

نظم دادن به برنامه بچه‌ها فرایندی طولانی دارد



دکتر غزاله وافعی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند، د خترم دوازده ساله است. اصلا هیچ انگیزه ای برای انجام کارهایش ندارد. به درخواست خودش کلاس دف ثبت نامش کردیم، ولی باید هر روز برای تمرین به او یادآوری کنیم. رشته دوومیدانی را هم خودش انتخاب کرده است. با این همه هر بار برای تمرین کردن، عذابمان می دهد. برای مسابقات هم انگیزه ای ندارد. برای نمونه همین چند وقت پیش به خاطر سهل انگاری هایش از مرحله استانی مسابقات دوومیدانی حذف شد. نمی دانم برای ایجاد انگیزه در او چه کنیم؟

این مشکل دخترتان نیازمند بررسی دقیق است. با توجه به سنش احتمال اهمال کاری و جود دارد. او به مرحله هوش انتزاعی رسیده است و توانایی تحلیل عملکردهای خود را دارد، ولی گاهی تحلیل اشتباه یک موضوع سبب ناامیدی اش می شود. در بحث انگیزه، هم باید به عوامل بیرونی مانند برخورد والدین و هم به عوامل درونی مانند اعتماد به نفس فرد توجه کرد. از طرفی باید توجه داشته باشیم تا زمانی که کنترل حافظ بیرونی باشد، کودک توانایی تصمیم گیری درست را ندارد. شکل گیری نظم در کودکان فرایند طولانی دارد و از همان سال های اولیه باید با تشویق در او شکل بگیرد تا کم کم با تکرار زیاد ملکه ذهنش شود.

● شهروند: پسر من پانزده ساله است و وابستگی زیادی به بازی های آنلاین دارد. این موضوع سبب شده تا شب ها بیدار بماند. هر قدر هم با او صحبت می کنم، فایده ای ندارد. نمراتش خوب است و همیشه با تأکید بر اینکه بازی به درسش لطمه نمی زند، من را قانع می کند. البته مادرش گوشه را از او می گیرد که این کار اعصابش را به هم می ریزد. بعد هم به قدری پافشاری می کند که گوشه را پس می گیرد. لطفا راهنمایی ام کنید.

باید از سن های پایین تر با قاطعیت بیشتری با این رفتارش برخورد می کردید. الان هم فقط به صورت منطقی و با بیان علت باید استفاده در دست از گوشه را در او مدیریت کنید.

● شهروند: سن مناسب بچه ها برای یادگیری شطرنج چه زمانی است؟ فرزندم کلاس هشتم است و اصرار دارد کلاس حفظ قرآن برود ولی می ترسم وقتش را بگیرد و از درس خواندن عقب بیفتد. به نظراتان اجازه بدهم کلاس برود یا به تأخیر بیندازم تا فکرش از سرش بیفتد؟

هر فعالیتی که سبب تقویت حافظه و دقت و تمرکز در کودکان شود، عملکرد شناختی و آموزشی آن ها را بهبود می بخشد. بنابراین فعالیت هایی مانند مطالعه کتاب های غیر درسی، حل جدول، شطرنج و حفظ شعر و قرآن می تواند از شش سالگی و بدون فشار و اجبار برای کودکان مفید باشد.

امداد رسانی پس از پشه گزیدگی

امیرمقدم



همه ماکم و بیش نیش پشه را تجربه کرده ایم. برخی افراد فقط واکنش خفیفی به آن نشان می دهند، برخی دیگر هم واکنش های شدیدتری مانند تورم، درد و قرمزی شدید را در ناحیه آسیب دیده تجربه می کنند. هر چند نیش پشه خیلی آزار دهنده نیست و در نهایت پس از یک هفته اثر آن کامل بهبود می یابد اما می توان از راهکارهایی برای کاهش همان میزان آزار هم کمک گرفت.

● خمیر دندان

در دسترس ترین درمان خانگی برای نیش پشه خمیر دندان است که به طور مؤثر با باکتری ها و عفونت ها مبارزه می کند. این خاصیت سبب تسکین خارش آزار دهنده نیش پشه می شود. نوع نعنای آن گزینه بهتری است، چون خاصیت خنک کنندگی هم دارد.

● کیسه یخ

سرما برای کاهش تورم یا خارش پس از نیش پشه معجزه می کند. محل آسیب دیده را باید با آب و صابون شست و سپس یک کیسه یخ را برای حدود ۱۰ دقیقه روی آن قرار داد. در صورت نیاز باید آن را دوباره تکرار کرد.

● جوش شیرین

خمیر جوش شیرین که از مخلوط جوش شیرین و آب درست می شود هم پیشنهاد خوب دیگری برای درمان نیش پشه است. خمیر را باید روی نیش پشه مالید تا خارش از بین برود. پس از ۱۰ دقیقه هم آن را با آب تمیز شست.

● آنتی هیستامین

کرم های آنتی هیستامین که بدون نسخه هم فروخته می شوند، در عرض چند دقیقه خارش را تسکین می دهند. گاهی می توان از آنتی هیستامین های خوراکی مانند بنادریل یا کلریترون برای واکنش های قوی تر نیز استفاده کرد.

● آسپرین

اسید استیل سالیسیلیک، ماده فعال آسپرین و یک عامل ضد التهابی قوی است که به طور چشمگیری تورم و خارش را از بین می برد. با آسپرین و آب باید خمیری درست کرد و برای تسکین فوری تورم و خارش آن را روی ناحیه آسیب دیده مالید.

● دارچین و عسل

دارچین و عسل دارای خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی استثنایی هستند که به سرعت به تسکین نیش پشه کمک می کنند. این دو ماده غذایی را باید با هم ترکیب و خمیری درست کرد و روی محل نیش مالید.

● پیاز و خیار

پیاز به کاهش تورم ناشی از نیش پشه کمک می کند و خارش را تسکین می دهد. بوی تندش هم دافع پشه است. خیار هم با طبع سردی که دارد خارش را تسکین می دهد و تورم ناشی از گزش را به سرعت می خواباند.

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: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

بهار نوبرش را آورده

میوه های نوبرانه را نباید زیاد مصرف کرد

معصومه متین نژاد | هر چند خیلی وقت است که دیگر تابستان و زمستان نداریم و می توان در هر فصلی هر میوه ای را دید. با این همه، باز هم به فصل بهار که می رسیم شاهد آمدن میوه های خاص با عمری کوتاه و قیمت هایی استثنایی در بازار هستیم که گاهی هوش از سر آدمی می برند. واقعیت این است که برخی از این میوه ها با وجود نوبرانه بودن برای همه هم خوب نیستند و خوردنشان می تواند در بدن ایجاد بیماری کند. برای همین می خواهیم به کمک متخصصان طب سنتی نگاهی به این نوبرانه ها و خواص و مضراتشان بیندازیم و تکلیف خیلی ها را با این میوه های خوش مزه مشخص کنیم.



خطر جدی نوبرانه ها

معمولاً در کشورمان، انواع میوه ها برای در امان ماندن از آفت های گیاهی، سم پاشی می شوند و در بیشتر موارد، این سم تا زمان رسیدن و چیدن میوه تجزیه نمی شود و از بین نمی رود، از این رو در میوه هایی مانند گوجه سبز و چغاله بادام که نارس چیده می شوند، مشکلاتی می شود، مانند آن در یافت میوه وجود دارد. سمی که با شستن هم از بین نمی رود. بنابراین به هیچ وجه نباید این نوع میوه ها را نشسته و در مقدار زیاد مصرف کرد.



مضرات نوبرانه های کال

اصل کلی در مصرف میوه ها، دریافت ویتامین ها و املاح معدنی است که در صورت رسیدن بودن یک میوه، امکان جذب آن ها وجود خواهد داشت و این یعنی از مصرف میوه نارس نباید انتظار همان فایده میوه های رسیده را داشت. نارس بودن میوه ها سبب مشکلاتی می شود، مانند

- مشکلات گوارشی مانند نفخ، دل درد، اسهال و تهوع
- کاهش فشارخون
- سر درد



نوبرانه های بهار

میوه های کال و ترش
چغاله بادام، زرد آلو، کال و گوجه سبز مناسب برای گرم مزاج ها

میوه های رسیده و شیرین
توت، شاه توت، ملون و توت فرنگی مناسب برای سرد مزاج ها

سبز پجات کوهی
ریواس، کنگر، ترشک، والک، پونه، موسیر مناسب برای همه مزاج ها



فصل سوداوی ها

بهار طبیعتی گرم و تر دارد و بهترین مزاج برای سوداوی مزاج هاست. یعنی افرادی که طبع سرد و خشکی دارند، با همه این ها اعتدال در خوردن، انجام ورزش های سبک و مصرف غذاهای لطیف در این فصل از سال، به همه توصیه می شود. پرهیز از مصرف زیاد گوشت قرمز، خوراکی های شور و شیرین و ترش و تلخ را هم باید به دستور برنامه غذایی افزود که تکلیف ما را با مصرف بسیاری از میوه ها در این فصل مشخص می کند.

میوه های نوبرانه را فقط برای رفع هوس باید خورد، آن هم به مقدار کم و در دفعات محدود.



میزان مصرف نوبرانه های کال

محدودیت مصرف



مصرف نوبرانه های کال و نارس برای کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد سرد مزاج محدودیت بیشتری دارد.

خواص برخی نوبرانه ها

ملون

ملون ها میوه هایی خوش عطر و بو، آبدار، بدون چربی و ضد پیری هستند و به عنوان یک منبع عالی از لیکوپن، سهم زیادی در مبارزه با سلول های سرطانی دارند. همچنین سرشار از آب و فیبر هستند و با مشکلاتی مانند یبوست و اسهال مقابله می کنند. این میوه فشارخون را نیز پایین می آورد، مسکن معده است، اختلالات خواب را کاهش می دهد، کلیه ها را سالم نگه می دارد و در کاهش وزن هم تأثیر گذار است.



چغاله بادام

این میوه کوچک نوبرانه، منبع خوبی از انواع آنتی اکسیدان هاست و با از بین بردن کلسترول بد خون، به خوبی از قلب و عروق محافظت می کند. همچنین سرشار از فسفر است و مصرف آن برای سلامت بیشتر دندان ها و استخوان ها توصیه می شود. خوردن چغاله برای دیابتی ها هم مفید است و دارای ترکیباتی است که می تواند ترشح هورمون انسولین در بدن را بهبود بخشد و سطح قند خون را تنظیم کند.



توت فرنگی

این میوه تاج دار، دارای مقدار زیادی فیبر، ویتامین C، رنگدانه های آنتوسیانین، پتاسیم و کلسیم است و مصرف آن در فصل بهار می تواند به بهبود جریان گردش خون و عملکرد دستگاه گوارشی کمک کند. همچنین، این میوه، شاخص گلیسمی پایینی دارد و مصرف آن در میان وعده های افراد دیابتی بدون اشکال است.



گوجه سبز

گوجه سبزیکی از میوه های ترش بهاری با ذخایر سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است. بنابراین، مصرف این میوه در فصل خاص آن، یعنی بهار، عملکرد روده ها را تنظیم و مشکلات هضم را کنترل می کند، فشارخون را پایین می آورد و برای پاک سازی کبد هم مفید است. خواص آنتی اکسیدانی این میوه نوبرانه هم می تواند جلوی ابتلا به بیماری های مزمنی مانند سرطان را بگیرد.



انواع توت

توت ها با رنگ های قرمز، سفید، بنفش و آبی از مغذی ترین مواد غذایی هستند که می توان خورد. سرشار از ویتامین C، ویتامین های B، منیزیم، پتاسیم و فیبر هستند. آنتی اکسیدان های موجود در این میوه بدن را در برابر سرطان واکسینه می کنند، قند خون را کنترل و به علت کالری کمی که دارند، وزن بدن را متعادل نگه می دارند. همچنین دوست خوبی برای قلب و عروق محسوب می شوند.

