خرداد ماه ۱۳۹۸

خبرنامه

کتابخانه دانشکده پرستاری الیگودرز سال دوم شماره ۳

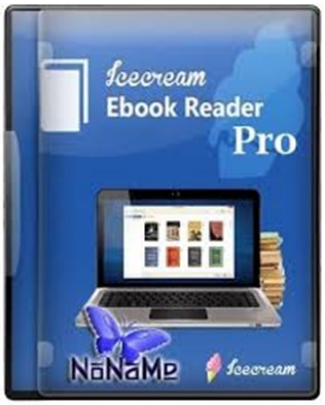
پایان بهار

حال خوش خواندن

IceCReam ebook reader

نرم افزار کتاب خوان *IceCReam ebook reader*

این نرم افزار کتاب خوان، یک محصول از خانواده اپلیکیشن‌های ***Ice Cream***، این برنامه خیلی کامل نیست اما چندین عمل را در یک زمان انجام می‌دهد. این نرم افزار از فرمت های ***EPUB، MOBI، PDF*** و ***FB2*** پشتیبانی می‌کند. نه تنها می‌توانید کتابی را به نرم‌افزار منتقل کنید، بلکه می‌توانید از آن کتابی را نیز استخراج کنید. آرایش کتاب‌ها خوب و منظم است، تقریباً می‌توان گفت تقلیدی از قفسه کتاب‌های ***iBook***است. از نظر شخصی‌سازی این کتاب‌خوان به ***Kindle*** شباهت دارد، می‌توانید فونت‌ها و تم را تغییر دهید و در یک کتابخانه سفارشی تجربه مطالعه را بدست بیاورید. برخی از ویژگی‌های این نرم‌افزار نیازمند پرداخت هستند؛ ویژگی‌هایی همچون: مطالعه همزمان چند کتاب، ویرایش داده‌ها، اضافه کردن نوت به متن و...



Icecream Ebook Reader

سخن مخاطب

لطفا مطالب، نظرات و ایده های خود را که علاقه دارید در این خبرنامه منتشر شود برای ما ارسال کنید تا در شماره های بعدی این خبرنامه چاپ شود.

پل های ارتباطی ما

ایمیل

aligoodarzlib@lums.ac.ir

کانال ایتا

http://eitaa.com/joinchat/460914704C54f219c94b

ایدی ایتا

librarylums97 (https://@eitaa.com/librarylums97)

پایگاه های اطلاعاتی رایگان لاتین (عمومی)

عنوان سایت	آدرس سایت
گزارشهای منتشر شده از سازمانهای دولتی و غیردولتی	*http://www.docuticker.com/*
مجموعه دسترسی ازاد هاروارد	*http://ocp.hul.harvard.edu/*
آرشیو اینترنتی و آرشیو صوتی	*http://www.archive.org/audio/*
آرشیو اینترنتی عکس، فیلم ، انیمیشن و سخنرانی	*http://www.archive.org/movies/movies.php*
سازمان زمین شناسی ایالات متحده	*http://www.usgs.gov/*
صداهای تاریخی	*http://www.historicalvoices.org*

چگونه برای امتحانات درس بخوانیم

در این نوشته ما به طور مختصر به چند توصیه پیرامون مطالعه کردن، تغذیه های مفید برای افزایش بهره وری مطالعه و استراحت های بین ساعات مطالعه اشاره می کنیم

چند توصیه

۱. از خودکارها یا هایلایترهای رنگی استفاده کنید

۲. مطالبی که مطالعه می کنید در تلگرام با دوستان تان به بحث و تبادل بگذارید

۳. برای تمرکز بهتر از موسیقی های مناسب استفاده کنید

۴. در فواصل درس خواندن، مکان حضور خود را تغییر دهید

۵. صدای خود را در هنگام مطالعه مطالب ضبط کنید که در آینده بتوانید دوباره آنها را بشنوید

۶. گاهی نیز استراحت کنید

۷. زمانی که استرس دارید، دست از مطالعه بردارید

۸. از راهکارهای بصری کمک بگیرید

۹. تغذیه مناسب در این دوران را جدی بگیرید

۱۰. یادداشت برداری کنید

۱۱. فراموش نکنید که نمره ای که از آزمون دریافت می کنید، نشانگر تمامی عملکرد شما نخواهد بود

تغذیه مناسب

1. صبحانه خود را کامل میل کنید. خوردن نان، پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.

2. در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید.

3. غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تأثیر در بهبود کیفیت خواب، در شب امتحان مفید هستند.

4. صبح روز امتحان از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان سنگک یا بربری با عسل یا پنیر استفاده شود.

5. کارشناسان به دانش آموزانی که اضطراب دارند و نمی‌توانند صبحانه ی بخورند، توصیه می‌کنند از موز و کشمش استفاده کنند.

6. برخی سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعناع، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند .خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می‌کندهمچنین مصرف سبزی و میوه‌های تازه توصیه می‌شود.

7. در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید؛ همچنین روزانه خوردن شیر و ماست شیرین را فراموش نکنید.

8. در ایام امتحان، مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمازدگی، مسمومیت های غذایی و سوء هاضمه قرار نگیری

9. در طول روز آب کافی بیاشامید،

10. از مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما دست می دهند.

11. مصرف روزانه یک لیوان شیر، برای ایجاد آرامش در طول دوران امتحان موثر است. همچنین خوردن آجیل به یادگیری کمک می‌کند.

12. از خوردن قهوه و چای پُررنگ، خودداری کنید..

13. در نهایت اگر احساس خستگی می‌کنید، کمی استراحت کنید.

استراحت بین مطالعه

1. در هر نوبت بیشتر از یک ساعت درس نخوانید!

2. برنامه داشته باشید!

3. مراجعه به شبکه های اجتماعی را برای زمان استراحت نگه دارید!

4. بیرون بروید!

5. اطرافتان را مرتب کنید!

6. یک جا بند نشوید!

7. با دوستان تان وقت بگذرانید!

8. ورزش کنید!

البته ذکر این نکته نیز ضروری می باشد: سخت ترین کار ممکن در دنیا درس خواندن برای امتحان و کسب نمره است.

فهرست موتورهای جستجو

موتورهای جستجوی عمومی

1. الکسا اینترنت
2. اسک دات کام
3. بینگ (سابق)*Live*
4. *Exalead*
5. *Gigablast*
6. گوگل
7. *MozDex*
8. *WiseNut*
9. یاهو!

اخبار کتابخانه دانشکده پرستاری الیگودرز

- کتب جدید خریداری شده کتابخانه مراحل ثبت و آماده سازی را طی نموده و قابل امانت به اساتید و دانشجویان می باشد.
- جلسات کافه دانش کتابخانه با برگزاری پنج کافه دانش در این ترم به پایان رسید و امیدواریم در شروع ترم جدید این جلسات برپار تر برگزار شود.
- در سه ماهه ابتدای سال ۹۸ از طرف کتابخانه شش کارگاه آموزشی برای دانشجویان و اساتید برگزار گردید.
- کتابخانه دانشکده پرستاری الیگودرز موفق شد در سال ۹۷ رتبه اول کتابخانه های دانشکده ای در میان دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی لرستان را کسب نماید.