



پژوهشگران می گویند نوزادان در هنگام خواب موسیقی یادم می گیرند. در پژوهش جدیدی که با حمایت مالی اتحادیه اروپا انجام گرفته، معلوم شد نوزادان از همان بدو تولد احساس هماهنگ و موزون شدن دارند و این حس بر خلاف آنچه در گذشته تصور می شد، چیزی نیست که در اثر تجربه در طول زندگی آموزش داده شده و کسب شود. در واقع نوزادان حتی نسبت به ضربه در موسیقی نیز حساس هستند. سوزان دنیام که سرپرستی این تحقیق را بر عهده داشته است، اظهار داشت: ما با مغزهایی به دنیا می آییم که دائماً در جستجوی الگوها هستند و به ما می گویند که زمان یادگیری چیزهای غیر منتظره چه موقع است. این تحقیق بر اساس یافته‌های محققان و تجزیه و تحلیل روی آزمایشی با بررسی نوزادان انجام شده است. محققان دریافتند مغز نوزادان نسبت به ضربه‌های موسیقی و تن‌های مختلف حساس است به طوری که این حساسیت حتی در حالت ناخودآگاهی و خواب هم وجود دارد.

نوزادان در خواب هم موسیقی یاد می گیرند!

یکی از بزرگترین هدایایی که والدین می‌توانند به کودکان خود بدهند توانایی و استعداد شاد شدن است. البته بین خوشحالی و شادی لحظه ای، مثلاً دادن یک اسباب بازی جدید یا یک سبد پر از تنقلات به کودک و خوشحالی و رضایتمندی پایدار، تفاوت عمده ای وجود دارد. مطمئناً کودکان دوست دارند تفریح کنند و مانند بزرگترها نیازمندند تا عمیقاً احساس خوشبختی نمایند، اما شادی واقعی مطلب قابل تعمق تری است و روح فرزند شما را تحت تأثیر قرار می دهد و در او این حس را به وجود می آورد که همه چیز دنیا خوب باشد. متخصصان معتقدند: کودکان شاد ویژگی های مشخصی دارند، از جمله عزت نفس، خوش بینی و خویشتن داری. چنان‌که خواهید دید ایجاد و پرورش این ویژگی‌ها بسیار ساده تر از آن است که تصور کنید. در اینجا چند روش ذکر شده تا به فرزندتان کمک کنید دید مثبتی به زندگی داشته باشد.
۱- از سرگرمی های قدیمی استفاده کنید:
کودکان موفق معمولاً کودکان شادی هستند، اما تلاش شما به منظور آماده سازی فرزندان در رویارویی با مسائل زندگی باعث می شود تمام وقت او را با حجم زیادی از برنامه های مختلف پر کنید. تمامی بچه ها به زمانی برای کاهش فشار نیاز دارند. وقعه‌ای در زمان بازی و یاد درس به آنها بدهید و بگذارید در این زمان تخیلاتشان آنها را هدایت کند و آزادانه بازی کنند. مثلاً سر فرصت حشره شکار کنید، آدم برقی بسازند و یا به عتکبوتی که تارمی تند نگاه کنید. اینها موجب می شود حس تخیل در کودک افزایش یابد و به او اجازه می دهد دنیا را با گام‌های خودش کشف کند.
۲- کمک کردن

به دیگران را به کودکانتان پیاموزید: برای آنکه بتوانند شاد باشد و احساس کند که عضو باارزشی از یک اجتماع بزرگ است و می‌تواند به زندگی افراد دیگر معنی ببخشد. با وجود آوردن موقعیت‌های مناسب، این احساس را در او ایجاد کنید. اسباب بازی های قدیمی او را که دیگر نیازی به آنها ندارد، جمع کنید و از او بخواهید آنها را به خانواده های نیازمند بدهد، یا در فروشگاه‌از او بخواهید که مقداری مواد غذایی برای اهدا به مستمندان خریداری کنند.
۳- همراه با کودک خود، فعالیت‌های فیزیکی داشته باشید: همراه با کودک خود به گردش بروید ، با او بازی کنید ویا با همدیگر دوچرخه سواری نمایید. باین کار، نه تنها نیرو و بنیه کودک خود را تقویت می کنید بلکه باعث شادی و خنده اش می شوید.
۴- با کودکانان بخندید : برای بچه ها لطیفه تعریف کنید، شعرهای خنده دار بخوانید، خودتان را دست



ببندازید. خندیدن برای کودکان و نیز برای خود شما مفید است. یک دلیل کاملاً فیزیکی این است که هنگامی که می‌خندید، تنش (تگرانی) و اضطراب آزاد می‌شود و اکسیژن بیشتری دریافت می‌کند و سبکبال می‌شوید.
۵- در تحسین کودکان خلاق باشید: هنگامی که فرزند شما درهدفی که دنبال می‌کند، به موقعیتی می‌رسد یا مهارتی کسب می‌کند، تنها به گفتن جمله کارت خوب است اکتفا نکنید. به جزئیاتی که آنها را موثر یافته اید، اشاره کنید. مثلاً بگویید «روشی را که برای کشیدن آن درختها به کاربرده ای، بسیار می‌پسندم.»
۶- از خوب غذا خوردن کودکان اطمینان داشته باشید: چنانچه فرزندان بد اخلاق یا بهانه گیر باشند، اگر به احتمالاً گرسنه است. اگر زمان غذا خوردن نیست از میان وعده ها استفاده کنید، ولی به خاطر داشته باشید این میان وعده ها باید حاوی مواد مغذی (دارای ارزش غذایی)

روش های ساده و موثر برای تربیت و پرورش کودکی شاد

بشاد و صرفا شکم پرکن نباشد.
۷- با دقت به حرف‌های کودکان گوش دهید: برای کودک هیچ چیز به این اندازه مهم نیست که همه توجه تان به او باشد. در این هنگام او آنچه را که در ذهنش به شما می‌گوید، آiami خواهید شنونده بهتری باشید؛ تمام حواستان را به کودک بدهید.اگر زمانی که شما مشغول پرداختن یا بررسی صورت حساب ها یا انجام کارهای روزمره هستید، فرزندان با شما صحبت کرد، همه کارهایتان را کنار بگذارید و تمام توجه تان را معطوف او کنید. هیچگاه صحبت او را قطع نکنید و میان افکارش ندوید، حتی اگر تمام آنها را قبلاً شنیده باشید.
۸- به کودکان یاد بدهید مشکلاتش را حل کند: از بستن بند کفش گرفته تا عبور ایمن از خیابان، هر مهارتی که کودک شما بدست می آورد، قدمی به سمت استقلال (دست به نفس)وی می‌باشد. در واقع حتی دانستن این مطلب که می‌تواند باین مسائل روبرو شود و آنها را حل کند، کمک می‌کند که کودک شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد.
۹- به فرزندتان فرصت‌هایی دهید تا خود را نشان دهد: هر کودکی استعداد یا مهارت ویژه دارد. چنان به او اجازه نمی‌دهید که کمی از آن را نشان دهد. آیا او کتاب خواندن را دوست دارد؟ از او بخواهید هنگامی که آشپزی می‌کند، برایتان کتاب بخواند، آیا او حسابش خوب است؟ هنگامی که به خرید می‌رود بگذارید، او انتخاب کند کدام کالا بیشتر می‌ارزد. کابین ایرلند می‌گوید: هنگامی که شما در کارهای مورد علاقه کودکان شریک می‌شوید و نشان می‌دهید که تحت تأثیر شرم آن کارها قرار گرفته اید، مرحله دیگری از عزت نفس را در او به ظهور رسانده‌اید.

مراحل رشد و تکامل کودکان در انتخاب همبازی

(۱۶ ماهه): کودکان تا ۱۶ ماهه، بیشتر با محیط بازی‌شان سرو کار دارند تا اسباب بازی یا همبازی خود.در این دوره معمولاً به کودکان دیگر توجه نمی‌شود. هنگامی که تماس با کودک دیگر به وجود می‌آید، اگر این تماس دوستانه باشد، چیزی بیش از لبخند زدن، یا احتمالاً گرفتن کودک دیگر دیده نمی‌شود و وقتی برخوردپر خاشخچه‌ای به وجود آید، بیشتر به صورت کلی ظاهر می‌شود که ممکن است به شکل تلاش در گرفتن اسباب بازی از دیگری بروز کند.
(۹ تا ۱۳ ماهه) : کودکان از ۹ تا ۱۳ ماهگی، بیشتر به اسباب بازی توجه دارند تا همبازی. از آنجا که کودکان در این دوره به اسباب بازی خیلی اهمیت می‌دهند، به دعوا بر سر آنها با کودکان دیگر گرایش دارند. بر خلاف مشاجرات قبلی، دعوا شخصی می‌شود، هر چند باز هم اسباب بازی بیش از همبازی مرکز توجه می‌باشد؛ یعنی هنوز خصوص واقعی به میان نیامده است. معمولاً کودکان کوچک‌تر تمایل دارند به تنهایی بازی کنند و هنگامی که با اسباب بازی های خود مشغول هستند، نظارت شخصی بزرگسالان که آنان را دوست دارد، برایشان لذت‌آور است.
(۱۴ تا ۱۸ ماهه) : کودکان بین سنین ۴ تا ۱۸ ماهگی، طرز تلقی خود را نسبت به همبازی های شان تغییر می‌دهند و چون نیازهای مربوط به اسباب بازی تا حدود زیادی ارضای شود، مشاجرات با دیگران نیز کاهش می‌یابد.
(۱۹ تا ۲۵ ماهه) : برای کودکان ۱۹ تا ۲۵ ماهه، اسباب بازی و همبازی‌ها اهمیت بیشتری می‌یابد و ارتباط اجتماعی بیشتر می‌شود. کودکان برای اطلاق با وضع همبازی شان، رفتار خویش را تغییر می‌دهند.

توصیه‌هایی برای والدین

۱- به بازی کودکان اهمیت دهیم، زیرا زندگی آنها در بازی شکل واقعی به خود می‌گیرد.
۲- تلاش کنیم تا بازی‌های کودکان متناسب با فرهنگ و ارزش‌های خانواده باشد.
۳- در بازی کودکان دخالت نکنیم، اما راهنما و کمک کننده خوبی باشیم.
۴- با همبازی شدن با کودکان راه دوستی‌ها را باز کنیم و راه پنهان کاری‌های دوره نوجوانی را بنهینیم.
۵- کاری کنیم که بازی به صورت تجربه‌ای لذت‌بخش در ذهن کودک باقی بماند.
۶- برای متوقف کردن بازی از امر و نهی استفاده نکنیم.
۷- همکاری باشیم که محیط بازی موجب آسیب جسمی، رفتاری و یاروانی نشود.
۸- در انتخاب نوع بازی، به سن، جنس و توانایی‌های فرزندمان توجه کنیم.
۹- نوع و مدت زمان بازی فرزندمان را طوری کنترل کنیم که از فشارهای هیجانی و روحی بیش از حد دور باشد (به ویژه بازی‌های رایانه‌ای).
۱۰- از محدود کردن کودک در هنگام بازی بپرهیزیم.
۱۱- آداب اجتماعی و چگونگی رفتار با دیگران را ضمن همبازی شدن

آفتاب

۱۳ اسفند ۱۳۸۷

شماره ۲۵۸۰

بیشتر بدانیم

حداکثر زمان مجاز برای نگهداری مواد غذایی کنسرو شده



غذاهای کنسرو شده صنعتی تا زمانی که درست نگهداری شوند تقریباً پایایی خوبی دارند. البته زمان نگهداری این غذاها بستگی به نوع محتویات آنها دارد. طبق گزارش سازمان کشاورزی؛
۱- غذاهای پر اسید مثل گوجه‌فرنگی ها، میوه‌ها و آب میوه‌ها حداکثر تا ۱۸ ماه قابل نگهداری هستند.
۲- غذاهایی با مقدار اسید متوسط مثل سبزیجات و گوشت حداکثر ۲ تا ۵ سال قابل نگهداری می‌باشند.
بهتر است در هنگام خرید غذاهای کنسرو شده، جعبه و قوطی آن را آزمایش و بررسی کنید. ظروفی که دارای فرورفتگی، خدشه، برآمدگی و یا نشن هستند و یا هر نوع نشانه غیر عادی دارند را خریداری نکنید. در خانه این مواد را در محل سرد و خشک نگهداری کنید و از قرار دادن آنها داخل کابینت و درست بالای اجاق گاز یا زیر ظرفشویی یا گازراژ و زیر زمین مرطوب اجتناب نمایید. در هنگام خرید غذاهای کنسرو شده به تاریخ انقضای آن توجه کنید. بهتر است قبل از باز کردن قوطی کنسرو، درب آن را بشویید.

اخبار کوتاه

توصیه‌هایی برای انجام خانه‌تکانی

خانه تکانی از رسوم قدیمی ایرانیان در آستانه عید نوروز می‌باشد. برای برگزاری جشن نوروز کمتر خانواده‌ای است که در اسفند ماه مشغول خانه تکانی نباشد، اما در این میان رعایت نکات ایمنی و گوش سپردن به توصیه‌های متخصصان نیز لازم است.
۱- استفاده از مقادیر زیاد مواد شوینده نظیر وایتکس و جوهرنمک در مکان‌های فاقد تهویه مناسب هوای می‌تواند به مخاط دستگاه تنفسی فوقانی (حلق و بینی) و دستگاه تنفسی تحتانی (ریه‌ها) آسیب جدی وارد کند. مصرف این مواد در افراد به‌ویژه کسانی که دچار تحریک پذیری راه‌های هوایی و مبتلا به آسم و آلرژی هستند، بسیار خطرناک است. این فوق تخصص آسم و آلرژی، به افراد دارای سابقه مشکلات تنفسی توصیه کرد که از این مواد شوینده استفاده نکنند. وی گفت: در صورت استفاده از این مواد شوینده، لازم است فضای مورد نظر از هواکش مناسب برخوردار بوده و همچنین مواد شوینده به میزان بسیار کم استفاده شود.
۲- افراد برای خانه‌تکانی باید از ماسک‌های مناسب فیلتردار استفاده کنند. همچنین در صورت ادامه کار پیش از یک ساعت، ماسک حتماً باید تعویض شود.
۳- به افراد دارای سابقه آلرژیک توصیه می‌شود هنگام خانه تکانی حتماً داروهای خود به‌ویژه داروهای پیشگیرانه از آلرژی چشم و بینی واسپری‌های مورد استفاده در حملات آسم را به مقدار کافی استفاده نمایند. این افراد لازم است هنگام خانه تکانی، علائم بیماری خود را کنترل کنند.

چند راهکار برای کاهش فشار روانی در افراد مضطرب
روانشناسان، افرادی را که دچار استرس و فشار روانی زیاد هستند به سه گروه عمده تقسیم می‌کنند و راهکارهایی را برای رهایی از این استرس شدید پیشنهاد می‌نمایند. گروه اول، افرادی که دائماً مضطرب دارند و نگران هستند و وقتی که یک اتفاق خاص رخ می‌دهد دچار گرفتگی عضلات، تنگی نفس و دردهای در ناحیه شکم می‌شوند. گروه دوم، افرادی که خیلی عجول و بی نظم هستند و همیشه می‌ترسند که مبادا دیر به مدرسه یا محل کار برسند. این افراد دچار مشکلات گوارشی مثل احساس سوزش در معده یا دل پیچه می‌شوند و بالاخره گروه سوم، اشخاصی که یک اتفاق خاص هیجانی و استرس زا مثل امتحان یا مسابقه را در پیش دارند و نگران عملکرد وقت خود هستند. این افراد نیز به دل درد، دلشوره و لرزش عضلات مبتلا می‌شوند.
به گفته روانشناسان، هر فردی که در این سه گروه گنجانده شود مضطرب است و برای کاهش اضطراب و نگرانی خود می‌تواند به توصیه‌های زیر عمل کند:
- این افراد باید مراقب خواب خود باشند. یک خواب خوب و آرام در طول شب و در اتاقی پر از هوای تازه و جای راحت باعث می‌شود تا برای شروع یک روز جدید آماده شوند.
- به طور منظم و چند بار در هفته ورزش کنند و تا جایی که می‌توانند راه بروند.
- در فاصله بین غذا به خوراکی‌های دیگر ناخنک زنند. برای نهار خوردن وقت کافی داشته باشند و در طول روز زیاد آب بخورند.
- کارهای را که دوست دارند انجام دهند، مثلاً اگر به موسیقی علاقه دارند در کلاس‌های آن ثبت نام و شرکت کنند.
- تا حد زیادی بخندند، چون خنده باعث ترشح زیاد هورمون‌هایی می‌شود که آرامش بخش و کاهش دهنده استرس هستند. به علاوه خوش اخلاقی و خوش بینی आफتور مهم و موثر برای مقابله با استرس است.
- درست نفس کشیدن را یاد بگیرند. با تنفس درست می‌توان استرس را از خود دور کرد.

افراد موفق سازگارترند

علت موفقیت بیشتر افراد موفق این است که آنها در تجربه و تحلیل و هماهنگ شدن با محیط بهتر عمل کرده و همین امر بسیاری از موانع را از سر راهشان بر می‌دارد. محققان آلمانی در تحقیق بروی بیش از هزار فرد بزرگسال دریافتند که افراد باهوش منتظر پیروزی و موفقیت‌های بزرگتر می‌شوند و با افزایش هوش افراد، میزان خطر پذیری آنها نیز افزایش می‌یابد. بنابراین گزارش، هوش اجتماعی و تحمل و ریسک پذیری با یکدیگر در ارتباط هستند. بر اساس نتایج این تحقیق، افراد باهوش در برتری دارند؛ از یک سو می‌توانند بر اساس توانایی‌های شناختی خود نسبت به همسن و سالان خود بیشتر پیشرفت کرده و به اهداف خود برسند و از سوی دیگر به طور معمول در این راه با تحمل‌تر و ریسک‌پذیرترند و این ویژگی‌ها و برتری‌های می‌تواند موفقیت‌های شغلی را نیز برای آنها به دنبال داشته باشد. بررسی‌ها نشان داده است افراد تا نسبت به کارهای جدید نژند تغییری در زندگی شان ایجاد نمی‌شود و افراد با هوش به دلیل اینکه ریسک بیشتری کرده و دست به کارهای نو می‌زنند، بیشتر به موفقیت می‌رسند.

کاهش کالسترول خون با مصرف سبزیجات پز

مصرف سبزیجات بخاریز با بالا رفتن کالسترول خون جلوگیری می‌کند. مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد سبزیجات بخاریز، یونید بهتری با پواسید در روده ایجاد می‌کند و همین عامل باعث کاهش تولید کالسترول خون می‌شود.

منابع : ایسنا ، مهر، تیپان، واحد مرکزی خبر، سلامت نیوز