آشپزی

طرز تهیه کیک پاولووا با طعم عالی

در این بخش شما علاقه مندان می توانید با طرز تهیه کیک پاولووا آشنا شوید. این کیک ترکیب عالی از یک پنیر خامه ای و مقداری سس توت فرنگی است.

یکی از انواع کیک های خانگی که شما می توانید در این بخش با دستور تهیه آن آشنا شوید، کیک پاولووا بوده این کیک بافت لطیفی دارد. در این بخش با طرز تهیه کیک پاولووا آشنا خواهید شد.

برای داشتن انواعی از کیک های خانگی کافی است تا در آرگا همراه ما باشید. در لینک نیز طرز تهیه کیک سیب شکلاتی و کیک دوبوس قرار داده شده است که مطالعه می کنید.

مواد اولیه:

سفید تخم مرغ: ۱۴۰ گرم
نشاسته ذرت: ۴۰ گرم
شکر: ۲۸۰ گرم
تارتار: نصف قاشق چای خوری
مواد لازم برای پر کردن:
توت فرنگی: ۱۵۰ گرم
نشاسته: ۱۲ گرم
شکر: ۳۵ گرم
آویشن: چند تکه
موا لازم کرم پنیر:
شکر: ۷۰ گرم
پنیر خامه ای: ۲۰۰ گرم
اسانس وانیل: ۲ قطره
خامه: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

شکر و سفید تخم مرغ را درون کاسه ای با استفاده از یک همزن دستی به خوبی زده تا ترکیب سفید و پف داری داشته باشید. در ظرفی دیگر باید مقداری تارتار را به همراه کمی نشاسته ذرت ترکیب کرده و خوب هم بزنید.

ترکیب تارتار را به میزانی هم زده تا کاملا یکدست و براق شود. این ترکیب باید کامل فرم بگیرد. مرنگ تهیه شده را روی کاغذ روغنی که در کف سینی فر پهن کرده اید، بریزید و سینی را به مدت یک ساعت و نیم درون فر با دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. فر باید از قبل به مدت دقیقه گرم کنید.

توت فرنگی ها را باید درون ظرفی خوب مخلوط نمایید. حالا توت فرنگی ها را درون قابلمه ای ریخته و روی حرارت بگذارید. در این بخش هم باید شکر، نشاسته و مقداری هم پودر آویشن را با آن ترکیب کنید. بعد از اینکه ترکیب شما به خوبی جوشید، از روی حرارت بردارید.

در این مرحله از طرز تهیه کیک پاولووا باید به سراغ مواد پنیری بروید. پنیر را درون قابلمه ای ریخته و با مقداری پودر قند و وانیل ترکیب نمایید. بعد از اینکه ترکیب شما کمی نرم شد، خامه را باید به آن اضافه کنید. مواد را سریع هم زده و در صورت نیاز مقدار پنیر را بیشتر کنید.

حالا کمی زمان دهید تا مرنگ خنک شود. خامه و مقداری از سس تهیه شده توت فرنگی را روی مرنگ ریخته و سطح آن را صاف کنید. این کیک فوق العاده را می توانید با مقداری شکلات و... تزیین نمایید. ترکیب این کیک عالی با انواع نوشیدنی فوق العاده خواهد بود. این کیک یک نوع چیز کیک عالی و فوق العاده محسوب می شود.

طرز تهیه آبگوشت غوره لذیذ

آبگوشت غوره یکی از غذاهای ایرانی است که علاوه بر فوق العاده بودن در طعم، غذایی سالم و مقوی می باشد که می توانید در منزل به شرط آشنایی داشتن با دستور پخت و ریزه نکات آن آشپز این آبگوشت دلچسب باشید. در این مطلب طرز تهیه آبگوشت غوره را در چند مرحله آموزش می دهیم. آبگوشت یک غذای ایرانی خوشمزه و محبوب بوده که انواع مختلفی همچون آبگوشت بزباش، آبگوشت ترش، آبگوشت کشک، آبگوشت غوره دارد و همه آنها از این ویژگی یعنی خوشمزه بودن و البته مقوی بودن برخوردار هستند. آبگوشت غوره غذای محلی متعلق به همدان و کردستان و کرمانشاه است که دارای طعمی بینظیر می باشد. در این مطلب تصمیم گرفته ایم شما را با طرز تهیه آبگوشت غوره آشنا کنیم.

آبگوشت غوره که به دلیل وجود غوره در آن از طعمی ناب و منحصر به فرد برخوردار می باشد که از غذاهای محلی کرمانشاه می باشد. آبگوشت غوره با گوجه فرنگی یکی دیگر از انواع این آبگوشت است که در گویش کرمانشاهی به آن غوره تماته گفته می شود. در این مطلب آشپزی که به آموزش طرز تهیه آبگوشت غوره اختصاص داده ایم، همچنین شما را با دستور پخت آبگوشت غوره با گوجه فرنگی و آبگوشت غوره با نعناع آشنا می نماییم.

مواد مورد نیاز:

نیم کیلو گوشت گوسفندی
۲۰۰ گرم غوره
۳۷۰ گرم سیب زمینی
۸۷ گرم لوبیا
۸۷ گرم نخود
یک عدد پیاز
یک قاشق مرباخوری زردچوبه
یک قاشق مرباخوری ادویه
دو قاشق سوپ خوری رب گوجه فرنگی
اندازه لازم نمک

طرز تهیه:

ابتدا در اولین مرحله گوشت گوسفند (اغلب گوشت سینه و ماهیچه) و کمی دنبه تکه تکه نموده، همراه لوبیا و نخود و نیز ۱ عدد پیاز داخل قابلمه حاوی آب جوش قرار دهید. وقتی که به قدر کافی پخته گردید، کف های روی سطح آب را با یک قاشق بزرگ جدا کنید. بعد کمی زردچوبه و نمک به آبگوشت اضافه نمایید. سیب زمینی ها را پوست گرفته، بشویید و به آگوشت اضافه نمایید. به منظور خوشمزه تر شدن آبگوشت ۲۰۰ گرم غوره داخل آبگوشت ریخته و پس از گذشت بیست دقیقه می توانید آن را میل کنید. این آبگوشت را می توانید همراه نان سنگک، سبزی خوردن مخصوصا ریحان تازه نوش جان نمایید.

شغل و فرزند ؛

چالش‌های مادران شاغل

درعصرحاضر، مادران شاغل با دو مسئولیت روبه‌رو هستند: یکی در محل کار و دیگری در خانه. این وضعیت، بار سنگینی را بر دوش آنها می‌گذارد و بر کیفیت پیوند عاطفی آنها با فرزندان تأثیر می‌گذارد. فاطمه شجاعی، فعال حوزه زنان و خانواده، معتقد است که برای مقابله با این چالش‌ها، باید جهت‌گیری‌ها برای استقلال اقتصادی زنان به صورت بنیادی تغییر کند. در دنیای امروز، صدای زنگ هشدار تلفن‌های همراه زودتر از طلوع خورشید شنیده می‌شود. خیابان‌ها پر از مادرانی است که با عجله بچه‌هایشان را به مدرسه می‌رسانند و سپس به سوی محل کار خود می‌روند. مادر بودن دیگر تنها به خانه و آشپزخانه محدود نمی‌شود. مادران شاغل نقش‌هایی چندگانه را بر عهده دارند؛ از مدیر پروژه در محل کار گرفته تا مربی، مشاور و همدم در خانه. اما پشت این ظاهر هماهنگ، چالش‌ها و دغدغه‌های بسیاری پنهان است که زندگی آنها و فرزندانشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای فرزندان، بعضی روزها انتظار کشیدن برای بازگشت مادر، شبیه به لحظاتی بی‌پایان است. سوالاتی که در ذهن بچه‌ها می‌چرخد: «چرا مامان مثل بقیه مادران در خانه نیست؟»، «آیا کار مامان مهم‌تر از من است؟» از سوی دیگر، مادران با این حس مداوم مواجه هستند که آیا توانسته‌اند بین کار و خانه تعادل ایجاد کنند؟ آیا فرزندانشان به اندازه کافی از توجه و عشق بهره‌مند می‌شوند؟

در این میان، مسئله تأثیر شاغل بودن مادران بر تربیت و رشد عاطفی فرزندان به یکی از موضوعات بحث‌برانگیز تبدیل شده است. در جامعه‌ای که حضور زنان در محیط‌های کاری گسترده‌تر از گذشته شده، برخی معتقدند که شاغل بودن مادران ممکن است زمان کمتری برای ارتباط عاطفی و تربیتی با فرزندان فراهم کند و به‌طور بالقوه بر رشد عاطفی، تربیتی و روان‌شناختی آنها تأثیر منفی بگذارد. از سوی دیگر، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که شاغل بودن مادران می‌تواند الگوهای مثبتی از استقلال، مسئولیت‌پذیری و موفقیت را به فرزندان منتقل کند. در این زمینه، فاطمه شجاعی، پژوهشگر و فعال حوزه زنان و خانواده به ارائه توضیحاتی می‌پردازد.

فاطمه شجاعی، پژوهشگر و فعال حوزه زنان و خانواده در رابطه با تأثیر اشتغال زنان بر تربیت و رشد عاطفی فرزندان معتقد است که استقلال اقتصادی حقی مسلم برای هر زن است، حقی که با نقش مادری از بین نمی رود. او می‌گوید: «ما باید مسیر درست را طی کنیم؛ به جای اینکه زن‌ها را به فعالیت در بازار کار تشویق کنیم، ساز و کار اجرایی و عملیاتی برای حقوق مالی زنان در ایام زوجیت، حق ارث زنان و... در نظر بگیریم. این ساز و کار مبتنی بر فرهنگ و ارزش‌های جامعه و قوانین کشور به زنان کمک می‌کند تا در کنار دستیابی به استقلال اقتصادی و رشد و توسعه فردی، نقش‌های جنسیتی مانند مادری و همسری را به خوبی ایفا کنند و همزمان به فعالیت‌های اجتماعی، سیاسی و سایر عرصه‌ها نیز بپردازند.»

شجاعی تأکید می‌کند که اشتغال تمام وقت، مخصوصاً برای مادران، در برخی موارد می‌تواند چالشی برای تربیت فرزندان ایجاد کند، چرا که شغل تمام وقت زمان زیادی را از مادران می‌گیرد. با این حال، او به اشتغال به عنوان یک تحمیل اجتماعی نیز اشاره دارد و می‌گوید: «در بسیاری از موارد، اشتغال به جای اینکه یک انتخاب برای زنان باشد، به عنوان راهی برای کسب استقلال مالی به زنان تحمیل می‌شود. این مسئله زنانی را که می‌خواهند با حفظ حق استقلال مالی به امور خانواده و فرزندان خود نیز بپردازند، بر سر دو راهی انتخاب سخت قرار می دهد، اغلب زنان یا دچار فشار نقشی هستند یا با انتخاب یکی از این دو و محرومیت از حق دیگر مواجه می باشند.»

او معتقد است که اشتغال زنان نباید به عنوان یک الزام در زندگی آن‌ها تلقی شود، بلکه باید به عنوان یک انتخاب آزاد و آگاهانه در نظر گرفته شود؛ انتخابی که بر اساس علاقه، فرصت و شرایط فردی باشد، نه تنها برای کسب درآمد و تأمین هزینه‌های زندگی. البته، این موضوع در مورد زنانی که خودسرپرست یا سرپرست خانوار هستند، شرایط متفاوتی دارد.

این فعال حوزه زنان همچنین به بحث تربیت فرزندان در بستر خانواده‌های شاغل می‌پردازد و اظهار می‌کند: «برخی معتقدند شاغل بودن مادران باعث افزایش اعتماد به نفس و استقلال فرزندان می‌شود و برخی دیگر به مشکلات عاطفی و تربیتی اشاره دارند. اما اگر به نظم و چینش نقش‌ها در خانواده از منظر اسلام برگردیم، خواهیم دید که مسئولیت مراقبت از فرزندان، تر و خشک کردن آنان و انجام امور منزل به شکلی که امروز رایج است، لزوماً بر عهده مادران نبوده و این نقش‌ها به «نظام دایگی» سپرده می‌شد. نکته مهمی که نباید مورد غفلت قرار بگیرد و نقش تعیین کننده‌ای در نظم خانواده و سبک زندگی دارد، قوانینی حمایتی برای تقویت نقش «قوامیت مردان» در خانواده استما نیاز به سازوکارهای قانونی و فرهنگی داریم که استقلال اقتصادی زنان را تضمین کند، به گونه‌ای که این استقلال در چارچوب نقشی که مردان در خانواده به عنوان قوام دارند، قرار گیرد.»

شجاعی تأکید می‌کند که زنان باید آزادی انتخاب داشته باشند؛ اینکه بخواهند شاغل باشند(شغل به معنای حضور در ساعات معین در محل کار و کسب درآمد) یا به خانه‌داری بپردازند، نباید اجباری یا تحمیلی باشد. او می‌گوید: «اینکه یک زن بخواهد شغلی داشته باشد و درآمدی کسب کند، یا خانه‌دار باشد و به امور خانواده و فرزندان بپردازد، و درکنار آن فعالیت اجتماعی، سیاسی یا فرهنگی داشته باشد انتخاب خود اوست و نباید با نادیده گرفتن حقوق مالی زن خصوصاً در ایام زوجیت، زنی مجبور به انتخاب شغلی برای تامین مالی خود باشد.» در دنیای امروز، بسیاری از مادران علاوه بر مسئولیت‌های خانوادگی، وظایف شغلی نیز بر عهده دارند. این مسئله، زمان آنها را برای تعامل با فرزندانشان محدود کرده و ممکن است به چالش‌هایی در برقراری ارتباط عاطفی منجر شود. با این وجود، کیفیت رابطه میان مادران شاغل و فرزندان، تنها به میزان زمان سپری‌شده با یکدیگر بستگی ندارد، بلکه به نحوه استفاده از این زمان و ایجاد تعاملات مثبت و سازنده مرتبط است. با توجه به فشارهای ناشی از کار و خانه، یافتن راهکارهایی برای تقویت پیوند عاطفی میان مادران و فرزندان حتی در زمان محدود، امری ضروری به شمار می‌رود. شجاعی در این خصوص معتقد است که مادران برای بهره‌برداری بهتر از زمان محدود خود با فرزندان، نیازمند رشد فردی و توانمندسازی هستند. این پژوهشگر توضیح می‌دهد: «مادری که خسته از کار روزانه به خانه می‌رسد، به سختی می‌تواند مهر و محبت و ارزش‌های فرهنگی را به فرزند خود منتقل کند. برای اینکه یک زن بتواند این نقش را به خوبی ایفا کند، باید ابتدا رشد فردی داشته باشد.»

به گفته شجاعی، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مانند افزایش طلاق، کاهش سن اعتیاد و مفاسد اخلاقی ریشه در بر هم ریختن و جابه‌جایی نقش های جنسیتی و تحمیل نقش‌ها و مسئولیت‌های مردانه به زنان است. او افزود: «زنان وارد عرصه‌های اجتماعی شدند تا با مشارکت و همکاری در موقعیت‌های مختلف جامعه نقش‌آفرینی کنند و جامعه و کشور از توانمندی‌ها و استعدادهای آنان بهره‌مند شود. اما این تحول در شرایطی رخ داد که هیچ زیرساخت مناسبی برای حمایت از نقش‌های منحصربه‌فرد و بنیادین زنان در خانواده، مانند مادری و همسری، فراهم نشده بود و این روند همچنان ادامه دارد. نتیجه آن، آسیب‌های اجتماعی ناشی از این فقدان و جابه‌جایی نقش‌هاست که فشارهای سنگین و جبران‌ناپذیری را بر خانواده‌ها تحمیل کرده است.» شجاعی بر ضرورت فراهم نمودن زیرساخت‌های فرهنگی و قانونی برای حمایت از نقش‌های جنسیتی زنان و مردان تأکید می‌کند و خاطرنشان می‌کند که بدون این زیرساخت‌ها، نه تنها زنان بلکه کل خانواده و نهایتاً جامعه تحت‌تأثیر آسیب‌های جدی قرار خواهد گرفت.

مادر ها دقت بکنند ؛

برای تکلیف ننوشتن بچه ها اینگونه رفتار کنید

تکلیف کلمه ای است که با شروع سال تحصیلی زیاد شنیده می‌شود و چه والد باشی و چه دانش آموز ممکن است با شنیدن آن موجی از عصبانیت و یا رضایت در ذهن شما تداعی شود. حال باید دید به راستی مسئولیت تکلیف بر عهده کیست و والدین تا چه اندازه باید در این زمینه همکاری کنند؟

تکالیف شباهت به خاک حاصلخیز دارد، زمینی که باعث رشد تحصیلی دانش آموزان می شود. مانند زمین حاصلخیز که مواد مغذی ضروری را برای رشد گیاهان فراهم می‌کند، تکالیف درسی نیز فرصت‌هایی فراتر از یادگیری در کلاس را ارائه می دهند. علاوه بر این، انجام تکالیف به عنوان پلی بین مدرسه و خانه عمل می کند و جامعه والدین را درگیر می کند. برای اینکه بدانیم باید میزان مشارکت والدین به چه میزان باشد نظر مریم یمین روانشناس آموزشی را جویا شدیم.مریم یمین ایجاد احساس کفایت و توانمندی در دانش‌آموز را مهمتر از خود نوشتن تکلیف دانست و گفت: «خیلی وقتها ممکن است کودک تکلیف را بنویسد اما احساس کند که من ناتوانم و یا برعکس، آن را ننویسد اما احساس کند که من توانمندم. باوری که بچه در کلاس اول نسبت به خود پیدا میکند تا پایان دوران تحصیل با او همراه است و تغییر آن انرژی زیادی از دانش آموز می‌برد.

وی ادامه داد: «بهتر است مدارس در ابتدا تکالیف سنگینی به بچه ها ندهند و اگر بدهند من مادر این توجه را داشته باشم که با توجه به شناختی که از فرزندم دارم، انجام تکالیف را برای فرزندم خوشایندسازی کنم. برای مثال اگر معلم گفته یک صفحه تکلیف انجام دهید از او بخواهم بعد نوشتن بخشی از تکلیف کمی بازی کند، میان وعده‌ای بخورد، بعد بقیه تکالیف را انجام بدهد. نه اینکه از او بخواهیم همه تکالیف را همزمان انجام دهد. ایجاد حس خستگی باعث می‌شود بچه از درس زده شده و برایش ناخوشایند شود اما اگر بار اول برایش لذت بخش باشد دفعات بعد هم با ذوق به سراغ درس و تکلیف می‌رود.»

** والدین نباید مسئولیت تکالیف بچه را بر عهده بگیرند. مدام به او تذکر ندهند که تکلیفت را نوشتی یا نه. این کار باعث می‌شود هم نسبت به والدین حس بدی پیدا کند و هم نسبت به نوشتن تکالیفش. والدین باید به عنوان یک تسهیلگر عمل کنند. از همان روز اول به فرزندمان کمک کنیم از کارهایی که باید در طول روز انجام دهد یک چک لیست تهیه کنیم. همان طور که برنامه هفتگی را به دیوار میزنیم این چک لیست را هم به دیوار اتاق بزنیم و به او بگوییم از زمانی که به خانه میرسد چه فعالیتهایی را باید انجام دهد برای مثال انجام دادن تکالیف، خوردن میان‌وعده، تلویزیون دیدن، و... این تکالیف را مشخص میکنیم و زمان آن را تعیین میکنیم.

** ما به کودک نمیگوییم تکالیفت را انجام بده، بلکه فقط به او یادآوری میکنیم که به لیست نگاه کن و ببین طبق برنامه باید چه کاری را باید انجام دهی؟ آیا داری طبق برنامه پیش میروی؟ میتوان این چک لیست را هم جذاب کرد برای مثال زیر هر برنامه ای چند دایره بکشیم و به کودک بگوییم بر مبنای اینکه چقدر طبق برنامه پیش رفته دایره ها را رنگ کند. یا اینکه صورت خندان، خسته یا ناراحت بکشد.

ما به عنوان تسهیلگر فقط برنامه ریزی را به او بیاموزیم. اصلا نباید کل زمانی که در حال انجام تکالیف است را در کنار او بنشینیم. در این صورت استقلال دچار مشکل میشود و در پایه‌های بالاتر با مشکل مواجه می‌شود.

** تمرکز چیزی است که از بدو تولد ایجاد می‌شود. وقتی بچه من هنوز نوزاد است، با خودش بازی میکند، عروسکش را زیر و رو می‌کند و به هر شکلی تمرکزش را بهم بریزیم، این بچه وقتی بزرگتر هم می‌شود تمرکزش پایین است. کمی دیگر که بچه بزرگتر می‌شود، برای مثال در حال خانه سازی است، کنارش میرویم و تمرکزش را به هم میریزیم، وارد گفتگو با او میشویم، این کار باعث برهم ریختن تمرکز است. علاوه بر این استفاده زیاد از گوشی، تبلت و تلویزیون تمرکز را پایین می‌آورد و خیلی مهم است که در موقعیت های مختلف تمرکز بچه را به درستی شکل دهیم که آن زمان که میخواهد تکلیف را انجام دهد تمرکز کافی را داشته باشد و مهارت تمرکز به خوبی کسب کرده باشد.

** تمرکز چیزی نیست که اگر من ندارم برای من دست یافتنی نباشد، بلکه یک سری تمرینها است که با انجام آن میتوانیم تمرکزمان را بالا ببریم. در هر سنی میتواند آن را با تمرین بدست آورد. حتما برای ما در سنین بالا پیش آمده که با داده‌های زیادی که وارد ذهن مان شده تمرکزمان پایین آمده باشد. در این گونه مواقع میتوان با تمرین‌هایی مانند ذهن آگاهی و ریلکسیشن و حتی محدود کردن ورودیهایمان به بالا بردن تمرکزمان کمک کنیم. روحیه بچه ها بسیار انعطاف‌پذیرتر و نرم‌تر از ما بزرگترها است. اگر میبینید فرزند ۷ یا ۸ ساله شما تمرکز ندارد نا امید نشوید شما میتوانید به راحتی با تمرینهای راحتی تمرکز او را بالا ببرید. باید به زندگیمان نگاه کنیم و ببینیم کجاها ورودیهای زائد داریم و شاخه های زیادی را که بوجود آورده ایم باید هرس کنیم تا بچه بتواند تمام تمرکز خود را بر روی درس و انجام تکلیف بگذارد. به نظر من دخیل کردن بچه ها در کارهای خانه تاثیر بسیاری در بالا بردن تمرکز بچه ها دارد. مثلا پاک کردن یک کیلو لوبیا یا نخود فرنگی که مدت زمانی طول میکشد و پر تکرار است موجب می‌شود صبر و حوصله و در کنار آن تمرکز نیز بالا برود.

***برای والدینی که زمان انجام تکلیف کودک در کنارشان هستند، نسخه کلی وجود ندارد. شاید هر مادری بهتر میتواند درک کند که بچه من چقدر نیاز دارد و چقدر اضافه بر نیاز من در کنارش هستم. اول باید این را بسنجد و وقتی متوجه شد که من بیش از نیاز در کنارش هستم، به مرور باید این زمان را پایین بیاورد. مثلا بگوید: «تا تو این مطلب را بنویسی من بروم کارم را انجام دهم بیایم.» یعنی در مرحله اول حضور فیزیکی را دارم، اما مداخله‌ای ندارم و به مرور حضور فیزیکی را هم کم میکنیم.

میزان مشارکت والدین

اگر من همیشه یک والدین هلیکوپتری بودم و بیش از حد حمایت میکردم، نمیتوانم انتظار داشته باشم که وقتی کلاس اول میرود ناگهان خودم را کنار بکشم. این رفتار میتواند به روح و روان دانش آموز آسیب برساند. اما اگر بچه از همان سن سه سالگی استقلال دارد و قرار نیست ناگهان او را رها کنم تا استقلالش را بدست آورد، این چیزی است که خود والد باید حس کند. اما من اگر یک والد بیش حمایتگر بودم باید آنقدر نرم عقب بکشم که اصلا بچه احساس نکند.یعنی خیلی قدم به قدم و مورچه ای این حذف حمایت انجام شود. اینطوری نباشه که بچه ای که اصلا تا به حال تجربه استقلال، انتخابگری و آزمون و خطا را نداشته حالا به او بگویند: «خودت مسئولی.» باید استقلال را از کارهای کوچک شروع کرد. مثلا بگویید: «برنامه را من مینویسم» یا «با هم بنویسیم بعد هم باید این چند برنامه را به تنهایی پیش ببری»

توصیه آخر

اگر تکالیف معنا دار باشد یعنی بچه متوجه شود که این تکالیف چرا به او داده شده و برایش جذاب باشد بهتر است تا اینکه معلم تشخیص داده که تو باید این کار را انجام دهی بدون اینکه دلیل آن را بدانی. خوشبختانه الان مدارس سعی بر این دارند که حجم تکالیف کم باشد اما از سویی معنا دار بودنش را برای دانش آموز تعریف نمیکنند. والد میتواند این کار را انجام دهد. یعنی اگر من میدانم اگر برای فرزندم فردی عزیز است به او بگوییم بیا برای او نامه بنویسیم. کم کم که بچه خودش را در این کار توانمند ببیند به آن کار علاقه مند می‌شود. با توجه به ظرفیت بچه، باید تکلیف را کوتاه کنیم. در روزهای هفته و ساعتهایی که در خانه حضور دارد این زمان را پخش کنیم.

*** در بین بچه های کلاس اول ضعیف بودن عضلات دست تاثیر بسزایی در زود خسته شدن آنها دارد. خمیر بازی، گل بازی و کار با قیچی کمک بسزایی در قوی شدن عضلات دست دارد و ناخداگاه از سختی کار تکلیف کم می‌شود. زمانی هست که بچه خمیر بازی کرده اما اصلا قبل مدرسه مداد دستش نگرفته است. من پیشنهاد میدهم نقاشی های ماندلا که رنگ آمیزی ریزی دارد و حتی مناسب بزرگسالان است را انجام دهد گه به تطابق دست و چشم کمک میکند و موقع نوشتن تکلیف کمتر خسته می‌شود.

*** توصیه تکراری و نخ نما شده هم وجود دارد که مادر به خاطر تکلیف رابطه اش را با بچه خراب نکند. بارها شنیدهایم اما عمل کردن به آن مهم است.

فال روزانه

فروردین

اگر می خواهید دیگران با شما صادق باشند، شما نیز باید به گونه ای با آنها رفتار کنید که به حرف هایتان اعتماد کنند، پس از غلو کردن بپرهیزید. فردی در میان آشناهایتان نظر شما را به خود جلب کرده است اما در مورد بیان احساسات تان شک دارید. بهتر است دور نقض های کوچک را خط بکشید و با دیدی مثبت به او نگاه کنید. هیچ کس کامل نیست، پس توقع تان را پایین بیاورید تا زندگی تان با عشق شیرین شود.

اردیبهشت

مدتی است به دنبال کار مورد علاقه تان می گردید، امروز فرصتی پیش پایتان قرار می گیرد که به راحتی می توانید مسئولیت آن را به عهده بگیرید. شاید در این کار دودل باشید اما پس از گذشت چند وقت خواهید دید که چقدر راحت تر از قبل خواهید بود. تنها چیزی که باید به آن توجه کنید این است که اطلاعات خود را به روز نگه دارید. در کنار کار، ورزش را نیز فراموش نکنید.

خرداد

این روزها کمی گیج هستید. شاید شرکت کردن در یک کلاس یا کنفرانس بتواند اطلاعات شما را به بهترین شکل به روز کند. شاید هضم آنهمه اطلاعات در آن واحد برایتان گیج کننده باشد اما صحبت کردن با فردی با تجربه در این زمینه، می تواند مفاهیم را برایتان روشن تر کند. اطلاعاتی که در اختیارتان قرار گرفته است می تواند موجب پیشرفت کاری شما شود.

تیر

استرس زیاد از حد به بدن شما نیز فشار آورده است. سردرد، سر گیجه یا تپش قلب هایی که اخیرا داشته اید، نتیجه نگرانی های مدام شماست. شاید حتی این موضوع، تمرکز را از شما بگیرد طوری که نتوانید کارهایتان را به درستی پیش ببرید. بهترین کاری که در حال حاضر می توانید انجام دهید این است که دست از کارهایتان بکشید و کمی مدیتیشن کنید. اگر در فضای آزاد باشید، بهتر است. طبیعت می تواند انرژی مثبت فوق العاده ای به شما دهد.

مرداد

اگر مجرد هستید، امروز شانس این که نیمه گمشده تان را پیدا کنید، زیاد است. این فرد را یکی از دوستان تان به شما معرفی می کند و از همان دقایق اول می بینید که چقدر با هم تفاهم دارید. این موضوع شما را شاد می کند طوری که دوست دارید احساسات تان را برای دیگران هم بیان کنید. اگر دوست دارید رابطه تان را ادامه دهید، شماره تان را رد و بدل کنید تا با ارتباط بیشتر، بهتر یکدیگر را بشناسید. یک پیشنهاد کاری به شما می شود. شاید در ابتدا برایتان وسوسه انگیز باشد اما بهتر است بجز شرایط مالی، دیگر جوانب آن را هم بسنجید سپس تصمیم بگیرید.

شهریور

امروز که اشتیاق، انرژی و هیجان شما زیاد است، زمان خوبی برای شرکت در فعالیت های اجتماعی است. فرقی نمی کنید که کلاس های هنری باشد یا باشگاه ورزشی، با این کار نه تنها شما به دیگران انرژی می دهید بلکه اطلاعات مفید زیادی را نیز از آنها دریافت خواهید کرد. اگر مجرد هستید، شاید هم این کلاس ها پلی باشد برای پیدا کردن نیمه گمشده زندگی تان.

مهر

به زودی تنوعی در زندگی کاری شما رخ می دهد. این تنوع پیشرفت قابل ملاحظه ای برای شما به همراه خواهد داشت. ممکن است در ابتدا هماهنگی با شرایط جدید برایتان سخت باشد اما رفته رفته همه چیز مطابق میل تان پیش خواهد رفت. آنچه بیش از همه اهمیت دارد، امنیت شغلی است که در شرایط جدید، برایتان مهیاست. فقط یادتان باشد که این فرصت ها همیشگی نیست و اگر آن را از دست دهید، ممکن است تا سالهای سال هیچ پیشرفتی در زندگی تان نداشته باشید.

آبان

فرصتی برایتان فراهم می شود تا به سفر دوری بروید. شاید این یک سفر کاری باشد، اما بهتر است شریک زندگی تان را نیز با خود ببرید زیرا می تواند کمک حالتان باشد. از نظر فیزیکی احساس خوبی ندارید، اگر کمی به تغذیه تان اهمیت دهید، همه چیز حل خواهد شد. این سفر نیز می تواند حالتان را به بهترین شکل ممکن تغییر دهد. چارچوب هایی برای خودتان ساخته بودید که اخیرا کمی متزلزل شده است.

آذر

امروز از طریق یکی از دوستان تان با فردی آشنا خواهید شد. این فرد موقعیت اجتماعی خوبی دارد و می تواند مهره تاثیرگذاری در زندگی کاری تان باشد. اگر رابطه خود را با او ادامه دهید، یکی از صمیمی ترین دوستان تان نیز خواهد شد. برای هدفی نذر کرده اید. شاید در رسیدن به آن احساس ناامیدی کنید اما هر چه مثبت تر به آن بنگرید، شانس رسیدن به آن نیز بیشتر است.

دی

امروز در حالی که در حال و هوای خودتان هستید، اتفاق غیر منتظره ای برایتان خواهد افتاد. دوستی به شما زنگ می زند و خبری را به شما می دهد که از خوشحالی سر از پا نمی شناسید. یک جعبه شیرینی بخرید و این شادی را با خانواده تان قسمت کنید.

بهمن

زندگی شما در دست های خودتان است. می توانید آن را رها کنید تا دیگران کنترل امور آن را به دست گیرند یا این که خود، آنطور که دلتان می خواهد آن را پیش ببرید.

اسفند

شما اخیرا فشارهای زیادی به خودتان آورده اید. بهتر است که برای مدتی کارهای خود را رها و زمان خود را صرف خوشگذرانی کنید. مطمئن باشید نه تنها وقت تان هدر نخواهد رفت، بلکه انرژی بیشتری نیز دریافت خواهید کرد. آنوقت با ذهن باز می توانید بهترین تصمیمات را بگیرید. دوستی در خانه تان را می زند و کمکی از شما می خواهد. اگر چه دلتان برایش می سوزد اما بهتر است که به جای این که شما مسئولیت های او را بپذیرید، به او پیشنهاد دهید تا خودش قدم جلو بگذارد.