



زنگ آشتی با ریاضی

در روز جهانی ریاضیات از ترفندهایی گفتیم که والدین بتوانند یادگیری درس ریاضی را برای فرزند دانش آموزشان لذت بخش تر کنند

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

آیا کودک شما از درس ریاضی فراری است یا تمایل زیادی به آن ندارد؟ آیا در زمان حل تکالیف ریاضی خود، از انجام آن ها شانه خالی می کند؟ اگر فرزند شما علاقه زیادی به درس ریاضی و حل تکالیف آن ندارد، قطعاً نحوه برخورد شما والدین عزیز و اقداماتی که در این زمینه انجام می دهید، در افزایش یا کاهش حس منفی و اشتباه فرزندتان به درس ریاضی بسیار تاثیر گذار است. امروز یعنی ۱۴ مارس روز جهانی ریاضیات است. به همین بهانه و به دلیل اهمیت بالای نحوه برخورد شما با فرزند خود نسبت به درس ریاضی، در ادامه به کلیدی ترین نکات مربوط به یادگیری این درس اشاره شده است تا با به کارگیری این نکات مهم، بتوانید یادگیری ریاضی را برای فرزند خود لذت بخشی کنید.

کند. بدون این که متوجه باشند که ممکن است باعث شکل گیری پیش زمینه منفی در دانش آموزان شود. ایجاد شدن این ذهنیت منفی باعث کاهش انگیزه و خودباوری خواهد شد. برای گرفتن نتیجه بهتر و سریع تر از آموزش ریاضی به کودک پیش از شروع یادگیری این مهارت سعی کنید ابتدا ذهنیت مثبتی از این درس برای کودک ایجاد کنید، زیرا تلقین این که ریاضی درس دشواری است و بسیاری از افراد در یادگیری آن با مشکل مواجه می شوند، باعث می شود که کودک شما تا همیشه نسبت به یادگیری و آموزش این درس نگاه بدی داشته باشد. از سوی دیگر حتماً از نمایش کاربرد ریاضی در زندگی واقعی به آن ها غافل نشوید؛ شما می توانید این کار را با شمارش اعداد و اشیای مختلف در اطراف کودک

دگر کردن بچه ها در محاسبات خریدهای روزمره در خریدهای روزمره زندگی، بچه ها را درگیر محاسبات ریاضی کنید. مفاهیم ریاضی را باید در زندگی روزمره برای فرزندان خود ملموس کنید. بهترین روش تمرین ریاضی، مشارکت دادن فرزندان در خرید و فروش برای منزل است. سعی کنید فرزند خود را برای خرید ببرید و او را در فرایند محاسبه قیمت کالاها درگیر کنید. به این ترتیب، کودک با کاربرد ریاضی در زندگی آشنا می شود. این کار تاثیر مثبتی روی فرایند یادگیری ریاضی فرزندان می گذارد.

۲ ریاضی را هیولا نشان ندهید
بسیاری از والدین و اطرافیان و حتی معلمان، در درس ریاضی را به عنوان یک درس سخت و طاقت فرسا معرفی می

و همچنین انجام جمع و تفریق به شکل کم و زیاد شدن خوراکی های وی انجام دهید.

۳ آموزش ریاضی از طریق بازی به کودکان
آموزش ریاضی از راه بازی به کودکان یکی از بهترین روش های آموزش ریاضی به کودکان است که در یادگیری بهتر و موثرتر آن ها بسیار تاثیر گذار است. والدین می توانند برای انجام هر چه بهتر این روش از اورینگامی ها برای درک مفاهیم هندسی، بازی های خرید و فروش برای انجام جمع و تفریق، اسباب بازی هایی مانند لگو و پازل و تصاویر گوناگون استفاده کنند. آموزش مهارت ریاضی به کودکان از طریق بازی علاوه بر این که باعث تمرکز و علاقه مندی آن ها به یادگیری این مهارت می شود، به دلیل این که قدرت تجسم مفاهیم ریاضی و تفکر انتزاعی آن ها به طور کامل رشد نیافته است، باعث یادگیری سریع تر می شود.

۴ تقویت توانایی حل مسئله
یکی از مهم ترین و کارآمدترین مهارت هایی که آموزش ریاضی به کودکان دارد، تقویت توانایی حل مسائل در کودکان است. این توانایی صرفاً در حل کردن مسائل ریاضی برای کودکان کاربرد نیست، بلکه با تقویت این مهارت آن ها در آینده می توانند در مواجهه با چالش هایی که سررا هشان قرار می گیرد، با استفاده از تفکر نقاد و اندیشیدن به همه وجوه و ابعاد مسائل، برای رفع آن ها راه حل درستی بیابند. بنابراین لازم است که والدین از سنین کودکی توانایی حل مسئله در فرزندان خود را تقویت کنند و آن ها را برای این امر به چالش کشیده و تشویق کنند. یکی از روش هایی که برای تقویت این مهارت بسیار کاربردی است، انجام بازی های مرتبط با اشکال است. شما می توانید اشکال هندسی مختلفی را بر روی یک کاغذ نقاشی کنید و اشیایی را که شبیه این اشکال هستند، در مقابل فرزند خود قرار دهید و از او بخواهید که هر کدام از این اشیاء را در جای مناسب خود بگذارد.

۵ آموزش ریاضی با داستان
یکی دیگر از روش های ساده ای که برای آموزش ریاضی به کودکان کاربردی است و باعث تقویت خلاقیت و تخیل آن ها می شود، آموزش از طریق روایت قصه ها و داستان هایی است که در آن ها مفاهیم ریاضی مورد استفاده قرار می گیرد؛ مثلاً تعریف داستانی که در آن خرسی مهربان ع ظرف عسل خود را گم کرده و اکنون ۳ ظرف عسل دارد و در حالی که به دنبال عسل های گمشده خود می گردد در هر گوشه جنگل یکی از آن ها را پیدا می کند.

۶ مدیریت پول توجیبی را به فرزندان خود بیاموزید
وقتی به فرزندان خود پول توجیبی می دهید، به آن ها مدیریت کردن پول هایشان را هم بیاموزید. به این ترتیب، کار کردن با اعداد به طور ناخودآگاه برای آن ها مرور می شود و در یادگیری بهتر ریاضی مؤثر است.

عاشق و دلباخته یکی از بازیکنان بار ساشدهام

نمی دانم کار درستی کردم به شما پیام دادم یا نه؟ اصلاً من را درک می کنید یا نه؟ دختری هجتم ۱۶ ساله. عاشق و دلباخته یکی از بازیکنان بارسلونا شدم. نه یک دل بلکه صد دل. همه بازی هایش را باید پخش زنده نگاه کنم. البته می دانم که هیچ امیدی هم برای رسیدن به او برایم وجود ندارد. راهنمایی کنید.

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرمی، بعضی دخترها و پسرها عاشق یک چهره شناخته شده می شوند و نمی توانند او را فراموش کنند. هر چند ممکن است این موضوع از نظر بسیاری از مردم خنده دار باشد اما من شمارا کاملاً درک می کنم. بنابراین در ادامه تلاش می کنم تا راهنمایی های لازم را به شما ارائه دهم.

این علاقه عشق نیست
مهم ترین ویژگی نوجوان، خیال پردازی است. نوجوان دوست دارد که محبوب و آر استه باشد و مورد توجه افراد به خصوص آدم های مشهور قرار بگیرد و تا جایی پیش می رود که غرق در تخیلات خود می شود و در دنیای تخیل فرصت تجربه هر آن چه را که نمی توان در دنیای واقعی تجربه کرد، برای خود فراهم می کند. در این دنیای تخیل نوجوان می تواند عاشق شود به طوری که تمام فکر و ذهنش درگیر معشوق می شود. این علاقه یک طرفه که ساخته شده، عشق نیست. عشق به معنی یک پیوند دو طرفه است با سه ضلع تعهد و صمیمیت که با تعقل کامل می شود. افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، اضطراب، اندوه... از نتایجی است که عشق خیالی برای این گونه افراد به بار می آورد.

مهارت کنترل هیجان را یاد بگیرید
مدیریت و کنترل هیجان، بهترین مانع در برابر درگیری با چنین افکاری است. می توان با کسب مهارت های بیان احساسات و ورزش کردن، هیجانات را تخلیه کرد. تخلیه هیجان باعث می شود فرصت کمتری برای پرداختن به این موارد پیدا کنید. یک فوتبالیست معروف در نقطه دیگری از

موفقیت

چرا گرفتن تصمیمات جدید دشوار است؟

احتمالاً تصمیمات زیادی هستند که هرگز آن ها را به مرحله اجرا نرساندیم و در حد یک ایده باقی مانده اند. مثلاً روزانه یک ساعت مطالعه کردن یا هفته ای سه بار ورزش کردن یا آغاز دوباره کشیدن نقاشی های جذاب و ایده هایی برای پس انداز پول بیشتر. به گزارش «رویترز»، معمولاً ما برای اجرای کردن یک تصمیم جدید منتظر اول هفته هستیم، انتظار ماه آینده را می کشیم یا می خواهیم از سال جدید آن را دنبال کنیم. حال این سوال مطرح می شود که چرا ما در انجام تصمیمات جدید خود ناتوان هستیم؟

پس از این که افراد شرکت کننده را به دو گروه تقسیم کردند؛ به گروه اول گفته شد که رژیم آن ها از فردا و گروه دوم از ماه آینده (در واقع همان فردا، ولی به عبارتی دیگر) آغاز خواهد شد. نتیجه این شد که گروه اول، بسیار واقع گرایانه نسبت به چالش هایی که در این راه وجود داشت، برخورد کردند و آمادگی بیشتری برای غلبه بر موانع داشتند که به آن ها امکان بهتری برای رسیدن به هدفشان می داد. گروه دوم، اما تصور می کردند زمان بیشتری تا زمان آغاز رژیم خود دارند و در کدرستی از موانع و مشکلاتی که ممکن بود برای آن ها به وجود آید، نداشتند. در نتیجه، تلاش برای رسیدن به هدف، برای آن ها بیشتر و انمود می کرد و ریزش بیشتری هم در ادامه راه داشتند. بنابراین، محققان به این نتیجه رسیدند که به تعویق انداختن، مغز ما را نسبت به تصمیم جدید فریب می دهد. بر همین اساس، این دو محقق توصیه می کنند که بهترین زمان شروع تصمیمات جدید، همین الان است.

کلید ناتوانی مزمن ما در مغز ماست
محققان ثابت کرده اند که کلید ناتوانی مزمن ما در عملی کردن تصمیمات جدید، در مغز ماست. دو محقق با بررسی این موضوع، توصیه هایی را پیشنهاد می دهند که به کمک آن ها می توان اهدافی قابل دستیابی تر تعیین و تمام مدت با همان انگیزه اولیه آن ها را دنبال کرد و بهتر از همه، آن ها را به فردا و پس فردا موکول نکرد.

نتایج یک پژوهش جالب در این باره
«ماری هنک»، روان شناس و پژوهشگر دانشگاه زوریخ و «بنیامین کانسرو»، پروفیسوری از دانشگاه ویرجینا، مطالعه ای بر روی ۱۰۰ نفر انجام داده اند که نتایج آن در مجله SOCIAL PSYCHOLOGICAL است. افرادی که در این مطالعه شرکت کردند، تصمیم داشتند رژیم غذایی خود را آغاز کنند. این دو محقق، تصمیم گرفتند به شرکت کنندگان اعلام کنند که روز ۳۱ ماه آمون برای همه، اما با دو روش متفاوت، آغاز خواهد شد. محققان

نکته ها

۵ توصیه برای داشتن یک زندگی غنی تر

- کنجکاوی خود را زنده نگه دارید
- کتاب بخوانید
- با افراد متفاوت تعامل داشته باشید
- از تخیل و خلاقیت خود استفاده کنید
- با چالش ها روبه رو شوید

ترفند خانه داری

اشتباهات نابخشودنی در خانه تکانی

در روند خانه تکانی و تمیز کردن گوشه و کنار اتاق ها، برای پیشگیری از دوباره کاری باید از برخی اشتباهات رایج دست بکشید. به طور مثال، برخلاف تصور عموم، پاک کردن شیشه پنجره ها زیر نور خورشید به هیچ عنوان کار درستی نیست یا مثلاً اسپری کردن مستقیم شوینده ها روی سطوح چوبی می تواند نتیجه عکس داشته باشد. به گزارش «روزیاتو»، در ادامه به تعدادی از این اشتباهات اشاره خواهد شد.

کارتان را ادوبر ابر خواهند کرد.
استفاده غلط از مایع تمیز کننده سطوح یکی از اشتباهات رایج در میان خانم های خانه دار این است که هنگام تمیز کردن کاشی های آشپزخانه، اجازه نمی دهند مایع شوینده چند دقیقه روی سطح آن ها بماند. این کار برای این است که شوینده یاد شده روی چربی ها و آلودگی ها اثر کرده و دودن آن ها را آسان تر کند.
کمک نگرقتن از سیستم تهویه سرویس بهداشتی یکی از ساده ترین کارها برای تمیز کردن سرویس های بهداشتی این است که ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیش از شروع کار، هواکش را روشن کنید تا تمام رطوبت را بیرون کشیده و پروسه تمیز کردن را برایتان آسان کند.
پاشیدن مایع تمیز کننده روی سطوح برخلاف تصور، اسپری کردن مستقیم شوینده ها بر روی سطوح چوبی یا شیشه ای به تمیزی بیشتر آن ها کمک نمی کند، بلکه نوعی خاصیت چسبناک بودن از خود بر جای می گذارد که موجب جذب بیشتر گرد و غبار می شود. برای پیشگیری از چنین پیشامدی، مایع را روی دستمال اسپری و سپس میز را پاک کنید.

استفاده از گردگیر دستی (چوب پر) این گردگیرها به هیچ عنوان خاصیت تمیز کننده ندارند و فقط گرد و غبار را از جایی به جای دیگر منتقل می کنند. به جای استفاده از این وسیله های غیر کاربردی، بهتر است از دستمال های میکروفایبر برای زدودن غبار و آلودگی از روی سطوح استفاده کنید.

شستن پنجره ها در روزهای آفتابی بسیاری از ما تصور می کنیم که اگر شست و شوی پنجره ها را در طول روز و زیر نور خورشید انجام دهیم بهترین کار را انجام داده ایم. اما این باور درست نیست، زیرا در گرمای آفتاب، مایع پاک کننده شیشه خیلی سریع روی پنجره خشک شده و اثرش به صورت لک روی شیشه باقی می ماند. بنابراین، برای اجتناب از این امر بهتر است این کار را به روزهای ابری یا بعد از غروب آفتاب موکول کنید.

تمیز نکردن دستگاه جاروبرقی با توجه به اندازه جاروبرقی و تشخیص خودتان، هر چند وقت یک بار کیسه داخلی دستگاه را عوض کنید. در غیر این صورت به جای کشیدن آشغال ها به درون جاروبرقی، همه آن ها روی سطح زمین بر خواهند گشت و

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

*همزمانی چاپ مطلبی درباره سفری به آینده نزدیک اینترنت با اعلام رسمی وزیر روابط پارلمانی ایتالیا که گفته سفارت مادر تهران، استارلینک نصب کرده است، هیجان انگیز بود. شما از کجا خبر داشتین؟
*تبلیغات زمانی روی ذهن ما تاثیر می ذاره



- زندگی سلام
- شبه
- ۲۵ اسفند ۱۴۰۳
- ۱۴ رمضان ۱۴۴۶
- ۱۵ مارس ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۵۰

خانواده و مشاوره