

چگونه با پرخاشگری فرزندان مان مواجه شویم؟

پرخاشگری و دعوی ا بچه‌ها یکی از نگرانی‌ها و مشکلات رایج والدین است. در سنین کودکی و خردسالی بیشتر شاهد دعوی ا بچه‌ها با هم هستیم و با ورود به دوره نوجوانی بیشتر شاهد ناسازگاری و درگیری هستیم. از عواملی که زمینه‌ساز ابراز خشونت، عصبانیت و تحریک کودک برای دعوا کردن هستند می‌توان به عدم کنترل هیجان، کمبود توجه و محبت، کمبود اعتماد به نفس، خواب و تغذیه نامناسب، مشکلات خانوادگی، اختلال یادگیری، استرس و اضطراب، مشکلات دوران بلوغ، سبک تربیتی مستبدانه و پرخاشگرانه، ناتوانی در مهارت‌های ارتباطی و اتفاقات ناگوار زندگی اشاره کرد.

دعوی ا کودکان و نوجوانان در مدرسه می‌تواند عواقب سنگینی مانند طرد کودک از جمع همسالان، ترس کودک از بچه‌های دیگر، افزایش احتمال برهکاری، افت تحصیلی، آسیب روانی به همراه داشته باشد یا جزئی از الگوی رفتاری آنها شود.

بنابراین قبل از هرچیز با فرزندان گفت‌وگوی مؤثری داشته باشید و به خوبی حرف‌ها و دغدغه‌هایش را بشنوید تا بتوانید علت مشکل را ریشه‌یابی کنید. به دقت گوش کنید و از سرزنش کردن خودداری کنید. با صحبت کردن تا حدودی نیاز بچه‌ها به توجه یا بیان نیازهایش برطرف خواهد شد و این می‌تواند در آرامش او مؤثر کنید و ورزش را که برنامه روزانه قرار استرس و اضطراب کودک می‌شود، شناسایی و حذف کنید زیرا به اعتماد به نفس او آسیب می‌زند یا باعث حس ناامنی در او می‌شوند و در نهایت با تحریک‌پذیری و خشم و عصبانیت نمودمی‌یابد. درمورد عواقب دعوا کردن برای فرزندان توضیح دهید و مهارت کنترل خشم و معذرت خواهی را به او بیاموزید. برای تکرار رفتارهای پرخاشگرانه جریمه تعیین کنید. الگوی خواب و تغذیه را اصلاح کنید و ورزش را در برنامه روزانه قرار دهید. کارهای هنری ساده و بازی‌های مختلف فکری و مهیج با کودک انجام دهید. مهارت‌های فردی او را تقویت کنید. برنامه درسی فرزندان را بررسی کنید و اگر نقطه‌ضعفی در درس‌هایش دارد حتما به این موارد رسیدگی کنید.

حق با شماست

پیامک: ۰۱۱۲۴۰۳۰۰ - تلفن گویا: ۰۴۴۴۰۳۰۰۲۱-۰۲۱

یک کدپستی-اینترنتی یک شهروند

برای گرفتن یک کدپستی معمولی در ایام تعطیلی چند روزه که دارم اینترنت هدر می‌دهم تا شاید معجزه شد و از یک سایت دولتی خدمات واقعی اینترنتی گرفته‌ام و از کدپستی‌ام مطلع بشوم؟

#روشنایی-پیل سپاه شهروندی از شهریار

ازاداره برق شهریار درخواست داریم که نسبت به رفع خاموشی برق در پیل سپاه ورودی شهریار) اقدام کند. چندین شب متوالی و حتی دو و سه ماه است که این پیل تاریک است!

#ترافیک.شهریار شهروندی از شهریار

از راهنمایی و رانندگی منطقه اندیشه شهریار و شهرداری درخواست داریم که نسبت به رفع ترافیک بلوار ولایت (بعد از پل زیگنر در فاز یک شهر اندیشه به سمت شهریار، تهران و قلعه حسن خان) اقدام کند، متأسفانه این مسیر گلوگاه ترافیکی شده است! که تمام رانندگان به سمت شهریار، فازهای سه، چهار و پنج اندیشه شهریار، فردیس، مارلیک و سرآسیاب از این مسیر عبور می‌کنند.

#آسفالت-آمل یک شهروند

مدت زیادی است که بعضی از کوچه‌های بلوار بسیج هنوز آسفالت نشده و از شهردار آمل تقاضا دارم اقدامات لازم را مبذول فرماید.

#ارز و طلا-گرانی شاهین از تهران

قیمت ارز و طلا سر به فلک کشیده و با توجه به وعده‌های دولت نسبت به کنترل تورم، افزایش قیمت ارز و طلا باعث تورم در کشور می‌شود.

#سایپا.تغییر خودرو قاسمی از تهران

شرکت سایپا خودروی ثبت‌نامی شاهین را به اطلس تغییر داد، بعد از واریز نیمی از مبلغ خودروی اطلس، اخیرا این خودرو را نیز به کوئیک تبدیل کرد. چرا مسئولان محترم در قبال زورگویی خودروسازان هیچ واکنشی ندارند؟

#جزایر سه‌گانه.توسعه رجبی از تهران

توسعه و ساخت‌وساز در جزایر سه‌گانه ایرانی باعث عقب‌نشینی کشورهای بیگانه نسبت به ادعای مالکیت این جزایر توسط امارات را دارد.

ارائه برجسب اصالت ژل به زیاجو

جواد شمسایی، رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو گفت: پزشکان باید برجسب اصالت ژل‌های زیبایی را به بیماران ارائه دهند تا از اصالت محصول اطمینان حاصل شود.نمایش برجسب اصالت ژل‌ها و سایر ملزومات زیبایی به بیماران، حقی قانونی و الزام‌آور است که مراکز درمانی و زیبایی موظف به رعایت آن هستند. / جام جم



افزایش دوربین‌های طرح ترافیک

حمید برادران، مدیرعامل شرکت کنترل ترافیک شهرداری تهران در موردافزایش سامانه‌های دوربینی در پایتخت با اشاره به سامانه‌های طرح ترافیک و محدوده آلودگی هوا گفت: تا یک ماه آینده، تقریبا ۶۰۰ سامانه دوربینی به محدوده‌های طرح ترافیک اضافه می‌شود. با دوربین جدید، سه‌ونیم تا چهار لاین پوشش داده می‌شود. / جام جم



تدابیری برای جلوگیری از گرانی دارو

سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به توجه ویژه دولت به حوزه دارو در لایحه بودجه ۱۴۰۴، گفت: افزایش نیافتن تعرفه گمرکی و سود بازرگانی دارو، تجهیزات و شیرخشک نوزادان و ادامه تخصیص ارز ترجیحی برای سال آینده نشان دهنده توجه ویژه دولت به حفظ دسترسی عمومی به اقلام مذکور باقیمت مناسب است. / ایرنا

در گفت‌وگوی «جام جم» با معاون اسبق وزارت آموزش و پرورش عنوان شد

عدالت آموزشی در برهوت بودجه

در دوران جنگ تحمیلی سهم وزارت آموزش و پرورش از بودجه ۱۸ تا ۲۰ درصد بوده که هم اکنون به زیر ۱۰ درصد رسیده است



نهمین سنجانی‌شاد گروه‌جامعه

یکم آبان بود که مسعود پزشکیان لایحه بودجه ۱۴۰۴ را به هیأت‌رئیس مجلس تقدیم کرد. این در حالی است که محمد بداعی، مدیرکل دفتر برنامه و بودجه وزیر آموزش و پرورش اعلام کرده که در حال تدوین لایحه بودجه وزارتخانه هستیم. گویا طبق گفته بداعی قرار است در این بودجه شکاف و فاصله بین مدارس دولتی، خاص و غیردولتی کاهش پیدا کند. بودجه‌ای که طی سال‌های اخیر با وجود این‌که رقم آن افزایش پیدا کرده اما هنوز دردی از هزینه‌های این وزارتخانه دوا نمی‌کند چرا که بودجه‌های سالانه این وزارتخانه به‌نحوی پیشنهاد و تصویب می‌شوند که کسری شدید آنها حتی پیش از اجرایی‌شدن هم بر همگان آشکار است. وخامت این مسأله تا جایی پیش رفته که خیلی‌ها از آن به‌عنوان «خشکسالی آموزشی» یاد کرده‌اند؛ وضعیت نگران‌کننده‌ای که عدالت آموزشی را زیر سؤال می‌برد.

🔗 و حالا با توجه به کسری بودجه آموزش و پرورش طی این سال‌ها، شما چه پیشنهادهایی برای تقویت بودجه این وزارتخانه دارید؟

کمترین سهم آموزش و پرورش از بودجه عمومی، همین امسال یعنی ۹/۸ درصد بود. البته این بودجه مصوب است و اگر کسری داشته باشند، دولت مجبور به پرداخت آن است. ما انتظار داریم که دولت چهاردهم بودجه آموزش و پرورش را به سهم واقعی‌اش برساند. در دوران جنگ تحمیلی سهم این وزارتخانه از بودجه ۱۸ تا ۲۰ درصد بوده که هم اکنون به زیر ۱۰ درصد رسیده است. پس اقتضا می‌کند با توجه به جمعیت ۱۷ میلیونی دانش‌آموزان، سهم بودجه ارتقا پیدا کند. چه بسا در صورت افزایش و نگهداشت بخشی از آن توسط مدیران مدارس به‌ویژه در مناطق محروم، عشایری، نابرخودار و کم‌برخوردار، می‌تواند اتفاق خوبی شکل بگیرد. البته این سرانه هم فقط باید به مدارس دولتی عادی اختصاص داده شود نه مدرسی همچون تیزهوشان، سمپاد و... موضوع معاونت پرورشی، مدارس شبانه‌روزی و بحث ایاب‌وذهاب دانش‌آموزان مناطق روستایی ازجمله مواردی است که اگر در بودجه به آن توجه نشود، ما طی سال‌های آتی شاهد شکاف و نابرابری بیشتری خواهیم بود.

شود. یعنی ۸۰ درصد پولی که دولت به آموزش و پرورش اختصاص می‌دهد صرف حقوق شود و ۲۰ درصد باقی‌مانده را بین مدارس دیگر توزیع و تقسیم کند تا آنها این هزینه را صرف کیفیت بخشی کنند. به‌عنوان مثال برگزاری کلاس‌های جبرانی، اختصاص هزینه‌ای به فعالیت‌های پرورشی یا غنی‌سازی فعالیت‌های فوق برنامه می‌تواند بخشی از همین کیفیت بخشی باشد. درحال حاضر چیزی به‌عنوان سرانه به مدارس واریز نمی‌شود و به همین دلیل است که مدیران مدرسه مجبور به دریافت هزینه‌هایی از خانواده‌ها می‌شوند. حتی خیلی اوقات هزینه سرابدار مدرسه را هم والدین پرداخت می‌کنند و این عدالت بخشی نیست.

بودجه سال بعد تأمین می‌شود؛ به‌عبارتی دیگر می‌توان گفت که بین بودجه مصوب آموزش و پرورش و بودجه عملکردی یا عملیاتی شده بین ۲۰ تا ۲۵ درصد حداقل اختلاف وجود دارد. از این بودجه‌ای که هرساله ناترازی و کسری هم در آن وجود دارد، ۹۹ درصد آن هم صرف حقوق و دستمزد می‌شود. در حالی‌که ما در مدرسه باید هزینه‌های دیگری هم انجام دهیم تا کیفیت بخشی‌که خود لازم‌ه عدالت آموزشی است، تحقق پیدا کند.

🔗 و شما چه چیزی را لازمه کیفیت بخشی آموزشی می‌دانید؟ لازمه کیفیت بخشی این است که بودجه آموزش و پرورش متحول شود. نسبت اعتبارات پرسنی به غیرپرسنی حداقل باید ۸۰، ۲۰

برش

پیشنهاد به‌کارگیری معلمان بازنشسته در لایحه بودجه ۱۴۰۴

موضوع به‌کارگیری بازنشستگان فرهنگی به نفع دولت و به ضرر آموزش و پرورش است چرا که دولت به جای حل چالش کسری معلم و استخدام معلم تازه‌نفس، از ظرفیت بازنشستگان با ساعتی ۵۰ یا ۶۰ هزار تومان استفاده می‌کند و مبلغ نهایی آن را پس از یک سال و با تأخیر پرداخت می‌کند. به‌نظر من بازنشستگان

گزارش

برای تن جان ندهید

این روزها فروش مکمل‌های غیرمجاز در آرایشگاه‌ها به‌عنوان راه‌حل‌های سریع تناسب‌اندام و زیبایی به یک تهدید جدی برای سلامتی افراد تبدیل شده است

مصرف مکمل‌های مختلف تن دهند اماگاهی به عوارض مصرف این مکمل‌های غیرمجاز نشان می‌دهد که این اعتماد در نهایت به قیمت جان آنها تمام خواهد شد. از آنجا که بسیاری از آرایشگاه‌ها مجهز به‌مایجوز فروش مکمل‌های غذایی ازجمله محصولات ورزشی ندارند و این فقدان مقررات به این معنی است که هیچ تضمینی برای ایمنی، کیفیت یا کارایی محصول وجود ندارد. همچنین آرایشگران به دلیل عدم داشتن تخصص پزشکی و عدم آشنایی با مکمل‌ها، ممکن است توصیه‌های نامناسب یا گمراه‌کننده در مورد دوز، استفاده و تداخلات احتمالی

قیمت‌های قانونی است؛ چراکه در این صنعت برخلاف صنعت دارو، قیمت‌ها چندان رصد نمی‌شوند و فروش خارج از شبکه و غیررسمی به‌ویژه در حوزه مکمل‌های ورزشی و... بسیار شایع است.

🔗 مکمل‌هایی که به قیمت جانتان تمام می‌شوند

سود بالای مکمل‌ها به‌ویژه مکمل‌های ورزشی باعث بازشدن پای سودجویان به این تجارت شده‌است. از آرایشگران گرفته تا مربیانی که خود فروشندگان این نوع از مکمل‌ها شده‌اند. این درحالی است که سال گذشته عباس کبریاپی‌زاده، نایب‌رئیس سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران اعلام کرد که بیش از ۷۰ درصد رنجیره تأمین مکمل‌های ورزشی در کشور قابل اطمینان نیست و به صورت نامطمئن در اختیار افراد قرار می‌گیرند اما باین حال از آنجا که بسیاری از افراد برای مشاوره در مورد زیبایی به آرایشگاه‌ها مراجعه می‌کنند و اعتمادی که به

متخصصان سالن خود دارند، ممکن است تحت تأثیر تبلیغات آنها قرار گیرند و به

با داروها به مشتریان ارائه دهند که همین مسأله خطر آسیب این محصولات را افزایش می‌دهد و منجر به اثرات نامطلوب مانند عدم تعادل هورمونی، مشکلات قلبی عروقی و مشکلات گوارشی و حتی مرگ‌فرد می‌شود.

🔗 هشدار جدی مصرف مکمل‌های ورزشی برای افراد زیر ۱۸ سال

دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و رژیم غذایی و عضو هیأت علمی دانشگاه پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام جم با بیان این‌که مکمل یعنی آن چیزی که فاصله مقدار نیاز با مصرف را برکند، می‌گوید: تشخیص این‌که چه مقدار ویتامین‌ها در بدن کم است تنها از طریق پزشکان امکان‌پذیر است. وی می‌افزاید: گرنه برخی از مکمل‌ها مثل ویتامین دی و ویتامین ب ۱۲ برای سالمندان به‌صورت عمومی در جامعه توصیه می‌شود اما غیر از این دو مورد، باقی مکمل‌ها حتما باید زیر نظر پزشک مصرف شود. رحمانی با بیان این‌که مکمل‌های ورزشی اغلب هورمونی هستند، تأکید می‌کند: به هیچ‌عنوان افراد زیر ۱۸ سال نباید مکمل‌های ورزشی مصرف کنند چرا که کمترین اثر این مکمل‌ها بر بدن افراد در این بازه سنی ابتلا به سرطان است. این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: مصرف مکمل‌ها توسط افراد در سنین بالاتر نیز تنها باید زیر نظر پزشک باشد و به هیچ‌عنوان آرایشگران حق فروش هیچ نوع مکملی ندارند.

🔗 پروتئین زیاد، استخوان‌تان را پوک می‌کند

این عضو هیأت علمی دانشگاه درخصوص مصرف مکمل‌های پروتئینی نیز می‌گوید: مقدار پروتئین مصرفی برای هر فردی تعریف شده است و آن مقدار را هم فقط می‌تواند از طریق مواد غذایی دریافت کند. وی می‌افزاید: مصرف اضافی پروتئین باعث ایجاد چربی و حتی چاقی می‌شود. همچنین مصرف زیاد این ماده باعث دفع بیشتر کلسیم و پوکی استخوان نیز می‌شود، چرا که تراکم استخوان در هر فردی تا ۲۰ سالگی تکمیل می‌شود و مصرف پروتئین اضافی از طریق مکمل‌ها قبل از این سن باعث دفع کلسیم و تضعیف استخوان‌ها در سنین بالاتر می‌شود.