

تضمین سلامت روانی کودکان با آمادگی جسمانی شان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکانی که آمادگی جسمانی خوبی دارند، بیشتر به نوجوانانی تبدیل می‌شوند که سلامت روانی و عملکرد مغزی بهتری دارند. به گزارش خبرگزاری دانشجو، محققان دریافته‌اند کودکانی که در دیدن عملکرد بهتری داشتند در نوجوانی در تست‌های شناختی نمره بهتری کسب کردند. علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که آمادگی قبلی بهتر در دوران کودکی باعث کاهش استرس و افسردگی در نوجوانی می‌شود.

سلامت عاطفی کودکان مقایسه شد. این یافته‌ها نشان داد که هر چه بچه‌ها تناسب اندام بیشتری داشته باشند، استرس و افسردگی کمتری در نوجوانی گزارش می‌کنند.

افزایش عزت نفس با سلامت جسمانی
به گفته محققان، این شرایط می‌تواند به این دلیل باشد که کودکانی که از سلامت جسمانی بهتری برخوردارند، عزت نفس و انعطاف‌پذیری ذهنی بهتری دارند. با این حال، محققان هشدار دادند کودکانی که زمان بیشتری را با صفحه نمایش می‌گذرانند، ممکن است مزایای تناسب اندام بدن را کمی کمرنگ ببینند.

بررسی ۲۴۱ کودک به مدت ۸ سال
«روهایلا»، یکی از استادان ارشد این پژوهش از دانشگاه فنلاند گفت: «نتایج ما باید سیاست‌گذاران و همچنین والدین و سرپرستان را تشویق کند تا اهمیت آمادگی جسمانی را به‌طور کلی‌تر ببینند، زیرا آمادگی جسمانی ضعیف می‌تواند چالش‌های سلامت روانی را افزایش دهد و مهارت‌های شناختی مورد نیاز برای یادگیری را مختل کند». در این مطالعه، محققان آمادگی جسمانی ۲۴۱ کودک فنلاندی را به مدت هشت سال دنبال کردند و آن‌ها را از کودکی تا نوجوانی تحت نظر داشتند. آزمودنی‌های آمادگی جسمانی با نمرات توانایی تفکر و

تاثیر گذار است. این ویژگی باعث می‌شود که فرديج تنگنایی مانع ادامه حرکتش نشود و هیچ‌گاه به بن‌بست برخورد نکند. چرا که باور آن‌ها این است که همیشه راه دیگری هم وجود دارد. استمرار و تعدد نسبت به هدف متأثر از این است که در طول زمان دست از تلاش نکشیم، ناامید و فروتن نشویم و انگیزه خود را از دست ندهیم، بنابراین با وجود موانع و سختی‌های مسیر تعهد و استمرار به شما کمک می‌کند در مسیر خود جانزیند و کوشش و تلاش را پشته‌ای هدف خود قرار دهید.

اهداف بزرگ را به کوچک تقسیم کنید! این امر سبب می‌شود برای رسیدن به مقصد انگیزه و انرژی بیشتری داشته باشیم. تمرکز خود را حفظ کرده و به افکار مان نظم دهیم. از طرفی احساس در ماندگی و خستگی نکنیم؛ زیرا توانایی‌های خود را در جهت رسیدن به اهداف و برنامه‌های کوچک بیشتر از سختی‌ها و موانع راه می‌بینیم و باور داریم که از پس آن بر می‌آییم. از این رو هر چه یک هدف در مدت زمان کوتاه‌تر و در بخش‌های کوچک‌تر قابل اجرا باشد، امکان دستیابی به آن افزایش می‌یابد.

اهداف تان را در معرض دید قرار دهید! نوشتن از روش‌های مختلفی به تمرکز روی اهداف کمک می‌کند. زمانی که اهدافتان را می‌نویسید؛ ذهن شما منجمد می‌شود و آن چهره‌ای نوشته‌اید، جدی می‌گیرید. به‌طور کلی نوشتن اهداف، مزیت‌های بسیاری دارد. نوشتن برای این بین بردن علت‌های عدم تمرکز روی اهداف هم کار بر دارد.

محرك‌های محیطی را شناسایی کنید! یکی از عوامل موثر در تمرکز روی هدف شناسایی محرك‌های محیطی حواس‌پرت‌کننده یا تقویت‌کننده است. بدین ترتیب هر عاملی را که سبب می‌شود حواس شما از هدف مدنظرتان پرت شود، از خودتان دور کنید. عوامل حواس‌پرت‌کننده برای هر شخصی متفاوت است و افکار هر شخص به‌گونه‌ای متفاوت تحت تاثیر قرار می‌گیرد. از طرفی عوامل تقویت‌کننده به شما توانایی انجام بهتر و موثرتر را می‌دهد. عوامل تقویت‌کننده می‌تواند شامل مشورت گرفتن از دیگران، هم‌هدف بودن با دیگران در مسیر پیش‌رو، خودپاداش دهی به علت انجام صحیح و درست یک فعالیت و... باشد.



موفقیت ققنوس وار به شیوه کاپیتان بارسا

سخنان تلخ «رافینیا» درباره فقر و این که گفته اصلا آسان نیست در محله‌ای که من در آن بزرگ شدم به دنیا بیایید و روی هدف‌تان متمرکز بمانید، چند نکته در س آموز دارد

زهرا افولادی | روان‌شناس

محوری

پیشرفت در شرایط سخت که انسان با چالش‌های زیادی مواجه است، فوت‌وفن‌های خاص خودش را می‌طلبد. به تازگی سخنان تلخ «رافینیا»، ستاره برزیلی بارسلونا درباره فقر در روزگار کودکی‌اش پربازدید شده است. او گفته: «باید حقیقت را بگویم، اصلا آسان نیست در محله‌ای که من در آن بزرگ شدم، به دنیا بیایید و روی هدف‌تان متمرکز بمانید. به خاطر دنیای جرم و جنایت و مواد مخدر، تعداد زیادی از دوستانم را از دست دادم. دوستانی داشتم که ۱۰ برابر از من بهتر بودند و امروز می‌توانستند در بهترین باشگاه‌های جهان بازی کنند. بی‌انصافی است اگر بگویم شب‌ها گرسنه می‌خواهیدم، چون پدر و مادر من نمی‌گذاشتند خانه بدون غذا بماند. با این حال پس از تمرین، کنار خیابان می‌ایستادم و از مردم می‌خواستم که برایم غذا بخرند». حالا سوال این است که چطور سختی‌ها را تحمل کنیم و جان‌زنییم؟

زمان استراحت، اولویت‌ها و محدودیت‌ها را در نظر بگیرید. یک برنامه‌ریزی اصولی به شما کمک می‌کند به افکار و کارهای خود نظم ببخشید و تصمیم‌گیری که چه کاری را چگونه، در چه زمانی و با چه کیفیتی انجام دهید.

نسبت به هدف‌تان متعهد باشید! تعهد نسبت به هدف یکی از ویژگی‌های اساسی افراد موفق در زندگی، بسیار

برنامه‌اصولی و هدفمند داشته باشید! اگر ندانید قرار است در یک مسیر به کدام سمت حرکت کنید، هرگز به مقصد نخواهید رسید و هدف‌نداشتن باعث هدر رفتن انرژی شما و در نتیجه سرگردانی می‌شود. سعی کنید برای بازدهی ثمر بخش ابتدا یک برنامه‌ریزی منطقی و متناسب با هدف‌تان طرح‌ریزی کنید. توجه کنید که در این برنامه باید مدیریت زمان،

اتاق مشاوره

خانم در حد عجیبی به من بی اعتماد است

دکتر حسین معزایی | روان‌شناس

مردی هجتم که یک سال پیش ازدواج کردم، خانم یک بار جدا شده بود و من ۴ سال بزرگ‌تر است. نمی‌دانم چرا در حد عجیبی نسبت به من بی اعتماد است. چه کنم برای جلب اعتمادش؟

زمانی که سن خانمی بیشتر از شوهرش باشد، این نگرانی در ذهن خانم ایجاد می‌شود که ممکن است بعد از مدتی شوهرش دلسرد

نکته‌ها

۵ ویژگی افراد دوست‌داشتنی

- ۱- وقتی اشتباه می‌کنند به سرعت اشتباه‌شان را می‌پذیرند
- ۲- پیوسته مهربانی را نشان می‌دهند
- ۳- صادق هستند، حتی وقتی صداقت دشوار است
- ۴- از نمایش احساسات‌شان هیچ ترسی به دل راه نمی‌دهند
- ۵- برای آن که آدم بهتری باشند، تلاش می‌کنند

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۰۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۲۹۵۷۶

والدین هم بعیده که بتونن جلوی این ماجرا رو بگیرن.
* غذای سوریه‌ای که عکسش رو چاپ کردین، خیلی شبیه خوراک سوسیسی خودمونه!
* مطلب «چرا نباید خودسرانه ویتامین D مصرف کنیم؟» در صفحه سلامت جالب بود، چون خیلی‌ها قرصش رو مصرف می‌کنن.

استخدام حسابدار در مشهد

شرکت معتبر خدمات پس از فروش لوازم خانگی نیاز به تعدادی **حسابدار آقا** دارد. حقوق و مزایا قانون کار – پاداش – بیمه تامین اجتماعی – بیمه تکمیل درمان و ...
تلفن تماس: ۰۹۹۸۱۲۹۱۳۴۹
رویکا، سروش، پیامک:
۰۹۱۵۵۶۸۳۹۰۹ (ارسال رزومه کاری)

استخدام در یک شرکت معتبر در مشهد

شرکت معتبر خدمات پس از فروش در مشهد نیاز به **یک نفر بازرس کنترل کیفی** دارد. حقوق و مزایا قانون کار – پاداش – بیمه تامین اجتماعی – بیمه تکمیل درمان، حق سرویس و ...
تلفن تماس: ۰۹۹۸۱۲۹۱۳۴۹
رویکا، سروش، پیامک:
۰۹۱۵۵۶۸۳۹۰۹ (ارسال رزومه کاری)

ایزوگام شرق (انواع ایزوگام)

قیرگونی و آسفالت (کلی، جزئی)
حتی یک متر – بازدید رایگان
در تمام نقاط شهر **مشهد**
نقد و اقسا – با ضمانت ۱۰ ساله
۰۹۱۵۷۰۰۴۲۶ – ۰۹۳۰۵۴۹۲۶ – ۰۲۷۵۷۴۱۲۲ – ۳۷۳۴۲۵۱۶

خراسانت

سامانه ثبت آگهی آنلاین

خراسان: KHORASANET.IR

اداری و مالی

مراقب کودک و سالمند

مرکز فروش

با مجوز وزارت بهداشت
استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شیفت روز یا شب یا شبانه روزی مدیرمسئول: دکتر ایرج عارف میدان احمدآباد – بلوار کاغذوز نبش کلاهدوز ۹/۱ – پلاک ۸۳ طبقه ۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰

بازار خودرو

مشاغل گوناگون

استخدام

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

فرسوده و تصادفی

اسقاط خودرو

خودرو فرسوده، خاوش، روشن تصادفی، شماره به بالاترین قیمت خریداریم.
۰۹۱۵۶۸۲۳۲۲

به دو نفر کارگر خانم و آقا به صورت دائم جهت کار در فروشگاه فرهنگ واقع در خیابان امام خمینی بین امام خمینی ۱۵ و ۱۷ پلاک ۱۰ نیازمندیم
۳۲۲۲۲۱۲۷
۰۹۱۵۳۵۸۱۹۸۲

کارگر جهت تخلیه و بارگیری پروفیل بو بی وی سی در انبار با بیمه
۰۹۱۵۳۱۵۹۸۸

به تعدادی کارگر ساده آقا جهت کار در کارخانه آلومینیوم نیازمندیم قانون کار + اضافه کاری محدود شهربک صنعتی فن آوری برتر
۰۹۱۵۵۶۸۶۱۷۱ تماس وقت اداری

کارگر ماهر

به چند نیروی کار کارواش ماهر تمام وقت و ثابت نیازمندیم جای خواب و مزایای عالی
۰۹۱۵۳۰۸۶۰۴۸ نبش امام خمینی ۸۸ کارواش کلین

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

فرسوده و تصادفی

اسقاط خودرو

خودرو فرسوده، خاوش، روشن تصادفی، شماره به بالاترین قیمت خریداریم.
۰۹۱۵۶۸۲۳۲۲

فروشنده و صندوقدار

به تعدادی ترازودار آقا

باتجربه در قنادی جهت شیفیت عصر (۲۳:۳۰ تا ۱۵:۳۰) نیازمندیم. با مزایای کامل (عیدی، سنوات، بیمه، بن) آدرس: ر.شاهشهر-فرخی شمالی قنادی یزدنیا مراجعه حضوری ۱۱ الی ۱۵ : ۳۰ الی ۱۹

کارگر ساده

به تعدادی نیروی ساده و نیمه ماهر جهت برقکاری ساختمانی نیازمندیم.
۰۹۱۵۳۰۳۸۱۹

به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

کارگر ماهر

به چند نیروی کار کارواش ماهر تمام وقت و ثابت نیازمندیم جای خواب و مزایای عالی
۰۹۱۵۳۰۸۶۰۴۸ نبش امام خمینی ۸۸ کارواش کلین

استخدام فوری

بازاریاب مبتدی همراه با آموزش کامل حقوق ثابت
۱۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان همراه با بیمه + پورسانت فوق العاده بالا
بازاریابی نوین را با ما تجربه کنید.
۰۹۰۵۰۶۳۷۰۸

حسابدار

به یک حسابدار خانم پاره وقت

ساعت کاری: بین ۹ تا ۲ ظهر نیازمندیم. آدرس: خیابان عرب طرحی ۲۵ چهارراه اول سمت راست
۰۹۱۵۳۱۵۱۲۶۷
۰۹۳۹۳۹۱۶۸۰

به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

استخدام فوری

بازاریاب مبتدی همراه با آموزش کامل حقوق ثابت
۱۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان همراه با بیمه + پورسانت فوق العاده بالا
بازاریابی نوین را با ما تجربه کنید.
۰۹۰۵۰۶۳۷۰۸

حسابدار

به یک حسابدار خانم پاره وقت

ساعت کاری: بین ۹ تا ۲ ظهر نیازمندیم. آدرس: خیابان عرب طرحی ۲۵ چهارراه اول سمت راست
۰۹۱۵۳۱۵۱۲۶۷
۰۹۳۹۳۹۱۶۸۰

به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

به تعدادی کارگر ساده خانم و آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

استخدام

به تعدادی نیروی آقا

وردست ترکار و یک سار نیازمندیم مراجعه: هرروز از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹ آدرس: ر.شاهشهر-فرخی شمالی قنادی رضا شهر (یزدی ها)

به تعدادی نیروی آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

به تعدادی نیروی آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

به تعدادی نیروی آقا

به دو نفر فنی کار که آشنایی کامل و مهارت بالا با دستگاه‌های فورمینگ یا نیمه فورمینگ و یا ترموفورمینگ ظروف یکبار مصرف غذایی را داشته باشند، نیازمندیم حقوق ۱۰ میلیون تومان بالای قانون کار طبق تجربه و توانایی فردی
۰۹۱۵۵۰۸۰۰۸۳
۰۹۳۸۸۰۰۱۰۲۳

لوازم و اثاثه

خریدار لوازم منزل حتی خرده ریز و چینی جلت بدون تعطیلی - پارسین
۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴
۰۵۱۳۷۲۳۵۰۲۴

اتوبار و وانت بار

ملت بار مشهد

خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

املاک مشهد

صفی آباد- جلدک

چاهشک-فردتقدی یک روزه طویان
۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

زمین

صفی آباد- جلدک

چاهشک-فردتقدی یک روزه طویان
۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

خراسانت سامانه ثبت آگهی های آنلاین

K H O R A S A N E T . I R

