



تاریخ : اسفند ماه ۱۳۹۴
سال سوم ، شماره ۳۴
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت معنوی

هوالحکیم

گزیده نشریات پزشکی



آجیل

پژوهشگران دانشگاه هاروارد در یک بررسی کوچک در سال ۲۰۱۰ روی ۲۰ نفر داوطلب نشان دادند که مصرف گردو در صبحانه سبب شد تا در افراد حس پر بودن معده پیش از ناهار به وجود آید و آسان تر بتوانند از غذای کمتر استفاده کنند. کاهش وزن حاصل مهار مصرف کالری (و افزایش فعالیت جسمانی) است. اگر مصرف مغزها سبب ایجاد احساس پری معده می شود، شاید بتوان به این طریق از میزان کلی کالری کاست. مغز آجیل را می توان بسته های متراکم و کوچک چربی و پروتئین دانست که البته بخش اعظم چربی موجود در مغزها از نوع سالم و غیر اشباع است و دارای مقدار قابل توجه پتاسیم، منیزیم و چند ماده معدنی ضروری می باشند. مقدار چربی موجود در این خوراکی ها، آنها را به غذایی پر کالری بدل می کرده است. این کالری زیاد سبب شده است تا از مغز آجیل به عنوان میان وعده استفاده شود و به عنوان غذا مورد استفاده قرار نگیرند. میزان کربوهیدرات (مواد قندی) موجود در مغزها

مواد مغذی موجود در ۴۳ گرم مغز آجیل			
پروتئین بر حسب گرم	چربی بر حسب گرم	کالری	
۹,۴	۲۲,۵	۲۵۴	بادام
۶,۵	۱۹,۷	۲۴۴	بادام هندی
۶,۴	۲۶,۵	۲۷۵	فندق
۱۰,۱	۲۱,۱	۲۴۹	بادام زمینی
۹,۱	۱۹,۶	۲۴۳	پسته
۶,۵	۲۷,۷	۲۷۸	گردو

منبع: گزارش کمیته مشورتی رهنمودهای غذایی سال ۲۰۱۰

بسیار اندک است و به این جهت می توان در رژیم های کم کربوهیدرات و به ویژه، رژیم هایی که بر غذاهای گیاهی تاکید دارند از مغزها استفاده کرد. نتایج بررسی های متعدد ثابت کرده است که اگر از رژیم حاوی آجیل استفاده شود، آثار مناسبی بر میزان کلسترل، مقدار فشار خون به دست خواهد آمد و در بررسی های بزرگ همه گیر شناسی ثابت شده است که مصرف آجیل به مقدار زیاد با کاهش ابتلا به بیماری قلب همراه بوده است. تجزیه و تحلیل داده های بررسی سلامت پرستاران در دانشگاه هاروارد نشان داده است که مصرف یک بشقاب مغز آجیل در روز با احتمال کمتر بروز بیماری قلب تا حد ۳۰٪ در مقایسه با یک ظرف گوشت قرمز در روز همراه بوده است. برای بسیاری از افراد آسان است که بادام یا گردو را به ظرف غلات یا ماست کم چرب در صبحانه اضافه کرده و گاهی از ناهار یا شام بدون گوشت استفاده نمایند. فقدان کربوهیدرات در مغز آجیل به آن معنا است که استفاده از مغزها سبب افزایش قند خون نمی شود. در واقع استفاده از مغزها، اثرات کربوهیدرات بر میزان قند خون را کاهش می دهد.

آب بازی کودکان

آب بازی یکی از بهترین، اساسی ترین و لذت بخش ترین فعالیت های کودکان است. کودکان خردسال ساعت ها وقت شان را صرف آب بازی می کنند و از بازی کردن خسته نمی شوند. به آسانی می توانند با آب بازی کنند، عروسک ها و ظرف های خود را در آن بشویند و یا آب را به هم بزنند، بپاشند و شلب شلب کنند. نیز آب را در دست خود نگه دارند، با آب و صابون حباب درست کنند و ظروف مختلف را از آب پر و خالی نمایند. آب بازی باعث تسکین عصبانیت های کودک شده و کودک از طریق آب بازی از ناراحتی ها، فشارها و تنش ها رهایی یافته و احساس آرامش می کند. چون کودکان آب بازی را بسیار دوست دارند، از این راه می توان مطالب و مفاهیم زیادی را به آنان آموخت و موجبات رشد مهارت ها و توانایی های مختلف آنها را فراهم ساخت از جمله رشد خلاقیت، پرورش حواس پنجگانه، افزایش یادگیری واژه ها و....

رشد توانایی ها و مهارت های مختلف کودکان از راه آب بازی

➤ رشد خلاقیت و ابتکار

آب بازی کمک می کند کودکان، افکار خلاق شان را رشد بدهند، آب جذابیت بسیار برای کودکان دارد. آنان ساعت ها وقت شان را صرف آب بازی می کنند، در یک لگن کف آلود آب را می پاشند، حباب درست کرده و می ترکانند، اسفنج (ابر) را فشار می دهند، اشیایی را که روی آب می مانند، زیر آب فرو برده و آنان را رها می کنند (اشیای چوبی و پلاستیکی) ریختن آب به طریق باران، و سرگرمی های مختلف با آب زمینه رشد و خلاقیت را فراهم می آورد. والدین و یا مربیان می توانند به وسیله بازی های گوناگون که برای کودکان ایجاد می کنند و با پرسش های مختلف اندیشه خلاق را در کودکان پرورش دهند.

بعضی از سؤالات که می تواند تفکر خلاق را در کودکان پرورش دهد عبارتند از:

- آیا می توانید یک آبپاش برای گیاهان بسازید؟
- چیزهایی را که می توانید از آنها آب بگیرید نام ببرید.
- آیا می توانیم باران را جمع آوری کنیم، چطور؟
- چطور باران در آسمان شکل می گیرد؟
- بعضی چیزها را که می شود با آب پخت، نام ببرید.
- چه چیزهایی در آب شناورند و چه چیزهایی زیر آب می روند؟

این جملات را هرگز به کودکان نگویند

می ذارمت و می برم!

اگر کودک شما پشت شیشه اسباب بازی فروشی چسبیده است و شما را معطل کرده، بچه را از رها کردنش نترسانید. بگویید «یا با من بیا یا دستت رو می گیرم و با خودم می برم». ناامنی در کودک موجب ترس می شود.



آب بازی کودکان

چند نمونه از بازی هایی که می تواند اندیشه خلاق کودکان را پرورش دهد عبارتند از:

۱- بازی در وان حمام

وان و یا ظرفی بزرگ و پر آب به اندازه ای که موجب صدمه و خفگی کودک نشود در اختیار وی می گذاریم. کودک می تواند آب را به اطراف بپاشد و به هم بزند. اگر صابون به آن اضافه کنیم می توانند با آب و صابون کف درست کنند و ساعت ها مشغول بازی و کسب لذت شوند. همان طور که از کشیدن یک منظره زیبا یا ساختمان و ... احساس لذت می کنند، از آب بازی هم لذت می برند.

- قدری صابون به بدن کودک بمالید و به جای آن که فوراً با آب بشویید در باره آن با او صحبت کنید: «اوه خیلی لیز است.» نشان دهید چگونه اسباب بازی پلاستیکی از دستش لیز می خورد زیرا صابون لیز است. صابون را به دست هایتان بمالید تا کف درست شود، قدری از آن را کف دست کودک قرار دهید و به او نشان دهید چگونه آن را فوت کند، قدری از آن را هم روی آب قرار دهید و به او نشان دهید چگونه حباب ها روی آب شناور می شوند.

به او نشان دهید وقتی یکی از شیرها را باز می کنید آب گرم می آید، بگذارید آب داغ را حس کند اما نه آنقدر داغ که موجب صدمه شود، نیز بداند از شیر دیگر آب سرد می آید، به همین طریق مفهوم سرد و گرم را به طور عملی به کودک آموزش دهید.

هر بار اشیای گوناگونی به کودک بدهید که آن را داخل آب قرار داده، ببیند آیا فرو می رود یا روی آب شناور می ماند و در باره آن صحبت کنید: «چه اتفاقی می افتد»، «اوه نگاه کن روی آب ایستاده، شنا می کند»، «نگاه کن، آن یکی پایین رفت، زیر آب!»

۲- دو ظرف هم حجم با شکل ظاهری متفاوت انتخاب کنید. یکی از ظرف ها را پر از آب کنید و آب آن را در ظرف دیگر بریزید تا کودکان متوجه حجم یکسان دو ظرف بشوند. می توانید آب ظرف ها را به نوبت در یک ظرف پیچ دار بریزید تا آنان، مسئله حجم یکسان را بهتر درک کنند.

۳- چند تکه یخ در یک کاسه بریزید تا کودکان آب شدن تدریجی یخ و کوچک شدن آن را ببینند.

۴- به هر بچه یک بطری بدهید، به آنها بگویید شیشه ها را تا نصف آب کنند، آنگاه باقی مانده را از روغن مایع و چند قطره رنگ خوراکی پر کنند، سر شیشه را محکم ببندید و بگذارید کودکان شیشه ها را تکان بدهند و ببینند که آیا آب با روغن مخلوط می شود یا خیر، وقتی کودکان این بازی را انجام بدهند پی به خاصیت آب و روغن خواهند برد.

۵- ماهی تابه را تا نصف آب کنید، قطره چکان های بزرگ، متوسط و کوچک و یا بطری های شامپو بچه، مایع ظرفشویی و یا سرم های کوچک را تمیز کرده، سر بطری ها را باز کرده و در داخل ماهی تابه آب نکه می داریم تا پر آب شود، سپس با دو دست به بدنه بطری فشار وارد آورده تا آب با فشار بیرون آید، کودکان ضمن اینکه از این کار لذت می برند، به مفاهیمی همچون حجم، اندازه، فشار، قطره و چکه پی خواهند برد.

۶- کودکان از بازی کردن با آبپاش که بر سر آن شیلنگ وصل شده و آب با فشار بیرون می آید، لذت می برند. کودکان وقتی انگشتان شان را روی آبپاش می گذارند، پی به مفاهیمی می برند. آنها می فهمند فشار باعث می شود آب از لوله بیرون بجهد، نیز با پاشیدن آب به هوا باران درست می کنند، از صداهای مختلفی که از برخورد اشیا با آب ایجاد می شود، لذت برده و تجربه جدیدی کسب می کنند.

این جملات را هرگز به کودکان نگوید

چرا نمی تونی شبیه..... باشی؟

با مقایسه کردن کوچولوی تان با یک کودک دیگر،

او احساس می کند در مرتبه پایین تری قرار گرفته و

روحیه اش را می بازد. شما باید نقاط قوت و ضعف

کودک تان را بپذیرید و فقط روی نقاط قوت تاکید

کنید



آب بازی کودکان

➤ رشد شناختی

کودکان در اثر تجربه با آب بازی یاد می‌گیرند برخی اشیا در آب فرو می‌روند و بعضی روی آب می‌مانند، یا بعضی اجسام مانند اسفنج، پارچه و کاغذ، آب را به خود جذب می‌کنند و برخی هر قدر در آب بمانند آب را به خود جذب نمی‌کنند مانند پلاستیک. نیز می‌فهمند آب را در هر ظرفی بریزیم به همان شکل در می‌آید، آب رنگ ندارد، رنگ ظرف به هر رنگی که باشد آب نیز به همان رنگ به نظر می‌رسد. حجم‌های مختلف را از راه ظرف‌های گوناگون که پر از آب هستند می‌توانید به کودکان یاد دهید. بعضی از اجسام در آب حل می‌شوند مانند شکر، قند و نمک، برخی در آب حل نمی‌شوند مانند روغن. چنان که با منابع آب مثل چشمه، قنات، چاه عمیق، رود، دریا و باران آشنا می‌شوند.

➤ رشد عاطفی و هیجانی

کودکان عاشق آب بازی هستند. از آب بازی خسته نمی‌شوند. با آب بازی تنش‌های خود را کاهش داده و آرامش می‌یابند. آب بازی به آنها احساس قدرت می‌دهد، کنجکاوی آنان برانگیخته شده و از نظر عاطفی ارضاکنده است، زیرا آب به آنان اجازه می‌دهد شلوغ کاری کنند مثلاً شلب شلب کردن و دست و پا زدن در آب، قطره قطره ریختن آب، تکان دادن آب با انگشتان دست‌ها و پاها. همگی این حرکات در افزایش تجارب کودک نقش مهمی دارند. در آب بازی دختری عروسکش را تمیز کرده و خوشحال می‌شود. پسری که دارای حالت‌های ترس و نفرت است برای به دست آوردن آرامش، پشت سر هم آب را در پنجه خود می‌فشارد و ... کودکان نیاز فراوان به آب بازی دارند، آنان دوست دارند پیوسته با آب آزمایش‌هایی را انجام دهند و به طور کامل ارضا شوند.

➤ رشد گویایی و افزایش یادگیری واژه‌ها

زبان جزئی از وجود هر شخص به حساب می‌آید. برای این که خردسال بتواند در جامعه نقش مؤثری داشته باشد، باید بتواند معانی مشترک کلمات و ساخت زبان را درک کند تا نیاز گفتمانی خود را برآورد. محتوای زبانی نه فقط برای ارتباط بلکه برای کمک به اندیشه بااهمیت است. از آنجا که جریان‌های رشد تفکر، هم از نظر ساخت و هم به لحاظ محتوا، ارتباط بسیار نزدیکی با زبان دارند، پیشرفت کودک در امر زبان، باعث تقویت رشد فکری وی نیز می‌شود. کودکان از طریق آب بازی با واژه‌های جدیدی آشنا می‌شوند و از طریق کاربرد واژه‌ها خزانه لغات آنان پربارتر شده و مفاهیم زیادی مانند شنا کردن، ریختن، شناور شدن، زیر آب رفتن، روی آب ماندن، چکاندن، جریان داشتن، زلال، گوارا، موج، برف، تگرگ، یخ، نهر، رودخانه، دریا، چشمه، چاه، سد، آبشار، قطره، خشک، تر و ... را یاد می‌گیرند.

➤ ایجاد هماهنگی بدنی

کودک می‌آموزد که در هنگام پر کردن دو ظرف از آب، هماهنگی چشم و دست لازم است. کنترل حرکات ظریف در یادگیری برای ریختن، فشار دادن، تعادل و ... از ویژگی‌های آب بازی است.

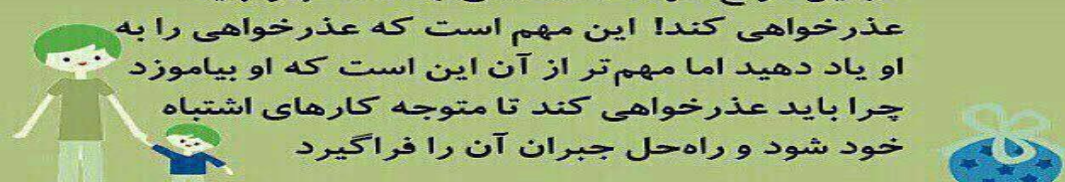
➤ رشد اجتماعی

کودکان به هنگام آب بازی یاد می‌گیرند که چطور با سایرین رابطه برقرار کنند. از طریق آب بازی حس همکاری، مشارکت، پیروی از مقررات و قوانین بازی، رعایت نوبت و انعطاف‌پذیری را یاد می‌گیرند.

این جملات را هرگز به کودکان نگویند

3 بگو ببخشید!

در این موقع کودک شما نمی‌فهمد که چرا باید عذرخواهی کند! این مهم است که عذرخواهی را به او یاد دهید اما مهم‌تر از آن این است که او بیاموزد چرا باید عذرخواهی کند تا متوجه کارهای اشتباه خود شود و راه‌حل جبران آن را فراگیرد



آب بازی کودکان

وسایل مورد نیاز جهت آب بازی

برای آب بازی کودکان وسایل زیر را تهیه کنید:

- ۱- تشت بزرگی پر از آب.
 - ۲- انواع بطری های خالی پلاستیکی مانند بطری شامپو و مایع ظرفشویی، یک عروسک پلاستیکی، یک قوری پلاستیکی و ... (وسایلی که وقتی داخل آب قرار می گیرند حباب ایجاد می کنند).
 - ۳- نی نوشابه خوری، آبپاش، لوله، قیف، آبکش و چند حلقه فلزی (وسایلی که آب در آنها نمی ماند).
 - ۴- شیلنگ و لوله های پلاستیکی که آب را از ظرفی به طرف دیگر منتقل می کنند.
 - ۵- اسفنج، دستمال کاغذی، قرقره، قاشق، ملاقه و انواع اسباب بازی هایی که برخی روی آب می مانند و بعضی داخل آب فرو می روند.
 - ۶- فنجان ها و لیوان های پلاستیکی در اندازه های مختلف برای پر کردن و ریختن آب، قایق و چوب پنبه برای فرو رفتن و شناور شدن، سیفون برای تخلیه آب.
 - ۷- عروسک، لباس، پارچه برای شستشو و چگونگی شستن و نظافت اعضای بدن.
 - ۸- همزن های پلاستیکی، سرنگ های پلاستیکی بدون سر سوزن، قطره چکان های اضافی که داروی آن استفاده شده است، رنگ های خوراکی که قابل مخلوط کردن می باشد به منظور تغییر ظاهر آب.
 - ۹- صابون و پودر صابون و یا مایع ظرفشویی برای درست کردن حباب.
- آب بازی می تواند در فضای باز و یا داخل اتاق صورت بگیرد. بازی در فضای باز راحت تر است. در غیر این صورت در فضای بسته باید کفپوش مناسبی مورد استفاده قرار گیرد.
- موزائیک یا آسفالت و یا کاشی مشبک می تواند مفید باشد زیرا در صورت خیس شدن می توان به آسانی آن را خشک کرد.
- محل بازی با آب در جایی انتخاب شود که ترشحات آن به آبریز برود. اگر کف اتاق چاه فاضلاب داشته باشد، آب بازی نزدیک یا روی آن انجام شود. ظروف مخصوص آب بازی در حد امکان باید در کنار لوله های آب واقع شود تا برداشت آب آسان تر باشد.
- اگر آب بازی به صورت شنا یا دست و پا زدن در آب نباشد، پیش بندهای پلاستیکی برای محافظت لباس کودکان بهترین وسیله می باشد. پیراهن کودک بهتر است آستین کوتاه باشد تا کودک راحت تر باشد.

این جملات را هرگز به کودکان نگوئید

۴ نمی فهمی چی می گم؟

خیر! او نتوانسته منظور شما را درک کند. حتی بارها

تکرار این عبارت هم کمکی به فهمیدن او نمی کند و

تنها او را تحقیر کرده و شما را بیشتر عصبانی میکند.

دوباره شروع کنید و این بار سعی کنید بهتر و

ساده تر توضیح دهید



رعایت نکات ایمنی در آب بازی

- ۱- کودکان خردسال ممکن است در آبی به عمق چند انگشت هم غرق شوند. بخصوص نونهالان بیشتر در معرض خطر هستند. اولین واکنش بچه های کوچک، وقتی متوجه می شوند که در آب گیر افتاده اند و نمی توانند بیرون بیایند (به جای آنکه تلاش کنند تا از آب خارج شوند و خود را به جایی که هوا موجود است برسانند) این است که معمولاً فریاد می زنند و تقاضای کمک می کنند. لحظاتی پر ارزش و گاهی حتی جان ارزشمند آنان به این ترتیب از دست رفته است. وقتی بچه های کوچک کنار هر نوع منبع آب، از وان حمام گرفته تا حوض، از جوی آب و کانال ها تا استخر و حتی در کنار آکواریوم هستند باید دقیقاً زیر نظر باشند.
- ۲- وقتی بچه های خردسال آب بازی می کنند بسیار مراقب شان باشید. در این سن هرگز اجازه ندهید بچه ها به تنهایی آب بازی کنند. بلافاصله پس از آنکه بازی بچه ها تمام شد، حوض یا ظروف بزرگ را خالی کنید.
- ۳- داخل وان حتماً از یک اسباب بازی بادی مثل تشک های کوچک بادی استفاده کنید و هرگز نگذارید کودک بدون آنکه آن را بغل کرده باشد داخل وان برود.
- ۴- شنا کردن را تا آنجا که ممکن است زودتر به بچه ها بیاموزید ولی به یاد داشته باشید که کمربندهای نجات و حلقه های بادی و این گونه وسایل الزاماً جلوی غرق شدن کودک را نمی گیرند مثلاً ممکن است کودک وارونه شود و پاهایش بالای آب و سرش زیر آب قرار گیرد.
- ۵- کودک را حتی برای یک لحظه داخل وان و یا طشت تنها نگذارید. در واقع بچه ها را هرگز نباید داخل حمام تنها رها کرد. یادمان نرود بچه ها حتی در یک طشت کوچک هم ممکن است دچار خفگی شوند.
- ۶- از وسایل نشکن برای آب بازی استفاده کنید. هرگز از شیشه، سرامیک، اشیای لعابی، سفال، چینی و سایر مواد شکننده استفاده نکنید.
- ۷- فهرستی از اشیای مناسب برای آب بازی را تهیه نموده و وسایل را پیش از بازی برای کودکان تهیه کنید.
- ۸- به یاد داشته باشید شنا در استخر آب گرم با شنا در آب سرد کانال یا رودخانه بسیار متفاوت است. اجازه ندهید بچه های کوچک در چنین نقاطی شنا کنند.
- ۹- هرگز برای نگهداری و مراقبت بچه های خردسال به کودکان بزرگ تر اعتماد نکنید.
- ۱۰- هیچ کودک زیر هشت سالی نباید بدون حضور یک بزرگ تر وارد آب شود.
- ۱۱- حتی بهترین شناگران خردسال ممکن است دچار گرفتگی عضلانی شوند، از این رو نکات احتیاطی را رعایت کرده و مراقب آنان باشید تا دچار حادثه نشوند.
- ۱۲- آب رودخانه ممکن است خیلی سرد بوده یا با سرعتی بیش از حد جریان داشته باشد. در بعضی جاها ممکن است گرداب داشته باشد که برای کودکان خطرناک است.
- ۱۳- به کودکان هشدار دهید روی یخی که بر بعضی از دریاچه ها و استخرها می بندد بازی نکنند زیرا لایه یخ ممکن است نازک باشد و وزن بچه ها را تحمل نکند.
- ۱۴- در کنار ساحل دریا مراقب بازی کودکان باشید. حتی اگر شناگران ماهری هستند به آنان اجازه ندهید با تشک های بادی از کنار ساحل دور شده و یا در حال استراحت بسیار دور شوند. از نزدیک مراقب آنان بوده و یا با آنان همراه شوید.
- ۱۵- در تعطیلات شاید وسوسه شوید بیشتر استراحت نمایید و کمتر به اطراف توجه کنید. زمانی که کودک خردسال به همراه دارید با هوشیاری و دقت زیاد مراقب آنان باشید تا خدای ناخواسته حادثه ای برای آنان رخ ندهد.

