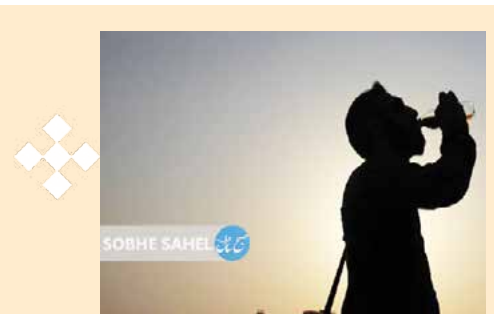




افزایش نسبی دمای هوا در روزهای آتی

به گزارش صبح ساحل، صادق ضیاییان، در خصوص آخرین وضعیت آب و هوا در روزهای آینده گفت: طی دو روز آینده در برخی مناطق شمال غرب و سواحل دریای خزر در ساعات بعدازظهر رشد ابر و بارش پراکنده، گاهی رعد و برق و وزش باد و در روز شنبه در سواحل دریای خزر بارش پراکنده پیش بینی می شود. وی با بیان اینکه دمای هوا افزایش نسبی خواهد داشت، ادامه داد: طی سه روز آینده در نوار شرقی کشور به ویژه در منطقه زابل وزش باد شدید رخ می دهد و خیزش گرد و خاک دور از انتظار نیست. مدیرکل پیش بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی با بیان اینکه طی روزهای یکشنبه و دوشنبه آسمان اغلب مناطق کشور صاف پیش بینی می شود در مورد وضعیت هوای تهران نیز گفت: در روز پنج شنبه آسمان تهران صاف، گاهی وزش باد و در بعدازظهر افزایش ابر پیش بینی می شود و دمای هوا نیز افزایش می یابد به گونه ای که پیش بینی ها نشان می دهد تهران در روز یکشنبه (۱۱ خردادماه) بیشینه دمای ۳۸ و کمینه دمای ۲۴ خواهد داشت. منبع: ایسنا



نکته های فرزند پروری

با ثبات عمل کنید ثبات داشتن در رابطه با کودک یکی از اصول مهم فرزندداری است معهذا ممکن است در پیروی از آن در موقعیت های روزانه با مشکل مواجه شوید. اگر هنگامی که کودک کاری را انجام می دهد به او لبخند بزنید لکن در زمان دیگری همان کار یا شبیه آن را انجام دهد به او سخت بگیرید کودک به شدت دچار سردرگمی می شود. چرا این عمل در یک زمان خطای بزرگی بود و در زمان دیگر خنده آور؟

هنگامی که اجازه می دهید حالات خلقی شما عکس العمل هایتان را نسبت به کودک تحت تاثیر قرار دهد، قرار گرفتن در این بی ثباتی آسان می شود. پس مواظب باشید کودک خود را به علت رفتار مثبت که انجام داده تشویق نمایید و به علت رفتار منفی تنبیه نمایید نه اینکه ملاک تشویق یا تنبیه شما حالات خلقی شما باشد. روزی شاد و پر حوصله و روز دیگر به دلایل گوناگون خسته و بی حوصله.

هماهنگ باشید بعنوان پدر و مادر لازم است اصول یکسانی داشته باشیم حداقل در جلوی کودکان وانمود کنیم که در تربیت آنان هماهنگیم.

اگر رفتاری را پدر تأیید می کند و مادر رد، باعث تعارض کودک می شود پس بهتر است به عنوان والدین قبلا با یکدیگر هماهنگ باشیم و حداقل در جلوی کودکان عدم هماهنگیمان را بروز ندهیم. در مورد فرزند خود مودب باشید.

صحبت مودبانه در هنگام خشم و ناراحتی، معلم خوبی برای کودک و نوجوان است که حتی در هنگام خشم به طور صحیحی رفتار کنند. زمانی خاص برای توجه بدون قید و شرط به بچه ها اختصاص می دهید منظور از توجه بدون قید و شرط، یعنی بدون توجه به رفتار کودک زمان خاصی را با وی صحبت می کنیم، درد دل می کنیم، درد دل او را گوش میدهم و یا بازی می کنیم، بستگی به سن فرزندان دارد. وی باید احساس کند زمانی خاص را به وی اختصاص داده ایم. می توانیم هر روز چند دقیقه و در آخر هفته یک ساعت این کار را انجام دهیم.

مرکز مشاوره آرامش فرماندهی انتظامی استان هرمزگان آماده ارائه خدمات مشاوره ای در زمینه های خانوادگی، روانشناختی، ازدواج، تربیتی، اعتیاد، به عموم شهروندان عزیز می باشد. نشانی- چهار راه مطهری بلوار ناصر، خیابان وحدت، ضلع شمالی مصلی قدس مرکز مشاوره آرامش شماره تماس ۰۲۶۴۰۳۳۳۴-۲۱۸۲۱۶۴۲

روانشناسی



طراح: سیده فاطمه حسینی



شاید بخواهید بدانید که داشتن اعتماد به نفس چه کارایی در زندگی مان دارد. بدون داشتن اعتماد به نفس هرگز به موفقیت های چشمگیری در زندگی نخواهیم رسید. برای مثال ورزشکاران، نوازندگان و بازیگران گواهی می آورند. افراد با داشتن نشانه های اعتماد به نفس بالا غالباً با آسودگی بیشتری تلاش و فشار را برای موفقیت به خود می آورند. این امر هنگام فروش ایده یا محصول یا مذاکره در محل کار یا خانه می تواند بسیار موثر باشد. همچنین باید بدانید اعتماد به نفس نقش مهمی در وجود حس رهبری دارد که این امر توانایی فرد را در محل کار و یا خانه افزایش می دهد. وقتی نسبت به خود احساس اعتماد دارید، اعتقاد دارید که از جایگاه مهم و معناداری در جهان برخوردار هستید و به شما یک نگرش مثبت می دهد. اکنون که با تعریف کلی اعتماد به نفس آشنا شدید، خوب است بدانید که افراد با اعتماد به نفس مشخصه های بارزی دارند. اما از کجا بفهمیم اعتماد به نفس داریم. ما در اینجا برخی از مهم ترین نشانه های افراد با اعتماد به نفس بالا را نام می بریم.



سامیه طهرزبان - خبرنگار
info@sobhesahel.com

دبیر ستاد مبارزه با بیماری کروناهرمزگان:

با رعایت مطلوب پروتکل های بهداشتی از سوی آموزش و پرورش اطمینان

عمومی آموزش و پرورش استان هرمزگان، دکتر حسین فرشیدی در خبر صدا و سیمای خلیج فارس گفت: ضمن خرسندی از تلاش های صورت گرفته در جهت حفظ سلامتی دانش آموزان از سوی آموزش و پرورش، این اطمینان را به خانواده ها می توان داد که با تمهیدات صورت گرفته، بیماری بواسطه حضور دانش آموزان در جلسات امتحان مدارس به آنها انتقال نمی یابد. وی مطابق گزارش نمایندگان حوزه بهداشت استان در بازدید از حوزه های امتحانی مدارس، از آموزش و پرورش در راستای

گروه اجتماعی //

داریم بیماری کرونا از حضور دانش آموزان در مدارس منتقل نمی شود.

دبیر ستاد مبارزه با بیماری کروناهرمزگان ضمن قدردانی از زحمات آموزش و پرورش جهت اجرای مطلوب پروتکل ها بهداشتی در حوزه های امتحانی مدارس، اطمینان داد که بیماری از حضور دانش آموزان در مدارس به آنها منتقل نمی شود. به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط

چندل کلمات مشتاط دوره جدید شماره ۱۲۸۰

افقی

۱- آخرین پادشاه خوارزمی که ده سال در برابر مغولان مقاومت کرد - پرنده نماد صلح ۲- از جزایر خلیج فارس - قدر و قیمت - شاخ گاو ۳- پهلوان - شاخه نورسته درخت - جنگ نواختنی - بازده ۴- نوعی شناور بومی - پارچه - دلوپسی واضطراب ۵- پذیرش سفیر- غربال سیمی کوچک - دایره زنگی ۶- تبار وطایفه - شانس اقبال - جسارت وی بی پروایی ۷- زخم و جراحت - حشره چسبنده - بدی و فساد - هر طبقه از دیوار گلی ۸- خرس سماوی - اثری از حکیم عمر خیام - رود

حل جدول شماره ۱۴۷۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	خ	ت	ی	ا	ر	م	ی	ر	ا	ن	د	ا	د	ا
۲	ب	ا	خ	ل	ا	ص	ا	ل	ه	ب	و	ل	ا	ا	ا
۳	د	ر	و	ن	ب	ل	غ	و	ر	ا	ر	ا	ل	ا	ا
۴	ر	ج	ا	ی	م	ی	ر	و	س	م	ی	ک	ا	ک	ا
۵	ن	ا	ن	ت	ر	ب	ی	ت	ک	ل	ک	ب	س	ا	ا
۶	ا	ل	ق	ا	ف	ب	د	ر	ا	ب	ر	ا	ا	ا	ا
۷	و	ا	د	ی	م	ه	ا	ج	ر	ن	و	ن	و	ا	ا
۸	ن	ا	ا	م	و	ا	ر	ع	ل	ی	ا	ب	ا	د	ا
۹	ک	ه	ن	ل	و	س	م	ی	م	ک	ه	ر	ا	ا	ا
۱۰	و	ل	و	م	س	و	د	ب	ن	و	پ	پ	پ	پ	پ
۱۱	ب	ی	غ	م	م	ا	ر	ک	ا	ت	ت	و	ا	ا	ا
۱۲	ی	ع	ذ	ر	ا	ر	و	ک	ن	ک	ا	ش	ا	ا	ا
۱۳	د	ا	ی	م	ن	ا	س	ک	م	س	م	س	ک	ا	ا
۱۴	ن	ر	و	س	ن	ج	و	ر	س	ا	ی	ی	ا	ا	ا
۱۵	ش	م	د	ب	ا	ف	ی	ا	ر	د	ل	ا	ن	ا	ا

طراح: مهدی سنگی