

# افت ۶۳ درصدی یادگیری ریاضی و ۳۷ درصدی علوم

والدین با کاهش شدید میزان یادگیری دانش آموزان در سال جاری تحصیلی چه کنند؟

آیا تعطیلات تابستان فرصت خوبی برای رفع نقاط ضعف تحصیلی است؟



دکتر ساحل گرامی | روان شناس



رئیس مرکز هماهنگی حوزه وزارت آموزش و پرورش در جدیدترین اظهار نظرش گفته: «یک مطالعه موردی که بین دانش آموزان پایه های سوم تا هفتم و در بین بیش از ۵ میلیون دانش آموز با رویکرد آینده نگرا نه انجام شده، نشان می دهد که ۳۲ تا ۳۷ درصد افت کیفی در درس علوم و ۵۰ تا ۶۳ درصد افت یادگیری در درس ریاضی پیش بینی شده است. همچنین طولانی شدن تعطیلی مدارس می تواند باعث کاهش نرخ برگشتناپذیری دانش آموزان به مدارس شود و افت یادگیری بر اثر انباشت افت در یادگیری های قبلی هم خواهیم داشت.» (منبع خبر: ایسنا) همان گونه که انتظار می رفت کرونا و سیستم آموزش آنلاین در دو سال گذشته زمینه افت تحصیلی بسیاری از دانش آموزان را فراهم آورده است. در ادامه نگاهی به دلایل این ماجرا و توصیه هایی به والدین برای رفع این مشکل خواهیم داشت.

**نباید دانش آموزان بی خیال رفع اشکال می شدند**  
بالطبع در سال های تحصیلی مجازی میزان ساعات آموزش بعضی دروس تنها به طریق آفلاین بوده و به صورت صوت یا یک ویدئوی کوتاه به دانش آموزان عرضه شده است. همین موضوع باعث شده معلمان توضیح کمتری بدهند و فرصت کوتاه تری برای دانش آموزان جهت رفع اشکال فراهم نشود یا دانش آموزان در مطرح کردن سوالات خود تعلل کنند و کلا بی خیال رفع اشکال شوند. از طرف دیگر حضور در منزل هم برای خود پدیده ای مسئله ساز محسوب می شود. وجود همزمان چند دانش آموز و کودک در خانه باعث سر و صدای بیشتر و مختل شدن تمرکز دانش آموزان می شود و آن ها در دنبال کردن دروس به مشکل بر می خورند.

**معمولا آموزش آنلاین، یکنواخت و یک طرفه بود**  
اما از همه این ها مهم تر روند یکنواخت و یک طرفه آموزش های آنلاین است. هر چقدر هم که معلمان و کادر آموزشی برای رفع این موانع چاره اندیشی کرده باشند باز هم در این سبک آموزش، معلم نمی تواند تسلط کافی بر دانش آموزان داشته باشد. چون در کلاس های حضوری معلم با دیدن چهره دانش شنیدن نظرات دانش آموزان به

داده تصویری

## ۵ مورد از عوارض ثابت شده مصرف ماده مخدر «گل»



### لباس مناسب برای فصل گرما

با گرم شدن هوا یکی از مشکلات اغلب خانم ها انتخاب نوع پوشش شان برای حضور در خانه، دورهمی های زنانه با دوستان و فامیل، محیط های کاری که مختص زنان است و... است تا بتوانند ضمن داشتن پوشش مناسب، کمتر احساس گرما کنند. در ادامه به شما چند پیشنهاد برای انتخاب لباس در مراسم زنانه در فصل گرما خواهیم داد.

انتخاب رنگ روشن پوشیدن رنگ روشن در فصل گرم باعث خواهد شد که نور خورشید کمتر جذب شود و شما گرما را کمتر احساس کنید و خنک بمانید. پس سعی کنید قبل

را تسهیل می کند. علاوه بر این امکان تقلب در آزمون های حضوری بسیار کمتر از آزمون های مجازی است. در امتحانات مجازی کار به جایی رسیده بود که دانش آموزان گروه های موزی تشکیل می دادند و جواب ها را آن جارد و بدل می کردند یا والدین و دیگر اعضای خانواده جای دانش آموز در امتحان شرکت می کردند! تمامی مسائل گفته شده که والدین هم تا حدودی در آن ها مقصر بودند، دست به دست هم دادند تا جایی که طبق اعلام وزارت آموزش و پرورش در درس ریاضی دانش آموزان بین ۵۰ تا ۶۳ درصد و در علوم تا ۳۷ درصد افت داشته است.

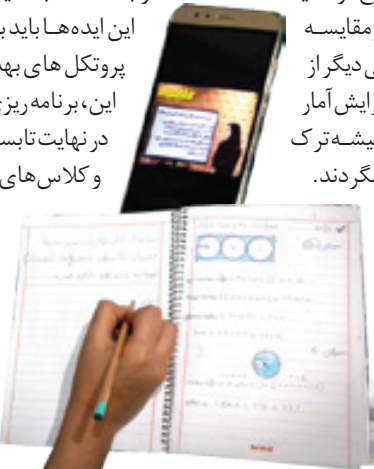
### تنبیه هیجانی دانش آموز فایده ای ندارد

اعلام همین آمار باعث ایجاد تشنج در محیط خانواده شده و زمینه سرزنش و مقایسه فرزندان را پدید آورده است. یکی دیگر از نگرانی ها در این حوزه احتمال افزایش آمار دانش آموزانی است که برای همیشه ترک تحصیل کنند و هرگز به مدرسه باز نگردند.

اما در این زمینه چه باید کرد؟ این که والدین به صورت هیجانی فرزندان را تنبیه کنند، قطعاً چاره ساز نیست. به جای آن باید دنبال حل مسئله حضور ی، سیستم بازدارندگی مدرسه است. یعنی چون تعداد غیبت ها نباید از یک حدی عبور کند، دانش آموز به اجبار باید در تمام کلاس ها شرکت کند که همین آموزش



**اما اگر های رفع نقاط ضعف تحصیلی در تابستان**  
راه حل های مختلفی برای جبران این کار وجود دارد. لوح های آموزشی، مدارس آنلاین و معلم خصوصی ایده های مناسبی هستند. در صورت تمایل والدین، دانش آموزان در گروه های کوچک می توانند از یک معلم استفاده کنند تا هزینه معلم تقسیم شود و به تنهایی بار مالی نداشته باشند. ایده دیگر استفاده از دانش آموزان زرنگ تر است تا برای دانش آموزان دیگر جلسات رفع اشکال بگذارند یا بچه ها بین خود توافق کنند تا درسی را که در آن تسلط دارند به دیگران تدریس کنند و اگر درسی باقی ماند که هیچ کدام به خوبی آن را فراموش کرده بودند از معلم استفاده کنند. توجه داشته باشید تشکیل این گروه ها و اجرای این ایده ها باید با نظارت بزرگ ترها و با رعایت پروتکل های بهداشتی صورت بگیرد. علاوه بر این، برنامه ریزی نباید به صورت فشرده باشد، در نهایت تابستان زمان استراحت بچه ها است و کلاس های تقویتی نباید تمام زمان آن ها را بگیرد و باعث زده شدن آن ها از درس شود. در پایه های بالاتر و نزدیک کنکور برای جبران این عقب ماندگی می توان از مشاور تحصیلی استفاده کرد تا برنامه تخصصی تری برای دانش آموز پیاده کند.



### شوهرم یکهو بهانه گیر شد

سه سال پیش از شوهرم طلاق گرفتم. او مشکل حادی نداشت اما مرد رویا های نبود. بعد از دو سال زندگی مشترک به او اصرار کردم که طلاقم دهد تا آینده بهتری برای خودم بسازم و او هم قبول کرد. این بار با دقت بیشتری از دواج کردم اما الان بعد از ۱۱ ماه، شوهرم اخلاقش عوض شده است. نمی دانم چرا یکهو بهانه گیر شده و این قدر من را اذیت می کند. چه کنم؟



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

**طلاق تان اصولی به نظر نمی رسد**  
دلیلی که برای طلاق از شوهر اول تان بیان کرده اید، باید دقیق تر بررسی شود. مثلاً اگر از روز اول به او هیچ حسی نداشتید، چرا با او ازدواج کردید یا چرا در گذر زمان به او بی علاقه شدید؟ پاسخ به این سوالات از این منظر مهم است که طلاق امر غیر مهمی نیست و آسیب هایی دارد و نباید به هر دلیل غیر موجهی به طرف آن رفت. با توجه به توضیحات شما به نظر می رسد طلاق تان اصولی نبوده و تصمیمی احساسی گرفته شده که منطقی رنگ کمتری در آن داشته است. این نگرش در شما خطرناک و لازم است یک بار برای همیشه آن را تغییر دهید و مدیریت کنید.

**نقش شما در بهانه گیر شدن شوهر تان چیست؟**  
همه چیز در زندگی مشترک مبتنی بر رابطه و طرفه است و معمولاً مقصری وجود ندارد

قرار و مدار

روز با عجله غذا نخور دن

علاوه بر این که از لحاظ پزشکی به شدت توصیه میشه غذا رو با آرامش و با جویدن درست لقمه ها میل کنین، لذتی هم که در این حالت تجربه کنین، خیلی دلچسب تر از حالتیکه تند تند غذا تون رو بفرورین. از امروز تلاش کنین هوری برنامه ریزی کنین تا مجبور نباشین غذا تون رو با عجله میل کنین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* این همه مطلب درباره پری پتی نوشتین، یک جاد باره اندازه قدش ننوشتین. مهم ترین فاکتور جسمانی برای یک بسکتبالیست قدشه که بیش در پرونده زندگی سلام اشاره نکردین.  
\* کرونا هم مورد عجیبه واقعا. از یک طرف در صفحه سلامت نوشتین که مبتلایان بهش ممکنه ایمنی بدن شون برای همیشه بالا بره، از یه طرف نوشتین که باعث ریزش مومیشه! حالا حالا طول می کشه تا عوارض این بیماری، درست و دقیق تر شناخته بشه.  
\* دلم برای راننده تاکسی که به مشاور صفحه خانواده پیام داده، خیلی سوخت. کاش ماها، به خصوص در این روز ها که هوا خیلی گرم شده، حواس مون بیشتر به این قشر زحمتکش باشه.  
\* این بسکتبالیست آمریکایی، دیزی رو پایاز می خور، یانه؟ دیزی بدون پیاز، مثل کوبیده بدون دوغه.  
\* چقدر خوب که در پرونده دیروز زندگی سلام باروز به ارغوان که یکی از بازیکنان مشهدی تیم ملی است، گفت و گو کردین. شما باید هوای مشهدی ها رو بیشتر داشته باشین!  
\* معلوم نیست پری پتی چقدر با تیم شهرداری گرگان قرارداد بسته که حالا عاشق ایران هم شده و می خواد بیاد تو تیم ملی کشور مون هم بازی کنه.  
\* ستون شنیدنی های آرامش بخش را که در صفحه جوانه چاپ شده هر روز در زندگی سلام چاپ کنین. برای پر کردن اوقات فراغت، جابه. ممنون.

اتاق مشاوره

بنابراین به دنبال حل این مسئله که شوهرتان بهانه گیر شده، فقط در طرف مقابل نباشید؛ بلکه نقش خودتان را جستجو کنید و ببینید شما در بهانه گیری های او چه سهمی دارید؟ مثلاً از خودتان بپرسید که آیا بیش از حد محبت می کنم؟ آیا بیش از حد کنترل می کنم؟ آیا توجه بیش از حد از او می خواهم؟ آیا به خواسته ها و نیازهایش توجهی ندارم که دنبال اذیت کردن من است؟ آیا خودم را فراموش کرده ام و کاملاً وابسته به او هستم؟ و... به عبارتی دیگر، دور بین نگاتان به زندگی راسلنی کنید و بیشتر از شوهرتان، رفتارهای خودتان را بررسی کنید.

**بیان احساسات تان به شوهر تان مهم است**  
زمانی که حال شما و همسر تان خوب است، زمان مناسبی برای همدلی و بیان احساس کردن او، فرصتی برای همدلی و بیان احساسات ایجاد کنید. به شوهرتان از احساسات و حال تان بگویید و اگر مسئله ای باشم دارد بدون قضاوت و جبهه گیری گوش کنید و بگذارید احساسش را بیان کند. در ضمن با توجه به این که اطلاعاتی که داده اید برای پاسخ گویی به سوال تان کافی نیست، برای نتیجه گیری بهتر و مدیریت زندگی مشترک تان به مشاور خانواده مراجعه کنید.

رابررسی کنید تا مطمئن شوید لباس های شما ۱۰۰ درصد کتان پنبه یا پریشم است. پیراهن بلند پیراهن های بلند یکی از بهترین انتخاب ها برای فصل گرما هستند و شما با پوشیدن شان احساس خنکی و صفا ناپذیری خواهید کرد و سبب عبور جریان هوا هم خواهید شد. سرهمی های جذاب چندوقتی است که پوشیدن لباس های سرهمی حسابی در دنیا پوشاک سرو صدا کرده و طرفداران زیادی را برای خودش دست و پا کرده است. این لباس ها علاوه بر عبور دادن جریان هوا بسیار سبک و راحت هستند و می توانند گزینه مناسبی برای این فصل باشند.

در دوره می های زنانه استفاده از زیورآلات است. انگشتر، دستبند، گردنبند و گوشواره معمولاً همه خانم ها دوست دارند و حداقل یکی از آن ها را استفاده می کنند اما باید بگویم اگر دنبال خنک شدن در این فصل هستید، باید بی خیال زیورآلات شوید. چون علاوه بر جذب گرما باعث عرق کردن در شما نیز می شوند. پارچه های قابل تنفس امکان است در بقیه سال این موضوع زیاد مهم نباشد اما قطعاً تفاوت بین پارچه های قابل تنفس و پارچه هایی که در تابستان رطوبت را به دام می اندازند در فصل گرما قابل توجه خواهد بود. مواد مصنوعی معمولاً قابل تنفس نیستند. بنابراین قبل از خرید لباس برچسب های آن

شما برای خنک ماندن در تابستان است. سراغ شلوارها و پیراهن های گشاد بروید. شما می توانید بلوز های سباز بزرگ تر انتخاب کنید و با پوشیدن لباس چند سباز بزرگ تر باعث عبور جریان هوا شوید و کمتر عرق کنید. جین ممنوع! پارچه جین از آن پارچه هایی است که رطوبت را جذب می کند و هوا را عبور نمی دهد؛ به همین دلیل است که با پوشیدن آن شما بیشتر عرق می کنید و احساس گرمای بیشتری خواهید کرد. به شما پیشنهاد می کنم به جای پوشیدن لباس و شلوارهای جین لباس های نخی را جایگزین آن ها کنید. کم کردن زیورآلات یکی از علاقه های خانم ها برای حضور



بانوان

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



زندگی سلام • یک شنبه • ۹ خرداد ۱۴۰۰ • شماره ۱۸۹۲

خانواده و مشاوره

