

در دهه‌های اخیر، آموزش در آموزشکده‌های ملی مهارت (فنی و حرفه‌ای) به عنوان رکن اساسی توسعه پایدار و اشتغال‌زایی مورد توجه قرار گرفته است. این نوع آموزش به‌طور مستقیم با تجربه و عمل درآمیخته است و از این‌رو، طراحی محیط‌های یادگیری آن باید با دقت و بر اساس نظریه‌های آموزشی معتبر انجام شود. یکی از برجسته‌ترین نظریه‌ها در این زمینه، نظریه یادگیری تجربی دیوید کولب است که بر اهمیت تجربه مستقیم و چرخه یادگیری درک، تأمل، مفهوم‌سازی و آزمون تأکید دارد.

نظریه یادگیری تجربی کولب

دیوید کولب، روان‌شناس آموزشی آمریکایی، در دهه ۱۹۸۰ نظریه‌ای ارائه کرد که بر این فرض استوار است که «یادگیری، فرایندی است که در آن دانش از طریق تبدیل تجربه به دست می‌آید.»کولب برای یادگیری یک چرخه چهار مرحله‌ای معرفی می‌کند:

تجربه عینی (Concrete Experience) بازتاب و تأمل (Reflective Observation) مفهوم‌سازی انتزاعی (Abstract Conceptualization) آزمایش فعال (Active Experimentation) این مدل تأکید می‌کند که یادگیرنده از طریق درگیری فعال با محیط، تحلیل و بازتاب، مفاهیم نظری را می‌سازد و آن‌ها را در موقعیت‌های جدید به کار می‌برد.

ویژگی‌های فضاهای آموزشی کارگاهی فضاهای کارگاهی در آموزش فنی، مکانی برای تجربه عملی، آزمون فرضیه‌ها، تعامل با ابزار و تولید هستند. ویژگی‌های اصلی این فضاها عبارت‌اند از:

انعطاف‌پذیری در چیدمان تجهیزات دسترسی به منابع عملی و فنی تعامل‌پذیری میان استاد و دانشجو امکان خطا و اصلاح قابلیت مشاهده فرآیند تولید یا تعمیر

انگیزش از طریق مشارکت فعال

توسعه پایدار و اشتغال‌زایی مورد توجه قرار

یادگیری کولب الف. مرحله تجربه عینی (Concrete Experience)

تطبیق طراحی فضاهای کارگاهی با چرخه یادگیری کولب

ب. مرحله تأمل (Reflective Observation) پس از تجربه، فرصت تأمل بر فرآیند، تحلیل عملکرد و گفتگو درباره نتایج برای یادگیرندگان ضروری است. طراحی فضای کارگاهی باید شامل محیط‌های نیمه‌خصوصی یا نواحی مکث باشد که دانشجویان بتوانند در آن‌جا به بازبینی اقدامات خود بپردازند، وجود تابلوهای ثبت مشاهدات، میزهای گروهی و فضاهای گفت‌وگوی استاد-دانشجو بسیار کمک‌کننده است.

ج. مرحله مفهوم‌سازی انتزاعی (Abstract Conceptualization) برای تبدیل تجربه به مفاهیم نظری، فضاهای کارگاهی باید به کلاس‌های نظری یا ایستگاه‌های آموزشی چندرسانه‌ای متصل شوند. وجود تخته هوشمند، تجهیزات ارائه و منابع دیجیتال در فضای کارگاه باعث می‌شود دانشجویان بتوانند میان تجربه و نظریه پل زنند.

صفحه ویژه واحد دختران

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۸ خرداد ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۴

د. مرحله آزمون فعال (Active Experimentation) دانشجویان باید بتوانند یافته‌های جدید را دوباره در محیط واقعی کارگاه آزمایش کنند. طراحی فضاهای مازولار و انعطاف‌پذیر که قابلیت تغییر کاربری سریع داشته باشند، امکان بازآزمایی و کنار دانشجو و نه در برابر او قرار می‌گیرد.

۶.پیشنهادهات طراحی برای ارتقاء فضاهای کارگاهی

با توجه به تحلیل فوق، برخی پیشنهادات برای طراحی مؤثرتر کارگاه‌ها عبارت‌اند از:

استفاده از چیدمان مدولار برای تغییر سریع فضا
تلفیق فضای کار عملی با فضای تحلیل نظری
ایجاد فضاهای تعاملی و انعکاسی مانند گوشه‌های مشاهده یا دیوارهای نوشتاری
نورپردازی و تهویه مناسب برای افزایش آسایش اختصاص دادن فضایی برای مستندسازی فرایندهای یادگیری
۷.پیشنهادهات کاربردی برای استادان کارگاه طراحی سناریوهای واقعی و پروژه‌محور
ایجاد فضای باز برای اشتباه و یادگیری از آن
تسهیل‌گری به جای سخنرانی
تلفیق بازخوردهای فردی و گروهی
استفاده از ارزیابی فرایندی در کنار ارزیابی پایانی

نتیجه‌گیری

یادگیری مؤثر در سیستم آموزش‌های فنی، زمانی به اوج می‌رسد که فضاهای آموزشی با مدل‌های روان‌شناسی یادگیری هماهنگ شوند. نظریه یادگیری تجربی کولب می‌تواند چارچوبی مناسب برای طراحی فضاهای آموزشی کارگاهی باشد که به رشد مهارت‌ها، افزایش درک و مشارکت فعال دانشجویان منجر شود.

دانشجو کمک می‌کند تا رفتار خود را بازبینی کند و نتایج را تحلیل نماید.
نقش استاد هدایت گفت‌وگوی تحلیلی است. او با پرسش‌های باز و دعوت به مقایسه تجربیات، به دانشجو کمک می‌کند تا رفتار خود را بازبینی کند و نتایج را تحلیل نماید.

ج) در مرحله مفهوم‌سازی استاد مفاهیم نظری را با تجربیات عملی پیوند می‌زند. او باید قدرت تبیین مفاهیم نظری را در چارچوبی قابل لمس برای دانشجو ارائه دهد و از ابزارهایی مانند نمودار، ویدئو یا نمونه‌های مشابه استفاده کند.

د) در مرحله آزمون فعال

میان تجربه و نظریه پل زنند.

آموزشی در زمینه‌های مختلف تحصیلی، ازدواج و سبک زندگی

ایرانی و اسلامی، برگزاری برنامه پایش سلامت و ... از جمله مواردی بود که به ایشان گزارش شد.

در این برنامه دکتر نصیریان ضمن قدردانی از فعالیت‌های انجام یافته، از مشاوران خواست تا با حضور مداوم و مستمر خود در خوابگاه و محیط آموزشی، دانشجویان را در زمینه استرس و شوک احتمالی در مورد تجاوز رژیم صهیونیستی و کمک به آرامش‌روانی آنان بیش از پیش تلاش نموده و در سلامت روانی و سازمانی دانشگاه تاثیرگذار باشند...

بیانیه دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در محکومیت حملات تروریستی رژیم جعلی صهیونیستی به کشور

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مِنْ الْمُؤْمِنِیْنَ رَجَالَ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللّٰهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضٰی نَحْبَهُ وَ مِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَ مَا بَدَّلُوا تَبْدِیْلًا

رژیم جعلی و جنایتکار صهیونیستی در سحرگاه ۲۳ خردادماه ۱۴۰۴، با نقض همه قوانین و مقررات بین‌المللی بار دیگر چهره پلید و ضد انسانی خود را نمایان ساخت و در حمله‌ای بزدانه به حریم مقدس کشور عزیزمان ایران، جمعی از نظامیان، دانشمندان و هموطنان بی‌گناهمان را به شهادت رساند. اعضای هیئت رئیسه به نمایندگی از دانشگاهیان دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، ضمن تسلیت به ملت بزرگ ایران و خانواده گرانقدر شهدای والا مقام و با اعتماد و اطمینان کامل از توان و غیرت نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران و در راستای اجرای فرامین مقام معظم رهبری، پشتیبانی خود را از مجازات سخت و عبرت‌آموز این رژیم جنایتکار اعلام می‌دارند.

در آستانه عید بزرگ غدیر، ان شاء الله به زودی و با عنایت حضرت ولی عصر (عج) شاهد فتح الفتوح قلعه خیبری دیگر خواهیم بود..

هیئت رئیسه دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل



ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۸ خرداد ماه ۱۴۰۴ – چهار صفحه

ایران دوستی یعنی عشق به سرزمین، فرهنگ و تاریخ غنی آن، جایی که هر گوشه اش داستانی از افتخار، شرف، عظمت و زیبایی را روایت می‌کند.

سخن سر دبیر

دانشگاه ملی مهارت به عنوان محور توسعه تکنولوژی و حلقه ارتباط بین دانشگاه و کار شناخته شده و دانشجویان شاغل به تحصیل در این دانشگاه در مقایسه با سایر دانشگاه های کشور به صورت مستقیم به دنیار کار و فعالیت کشیده می شوند. فارغ التحصیلان در قالب مهندس، تکنسین ماهر و نیمه ماهر هر کدام در گوشه‌ای از دنیای پر رمز و راز مشاغل به کار گرفته شده و آینده زندگی شغلی و تحصیلی خود را به پیش می‌برند.

دانشجویان فنی با توجه به نوع آموزش و امکانات دانشگاه و از آن جایی که ساعات دروس کارگاهی، پروژه و عملی بیشتری داشته و عملاً در دانشگاه به شکل کاربردی آموزش می‌بینند به طور مؤثر و قابل قبولی در عرصه کار و فعالیت موفق بوده و در مقایسه با فارغ التحصیلان سایر دانشگاه‌ها در کارایی و اشتغال موفی می‌شوند. یعنی هر فارغ‌التحصیل دانشگاه ملی مهارت می‌تواند در یک محیط کوچک و در مدت کم، محل درآمدی هم برای خود و خانواده خود راه اندازی کرده و در پیشرفت خود و جامعه سهیم باشند. این دانشگاه به خاطر کارکردهایی که دارد بیش از پیش مورد توجه مسئولان کشوری بوده و انشا... با پیشرفت‌هایی که در کشور اتفاق می‌افتد در ماموریت خود موفق و پیروز بوده، آینده درخشان خود را بیش از پیش به منصفه‌ظهور برساند. مشاوران مدارس و مسئولان مدارس متوسطه دوره اول لازم هست تا با شناساندن و معرفی رشته‌های فنی و امکانات توسعه آن به دانش آموزان و والدین آنها در توسعه این دانشگاه و بهبود امکانات اشتغال جامعه تاثیرگذار باشند.

معمولا خرداد ماه مسئولان آموزشی دانشگاه بیشتر درگیر آماده سازی دانشجویان برای شرکت در امتحانات پایان ترم می باشند. توصیه ما به دانشجویان عزیز این است که خود را برای امتحانات پایان ترم آماده کرده و از هم اکنون پیگیر امورات مربوط به فراغت از تحصیل، اجرای پروژه و تکمیل گزارش کار های کارورزی و ... بوده و کار خود را به روزها و پایان ترم نیندازند. بدیهی است شرکت در امتحانات و موفقیت در آن ضمن یادگیری بهتر و مرور مناسب محتوای درسی به آمادگی و سلامت جسمانی هم مربوط است؛ بر این اساس تغذیه مناسب، خواب کافی، نرمش و فعالیت بدنی لازم در ایام تعطیل، خوردن کافی صبحانه، به حداقل رساندن گوشی و فضای مجازی، استفاده از امکانات و توانمندی های دوستان و مواردی از این دست پیشنهاد می شود مورد توجه عزیزان دانشجو قرار گیرد.

انتظار می رود اساتید محترم در بررسی گزارش‌های عملی دانشجویان و درج نمرات در سامانه آموزش بویژه دروس کارگاهی و پروژه های عملی در اسرع وقت عمل کرده و مسئولان دانشگاه را در پایان خوب این ترم همراهی نمایند. در این زمینه توصیه می شود که دانشجویان با ارتباط منظمی که با اساتید دارند پیگیر نمرات این دروس باشند تا خدای ناکرده حقی از عزیزان ضایع نگردد.

ایام عزت مستدام

ها خرداد

نهضت ماندگار تاریخ ایران

گرامیداشت رحلت جانگداز حضرت امام خمینی (ره) و شهدای قیام ۱۵ خرداد در دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل



به مناسبت گرامیداشت سالگرد رحلت جانگداز حضرت امام خمینی (ره) رهبر کبیر انقلاب اسلامی و شهدای قیام ۱۵ خرداد،

مراسمی با هدف تبیین اندیشه‌های حضرت امام (راحل) در دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل برگزار شد.

در این مراسم که روز سه شنبه ۱۳ خردادماه ۱۴۰۴ به همت بسیج اساتید و معاونت فرهنگی و با حضور جمع کثیری از کارکنان برگزار شد؛ دکتر نصیریان رئیس واحد استانی با اشاره به ترویج فرهنگ ولایت‌مداری، بر لزوم هبستگی، پیروی از مسیر امام راحل و پاسداری از اصول انقلاب اسلامی تأکید کردند. نصیریان در ادامه تصریح کرد: انقلاب‌های بی شماری در اقصی نقاط جهان روی داده، اما هر یک به شکست منتهی شده است. در حالیکه انقلاب اسلامی ایران به رهبری امام خمینی (ره)، صرفاً یک تحول داخلی نبود؛ بلکه زلزله‌ای بود در بنیان‌های نظام سلطه جهانی و جرقه‌ای که شعله‌های بیداری و مقاومت را در دل ملت‌های آزاده روشن کرد. داین مراسم شامل مداحی و نوحه‌خوانی از سوی گروه دانشجویی نیز بود که به یاد امام خمینی (ره) و شهدای قیام ۱۵ خرداد اشعار و نوحه‌هایی خواندند./

جشنواره ورزشی بهاره ویژه دانشجویان آموزش‌شده ملی مهارت پسران اردبیل برگزار شد

به گزارش روابط عمومی دانشگاه؛ جشنواره ورزشی بهاره سال ۱۴۰۴ دانشجویان آموزش‌شده ملی مهارت پسران اردبیل با حضور کم نظیر دانشجویان و با هدف رشد دانشجویان و ایجاد نشاط اجتماعی از ۲۹ اردیبهشت لغایت ۵ خرداد ۱۴۰۴ در سالن ورزشی دانشگاه برگزار شد. در این جشنواره دانشجویان در چهار رشته تنیس روی میز، دارت، فوتبال دستی و طناب کشی به رقابت



پروااختند. همچنین به نمایندگی، از

دانشجویان برتر تیمی و انفرادی این جشنواره با حضور ریاست دانشگاه، رئیس عمل آمد./
بقیه در صفحه ۳

نام ماهنامه داخلی، روان یاری
زیر نظر، دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل
صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سبک زندگی واحد اردبیل
مدیر مسئول: کریم نصیریان
سر دبیر: سیروس تقی زاده سابق
مدیر اداری: جابر فیروزی
صفحه آرایی: اجرا: گروه مشاوره آموزش‌شده پسران اردبیل
هیات تحریریه:
همکاران این شماره:
دکتر سایمک خدایی خاوی؛ دکتر کریم نیکنام، سیروس تقی زاده، الهام حقی آرمی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، اردبیل-میدان ایثار-انندای جاده خضال کدپستی: ۵۶۱۸۴-۱۳۳۹۶
شماره تلفنکسی دبیر خانه: ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۹۵
لینک ارسال مقاله
https://ardu.nus.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=10726



.... یک بررسی جدید نشان می‌دهد که در مطالعات قبلی تفاوت‌های عصب‌شناختی و ساختاری میان مغز انسان‌های شرقی و غربی مشاهده شده است pmc.ncbi.nlm.nih.gov. البته فرض نویسنده بر این است که عوامل تاثیر گذار بر مغز در تحلیل و تصمیم گیری و سایر عملکردهای مغز گسترده تر از عوامل بیولوژیکی و عصبی ارگانیزم می باشد بطوریکه نویسننده ذهن انسان‌ها را به بخش‌های درونی و بیرونی تقسیم می نماید و معتقداست ذهن بیرونی که پس از اجتماعی شده انسان‌ها شکل گرفت عمدتا از طریق ابزار کلام، رمزگذاری و به ذهن درون انتقال می یابد. ذهن بیرونی یک ذهن اشتراکی بین انسان‌هاست که عمق تاریخی و اجتماعی دارد که هم از تاریخ(گذشتگان) و هم از اجتماع (اطرافیان) تاثیر می پذیرد. اگرچه به نظر می‌رسد تقریبا هیچ تصمیمی در تنهایی و استقلال کامل افراد، گرفته نمی شود اما برخی تصمیم ها و حتی برخی افراد و باز می توان گفت برخی قومیت‌ها، بیشتر تحت تاثیر تاریخ و اجتماع خویش قرار می گیرند. ذهن بیرونی آن بخشی از ذهن است که بشر پس از اجتماعی شدن در مشارکت با همدیگر به خلق آن پرداخته اند و دیگر لزومی به درونی کردن کامل آن بر روی سیستم بیولوژیکی خویش نپنداشتند بلکه در فضای اجتماعی تاریخی خویش به اشتراک همدیگر گذاشتند تا در گذر زمان هم از آن تاثیر پذیرند و هم بر آن تاثیرگذارند. اینکه دیگران چه تصمیمی می گیرند ؟ چگونه قضاوت می کنند؟ چگونه به شور و وجد می آیند؟ در چه مراسماتی شرکت می کنند؟ حتی از چه

چیزی لذت می برند؟ برای دیگر افراد نیز مهم است. برای افراد مهم است که بدانند از آنچه که قانع می شوند آیا برای دیگران هم قانع کننده است یا نه؟ گاهی افراد برای قانع شدن خویش مجبورند دیگران را هم متقاعد کنند! همه این موارد نشان می دهد ذهن ما محصور به فردیت ارگانیزم نیست بلکه بخشی از ذهن در اشتراک با دیگران است!

تفاوت ذهن‌ها در تصمیم گیری (بخش دوم) دکتر کریم نیک‌نصام رابطه مشاوران استان اردبیل



اگرچه تفاوت‌های قابل اندازه‌گیری در ساختار مغز بین جوامع مختلف مشاهده شده است. همچنانکه تحقیقات ژنتیک رفتاری نشان می‌دهد که تمایلات اخلاقی و رفتارهای دلسوزانه تا حد زیادی تحت تاثیر فاکتورهای ارثی (ژنها) هستند. به عنوان نمونه، یک مطالعه دوقلویی گسترده نشان داد گرایش به دیدگاه‌های اخلاقی خاص (ترجیح رویکردهای مبتنی بر سودمندی یا وظیفه) حدود ۵۰-۶۰٪ توجیه‌شدنی به عوامل ژنتیکی است و تأثیر تربیت محیطی مشترک بسیار ناچیز بوده است psypost.org. همچنین مطالعات دوقلویی بر کودکان نشان می‌دهد عامل ژنتیک حدود ۶۹٪/وارپانس «شخصیت نوع‌دوست»(رفتارهای اجتماعی و اخلاقی) را توجیه می کند pmc.ncbi.nlm.nih.gov. اما در بررسی های قوم نگاری دریافتیم افراد برای قضاوت و تصمیم، منظر همدیگر می مانند. همچنین یافته‌هایی نیز وجود دارند که نشان

می‌دهند جنبه‌هایی از اخلاق و نوع‌دوستی ریشه در ساختار زیستی – ژنتیکی انسان دارند و نمی‌توان تمام تفاوت‌های اخلاقی را صرفاً محصول فرهنگ و تاثیرات اجتماعی دانست. براین اساس قضاوت اخلاقی که محصول یک فرایند ذهنی می باشد علاوه بر زیست و ژن در حیطه های دیگری مانند عاطفی، اجتماعی، فرهنگی، شناختی نیز قابل بررسی می باشد و مرام‌های شکل گرفته در آن محدوده اجتماعی، تنظیم نماید. در مقابل چنین افرادی که تحت تاثیر ذهن بیرونی قرار دارند می‌توان به افراد شاخص خردمند که جهان را مدیون خویش ساخته‌اند نیز اشاره کرد؛ زندگی چنین افرادی حاکی از آن است که این انسان‌ها از منطق ساده‌ی حفظ خویشتن، عبور کرده و به معنایی در زندگی دست پیدا می‌کنند که انگار رشد در حیطه‌های تحولی‌شان رسانی برایشان تنظیم‌کرده تا جهان را حفظ و زندگی را بجای ستیز و رقابت، به کام دیگران شیرین کنند. برای این افراد استدلال فردی و نتیجه‌گیری شخصی مهم‌تر از پیمان‌های جمعی می باشد، این افراد بیش از آنکه از جمع تاثیر پذیرند عمدتا بر جامعه تاثیر دهنی و نتیجه قضاوت ذهن تاثیر گذار باشد. اگرچه تحقیقات جامعه‌شناسی و روان‌شناسی نشان می‌دهد که ارزش‌ها و نگرش‌های اخلاقی در طیف متنوعی از خودخواهی تا نوع‌دوستی (و فراتر از آن) در جوامع مختلف توزیع می‌شوند و جوامع نه به‌صورت دو طبقه‌ی مجزا از هم قرار می‌گیرند. اما در طیف بندی افراد و جوامع می‌توان افراد و جوامع را به یکی از این دو طیف قریب‌تر نداشت.

ما در آغاز مقاله (در بخش نخست) از ذهن دارای حیطه های مختلف برای تحول سخن به میان آوردیم در اینجا یادآور می‌شویم حیطه شناخت که عمدتا مبتنی بر تحلیل منطقی استوار است، حیطه اخلاق بیش از آنکه مشغول کشف حقیقت باشد بدنبال اخذ تصمیمات اخلاقی است تا کنش‌های خود را در قبال تصمیم های اشتراکی بین افراد، پیمان‌ها و

همراه داشتن تلفن همراه، هندزفری، ساعت هوشمند و هرگونه وسایل الکترونیکی، ماشین حساب، کتاب، جزوه، نگاه کردن از روی ورقه دیگران و استفاده از هرگونه نوشته یا یادداشت در جلسات آزمون تخلّف محسوب می‌گردد. تذکر: از آوردن تلفن همراه، لب تاپ، کیف و غیره به محل آزمون جلوگیری به عمل خواهد آمد و دانشکده / آموزشکده هیچ مسئولیتی در قبال نگهداری یا گم شدن اشیاء مذکور ندارد. در صورت مشاهده هر یک از موارد فوق، مورد تخلّف، صورتحلسه شده و به کمیته انضباطی دانشکده/آموزشکده ارسال خواهد شد. در صورت صدور رای تقلب برابر با مقررات کمیته انضباطی برخورد خواهد شد که یکی از مهمترین آرایبی که صادر می‌شود درج نمرة ۰/۲۵ برای آن درس خواهد بود. تذکر: استفاده از تلفن همراه، تبلت، لپ‌تاپ و موارد مشابه حتی با مجوز مدرس مربوطه در آزمون‌های کتاب باز (Open Book) ممنوع است.

رعایت نظم و انضباط و توجه به تذکر مسئولین برگزاری آزمون، الزامی است. برهم زدن نظم جلسه مصداق تخلّف تلقی خواهد شد. پس از شروع آزمون، دانشجو مجاز به خروج از محل برگزاری آزمون نمی باشد. چنانچه فردی به جای دانشجویی در جلسه آزمون شرکت نماید

لَا تَرَىٰ اِجْتِهَابًا لِّلّٰهٖ وَ الرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا صَاحِبَهُمُ الْقَرْعُ لِلَّذِينَ اٰمَنُوْا مِنْهُمْ وَ اتَّقُوا اِجْرَ عَظِيْمٍ

شهادت مظلومانه و پرافتخار جمعی از فرماندهان برجسته‌ی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، اساتید و دانشمندان برجسته هسته ای، و عده‌ای از کودکان، زنان و سایر مردم بیگناه و غیر ظامی در حملات وحشیانه رژیم منحوس اسرائیل با چراغ سبز آمریکای جنایتکار را به مردم شریف ایران، همکاران گرامی، اساتید و دانشجویان دانشگاه تسلیت میگویم.



بوده و نباید باعث ناامیدی دانشجویان بشود. معمولاً مطالعه در ساعت ۱۴ تا ۳۰/۱۵ و قبل از ساعت شش صبح تاثیر چندانی نداشته و بهتر است اوقات مطالعه طوری طراحی و برنامه ریزی بشود که این ساعات به استراحت و تجدید قوای ذهنی اختصاص داده شود. اگر خواب به شکل مناسب و در زمان مناسب باشد باعث افزایش ملاتونین در خواب شده و به بهبود یادگیری دانشجویان کمک میکند. ملاتونین هورمونی است که در تنظیم ساعت زیستی تاثیر گذار بوده و در خواب عمیق تولید می‌شود. این هورمون علاوه بر کارکرد طبیعی خود در یادگیری بهتر و افزایش تمرکز افراد تاثیر گذار است.

عدم استفاده و یا کاهش میزان استفاده از فن‌آوری و شبکه‌های فضای مجازی بویژه در ایام امتحانات و ساعات پایانی روز توصیه می‌شود. استفاده بیشتر از فضای مجازی بویژه قبل از خواب باعث به هم ریختن ساعت زیستی فرد شده و ضمن اختلال در ریتم و عمق خواب، باعث کاهش ملاتونین در مغز می‌شود که خود مانعی است در تعمیق یادگیری دانشجویان. علاوه براین فضاهای بیشمار اجتماعی که در اثر فناوری‌های مختلف موجود می باشد از طریق جلب توجه افراد به خود باعث کاهش میزان دقت و تمرکز افراد می‌شوند

داشتن روحیه مناسب و تلاش برای بالا بردن آن، دوری و عدم ارتباط با افراد سمی و آنهایی که خوشایند نمی باشند، عدم برگزاری نشست های دوستانه و دورهمی، عدم انجام چندین کار در یک زمان ، نطافت جسمانی و پوشش تمیز، عدم مصرف مشروبات الکلی، عدم مصرف داروهایی که برای بیدار ماندن مصرف میشود به افراد کمک می‌کند تا تمرکز خود را بالا ببرند. ضمن آرزوی توفیق برای دانشجویان عزیز امیداست با نتایج درخشانی که در امتحانات و در ایام امتحانات رعایت آنها مفید خواهد بود. خواب مناسب و کافی، پرهیز از خواب در طول روز، اختصاص وقت خواب به ساعت ۱۱ شب به بعد برای داشتن تمرکز مناسب توصیه میشود. علاوه بر اینکه با توجه به ساعت زیستی در طول روز هم در بعضی از ساعات تمرکز افراد پایین

اهدای خون، اهدای زندگی



شیوه‌های کاربردی برای افزایش تمرکز

توانمندی توجه و تمرکز در بین دانشجویان و بهداشت و سلامت محیط مطالعه، کیفیت و کمیت آرایش، چینش و دکور آن در مطالعه و افزایش کارایی دانشجویان تاثیر گذار می باشند. توجّه به تجربه‌ی زیسته و توانمندی‌های ذاتی که دارد در هنگام بر خورد با یک محرک و مساله، به شیوه‌ی یکسانی عمل نمی‌کنند. جالب است که توجه و پتانسیل تمرکز که همان تداوم توجه به یک مساله می باشد با اینکه با توانمندی هوشی در ارتباط می باشد ولی هوش به تنهایی تعیین کننده قابلیت تمرکز نمی‌باشد. مولفه‌های متفاوتی در زندگی انسان باعث می شود که بعضی‌ها نتوانند از تمرکز لازم برخوردار بوده و تمرکز خود را روی مساله ای حفظ کنند، تجربیات دوران نوزادی و کودکی ، مشکلاتی که رسیدن به کارائی بهتر، در محیط کار و اتاق مطالعه این مورد مورد توجه باشد.

برنامه‌ریزی و زمان‌بندی برای انجام کار و مطالعه از جمله مولفه های مهم می باشد که هر انسانی بهتر است در زندگی خود به آن توجه نماید. در صورت کار و درس و مطالعه بی برنامه آشفتهگی ذهنی و کاهش کارائی حتمی بوده و ضمن هدر دادن وقت باعث بروز ناراحتی های روانی برای دانشجوی می گردد. پس توصیه بر این است که با برنامه ریزی و مدیریت زمان مناسب و گذاشتن وقت برای تمامی دروس و کارها از تشتت افکار و نقص در توجه خود جلوگیری کرده و به افزایش کارائی مطالعه و امورات خود اقدام نمایند.

مدیریت زمان برای دانشجو حیاتی است و ضمن کمک به دانشجو برای حفظ سلامت شخصی از آسیب به تمرکز خود نیز جلوگیری می‌کند. از طریق برنامه های مدیریت زمان و تقسیم کارها و مطالب درسی به بخش های مشخص و استراحت مناسب در بین زمان های مطالعه، کارائی درسی فرد بیشتر شده و در سلامت روان بوده و در کمک به خوانندگان عزیز ، جلوگیری

نکته: در صورت موجه شدن غیبت توسط کمیته منتخب آموزش دانشکده/آموزشکده درس شما نمرة ۰/۲۵ در کارنامه دانشجو درج می‌شود نمرات الزاما و فقط توسط مدرس در سیستم بوستان ثبت می‌گردد و اداره آموزش هیچ‌گونه نقشی در این روند ندارد. دانشجویان فقط از طریق سامانه بوستان می‌توانند طبق زمان‌بندی اعلام شده نسبت به ثبت اعتراض خود اقدام و پیگیری لازم را داشته باشند. پس از مهلت تعیین شده امکان تغییر نمرة وجود ندارد. برای دریافت کارت ورود به جلسه و مشاهدی نمرات آزمون‌ها، تسویه بدهی الزامی است. توجّه داشته باشید پرداخت شهریه فقط با کارت‌های عضو شتاب امکان‌پذیر است و پرداخت توسط دستگاه‌های کارتهخوان داخل دانشکده ممنوع است. عواقب عدم رعایت موارد مذکور به عهده دانشجو است. عدم حضور در جلسه آزمون برابر شیوه نامه‌ی آموزشی به منزله‌ی غیبت غیرمجاز و ثبت نمرة صفر در آن درس می‌باشد. توجّه نمایند. ضمناً در نظر داشته باشید که نمرات آزمون (حذف شورا) ارائه مستندات کافی و مستدل الزامی است. دانشجویان محترم مشمول این بند، حداکثر سه روز بعد از امتحان مربوطه ملزم به ارائه مستندات غیبت و درخواست موجه نمودن غیبت به اداره آموزش محل تحصیل می‌باشند.

اسامی نفرات برتر جشنواره ورزشی بهساره آموزشکده پسران دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به تفکیک هر رشته به شرح زیر می‌باشند:

رشته تنیس روی میز

۱. ابوالفضل همرنگ
۲. مبین شاهی‌زاد
۳. امیرحسین دده‌لر

رشته طناب‌کشی

۱. حسین بـِروکی میلان
۲. آیدین حمیدی
۳. الیاس دلکش
۴. پویا گلشن پور
۵. امیررضا آقائی

رشته دارت:

۱. ابوالفضل همرنگ
۲. آرمین نظری
۳. هومن غلامی

رشته فوتبال دستی

۱. محمدرضا پروانه
۲. یونس مختاری
۳. ابوالفضل علی‌زاده

از افت تحصیلی احتمالی تاثیر گذار باشند.

بهداشت و سلامت محیط مطالعه، کیفیت و کمیت آرایش، چینش و دکور آن در مطالعه و افزایش کارایی دانشجویان تاثیر گذار می باشند. توجّه به تجربه‌ی زیسته و توانمندی‌های ذاتی که دارد در هنگام بر خورد با یک محرک و مساله، به شیوه‌ی یکسانی عمل نمی‌کنند. جالب است که توجه و پتانسیل تمرکز که همان تداوم توجه به یک مساله می باشد با اینکه با توانمندی هوشی در ارتباط می باشد ولی هوش به تنهایی تعیین کننده قابلیت تمرکز نمی‌باشد. مولفه‌های متفاوتی در زندگی انسان باعث می شود که بعضی‌ها نتوانند از تمرکز لازم برخوردار بوده و تمرکز خود را روی مساله ای حفظ کنند، تجربیات دوران نوزادی و کودکی ، مشکلاتی که رسیدن به کارائی بهتر، در محیط کار و اتاق مطالعه این مورد مورد توجه باشد.

برنامه‌ریزی و زمان‌بندی برای انجام کار و مطالعه از جمله مولفه های مهم می باشد که هر انسانی بهتر است در زندگی خود به آن توجه نماید. در صورت کار و درس و مطالعه بی برنامه آشفتهگی ذهنی و کاهش کارائی حتمی بوده و ضمن هدر دادن وقت باعث بروز ناراحتی های روانی برای دانشجوی می گردد. پس توصیه بر این است که با برنامه ریزی و مدیریت زمان مناسب و گذاشتن وقت برای تمامی دروس و کارها از تشتت افکار و نقص در توجه خود جلوگیری کرده و به افزایش کارائی مطالعه و امورات خود اقدام نمایند.

مدیریت زمان برای دانشجو حیاتی است و ضمن کمک به دانشجو برای حفظ سلامت شخصی از آسیب به تمرکز خود نیز جلوگیری می‌کند. از طریق برنامه های مدیریت زمان و تقسیم کارها و مطالب درسی به بخش های مشخص و استراحت مناسب در بین زمان های مطالعه، کارائی درسی فرد بیشتر شده و در سلامت روان بوده و در کمک به خوانندگان عزیز ، جلوگیری

بهداشت و سلامت محیط مطالعه، کیفیت و کمیت آرایش، چینش و دکور آن در مطالعه و افزایش کارایی دانشجویان تاثیر گذار می باشند. توجّه به تجربه‌ی زیسته و توانمندی‌های ذاتی که دارد در هنگام بر خورد با یک محرک و مساله، به شیوه‌ی یکسانی عمل نمی‌کنند. جالب است که توجه و پتانسیل تمرکز که همان تداوم توجه به یک مساله می باشد با اینکه با توانمندی هوشی در ارتباط می باشد ولی هوش به تنهایی تعیین کننده قابلیت تمرکز نمی‌باشد. مولفه‌های متفاوتی در زندگی انسان باعث می شود که بعضی‌ها نتوانند از تمرکز لازم برخوردار بوده و تمرکز خود را روی مساله ای حفظ کنند، تجربیات دوران نوزادی و کودکی ، مشکلاتی که رسیدن به کارائی بهتر، در محیط کار و اتاق مطالعه این مورد مورد توجه باشد.

برنامه‌ریزی و زمان‌بندی برای انجام کار و مطالعه از جمله مولفه های مهم می باشد که هر انسانی بهتر است در زندگی خود به آن توجه نماید. در صورت کار و درس و مطالعه بی برنامه آشفتهگی ذهنی و کاهش کارائی حتمی بوده و ضمن هدر دادن وقت باعث بروز ناراحتی های روانی برای دانشجوی می گردد. پس توصیه بر این است که با برنامه ریزی و مدیریت زمان مناسب و گذاشتن وقت برای تمامی دروس و کارها از تشتت افکار و نقص در توجه خود جلوگیری کرده و به افزایش کارائی مطالعه و امورات خود اقدام نمایند.

مدیریت زمان برای دانشجو حیاتی است و ضمن کمک به دانشجو برای حفظ سلامت شخصی از آسیب به تمرکز خود نیز جلوگیری می‌کند. از طریق برنامه های مدیریت زمان و تقسیم کارها و مطالب درسی به بخش های مشخص و استراحت مناسب در بین زمان های مطالعه، کارائی درسی فرد بیشتر شده و در سلامت روان بوده و در کمک به خوانندگان عزیز ، جلوگیری

بهداشت و سلامت محیط مطالعه، کیفیت و کمیت آرایش، چینش و دکور آن در مطالعه و افزایش کارایی دانشجویان تاثیر گذار می باشند. توجّه به تجربه‌ی زیسته و توانمندی‌های ذاتی که دارد در هنگام بر خورد با یک محرک و مساله، به شیوه‌ی یکسانی عمل نمی‌کنند. جالب است که توجه و پتانسیل تمرکز که همان تداوم توجه به یک مساله می باشد با اینکه با توانمندی هوشی در ارتباط می باشد ولی هوش به تنهایی تعیین کننده قابلیت تمرکز نمی‌باشد. مولفه‌های متفاوتی در زندگی انسان باعث می شود که بعضی‌ها نتوانند از تمرکز لازم برخوردار بوده و تمرکز خود را روی مساله ای حفظ کنند، تجربیات دوران نوزادی و کودکی ، مشکلاتی که رسیدن به کارائی بهتر، در محیط کار و اتاق مطالعه این مورد مورد توجه باشد.

برنامه‌ریزی و زمان‌بندی برای انجام کار و مطالعه از جمله مولفه های مهم می باشد که هر انسانی بهتر است در زندگی خود به آن توجه نماید. در صورت کار و درس و مطالعه بی برنامه آشفتهگی ذهنی و کاهش کارائی حتمی بوده و ضمن هدر دادن وقت باعث بروز ناراحتی های روانی برای دانشجوی می گردد. پس توصیه بر این است که با برنامه ریزی و مدیریت زمان مناسب و گذاشتن وقت برای تمامی دروس و کارها از تشتت افکار و نقص در توجه خود جلوگیری کرده و به افزایش کارائی مطالعه و امورات خود اقدام نمایند.

مدیریت زمان برای دانشجو حیاتی است و ضمن کمک به دانشجو برای حفظ سلامت شخصی از آسیب به تمرکز خود نیز جلوگیری می‌کند. از طریق برنامه های مدیریت زمان و تقسیم کارها و مطالب درسی به بخش های مشخص و استراحت مناسب در بین زمان های مطالعه، کارائی درسی فرد بیشتر شده و در سلامت روان بوده و در کمک به خوانندگان عزیز ، جلوگیری