

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، و ... باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه‌رو کند.

طرح‌های سلامت دهان و دندان برای دانش آموزان

طرح فلورایدتراپی یا همان استفاده از وارنیش فلوراید چندسالی است که از طرف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مدارس کشور انجام می‌شود. طبق گفته‌های دکتر حمید صمدزاده، رئیس اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، در سال تحصیلی ۹۸، طرح وارنیش فلوراید در ۶۰ هزار مدرسه ابتدایی شهری و روستایی و برای هفت میلیون دانش آموز اجرا می‌شود. این طرح به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان دانش آموزان یا کاهش سرعت آن ایجاد شده‌است. فلورایدتراپی یکی از موثرترین راه‌ها برای انجام این کار بوده و تقریباً در سر تاسر دنیا انجام می‌شود. دکتر صمدزاده تأکید می‌کند که در سال جاری، یک میلیون و ۲۰۰ هزار دانش آموز پایه ششم ابتدایی زیر پوشش طرح دهان و دندان عاری از پوسیدگی قرار می‌گیرند. تحقیقات در انگلیس نشان داده مسواک زدن در مدرسه یکی از مهمترین راه‌های حفظ سلامت دندان برای بچه‌هاست. به بچه‌ها یاد بدهید در مدرسه مسواک بزنند و از آموزش‌های مربیان در این زمینه‌استفاده کنند.

اگر کودک مان بدغذاست با این روش‌ها مقاومتش را در هم بشکنید

حالا نوبت کیه که باید غذاش رو بخوره؟

ستاره سمائی | نبردی وجود دارد که تقریباً در تمام آشپزخانه‌های سراسر کشور در جریان است: یک سمت این نبرد پدر و مادر هستند و در سوی دیگر بچه‌ای بد غذا قرار دارد. سعی کنید بدون جنگ و دعوا کودک را به خوردن غذاهای سالم تشویق کنید.

وادار کردن کودکان به خوردن غذاهای سالم فراتر از یک نگرانی بهداشتی نیست که می‌تواند والدین کودک را خسته و فرسوده کند. در این مطلب هشت روش را به شما شده است که می‌توانید از آنها برای بهبود رژیم غذایی کودک استفاده کنید، حتی وقتی که در کنار او نیستید.

۱ | غذاهایی را که دوست ندارید، در منوبگذارید

اگر در آغاز موفق نشدید، دوباره و دوباره سعی کنید؛ مثلاً می‌توانید از کلم بروکلی، نخود فرنگی و ساندویچ استفاده کنید. یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد در صورتی که کودک را در دوران بچگی در معرض یک غذای تکراری قرار دهید، به‌احتمال زیاد کودک آن را در سال‌های آتی بیشتر دوست خواهد داشت، حتی اگر آن غذا از غذاهای مورد علاقه‌اش نباشد. محققان در این مطالعه از دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه خواستند که درباره غذاهای دوران کودکی‌شان بگویند و این که چقدر از خوردن‌شان لذت می‌برند.

همچنین از آنها خواستند که نظر فعلی‌شان را درباره آن غذاها بیان کنند. آنها در یافتند غذاهایی که دانشجویان در حال حاضر علاقه‌ای به خوردن‌شان ندارند، همان غذاهایی هستند که در دوران کودکی هرگز نمی‌خوردند. همچنین مشخص شد دانشجویانی که غذاهای غیرمحبوب‌شان را در قالب یک منوی جداگانه می‌خورند، در مقایسه با کسانی که چنین منویی نداشتند، در حال حاضر علاقه بیشتری به خوردن همان غذاها دارند؛ پس دلسردنشودید، یک نفس عمیق بکشید و ادامه دهید.

۲ | به او اجازه دهید قبل از صرف غذا زنگ تفریح داشته باشد برنامه‌ریزی برای ایجاد یک وقفه کوتاه همدست قبل از صرف غذا کمک می‌کند که بچه‌ها غذای بیشتر و سالم‌تری بخورند. محققان در یافتند که داشتن

زنگ تفریح قبل از ناهار باعث می‌شود که بچه‌ها به میزان ۵۴درصد میوه و سبزیجات بیشتری بخورند. داشتن زنگ تفریح بعد از ناهار باعث می‌شود بچه‌ها از خوردن غذاهای سالم طفره بروند تا سریع‌تر به بازی‌شان برسند. پس اجازه دهید آنها قبل از ناهار مشغول باشند تا با اشتهای کامل سر میز حاضر شوند.

۳ | بشقاب غذا را مثل پیکاسو طراحی کنید

پوره سیب‌زمینی، سیب‌زمینی سرخ کرده و ماکارونی همگی غذاهایی با رنگ مایل به بژ هستند؛ اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کودکان به‌طور طبیعی به رنگ‌های روشن تمایل دارند. غذاهای رنگ‌روشن به والدین کمک می‌کند که بچه‌های بدغذا را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعه محققان دانشگاه کرنل نشان داده‌است که داشتن هفت آیتم مختلف با ۶ رنگ متفاوت برای بچه‌ها جذاب خواهد بود.

۴ | برایش داستان سرایی نکنید

گفتن این حرف که خوردن هویج شما را باهوش‌تر می‌کند، ممکن است عده‌ای از بچه‌ها را به خوردن هویج وادارد؛ اما ممکن است در خیلی‌ها نتیجه عکس داشته باشد. یافته‌های یک مطالعه جدید نشان داده‌است که ذکر خواص یک ماده غذایی به کودک می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. محققان در یافتند وقتی برای بچه‌های ۴ تا ۶ ساله داستانی درباره خواص هویج

تأثیر رفتار متفاوت والدین با فرزندان برای رشد و تربیت

از سر تغار تا ته تغار هر کدام اسراری دارند

مسئولیت‌پذیر باشند، پس به آنها به قدر کافی فرصت بدهید که

کودکی کنند و به خودشان سخت‌نگیرند. اجازه بدهید یاد بگیرند که شکست خوردن اشکالی ندارد و لازم نیست به دنبال کمال صدر صبداشند.

فرزندان شورشی؟

وقتی فرزند دوم یا سوم به دنیا می‌آید، مادر و پدر در نقش خود به‌عنوان والدین، آرام‌تر و خونسردترند. بچه‌ها نیز در نتیجه احتمالاً آرامش بیشتری دارند. فرزند دوم می‌پیند که نقش کمک‌کننده و مسئولیت‌پذیر را کسی قبل از او گرفته‌است. فرزند بزرگتر هم از نظر سنی و هم تجربه‌از او جلو‌تر است، پس بهتر بودن در تحصیل نیز برای فرزند دوم مشکل است، به‌همین دلیل است که بسیاری از فرزندان دوم در زمینه بر خورد اجتماعی و معاشرت می‌درخشند، منعطف و سهل‌گیرند، اهل همکاری می‌شوند و کلاً از محبوبیت بیشتری بر خوردارند.

وقتی فرزند اول یکی از نقش‌ها را در خانواده به تنهایی به عهده می‌گیرد و برای فرزندان دیگر در آن نقش جای خالی باقی نمی‌گذارد و این الگوی ذهنی را پیدا می‌کند که همیشه جلب نظر والدینش برایش مهم باشد، فرزندان بعدی معمولاً تلاش بیشتری می‌کنند با هم‌شیرهای خود متفاوت باشند و جایگاه خود را بدین ترتیب به دست بیاورند. بچه‌های کوچکتر به‌طور خاص نسبت به این که با هم‌شیرهای بزرگترشان مقایسه شوند، حساس هستند و برای رویارویی با این مسأله کاری می‌کنند که با فرزند شماره یک، کاملاً متفاوت باشند.

نکته: مسئولیت بیش از حد بر دوش فرزند بزرگتر تان نگذارید. از او به‌عنوان پرستار بدون دستمزد فرزندان کوچکتر استفاده نکنید.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که فرزندان اول بیشتر نگران

جلب رضایت والدین و بچه‌های بعدی بیشتر نگران رقابت با هم‌شیرهایشان هستند. نگرشی که در هر کدام از این بچه‌ها

نسبت به زندگی شکل می‌گیرد، بازتاب شریاطی است که از

می‌گویید و آن را با یک پیام بهداشتی به پایان می‌رسانید، کودک رغبتی به خوردن آن پیدا نمی‌کند. گوش بچه‌ها نسبت به این حرف «که این غذا برایت مفید است» حساس است. بنابراین توصیه می‌شود از داستان سرایی درباره خواص مواد غذایی خودداری کنید.

۵ | بگذارید خودش غذا را بگذارد

به گفته محققان، اجازه‌دادن به بچه‌ها برای این که غذای‌شان را خودشان بکشند، آنها را تشویق خواهد کرد که بیشتر غذا بخورند. با توجه به مطالعه چاپ‌شده در مجله انجمن تغذیه و رژیم غذایی، کودکانی که بشقاب غذای‌شان همیشه توسط والدین آماده می‌شود، نمی‌توانند قابلیت شناخت علائم گرسنگی را در بدن خود توسعه دهند. از این رو محققان توصیه می‌کنند به بچه‌ها اجازه دهید غذای‌شان را خودشان بکشند و حتی اگر شده کمی کثیف کاری کنند.

۶ | بگذارید خودش تصمیم بگیرد یک دست از غذا خوردن بکشد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وادار کردن بچه‌ها به تمام کردن غذای‌شان همیشه نتیجه عکس می‌دهد. یافته‌های آنها نشان می‌دهد مادرانی که بچه‌های ۳ تا ۶ ساله‌شان را برای اتمام غذا تحت فشار می‌گذارند، باعث می‌شوند که کودک مقاومت بیشتری در برابر خوردن غذا نشان دهد.

راهنمای انتخاب رنگی متفاوت برای اتاق کودکان

بگذارید بچه‌ها خواب‌های رنگی ببینند

هادی ابراهیم‌زاده اوقتی در یک آپارتمان اجاره‌ای زندگی می‌کنی، مجبوری خودت را با همه چیزش وفق بدهی؛ با رنگ دیوار اتاق‌ها که مجبوری برای همیشه تحمل کنی. گاهی سعی می‌کنیم با اضافه کردن دکوری و تابلویی و خیلی چیزهای دیگر از کسلالت‌بار بودن رنگ سفید یک دست دیوار کم کنیم اما باز هم این کار ما را ازای نمی‌کند و وسوسه می‌شویم که دیوارها را رنگ کنیم. وقتی یک مدت طولانی با دیوارهای سفید زندگی کرده باشی، وقتی به خانه‌ای که مال خودت هست، می‌روی می‌توانی هر رنگی که دوست داری به کار ببری؛ به‌خصوص اتاقی که مال بچه‌هاست و باید سرشار از امید و نشاط باشد. اگر طرفدار رنگ‌های زنده و پرنرژی هستی این چند رنگ زیبا و افعال‌رزش‌ریسک انتخاب برای نقاشی دیوار اتاق بچه‌ها را آدراند.

صورتی

این رنگ زیاد به درد ساده‌پسندانه‌نی‌خورد؛ رنگ صورتی حس سرگرمی و شادی را به اتاق می‌دهد.

قرمز آتشین

شاید رنگ قرمز کمی برای اتاق خواب جیغ و زرنده باشد؛ اما وقتی این رنگ با رنگ‌های سفید و خاکستری ترکیب می‌شود، بسیار ساده‌تر و ملایم‌تر نشان داده می‌شود و بعدی‌است بچه‌ای از آن لذت نبرد.

بنفش باستلی

شاید فکر کنید این رنگ فقط برای اتاق خواب بچه‌ها یا مهد کودک‌ها مناسب‌است؛ اما آدم بزرگ‌ها هم می‌توانند از این رنگ برای اتاق خواب استفاده کنند. این رنگ احساس آرامش می‌دهد و با ترکیب سبز و خاکستری زیبایی آن دوچندان می‌شود.

سیاه

نکته‌ای درباره رنگ مشکی هست که باعث می‌شود هیچ‌وقت از آن سیر نشویم و آن هم سادگی و رمزآلودندش است و اتاق را شیک و زیبای می‌کند. واقعیت این‌است که باید این رنگ را برای خودتان نگه‌دارید و به بچه‌ها هدیه‌اش نکنید.

پرتقالی روشن

در بحث دکوراسیون خانه رنگ پرتقالی زیاد شهرت ندارد اما وقتی برای دیوار اتاق خواب کودک به کار برده می‌شود، بسیار تأثیرگذار و جالب می‌شود. این رنگ وقتی با لوازم جانبی سفید و آبی ترکیب می‌شود، نمای اتاق را بسیار زیباتر و جذاب‌تر می‌کند.

سبز تیره

معمولاً برای اتاق خواب طیف رنگ‌های سبز روشن به کار می‌رود؛ اما این طیف سبز زمردین برای اتاق اطفال جذابیت و زیبایی بیشتری می‌تواند داشته باشد. اگر می‌خواهید این رنگ خیلی به چشم بیاید، سقف را هم به‌همان رنگ رنگ‌آمیزی کنید.