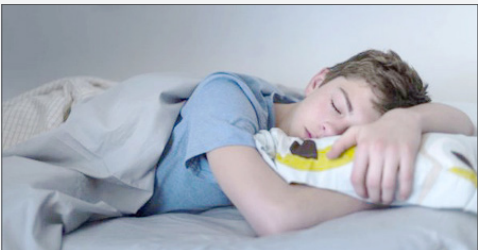


جامعه

تأثیر پنهان ساعت خواب بر اخلاق و تمرکز کودکان و نوجوانان؛

ریشه‌یابی بد خلقی: تربیت غلط یا خواب کم؟



خواب برای کودکان و نوجوانان فقط استراحت شبانه نیست؛ بلکه زمانی است که مغز، خود را بازسازی می‌کند، اطلاعات روز را مرتب می‌کند، احساسات را تنظیم می‌کند و برای یادگیری و رفتار فرد آماده می‌شود. به همین دلیل بسیاری از مشکلاتی که در طول روز به شکل بد خلقی، لجبازی، بی‌حوصلگی، اضطراب یا افت تمرکز دیده می‌شوند، گاهی ریشه در کم خوابی یا خوابی کیفیت دارند.

خیلی از والدین وقتی فرزندشان عصبی، پر خاشگر، منزوی یا بی‌انگیزه می‌شود، ابتدا به دنبال مشکلات تربیتی، تنبلی، لجبازی یا حتی اختلالات روانی می‌گردند. در حالی که یکی از اولین چیزهایی که باید بررسی شود، خواب است.

در زمان خواب، مغز چه کاری انجام می‌دهد؟

وقتی کودک یا نوجوان می‌خوابد، مغز بیکار نیست. برعکس، فعالیت‌های مهمی در حال انجام است: تنظیم احساسات: مغز در خواب، فشارهای روانی روز را پردازش می‌کند. ناراحتی‌ها، هیجان‌ها، اضطراب‌ها و تجربی‌های روزانه در خواب سامان دهی می‌شوند. به همین دلیل خواب کافی باعث آرامش بیشتر در روز بعد می‌شود. تثبیت حافظه و یادگیری: مطالبی که کودک در مدرسه آموخته، مهارت‌هایی که تمرین کرده یا تجربه‌هایی که داشته، در خواب در حافظه تثبیت می‌شوند.

چرا کم خوابی باعث بد خلقی می‌شود؟

دو بخش مهم مغز در این موضوع نقش دارند: **آمیگدال (مرکز هیجان)** این بخش مسئول واکنش‌های احساسی مثل ترس، عصبانیت و حساسیت است. وقتی خواب کم باشد، آمیگدال بیش فعال می‌شود. **قشر پیش پیشانی (مرکز تصمیم‌گیری و کنترل)** از این بخش کمک می‌کند فکر کند، صبر کند، رفتار خود را کنترل کند و منطقی تصمیم بگیرد. کم خوابی عملکرد این قسمت را تعریف می‌کند. **نتیجه ساده:** کودک یا نوجوان کم خواب، مغزی دارد که: احساساتش شدیدتر شده. کنترل رفتارش کمتر شده. زودتر عصبانی می‌شود. کمتر فکر می‌کند و سریع‌تر واکنش نشان می‌دهد. یعنی انگار «گاز مغز» افتال است اما «ترمز مغز» ضعیف شده است.

اثر کم خوابی در کودکان چگونه دیده می‌شود؟

کودکان همیشه خستگی را مثل بزرگسالان نشان نمی‌دهند. به جای خواب‌آلودگی، ممکن است این نشانه‌ها را ببینید: تحریک‌پذیری سریع: با کوچک‌ترین مسئله گریه می‌کنند، داد می‌زنند یا زود ناراحت می‌شوند. بیش فعالی کاذب: بعضی کودکان وقتی خسته‌اند، پر جنب و جوش‌تر می‌شوند، می‌دوند، شلوغ می‌کنند و آرام نمی‌نشینند. کاهش تحمل: نوبت را رعایت نمی‌کنند، زود دعوا می‌کنند یا شکست‌های کوچک را تحمل نمی‌کنند. افت تمرکز: وسط کار حواسشان پرت می‌شود یا دستورات ساده را فراموش می‌کنند. چسندگی عاطفی: ممکن است بیشتر به والدین بچسبند، وابسته‌تر شوند یا جدانشدن برایشان سخت‌تر شود.

اثر کم خوابی در نوجوانان چیست؟

در نوجوانان، کم خوابی اغلب با تغییرات خلقی و رفتاری شدیدتر همراه است. نوسان خلق: یک روز شاد، یک روز غمگین، یک ساعت آرام و یک ساعت عصبی. تحریک‌پذیری و پر خاشگرگی: پاسخ‌های تند به والدین، بحث‌های شدید، تحمل کم. اضطراب و نگرانی: ذهن شلوغ، نگرانی زیاد، حساس شدن به مسائل کوچک. افت انگیزه: بی‌حوصله شدن برای درس، ورزش یا فعالیت اجتماعی. رفتارهای تکانشی: تصمیم‌های عجولانه، ریسک‌پذیری بیشتر، کنترل کمتر. ارتباط با افسردگی: تحقیقات نشان داده‌اند خواب ناکافی مزمن در نوجوانی می‌تواند خطر افسردگی، اضطراب و مشکلات سلامت روان را افزایش دهد.

چرا نوجوانان شب‌ها دیر خوابشان می‌گیرد؟

بسیاری از والدین تصور می‌کنند نوجوان شب‌بیدار فقط لجباز یا بی‌نظم است، اما معمولاً موضوع زیست‌ی است. **در دوران بلوغ:** ساعت داخلی بدن عقب می‌رود- ملاتونین (هورمون خواب) دیرتر ترشح می‌شود- مغز دیرتر پیام خواب دریافت می‌کند- بنابراین نوجوان ممکن است واقعاً قبل از ساعت ۱۱ یا ۱۲ شب خوابش نگیرد. اما چون باید صبح زود برای مدرسه بیدار شود، دچار چیزی می‌شود که به آن جنگل اجتماعی می‌گویند: یعنی بدنش با برنامه اجتماعی هماهنگ نیست. نتیجه: خستگی مزمن- بد خلقی صبحگاهی- افت تمرکز در مدرسه- جبران خواب در تعطیلات- بی‌نظمی بیشتر خواب

خواب ناکافی اثرهای بر درس و یادگیری دارد؟

کم خوابی فقط اخلاقی را تغییر نمی‌دهد، بلکه عملکرد تحصیلی را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. **پیامدها:** حافظه ضعیف‌تر- کند شدن یادگیری- اشتباهات بیشتر- افت تمرکز در کلاس- خواب‌آلودگی در مدرسه- کاهش انگیزه در خواندن. گاهی مشکل درسی، در اصل مشکل خواب است.

کودک و نوجوان چقدر خواب نیاز دارند؟

به طور کلی: کودکان دبستانی: حدود ۹ تا ۱۲ ساعت- نوجوانان: حدود ۸ تا ۱۰ ساعت نیاز واقعی می‌تواند کمی متفاوت باشد، اما اگر صبح بیدار شدن سخت است، در روز خواب‌آلود هستید یا آخر هفته هاسیازمادی خواباند، احتمال کمبود خواب وجود دارد.

راهکارهای عملی برای خانواده‌ها

الف) قانون صفحه نمایش قبل خواب: گوشی، تبلت و لپ‌تاپ حداقل ۱ ساعت قبل خواب کنار گذاشته شوند. چرا؟ نور آبی صفحه‌ها ترشح ملاتونین را کم می‌کند و مغز را بیدار نگه می‌دارد. **ب) روتین آرام‌سازی قبل خواب:** هر شب برنامه مشابه کمک‌کننده است. برای کودکان حمام گرم، مسواک، قصه‌نویس

برای نوجوانان: دوش آرام، موسیقی ملایم، نوشتن افکار روز و مطالعه سبک

جمع‌بندی نهایی برای خانواده‌ها

اگر فرزندتان این روزها زودتر بیدار شده، پر خاشگر شده، افت تحصیلی پیدا کرده، بی‌حوصله شده، منزوی شده و تمرکز ندارد، قبل از قضاوت درباره شخصیت یا تربیت، اول خواب او را بررسی کنید. گاهی آنچه شبیه لجبازی، تنبلی یا بی‌اندی به نظر می‌رسد، در واقع پیام مغزی است که به اندازه کافی استراحت نکرده است.

رئیس کل دادگستری استان کرمان:

مرخصی زندانیان تا پایان اردیبهشت ماه تمدید شد

نشویم.

رئیس کل دادگستری استان کرمان تاکید کرد: در سال جدید باید برای تمامی وضعیت‌ها از جمله شرایط صلح و جنگ آمادگی کامل داشته باشیم و تدابیر لازم به ویژه در حوزه زندان‌ها پیش‌بینی شود.

رئیس کل دادگستری استان کرمان اجرای برنامه های سند تحول قضایی را از اولویت‌های دستگاه قضائی برشمرد و اظهار داشت: اهداف و برنامه‌های مربوط به زندان‌ها باید تفکیک و به زندان ابلاغ شود تا برنامه‌های این سند مانند سال گذشته دنبال شود.

حمیدی ادامه داد: اجرای طرح پایش زندانیان، بازدید قضات از زندان‌ها و نظارت بر صدور قرارهای تامین از جمله موارد مورد تاکید در سند تحول قضائی به شمار می‌رود. وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه موضوع قرار بازداشت موقت باید به صورت محدود و در چارچوب قانون صادر شود، عنوان کرد: بخشی از زندانیان هنوز حکم قطعی ندارند و لازم است در رسیدگی به پرونده‌های آنان با سرعت و دقت بیشتری اقدام شود، زیرا از نظر قانونی و شرعی در قبال این افراد مسئولیت داریم.

رئیس کل دادگستری استان کرمان همچنین بر توسعه دادرسی الکترونیکی برای زندانیان و عموم مردم تاکید کرد و آن را از برنامه‌های مهم دستگاه قضایی دانست. وی استفاده از ظرفیت شوراهای حل اختلاف را از دیگر راهکارهای کاهش جمعیت کیفری زندان‌ها، عنوان کرد و گفت: می‌توان از این ظرفیت به ویژه در پرونده‌های مربوط به رد مال بهره برد و با ارجاع این پرونده‌ها به شوراهای حل اختلاف، بخشی از آن‌ها را به سازش و حل و فصل رساند.

رئیس کل دادگستری استان کرمان در ادامه سخنان خود گفت: برگزاری جشن‌های گلریزان در پایان سال گذشته برنامه‌ریزی شده بود که به دلیل تحمیل جنگ بر کشور، به مر حله اجرا نرسید و لازم است که در اردیبهشت ماه نسبت به برگزاری این جشن‌ها بر مبنای اقتضائات زمانی و منطقه‌ای هر شهرستان اقدام شود؛ جشن گلریزان مرکز استان نیز در اردیبهشت ماه برگزار می‌شود تا حق ستاد دیه و مددجویان نیازمندی که در زندان هستند، استیفا شود.

وی به موضوع اعطای مرخصی به زندانیان رای باز نیز اشاره و بیان کرد: اصل مرخصی برای کسانی است که در بند بسته زندان هستند و هدف اصلی این اقدام نیز کاهش جمعیت کیفری زندان‌ها در شرایط جنگی است و این حق برای زندانیان رای باز وجود ندارد زیرا این افراد بیرون از زندان و بعضاً در بخش‌های مربوط به بنیاد تعاون مشغول به کار هستند و حقوق دریافت می‌کنند و اعطای مرخصی به آنها منجر به خسارت به طرح‌های در دست اقدام از یک سو و عدم پرداخت حق الزحمه این افراد از سوی دیگر می‌شود.

رئیس انجمن قطعه‌سازان کشور:

حباب قیمت خودرو در بازار شکسته می‌شود



تعدیل‌هایی انجام شده اما دلیل آن روشن نبودن آینده تولید بوده است اگر برنامه‌های جدید تأمین نقدینگی و مواد اولیه اجرایی شود، نه‌تنها تعدیل متوقف می‌شود بلکه نیاز به افزایش نیرو هم خواهیم داشت.

رئیس انجمن قطعه‌سازان کشور، صنعت خودرو را به خودرویی تشبیه کرد که بدون سوخت نمی‌تواند حرکت کند و گفت: اگر نقدینگی و مواد اولیه تأمین شود، تولید با قدرت ادامه خواهد یافت. قطعه‌سازان علاقه‌مند به کار هستند و با ایجاد شرایط پایدار، این مسیر تقویت می‌شود.

نجفی منش ابراز امیدواری کرد: با پیگیری وزارت صمت در تأمین ورق های فولادی و مواد مورد نیاز پلیمری در ساخت خودرو و سوق سرمایه‌ها و نقدینگی‌ها به سمت قطعه سازی و خودروسازی با عبور از این بحران‌ها، به شرایط عادی باز خواهیم گشت.

رئیس انجمن قطعه‌سازان کشور، اعلام کرد که با تمهیدات جدید وزارت صمت برای تأمین ورق فولادی، مواد اولیه و ارز مورد نیاز قطعه‌سازان، روند تولید خودرو پایدارتر خواهد شد و در صورت اجرای کامل این برنامه‌ها، حباب قیمتی موجود در بازار خودرو فرو خواهد ریخت.

محمدرضا نجفی منش در گفت و گو ایرنا، با اشاره به روند افزایش یکباره قیمت خودرو و کمبود قطعات در بازار اظهار داشت: بخش عمده قیمت‌های بازار کاذب و ناشی از کمبود عرضه است. اگر تولید افزایش یابد، فاصله قیمت کارخانه و بازار کاهش می‌یابد و حباب فعلی حتماً می‌شکند.

وی افزایش قیمت های اخیر در بازار خودرو را منطقی ندانست و گفت: در مواردی شاهدیم که خودرویی که در کارخانه ۳.۶ میلیارد تومان قیمت‌گذاری شده، در بازار با قیمت ۵.۶ میلیارد معامله می‌شود.

رئیس انجمن قطعه‌سازان کشور، با اشاره به تمهیدات وزارت صمت در تعدیل قیمت‌ها گفت: با وجود شرایط سخت، وزیر صنعت، معدن و تجارت قول داده که مواد اولیه از جمله ورق فولادی و مواد شیمیایی مورد نیاز قطعه‌سازان تأمین شود. همچنین در حوزه تأمین ارز، ثبت سفارش و امور گمرکی نیز همکاری‌های لازم صورت خواهد گرفت تا روند تولید متوقف نشود.

نجفی منش با اشاره به مشکلات نقدینگی در این صنعت افزود: بخش مهمی از مشکلات قطعه‌سازان به علت عدم پرداخت تعهدات خودروسازان، به‌ویژه سایپا، ایجاد شده است. اگر پرداخت‌ها به‌صورت منظم و حداکثر یک‌ماهه انجام شود، قطعه‌سازان می‌توانند هم بدهی‌های گذشته را تسویه کنند و هم تولید را بدون وقفه ادامه دهند.

وی درباره شایعه تعدیل ۲۵۰ هزار نیروی کار توضیح داد: این عدد درست نیست.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و عادی بطور فوق العاده شرکت الکترونیکی بردهای هوشمند ایرانیان

شرکت الکترونیکی بردهای هوشمند ایرانیان به شناسه ملی ۱۴۰۸۷۷ ۱۰۶۳۰ بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می‌کند در جلسه مجمع عمومی عادی و عادی بطور فوق العاده شرکت نماید.

جلسه در تاریخ ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۵، ساعت ۹ صبح در محل شرکت به آدرس کرمان، خیابان بهشتی، کوچه ۲، پلاک ۲۰ برگزار خواهد شد.

دستور جلسه: بررسی و تصویب صورت‌های مالی و انتخاب اعضای جدید هیئت مدیره و انتخاب بازرسان و ...

هیئت مدیره شرکت