

انتخاب روش تدریس

هنرآموز از میان روش‌های سخنرانی، مباحثه، شبیه‌سازی، مطالعه موردی، مطالعه مستقل یا روش‌های دیگر برای تدریس باید یکی از آنها را انتخاب کند. در انتخاب روش تدریس نمی‌توان گفت کدام روش بهتر است، زیرا هر روشی در موقعیتی معین، می‌تواند بهترین باشد. هنرآموز در انتخاب نوع روش باید به این موارد توجه کند:

۱ علایق و نگرش‌های خود،

۲ علایق و خصایص نوجوانان که در کلاس هستند.

مثلاً بعضی از هنرآموزان به استفاده از شیوه «ایفای نقش» علاقه‌مندند و بعضی تکنیک‌های دیگری را ترجیح می‌دهند. بعضی از هنرجویان در خواندن ضعیف هستند و برخی از آنان در مهارت خواندن قوی؛ بنابراین هنرآموزان باید نقاط قوت و ضعف خود و هنرجویان را تشخیص داده و عملکرد تدریس خود را با توجه به این اطلاعات جهت دهند. پس انتخاب روش تدریس یک سلیقه شخصی نیست، بلکه یک انتخاب اصولی و هدفمند است. پس باید سؤال کرد: کدام روش برای کدام هدف بهتر است؟

مراحل تدریس

هنرآموز باید تدریس خود را طوری سازمان‌دهی کند که به یادگیری مؤثر منجر شود. یادگیری مؤثر به شرایط مناسب نیاز دارد که با انجام این فعالیت‌ها حاصل می‌شود: **تأکید بر هدف:** بعضی از هنرآموزان تصور می‌کنند که هدف درس برای هنرجویان معلوم است، در حالی که این طور نیست. هنرجویان ممکن است اطلاعات زیادی به دست آورند که بعضی از آنها با هدف مطابقت داشته و بعضی هم نباشد؛ به دو نمونه زیر توجه کنید:

هنرآموز الف: من امروز در حدود ۲۵ دقیقه درباره علل جنگ جهانی اول بحث می‌کنم، خوب توجه کنید.

هنرآموز ب: من امروز ۲۵ دقیقه درباره علل جنگ جهانی اول بحث می‌کنم. از شما می‌خواهم حداقل دو علت اجتماعی جنگ را بیان کنید.

به نظر می‌رسد هنرجویان در کلاس هنرآموز ب بهتر می‌فهمند که چه چیزی را باید یاد بگیرند. توجه آنان به درس بیشتر خواهد شد و ارزشیابی آموخته‌ها به آسانی انجام خواهد گرفت.

تحریک یادگیرنده: هدف آن است که هنرجویان به درس و کلاس توجه و علاقه نشان دهند. تعریف هدف آسان‌تر از اجرای آن است؛ زیرا هنرجویان علایقی متفاوت دارند. اگرچه این وظیفه مشکل‌زاست، ولی باید تلاش کرد تا علایق

تحریک گردد؛ در واقع هر درس باید شامل توجهات ویژه و طراحی شده برای ترغیب هنرجویان به یادگیری باشد.

یادآوری یادگیری قبلی: هنرآموزان باید بخشی از وقت خود را صرف این کنند که هنرجویان آموخته‌های قبلی خود را به خاطر آورند. همچنین باید بین درس قبلی و فعلی ارتباط مؤثر برقرار نمایند.

ادامه اطلاعات جدید: پس از طی مراحل مذکور، اطلاعات جدید به هنرجویان عرضه می‌شود. در این کار باید به چند نکته توجه کرد:

- ۱ ظرفیت توجه نوجوانان محدود است؛
- ۲ روش‌های ارائه اطلاعات جدید متنوع است؛
- ۳ در دوره اول متوسطه (معادل دوره راهنمایی) زمان تدریس نباید از ۲۰ دقیقه تجاوز کند؛
- ۴ هنرجویان بدون تنوع در روش‌ها، نمی‌توانند بیش از ۳۰ یا ۴۰ دقیقه تدریس را تحمل کنند.

تشخیص نکات کلیدی: هنرآموز باید ضمن ارائه اطلاعات جدید، در جاها و موقعیت‌های مناسب نکات اساسی را به هنرجویان توضیح دهد. در واقع هنرآموزان باید در طول تدریس روش‌های ویژه‌ای به کار گیرند تا آنها این نکات کلیدی را بشناسند.

کاربرد اطلاعات جدید: یادگیری مؤثر «بدون به کارگیری آموخته‌ها در عمل» به وجود می‌آید. هنرآموزان باید شرایط لازم برای کاربرد آموخته‌های هنرجویان را فراهم سازند. معمولاً انگیزه یادگیری در چنین شرایطی افزایش پیدا می‌کند.

ارزشیابی یادگیری: در هر درس باید روش‌های ارزشیابی مناسب پیش‌بینی شود. نقاط قوت و ضعف یادگیری از طریق ارزشیابی مشخص می‌گردد. هنرجو و هنرآموز هر دو از نتایج کار خود آگاه می‌شوند و در فرایند آموزش، بهتر و مؤثرتر عمل می‌کنند.

چند روش تدریس

روش شهودی: این روش از شیوه‌های مرسوم تدریس فراتر رفته و امکان طرح پاسخ‌های متنوع در مقابل سؤالات را برای هنرجویان فراهم می‌سازد. در این روش، پاسخ‌ها شنیده شده و مورد توجه قرار می‌گیرد. در روش شهودی کارهای زیر انجام می‌گیرد:

- ۱ یک مسئله به هنرجویان عرضه می‌شود؛
- ۲ از هنرجویان خواسته می‌شود که به سرعت اندیشه خود را بیان کنند. آنان آزادند هر طور خواستند، صحبت کنند. قصد آن است که به سرعت ریزش اطلاعات داشته باشند. هنرآموزان باید هنرجویان را آگاه کنند که هر چه در ذهن دارند،

بگویند به شرط آنکه به مسئله مربوط باشد؛

۲ به هنرجویان گفته می‌شود که آنها نباید فقط آنچه را که دیگران نظر داده‌اند، تفسیر کنند؛

۴ هنرآموز یا یکی از هنرجویان پیشنهادها را یادداشت می‌کند. فردی که این کار را انجام می‌دهد، باید سریع و دقیق یادداشت‌برداری کند.

۵ پس از اینکه اندیشه جدید به اندازه کافی ارائه شد، تمرین توسط هنرآموز متوقف می‌گردد (معمولاً مشارکت هنرجویان نباید از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیشتر باشد)؛

۶ هنرآموز و هنرجویان در مورد اندیشه‌ها به بحث می‌پردازند: کدام یک بهتر است؟ چرا؟ کدام یک می‌تواند به آسانی انجام پذیرد؟

معمولاً هنرآموزان مبتدی در اجرای این روش، توانایی لازم را ندارند. روش شهودی تنوع زیادی دارد. یک نوع شناخته شده آن روش شهودی تحلیلی است که به هنرجویان کمک می‌کند یک مسئله را حل کنند و مراحل آن بدین شرح است:

الف) هنرآموز مسئله را به هنرجویان عرضه می‌کند. هنرجویان به طور شهودی پاسخ می‌دهند. این پاسخ‌ها در جایی نوشته می‌شود که همه هنرجویان ببینند. «بهترین کار برای جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر کدام است؟»

ب) از طریق اقدامات برای جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر، چه نتایجی به دست می‌آوریم؟

ج) طرح سؤالی درباره اینکه برای فائق آمدن به مشکلات ناشی از اعتیاد به مواد مخدر چه باید کرد؛ مثلاً «چگونه می‌توانیم بر مشکلات غلبه کنیم تا ما را از اعتیاد به مواد مخدر باز دارد؟»

د) در این مرحله هنرآموز از هنرجویان می‌پرسد که برای انجام ایده‌های طرح شده در پاسخ به سؤال بند «ج» چه مشکلات اجرایی وجود دارد.

ه) هنرآموز از هنرجویان می‌خواهد که تصمیم بگیرند چه باید انجام داده تا راه حل واقع‌گرایانه مسئله به دست آید؟ «با ملاحظه همه ایده‌های طرح شده در مورد مسئله نخست باید چه قدم‌هایی برای حل آن برداشته شود؟»

روش مطالعه موردی: این روش، در مطالعه دقیق حادثه یا موقعیتی خاص به هنرجویان کمک می‌کند. اگر مطالعه موردی به خوبی انجام گیرد، علاقه هنرجویان را بر می‌انگیزد. معمولاً آنها به موقعیت‌هایی که به صورت موردی شرح داده می‌شود، علاقه بیشتری نشان می‌دهند تا به موضوعاتی که در کتاب درسی آمده است؛ بنابراین مورد خاص با توجه به علایق هنرجویان باید انتخاب شود، و هنرآموزان برای استفاده در کلاس درس، باید سه قدم اساسی بردارند:

۱ تعیین هدف درس و موارد مرتبط با آن؛

۲ پیشنهاد موارد مناسب به هنرجویان؛

۳ تعیین سؤالات مناسب.

روش مباحثه (مناظره): شکل سنتی بحث در کلاس‌های دبیرستان کاربرد مؤثری ندارد. در این شیوه معمولاً دو نفر بحث می‌کنند و دیگران مشارکت ندارند. در این شیوه به تدریج علاقه مشاهده‌گران کاهش یافته و از ثمربخشی کلاس می‌کاهد. نوع مفید بحث، بحث کلاسی است؛ زیرا بیشتر هنرجویان را درگیر بحث می‌کند. فرض کنید هنرآموزی می‌خواهد ۹ هنرجو در یک زمان فعال باشند؛ این تعداد می‌توانند به این صورت در مباحثه شرکت کنند: چهار هنرجو از موضوعی طرفداری کنند، چهار هنرجو در موضع مخالف آنان قرار گیرند، یک هنرجو هم به عنوان منتقد عمل کند.

گروه طرفدار سعی می‌کنند از موضوع مورد بحث حمایت کنند و گروه مقابل سعی می‌نمایند علیه آنها حرف بزنند. منتقد هم به دقت گوش می‌دهد، آن را خوب بررسی می‌کند؛ حتی در بحث وارد می‌شود و شاید در پایان بحث نیز از هر دو طرف سؤالاتی بپرسد.

بحث: با اینکه هنرآموزان مبتدی دوره متوسطه، در اجرای روش بحث مشکل دارند، این روش در آموزش عمومی، یک روش تدریس عمومی است. معمولاً مباحثه برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طرح‌ریزی می‌شود، ولی معمولاً هنرآموزان نمی‌توانند بحث را در طول این زمان فعال و ثمربخش نگه دارند. در واقع هنرآموز برای هدایت بحث، باید هم در سؤال کردن و هم در پاسخ دادن مهارت داشته باشد. باید آنان به آنچه که هنرجویان می‌گویند به دقت گوش دهند و به سؤالات مطرح شده پاسخ‌های مناسب بدهند به نحوی که هنرجویان برای مشارکت بیشتر در بحث و ادامه آن تشویق شوند. مشکل سؤال کردن و چگونگی پاسخ دادن به سؤالات را برای اصلاح کیفیت بحث، در جدول زیر مشاهده می‌کنید:

سؤالات متوالی

فرض کنید هنرآموز فیلمی در مورد دوران سازندگی جمهوری اسلامی ایران نشان داده است. بعد از تماشای فیلم هنرآموز چند سؤال را به عنوان بخشی از تمرین، طراحی کرده است. وی استفاده از یکی از سؤالات متوالی زیر را مورد ملاحظه قرار می‌دهد:

۱. مردی که در کارخانه کار می‌کرد، چه کسی بود؟	۱. فیلم برای شما چه مفهومی داشت؟
۲. کارگران فولاد و کارکنان اداره در چه چیزهایی متفاوت بودند؟	۲. آیا نظام جمهوری اسلامی ایران به طور مؤثر عمل کرده است؟
۳. کارخانه فولاد مبارکه را با کارخانه‌های مشابه دیگر چگونه مقایسه می‌کنید؟	۳. مردی که در کارخانه کار می‌کرد، چه کسی بود؟
۴. آیا نظام جمهوری اسلامی ایران به طور مؤثر عمل کرده است؟	۴. شما کارخانه فولاد مبارکه را با کارخانه‌های مشابه در جاهای دیگر چگونه مقایسه می‌کنید؟
۵. فیلم برای شما چه مفهومی داشت؟	۵. کارگران فولاد و کارکنان اداره در چه چیزهایی شبیه و در چه چیزهایی متفاوت بودند؟

به دو توالی سؤالات فوق توجه کنید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱ آیا سؤالاتی وجود دارد که احتمالاً هنرجویان در پاسخ دادن به آنها احتیاط کنند؟ اگر چنین است آنها کدام سؤالات هستند؟ و چرا فکر می‌کنید که ممکن است موجب احتیاط در پاسخ صریح را به وجود آورند؟

۲ به نظر شما در سؤال کردن کدام یک از شیوه‌های زیر، هنرجویان مشارکت بیشتری خواهند داشت؟ و چرا این طور فکر می‌کنید؟

۳ شما کدام یک از دو توالی را مورد استفاده قرار خواهید داد؟ چرا؟

برای تنظیم سؤالات مناسب نیاز داریم از احساسی که هنرجویان در موقع سؤال پرسیدن هنرآموز از خود بروز می‌دهند آگاهی داشته باشیم. آنها ممکن است مایل به پاسخ دادن باشند، ولی از ترس تفسیری که هنرآموز آن را دوست ندارد، خودداری کنند. آنها ممکن است ابتدا در پاسخ دادن به سؤالات محتاطانه رفتار کنند و مخصوصاً در آغاز بحث آنها اکراه دارند از اینکه به سؤالات پاسخ دهند.

بهتر است برای سؤال پرسیدن توالی زیر رعایت شود:

الف) سؤالات ویژه: منظور از سؤالات ویژه، سؤالاتی است که به وسیله آنها از هنرجویان خواسته می‌شود قسمت‌های خاصی از اطلاعات ارائه شده به آنان را به خاطر آورند. لازم نیست هنرجویان عقیده یا نظری را بیان کنند یا درباره چیزی قضاوت کنند. پاسخ به این نوع سؤالات برای هنرجویان نگران‌کننده نیست. چند نمونه سؤال ویژه طرح می‌شود:

- موقعی که رادیوم کشف شد چند عنصر شناخته شده بود؟

- در متنی که خواندید، پیام اصلی نویسنده چه بود؟

ب) سؤالات تحلیلی: از طریق سؤالات ویژه، شناخت درستی از اطلاعات بنیانی به دست می‌آید. وقتی که این شناخت حاصل شد، هنرآموز می‌تواند سؤالات تحلیلی مطرح کند. با این سؤالات، هنرجویان مواردی را که آموخته‌اند، مقایسه می‌کنند و تحلیل می‌کنند، که پاسخ‌ها جنبه داوری و قضاوت به خود می‌گیرد. به دو مثال ارائه شده توجه کنید:

- ضمن بحث متوجه شدیم امریکا و اروپا چه موضعی در مقابل انقلاب اسلامی دارند. شما این دو را با یکدیگر مقایسه کنید.

- شما نتیجه اضافه کردن نیترات آمونیم را چگونه تحلیل می‌کنید؟

ج) سؤالات اساسی: سؤالات اساسی دو ویژگی دارند: اول آنکه هنرجویان فراتر از اطلاعات معین فکر می‌کنند؛ و دوم اینکه به قضاوت درباره امور مختلف می‌پردازند؛ یعنی وقتی از طریق این سؤالات، بنیان فکری مناسب در هنرجویان به وجود آمد، بیشتر آنها تمایل پیدا می‌کنند به سؤالات سطح بالاتری پاسخ بدهند.

به نمونه سؤالات دقت کنید:

- پیام اصلی نویسنده کتاب به خواننده چه بود؟
- ادامه نرخ بالای رشد جمعیت در کشور ایران، می‌تواند چه عواقبی به دنبال داشته باشد؟

- به نظر شما، شعر چه مفهومی دارد؟

هنرآموزان برای هدایت بحث به صورت مؤثر، باید پاسخ هنرجویان را به خوبی گوش داده و بحث را فعال نگه دارند، که از مهم‌ترین کارها این است که برای پاسخ دادن، وقت کافی به هنرجویان بدهند. بیشتر هنرآموزان مبتدی در مقابل پاسخ هنرجویان ناشکیبا هستند، اما هنرآموزانی که در رهبری بحث تجربه کافی دارند، اغلب پس از طرح سؤال، حداقل هفت یا هشت ثانیه صبر می‌کنند تا پاسخ هنرجویان را بشنوند. از آنجایی که تفکر واگرا در این کار، اصلی بنیادی به شمار می‌رود، در زمان طرح سؤالات پیچیده، باید پنج دقیقه وقت برای تفکر به هنرجویان داده شود.

وقتی سؤالی پرسیده می‌شود و هنرجو به آن پاسخ می‌گوید، هنرآموز به تفکر نیاز دارد که چگونه به هنرجو پاسخ دهد. پاسخ هنرآموز باید با هدف ویژه‌ای طرح شود. این هدف باید به‌طور مشخص با آنچه هنرجو گفته است، پیوند بخورد. هنرآموزان برای هدایت بحث، به این مهارت‌ها نیاز دارند:

۱ جلب دقت مجدد: این مهارت به هنرآموز کمک می‌کند که بحث را از سرگردانی نجات دهد. گاهی بعضی تفسیرهای هنرآموز هنرجویان را به موضوعانی که ارتباط منطقی با درس ندارند هدایت می‌کند. برای جلوگیری از این حالت باید به دقت گوش دهد و با ارائه تفسیرهای درست و جهت‌دار از موضوع، توجه گروه را به درس مورد نظر جلب نماید.

۲ واضح ساختن: بعضی از هنرجویان در بیان نظرهای خود مشکل دارند. اغلب مشارکت آنان مشخص نیست و به همین دلیل به کمک نیاز دارند، که توضیح هنرآموز در تقویت این مهارت به هنرجویان کمک می‌کند. این نمونه را ملاحظه کنید:

هنرجو: من شنیدم که آنها قصد دارند استادیوم ورزشی را به جای دیگری منتقل کنند. این کار ما را نگران کرده است.

هنرآموز: «آنها» کیستند که شما درباره‌شان حرف می‌زنید.

هنرجو: منظورم «حکومت» است.

هنرآموز: بسیار خوب! شما می‌گویید که حکومت تصمیم گرفته است استادیوم ورزشی را به جای دیگری انتقال دهد، حال سؤال را قدری ویژه کنیم: شما درباره چه بخشی از حکومت حرف می‌زنید؟ آیا این تصمیم توسط رئیس‌جمهور یا هیئت دولت گرفته شده است؟

هنرجو: نه! شهرداری می‌خواهد این کار را بکند. سازمان تربیت بدنی و شهرداری

مشترکاً این کار را انجام می‌دهند.

هنرآموز: پس باید بگوییم که شهرداری قصد چنین کاری را دارد. کدام منطقه

شهرداری این کار را انجام می‌دهد؟

هنرجو: شهرداری منطقه ۱۰.

هنرآموز: پس به نظر شما برمی‌گردیم. شما باید ایده خود را این طور بیان کنید.

شهرداری منطقه ۱۰ تصمیم گرفته است استادیوم ورزشی را به جای دیگری

انتقال دهد. شما چرا نگران هستید؟

۲ خلاصه کردن: پس از ارائه نظر هنرجویان و در شرف اتمام بحث، بهتر است

هنرآموز گفت‌وگو را متوقف کند و دیدگاه‌های گوناگون را جمع‌بندی و خلاصه

کند.

هنرآموز: حالا چند لحظه توقف کنیم و درباره آنچه تا کنون گفتیم فکر کنیم. علی

گفت: علت اصلی تورم این است که حکومت پول زیادی چاپ می‌کند. حسین

گفت: تورم علل گوناگون دارد. احمد گفت: مردم آنگونه که پس‌انداز می‌کنند،

مصرف نمی‌کنند و این کار قیمت‌ها را بالا می‌برد. آیا نظر دیگری بود؟

محسن: من ...

هنرآموز: تشکر می‌کنم، محسن اظهار کرد که به هم خوردن عرضه و تقاضا باعث

تورم می‌شود. آیا نظر دیگری هم بود؟

۴ ایجاد زمینه مفهومی: هنرجویان دبیرستان تمایل دارند که برای سؤالات

پیچیده پاسخ‌های سریع بیاورند. آنها از ابهام رنج می‌برند؛ به همین دلیل بعد از حل

نخستین مسئله نیروی تازه‌ای می‌گیرند. البته ممکن است دستیابی به پاسخ‌ها

انگیزه برای بحث را کاهش دهد، مخصوصاً زمانی که احساس کنند به پاسخ کامل

دست یافته‌اند؛ بنابراین هنرآموز باید از جهش زودرس به نتایج جلوگیری کند.

۵ پذیرفتن: ممکن است بعضی از هنرجویان دبیرستان از صحبت کردن در

حین بحث بترسند. این ترس تا حدّ زیادی از تجربیات نامطلوب گذشته آنها ریشه

می‌گیرد. در واقع هنرآموز به نحو مطلوب با آنان برخورد نکرده و عکس‌العمل منفی

نشان داده، که در نتیجه هنرجویان اعتماد به نفس خود را از دست داده‌اند؛ بنابراین

هنرآموزان باید در طول بحث به عنوان یک «حامی» عمل کنند.

۶ اثبات کردن: هنرجویان به تشویق نیاز دارند. هنرآموزان باید هنرجویان را

مطمئن سازند که اظهارات آنان در خور توجه و قابل اعتماد است. این موضع

هنرآموز، به هنرجویان کمک می‌کند که به منطق اظهارات خود بیشتر توجه کنند.

مطالعه مستقل

گروهی از هنرجویان می‌توانند به طور مستقل درباره موضوعی مطالعه کنند. این

روش برای هنرجویانی که علاقه و توان درگیر شدن با موضوعی را دارند، رشددهنده

است؛ در حالی که برای بعضی دیگر ممکن است بسیار سخت جلوه کند. این روش برای استفاده در کلاس هنرجویان جوان مناسب نیست، و هنرآموزان علاقه‌مند به استفاده از این روش باید پاسخ‌های خاصی برای پنج سؤال اساسی زیر پیدا کنند:

- ۱ کدام هنرجویان فعالیت می‌کنند؟
 - ۲ هنرجویان انتخاب شده چه کاری را باید انجام دهند؟
 - ۳ چه مواد آموزشی مناسب است؟
 - ۴ نمره‌گذاری و ارزشیابی چگونه باید انجام پذیرد؟
 - ۵ هنرجویانی که عضو گروه مطالعه نیستند، به چه کاری باید مشغول شوند؟
- هنرجویانی که انتخاب می‌شوند باید آمادگی لازم را برای مطالعه مستقل بودن و نظارت دائم داشته باشند. زمانی که هنرآموز در دسترس نیست، از طریق مواد آموزشی مناسب (خواندنی و نوشتنی) هنرجویان در انجام فعالیت‌های خود هدایت می‌شوند.

سخنرانی

سخنرانی به عنوان یک روش آموزش مورد انتقاد فراوان قرار گرفته، در حالی که اگر از این روش در جای خود استفاده شود، بسیار مفید و مؤثر خواهد بود. بدبینی زیاد نسبت به سخنرانی، موجب شده که در بین کارشناسان و هنرآموزان طرز تلقی منفی وسیع و همه‌جانبه‌ای نسبت به این شیوه به وجود آید؛ اگر چه در عمل بیشتر آنهایی که در حرف و نوشته انتقاد می‌کنند همین روش تدریس را به کار می‌گیرند.

اگر کاربرد نادرست سخنرانی، موجب این همه بدبینی است، چه چیزی باعث شده که این روش در جای خود مورد استفاده قرار نگیرد؟ برای فهمیدن این سؤال باید ماهیت اصلی این شیوه را به خوبی درک کنیم. از طریق سخنرانی در کوتاه‌ترین زمان مقدار زیادی اطلاعات به هنرجویان انتقال می‌یابد. یک علت بدبینی همین است که سخنرانی اطلاعات بسیار زیادی در اختیار هنرجویان قرار می‌دهد که در زمان کوتاه قابل جذب نیست. دومین عامل نگرانی، این است که هنرجویان نمی‌توانند بر مطالبی که به این روش ارائه می‌شود تمرکز لازم را داشته باشند. همان‌طور که قبلاً یادآور شدیم هنرجویان دوره‌های اول و دوم متوسطه (حداقل تعداد زیادی از جوانان در این گروه سنی) نمی‌توانند بیش از ۲۰ دقیقه به طور مؤثر گوش دهند. هنرجویان بزرگ‌تر نیز اگر سخنرانی بیشتر از نیم ساعت طول بکشد دچار حواس پرتی می‌شوند.

سومین علت بدبینی به سازماندهی نامطلوب این روش مربوط می‌شود. اگر سخنرانی به خوبی تنظیم و اجرا نگردد، بهترین گوش‌دهندگان و یادداشت‌برداران نیز در گرفتن پیام مشکل خواهند داشت. هنرآموز در سازماندهی این روش به این

نکات باید توجه کند:

- ۱ تشخیص سطح اطلاعات هنرجویان؛
 - ۲ رعایت مدت زمان سخنرانی در حد مناسب و مرتبط با درس مربوط؛
 - ۳ واضح ساختن نکات کلیدی؛
 - ۴ آماده کردن فهرستی از مطالب سخنرانی برای هنرجویان.
- طراحی و تولید: شیوه طراحی و تولید بیشتر در دوره‌های فنی و حرفه‌ای استفاده می‌شود. این شیوه بر عمل هنرجویان تأکید دارد. از هنرجویان انتظار می‌رود از اطلاعات اساسی که جمع‌آوری کرده‌اند، در طراحی استفاده کرده و محصولی را تولید کنند.

با برنامه‌ریزی صحیح، این شیوه در حد بالایی برای هنرجویان ثمربخش و برانگیزاننده است، زیرا امکان پیدا می‌کنند رویداد یا پدیده‌ای را مشاهده کنند، اطلاعاتی گردآوری نمایند و براساس آنها چیزی را تولید کنند. هنرآموز برای اجرای مؤثر این شیوه به این سؤالات باید پاسخ دهد:

- ۱ هنرجویان چه مسئله‌ای را باید حل کنند؟
- ۲ اجزا و عناصر طرح باید چه چیزهایی باشد (در حد امکان طرح باید روی چیزهایی که هنرجویان علاقه دارند تمرکز پیدا کند)؟
- ۳ مسائل و محدودیت‌ها کدام‌اند (برای مثال ممکن است مجبور باشیم مواد ویژه‌ای برای طراحی تهیه کنیم. چه هزینه‌ای را باید متحمل شویم و برای تکمیل طرح چقدر زمان مورد نیاز است)؟

۴ برای بروز خلاقیت هنرجویان چه برنامه‌ای پیش‌بینی شده است؟

ایفای نقش: ایفای نقش‌ها به هنرجویان کمک می‌کند که بعضی امور را از نظر دیگران ببینند. بیشتر هنرجویان دوره متوسطه روحیه انعطاف‌پذیر ندارند. ایفای نقش آنان را حساس می‌کند که به جهان پیرامون خود به شیوه دیگری توجه کنند. برای برنامه‌ریزی بهتر و مؤثرتر در شیوه ایفای نقش به این مراحل باید توجه کرد:

- ۱ تعیین نقش‌های خاص؛
- ۲ توضیح نقش به هنرجویانی که در ایفای نقش مشارکت خواهند داشت (آماده‌سازی).

کار هنرجویان و توضیحات هنرآموز: از این روش بیشتر در کلاس‌های علوم دبیرستان استفاده می‌شود. هنرجویان با اجرای این روش با روش‌های کاری که انجام می‌دهند آشنا می‌شوند.

این روش نیز مراحل به این شرح دارد:

مرحله اول: مجموعه فعالیت‌هایی را که باید هنرجویان به صورت متوالی انجام دهند، به آنان شرح دهید؛

مرحله دوم: به سؤالات هنرجویان درباره آنچه که به آنها شرح داده شده است پاسخ دهید؛

مرحله سوم: مراحل فعالیت‌هایی را که هنرجویان باید انجام دهند، مرور کنید؛
مرحله چهارم: به صورت تصادفی هنرجویانی را که باید از آنها سؤال شود انتخاب کنید. از آنان بخواهید که فعالیت‌های متوالی را توضیح دهند. هنرجویان باید تشویق شوند که این توالی را به زبان خود بیان کنند. هنرآموز باید به دقت گوش دهد و اشتباهات را اصلاح نماید؛

مرحله پنجم: برای هنرجویان فرصتی فراهم کنید تا آنچه را که یاد گرفته‌اند تمرین کنند. پیشرفت فردی هنرجویان را بررسی و درباره آن داوری کنید.
یادگیری گروهی: در کلاس‌های دوره متوسطه تقسیم هنرجویان به گروه‌های کوچک شیوه مناسب و کارآمدی برای یادگیری است. این شیوه برای هنرآموزان فرصتی ایجاد می‌کند که مواد تازه‌ای به هنرجویان ارائه دهند و برای هنرجویان نیز شرایطی به وجود می‌آورد که بهتر و بیشتر از شیوه‌های سنتی به بررسی و کشف بپردازند.

برای ثمربخش شدن تدریس از طریق یادگیری گروهی باید به نکاتی توجه کرد که برخی از موارد آن به شرح زیر است:

۱ هر عضو در تیم خود فرد دیگری را کمک کند، اما کاری با افراد تیم دیگر نداشته باشد؛

۲ اعضای تیم با یکدیگر گفت‌وگو کنند و به این کار تشویق شوند، ولی صدا در حدی باشد که در کار دیگران اختلال به وجود نیآورد؛

۳ هر گروه تلاش کند که به سؤالات پاسخ دهد. منشی گروه همه پاسخ‌ها را یادداشت کند و در اختیار مسئول تیم قرار دهد. در طول فعالیت گروه‌ها هنرآموز حرکت می‌کند و کمک لازم را به آنها ارائه می‌دهد. وقتی همه گروه‌ها به سؤالات پاسخ دادند هنرآموز کار خود را با همه کلاس آغاز می‌کند. در این مرحله بهتر است به این نکات توجه گردد:

۱ یک فرد از یکی از تیم‌ها انتخاب و از او درخواست می‌شود که پاسخ سؤالات را که در گروه خود تهیه شده است ارائه دهد؛

۲ هنرآموز سؤال کند که آیا تیم‌های دیگر پاسخ‌های متفاوتی را تهیه کرده‌اند؛ اگر چنین است کلاس به این پاسخ‌ها گوش فرا دهد؛

۳ کلاس درباره اختلاف پاسخ‌ها بحث کند. از طریق بحث کلاسی برای هر سؤال یک پاسخ اجمالی داده شود؛

۴ هنرآموز پاسخ‌های اجمالی کلاس را درباره هر یک از سؤالات روی تخته بنویسد.

اصول انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در آموزش متوسطه

۱ هنرآموز قبل از تدریس باید برنامه‌ریزی لازم را برای هدایت مراحل مختلف آموزش انجام دهد و با تعیین هدف‌ها و اصول در محتوا عناصر واجزای آموزش را به صورت واضح و شفاف سازماندهی کند؛

۲ چون هنرجویان دوره متوسطه نسبت به دوره‌های قبلی از قدرت ذهنی بالاتری برخوردارند. بنابراین مطالب را به طور یک‌طرفه و دستوری نمی‌پذیرند؛ بنابراین تدریس باید همراه با مباحثه و استدلال باشد تا برای مخاطب قابل قبول و دلپذیر جلوه کند؛

۳ یکی از علایق هنرجویان در این دوره انجام کارها در گروه‌های کاری است. باید از طریق سازماندهی هنرجویان در گروه‌های مختلف انگیزه و رغبت آنها را به مطالعه و یادگیری بیشتر کرد؛

۴ بعضی از هنرجویان مخصوصاً هنرجویان مستعد مایل هستند مطالعات موردی و انفرادی نیز داشته باشند، بنابراین هنرآموز می‌تواند پس از شناخت توانایی‌های هنرجویان، بعضی از مطالعات موردی را به عهده هنرجویان علاقه‌مند بگذارد و نتایج را به وسیله خود آنان در کلاس ارائه و بحث کند؛

۵ اگر تدریس با طرح سؤال آغاز شود، برای هنرجو دوره متوسطه نیز مانند هنرجویان سایر دوره‌ها دلپذیرتر خواهد بود؛

۶ نوجوان برای شخصیت خود احترام خاصی قائل است. بنابراین هنرآموز ضمن گفت‌وگو و مباحثه، باید در انتخاب کلمات و عبارات ملاحظه حرمت و منش او را داشته باشد و مبادا با عدم رعایت این نکته مهم رابطه انسانی و عاطفی بین هنرآموز و هنرجویان از بین برود؛

۷ توضیحات هنرآموز نباید طولانی شود. هنرجویان این گروه سنی بیشتر از ۲۰ دقیقه نمی‌توانند به طور مؤثر گوش دهند؛

۸ نوجوانان به حاصل کار خود اهمیت می‌دهند. در واقع فقط فرایند انجام کارها آنها را راضی نمی‌کند، بلکه نتیجه انجام کار ارزشمند است؛ بنابراین باید در مجموعه فعالیت‌های تدریس تولید یا تولیدات هنرجویان برجستگی خاصی پیدا می‌کند.

۹ هنرجویان دوره متوسطه در سنی هستند که فلسفه هر یک از دروس برای آنان باید مشخص باشد. هنرآموز باید در آغاز درس و در ضمن تدریس به نحو مقتضی کاربرد درس‌ها را در زندگی به هنرجویان تفهیم کند. جوانان مایل هستند بدانند خواندن هر یک از دروس چه فایده‌ای در زندگی آنان دارد؛

۱۰ مسائل مختلف زندگی و مشکلات اجتماعی توسط شهروندان جامعه حل می‌شود و نوجوانان از نظر سنی نزدیک‌ترین افراد به انجام وظایف شهروندی هستند.

بنابراین از طریق تدریس می‌توان بعضی از مسائل اجتماعی را طرح نموده و هنرجویان را متوجه این نکته اساسی کرد که آنها در حل این مسائل باید ایفای نقش کنند؛

۱۱ هنرجویان این گروه سنی مایل هستند انتقادات و دیدگاه‌هایشان در عملکرد هنرآموز انعکاس پیدا کند. بهتر است هنرآموز در هر جلسه درس مواردی را که با نظر هنرجویان اصلاح یا تکمیل کرده است ارائه دهد. انجام این کار به اعتماد بین هنرآموز و هنرجویان می‌افزاید.

بودجه‌بندی

بودجه‌بندی با توجه به تعداد جلسات در یک نیم‌سال تحصیلی، به ترتیب زیر انجام شده است:

جلسه	واحد یادگیری	فصل	رئوس محتوا	نظری	عملی
جلسه ۱	مروری بر محتوای سال گذشته پایه دهم	۱	نمایش فیلم پروژه‌های ساخته شده در کارگاه ساخت کابینت آشپزخانه و میل کودک و نوجوان توسط هنرجویان، معرفی و توجیه پروژه‌های پایه ۱۱	۸	۰
جلسه ۲	طراحی و ساخت پاختی	۱	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری پاختی با نرم‌افزار اسکچاپ	۰	۸
جلسه ۳	طراحی و ساخت پاختی	۱	ترسیم نقشه سه‌نما و تک تک قطعات فنی پروژه پاختی؛ تهیه چک‌لیست و برش قطعات	۰	۸
جلسه ۴ تا ۶	طراحی و ساخت پاختی	۱	ساخت و مونتاژ پاختی	۰	۲۴
جلسه ۷ و ۸	طراحی و ساخت صندلی آرایش	۲	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری صندلی آرایش با نرم‌افزار اسکچاپ	۰	۱۲
جلسه ۹ و ۱۰	طراحی و ساخت صندلی آرایش	۲	طراحی، ترسیم سه‌نما، همه قطعات فنی و برش و مونتاژ صندلی آرایش با نرم‌افزار اسکچاپ	۰	۱۲
جلسه ۱۱ تا ۱۶	طراحی و ساخت میز آرایش و قاب آینه	۳	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری میز آرایش و قاب آینه و میز آرایش با نرم‌افزار اسکچاپ، تهیه چک‌لیست و برش قطعات	۰	۴۸
جلسه ۱۷	طراحی و ساخت میز آرایش و قاب آینه	۳	ساخت و مونتاژ و نصب قاب آینه بر روی میز آرایش	۰	۸
جلسه ۱۸ تا ۲۱	طراحی و ساخت تختخواب یک‌نفره تاشو	۴	طراحی و ترسیم سه‌نما، تصویر مجسم و انفجاری تختخواب دونفره تاشو با نرم‌افزار اسکچاپ، تهیه چک‌لیست و برش قطعات	۰	۲۸
جلسه ۲۲	طراحی و ساخت تختخواب یک‌نفره تاشو	۴	ساخت و مونتاژ تخت خواب تاشو	۰	۱۲
جلسه ۲۳ و ۲۴	طراحی و ساخت تختخواب دونفره ثابت	۴	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری تختخواب دونفره ثابت با نرم‌افزار اسکچاپ و برش قطعات	۴	۱۲
جلسه ۲۵ و ۲۶	طراحی و ساخت تختخواب دونفره ثابت	۴	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری تختخواب دونفره تاشو با نرم‌افزار اسکچاپ و برش قطعات	۰	۱۶
جلسه ۲۷	چیدمان مبلمان خواب با نرم‌افزار	۵	طراحی فضای اتاق ۱۲ یا ۱۶ متری اتاق خواب و ترسیم پلان	۰	۱۶
جلسه ۲۸ تا ۳۱	چیدمان مبلمان خواب با نرم‌افزار	۵	چیدمان مناسب فضای اتاق خواب با نرم‌افزار	۰	۲۴
جلسه ۳۲ تا ۳۴	ارزشیابی از پودمان‌ها	۱ تا ۵	هر پودمان یک روز ارزشیابی	۰	۴۰
جمع‌ساعت				۱۲	۲۶۸



پودمان ۱

طراحی و ساخت پاتختی

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نقشه‌های پاتختی را پس از طراحی ترسیم کند.	تعقل	خود	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و ترسیم نقشه‌های پاتختی
۲	۲	اندازه‌های قطعات را استخراج کند.	عمل	دیگران	تجزیه و تحلیل و استخراج اندازه‌ها
۳	۲	لیست برش را تهیه کند.	عمل	خود	تهیه لیست برش و وارد کردن آن در کات مستر
۴	۳	قطعات را برش دهد.	تعقل	دیگران	نمایش فیلم و برش قطعات با ماشین‌اره گرد خط زن
۵	۴	قطعات برش خورده را علامت‌گذاری کند.	عمل	خود	علامت‌گذاری قطعات برای لبه‌چسبانی
۶	۴	قطعات تخت‌خواب را لبه‌چسبان کند.	عمل	خود	نمایش فیلم و لبه‌چسبانی نیمه اتوماتیک قطعات
۷	۵	اتصالات مورد نیاز را انجام دهد.	تعقل	دیگران	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و انجام اتصالات
۸	۶	مونتاز اولیه را انجام دهد.	عمل	خود	مونتاز آزمایشی قطعات
۹	۶	عیب‌های احتمالی را برطرف کند.	تعقل	دیگران	بررسی و رفع عیب از قطعات
۱۰	۷	قطعات را کدگذاری کند.	عمل	خود	کدگذاری قطعات برای بسته‌بندی طبق استاندارد
۱۱	۷	قطعات را بسته‌بندی کند.	عمل	خود	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و عملیات بسته‌بندی
۱۲	۸	دستگاه‌ها را به سیستم مکنده متصل کند.	عمل	خود	اتصال سیستم‌های مکنده مرکزی یا موضعی و فعال کردن آنها هنگام کار
۱۳	۹	مدیریت پروژه‌ها به منظور کسب بهترین کیفیت	تعقل	رابطه با خدا	اجرای پرسش و پاسخ درباره نحوه مدیریت پروژه‌ها و انتخاب بهترین روش

دانش افزایی

خواب

خواب عبارت است از کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی بشوند. در بین پستانداران، پرنندگان، ماهیان و دیگر جانوران مراحل خواب و بیداری وجود دارد. خواب برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی - اسکلتی انسان‌ها و جانوران اهمیت دارد.

محرومیت از خواب

بیشترین مدت بی‌خوابی انسان‌ها در جهان، ۳۳ سال معادل ۱۱۷۰۰ شب بوده است. جز این مورد استثنایی، هیچ شخص دیگری نتوانسته بیش از یازده روز را بدون خواب سپری کند. افرادی که از خواب محروم می‌مانند، دچار افسردگی می‌شوند. این افراد، هوشیاری‌شان را از دست می‌دهند و دچار توهم می‌شوند. حالت چهره شخص بی‌خواب، کشیده و بی‌حرکت می‌شود، ابروها چین می‌خورد، شخص با زحمت زیاد چشمانش را باز نگاه می‌دارد و دچار هذیان می‌شود. محرومیت از رؤیا، اغلب به پرخاشگری، بیمناکی، و یا افسردگی منجر می‌شود. خواب ناکافی ریتم طبیعی بدن را برهم می‌زند و این باعث می‌شود توانایی مغز برای یادگیری اطلاعات تازه کاهش یابد.

مدت زمان خواب

مدت زمان بیداری در شخص بالغ، معادل چهار برابر مدت زمان بیداری یک کودک است. نوزاد، به طور متوسط در ازای هر یک ساعت بیداری، دو ساعت را در خواب می‌گذراند، حال آنکه فرد بالغ در همان زمان نیم‌ساعت در خواب است. خواب افراد بالای ۱۵ سال تا ۳۰ سال بین ۹ تا ۱۰ ساعت است. عامل‌هایی مانند بی‌برنامگی، مصرف الکل، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، همچنین زنگ ساعت و نور خورشید می‌تواند ساعت زیستی انسان را به هم بریزد.

به‌طور کلی می‌توان اعداد زیر را برای زمان خواب پیشنهاد کرد:

نوزاد (تا ۳ ماه): در حالت ایده‌آل باید بین ۱۴ تا ۱۷ ساعت از هر شبانه‌روز را بخوابد، هرچند ممکن است ۱۱ تا ۱۳ ساعت هم کافی باشد. بهتر است خواب نوزاد بیش از ۱۹ ساعت نشود.

قنداقی (۴ تا ۱۱ ماه): میزان توصیه شده بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت است. در کمترین حالت ۱۰ ساعت. بعد از سه ماهگی، خواب به هیچ‌وجه نباید از ۱۸ ساعت بیشتر شود. **نوپا (تا ۲ ساله):** عدد پیشنهادی بین ۱۱ تا ۱۴ ساعت است، اما هر رقمی از ۹ تا ۱۶ ساعت قابل قبول است.

پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال): متخصصان معتقدند ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب برای این گروه سنی عالی است. کمتر از ۸ یا بیشتر از ۱۴ ساعت مناسب نیست.

مدرسه‌رو (۶ تا ۱۳ سال): توصیه بنیاد خواب ملی آمریکا ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه‌روز است. کمتر از ۷ یا بیشتر از ۱۲ ساعت خوب نیست.

نوجوان (۱۴ تا ۱۷ سال): خواب مناسب برای این گروه ۸ تا ۱۰ ساعت است. کمتر از ۷ و بیشتر از ۱۱ ساعت توصیه نمی‌شود.

جوان (۱۸ تا ۲۵ سال): برای این گروه ۷ تا ۹ ساعت خواب مناسب است. حد پایینی ۶ و حد بالایی ۱۱ ساعت پیشنهاد شده.

بزرگسال (۲۶ تا ۶۴ سال): مثل گروه قبلی.

بازنشسته (۶۵ سال به بالا): در این سن ۷ یا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز مناسب است. خواب نباید از ۵ ساعت کمتر یا از ۹ ساعت بیشتر شود.

خواب نیمروزی

مطالعه‌ای نشان داد که ۲۶ دقیقه خواب قیلوله کارایی را ۳۴ درصد و هوشیاری را ۵۴ درصد افزایش می‌دهد. همچنین شواهد دیگری نیز وجود دارد که بیانگر آن است ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب نیمروزی بسیار مفید است.

جیم حورن، مدیر شورای پژوهش خواب در بریتانیا معتقد است که این مدت، کمی طولانی است و این خطر را دارد که شما به خوابی عمیق بروید. وی توصیه می‌کند که خواب قیلوله با قهوه ترکیب شود تا ظرف ۲۰ دقیقه کافئین شما را سر حال کند. به گفته آقای حورن، احتمالاً ۱۵ دقیقه کافی است، چون اگر شما بیش از ۲۰ دقیقه بخوابید این خطر وجود دارد که به خواب عمیقی رفته و وقتی بیدار می‌شوید بسیار گیج‌تر باشید.

لیندا واسمر اندروز که نویسنده مسائل بهداشتی در ایالت نیومکزیکو است می‌گوید: ۲۶ دقیقه طولانی است و خواب نیمروزی باید حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه باشد. او می‌گوید: زمان این خواب نیز مهم است؛ اگر زود بخوابید بدن شما آماده نیست و اگر دیر بخوابید، ممکن است شب نتوانید به راحتی بخوابید. به گفته خانم اندروز بعد از ظهرها بین ساعت ۱ تا ۳ که انرژی بدن پس از صرف نهار کمی افت می‌کند، بهترین موقع است.

آشنایی با ساعت بدن

تمام موجودات زنده دارای یک سازوکار زمان‌سنجی یا «ساعت» هستند که دوره‌های فعالیت و استراحت آنها را کنترل می‌کند. این ساعت‌ها که به نام «چرخه‌های زیستی» خوانده می‌شوند، به دوره فرایندهای فیزیولوژیکی و بیولوژیکی که در یک جدول زمانی تقریباً ۲۴ ساعته نوسان دارند، اشاره می‌کنند. شما احتمالاً خودتان نیز متوجه این تغییرات در بدن خود شده‌اید، احساس انرژی و هوشیاری بیشتر

در طول روز و خستگی و کمبود انرژی در ساعات شب. با وجودی که بسیاری از افراد به چرخه‌های زیستی به صورت یک فرایند منفرد می‌نگرند، اما در واقع تعدادی ساعت مختلف در بدن وجود دارد که در طول روز نوسان می‌کنند. برای مثال، هوشیاری ذهنی دو نوبت در روز در ساعت‌های ۹ صبح و ۹ شب به نقطه اوج می‌رسد در حالی که این زمان‌ها برای قدرت بدنی ۱۱ صبح و ۷ بعد از ظهر است. چگونه بدن شما «ساعت را نگه می‌دارد؟» خوشه نازکی از حدود ۲۰ هزار نورون در هیپوتالاموس، چرخه‌های زیستی بدن شما را کنترل می‌کند. این مرکز کنترل که به نام هسته فوق کیاسمایی (SCN) شناخته می‌شود، به عنوان مسئول تنظیم ضربان درونی بدن شما عمل می‌کند. هر چند سازوکار دقیق چگونگی عملکرد این فرایند هنوز روشن نیست، اما نشانه‌های محیطی اهمیت دارند. تأثیر نور خورشید در زمان بندی خواب - بیداری روزانه شاید از همه چیز واضح‌تر باشد. نور خورشید چگونه بر چرخه‌های زیستی اثر می‌گذارد؟ هنگامی که در ساعات پایانی روز از نور خورشید کاسته می‌شود، سیستم بینایی به هسته فوق کیاسمایی علامت می‌فرستد. سپس SCN به غده صنوبری مغز علامت می‌دهد که تولید هورمون ملاتونین را افزایش دهد. این افزایش هورمون به کاهش فعالیت و احساس خواب‌آلودگی در شما کمک می‌کند.

وقتی نور خورشید نباشد چه اتفاقی می‌افتد؟ پژوهش‌های زیادی در مورد این مسئله صورت گرفته است که وقتی الگوهای طبیعی نور خورشید دچار وقفه شوند برای چرخه‌های زیستی چه اتفاقی می‌افتد. پژوهش‌های بالینی نشان داده‌اند که افرادی که به طور مادرزادی نابینا هستند به دلیل فقدان کامل نور محیطی، معمولاً در چرخه خواب - بیداری خود دچار مشکل هستند. همچنین کسانی که شب کاری کرده و یا زیاد مسافرت می‌کنند نیز با اختلالاتی در چرخه‌های زیستی خود روبه‌رو هستند. در برخی مطالعاتی که در زمینه چرخه‌های زیستی به عمل آمده، عده‌ای را برای چند هفته و یا حتی چند ماه در واحدهای زیرزمینی نگاه داشته‌اند و متوجه شده‌اند که چرخه‌های زیستی این افراد به دلیل محرومیت از نور طبیعی، شروع به تغییر از ۲۴ ساعت به ۲۵ ساعت نموده است.

تدبیر خواب و بیداری

عواملی خارجی یا داخلی وجود دارند که در ساختار اخلاط و مزاج ما دخالت می‌کنند و موجب نگهداری سلامت ما و یا موجب از بین رفتن سلامت ما می‌شوند که به آنها اسباب ضروری می‌گویند که عبارت‌اند از غذا و نوشیدنی‌ها، هوا، احتباس (حبس) و نگهداری بیش از حد غذا) و دفع، خواب و بیداری، حرکت و سکون و نهایتاً اعراض نفسانی.

در طب سنتی برای هر یک از این شش مورد تدابیری توصیه شده که در زیر به

برخی از تدابیر مربوط به خواب و بیداری اشاره می‌گردد:

- ۱ بهترین وقت خوابیدن هنگامی است که هضم غذا در معده انجام گرفته باشد و خواب قبل از این زمان، موجب نفخ معده می‌گردد.
- ۲ بهترین ساعت خواب حدوداً از ساعت ۱۰:۳۰ شب تا ۳:۳۰ بامداد می‌باشد و بیدار ماندن در شب بسیار بد و سحرخیزی ممدوح و شایسته است بنابراین بهترین وقت برای قیام شب و به اصطلاح فقهی شب‌زنده‌داری با آنچه طب سنتی در مورد زمان خواب توصیه کرده است منطبق می‌باشد. وقتی سحر می‌شود و به صبح نزدیک می‌شویم، خواب در آن اوقات خاصیت دم‌زا دارد و تولید دم می‌کند لذا بیدار بودن در آن اوقات مورد تأکید است و فضیلت نماز شب نیز، نزدیک صبح بیشتر است. بنابراین بهترین زمان خواب بعد از پاسی از شب شروع می‌شود تا فجر اول، که این زمان را باید استراحت کنید و بخوابید و بعد از آن را می‌توانید بیدار باشید.
- ۳ خوابیدن در حال گرسنگی باعث ضعف حرارت غریزی و لاغری بدن می‌شود. به همین دلیل، خواب بامداد نیز که دیگر غذای شب هضم یافته و معده خالی شده است مناسب نمی‌باشد.
- ۴ خوابیدن در زمان بین الطلوعین، هنگام اذان ظهر و هنگام غروب آفتاب مذموم بوده و نهی شده است.
- ۵ خوابیدن در روز، خصوصاً در زمستان، باعث ایجاد بیماری‌های رطوبتی و نزله می‌گردد. تباهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت و کاهش اشتها از دیگر عوارض خواب روزانه هستند.
- ۶ خواب کوتاه قبل از اذان ظهر، قیلوله نام دارد و خوب است. خواب عصر بلغم‌زاست و خوب نیست زیرا افراد را خسته‌تر می‌کند. افراد صفراوی فقط مجاز هستند قدری بعد از ناهار خوردن با فاصله بخوابند و با شکم خالی نخوابند تا رطوبت به بدنشان برگردد.
- ۷ بیشترین ضرر خواب روز متوجه سرد مزاجان است.
- ۸ خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب باشد و افرادی که به خواب روز عادت دارند باید به تدریج تغییر عادت دهند.
- ۹ خوابیدن در آفتاب به علت تحریک اخلاط و صفرا سبب سنگینی دماغ و سردرد می‌شود.
- ۱۰ بیداری بیش از حد موجب از بین رفتن رطوبت اصلی بدن، اختلال هضم، خشکی مغز و احتراق اخلاط می‌شود.
- ۱۱ خواب معتدل شش ساعت است و نباید از ده ساعت بیشتر باشد.
- ۱۲ محل خواب هر شخص باید بر حسب مزاج هر شخص، از نظر حرارت و برودت در دمای مناسبی باشد.
- ۱۳ لباس خواب هر شخص باید متناسب با مزاج شخص و فصل باشد.

- ۱۴ خوابیدن در محل خیلی سفت موجب آسیب به عصب می‌شود.
- ۱۵ خواب بر زمین سرد و نمناک می‌تواند زمینه‌ساز برخی بیماری‌ها مثل استرخاء و درد پشت گردد.
- ۱۶ مکان خواب باید در تاریکی مطلق باشد لذا استفاده از چراغ خواب در حالت طبیعی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.
- ۱۷ در تابستان در زیر آسمان و فضای باز بخوابید و آسمان را نگاه کنید.

شیوه خوابیدن

- بهتر است ابتدا برای مدتی به پهلو راست و سپس به پهلو چپ خوابید.
- شکل صحیح خوابیدن، حالت جنینی می‌باشد.
- خوابیدن رو به قبله باعث می‌گردد تا آهن در مغز نشست نکند و جلوی سکتة مغزی را می‌گیرد.
- هنگام خوابیدن باید روی شکم را با روانداز مناسب پوشاند و گرم نگه داشت (باعث تجمع حرارت و هضم بهتر غذا می‌شود).
- به پشت خوابیدن به علت تجمع ترشحات دماغی بر منافذ مربوطه موجب عوارض متعدد مانند بی‌خوابی، کابوس، نزله، درد پشت و ... می‌شود.
- هیچ وقت طاق باز نخوابید چرا که تخلیه ترشحاتی که از مغز ما خارج می‌شود را مختل می‌کند و فرد را مستعد سکتة می‌کند.
- هیچ وقت در معرض امواج الکترومغناطیسی گوشی موبایل و ... نخوابید. توصیه می‌شود گوشی تلفن همراه خود را در هنگام خواب، خاموش کرده یا از محل خواب دور نمایید.

تذکر:

- ۱ به افرادی که خواب خوبی نداشته و مشکل بی‌خوابی دارند توصیه می‌شود:
- قبل از خواب دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب میل نمایند.
 - قبل از خواب در جای شلوغ حضور داشته باشند و یک دفعه از آن مکان شلوغ خارج شوند و در مکانی تاریک و ساکت استراحت کنند.
 - شنیدن صداهای آب، باد در برگ درختان یا صدای موسیقی سنتی نیز کمک بسیار خوبی است.
 - برای داشتن خواب آرام، نوشیدن دم کرده بهارنارنج بعد از خنک شدن، یکی دو ساعت قبل از خواب نیز نافع بوده همچنین قرار دادن دستمال معطر با گلاب در کنار بینی توصیه شده است.
- ۲ خواب زیاد ناشی از افزایش رطوبت مغز است و می‌تواند به علت افزایش بلغم یا افزایش خون حادث گردد. اگر این خواب در فصل بهار افزایش می‌یابد و در طول روز خمیازه می‌کشید و بدن را کش و قوس می‌دهید، این مشکل ناشی از افزایش خون است که با حجامت برطرف می‌شود.

اما اگر گرم مزاج نیستید و در خواب آب دهانتان جاری می‌شود و سردی‌ها باعث اذیت شما می‌شوند باید سردی‌هایی مثل ماست و دوغ و کاهو را ترک کنید و از ادویه‌جات مثل دارچین و زنجبیل استفاده کنید. هر روز ۱ تا ۲ ساعت کندر بجوید (توجه کنید که جویدن کندر در این مورد مؤثر است نه بلعیدن آن)

تدبیر خواب و بیداری

در مکتب طب سنتی ایران، حفظ تندرستی در درجه اول اهمیت قرار دارد. برای سالم ماندن شش اصل ضروری در طب سنتی وجود دارد که اگر این اصول به درستی مورد توجه قرار گیرند، موجب حفظ تندرستی می‌شوند. یکی از این اصول ضروری، خواب و بیداری است. اصولاً انسان به گونه‌ای آفریده شده که نمی‌تواند در تمامی اوقات مشغول به کار باشد و خوابیدن برای استراحت و رفع خستگی ضروری است. از طرفی تعادل در میزان خواب و بیداری برای حفظ تندرستی اهمیت بسیاری دارد. خواب معتدل تمامی اعمال طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم را بهبود می‌بخشد و موجب تجدید قوای اعضای مختلف بدن از جمله مغز می‌شود.

علت خواب و بیداری:

علت خواب وجود رطوبت معتدل در مغز است که باعث بی‌حرکتی می‌شود. البته این بی‌حرکتی شامل ریه، قلب و سیستم گوارشی نمی‌شود. در خواب، حرارت غریزی به سمت باطن بدن می‌رود و در نتیجه ظاهر بدن سرد و باطن آن گرم می‌شود.

ویژگی‌های خواب خوب:

- ۱ خواب و بیداری طبیعی آن است که هرگاه فرد احساس نیاز به خواب پیدا کرد، بخواهد و هرگاه بیداری اقتضا کرد، بیدار باشد.
- ۲ معمولاً پس از هضم معده که حدود ۳ ساعت طول می‌کشد، احساس سبکی در معده خود می‌کنیم. البته مدت زمان هضم معده به عواملی چون نوع غذا، مزاج شخص و مزاج معده و سن بستگی دارد.
- ۳ خواب باید عمیق باشد به طوری که فرد به آسانی بیدار شود.
- ۴ مقدار خواب باید معتدل باشد. خواب معتدل بین ۶ تا ۱۰ ساعت است که البته با توجه به سن، مزاج و عوامل دیگر میزان آن متغیر است.
- ۵ خواب باید متصل و پشت سر هم و بدون انقطاع باشد.
- ۶ بهترین زمان خواب، هنگام تاریکی شب است و خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود. در فاصله چند ساعت مانده به نیمه شب، سطح کورتیزول خون کاهش پیدا می‌کند و در صورتی که در این زمان بخواهیم، صبح با هوشیاری بیشتر از خواب بیدار می‌شویم.

ویژگی‌های خواب بد:

- ۱ خواب در حال گرسنگی: در خواب حرارت غریزی به باطن می‌رود و به هضم

غذا در معده کمک می‌کند. در گرسنگی معده خالی است و غذایی برای هضم وجود ندارد. بنابراین از آنجایی که این حرارت نمی‌تواند بیکار باشد در اخلاط و رطوبات بدن تصرف کرده و موجب تحلیل آنها و لاغری و در نهایت باعث ضعف حرارت غریزی می‌شود.

۲ خواب در روز: خوابیدن در روز مضر است زیرا به دلیل روشنایی هوا، خواب عمیق در روز حاصل نمی‌شود و هضم معدی دچار فساد می‌شود. در نتیجه عوارضی چون بد رنگ شدن پوست، سستی بدن، احساس کسالت، کاهش اشتها و بدبویی دهان حاصل می‌شود. خواب روز در زمستان ضرر بیشتری دارد و باعث ایجاد بیماری‌های رطوبی و نزله می‌شود. اما خواب روز برای فردی که عادت به خوابیدن در روز نداشته باشد و به سبب کاری، شب را بیدار مانده باشد، چندان مضر نیست. افرادی که عادت به خواب روز دارند باید به صورت تدریجی عادت خود را تغییر دهند.

۳ خوابیدن بر پشت: به پشت خوابیدن باعث جریان فضولات بدن به غیر مجاری اصلی خود می‌شود و باعث ایجاد کمردرد، نزله، بی‌خوابی، کابوس و ... می‌گردد.

۴ خوابیدن دائم بر روی صورت: از خوابیدن دائم بر روی صورت باید اجتناب کرد زیرا باعث کاهش جریان خون پوست و چروکیدگی پوست می‌شود.

۵ خوابیدن زیر نور خورشید: به علت تحریک صفر و افزایش حرارت می‌تواند باعث سردرد شود.

۶ خوابیدن زیر نور ماه: همان‌طور که ماه باعث جذر و مد در سطح آب‌های کره زمین می‌شود، اگر زیر نور ماه بخوابیم می‌تواند باعث جذب خون به سطح بدن و خونریزی از بینی و تحریک شهوت جنسی شود.

۸ خوابیدن به صورتی که برخی از اعضای بدن در آفتاب و برخی در سایه باشند، موجب بیماری می‌شود.

عوارض افراط در بیداری:

بیدار ماندن زیاد باعث از بین رفتن رطوبات اصلی بدن، اختلال در هضم غذا، خشکی مغز و در نهایت سبب جنون می‌شود.

میزان خواب در سنین مختلف:

مدت خواب در سنین مختلف تغییر می‌کند. کودکان معمولاً طولانی‌ترین خواب را دارند زیرا رطوبت بدن آنها بیشتر است ولی به تدریج با افزایش سن و کاهش رطوبت مزاجی، خواب آنها کمتر می‌شود. مدت خواب ۹ تا ۲۰ ساله‌ها معمولاً ۹ ساعت در شبانه‌روز است و خواب جوانان به طور متوسط ۷ ساعت می‌باشد.

خواب و انواع مزاج:

معمولاً خواب افراد دارای مزاج تر (سرد و تر و گرم و تر) بیشتر است ولی افراد

دارای مزاج خشک (سرد و خشک و گرم و خشک) خواب کمتری دارند. در بدن یک فرد با مزاج گرم و خشک، یک دوره خواب طولانی با ایجاد سردی و رطوبت به کاهش حرارت زیادی بدن کمک می‌کند. برعکس پرخوابی در شخص دارای مزاج سرد و تر باعث افزایش سردی و رطوبت بدن می‌شود. خواب روز در بیماران دارای سوء مزاج سرد و تر باعث افزایش وزن و احساس کسالت می‌گردد.

محل خواب:

- ۱ محل خواب هر فردی باید متناسب با مزاج او، دمای مناسبی داشته باشد.
- ۲ محل خواب باید پاکیزه و به دور از بوهای ناگوار و مواد محرک مثل عطر و گل باشد.
- ۳ محل خواب باید از دسترس حیوانات موذی در امان باشد.
- ۴ زیرانداز و لباس خواب هر فردی باید متناسب با مزاج او و فصل باشد. یعنی در فصل گرما و برای افراد گرم مزاج از زیرانداز کتان استفاده شود و در فصل سرما و برای افراد سردمزاج از زیرانداز پشم و یا پنبه.
- ۵ مکان خواب باید تاریک و بی سر و صدا باشد.
- ۶ خوابیدن در مکان سفت و سخت باعث آسیب به اعصاب می‌شود.
- ۷ خواب بر زمین سرد و نمناک باعث برخی بیماری‌ها مانند فلج، درد پشت و ضعف و سستی می‌شود.

آیت الله بهجت رحمته الله علیه:

در تعبّدیات کوه کندن (کار دشوار طاقت فرسا) از ما نخواسته‌اند، سخت‌ترینش نماز شب است که در حقیقت، تعیین وقت خواب است نه بی‌خوابی بلکه نیم ساعت زودتر بخواب تا نیم ساعت زودتر بیدار شوی.

زمان‌های نامناسب خواب

خواب سحر: سحر از حدود ۱/۵ ساعت قبل از اذان صبح شروع می‌شود و با اذان صبح به پایان می‌رسد. بیدار ماندن در این زمان، علاوه بر فواید طبی بر جسم انسان، تأثیرات زیادی بر رشد روحی و معنوی او دارد؛ تاجایی که تمام عرفا و بزرگان، رشد عقلانی و روحانی خود را حاصل بیداری و مناجات در این زمان می‌دانند. امام علی علیه السلام خوابیدن در آستانه نماز صبح، پریشانی و فقر می‌آورد. به گفته یکی از حکما تمام موجودات زنده (به غیر از سگ که همه شب را بیدار بوده و تا صبح نگرهبانی می‌دهد) در این ساعت از شبانه‌روز بیدارند. امام باقر علیه السلام: «بر حذر باش از خواب بین نماز شب و نماز صبح.» در روایات نیز خواص زیادی مانند زیبایی صورت، نورانیت چهره و ... برای برخاستن در این ساعات و اقامه نماز شب آمده است.

امام رضا علیه السلام: خودت را عادت بده که ساعتی از شب را برخیزی. قرآن کریم می‌فرماید: «.. شب را به جز کمی از آن به پا خیز و ... بیداری در این زمان است که موجب افزایش توان انسان برای فعالیت روزانه می‌گردد» (سوره مزمل آیات ۱ الی ۷)

از منظر علم نیز، وقتی پس از نیمه شب می‌خوابید، ظاهر بدن سرد و دمای محیط هم سرد است و سردی خیلی زیاد می‌شود. بنابراین برخواستن از خواب پس از نیمه شب برای رفع این سردی مفید بوده و موجب تعدیل دمای بدن می‌گردد. همچنین آن ساعات، زمان سکوت و آرامش است که در دیگر زمان‌ها نمی‌توان این آرامش را یافت.

خواب عیلوله: فاصله زمانی بین اذان صبح و طلوع خورشید را بین الطلوعین و خواب در این زمان را عیلوله می‌نامند. عیلوله از ماده «علل» و به معنای مرض است؛ زیرا خواب در این زمان بیماری زاست.

امام سجاد علیه السلام به ابوحمزه ثمالی فرمودند: «قبل از طلوع آفتاب نخواب که من این کار را از تو نمی‌پسندم؛ زیرا حق تعالی روزی بندگان خود را در این زمان قسمت می‌کند و هر که این ساعت را خواب باشد، از روزی محروم می‌گردد.»

خواب فیلوله: خواب ضعف و سستی است و به خواب بعد از روز (بعد از طلوع خورشید) گفته می‌شود.

امام باقر علیه السلام: خواب اول روز بی‌عقلی است؛ زیرا موجب سردی بدن می‌شود؛ بنابراین فرد در طول روز کسل است و شور و نشاط کافی برای انجام فعالیت‌های روزانه خود ندارد. همان بحرانی که نسل‌های امروزی در اثر بی‌توجهی به این دستورات طبی و روان‌شناسی اسلام گرفتار آن شده‌اند.

خواب غیلوله: خوابیدن حدود نیم ساعت قبل از غروب را غیلوله می‌گویند. این خواب موجب هلاکت انسان می‌شود.

امام باقر علیه السلام: خواب بعد از عصر حماقت است.

خواب بین العشاءین: خواب از اذان مغرب تا زمان عشاء (دو ساعت بعد از اذان مغرب) مناسب نیست.

امام باقر علیه السلام: خواب بین نماز مغرب و عشاء انسان را از رزق محروم می‌کند. امیرالمومنین علیه السلام: خوابیدن قبل از نماز عشاء پریشانی و فقر می‌آورد چون باقی‌مانده رزق هر فرد از بین الطلوعین در این زمان پخش می‌شود. **شب‌های خاص:** در احادیث معصومین تأکید زیادی بر بیداری و احیای شب‌های خاصی مانند شب نیمه شعبان، لیلی قدر و ... شده است.

زمان‌های مناسب خواب

خواب قیلوله: خواب پیش از ظهر (حدود نیم ساعت قبل از اذان ظهر تا اذان ظهر) را خواب قیلوله گویند که بسیار مفید بوده و موجب نشاط و تقویت قوای

مختلف بدن می‌شود.

شخصی نزد پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رفت و سؤال کرد:

من حافظه‌ای قوی داشتم ولی اکنون فراموشی بر من غالب شده است. حضرت پرسیدند: آیا خواب قیلوله می‌کردی و اکنون آن را ترک کردی؟ گفت: بله. حضرت فرمودند: دوباره خواب قیلوله بکن. چون این کار را کرد، حافظه‌اش برگشت. امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام: (خواب قیلوله نعمت است)؛ زیرا گرمی هوای روز، سردی ظاهر بدن را تعدیل می‌کند.

امام خمینی رَحِمَهُ اللهُ نیز در انجام خواب قیلوله استمرار می‌ورزیدند.

خواب اول شب: خواب سر شب یعنی بعد از نماز عشاء تا نیمه شب شرعی است که بسیار مناسب است و هر ساعت آن برابر با دو و نیم ساعت است و از نیمه شب شرعی تا یک ساعت به اذان صبح که هر یک ساعت برابر یک ساعت می‌باشد (نه بیشتر و نه کمتر)؛ به این معنی که کیفیت خواب اول شب بسیار زیاد است و خستگی کار روز را از بین می‌برد.

خواب حیلولة: خواب بعد از ظهر را خواب حیلولة گویند. حیلولة یعنی حایل میان انسان و نماز ظهر و عصر که پس از نماز اشکالی ندارد. برگرفته از جزوات استاد خیراندیش و دکتر خوش‌نژاد منبع احادیث: کتاب حلیة المتقین

اندازه‌های استاندارد تختخواب

ارتفاع تختخواب معمولاً ۳۵ سانتی‌متر است. ابعاد (عرض و طول) تختخواب یک نفره ۹۰ در ۲۰۰ سانتی‌متر ابعاد (عرض و طول) تختخواب یک نفره (۱۸۰ یا ۱۶۰) در ۲۰۰ سانتی‌متر خواب راحت با تختخواب مناسب داشتن تختخواب خوب و استاندارد نقش زیادی در این زمینه دارد و باعث می‌شود تا در طول روز میزان کارایی افراد افزایش پیدا کند. به همین دلیل خرید تختخواب استاندارد و مناسب، اصلی‌ترین موردی است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشت. امروزه هزاران نوع تختخواب در بازار موجود است که یافتن و انتخاب گزینه مناسب را تا حدی دشوار می‌کند. برای انتخاب و خرید یک تختخواب مناسب باید نکات زیر را در نظر داشت:

قبل از رفتن به بازار، درازا و پهناى اتاق خواب خود را به دقت اندازه بگیرید. ممکن است اتاق شما آنقدر کوچک باشد که مجبور به خرید کاناپه‌های تخت‌شو یا تخت‌های جاسازی شده در دیوار که به تخت‌های تاشو یا کم‌جا معروفند، باشید. تصمیم‌گیری درباره اندازه تخت مناسب نیمی از کار است. قبل از خرید تخت؛ باید اطلاعات لازم درباره انواع تختخواب‌ها و جنس آنها را از طریق صنایع گوناگون به دست آورد.

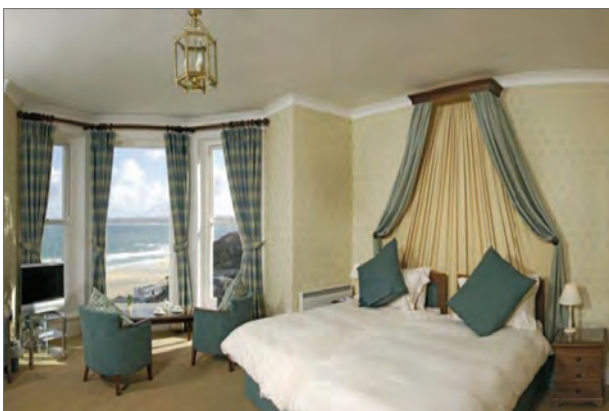
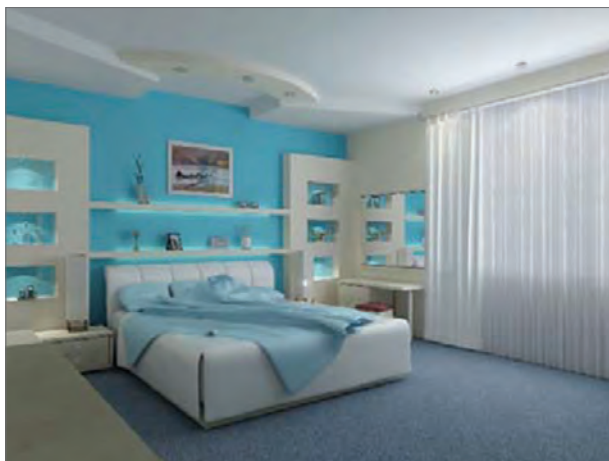
توجه: پایه‌های سنگین تخت و یراق زینتی زیاد آن باعث می‌شوند تختخواب فضای زیادی را اشغال کند. تخت‌های یک نفره استاندارد عرضی در حدود ۹۰ تا ۱۱۰ سانتی‌متر و تخت‌های دونفره پهنایی در حدود ۱۳۵ تا ۱۵۰ سانتی‌متر دارند. به ارتفاع تختخواب نیز دقت کنید، ارتفاع باید در هنگام نشست و برخاست موجبات راحتی شما را فراهم آورد، بهترین ارتفاع برای تختخواب ۳۵ تا ۴۰ سانتی‌متر است. جنس تختخواب فلزی، چوبی، ام‌دی‌اف و ... باشد را نیز با توجه به سلیقه و راحتی خودتان انتخاب کنید و اگر به بو حساس هستید این نکته بسیار قابل اهمیت است. با این حال تختخواب‌ها از جنس ام‌دی‌اف امروزه جزء متداول‌ترین انواع تختخواب‌ها به حساب می‌آیند. دقت کنید چارچوب تخت محکم باشد و لبه‌های فلزی بادوام باشند. چارچوب خوب سال‌ها کار می‌کند. بنابراین از محکم بودن چارچوب تخت مطمئن باشید.

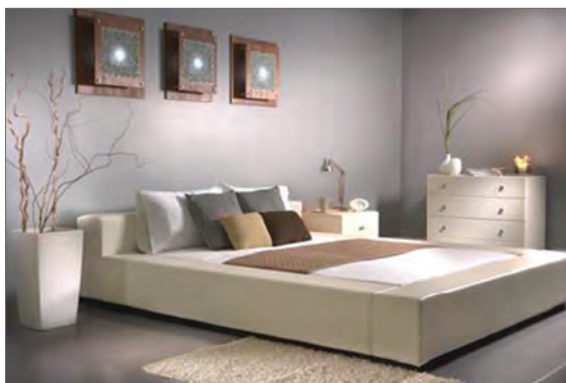
گاهی خرید تخت آماده به‌صرفه‌تر و ارزان‌تر از تخت سفارشی خواهد بود؛ اما اگر سبک و شکل ویژه‌ای را مدنظر دارید و نمی‌توانید در بازار پیدا کنید، چاره‌ای جز سفارش دادن ندارید.

مناسب‌ترین رنگ‌ها برای اتاق خواب

رنگ یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین عناصر در دکوراسیون هر فضایی است. با استفاده از رنگ‌های متفاوت می‌توان کاربردهای متفاوتی نیز از فضا به دست آورد زیرا هر رنگی به محیط شخصیت خاصی می‌دهد و علاوه بر آن، بر احساس افراد نیز تأثیر می‌گذارد. نمونه‌هایی از هماهنگی و کاربرد رنگ در اتاق خواب را در شکل‌های زیر ببینید.

برای انتخاب رنگ در اتاق خواب باید نخست سلیقه شخص در نظر گرفته شود. بیدار شدن فرد در اتاقی که به رنگ مورد علاقه‌اش طراحی شده است به او حس خوبی می‌دهد و برای شروع فعالیت روزمره انرژی بیشتری می‌دهد به همین منظور باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد.





شخصیت رنگ در حالات روحی افراد

رنگ آبی روشن بسیار آرامش بخش است و آبی پررنگ خواب را عمیق می کند. اگر از اتاق خواب به عنوان اتاق کار استفاده شود، بهتر است در کنار آبی کمی رنگ سبز یا آجری به کار رود. رنگ سفید برای ملحفه و روتختی حس پاکیزگی می دهد ولی اگر رنگ غالب اتاق سفید باشد احساس بی حالی ایجاد می کند و رنگ زرد به علت درخشندگی زیاد برای اتاق خواب مناسب نیستند. بهتر است برای جلوگیری از اختلال خواب از پرده ضخیم برای اتاق های نورگیر استفاده شود. بافت پرده و روتختی هر چه لطیف تر باشند احساس راحتی بیشتری در ضمیر ناخودآگاه ایجاد می کند. قرار دادن چند کوسن بر روی تخت نیز به راحتی تخت اضافه می کند و همین طور می تواند برای مطالعه قبل از خواب تکیه گاه راحتی ایجاد کند.

رعایت تناسب و تعادل در اتاق خواب امر مهمی است برای مثال قرار دادن تخت خواب بزرگ در اتاق کوچک مناسب نیست. در حالی که قرار دادن یک جفت آباژور متناسب با الگوهای روی پرده و روتختی به طراحی اتاق انسجام داده و به زیبایی فضا می افزاید.



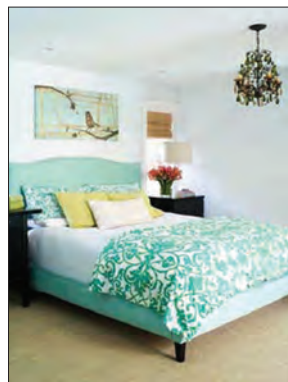
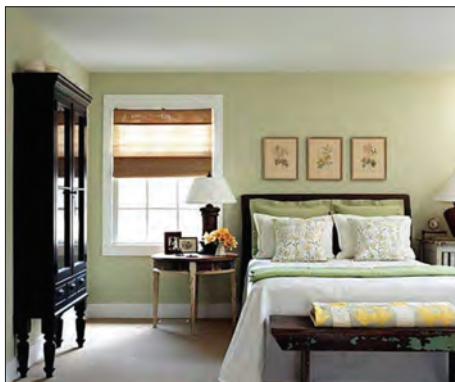
رنگ اتاق خواب

یکی از دغدغه‌های افرادی که به سلیقه و هنر اهمیت کافی می‌دهند به خصوص هنگام تعمیر یا تغییر دکور منزل، انتخاب رنگ برای اتاق هاست.

1 **اتاق خواب سدری:** در این اتاق خواب از سدری به عنوان رنگ دیوار استفاده شده است. ترکیب این رنگ با سفید به عنوان چارچوب پنجره و قرنیز و استفاده از رنگ‌های قهوه‌ای سیر و روشن جلوه خاصی به آن داده است. استفاده از چند سایز بالش و کوسن در رنگ‌های هماهنگ با اتاق، آن را غنی کرده است.

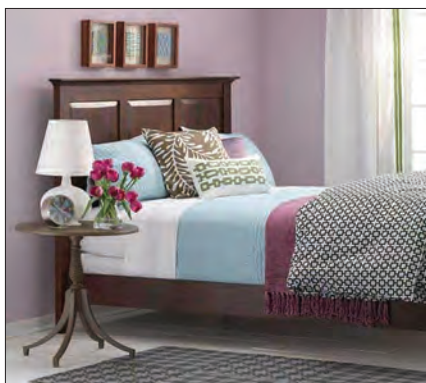
وجود سه تابلو در بالای تخت با زمینه روشن، اتاق را شاد کرده است؛ بنابراین، این اتاق خواب با وجود قدیمی و ارزان بودن وسایل، آرامش‌بخش است.

۲ اتاق خواب آبی: در این اتاق، با وجود تاج بلند و کناره‌های هماهنگ تخت، دیگر به انداختن روتختی بلند نیازی نیست. روتختی طرح‌دار فیروزه‌ای اتاق را از یکنواختی درآورده و حال و هوای خاصی به آن داده است. وجود تابلوی بلند با زمینه هماهنگ با تخت و طرح خاص آن که با وجود سادگی بسیار زیباست و استفاده از رنگ فیروزه‌ای، حس وزش نسیمی خنک در تابستان را ایجاد می‌کند.



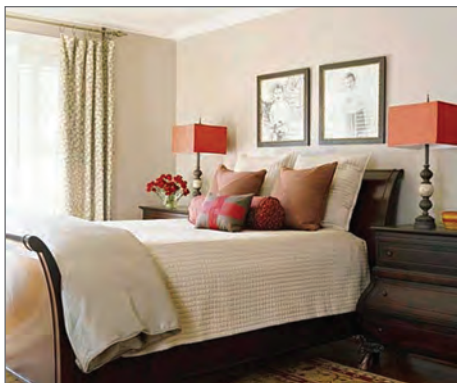
۳ سرد و کلاسیک: بنفش و آبی کم‌رنگ، رنگ‌های طبیعی و آرامش‌بخشی برای اتاق خواب بوده اما به تنهایی کاملاً سردند. استفاده از قهوه‌ای به عنوان رنگ وسایل آن را کاملاً گرم کرده است. رنگ سفید در اینجا هماهنگ‌کننده است. استفاده از کوسن و لحاف قهوه‌ای طرح‌دار و هماهنگ با طرح تاج‌تخت، اتاق را از یکنواختی درآورده است.

۴ تضاد رنگ‌ها: این اتاق خواب با وجود سادگی، وسوسه‌انگیز است. دیوار آجری و پارکت، ساختمان را قدیمی نشان می‌دهد که با رنگ کاکائویی دیوار هماهنگ است. استفاده از تابلوهای هنری و وسایل با رنگ سفید ایجاد تضاد و آن را مدرن کرده است.



۵ **ترکیب مواد:** مانند بوم نقاشی که منتظر نقاشی هنرمند است، این اتاق خواب با دیوارهای سفید نیز در انتظار رنگ‌های مختلف به سر می‌برد. ملحفه‌های کرم و بنفش با کوسن‌های آجری دارای طرح هندسی پاسخ مثبت به آن داده، و عسلی‌های فلزی و لوستر صدفی همراه با حصیرهای بامبو تعادل ایجاد کرده‌اند. در واقع ترکیب پارچه، شیشه، فلز، چوب و صدف این اتاق خواب را آرامش‌بخش و باکیفیت کرده است.

۶ **استفاده از رنگ‌های گرم:** در این اتاق خواب، تخت سورتمه مانند و رنگ‌های گرم قهوه‌ای و آجری کوسن‌ها که هماهنگ با رنگ دیوار است، دو تابلوی سیاه و سفید و گل‌های طبیعی جلوه خاصی به آن داده‌اند. بلند بودن تاج تخت آن را بزرگ‌تر نشان می‌دهد. در هر اتاق خوابی، می‌توانید با استفاده از کوسن‌های متعدد در طرح‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های مختلف، طرح خود را کامل کنید.



بایدها و نبایدهای اتاق خواب

بیشتر افراد، اتاق خواب را تنها جایی از خانه خود می‌دانند که از آن فقط انتظار آسایش و رسیدن به آرامش را دارند اما نادیده گرفتن برخی موارد که بر روان آنها اثرات نامطلوب می‌گذارد باعث می‌شود نه زود و نه خوب بخوابند و نه به آن آرامش و آسایشی که انتظار دارند برسند. با به کار گرفتن این موارد، می‌توان اتاق خوابی آسوده‌تر فراهم کرد.

حذف وسایل مزاد از اتاق خواب

اگر داشتن خوابی آرام و عمیق در طول شب برایتان مهم است و دوست دارید هر روز صبح با انرژی و نشاط کافی برای انجام دادن برنامه‌هایتان بیدار شوید لازم است که به توصیه کارشناسان عمل کنید. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که وجود تلویزیون، کامپیوتر، تجهیزات ورزشی از قبیل تردمیل در اتاق خواب یکی از بزرگ‌ترین موانع برای داشتن خوابی آرام و عمیق است. این وسایل و یا هر

وسيله‌ای که به نوعی به کار، تفریح یا ورزش مرتبط می‌شود مانع از تمرکز شما بر موضوع خواب شده و به این ترتیب انرژی خواب را از فضای اتاق خوابتان دور می‌کند. آرامش، سکوت و تمرکز از جمله عواملی است که به داشتن خوابی آسوده و عمیق به شما کمک می‌کند. خوابی که علاوه بر سلامت، نشاط و طول عمر شما را نیز تضمین می‌کند.

تختخواب چوبی و فلزی

بسیاری از متخصصان بر این باورند که تختخواب چوبی در مقایسه با تختخواب‌های فلزی برای استراحت و خواب شبانه مناسب‌تر هستند. زیرا فلز به دلیل داشتن ماهیت سرد و خشن موجب انتقال سردی به بدن انسان شده و به این ترتیب تأثیر نامناسبی را بر عمق و کیفیت خواب انسان می‌گذارد. در حالی که چوب چون برگرفته از طبیعت است انرژی، شادی و گرمی خاصی را به شخص در حین خواب منتقل می‌کند بنابراین مناسب‌ترین جنس برای تهیه تختخواب کودکان و بزرگسالان، چوب می‌باشد.

نقش پنجره

هرگز اتاقی را که فاقد پنجره است برای اتاق خواب خود انتخاب نکنید. این اتاق نامناسب‌ترین انتخاب برای محل خواب شماست و دلایل مختلفی برای آن وجود دارد. یکی از مهم‌ترین عواملی که این اتاق را به بدترین انتخاب تبدیل می‌کند از بین بردن شانس تهویه هوا در اتاق است. به این ترتیب بدون وجود پنجره رابطه اتاق با هوای آزاد و پر اکسیژن محیط قطع می‌شود و امکان اکسیژن‌رسانی در طول روز به اتاق خواب ناممکن می‌شود. بنابراین شب به هنگام خواب اکسیژن کافی وجود ندارد. ضمن آنکه نبودن پنجره در اتاق خواب نورپردازی اتاق را نیز مشکل می‌کند و شخص را از داشتن نور طبیعی آفتاب محروم می‌کند. که هر دوی اینها هم اکسیژن و هم نور آفتاب از جمله ضروریات یک اتاق خواب مناسب است.

نورپردازی

مناسب‌ترین نورپردازی برای اتاق خواب آن است که نور به گونه‌ای در این فضا تابیده شود که چشم اشخاص را مستقیم نشانه نرود؛ یعنی نور موجب آزار چشم فردی که نیاز به استراحت دارد نشود. بنابراین برای اتاق خواب به ویژه در زمانی که ساعت خواب نزدیک است نمی‌توان از نور لامپ‌های معمولی استفاده کرد بلکه باید از نورهایی ضعیف به اندازه نور یک شمع استفاده کرد. برای این منظور می‌توانید از لامپ‌هایی که با سوئیچ‌های گردان طراحی شده‌اند استفاده کنید با چرخاندن این سوئیچ‌ها می‌توانید نور لامپ را در حد یک شمع تنظیم کنید.

توجه: در اتاق خواب از نورهای گرم مثل لامپ‌های زرد استفاده کنید.

نقش آینه در اتاق خواب

در اتاق خوابتان از آینه استفاده نکنید یا دست کم محل قرار گرفتن آینه را طوری

انتخاب کنید که به هنگام خوابیدن روی تختخوابتان چهره خود را درون آینه نبینید. کارشناسان بر این باورند که ایجاد فضایی برای تماشای خود به هنگام خواب موجب از دست رفتن تمرکز افراد حین خوابیدن شده و گاهی ممکن است این حس را که شخص سومی در حین خواب آنها را تماشا می‌کند در ذهن افرادی که در اتاق خواب استراحت می‌کنند، تقویت شود که همه اینها موجب از دست رفتن تمرکز و آرامش افراد در هنگام خوابیدن است.

آسایش در اتاق خواب

انسان تقریباً یک سوم عمر خود را در خواب است؛ بنابراین محل مناسب و لوازم خوب برای خواب، آرامش و آسایش را فراهم می‌کند و موجب می‌شود بدن انرژی لازم را برای ساعت‌های بیداری و کار به دست آورد.

مبلمان در اتاق خواب کوچک

طراحی و دکوراسیون اتاق خواب کوچک همواره یکی از چالش‌های بزرگ دکوراسیونی می‌باشد. زیرا روند طراحی فضای اتاق خواب از نظر داشتن جزئیات زیاد و مبلمان کاربردی همواره با چالش‌های زیادی روبه‌رو است چه بسا که فضای اتاق خواب کوچک هم باشد. به همین منظور لازم است، با ترفندهای جایگزین کردن شلف‌ها به جای پاتختی‌ها در دکوراسیون اتاق خواب آشنا شد.

استفاده از طبقه دیواری جایگزین پاتختی

تختخواب در نگاه اول یکی از مهم‌ترین مبلمان فضای اتاق خواب بوده، و عنصر کلیدی دیگری که بعد از آن در دکوراسیون اتاق خواب باید حضور داشته باشد پاتختی است. اگر فضای دکوراسیون اتاق خواب کوچک است به سادگی می‌توان با کمک شلفی شکل فضایی را به عنوان پاتختی برای قرار دادن ساعت، تلفن و یا حتی جزئیات دکوری کنار تخت خود ایجاد نمود.



استفاده مناسب از دیوار

یکی از مواردی که در طراحی اتاق خواب‌های کوچک باید رعایت کنید استفاده مناسب از دیوار است، زیرا معمولاً شلف‌هایی که به عنوان پاتختی در نظر گرفته می‌شوند کوچک است بنابراین باید برای قرار دادن جزئیات مورد نیاز فضای مناسب و کافی روی آن تعبیه کرد. یکی از راه‌حل‌های مؤثر برای این منظور، استفاده از چراغ خواب‌های معلق مانند شکل است که به سادگی می‌تواند بدون اشغال کردن فضای شلف کارایی مناسب را داشته باشد.

کمد لباس به عنوان پاتختی

یکی دیگر از ایده‌های مبتکرانه برای ایجاد پاتختی در اتاق خواب کوچک استفاده از فضای کمد می‌باشد که می‌توانید به سادگی در طرفین تختخواب خود از آن استفاده کنید.



استفاده از طبقه‌های تاشو

شاید اتفاق افتاده باشد که فضای تختخوابتان در بخشی نزدیک به در کمد یا در ورودی قرار گرفته امکان استفاده از پاتختی‌ها به هر شکل غیرممکن به نظر برسد، بنابراین می‌توانید از شلف‌های تاشو استفاده کرده و هر وقت که نیاز است، به سادگی آن را باز و بسته کنید.

استفاده از فرورفتگی‌های دیوار به جای پاتختی

در این شرایط شلف‌ها همیشه عملکردی شبیه طاقچه ندارند و می‌توانید از فرورفتگی‌های دیوار هم به عنوان پاتختی دکوراسیون اتاق خواب کوچک خود استفاده کنید. این فضای منفی در واقع می‌تواند بدون اشغال کردن فضای اتاق برای شما کاربردی باشد.

استفاده از نردبان متحرک به عنوان پاتختی

استفاده از نردبان متحرک به عنوان پاتختی ایده منحصر به فردی برای دکوراسیون اتاق خواب کوچک نوجوانان است. شما می‌توانید مانند شکل آن را مابین دو تخت خواب قرار دهید و جلوه ویژه‌ای به فضای اتاق خواب ببخشید. متحرک بودن نردبان این امکان را فراهم می‌کند که در صورت نیاز به فضای بیشتر آن را باز و بسته کنید و متناسب با فعالیت‌های خود از آن استفاده نمایید.



شلف دیواری بالای تخت

همیشه الزامی نیست که پاتختی‌های شما کنار تخت شما قرار داشته باشند، گاهی در طراحی و دکوراسیون داخلی فضاهای کوچک نیاز است قوانین را بشکنید. با استفاده از یک شلف ساده در فضای بالای تخت به سادگی می‌توانید فضایی را برای قرار دادن لوازم مورد نیاز خود در نزدیکی تخت‌خواب تعبیه کنید، استفاده از چراغ خواب‌های دیواری به بهره‌گیری بیشتر از فضای شلف کمک خواهد کرد.

استفاده از فضای دیوار به عنوان پاتختی

در دکوراسیون اتاق خواب کوچک به سادگی می‌توانید از فضای دیوار مانند شکل به عنوان شلف و یا پاتختی استفاده کنید؛ در این رابطه می‌توان از نظر متخصص و طرح‌های گوناگونی که ارائه می‌دهند، کمک بگیرید.



نمون برگ ۸-۱ تحلیل استاندارد عملکرد کار



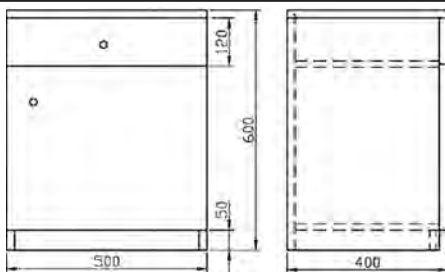
وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:	نوبت اول:
کد حرفه	حرفه	صنایع چوب	سطح صلاحیت L۳
کد وظیفه ۰۴	وظیفه	تولید سرویس خواب صفحه‌ای چوبی	گروه کاری G۳-۲
کد کار ۰۴۰۸	کار	ساخت پاتختی	سطح شایستگی مهارت

۱- شرایط محیط انجام کار:

- شرایط کارگاه: کارگاه تولید مبلمان به ابعاد $۸ \times ۱۲ = ۹۶$ مترمربع باید دارای نور طبیعی (پنجره‌های بازشو) و نور مصنوعی (لامپ‌های فلورسنت) و کف با فونداسیون مناسب باشد.
- اسناد: نقشه پاتختی
- ابزار و تجهیزات: ماشین اره گرد خط‌زن - اره فارسی بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ‌زن - دریل و پیچ‌گوشتی برقی - میز کار - چسب گرانول PVC
- مواد: صفحات فشرده مصنوعی - پراق - پیچ - نوار
- زمان: ۴/۵ ساعت

۲- نمونه/نقشه کار/ مراحل اجرای پروژه/ رویه انجام کار:



- تهیه فهرست مواد اولیه
- برش قطعات
- لبه‌چسبانی قطعات برش خورده
- ایجاد اتصالات
- مونتاژ
- بسته‌بندی

۳- شاخص‌های اصلی استاندارد عملکرد کار:

- استخراج دقیق اندازه‌های قطعات از روی نقشه
- دقت در اندازه و گونبایی بودن قطعات برش خورده و لب پر نبودن آنها
- پرواخت تمیز لبه‌های نوار لبه‌چسبان
- اتصالات در محل مناسب و با سایز صحیح و دقت در سوراخ‌کاری‌ها طبق نقشه
- مونتاژ صحیح و گونبایی قطعات و صحت نصب پراق‌ها
- بسته‌بندی قطعات و کدگذاری طبق استاندارد

۴- ابزار ارزشیابی:

کنتی - عملی - مشاهده‌ای (براساس چک‌لیست‌های موجود)

۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار:

ماشین اره گرد خط‌زن - اره فارسی بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ‌زن - دریل و پیچ‌گوشتی برقی - تنگ نیوماتیک - ابزار اندازه‌گیری و اندازه‌گذاری - میز کار استاندارد

۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:

کارهای ۰۳۰۲ - ۰۳۰۴ - ۰۳۰۳ - ۰۴۰۹

نمون برگ ۹-۱ ارزشیابی

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش



نام و نام خانوادگی		شماره ملی	تاریخ ارزشیابی
کد حرفه	حرفه	صنایع چوب	سطح صلاحیت
کد وظیفه	وظیفه	تولید سرویس خواب صفحه‌ای چوبی	گروه کاری
کد کار	کار	ساخت پاتختی	سطح شایستگی
استاندارد عملکرد کار: با استفاده از ابزارهای دستی و تجهیزات مناسب طبق استاندارد موجود پاتختی بسازد.			

ردیف	مراحل کار	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص‌ها/داوری /نمره دهی)
۱	خواندن نقشه و استخراج اندازه‌های پاتختی	ابزار: متر - ماشین حساب مواد: نقشه کار زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	استخراج کامل اندازه‌ها استخراج ناقص اندازه‌ها استخراج غلط اندازه‌ها	استخراج کامل تمام اندازه‌ها استخراج تعدادی از اندازه‌ها استخراج اشتباه اندازه‌ها
۲	برش کاری قطعات پاتختی	ابزار: پانل بر- دورکن- دیوالت مواد: انواع صفحات فشرده زمان: ۶۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	برش کاری کامل قطعات برش کاری ناقص قطعات برش کاری غلط قطعات	برش کامل قطعات به صورت گونبایی برش تعدادی از قطعات به صورت گونبایی برش غلط اندازه‌ها
۳	لبه چسبانی قطعات پاتختی	ابزار: ماشین لبه چسبان مواد: نوار PVC، چسب زمان: ۶۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	لبه چسبانی کامل قطعات لبه چسبانی ناقص قطعات لبه چسبانی غلط قطعات	لبه چسبانی کامل و تمیز همه قطعات لبه چسبانی کامل تعدادی از قطعات لبه چسبانی اشتباه و غیراستاندارد
۴	سوراخ کاری قطعات پاتختی	ابزار: دریل ستونی الیتزن مواد: قطعات آماده شده زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	سوراخ کاری کامل قطعات سوراخ کاری ناقص قطعات سوراخ کاری غلط قطعات	سوراخ کاری کامل همه قطعات سوراخ کاری کامل تعدادی از قطعات سوراخ کاری اشتباه قطعات

۳ ۲ ۱	مونتاژ کامل تختخواب مونتاژ نیمه کاره قطعات مونتاژ اشتباه قطعات	مونتاژ کامل قطعات مونتاژ ناقص قطعات مونتاژ غلط قطعات	ابزار: وسایل مونتاژ مواد: قطعات آماده شده زمان: ۶۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	مونتاژ کاری پاتختی	۵
۳ ۲ ۱	کنترل کامل قطعات طبق استاندارد کنترل برخی قطعات طبق استاندارد کنترل قطعات بدون توجه به استاندارد	کنترل کامل قطعات کنترل ناقص قطعات کنترل غلط قطعات	ابزار: وسایل اندازه گیری مواد: قطعات مونتاژ شده زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	کنترل کیفیت پاتختی	۶
۲ ۱	استفاده از لوازم ایمنی - رعایت موارد ایمنی - مدیریت مواد و تجهیزات استفاده از لوازم ایمنی	رعایت بندهای ۱ تا ۴ عدم رعایت بندهای ۱ تا ۴	توجه به نکات ایمنی و دقت در انجام کار جداسازی مواد ضایعاتی مسئولیت پذیری - اخلاق حرفه‌ای - مدیریت مواد و تجهیزات	۱- ایمنی و بهداشت ۲- نگرش ۳- توجهات زیست محیطی ۴- شایستگی های غیر فنی	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش
<input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر		ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)			
<p>معیار شایستگی انجام کار:</p> <p>کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ و ۳</p> <p>کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش</p> <p>کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار</p>					