

کافی بود فقط چند دقیقه دیر برسم و روزم در مدرسه افتضاح آغاز شود. دیر رسیدن اگر چه به‌اندازه دقایقی، از مواردی بود که ناظم به‌هیچ‌وجه با آن کنار نمی‌آمد. انضباط شوخی‌بردار نبود و هرگز در مورد آن اغماض نمی‌کردند؛ بنابراین درباره نظم ورود به مدرسه بسیار در تلاش بودیم و اولین گام در ابتدای سال تحصیلی جدید تنظیم ساعات خوابمان بود. این موضوع آن‌چنان تأثیر داشت که اگر یک روز دیر می‌رسیدیم، تمام روزمان تحت تأثیر قرار می‌گرفت.

روزهای آغازین سال تحصیلی، فشار روانی و هیجان در میان خانواده‌های ایرانی موج می‌زند. بهترین استراتژی برای موفقیت تحصیلی، نه مطالعه شبانه‌روزی، بلکه تمرکز بر بازسازی روتین‌های روزانه است. به‌جای فشارآوردن برای خواندن درس‌های جدید، این هفته را صرف مطالعه ساعت خواب، مرتب‌سازی محیط مطالعه و تهیه چک‌لیست لوازم ضروری کنید. موفقیت در سال جدید، محصول برداشتن گام‌های کوچک و پیوسته است. با تعریف اهداف دست‌یافتنی برای هفته اول و استفاده از روش‌های علمی مدیریت زمان، می‌توان با آرامش کامل و آمادگی ذهنی بالا به استقبال بهرام رفت.

استراتژی طلایی برای برنامه‌ریزی درسی
بسیاری از افراد تصور می‌کنند که برنامه‌ریزی فقط مخصوص دانش‌آموزان مقطع دوازدهم یا داوطلبان کنکور است که با فشارهای سنگین درسی مواجه هستند، اما حقیقت این است که یادگیری یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین و تکرار دارد. وقتی درباره برنامه‌ریزی سالانه صحبت می‌کنیم، در واقع از یک نقشه راه حرف می‌زنیم که به شما کمک می‌کند انرژی خود را در طول سال تقسیم کنید.

مرتضی کریمی یک برنامه‌ریز تحصیلی برایمان توضیح می‌دهد: «ما در بررسی‌های خود متوجه شدیم دانش‌آموزی که از سال پنجم یا ششم ابتدایی یاد می‌گیرد چگونه زمان خود را مدیریت کند، در دوران متوسطه و کنکور ده‌ها پله از رقبای خود جلوتر است. این کار باعث می‌شود والدین نیز فشار روانی کمتری داشته باشند، چون می‌دانند فرزندشان در یک مسیر مشخص و شفاف حرکت می‌کند. داشتن یک برنامه منسجم، ایهام را از بین می‌برد و همین موضوع به‌تنهایی می‌تواند ۵۰ درصد از اضطراب تحصیلی را کاهش دهد.» سؤال اصلی این است که چگونه برای سال جدید برنامه‌ریزی کنیم که هم بازدهی بالایی داشته باشد و هم منجر به خستگی زودهنگام نشود؟ کریمی برنامه‌ریز تحصیلی پاسخ را در قانون تعادل می‌داند.

گالیا توانگر

وی پیشنهاد می‌دهد: «اصلاح ساعت خواب: از همین امروز ساعت خواب خود را به تدریج به ساعت مدرسه نزدیک کنید. مرتب‌سازی محیط: فضای مطالعه خود را خلوت کنید. میز شلوغ ذهن شلوغ می‌آورد. هدف‌گذاری خرد: به‌جای برنامه‌ریزی برای کل سال، فقط برای ۷ روز آینده هدف بنویسید.» در این بازه زمانی، ابزارهای مدیریت برنامه اهمیت دوچندان پیدا می‌کنند. اگر به دنبال بستی هستید که بتواند تمامی تکالیف و اهداف شما را به‌صورت خودکار و هوشمند تنظیم کند، مشاهده قابلیت‌های یک نرم‌افزار تخصصی مشاوره می‌تواند دیدگاه شما را نسبت به برنامه‌ریزی تغییر دهد.



یک برنامه‌ریز تحصیلی: پیشنهاد ما اجرای قانون ۲۰ درصد است. در هفته اول، سعی کنید فقط ۲۰ درصد از حجم مطالعه‌ای که برای ماه‌های بعد برنامه‌ریزی کرده‌اید، اجرا کنید. این کار به ذهن شما فرصت می‌دهد تا با شرایط جدید سازگار شود. به یاد داشته باشید که برنامه‌ریزی برای سال تحصیلی جدید یعنی دودین در یک مارتن، نه یک دوی سرعت. پس آرام شروع کنید تا بتوانید تا پایان سال تداوم داشته باشید.

شیراز- خبرنگار کمپان:

با هدف ایجاد هم‌افزایی میان نهادهای حکومتی و ساختارهای سنتی و محلی

نشست هم‌اندیشی ۴۰۰ نفر از بزرگان و ریش‌سفیدان در لرندگان بر گزار شد

شهرکرد- خبرنگار کمپان: نشست هم‌اندیشی ۴۰۰ نفر از بزرگان و ریش‌سفیدان شهرستان لرندگان با هدف ایجاد هم‌افزایی میان نهادهای حکومتی و ساختارهای سنتی و محلی و با حضور جمعی از مقامات مسئول چهارمحال و بختیاری و مسئولان و اعضای شورای تأمین این شهرستان در تالار زیتون لرندگان برگزار شد.

در این نشست دادستان عمومی و انقلاب شهرستان لرگان از نقش‌آفرینی بزرگان، معتمدان و ریش‌سفیدان و نهادهای اطلاعاتی و نظامی در خصوص پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی قدرانی کرد. سیدرضا منصوری امنیت را زیربنای توسعه و پیشرفت اعلام کرد و افزود، یکی از مهم‌ترین مسائلی که می‌تواند تولید و اشتغال را حل کند، امنیت پایدار است. وی اضافه کرد: نقش بزرگان و ریش‌سفیدان در پیشگیری از وقوع جرم بسیار حائز اهمیت است و قبل از اینکه مشکل کوچک به فاجعه‌ای بزرگ تبدیل شود، نسبت به حل آن اقدام کنند.

تأکید رئیس کل دادگستری و دادستان مرکز استان فارس بر اشتغال واقعی زندانیان

شیراز- خبرنگار کمپان: رئیس کل دادگستری استان فارس در جلسه شورای قضائی استان با حضور معاون قوه قضائیه و رئیس سازمان زندان‌های کشور بر لزوم تحقق اشتغال واقعی برای زندانیان و نقش آن در بازپروری تأکید کرد. همزمان، دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان فارس بر اهمیت بازنگری قوانین اشتغال زندانیان، اجرای دقیق طرح پایش و تسریع در فرآیند ارفاقات قضائی از طریق مکاتبه شدن سامانه‌های قضائی و زندان‌ها تأکید کردند.

در نشست شورای قضائی استان فارس که به میزبانی دادگستری کل استان فارس و با حضور دکتر آسیابی،

شیراز- خبرنگار کمپان: آیت‌الله ذکام در جلسه تفسیر قرآن کریم در حرم مطهر حضرت سیدعلاالدین حسین(ع) شیراز، با اشاره به آیات سوره مبارک یس و داستان حبیب نجار گفت: حبیب نجار در شرایطی که مردم در برابر پیامبران الهی ایستاده بودند، از آنان حمایت کرد و با استدلال به مردم یادآور شد که چرا باید از فرستادگان خدا پیروی کرد. وی افزود: پیامبران از جانب خود سخن نمی‌گویند، بلکه پیام خدا را به مردم می‌رسانند و وقتی فرمان خداوند به انسان رسید، باید در برابر آن تسلیم و مطیع باشد. نماینده ولی‌فقیه در استان فارس با بیان اینکه یکی از دلایل ضرورت اطاعت از فرمان خدا، بازگشت انسان به سوی پروردگار است، گفت: همه انسان‌ها در برابر اعمال خود مسئول هستند و در قیامت باید پاسخگوی رفتار و تصمیم‌های خود باشند.

آیت‌الله ذکام ادامه داد: دانشجو، استاد، روحانی، معلم و هر فرد دیگری در جایگاه و مسئولیت خود باید بداند که اعمال او بدون پاسخ نخواهد ماند و انسان برای قیامت باید از امروز آماده شود.

گزارش روز/ شهرستان‌ها

برنامه‌ریزی برای درس خواندن و استقبال از سال تحصیلی جدید

تفاوت برنده‌ها هوش عجیب و غریب نیست، نظم در اجراست



یک مشاور کودک ونوجوان: والدین نباید به پلیس برنامه درسی فرزندشان تبدیل شوند. نقش ایشان ایجاد بستری آرام و حمایتگر است. اگر برنامه‌ریزی فرزندتان از مسیر خارج شد، به‌جای سرزنش کردن، با کمک ابزارهای تحلیلی و گفت‌وگو سعی کنید، بفهمید کجای کار ایراد داشته است؟

شیراز- خبرنگار کمپان:

گفت‌وگو سعی کنید، بفهمید کجای کار ایراد داشته است؟ آیا برنامه بیش از حد سنگین بوده؟ آیا محبت درسی بیش از حد پیچیده بوده است؟ داشتن اطلاعات دقیق به‌جای حدس و گمان، راجع به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده روانی، نقش اساسی در کاهش فشارهای منفی متعددی بر سلامت مقابله دانش‌آموزان با چالش‌های آموزشی ایفا می‌کند.» وی در ادامه می‌افزاید: «یافته‌های مطالعات پیشین نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که از حمایت مؤثر والدین برخوردارند، سطوح اضطراب کمتری تجربه می‌کنند، توانایی بیشتری در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی درسی دارند و بر سلامت روان بالاتری بهره‌مند هستند. در مقابل، نبود حمایت یا اعمال فشارهای بیش از حد از سوی والدین می‌تواند منجر به افزایش فشار روانی، کاهش انگیزه و افت عملکرد تحصیلی شود. نتایج

حضرت معصومه(ع) تائید الگوی دختر تراز جامعه اسلامی است

شیراز- خبرنگار کمپان: محمدرحسن اسدی، شهردار کلان‌شهر شیراز به مناسبت سالروز وفات شهادت‌گونه کریمه اهل بیت، حضرت فاطمه معصومه سلام‌الله‌علیها یادداشت کرد: در این پیام آمده است: سلام بر بانویی که به شوق دیدار برادر هجرت کرد، در قم غریبانه آرام گرفت و از آن پس، خود قبله‌گاه دل‌های غریب و پناه انبک‌های بی‌خانان شد. اسدی با اشاره به اینکه این بانوی مجلله همانند حضرت زینب سلام‌الله‌علیها پیام مظلومیت و غربت برادر گرامیشان را به مردم مؤمن رسانید، تأکید کرد: کریمه اهل بیت با حفظ حرم و حجاب زهرایی خود، چنان تأثیری در تاریخ اجتماعی زمان خود داشت که نواستد آن مدینه تا طوس پیام این حرکت را برساند و هم نجابت را به بهترین شکل معنا کند و هم تا ابد الگوی دختر تراز جامعه اسلامی باشد. وی در پایان ضمن تسلیت سالروز ارتحال بانوی شهر مقدس قم، از خاندون سبحان توفیق خوشه‌چینی از خرمن باروت این سلاله پاک را مسئلت کرد و امیدواری خود را نسبت به شاهد عنایت و مشافعت ایشان در دنیا و قیامتشان در آخرت ابراز داشت.

بررسی پروژه‌های قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش در تالش

تالش- خبرنگار کمپان: جلسه بررسی و پیگیری پروژه‌های قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش جمهوری ارش جمهوری اسلامی ایران در شهرستان تالش، با حضور فرماندار، نماینده مردم تالش در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسئولان شهرستان برگزار شد.

جلسه بررسی پروژه‌های قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش جمهوری اسلامی ایران به ریاست یار جمشیدی سساری فرماندار تالش و با حضور یاسر اسلام‌دوست کاربندی نماینده مردم تالش در مجلس شورای اسلامی، بخشداران، شهرداران و نمایندگان قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش برگزار شد.

در این نشست، روند اجرای پروژه‌های محرومیت‌زدایی و مسائل و موانع موجود مورد بررسی قرار گرفت و بر تسریع در اجرای طرح‌ها و بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود برای توسعه زیرساخت‌های مناطق کمرچوردار شهرستان تأکید شد.

دفاع مقدس فصل مشترک کشورهای آزادیخواه مقابل زور گویان عالم است

مشهد- خبرنگار کمپان: فرمانده سپاه ناحیه تربت‌حیدریه از دفاع مقدس به عنوان فصل مشترک تمامی کشورهای انقلابی و آزادیخواه جهان در مقابل زور گویان عالم یاد کرد و گفت: در تقویم سیاسی این کشورها زمان خاصی وجود دارد که تصمیم گرفتند یک بار برای همیشه از زیر چتر حمایت قدرت‌های استکباری خارج شوند که آن تاریخ روز دفاع مقدس آنهاست. سرهنگ پاسدار علی یعقوبیان در نشست خبری ویژه تشریح برنامه‌های هفته دفاع مقدس افزود: جمهوری اسلامی ایران پرچمدار تفکر دفاع مقدس در جهان است.

وی با گرامیداشت ۱۶ هزار و ۱۶۶ شهید دفاع مقدس در بیان نقشه اشتباه و راه‌های غلط مردم‌سالارانه و چپ در عرصه میدان به‌ویژه در یک سال اخیر شاهد بوده و هستیم. یعقوبیان در ادامه از خبرنگاران به عنوان افسران خط مقدم جنگ نرم در میدان بیان دقیق و حرفه‌ای جنگ روایت‌ها یاد کرد و ادامه داد: برخی خبرنگاران در دوران دفاع مقدس و در این روزهای سرنوشت‌ساز دفاع ملی، کنار رزمندگان در عرصه نبرد نظامی حاضر بوده و هستند تا در ثبت و ضبط وقایع و روایتگری از دفاع مقدس رزمندگان سهیم باشند.

فرمانده سپاه ناحیه تربت‌حیدریه در ادامه به برنامه‌های هفته دفاع مقدس در این خطه اشاره و اظهار کرد: در این ایام بیش از ۳۵۰ برنامه در ۳۰۰ پایگاه مقاومت در شهرستان‌های مختلف برگزار می‌شود.

یعقوبیان افزود: برگزاری رزمایش جاذبه، توزیع بسته‌های فرهنگی ویژه دانش‌آموزان در قالب لوازم‌التحریر، دیدار با نماینده ولی‌فقیه و نیز غبارروبی مزار شهدا از جمله این برنامه‌هاست.

برنامه‌ریزی برای درس خواندن و استقبال از سال تحصیلی جدید

تفاوت برنده‌ها

هوش عجیب و غریب نیست، نظم در اجراست

فشار روانی بی‌مورد از بین می‌رود و حتی وقت بیشتری برای تفریح و استراحت پیدا می‌کنید. برای دانش‌آموزانی که در مقطع متوسطه هستند، چالش اصلی در هفته‌های اول، مواجهه با حجم انبوه مطالب است. اشتباه رایج بسیاری از دانش‌آموزان این است که سعی می‌کنند از همان روز اول با حداکثر توان درس بخوانند. این کار باعث می‌شود در اواسط ترم دچار فرسودگی شوند.

علی اسکندری مشاور تحصیلی راهکار ارائه داده و می‌گوید: «استراتژی پیشنهادی ما در این زمینه، اجرای قانون ۲۰ درصد است. در هفته اول، سعی کنید فقط ۲۰ درصد از حجم مطالعه‌ای که برای ماه‌های بعد برنامه‌ریزی کرده‌اید را اجرا کنید. این کار به ذهن شما فرصت می‌دهد تا با شرایط جدید سازگار شود. به یاد داشته باشید که برنامه‌ریزی برای سال تحصیلی جدید یعنی دودین در یک مارتن، نه یک دوی سرعت. پس آرام شروع کنید تا بتوانید تا پایان سال تداوم داشته باشید.»

این مشاور در ادامه می‌افزاید: «شما باید در پایان هر هفته، عملکرد خود را بررسی کنید. آیا به اهداف کوچک هفته اول رسیدید؟ اگر خیر، دلیلش چه بوده است؟ کمبود زمان یا سختی بیش از حد برنامه؟ همیشه به دانش‌آموزان توصیه می‌کنیم که اعطاف‌پذیر باشند. اگر در هفته اول شکست خوردید، آن را به معنای پایان راه ندانید، بلکه آن را داده‌ای برای اصلاح برنامه هفته بعد در نظر بگیرید. استفاده از ابزارهای دیجیتال برای تحلیل‌ها، دقت شما را چندین برابر می‌کند.»

نقش حیاتی والدین
والدین نباید به پلیس برنامه درسی فرزندشان تبدیل شوند. نقش ایشان ایجاد بستری آرام و حمایتگر است. اگر برنامه‌ریزی فرزندشان از مسیر خارج شد، به‌جای سرزنش کردن، با کمک ابزارهای تحلیلی و گفت‌وگو سعی کنید، بفهمید کجای کار ایراد داشته است؟

گفت‌وگو سعی کنید، بفهمید کجای کار ایراد داشته است؟ آیا برنامه بیش از حد سنگین بوده؟ آیا محبت درسی بیش از حد پیچیده بوده است؟ داشتن اطلاعات دقیق به‌جای حدس و گمان، راجع به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده روانی، نقش اساسی در کاهش فشارهای منفی متعددی بر سلامت مقابله دانش‌آموزان با چالش‌های آموزشی ایفا می‌کند.» وی در ادامه می‌افزاید: «یافته‌های مطالعات پیشین نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که از حمایت مؤثر والدین برخوردارند، سطوح اضطراب کمتری تجربه می‌کنند، توانایی بیشتری در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی درسی دارند و بر سلامت روان بالاتری بهره‌مند هستند. در مقابل، نبود حمایت یا اعمال فشارهای بیش از حد از سوی والدین می‌تواند منجر به افزایش فشار روانی، کاهش انگیزه و افت عملکرد تحصیلی شود. نتایج

فرمانده انتظامی استان چهارمحال و بختیاری هم بزرگان و ریش‌سفیدان و منتظران شهرستان لرندگان در زمینه همکاری در اجرای طرح امنیت حمله‌محور این شهرستان، سیاست‌گذاری کرد و خطاب به آنان گفت: باید بیشتر با تلاش ریش‌سفیدان و مصلحان انجام شود و امنیت فقط به کمک پلیس تامین نمی‌شود بلکه آسایش و آرامش جامعه مدیون بزرگان معتمدان و ریش‌سفیدان است.

امجدیان با تأکید بر این موضوع که دشمنان به دنبال بی‌ثباتی و توطئه در کشور هستند توضیح داد: فضای مجازی قتلگه جوانان شده است و از این طریق می‌خواهند با جوسازی‌های دروغ‌بین برای مردم ایران تفرقه و اختلاف ایجاد کنند و اما باید همه مواظب این دسیسه‌های شوم آنان باشیم.

در این نشست فرماندهی دادود علی مرادی فرماندار و سرهنگ عبدالله مرادی فرمانده انتظامی شهرستان لرگان در سخنان خود از بزرگان و ریش‌سفیدان این شهرستان به عنوان افرادی خیر خواه و نیک‌اندیش و مرتفع‌کننده بسیاری از مسائل و مشکلات اجتماعی مردم یاد کردند.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان فارس نیز در این جلسه، ضمن تشریح برخی چالش‌ها و ارائه راهکارها، بر ضرورت اتخاذ رویکردهای نوین در حوزه اشتغال و رسیدگی به امور زندانیان تأکید کرد.

کامران مهرحاجی درخصوص اشتغال زندانیان اظهار داشت: ما نیازمند بازنگری در قوانین موجود در زمینه اشتغال و نحوه اجرای آن برای زندانیان هستیم تا بتوانیم بستری مناسب‌تر و مؤثرتر برای این قشر فراهم آوریم. دادستان شیراز همچنین خاطرنشان کرد: در حال حاضر، زندانی بالاکلیف در زندان‌های استان نداریم، در این خود نشان از تلاش همکاران قضائی در رسیدگی به موفق تر محقق خواهد شد.

امام جمعه شیراز: وظیفه دستگاه قضائی در اصلاح و تربیت، بیان داشت: بزرگاز شد، موضوعات کلیدی حوزه زندان‌ها و اقدامات قضائی تربیتی، مورد بحث و بررسی دقیق قرار گرفت. در این جلسه، دو محور اساسی اشتغال زندانیان و اجرای مکاتبه ارفاقات قضائی از سوی مسئولان قضائی استان مطرح و مورد بحث شد.

رجایی‌نسب با تأکید بر ضرورت توجه به اشتغال واقعی در زندان‌ها، افزود: مسئله اشتغال در زندان‌ها باید با جدیت پیگیری شود. اگر واقعاً افراد به اشتغال واقعی مشغول شوند و این اشتغال منجر به کسب درآمد و مهارت برای آنان گردد، بازگشت زندانیان به جامعه نیز موفق تر محقق خواهد شد.

سردار آزادی در این حضور معنوی، با قرارت فاتحه و نثار سلام و درود به ارواح مطهر شهدا، یاد و خاطره شهدای فارس، به‌ویژه شهید حاج غلامرضا سلیمانی را گرامی داشت.

وی با اشاره به شناخت و خاطرات خود از این سردار شهید، از خوی ولایت‌مداری، تواضع، روحیه جهادی و خشنگی یادآوری

شهدید سلیمانی یاد کرد و اظهار داشت: شهید غلامرضا سلیمانی از جمله فرماندهانی بود که اخلاص و روحیه جهادانه در وجودش موج می‌زد و با تواضع و روحیه‌ای خستگی‌ناپذیر در

صفحه ۹

پنجشنبه ۲ مهر ۱۴۰۵
۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۸ - شماره ۲۴۷۴۳

نشان می‌دهد که حمایت عاطفی والدین با ایجاد احساس امنیت و آرامش، حمایت آموزشی با تقویت مهارت‌های تحصیلی و سازماندهی، و حمایت اجتماعی با افزایش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، به طور مستقیم در کاهش فشار روانی تحصیلی نقش دارند. همچنین، اعطاف‌پذیری والدین و توجه به نیازهای فردی دانش‌آموزان، اثربخشی این حمایت‌ها را افزایش می‌دهد. در مجموع، شواهد پژوهشی حاکی از آن است که تقویت تعامل مثبت بین والدین و فرزندان، آموزش شیوه‌های حمایت مؤثر به خانواده‌ها و همکاری میان خانه و مدرسه می‌تواند به کاهش فشار روانی تحصیلی، ارتقای سلامت روان و بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود.

این یافته‌ها می‌توانند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی در سطح مدارس و خانواده‌ها باشد.»

جدول برنامه‌ریزی درسی
جدول برنامه‌ریزی درسی یک برنامه زمان‌بندی‌شده برای مشخص کردن ساعت مطالعه، درس‌ها، مرور، حل تمرین و استراحت است. این جدول به دانش‌آموز کمک می‌کند زمان خود را هدفمندتر مدیریت کند و از عقب افتادن درس‌ها جلوگیری شود.

برای برنامه‌ریزی درسی روزانه ابتدا باید ساعت‌های آزاد، درس‌های مهم‌تر و هدف همان روز را مشخص کنید. سپس زمان مطالعه را به بخش‌های کوتاه و قابل‌اجرا تقسیم کنید و برای مرور و استراحت نیز زمان در نظر بگیرید.

نام درس، میحت مورد مطالعه، مدت‌زمان مطالعه، تعداد تست یا تمرین، زمان مرور، زمان استراحت و وضعیت انجام کارها از مهم‌ترین مواردی هستند که می‌توانید در جدول برنامه‌ریزی درسی ثبت کنید.

در برنامه‌ریزی برای امتحانات، ابتدا درس‌ها را بر اساس اهمیت و میزان تسلط دسته‌بندی کنید. برای مباحث دشوار زمان بیشتری بگذارید، دوره‌های منظم داشته باشید و در روزهای پایانی، تمرکز را روی حل نمونه سؤال و جمع‌بندی قرار دهید.

نرم‌افزار برنامه‌ریزی درسی می‌تواند ثبت برنامه، یادآوری فعالیت‌ها، پیگیری میزان مطالعه و بررسی پیشرفت را ساده‌تر کند. استفاده از این ابزارها به‌خصوص برای افرادی که در پایبندی به برنامه مشکل دارند، کاربردی است.

ترکیب این دو روش معمولاً بهترین نتیجه را می‌دهد. می‌توانید برای هر درس یک بازه زمانی مشخص تعیین کنید و در همان بازه زمانی، یک یا چند مبحث قابل‌انجام را هدف قرار دهید. به‌این‌ترتیب، همزمان مدیریت می‌شود و هم حجم مطالعه روشن است.

شهردار شیراز: حضرت معصومه(ع) تائید الگوی دختر تراز جامعه اسلامی است

شیراز- خبرنگار کمپان: محمدرحسن اسدی، شهردار کلان‌شهر شیراز به مناسبت سالروز وفات شهادت‌گونه کریمه اهل بیت، حضرت فاطمه معصومه سلام‌الله‌علیها یادداشت کرد: در این پیام آمده است: سلام بر بانویی که به شوق دیدار برادر هجرت کرد، در قم غریبانه آرام گرفت و از آن پس، خود قبله‌گاه دل‌های غریب و پناه انبک‌های بی‌خانان شد. اسدی با اشاره به اینکه این بانوی مجلله همانند حضرت زینب سلام‌الله‌علیها پیام مظلومیت و غربت برادر گرامیشان را به مردم مؤمن رسانید، تأکید کرد: کریمه اهل بیت با حفظ حرم و حجاب زهرایی خود، چنان تأثیری در تاریخ اجتماعی زمان خود داشت که نواستد آن مدینه تا طوس پیام این حرکت را برساند و هم نجابت را به بهترین شکل معنا کند و هم تا ابد الگوی دختر تراز جامعه اسلامی باشد.

وی در پایان ضمن تسلیت سالروز ارتحال بانوی شهر مقدس قم، از خاندون سبحان توفیق خوشه‌چینی از خرمن باروت این سلاله پاک را مسئلت کرد و امیدواری خود را نسبت به شاهد عنایت و مشافعت ایشان در دنیا و قیامتشان در آخرت ابراز داشت.

بررسی پروژه‌های قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش در تالش

تالش- خبرنگار کمپان: جلسه بررسی و پیگیری پروژه‌های قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش جمهوری ارش جمهوری اسلامی ایران در شهرستان تالش، با حضور فرماندار، نماینده مردم تالش در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسئولان شهرستان برگزار شد.

جلسه بررسی پروژه‌های قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش جمهوری اسلامی ایران به ریاست یار جمشیدی سساری فرماندار تالش و با حضور یاسر اسلام‌دوست کاربندی نماینده مردم تالش در مجلس شورای اسلامی، بخشداران، شهرداران و نمایندگان قرارگاه محرومیت‌زدایی ارش برگزار شد.

در این نشست، روند اجرای پروژه‌های محرومیت‌زدایی و مسائل و موانع موجود مورد بررسی قرار گرفت و بر تسریع در اجرای طرح‌ها و بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود برای توسعه زیرساخت‌های مناطق کمرچوردار شهرستان تأکید شد.

دفاع مقدس فصل مشترک کشورهای آزادیخواه مقابل زور گویان عالم است

مشهد- خبرنگار کمپان: فرمانده سپاه ناحیه تربت‌حیدریه از دفاع مقدس به عنوان فصل مشترک تمامی کشورهای انقلابی و آزادیخواه جهان در مقابل زور گویان عالم یاد کرد و گفت: در تقویم سیاسی این کشورها زمان خاصی وجود دارد که تصمیم گرفتند یک بار برای همیشه از زیر چتر حمایت قدرت‌های استکباری خارج شوند که آن تاریخ روز دفاع مقدس آنهاست. سرهنگ پاسدار علی یعقوبیان در نشست خبری ویژه تشریح برنامه‌های هفته دفاع مقدس افزود: جمهوری اسلامی ایران پرچمدار تفکر دفاع مقدس در جهان است.

وی با گرامیداشت ۱۶ هزار و ۱۶۶ شهید دفاع مقدس در بیان نقشه اشتباه و راه‌های غلط مردم‌سالارانه و چپ در عرصه میدان به‌ویژه در یک سال اخیر شاهد بوده و هستیم. یعقوبیان در ادامه از خبرنگاران به عنوان افسران خط مقدم جنگ نرم در میدان بیان دقیق و حرفه‌ای جنگ روایت‌ها یاد کرد و ادامه داد: برخی خبرنگاران در دوران دفاع مقدس و در این روزهای سرنوشت‌ساز دفاع ملی، کنار رزمندگان در عرصه نبرد نظامی حاضر بوده و هستند تا در ثبت و ضبط وقایع و روایتگری از دفاع مقدس رزمندگان سهیم باشند.

فرمانده سپاه ناحیه تربت‌حیدریه در ادامه به برنامه‌های هفته دفاع مقدس در این خطه اشاره و اظهار کرد: در این ایام بیش از ۳۵۰ برنامه در ۳۰۰ پایگاه مقاومت در شهرستان‌های مختلف برگزار می‌شود.

یعقوبیان افزود: برگزاری رزمایش جاذبه، توزیع بسته‌های فرهنگی ویژه دانش‌آموزان در قالب لوازم‌التحریر، دیدار با نماینده ولی‌فقیه و نیز غبارروبی مزار شهدا از جمله این برنامه‌هاست.