

مادرانه

با کودکان بد غذا چه باید کرد؟



وقتی از ندانند درآورند کودک خلاص می شوید نوبت به دادن غذاهای جامد می رسد. در این مرحله است که کودک اظهاربی‌اشتهایی می کند و غذاهایی را که برایش آماده کرده اید نمی خورد. در این هنگام به جای عصبانیت و نگرانی نفسی عمیق کشید و بدانید که این یکی از مراحل رشد کودک است و با گذشت زمان برطرف می شود.

بسیاری از والدین به ویژه مادران نگران کم غذایی یا بد غذایی کودکان خود هستند. اما به خاطر داشته باشید که هرچه نگرانی و حساسیت شما نسبت به این مسئله بیشتر باشد شرایط بدتر خواهد شد به خصوص اگر انتظار داشته باشید کودک شما بیش از آنچه واقعاً نیاز دارد بخورد. با آرامش به او غذا بدهید تا وقتی که دیگر نخواهد چیزی بخورد. شما هم غذا دادن را کنار بگذارید. زیرا او کالریهای مورد نیاز خود را تامین کرده و غذای اضافی و به اجبار خوراندن شما تأثیری در رشد و سلامت او نخواهد داشت. پس بهترین کار این است که به تصمیمات او مبنی بر خوردن یا نخوردن توجه ننمایید و بدانید که به اندازه کافی و در هنگام گرسنگی خواهد خورد. البته این کار در گفتن ساده تر از عمل است. نکته مهم این است که شما و ظلفه دارید تا مواد مغذی و لازم را به کودکان بدهید اما اینکه او چقدر از آنها بخورد بستگی به خودش دارد.

- چگونه مشخص می شود کودک سیر شده است؟ البته اگر کودک مستقیماً به شما بگوید سیر شده کافی است اما ممکن است او با حرکات و رفتارهای این موضوع را نشان بدهد که این موارد عبارتند از:
 - وقتی غذا را به سمت دهانش می برید دهانش را بسته نگاه می دارد، می گوید «نه»، وقتی غذا را به سمت او می برید سرش را به جهت دیگری می گرداند، یا دست قاشق غذا را به عقب می زند. غذا را در دهان نگه می دارد و قورت نمی دهد، غذا را از درون دهان بیرون می ریزد، سعی می کند از صندلی خود پایین و بیرون بیاید، گریه می کند یا جیب می زند، نق می زند و بهانه می گیرد.
- بهترین راه برای برخورد با کودکان بد غذا چیست؟ بسیاری از کودکان در مرحله ای از زندگی غذای بسیار کمی می خورند و به گفته برخی از والدین از غذا فراری هستند. زمان لازم است تا کودک بداند که غذا برایش خوب است. این کار را از تماشای دیگران در حال غذا خوردن یاد می گیرد.

وقتی بیبند بقیه بدون اینکه به او اصرار کنند یا لذت غذا می خوردن به تدریج انواع غذاها را به میزان بیشتری خواهد خورد. به منظور اینکه کودک بیشتر تشویق شود باید سعی کنید در صورت امکان با کودک غذا بخورید. وقتی کودک می بیند غذاهایی را که چندان دوست ندارند یا آنها آشنا نیستند بزرگترها می خورند تمایل بیشتری به خوردن آنها پیدا می کنند.

ادامه دارد ...

قسمت دوم

روش "جی پنج G5" روشی دیگر برای یادگیری است و آن به این صورت است که مطالبی را که خلاصه کرده و نت برداری نموده اید و در برگه های کوچکی "فیش های مخصوص" یادداشت کرده و آنها را در معرض دید خود قرار دهید. مثلاً یک گیره ی لباس در کنار آینه ای که هر روز به آن نگاه می کنید، نصب کنید و هر چند روز یک بار مطالب آن را عوض کنید و زمانی که چشمتان به این مطالب افتاد آنها را مرور کنید تا هرگز آنها را فراموش نکنید.

"تدرستی در کم خوراکی و گرسنگی است" حضرت علی (ع) - روش "آراده فکر و یادگیری مادام العمر" روشی دیگر برای یادگیری است و به این صورت که شما می توانید بعضی از صفحه های کتاب یا نکات خلاصه شده ی خود را در WC و در مقابل چشمان خود، به گیره نصب کنید و در مدت کوتاهی که آن جا هستید، آنها را مرور کرده و یاد بگیرید.

در جلسه ی امتحان تا آخرین لحظه بنشینید و خوب هم فکر کنید چرا که از این ستون تا آن ستون فرج است. شاید که دستی از غیب به شما کمک کند.

"هر روز چنان زندگی کن که گویی عمری جاودان داری." - پاسخ همه ی سئوال ها را در برگه امتحانی بنویسید و هیچ سئوالی را بدون پاسخ نگذارید. هر چند که شده اشتباه پاسخ بدهید چرا که همین پاسخ شما از هیچی بهتر است. اگر هم ندانستید یا چه بنویسید همان سئوال را دوباره تکرار کنید و درباره ی کلمه های سئوال توضیح دهید.

سعی کنید که از همین آغاز، خودتان را طوری عادت دهید که درس خواندن و مطالعه بهترین تفریح و سرگرمی باشد و با آن خستگی های روزانه تان را از بین ببرید.

"کتاب" بهترین دوست شما باشد و هر جا که می روید تنها نروید او را هم با خود به مهمانی ها و محل کار و ... ببرید و جای وقت تلف کردن با این و آن با کتاب صحبت و مشورت کنید. این کار شدنی است از فلش کارت کتاب های کوچک جیبی می توانید استفاده کنید.

کینه ای از هیچ کس به دل نگیرید "دل دریایی داشته باشید و همه را ببخشید، چرا که گذشت و مردانگی خصلت مردان بزرگ است. "ساده ترین درس زندگی این است: هرگز کسی را میازار"

ژان زاگ روسو - همه ی این روش ها آزمایش شده است. امتحان خود را پس داده اند و جزو مهمترین روش های یادگیری هستند که همه ی این ها به تلاش مستمر و کوشش پیوسته ی شما بستگی دارد پس سعی کنید همواره از یک یا دو روش ذکر شده استفاده کنید و مطمئن باشید که موفق خواهید شد. خودتان را باور کنید. یعنی اینکه باور کنید که می توانید همگرا شما از دیگران چه کم دارید؟



نکات یادگیری

مجید ساتکی - کارشناس روانشناسی



کتاب "بهترین دوست شما باشد

و هر جا که می روید تنها نروید

او را هم با خود به مهمانی ها

و محل کار و ... ببرید و جای وقت تلف

کردن با این و آن با کتاب صحبت

و مشورت کنید، این کار شدنی است.

از فلش کارت می توانید استفاده کنید

نمونه سؤال های امتحانی سال های

گذشته را پیدا کنید و پاسخ آن ها را هم

پیدا کنید و بنویسید و یاد بگیرید

چرا که حداقل ۴۰ درصد از سئوال ها از

سؤال های سال گذشته است و دیگر این

که هنگام مطالعه چه قسمت هایی را

بیشتر مطالعه کنید

اراده و تصمیم موفقیت که دارید؟ پس چرا به خوبی استفاده نکنید؟

- نمونه سؤال های امتحانی سال های گذشته را پیدا کنید و پاسخ آن ها را هم پیدا کنید و بنویسید و یاد بگیرید، چرا که حداقل ۴۰ درصد از سئوال ها از سئوال های سال گذشته است و دیگر این که هنگام مطالعه چه قسمت هایی را بیشتر مطالعه کنید و نکات مهم کدام ها هستند.

- برنامه ی درسی شبکه آموزشی تلویزیون را پیدا و بررسی کنید و ببینید که درس های مورد نظر شما را در چه دوره ها و ساعت هایی پخش می کند. آن را خوب نگاه کنید حتی اگر مربوط به دوره ی راهنمایی باشد. بدون شک مفید واقع خواهد شد. (کلاس خصوصی رایگان)

- از فیلم های آموزشی که درباره ی درس های همچون ریاضی، عربی، زبان، دینی و قرآن، فلسفه و منطق و ... که موجود می باشد استفاده کنید.

مثلاً برای تهیه ی فیلم های ویدیویی آموزشی می توانید به کانون فرهنگی آموزش مراجعه یا با شماره های ۰۲۲-۲۲۲۰۲۲۲ یا ۰۲۱-۶۶۲۲۰۵۷۴، فریمان، خیابان بهشتی، پلاک ۱۶۱ تماس حاصل فرمایید.

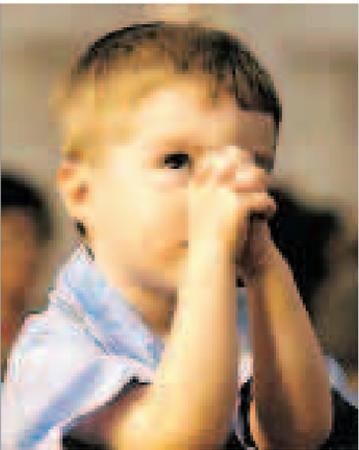
- همچون گذشته و همیشه، در کارهایتان صداقت داشته باشید تا موفق شوید. چرا که صداقت راستی بزرگترین سرمایه است که ما را به موفقیت و خوشبختی می رساند.

- در زندگی کاری و درسی که دارید، به فکر دیگران نیز باشید و به آنها کمک کنید تا دیگران نیز به شما کمک کنند، یعنی این که هر جا هستید و به هر جا که رسیدید خدمت به خدا و خلق خدا را فراموش نکنید.

- گویند چو با ما نشینی ماشوی، با گل نشینی، گل شوی، با خار نشینی، خار شوی، پس با هر کس که نشست و برخاست کنی، مثال همان می شوی، پس خوب است که در زندگی با آدم های خوب و اهل علم نشست و برخاست کنید تا شما نیز جزو خوشبخت ترین ها و بهترین ها شوید.

- همواره از کسی که از او علم می آموزید، تشکر و سپاسگذاری کنید تا او نیز بتواند از آن چه که می داند، بهترینش را در اختیار شما بگذارد.

تاثیر دعا و نقش آن در درمان بیماری ها



دعا توانایی اقرار به این مطلب است که ما از همه چیز آگاه نیستیم یا چیزی یا کسی بزرگتر و حکیم تر از ما وجود دارد که زندگی ما به دست اوست. دعا فرآیند پاکیزگی فکر، احساس، انگیزه ها و خواسته ها و به طور کلی خالص کردن تمام وجود است که قلب را نیز در بر می گیرد. کسانی که این موهبت را تجربه کرده اند از آرامش عمیقی که پس از دعا به آنها دست می دهد کاملاً آگاهند. دعا انسان را از تمام مسائل دنیوی و مادی و مشکلات و وابستگی های آن رها و به این طریق مشکلات روحی فرد را درمان می کند.

● **دعا درمانی چیست؟** دعا درمانی، ترکیبی از پیشش های روان شناسی با قدرت دگرگونی دعاست. دعا درمانی به ما می آموزد که چگونه به طور موثر دعا کنیم. بسیاری از افراد هستند که نمی توانند از طریق مشاوره های سنتی و روان درمانی کمکی را که می خواهند دریافت کنند. علی رغم اعتقاد آنها به قدرت دعا، بازم قادر نیستند بر مشکلات خاصی در زندگی خود غلبه کنند. در اصل دعا جایگزینی برای مشاوره و روان درمانی محسوب می شود. انسان متشکل از جسم، خرد و روح است. به طور کلی زمانی که در زندگی دچار مشکل می شویم، وقتی ترس تمام وجود ما را در بر می گیرد و هنگامی که احساس خلاء می کنیم و هدفی در زندگی نداریم، تمام اینها نشانه این است که روح ما دچار آسیب شده است. ممکن است تغییر تفکر و رفتار ما موثر باشد، ولی در اصل ما به چیزی نیاز داریم که برای روح و روان ما نیرو بخش باشد و دعا همان مساله نیروبخش است.

● **اثبات تاثیر دعا درمانی بر بیماری ها** اگر چه دعا بیشتر برای مسلمانان ملموس است، اما طی سال ها تحقیقات بی شماری انجام شده که تاثیر دعا را در زندگی از لحاظ علمی نیز اثبات کرده است. این تحقیقات آفند ز یاد است که نمی توان در چند خط به تمام آنها اشاره کرد. ماحصل تمام این پژوهش ها این است که داشتن یک شیوه زندگی مذهبی و ارتباط با دعا و نیایش می تواند باعث افزایش سلامت و بهبود بیماری ها شود. این مطالعات که با مقایسه افراد مذهبی و غیرمذهبی صورت گرفته است نشان می دهد مشکلات قلبی عروقی، افسردگی ها، فشار خون، خطر ابتلا به اعتیاد به سیگار، الکول و مواد مخدر ارتباطات نامشروع، بیماری های ریوی، اضطراب ها، در افرادی که توجه خاصی به دعا

چگونه با اضطراب کمتری سخن بگوئیم؟



می پرهیزد چه بسا آن ها از ثبت نام در کلاس های معینی خودداری ورزند زیرا آن دروس مستلزم مشارکت در کلاس و صحبت کردن است. یا ممکن است از مشاغل معینی بپرهیزد یا حتی فرصت ها و نیز ارتقای شغلی را به خاطر تماس های عمومی یا صحبت کردن در جمع از دست بدهند. نشانه های اضطراب عملکردان فردی به فرد دیگر فرق دارد. تقریباً هرکس نگران است مبادا در نظر دیگران سراسیمه، کودن وبی خرد جلوه کند. به هنگام مواجه با موقعیت های ترسناک خواه مهمانی و خواه شرکت در بحث های کلاسی اغلب مردم نشانه های جسمانی همراه با اضطراب را تجربه می کنند. این نشانه ها مشتمل اند بر ارزش، تعریق، دستان عرق کرده، افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، تنش عضلات، سرخ شدن یا گیجی. از دست دادن رشته افکار، ناراحتی گوارشی، صدای لرزان و سر گیجه

● **منابع** خیرخوب این است که می توان به مبتلایان به اضطراب عملکردی یاری رساند. توفیق اجتماعی تحصیلی و شغلی به طور فزاینده ای توانایی برقراری ارتباط کارآمد می طلبد افراد مضطرب از موقعیت های لذت بخش دوری می جویند. بسته به نیازها و هدف های فردی شکل کمک به مبتلایان اضطراب عملکرد تفاوت دارد. با این حال تقریباً همه مداخلات در برخی ویژگی ها مشترکند: اول آن که الگوی اجتناب به تدریج شکسته می شود تا فرد بتواند با موقعیت ترسناک به آرامی و نظامدار مواجه شود. این بدان معنا نیست که شخص مبتلا به اضطراب صحبت در جمع بی رنگ سخنرانی بلندی در جمع ارائه می دهد بلکه مواجه با موقعیت های ترسناک به نحوی برنامه ریزی شده و تدریجی صورت می گیرد. مثلاً ممکن است از شخص مبتلا به اضطراب صحبت کردن در جمع بخواهند که پرسش کوتاهی در کلاس مطرح کند و به تدریج به سمت تکالیف چالش انگیزتری سوق داده می شوند مانند اظهار نظر در بحث های گروهی یا داوطلب شدن برای پاسخ گفتن به پرسشی. به موازات این عمل به فرد روشهای آموزش داده می شود تا جنبه های جسمانی روانی یا شناختی اضطراب را مهار کند. روش اخیر استفاده از راهبردهایی مانند فن مدیریت استرس. تمرین آرمیدگی، تجسم، با خود صحبت کردن و بازسازی شناختی را در بر می گیرد.

تربیت و روزانه بیشتر می خورد

با دریا

www.Bafar.com.ir

هر روز

تدریس فصولی

کلاسهای فصولی درس ریاضی

اهنمایی و دبیرستان، فیزیک

دبیرستان (رشته تجربی)

۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

مجمع آجر و کاشی شیر کوه یزد

توزیع کلی و جزئی کاشی و سرامیک

طبق لیست کارخانه

تولید کننده بلوک تیغه ۱۰ و ۱۵ سقفی

روش های چندی وجود دارد که اضطراب اجتماعی یا عملکردی را در حالی که درجانی از اضطراب جزئی طبیعی صحبت کردن در جمع حضور ویا هرگونه اجرا در برابر جمع طبیعی مورد انتظار تلقی می شود عده ای چنان مضطرب می شوند که توانایی کتس وری آن ها مختل می شود.

● **نشانه ها و اثرات** روش های چندی وجود دارد که اضطراب اجتماعی یا عملکردی را در حالی که درجانی از اضطراب جزئی طبیعی صحبت کردن در جمع حضور ویا هرگونه اجرا در برابر جمع طبیعی مورد انتظار تلقی می شود عده ای چنان مضطرب می شوند که توانایی کتس وری آن ها مختل می شود.

حرفهای
حسابی

● وقتی زندگی به تو لیمو ترش می دهد از لیمو ترش ها شربت آبلیمو درست کن

● وقتی شاگرد آماده باشد، استاد پیدا می شود

● ضرب المثل بودایی

● اگر توانسته ام دهر دست ها را ببینم به این دلیل است که بر شانه های بزرگان ایستاده ام

● سر اسحاق نیوتن

● هرگز برای آنچه می توانستی باشی دیر نیست

● جرج الیوت

● کاهی اوقات پای انسان ها به حقیقت گیر می کند و زمین می فورند اما اکثر آنها فویشان را جمع و جور می کنند و با عمه دور می شوند انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است.

● سر وینستون چرچیل

● سعی نکن انسان موفق باشی. تلاش کن تا انسان ارزشمندی شوی

● آلبرت آینشتاین

● ذهن انسان مثل پتزر نجات است فقط وقتی عمل می کند که باز باشد.

● توماس دوآر

● هرگز به کسی نگو بطور کای را انجام دهد. به او بگو چه کار کند و او با ابتکاری که به فرع می دهد تو را شگفت زده خواهد کرد.

● ژنرال جورج اس پاتون

● تفاوت میان ممکن و غیر ممکن در اراده انسان نهفته است.

● تامی لازوردا

● ذهن، ظرفی برای پر کردن نیست بلکه آتشی برای روشن کردن است.

● پلو تارک

● تو میزهایی را که هست می بینی و می گویی چرا؟ ولی من میزهایی را که هرگز نبوده اند در فیدالم می بینم و می گویم چرا که نه؟

● جورج برنارد شو

● آدم بدبین در هر فرصتی مشکلات را می بیند و آدم فوشبین در هر مشکلی فرصت ها را می بیند.

● سر وینستون چرچیل

● اگر از ممدودیت ها و ناتوانی هایت دفاع کنی، مطمئن باش برای همیشه این ممدودیت ها از آن تو خواهند بود.

● ریچارد باخ

● همیشه قبل از طلوع، آسمان به تاریک ترین مدهود می رسد

● ناشناس

● بزرگترین پادشاه هر فرد، چیزی نیست که به دست می آورد بلکه شصمیتی است که در این تلاش کسب می کند.

● جان راسکین

● بیهوده ترین روزهای زندگی، روزهایی است که ننگزیده ایم.

● ای ای کامینگز

● اگر موقعیتش پیش آمد، از اینکه گامی بزرگ برداری نترس. با دویزش کوچک نمی شود از روی پرتگاه بزرگ عبور کرد.

● دیوید لوید جورج

● بعضی ها وارد زندگیمان می شوند و فیلی زود می روند، دیگر مدتی می ماند و می پایشان را بر قلب مان باقی می گذارند. آن وقت دیگر هرگز آن آدمی که قبلاً بودیم نخواهیم بود.

● ناشناس

● بهترین رابطه، رابطه ای است که در آن عشق به یکدیگر از نیاز به یکدیگر بیشتر باشد.

● ناشناس

● آیا زندگی را دوست داری؟ پس وقت را بیهوده تلف نکن، چون زندگی از آن ساخته شده است.

● بنجامین فرانکلین

● بهترین میزهایی را که داری به دنیا بده، البته شاید کافی نباشد. ولی به هر حال بهترین حمایت را به دنیا بده.

● مادر ترزا

● عشق چشم دومتن به یکدیگر نیست، بلکه با هم نگاه کردن به یک مهت است.

● آنتوان دو سنت اگزوپری

سازمانه ارتباطی

۱۳۳

در طول شبانه روز

پاسخگوی شماست

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم

صرفه جویی در مصرف آب ساده ترین و در عین حال مهمترین راه غلبه بر بحران کم آبی است

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان

Email: www.Abfehormozgan.Com