

آموزش زبان دوم پیش از ۸ سالگی، ممنوع!



دکتر امیرحسین غوبادیپور
مشاور کودک و نوجوان

شهروند، دخترم کلاس اول است و هر روز می گوید نمی خواهد مدرسه برود و باسواد شود. امروز هم با کلی ناراحتی رفت. مشکل دیگری هم با او دارم. هر روز ساعت ۱۰ که می شود، می گوید: «نفسم تنگ می شه.» و از مدرسه زنگ می زند که برویم دنبالش. چند وقت پیش ویروس گرفت و دکتر تشخیص آسم کودکان داد و از آن موقع از اسپری استفاده می کند. ولی حس می کنم دروغ می گوید. عمدی نفسش را تنگ می دارد تا صورتش قرمز شود. چون وقتی دنبالش می روم، مشکلی ندارد. چهارشنبه ها که زنگ ورزش و تفریحشان است ناظر مشکلی ندارد اما وقتی املا دارد، این حالتی می شود. نمی دانم واقعا

از استرس زیاد است یا دروغ می گوید؟

بنابراین صداقت فرزندتان بگذارید. اضطراب جدایی در برخی کودکان تا پایه چهارم ادامه دارد و برخی هم فویایی مدرسه و معلم دارند. توصیه می کنم برای درمان اقدام کنید. برای فرزند شما بازی درمانی بهترین گزینه است. در غیر این صورت نیاز به دارو درمانی است.

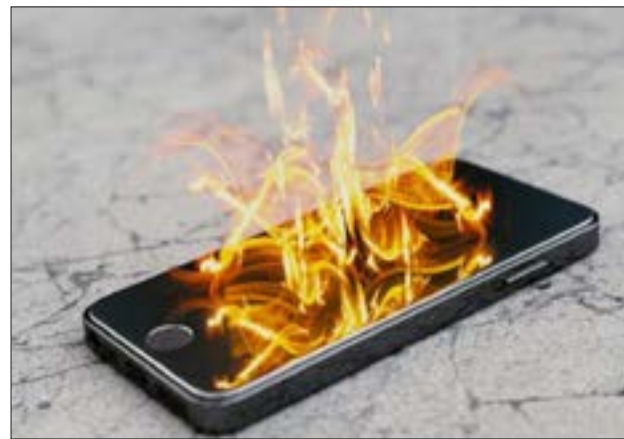
شهروند، دخترم حدود پنج سال دارد. تازگی ها کلاس زبان می رود. نمی دانم چرا اسمش را اشتباهی می گوید. هر از گاهی هم توی خانه اسمش را اشتباهی تلفظ می کند. ولی بعد درستش می کند.

با آموزش زبان دوم به کودکان پیش از پایه دوم ابتدایی مخالف هستم، مگر بحث مهاجرت مطرح باشد. این گونه کلاس ها سبب ایجاد تعارض و سردرگمی کلامی در کودکان می شود و آن ها فشار زیادی را بدون علت متحمل می شوند که می تواند پیامدهایی مانند لکنت زبان و مشکل تلفظ و لجبازی را به همراه داشته باشد.

شهروند، دختر یک سال و نیمه ای دارم که بسیار شو و پرتحرک است. پای تلویزیون نمی نشیند. اگر هم بنشیند باید کنارش بنشینیم و با او بازی کنیم. به تازگی رفتارهای زشتی مانند گاز گرفتن و مو کشیدن را یاد گرفته است. البته فقط با خواهر بزرگ ترش این رفتار را دارد. چه رفتاری باید با او داشته باشیم؟ اینکه نسبت به تلویزیون واکنش نشان نمی دهد، می تواند ناشی از نداشتن تمرکز باشد و اینکه در بازی ها منفعل و وابسته است تا پایان سه سالگی نیاز به آموزش دارد و جای نگرانی نیست. الگوی خواهر بزرگ هم نیاز به تغییر و کنترل دارد و بهتر است روی بهبود روابط هر دو فرزندتان و انتقال رفتارهای صحیح از طریق خواهر بزرگ ترش کار کنید.

نکته روز

چگونه از آتش سوزی گوشی های همراه جلوگیری کنیم؟



ظرفیان در دنیای امروز گوشی های تلفن همراه یکی از ابزارهای ضروری زندگی به شمار می روند. اما گاهی این ابزارهای پرکاربرد می توانند حوادث ناگواری را رقم بزنند. آتش سوزی تلفن همراه یکی از این خطرات است. برای پیشگیری از این اتفاق، توصیه های زیر را جدی بگیرید.

مراقب گرم شدن باتری باشید

بیشتر تلفن های همراه از باتری های لیتیومی استفاده می کنند که در صورت آسیب دیدن، به دلیل خاصیت شیمیایی خود، می توانند دلیل آتش سوزی گوشی باشند. آتش سوزی هنگامی رخ می دهد که باتری بیش از حد گرم شود یا آسیب ببیند. بنابراین گوشی تلفن همراه خود را در محلی مانند نزدیک آتش یا زیر آفتاب داغ قرار ندهید که امکان گرم شدن بیش از حد آن وجود دارد.

گوشی تان را در شارژ نگه ندارید

یکی از علت های اصلی انفجار باتری موبایل، شارژ بیش از حد است. وقتی گوشی در مدت طولانی به شارژ متصل می ماند، باتری آن به شدت داغ می شود و این گرما می تواند منجر به آتش سوزی ناشی از باتری موبایل شود. از شارژ بیش از حد گوشی جلوگیری کنید و آن را پس از شارژ کامل از برق بکشید.

هنگام شارژ با گوشی کار نکنید

افراد زیادی از گوشی شان هنگام شارژ استفاده می کنند. این کار علاوه بر افزایش دمای دستگاه، می تواند به باتری فشار بیشتری وارد کند. خطرات گوشی در حین شارژ بیشتر از زمانی است که گوشی خاموش و در حال استراحت است. به همین دلیل، توصیه می شود هنگام شارژ از گوشی استفاده نکنید تا از پیشگیری از آتش سوزی گوشی مطمئن شوید.

از شارژر اصلی استفاده کنید

برای جلوگیری از وقوع حوادث مرتبط با آتش سوزی ناشی از تلفن همراه از شارژرهای اصلی و معتبر استفاده کنید. شارژرهای تقلبی ممکن است استانداردهای لازم برای حفاظت از باتری را نداشته باشند و موجب حوادث آتش سوزی موبایل شوند. همچنین مراقبت از باتری گوشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. باتری های قدیمی یا آسیب دیده به شدت خطرناک هستند و باید به موقع تعویض شوند تا از بروز آتش سوزی گوشی موبایل جلوگیری شود.

آتش سوزی دیگر وسایل الکترونیکی

نه تنها گوشی های تلفن همراه، بلکه بسیاری از وسایل الکترونیکی دیگر نیز ممکن است موجب آتش سوزی شوند. علل آتش سوزی وسایل الکترونیکی شامل نقص در طراحی، استفاده نادرست یا آسیب به قطعات داخلی مانند باتری ها است. بنابراین بهتر است از ایمنی همه وسایل الکترونیکی مطمئن شوید و نکات ایمنی استفاده از موبایل و دیگر وسایل را رعایت کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۰۴۶۴۵۸۰۶۰

چاله چوله های پوستی

جوش، واکنش طبیعی بدن به فرایندهای ناقص داخلی یا بروز یک مشکل سلامتی است

معموماً متین نژاد همه ما تجربه جوش زدن را داشته ایم؛ یک واکنش طبیعی از بدن به برخی فرایندهای داخلی مانند سوخت و ساز ناقص که خیلی وقت ها در حد یک هشدار باقی می ماند. این جوش زدن هادر هر سطحی که باشند، برای همه یک برانند مشترک دارند و آن هم ایجاد لک و زخم بر روی پوست است که افزون بر نازیبایی گاهی اثر آن ها تا پایان عمر می ماند و همین مسئله سبب شده تا برای خیلی ها به ویژه نوجوانان و بانوان به یک دغدغه ذهنی تبدیل شوند. موضوعی که امروز می خواهیم درباره چرایی بروز و روش های مقابله به آن بیشتر صحبت کنیم.



آکنه یا جوش چیست و کجا بیشتر بروز می کند؟

آکنه نام علمی جوش یا همان غرورهای جوانی است که از بد تولد تا پایان عمر دست از سرمان بر نمی دارند. ولی در تعریف پزشکی آن باید فرق کوچکی بین این دو قائل شد. وقتی جوش ها مزمن و پایدار شوند به بیماری ای به اسم آکنه تبدیل می شوند. جوش زمانی بروز می کند که چربی و سلول های مرده پوست، منافذ فولیکول های مو را ببندند. در این حالت باکتری ها در محل فولیکول ها جمع و به التهاب، تورم، قرمزی، درد و در نتیجه بروز جوش منجر می شوند. همه بدن مستعد جوش زدن است ولی بیشتر در این منطقه ها دیده می شود:

صورت، شانه ها، پشت، گردن، سینه، بالای بازوها

عوامل ایجاد کننده جوش



- ژنتیک
- چرخه قاعدگی
- اضطراب و استرس
- آب و هوای گرم و مرطوب
- استفاده از لوازم آرایشی دارای پایه روغنی
- دست کاری جوش ها
- چربی زیاد پوست
- باکتری ها و التهاب ها
- مشکلات هورمونی
- مصرف برخی دارو ها مانند کورتیکواستروئیدها

راهکارهای پیشگیری از جوش

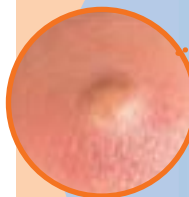


- از محصولات آرایشی و بهداشتی چرب استفاده نکنید.
- از مصرف ضد آفتاب های سنگین بپرهیزید.
- از لایه برداری و شست و شوی زیاد پوست خودداری کنید.
- هرگز با آرایش به رختخواب نروید و از آرایش سنگین صورت هم بپرهیزید.
- مصرف شیرینی جات را محدود کنید.
- از پوشیدن لباس های تنگ با لایف مصنوعی خودداری کنید.
- صورت خود را تا دو بار در روز با استفاده از یک پاک کننده غیر صابونی ملایم، آب ولرم بشویید.
- پس از ورزش یا فعالیت های سنگین دوش بگیرید.
- از استرس و اضطراب زیادی بپرهیزید.
- از بی خوابی و ساعات های خواب نامنظم خودداری کنید.

انواع جوش

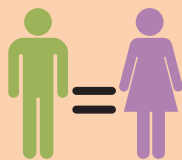


جوش های سر سفید



جوش های چرکی و عمقی

جوش های سر سیاه



مردان = زنان

تفاوت زیادی بین آکنه در مردان و زنان نیست. با این همه، مردان بیشتر در دوره نوجوانی و زنان پس از این دوره آکنه می زنند.

درمان های خانگی



رعایت بهداشت فردی

شست و شوی پوست صورت دو بار در روز با آب ولرم و صابون ملایم، پرهیز از اصلاح صورت با روش هایی مانند کندن مو از ریشه یا تیغ زدن به روش سنتی.

استفاده از محصولات ضد آکنه

کرم یا ژل های ضد آکنه بدون نسخه و محصولات دارای ترکیبات فعال مانند پروکسید بنزوئیل یا اسید سالیسیلیک.

استفاده از ماسک های ضد جوش



- ماسک عسل و دارچین
- ماسک روغن زیتون و آلبیمو
- ماسک روغن درخت چای
- ماسک خمیر آسپیرین
- ماسک آلبیمو و عسل
- ماسک آلبیمو و ماست

زمان مراجعه به پزشک



اگر فرد به درمان های خانگی و بدون نسخه پاسخ ندهد باید به متخصص پوست و مو مراجعه کند.

آکنه و بارداری

بسیاری از درمان های آکنه برای استفاده در دوران بارداری خطرناک است. از این رو با پزشک برای ادامه یا چگونگی درمان باید مشورت کرد.

تغذیه و آکنه



نمی توان پرهیزی قطعی برای تأثیر مواد غذایی بر آکنه به همه داد. از این رو افراد باید خودشان با تجربه به این موضوع برسند که چه مواد غذایی سبب بروز آکنه یا تشدید آن در بدنشان می شود. با این همه، مصرف این مواد غذایی برای پیشگیری یا درمان آکنه توصیه می شود.

- غذا های دارای فیبر بالا مانند میوه های خشک و دانه ها
- غذا های دارای زینک یا روغن ماهی مانند ماهی و حبوبات
- غذا های دارای آنتی اکسیدان مانند انگور قرمز و آجیل ها
- غذا های دارای اسید های چرب امگا ۳ مانند غذاهای دریایی و تخم کتان

درمان های طب نوین



هیچ دارو یا ترکیب یکسانی از دارو ها برای دریافت بهترین اثربخشی در درمان آکنه برای همه افراد وجود ندارد و معمولاً برای پیدا کردن بهترین درمان در بیشتر افراد به امتحان کردن دارو های مختلف نیاز است.

- دارو های موضعی به شکل ژل، کرم یا لوسیون که مستقیم روی پوست مالیده می شوند، مانند رتینوئید ها و آنتی بیوتیک های موضعی.
- دارو های خوراکی مانند برخی آنتی بیوتیک ها و رتینوئید های خوراکی و برخی قرص های ضد بارداری.
- درمان های غیر دارویی مانند لایه برداری شیمیایی و درمان با نور و لیزر