

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبر دار شدن از نظرها و پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ تیر تا ۱۵ مرداد ماه از گروه‌های زیر:

- سپنتا ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم رویا توکلی‌نیا، ۳ گزارش
- سپنتا ۱، قائم‌شهر، مدیریت برخورد، گزارشگر خانم لیلا کمالیان، ۵ گزارش ● ترانه بهاری، قائم‌شهر، گزارشگر خانم مریم رضاپور، مدیریت برخورد، ۴ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، گزارشگر، خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، گزارشگر، خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، ارتباط بین دو نسل، ۲ گزارش

توجه: خانم آسیه شریعتی توضیح داده‌اند، که در این ماه به دلیل گرمای زیاد کلاس‌های بعد از ظهر تشکیل نشده است. دو گزارش هم از دو گروه که به تازگی به آموزش از راه دور پیوسته‌اند. به شرح زیر است:

- گزارش آموزش از راه دور در شهرستان کرج
گروه "رهایی و کتاب" فعالیت خود را از تاریخ ۱۳۹۵/۲/۲۰ با همکاری مدیریت دفتر پارک بانوان در خیابان جهان شهر کرج، باخواندن کتاب‌های "نقش والدین در تربیت فرزند" کار را شروع کرده‌اند و تا کنون کتاب‌های "ارتباط کلامی و نه گفتن آگاهانه" و خوانده‌اند. این گروه هر سه شنبه از ساعت ۱۰-۱۲ برنامه‌ی کتابخوانی دارند، و تا کنون ۱۴ جلسه برگزار کرده است. هماهنگ کننده‌ی این گروه خانم فاطمه امیرشکاری هستند.
- گزارش آموزش از راه دور در شهرستان نوشهر
گروه "نهال" فعالیت خود را از تاریخ ۹۵/۳/۲۲ با همکاری موسسه محیط زیستی "نهال" در شهرستان نوشهر، با دوره‌ی "ارتباط با کودک" شروع کردند. این گروه، کتاب "زمینه‌های تربیت" را خوانده و هم اکنون مشغول مطالعه‌ی کتاب رشد و محیط مناسب هستند و تا کنون نه جلسه برگزار کرده‌اند. هماهنگ کننده خانم رویا عبادی.

● همایش گروه‌های راه دور

اولین همایش سال ۹۵ در تاریخ پنجشنبه ۹۵/۷/۲۹ برگزار می‌شود. از همه‌ی دوستان و اعضای گروه‌های راه دور دعوت می‌کنیم خود را برای شرکت در این همایش آماده کنند.
برنامه‌ی این نشست شامل دو بخش است:
۱- نیازسنجی برای ادامه‌ی فعالیت گروه‌ها و همفکری برای رفع نیازها.
۲- گفت‌وگو و ارایه‌ی روش برای پیگیری مدیریت بر خود.

● سخنرانی ماهانه مرداد ماه ۹۵/۵/۵

کارشناس: خانم دکتر هما بهمنیان (متخصص اطفال)

موضوع: چاقی کودکان و نوجوانان و رژیم غذایی مناسب

شعار سازمان بهداشت جهانی به مناسبت روز جهانی دیابت در سال ۱۳۸۳:
مبارزه با چاقی برای پیشگیری از دیابت

امروزه چاقی در همه‌ی رده‌های سنی یکی از مهم‌ترین معضلاتی است که جوامع دنیا با آن دست به گریبانند. کودکان نیز به عنوان عضوی از جوامع از این مشکل مستثنی نیستند. با توجه به این که کودکان امروز سازندگان اصلی فردای جوامع هستند، برای داشتن جامعه‌ای سالم، باید امروز کودکانی سالم داشته باشیم و از این رو باید توجه ویژه‌ای به حل مشکل چاقی در کودکان داشته باشیم زیرا چاقی در زمان کودکی، ریشه و منشا بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی است.
پدر و مادر مسئول هستند و می‌توانند از عوامل اصلی چاق شدن کودکان باشند پس باید برای تغذیه کودکان از یک سو و ورزش آن‌ها از سوی دیگر، مانند سایر موضوع‌های دیگر برای آنان برنامه‌ریزی داشته و هدفمند پیش برویم تا از بروز چاقی در این عزیزان جلوگیری نماییم.

عوامل محیطی که باید تعدیل و یا حذف شود عبارتند از:

عادات‌های غذایی، الگوی زندگی، بی یا کم تحرکی نقش مهمی در پیدایش چاقی دارند.
نسبت به دو دهه‌ی گذشته، کودکان امروزی یکی از مشتریان اصلی غذاهای پرکالری هستند. انواع شیرینی، شکلات، بستنی، تنقلات ناسالم و فست فود قسمت اعظم این غذاهای پرکالری را تشکیل می‌دهند و متأسفانه شاهد گرایش بی‌رویه به غذاهای چرب، شیرین و شور که از محتوای غذایی کمی برخوردار هستند و عمدتاً از ذائقه‌ی والدین به فرزندان انتقال می‌یابد، هستیم. مصرف زیاد میان وعده‌های پرکالری و جایگزین شدن سرگرمی‌های بدون تحرک بدنی نظیر بازی‌های کامپیوتری و نشستن‌های طولانی مدت در جلوی تلویزیون از عوامل چاق کننده هستند. پزشکان و متخصصین تغذیه در دنیا نگران روند بالا رفتن اضافه وزن در کودکان و نوجوانان هستند که متأسفانه روز به روز بیشتر شده و سلامتی کودکان را با افزایش وزن و چاقی به خطر می‌اندازد و زمینه ساز بیماری‌های زیر می‌گردد:

۱- بیماری‌های قلبی به علت بالا رفتن کلسترول و فشارخون

۲- افزایش ابتلا به دیابت نوع ۲

۳- آسم

۴- آپنه‌های شبانه

۵- بلوغ زودرس در دختران

۶- تبعیض‌های اجتماعی

۷- کمبود اعتماد به نفس

برای جلوگیری از این معضل چه برنامه‌ای باید پیاده کرد:

۱- تشویق مادران به تغذیه از شیرخود تا ۶ ماه اول نوزادی

از ۶ ماهگی برای تهیه‌ی غذاهای کمکی کودک هم‌چون فرنی و حریره بادام یا هر نوع غذای کمکی دیگر، از اضافه کردن شکر به غذاهای کمکی باید جدا خودداری شود. پژوهش‌های اخیر اثبات شده که علاقه‌ی شدید کودکان به مواد شیرین مربوط به دوران شیرخوارگی و اضافه شدن شکر به غذای مکمل این عزیزان بوده است، چون مرکز آن در مغز با مصرف آن فعال می‌شود و کودک تمایل به خوردن مواد شیرین پیدا می‌کند.

از سوی دیگر کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند چون با طعم‌های غذایی متفاوتی مانند سبزیجات و میوه‌ها که از طریق شیر مادر به شیرخوار منتقل می‌شود آشنا می‌گردند، بهتر از کودکانی که شیرخشک مصرف کرده‌اند، پذیرای خوردن میوه و سبزیجات در آینده خواهند بود.

۲- از ۲ سالگی برای کودکان از لبنیات کم چرب مثل شیر، ماست و پنیر استفاده شود.

۳- از نمک برای طعم دادن به غذای شیرخوار تا یکسالگی هرگز استفاده نشود و پس از آن هم بسیار با احتیاط استفاده شود، چون عادت به نمک اضافی زمینه ساز ایجاد فشارخون در آینده است.

۴- زمانی که کودک تمایلی به خوردن و یا آشامیدن ندارد، او را به اجبار وادار به خوردن نکنیم و برای حرف او احترام قایل باشیم و به او اعتماد کنیم. والدینی که به اصرار کودک را وادار به مصرف حجم زیاد غذا می‌کنند به این ترتیب تشخیص آستانه سیری را از آنان می‌گیرند و احساس گرسنگی را که به صورت غریزی در کودک وجود دارد به تدریج به ولع بیشتر تبدیل می‌کنند. والدینی که ابراز محبت خود را به کودک به نحوه‌ی غذا خوردن او ربط می‌دهند (اگر غذایت را تا آخر نخوری مامان دوستت نداره) و هر چه کودک بیشتر غذا بخورد محبت بیشتری به او می‌کنند، دچار این اشتباه بزرگ می‌شوند که کودک خود را تشویق می‌کنند که حتی اگر میل نداشته باشد، برای این که در کانون توجه خانواده قرارگیرد اقدام به غذا خوردن می‌کند تا مورد تحسین قرار گیرد از سوی دیگر این اشتباه در جایی است که اولیا به کودکان برای غذا خوردن باج می‌دهند (اگر غذایت را تا آخر بشقاب بخوری، بهت بستنی، شکلات چیپس، پفک و غیره می‌دهم.) و یک کار غلط را با کار غلط تری تکمیل می‌کنند.

۵- بعد از یکسالگی برای نوشیدن فقط از آب، آب و آب استفاده شود و به هیچ‌وجه از آب‌میوه‌های صنعتی و حتی آب میوه‌های طبیعی به علت داشتن قند زیاد و نداشتن فیبر استفاده نشود چون به یک‌باره قند خون را بالا برده و باعث چاقی می‌شود. از نوشابه‌های صنعتی و گازدار به علت قند بالا و ضررهای بسیار زیاد آن که باعث ایجاد بیماری‌های گوارشی و چاقی و عوارض دیگر می‌گردد، جداً خودداری شود.

باید از همان دوران کودکی، کودکان خود را به نوشیدن آب عادت دهیم.

۶- امروزه کودکان کمتر برنامه‌های دسته‌جمعی غذا خوردن و با هم بودن و گفت‌وگو کردن در زمان غذا خوردن را فرا می‌گیرند. بسیاری از اعضای خانواده منجمله کودکان نهار و شام خود را در مقابل تلویزیون یا دیدن انواع کارتون‌ها و یا بازی‌های کامپیوتری صرف می‌کنند، تند و زیاد می‌خورند، کم می‌جویند و شاید متوجه نباشند که چه می‌خورند و لذت چندانی نیز از غذا نمی‌برند. این عوامل معمولاً باعث می‌شود تا کودکان بیش از حد نیاز غذا بخورند و به موقع هم احساس سیری نکنند و همین موضوع باعث چاقی آنان می‌شود.

- ۷- کودکان تا زیر ۲ سال طبق نظر متخصصین اطفال و مغز و اعصاب، مجاز به دیدن تلویزیون نیستند و از ۲ سالگی تا ۶ سالگی حداکثر ۶ ساعت در هفته مجاز به دیدن تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری می‌باشند.
- ۸- مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خطر چاقی در کودکانی که ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند، ۵ برابر بیشتر از کودکانی است که تلویزیون تماشا نمی‌کنند.
- ۹- کودکان به هنگام بازی‌های عادی و حتی در زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای (که بیشتر والدین به نفع راحتی خود آنان را با این وسایل سرگرم می‌کنند) هر ۳-۴ ساعت احساس گرسنگی می‌نمایند. با توجه به این که ۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده باید برای کودکان در نظر گرفته شود، والدین باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند تا با فراهم کردن انواع تنقلات مفید نظیر میوه‌ها و سبزیجات، خشکبار و مغزها میان وعده‌های ایشان را پر نمایند و از بدخلقی کودکان جلوگیری نمایند. انواع بستنی، شکلات، چیپس، پفک و سایر تنقلات مضر باید از برنامه روتین میان وعده‌های کودکان حذف گردند.
- ۱۰- به کودکان نحوه‌ی درست خرید کردن را یاد بدهیم.
- شایسته است قبل از این که برای خرید به فروشگاه وارد شویم، لیستی از اقلامی که به آن نیاز داریم تهیه کنیم و از فرزند خود نیز بخواهیم که او هم آیتم مورد علاقه‌اش را اعلام کند، فقط یک آیتم، یک عدد و برای همان روز.
- اگر در هر بار خرید چندین نوع مختلف از تنقلات و به تعداد زیاد و برای روزها و دفعات متمادی تهیه شود، از آنجایی که کودک قادر به درک این منطق نیست که بدانند این آیتم‌ها را باید در وعده‌های غذایی متعدد مصرف کند، از این رو با اوقات تلخی و داد و فریاد، والدین را وادار می‌کند تا چند آیتم را هم‌زمان به او بدهند. در صورتی که اگر فقط یک عدد از نوعی که به میل خودش انتخاب کرده به او داده شود هم حس استقلال و لذت بیشتری می‌کند و هم والدین کنترل بهتری روی تغذیه او خواهند داشت ضمن آن که برای آینده مدیریت خرید کردن را هم یاد گرفته است اگر از امروز به سبد خریدمان در فروشگاه‌ها و مراکز خرید بیشتر توجه کنیم، آن‌گاه متوجه شویم چرا کودکانمان چاق هستند.
- ۱۱- کودکانی که احساس دلتنگی، دلشوره یا عدم امنیت می‌کنند و یا به عللی دچار افسردگی هستند، تمایل به بیشتر غذا خوردن دارند. پس برای پرخوری بیش از حد کودکان باید ریشه‌یابی و آن را درمان کرد.
- ۱۲- عوامل ژنتیک ممکن است از پدر و مادر به کودک منتقل شود. ولی ما به‌عنوان انسان این اراده و توان را داریم تا ژن‌های چاق کننده را به فعالیت واداریم و یا از فعالیت باز داریم.

چگونه می‌توان با چاقی کودکان مبارزه کنیم ؟

- مرکز تغذیه‌ی آمریکا در سال ۲۰۱۰ برنامه‌ای را به‌طور جدی برای مبارزه با این مشکل پیشنهاد کرده است:
- ۱- در سبد غذایی روزانه خانواده جایگاه ویژه‌ای برای میوه و سبزی در نظر گرفته شود.
 - ۲- استفاده از انواع سبزیجات سبز، سبزی‌تیره، قرمز و نارنجی.
 - ۳- استفاده از انواع حبوبات و غلات
 - ۴- استفاده از لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی مثل شیر، ماست و پنیر
 - ۵- استفاده از انواع مختلف پروتئین‌های غذایی شامل : غذاهای دریایی، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ، انواع حبوبات، سویا و مغزها
 - ۶- استفاده از روغن‌های مایع به‌جای روغن جامد
 - ۷- از همه مهم‌تر افزایش فعالیت بدنی در کودکان
- الف. کودکان را پیاده به مدرسه یا خرید ببریم.

- ب. استفاده از پله به جای آسانسور
- ت. کودکان را در انجام کارهای خانه مشارکت دهیم.
- ث. اجازه ندهیم تا کودک بیش از یک ساعت به طور مستمر بی حرکت بماند.
- ج. ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، دو، شنا برای کاهش وزن بسیار مفید و موثر هستند.
- موسسه‌ی تغذیه‌ی امریکا پیشنهاد می‌کند که یک یا چند نوع از میوه‌ها و سبزیجات در هر یک از وعده‌های غذایی روزانه کودکان باید گنجانده شود. این مطالعات همین‌طور نشان داده، کودکانی که به اندازه کافی میوه و سبزیجات مصرف نمی‌کنند نسبت به کودکانی که آن‌ها را مصرف می‌کنند شاخص سلامتی پایین‌تری دارند و در انجام کارها ضعیف‌تر هستند.

فواید میوه در سبب غذایی ما:

مواد غذایی اساسی که بدن نمی‌تواند ایجاد کند و یا در بدن بسازد به وفور در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. میوه‌ها منبع بسیار خوب و مهم غذایی مانند کلسیم، آهن، فیبر، ویتامین‌های A، B، C می‌باشد و نقش موثر و بسیار مهمی در رشد کودکان دارد. هر یک از میوه‌ها تعدادی از این مواد را شامل می‌شوند، از این رو هر روز و در هر فصل تعدادی از این میوه‌ها باید مصرف شوند تا تمام مواد لازم جذب گردند.

چرا باید کودکان هر روز میوه بخورند؟

- ۱- میوه در مقایسه با سایر تنقلات مانند چیپس و پفک و غیره کالری کمی دارد.
- ۲- میوه‌ها ضریب خود ایمنی بدن را افزایش داده و توانایی بدن را در مقابله با بیماری‌ها بالا می‌برند.
- ۳- در میوه‌ها مواد غذایی حیاتی و اساسی وجود دارد که می‌توانند از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، مشکلات بینایی، قلبی، گوارشی و تیپ‌های مشخصی از سرطان جلوگیری کنند.
- ۴- میوه‌ها کالری، سدیم و چربی کمی دارند.
- ۵- فیبر درون میوه‌ها یبوست را بر طرف کرده و احتمال ایجاد مشکلات گوارشی را کم می‌کند.
- ۶- میوه‌ها سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشند و استفاده‌ی منظم از آن‌ها نیاز به استفاده مکرر از مکمل‌ها را کاهش می‌دهد.

چرا باید مادرها و پدرهایی مصمم باشیم و فرزندانمان را به مصرف سبزیجات در برنامه روزانه تشویق کنیم؟

سبزیجات هم مانند میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند مس، روی، منیزیم، منگنز، فسفر، پتاسیم و سدیم می‌باشند که برای رشد کودکان و بالا بردن مقاومت بدن آن‌ها در مقابل بیماری‌هایی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی موثر بوده و نیز باعث کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شوند. سبزیجات به علت برخورداری از فیبر زیاد از یبوست، سرطان روده، زخم‌های ناحیه مقعد و فشارخون جلوگیری می‌کنند.

چگونه فرزندان را تشویق کنیم تا میوه و سبزی بیشتری بخورند؟

تشویق کردن کودکان به مصرف میوه و سبزی آسان نیست اما :

- ۱- کودکان بیشتر از آن‌چه می‌بینند الگو بر می‌دارند تا از آن‌چه که می‌شنوند. پس باید از خودمان بپرسیم آیا فرزندانمان این شانس را داشته‌اند که در کنار سفره‌ی نهار و شام خانواده، سبزی‌خوردن و یا انواع سبزی پخته یا خام صرف کنند.
- ۲- در میان وعده‌ها و زمانی که بسیار گرسنه هستند، از سبزی‌هایی مانند (هویج، ساقه نازک کرفس، گل کلم و کلم بروکلی) و انواع میوه‌ها استفاده کنیم. از دادن آب‌میوه، چه از نوع طبیعی و چه از نوع صنعتی، جداً خودداری کنیم چون به سرعت قند خون را بالا می‌برد و باعث چاقی می‌شود و در ضمن از فیبر مفید داخل میوه کودک را محروم می‌کنیم.

۳- کودکان را تشویق کنیم تا سبزیجات را به صورت خام یا در قالب انواع سالادها، یا همراه با ماست و لیمو ترش استفاده کنند.

آیا از کودک خود مرتب خواهش و درخواست می‌کنیم و یا در مورد خواص میوه و سبزیجات نصیحت می‌کنیم جان من کمی امتحان کن؟

عزیزم بین در تلویزیون هم گفتند میوه و سبزی برای سلامت بدن خیلی مفید است! خودمان چه احساسی نسبت به خوردن میوه و سبزی داریم؟ آیا ترجیح می‌دهیم به جای مصرف میوه و سبزی از تنقلات دیگری مثل چیپس و پفک استفاده کنیم؟ آیا با علاقه و لذت میوه و سبزی می‌خوریم یا صرفاً چون برای سلامتی لازم است مصرف می‌کنیم؟

مشکلمان با خوردن سبزیجات چیست؟ چه می‌توانیم انجام دهیم تا ما و فرزندانمان با لذت بیشتری آن را مصرف کنیم؟ اجداد ما در ابتدا از منابع غذایی با طعم تلخ تغذیه می‌کردند و به مرور مواد شیرین به لیست غذایی انسان اضافه شد و به تدریج افزایش پیدا کرد به طوری که مشکل نسل کنونی دلبستگی وافر به طعم شیرین و در نتیجه آن چاقی شده است. ۱- باید بدانیم برای این که کودک مزه‌ی تازه‌ای را قبول کند باید مرتب برایش تکرار شود. اگر آن را رد کرد عصبانی و ناراحت نشویم، از او خواهش و درخواست نکنیم و خود را درگیر یک بحث طولانی راجع به فواید و خواص آن ماده غذایی نکنیم. در عوض موضوع را به مسئله‌ی دیگر منحرف کرده و چند روز بعد با نوع و طبع دیگری عرضه آن را تکرار کنیم. امکان دارد این کار ۱۰ بار یا بیشتر نیاز به تکرار داشته باشد، در تمام این مراحل آرامش و صبوری خود را حفظ کنیم.

۲- اجازه بدهیم تا فرزندانمان شاهد لذت بردن ما از خوردن سبزیجات باشند. مطمئن باشیم بعد از مدت کوتاهی کودک کنجکاو شده و علاقه پیدا می‌کند تا آن را امتحان کند.

۳- این برنامه را ابتدا با سبزیجات شیرین مثل هویج و نخودفرنگی شروع کنیم. به طور مرتب با طبع‌های گوناگون آن‌ها را آماده کنیم و در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانیم و سپس از سبزیجات کمتر خوشمزه مانند اسفناج استفاده کنیم.

۴- فرزندان خود را در خرید، طبخ و آماده کردن مشارکت دهیم و نظر او را در تمام این مراحل بخواهیم (عزیزم تو ترجیح می‌دهی روی سالادت پنیر بریزم یا لیمو ترش و یا هر دو؟) در حالی که دور هم و بدون تلویزیون نشسته‌ایم و از خوردن آن لذت می‌بریم.

۵- با فرزندانمان به فروشگاه برویم و سلیقه و نظر او را در خرید میوه و سبزی بخواهیم و در هنگام صرف غذا، او را به خاطر انتخابش در نوع سبزیجات و حبوبات تشویق کنیم.

۶- همواره یک ظرف میوه و یا سبزیجات را در دسترس کودک قرار دهیم.

۷- هنگامی که فرزندان در حال تماشای تلویزیون و یا درس خواندن و بازی‌های رایانه‌ای است و ابراز گرسنگی می‌کند به جای استفاده از تنقلات مضر، میوه و سبزی در اختیارش قرار دهیم.

۸- هر غذای تازه‌ای را خیلی آهسته به برنامه غذایی کودک وارد کنیم.

۹- در زمان بیماری کودک کم اشتها است، پس به زور و اصرار او را وادار به خوردن نکنیم.

۱۰- کودکان مانند بزرگسالان متوجه روند گذر زمان نمی‌شوند و در نتیجه دقیقاً نمی‌دانند که چه زمانی گرسنه می‌شوند و این موضوع بخصوص زمانی که در خارج از منزل هستند حادثر است. از این رو بهتر است ظرف کوچکی که حاوی میوه و مغزها و سبزیجاتی نظیر هویج و ... هستند همراه با یک بطری آب و یک ظرف ماست همراه داشته باشیم که به موقع بتوانیم از آن استفاده کنیم. کودکان تحمل گرسنگی و تشنگی را ندارند و در هنگام گرسنگی ناگهانی ناگزیر از بداخلاقی و داد و فریاد استفاده می‌کنند و والدین را مجبور به اطاعت از خود و خرید مواردی چون فست فود، بستنی، پفک و موارد ناسالم دیگر می‌نمایند.

۱۱- یک تجربه‌ی بسیار خوب می‌تواند کاشتن سبزیجات به‌همراه فرزندان باشد. این موضوع باعث می‌شود که آن‌ها به خوردن محصولی که خود کاشته و شاهد رشد آن بوده‌اند علاقه‌مند شوند.

۱۲- از خرید مواد غذایی و گوشت‌های فرآوری شده مانند کالباس و سوسیس و گوشت‌های دودی شده برای کودکان جدا خودداری نمائیم.

فعالیت‌های فیزیکی برای حفظ سلامتی کودکان در آینده را جدی بگیریم :

ورزش باعث:

الف. بلند و قوی شدن استخوان‌ها شده و احتمال ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا را کمتر می‌کند.

ب. کم شدن احتمال بیماری فشارخون

پ. کم شدن استرس

ج. بالا بردن اعتماد به نفس

چ. کمک به مدیریت وزن

ح. کمک می‌نماید تا کودکان در آینده انسان‌های فعالی شوند. بهتر است هر روز هفته کودکان و نوجوانان بین ۳۰ تا ۶۰

دقیقه فعالیت فیزیکی داشته‌باشند. روزی یک فعالیت ورزشی را بطور روتین به برنامه ورزشی کودکان اضافه کنیم و آن‌ها

را تشویق کنیم به:

۱- راه رفتن تند

۲- انواع طناب بازی

۳- انجام بازی‌های تیمی مانند فوتبال

۴- شنا

۵- بازی‌های تفریحی هم‌چون لی لی، قایم باشک و گرگم به هوا و ...

مهم آن است تا به هر روشی زمان بی حرکتی کودکان را کاهش دهیم و هرچند ایشان باید زمان کافی برای کتاب‌خوانی

و انجام تکالیف مدرسه داشته‌باشند ولی این موارد نباید جایگزین زمان ورزش و فعالیت‌های بدنی در کودکان بشود.

بیاییم مسئله چاقی کودکانمان را جدی بگیریم.

دکتر هما بهمنیان

متخصص کودکان

منابع:

۱- Preventing Childhood Obesity: Tips for Parents and Caretaker August, 27, 2016

2-Dietary Guideline for American 2012

۳- Ways to get your Kids to eat better ۱۵

۴- Why your Kids won't eat Vegetable, and what you can do about it April, 13,

2011

۵- How you can cure your children aggie phobia April, 13, 2011

۶- Raising Self Reliant Children in Self-Indulgent Word

۷- مجله پیام دیابت شماره ۲۴-۲۵

در گزارش‌های گروه سپنتا یک، دو سوال در زمینه‌ی مدیریت بر خود مطرح شده توجه شما را به پاسخ گروه پیگیری جلب می‌کنیم.

پرسش : گاهی که با همسر و فرزندانم صحبت می‌کنم در ظاهر حرفم را می‌پذیرند ولی به آن عمل نمی‌کنند. این قضیه مرا عصبانی می‌کند.

پاسخ : برای این که بتوانیم مراحل بعدی مدیریت بر خود را به درستی طی کرده و در نهایت برنامه‌ریزی اجرایی مناسبی داشته باشیم در وهله‌ی نخست بایستی توصیف دقیق و روشنی از ویژگی خود ارایه دهیم. بنابراین بهتر است توصیف خود را با توجه به کارت شماره (۴) اصلاح و کامل کنید تا مشخص شود دقیقا چه انتظاری از خود دارید و قرار است چه کنید . توصیف شما دارای کلی گویی است. آیا این شکل برخورد در همه‌ی موارد و در مورد تمام مسایل در رابطه با همسر و فرزندان شما وجود دارد ؟ و یا در مسئله، مورد یا حوزه‌ای خاص ، مثلا ، در مورد فرزندان کمک در امور خانه ، انجام تکلیف‌های مدرسه و یا در مورد همسر ، کمک در تهیه‌ی ما یحتاج خانواده و خرید و یا...مصدق دارد. چون با توجه به این جزئیات ویژگی تغییر کرده و مراحل خاص خود را داراست.

با توجه به کارت شماره‌ی (۵) می‌توانید توصیف خود را کامل کنید . برای این کار می‌توانید مثال بزنید (بند شماره ۱ کارت شماره ۵) و به پرسش‌هایی پاسخ دهید (بند شماره‌ی ۳ کارت شماره‌ی ۵) پس از اصلاح توصیف می‌توانید اثرات آن را بازبینی کنید و ببینید آیا لازم است روی ویژگی خود کار کنید .با توصیف دقیق‌تر ویژگی امکان دارد اثرات آن هم تغییر کند.

پرسش : من فکر می‌کنم مادر آگاهی نیستم و نتوانستم فرزندانم را در اموری مانند ازدواج و تحصیل کمک کنم.

پاسخ : توصیف شما نیز بایستی با توجه به کارت‌های شماره‌ی (۵و۴) روشن‌تر شود با زدن مثال و یا پاسخ به سوال‌های بند (۳) کارت شماره‌ی (۵) این مسئله امکان پذیر است سوال‌هایی از قبیل : منظور از کمک چیست؟ کمک مالی ، کمک در تصمیم‌گیری ، کمک برای حل مسئله و... منظور از آگاه و یا نتوانستم و نمی‌دانم چیست ؟ آیا این نکته در مورد مسایل گذشته است و یا موضوع‌های کنونی و ...؟ با توضیح بیشتر توصیف خود را روشن کنید تا بتوانید از مرحله‌های بعدی نتیجه مطلوب را بگیرید.

با توجه به این که آگاهی مفهومی نسبی است به علاوه ما نبایستی از خود انتظار داشته باشیم چون مادر هستیم لازم است در تمام موارد آگاهی لازم در جهت راهنمایی تمام و کمال فرزندان را داشته باشیم .

این مقاله هرچند ویژه‌ی آموزگاران، نگارش یافته اما خواندن آن را برای والدین به‌منظور هماهنگی و درک بیشتر بین موضوع‌های مشترک بین خانه و مدرسه پیشنهاد می‌کنیم.

یکی از ارکان مهم آموزش و تدریس، ایجاد فضایی سالم و مناسب برای یادگیری و آموختن است. ذهن، روان و رفتار کودکان و نوجوانان نسبت به سال‌های گذشته دچار تحولات و دگرگونی‌های بی‌شماری شده است. دانش آموزان، آموزگاران را ترجیح می‌دهند که به شخصیت آن‌ها احترام گذارند، به جای تنبیه آن‌ها را تشویق و حمایت کنند، خوب درس بدهند، انگیزه‌ی تلاش و پیشرفت را در آن‌ها زنده نگه دارند، ارزش‌ها و آرمان‌هایشان را نادیده نگیرند و آن‌ها را در یافتن اهداف صحیح زندگی یاری کنند. رابطه‌ی معلم - دانش آموز رابطه‌ی ظریف و شکننده است، تا حدی که شکیبایی و بردباری بیشتر آموزگاران و معلمان را می‌طلبد. گاهی وضعیتی بر کلاس حاکم می‌شود که احتیاج به مهارت، تسلط و مدیریت آموزگار بر رفتارها و واکنش‌های هیجانی - احساسی دانش‌آموزان دارد. بدخلقی‌های روزانه، اختلاف‌ها و تعارض‌های بین بچه‌ها، بحران‌های لحظه‌ای کلاس و... نیازمند توان بالای تصمیم‌گیری آموزگار است. تحقیقات نشان می‌دهد ارتباط مستقیمی بین اعتمادبه‌نفس آموزگار برای ایجاد رابطه‌ی فعال و پویا با دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی کلاس وجود دارد. آموزگاران که می‌دانند چه هدفی را دنبال می‌کنند و با چه شیوه‌ی قصد دارند برنامه‌های آموزشی خود را دنبال کنند، با آمادگی بیشتری درس و کلاس خود را اداره می‌کنند.

باید اذعان کرد مشکلات آموزشی به یکباره و ناگهان به وجود نمی‌آید، بلکه همیشه عوامل گوناگون و متنوعی زمینه‌ساز آن است. خانواده، دوستان، مدرسه، اجتماع و... تاثیرات عمده‌ی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌گذارد که گاه آن‌ها را از روند آموزش دور می‌سازد. در دنیای پرمساله‌ی که ما زندگی می‌کنیم، کودکان و نوجوانان نمی‌توانند مشکلات شخصی‌شان را (حتی آن‌هایی را که ارتباطی هم به درس و مدرسه ندارد)، پشت در کلاس جا بگذارند و پس از بازگشت از مدرسه، آن‌ها را با خود به همراه ببرند. برای آن‌که بچه‌ها از مدرسه، کلاس و درس لذت ببرند، استعداد‌هایشان شکوفا شود و تبدیل به افرادی سرزنده و پویا شوند، باید به تمامی نیازهای عاطفی، عقلانی، جسمانی و اجتماعی آنان توجه شود. تعامل و ارتباط بین معلم و شاگرد و شاگرد و شاگرد بخش مهمی از فرآیند آموزش و یادگیری است. هرچه آموزگاران به اهمیت این تعامل اجتماعی بیشتر پی ببرند، بهتر می‌توانند محیطی مساعد برای تدریس خود به وجود آورند. رفتارها و پاسخ‌های آموزگاران، مربیان و مشاوران مدرسه می‌تواند جوی از تفاهم و توافق یا خودسری و مشاجره در بین کلاس و دانش‌آموزان پدید آورد.

● انتقادهای آموزگار

انتقادهای، بهانه‌جویی‌ها و حرف‌های نیش‌دار آموزگاران تنها حس تنفر و انزجار را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند و موجب کاهش پیشرفت و ضعف عملکرد و راندمان کلاس می‌شود. اگر دانش‌آموزی قدری بی‌نظم، اخلاص‌گر و کند است، طعنه و سرزنش آموزگار نمی‌تواند تغییری در رفتار او به وجود آورد. معمولاً زمانی که بچه‌ها در فهم درسی مشکل دارند، بدرفتار و سهل‌انگار می‌شوند و از ادامه‌ی یادگیری سر باز می‌زنند. آن‌ها از این‌که از آموزگارشان کمک بخواهند، می‌ترسند، زیرا احساس می‌کنند یا آموزگار آن‌ها را توبیخ می‌کند یا انگشت‌نما و مسخره دیگر بچه‌ها می‌شوند. این در حالی است که آموزگار می‌تواند با برقراری روابط صحیح و تذکرهای مرتب به دانش‌آموزان، رفتاری پیشه کند که جو تفاهم و دوستی را در کلاس برقرار سازد. زمانی که احترام و جایگاه واقعی آموزگاران و دانش‌آموزان در کلاس حفظ شود، اعتماد به نفس، خود پنداره و تصویر ذهنی بچه‌ها از خودشان تقویت می‌شود.

کودکان دبستانی و گاه نوجوانان دبیرستانی، کمتر به استعدادها و توانایی‌های درونی‌شان اطمینان دارند. کمترین جملاتی که هوش و ذکاوت آن‌ها را مورد حمله قرار دهد (به خصوص توسط آموزگاران و معلمان) کافی است که انگیزه‌ی تلاش و پیشرفت را در آن‌ها از بین ببرد و احساس بی‌ارزشی و ناتوانی را در آن‌ها جایگزین سازد. بسیاری از مسایل آموزش و پرورش ریشه در روابط حاکم بر معلم و دانش آموز دارد. برای اصلاح و بهبود بخشیدن این روابط، باید تغییرات عمده‌ای در این زمینه صورت گیرد.

زمانی که آموزگار از دانش‌آموز می‌خواهد کاری انجام دهد، اگر لحن کلامش انتقادی و سرزنش‌آمیز باشد، نتیجه آن مقاومت و ستیزه جویی کودک (یا نوجوان خواهد بود) اما اگر لحن سازنده و غیرانتقادی داشته باشد، روحیه همکاری و مشارکت را در بین دانش‌آموزان تقویت خواهد کرد. خوب است معلمان و آموزگاران نسبت به رفتارهای خود هوشیار و حساس باشند و آگاهانه از برانگیختن پاسخ‌های دفاعی شاگردان بپرهیزند.

● **خشم آموزگار**

زمانی که آموزگاری عصبانی می‌شود، در فرآیند تدریس او اخلال به وجود می‌آید. او باید سعی کند خشمش را به گونه‌ای ابراز کند که به کسی لطمه‌ای (چه جسمی و چه روانی) نزند. او باید ضمن اشاره به مشکل در صدد حل وضعیت حاکم بر کلاس باشد. بد و بیراه گفتن، حمله به شخصیت بچه‌ها، سر و صدا راه‌انداختن و رفتارهای تکانشی - هیجانی محض، هیچ‌گاه نمی‌تواند کلید برتری معلم در کلاس درس باشد.

یکی از استرس‌ها و اضطراب‌های حرفه‌ای آموزگاران اداره و کنترل کلاس و داشتن رابطه‌ای پویا و فعال با دانش‌آموزان است. در مواردی بعضی از دانش‌آموزان می‌توانند به تنهایی مشکلاتی برای آموزگاران‌شان به وجود آورند که حتی با تجربه‌ترین معلمان هم از کنترل و اداره آن ناتوانند. گاهی حضور یک دانش‌آموز خاطی و اخلالگر می‌تواند تاثیر زیادی روی عملکرد آموزگار بر تک‌تک دانش‌آموزان گذارد. همان‌طور که نمی‌توانیم عکس‌العمل‌ها و رفتارهای آموزگاران را بدون در نظر گرفتن رفتار دانش‌آموزان تبیین کنیم، همان‌طور هم نمی‌توانیم رفتار دانش‌آموزان را بدون در نظر گرفتن رفتار آموزگاران درک کنیم. آموزگاران که برای کنترل کلاس دست به تهدید و ارباب دانش‌آموزان می‌زنند، گاهی متوجه می‌شوند بچه‌ها آن‌ها را به عملی کردن این تهدیدها ترغیب می‌کنند، تا بتوانند موقعیت شغلی آن‌ها را به مخاطره اندازند. درحالی که از این گروه از معلمان باید پرسید: «آیا واقعاً خواستار رابطه‌ای رعب‌انگیز بین خود و دانش‌آموزان هستند و آیا تنها با ترساندن بچه‌ها می‌توانند آن‌ها را به درس خواندن تشویق کنند؟»

دانش‌آموزان زمانی که آموزگارشان عصبانی است، به رفتار او و آن‌چه او می‌گوید، خوب توجه دارند. گاهی بدخویی و رفتار تند معلم، اشارات و حرکات او موجب رنجش، احساس خواری و سرافکنندگی دانش‌آموزان و به دنبال آن نادیده‌گرفتن اصول اولیه بهداشت روانی کلاس می‌شود. دانش‌آموزان به معلمان‌شان وابسته‌اند. اگر معلمان نسبت به بچه‌ها از خود احترام نشان دهند و به عزت‌نفس و حس ارزشمندی آن‌ها لطمه نزنند، طبیعی است که بچه‌ها نیز کمتر دست به مقاومت، خودسری و بدرفتاری خواهند زد. رفتارهای مودبانه و حرفه‌ای آموزگار می‌تواند مانع از تخلف‌های انضباطی دانش‌آموزان شود. اگر آموزگار اجازه دهد بچه‌های کلاس به سادگی او را خشمناک و عصبانی کنند، خیلی زود کنترل و تسلط خود را بر کلاس از دست خواهد داد.

● **تشویق‌های آموزگار**

تشویق باید تاییدکننده عمل دانش‌آموز باشد نه وجود و شخصیت او. زیرا کودک یا نوجوان تصور می‌کند اگر آن خصوصیت و ویژگی را نداشته باشد، دیگر مورد ارزش و احترام نیست. برای مثال، زمانی که دانش‌آموز از درسی نمره عالی و خوبی می‌گیرد، اگر او را به دلیل نمره‌اش تشویق کنند، او فکر خواهد کرد که اگر بار دوم نمره‌ی پایینی بگیرد، دیگر مورد لطف و تمجید کسی واقع نخواهد شد، در حالی که اگر او را برای تلاش و کوششی که به خرج داده است، مورد تشویق قرار دهند، او سعی می‌کند با تلاشی بیشتر بار دیگر هم نمره رضایت‌بخشی بگیرد. در حقیقت تشویقی که شخصیت او را ارزیابی نمی‌کند، احساس امنیت، آرامش و انگیزه بیشتر در او ایجاد می‌کند.

رفتارهای شایسته و مطلوب دانش‌آموزان را همواره مدنظر داشته باشید، زیرا رفتارهای آینده آنان را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. در بعضی شرایط شناخت رفتارهای خوب و پسندیده‌ی دانش‌آموزان موجب کاهش رفتارهای نامطلوب و نامناسب آن‌ها می‌شود. به هر اندازه که نکات مثبت و ارزشمند اخلاقی - آموزشی دانش‌آموزان بیشتر مد نظر قرار گیرد، به همان اندازه نیز انگیزه‌ی تلاش و پیشرفت در آن‌ها پایدارتر خواهد شد.

تشویق نه تنها وسیله‌ای است که دانش‌آموز را با رغبت و تمایل به تلاش و پویایی وا می‌دارد، بلکه موجب تایید و تکرار رفتارهای مطلوب آنان نیز می‌شود. دانش‌آموزان زمانی می‌توانند توانمندی‌های خود را ارتقا دهند که با استفاده از حمایت‌های مثبت و داشتن روابط کیفی بالا با مربیان و معلمان‌شان بتوانند احساس شایستگی و کارآمدی را در خود پرورش دهند.

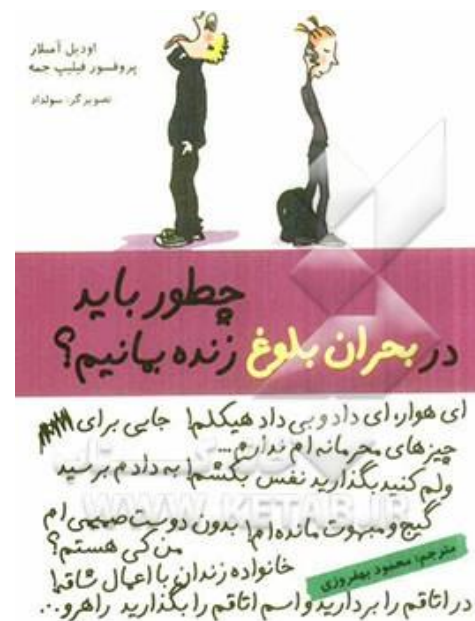
● تنبیه‌های آموزگار

در کلاسی که نظم و مقررات حاکم باشد، تنبیه و طرد دانش‌آموز جایی نخواهد داشت. خشونت با دانش‌آموز هدف و فرآیند یادگیری را مختل می‌کند. ارزش‌ها و مفاهیم اخلاقی گوناگون مثل احترام، مسوولیت‌پذیری، رعایت حقوق دیگران و... را نمی‌توان به طور مستقیم به دانش‌آموزان آموخت، بلکه باید آن‌ها را در موقعیت‌های عینی و واقعی به بچه‌ها یاد داد. تهدید و ارباب‌کودکان (و نوجوانان) نه تنها مانع از بدرفتاری آن‌ها نمی‌شود، بلکه تنها زمینه‌ای برای مخفی‌کاری او ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، وقتی دانش‌آموز به دلیل رفتار نامناسبش با شدت عمل روبه‌رو می‌شود، کمتر به رفتار خود و خطایش فکر می‌کند و بیشتر متوجه نحوه‌ی خشم و عصبانیت آموزگار می‌شود.

هنگامی که از دانش‌آموزی می‌پرسند؛ «چرا سر کلاس بدرفتاری می‌کنی؟» او پاسخ می‌دهد؛ «معلم ما اصلاً بداخلاق است.» از آنجایی که کودکان هنوز به خصیصه خود محوری خود پایبندند، هیچ‌گاه خود را مورد سوال قرار نمی‌دهند، بلکه رفتار و واکنش آموزگارشان را علت اصلی اختلاف معرفی می‌کنند. از این رو بهتر است برای تغییر رفتارهای منفی دانش‌آموزان، رفتارهای مثبت و سازنده آنان تشویق و تقویت شود. با به کار بردن این شیوه، رفتارهای نامناسب بچه‌ها به تدریج کاهش می‌یابد و رفتارهای مطلوب جایگزین آن‌ها می‌شود. برای برقراری نظم و انضباط آگاهانه در کلاس و اجرای مقررات، بهترین شیوه حمایت، تشویق، توجه، بردباری و تمرکز بر رفتارهای پسندیده دانش‌آموزان است.

آموزگاران باید پیش از آغاز سال تحصیلی برای برقراری نظم و انضباط در کلاس‌شان، مقررات و قوانین ساده و شفافی تدوین کنند تا بدین وسیله دانش‌آموزان را با خواسته‌ها، انتظارات و اهداف خود آشنا سازند. زمانی که کلاسی به نحو مطلوب اداره و مدیریت شود، شرایطی به وجود می‌آید که دانش‌آموزان مشکلات انضباطی کمتری داشته باشند. داشتن روابطی منفی با شاگردان موجب می‌شود آن‌ها اصول انضباطی کلاس را مستبدانه و خشک بدانند و برای اجرای آن‌ها از خود مقاومت نشان دهند. در حالی که داشتن روابطی مثبت به آن‌ها کمک می‌کند تا هدف اصلی از انضباط را سازندگی و پیشرفت در کار بدانند. تادیب دانش‌آموز باید با خونسردی انجام شود تا دانش‌آموز را متوجه رفتار اشتباهش کند. رفتار صحیح و شایسته‌ی آموزگار، آهنگ صدا، ثبات و عدالت او می‌تواند بهترین الگوی تربیتی دانش‌آموزان باشد. یکی از روش‌های کنترل هیجانات منفی دانش‌آموزان در کلاس، تماس‌ها و ارتباطات چشمی، نگاه‌های اجمالی، خیره شدن و روش‌های غیرکلامی آموزگار است. از این طریق می‌توان خیلی ساده و راحت رفتار خلاف کودک (یا نوجوان) را بدون اینکه مزاحمت و اغتشاشی برای بقیه دانش‌آموزان کلاس ایجاد شود، متوقف کرد.

در حقیقت، هدف از پرورش کودکان و نوجوانان باید تغییر رفتارهای آنان در جهت اعتلای توانایی‌ها، استعدادها و ویژگی‌های مثبت و سازنده آنان باشد.



چطور باید در بحران بلوغ زنده بمانیم؟

نویسنده: اودیل امبلار - فیلیپ ژیمه

مترجم: محمود بهفروزی

تهران: نشر قطره: ۱۳۸۸

معرفی کننده: فرخنده صادق پور

نوجوانی مرحله‌ای بین کودکی و بزرگسالی است و در همه جای دنیا با مشکلات خاص خود، نوجوانان و والدین را درگیر می‌کند.

نوجوانان سوال‌هایی دارند که نمی‌خواهند با همه درمیان بگذارند.

کتاب با طرح بسیاری از این سوال‌ها و دادن پاسخ مناسب به آن‌ها، کمک می‌کند که نوجوانان بسیاری از پرسش‌های محرمانه‌ی خود را مطرح و جواب بگیرند.

خواندن این کتاب به والدین هم پیشنهاد می‌شود، چون به آن‌ها کمک می‌کند از مشکلات نوجوانان آگاه شده و راه حلی برای آن‌ها پیدا کنند.

نشانی مؤسسه مادران امروز: خیابان ولیعصر - ابتدای خیابان شهید مطهری - خیابان سربداران - نبش جهانسوز -

شماره‌ی ۳۷ - واحد یکم (زیر همکف)

کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵ ، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶ ، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام:

valedeyn_va_farzandan

سایت :

madaraneemrooz.com

ایمیل : info@madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور: amoozeshrahedoor@yahoo.com