



گفته‌اید لایاس واسباب بازی های خود را جمع کند به او یک جعبه بدهید و مسابقه بگذارید که چه کسی می‌تواند زودتر جعبه‌اش را پر کند و تا زمانی که همه لباس‌ها و اسباب بازی‌ها جمع نشده، بازی را متوقف نکنید. کار کودک باید متناسب با سن، توانایی و وقت او باشد. بهتر است از کودک خود بخواهید وسایلش را جمع کند و کارهای خطرناک مانند کار با مواد شیمیایی را به او نسیا رید، زیرا سلامت کودک به خطر خواهد افتاد.

یا کم‌دی که مربوط به کودک است، باید از کمک خود او استفاده کرد. در کل تمیز کردن خانه نباید به عهده یکی از اعضای خانه باشد و همه باید در انجام آن مشارکت کنند، چون خانه محل زندگی همه افراد خانواده است. شما با کمی تلاش و خلاقیت می‌توانید تمیز کاری را به یک بازی سرگرم کننده و هیجان انگیز تبدیل کنید. برای ترغیب کودک به خانه‌تکانی، تمیزکردن خانه را به کاری لذت بخش برای او تبدیل کنید. مثلاً اگر به کودک تان

یکی از کارهای لذت بخش اسفند، خانه‌تکانی است. در این میان خانواده‌های بچه دار، خانه‌تکانی را طور دیگری تجربه می‌کنند. بچه‌هایی که دلیل و علت تمیز و منظم بودن خانه را متوجه نمی‌شوند، دوست دارند به هم ریختگی‌ها هیچ وقت جمع نشود تا از بازی بین آنها لذت ببرند یا پشت سر پدر و مادر راه می‌افتند و هر جایی را که آنها تمیز می‌کنند، دوباره به هم می‌ریزند. اکثر منابع روان‌شناسی معتقدند در تمیز کردن خانه به خصوص اتاق

کودک را در خانه تکانی سهیم کنید

جام جم

۱۲

سبک زندگی

LIFE STYLE

دوشنبه
۱۵ اسفند ۱۴۰۱
شماره ۶۴۴۷

یادداشت
مورسانا اردشیری | گروه جامعه

انتخاب درست اسباب بازی رشد کودک را تسریع می‌کند

در مورد اسباب بازی نباید بحث سرگرمی آن فقط مورد توجه قرار بگیرد بلکه اهمیت اسباب‌بازی در آن است که زمینه رشد فکری و اجتماعی کودک را ایجاد کند. این روزها در بازار اسباب‌بازی با انواع و اقسام آن روبه‌رو هستیم که انتخاب را برای خرید سخت می‌کند. اما موضوعی که قابل تأمل است این که باید اسباب‌بازی‌ای انتخاب کرد که فکر کودک را به چالش بکشد و باعث شود تا کودک به خوبی تقویت تمرکز یابد. بعضی بازی‌ها هیجانی هستند و برای کودکانی که به دنبال جنب‌وجوش هستند، بهترین گزینه به شمار می‌رود. بازی‌های خلاقانه نه فقط خلاقیت کودک را تقویت می‌کند بلکه سبب می‌شود کودک ارتباط بهتری با دیگران برقرار کند و از دیگران برای حل بازی کمک بگیرد، چون بازی‌ها در رشد کودک نقش مؤثری دارند و والدین باید هنگام خرید اسباب بازی بیشترین دقت را داشته باشند. اما انتخاب اسباب‌بازی برای رسیدن به این منظور بسیار اهمیت دارد. اسباب بازی باید بتواند کودک را مجذوب خود کند و در کنار آن امکانات یادگیری را برای کودک فراهم آورد. نکته مهمی که در انتخاب اسباب‌بازی باید در نظر گرفت، این است که بازی باید با سن و جنسیت کودک همخوانی داشته باشد. بازی‌هایی که محرک رشد ذهنی و جسمی کودک هستند، همیشه اولویت اول برای خرید قرار می‌گیرند اما در صورتی که متناسب با سن کودک خریداری شده باشند. در واقع بازی یک فعالیت مهم برای دوره‌های مختلف رشد کودک بوده و می‌تواند نیازهای کودک را تا حد زیادی برطرف کند.



طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۲۷

جدول عادی

افتی: (۱): سنت- کلیسای تاریخی پاریس- هدیه دادن (۲) اکوره- نخستین مودن اسلام- حرف دهن کجی (۳) نشانه جمع- ترکیب رنگ‌ها- عددی دورقمی (۴) پیشامد- از بین رفتن نوره) خواهش های نفسانی- واحد اندازه‌گیری حجم مایعات- تصویر چاپ شده (۶) ابزار ایجاد زروه روی میله- ششمین خلیفه اموی- قطار زیرزمینی (۷) کمانگیر باستانی- ترسناک- مقابل اکثریت (۸) این ویتامین به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند- تخلص هوشنگ ابتهاج- زبانه آتش- روشنائی (۹) استانی در جنوب ترکیه- آسان- پسندیده (۱۰) پرندهای لذیذگوشت- رشته‌کوه معروف آمریکای شمالی- نوعی برنج ایرانی (۱۱) دستگاه قدیمی نمایش فیلم- کلاهبردار- دریاکار (۱۲) بسیار مرموز- جانور بی مهره دریایی (۱۳) پیغمبر- حقه باز و متقلب- طرف (۱۴) جای خارجی- لطافت- از تیم های فوتبال اسپانیای (۱۵) همراه وعده- همسایه روسیه ولتونی- دارای نوک بسیار باریک.

عمودی: (۱) مسیر حرکت- یک یک مردم- شهری در کانادا (۲) جانوری آبرزی با پنج بازوی متحدالشکل- خرید و فروش (۳) مخفف مشهدی- از ضمائر مشترک فارسی- اعشاری (۴) ماه بهاری- خوش خلق- عوده (۵) رمان مشهور امیل زولا- اشاره به دور- حلقه بین پیچ و مهره (۶) افسرده و غمگین- از مواد اصلی سالاد شیرازی- خدای هندو (۷) آزاد- از تیم های فوتبال باشگاهی ایتالیا- هنرپیشه زن (۸) گوناگون- نوعی تفنگ شکاری (۹) آب دادن به کشتزار- وسیع ترین قاره- پیژواک (۱۰) متعهد- نقاش نامدار اسپانیایی- دسته پیستون اتومبیل (۱۱)

حل جدول عادی ۶۴۲۶

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ا	ل	ف	ا	ک	ا	ر	س	ج	ا	ه	ا	ب
۲	ب	ر	و	ف	س	و	ر	ب	و	ل	و	م	ی	ا
۳	م	م	و	ر	ج	ز	ا	و	م	ب	ل	ی		
۴	ک	ی	ا	ر	ا	م	ا	ن	ا	ل	و			
۵	و	ا	م	و	م	و	ا	ب	س	ت	ر	ی	ف	
۶	د	ر	ا	م	ث	ب	ا	و	ا	ک	ش	و	ر	ا
۷	ا	ب	ج	م	و	ا	ر	ج	ا	ش	ا	س	ا	ی
۸	ا	ب	ا	م	ا	د	ر	ک	ن	د	ن	ا	ت	ی
۹	ف	ا	د	ا	ر	ا	و	ک	ل	ن	ر	ه	ش	
۱۰	ا	ف	ا	ن	ا	خ	ل	ف	ن	ا	ج	ی		
۱۱	ل	ی	ب	ر	و	ن	ش	ی	د	ن	ی	ت	ا	
۱۲	ا	م	ا	ت	ا	م	ا	ن	ا	ل	د	ا	ن	ا
۱۳	م	ط	ر	و	د	ر	ه	ر	ا	ب	ا	ش	ا	
۱۴	ک	ل	ا	ب	ت	و	ن	د	ل	ج	ر	ک	ی	ن
۱۵	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ی	ا	ن	ی	ه	ی	س	ر

پیامبر صبور- خشکی های وسیع کره زمین- مرکز مازندران (۱۲) خاندان- سراربنده مجموعه شعر از هوا و آینه‌ها- ماه آخر سال (۱۳) فنا- علامت- پوستین (۱۴) موجود خیالی- از نوازندگان فقید و برجسته پیانوی ایرانی (۱۵) ایالتی در آمریکا- مدافع موکل- حرف محرمانه.

جدول ویژه

افتی: (۱) رایگان- نام اصلی پروین اعنصامی- کشور جزیره‌ای در مشرق دریای مدیترانه (۲) حمله همراه با غارتگری-

حل جدول ویژه ۶۴۲۶

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ی	ک	ک	و	ک	ا	ر	ا	م	ی	ش	ن		
۲	ا	م	ا	ب	ی	ه	ا	س	ن	گ	و	ا	ا	
۳	م	ل	و	س	ر	ج	ا	ن	ا	ل				
۴	ک	ر	ی	م	د	م	ا	س	ن	ج	و	و		
۵	ن	س	ه	م	و	ن	ا	س	ی	و	ر	ت	ک	
۶	ن	ج	م	ن	ا	ل	و	ز	ی	ر	ی	ه	ن	
۷	ا	ی	ی	ا	د	ک	ا	ر	م	ط	ل	ب		
۸	ا	ب	ن	م	ا	ا	ر	ب	ب	ل	ی	ا	ی	
۹	م	د	و	ن	ر	ی	ش	ل	ی	و	ا	ز		
۱۰	ا	م	و	ه	ز	ا	و	ه	ن	ک	ر	س		
۱۱	ل	م	ا	ل	م	و	ا	ن	ا	ن	د	ن	ک	
۱۲	ا	ی	ا	ش	ا	ک	ا	ر	ا	ج	ن	ا	و	
۱۳	ا	ب	س	ا	ل	ا	ز	ت	ا	ش	ی	ا		
۱۴	ا	م	ر	م	ی	ش	و	ا	و	ک	ا	د	و	
۱۵	ه	ه	د	ه	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ز	ه	ر	

تحقیقات نشان می‌دهد گذراندن عمدی زمان در میان جنگل‌ها می‌تواند به ما در مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی شهری کمک کند. کسانی که در جنگل مدتی مانده‌اند، نسبت به کسانی که در همین زمان در شهر بوده‌اند به طور قابل توجهی خلق و خوی بهتر، احساسات مثبت، انرژی بیشتر و حس ترمیم شخصی بیشتری را گزارش کردند. ممکن است برخی از این فواید به نحوه تأثیر جنگل‌ها بر مغز ما مربوط باشد. یک مطالعه نشان داد افرادی که در مجاورت درختان زندگی می‌کنند، ساختار مغزی‌شان بهتر می‌تواند عوامل استرس‌زا را کنترل کند.

تأثیر حضور در طبیعت بر ایمنی بدن

محمد ابراهیمی، روانپزشک و کارشناس محیط‌زیست درخصوص تأثیر طبیعت و درخت بر سلامت روح و روان انسان‌ها به جام‌جم می‌گوید: «حضور در دل طبیعت و گذراندن مدت کوتاهی در جنگل برای

سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. بیماران مسن مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه پس از بازدید از جنگل‌ها به جای مناطق شهری به‌شدت آثار مثبتی در بهبود بیماری خود مشاهده کرده‌اند و مصرف داروهای‌شان تا میزان زیادی کاهش پیدا کرده‌است.»

در واقع باید گفت درختان ممکن است به لطف ترکیبات معطر خاصی که آزاد می‌کنند، ایمنی بدن را بهبود بخشند. این متخصص به نقش طبیعت در سلامت قلب نیز اشاره کرده و می‌افزاید: «درختان به سلامت قلب ما کمک می‌کنند. چند سال پیش مطالعه‌ای در آلمان انجام شد و شرکت‌کنندگان در این آزمایش یک روز را در جنگل و یک روز را در محیط شهری قدم زدند و سپس تأثیر این پیاده‌روی را روی بدن اندازه‌گیری کردند. نتیجه آن شگفت‌انگیز بود. قدم زدن در کنار درختان فشار خون، سطح کورتیزول، ضربان نبض و فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک (مربوط به استرس) را کاهش می‌دهد

از گذشت ده سال آمار جرایمی مانند مواد مخدر، سرقت در حالی که فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک (مربوط به آرامش) را افزایش می‌دهد. این نشانگرهای فیزیولوژیکی با سلامت بهتر قلب مرتبط هستند و نشان می‌دهد پیاده‌روی در جنگل عملکرد قلب و عروق را بهبود می‌بخشد.»

کاهش مشکلات عصبی در دل طبیعت

دکتر ابراهیمی بر این موضوع تأکید دارد که وجود درخت در کنار انسان‌ها تا حدود زیادی می‌تواند نقش مهمی در تنش‌های عصبی و برخورد‌های فیزیکی افراد داشته باشد. او معتقد است در محیط‌های شهری که بیشتر درخت کاشته می‌شود، میزان جرم و جنایت کمتر می‌شود. او می‌گوید چند سال پیش در یکی از کشورهای اروپایی که گروه‌های مختلف خلافتکاری شرایط شهرها را به هم ریخته بودند، تحقیقی انجام شد. در آن زمان گروه‌های مردمی اقدام به کاشت درخت کردند. نکته جالب این بود که پس از گذشت ده سال آمار جرایمی مانند مواد مخدر، سرقت

در برداشت استرس نقش دارد.
یا حمله به مردم کاهش یافت. البته این جرایم در پارک‌ها تغییر نکرده بود و فقط در جاهایی کاهش پیدا کرد که در سطح خیابان‌ها درخت کاشته شده بود. این موضوع بیانگر این است که درختان نسبت به پارک‌ها بیشتر عامل کاهش جرم بودند.
ابراهیمی بر این موضوع تأکید دارد که گل و گیاه و درختان در اطراف خانه‌ها به کاهش ترس، بی‌ادبی و پرخاشگری افراد کمک می‌کنند. درختان نیز ممکن است مردم را از خانه‌های‌شان بیرون بکشند و فضایی در خیابان ایجاد کنند که به کاهش جرم و جنایت کمک‌کند. در هر صورت، کاشت برخی درختان ممکن است راهی مؤثر برای کمک به جوامع ایمن‌تر باشد.

او توضیح می‌دهد حتی مانند کوتاه مدت در طبیعت می‌تواند فعالیت آمیگدال مغز را کاهش دهد که این موضوع نشان دهنده کاهش مشکلات عصبی در مغز است. در واقع آمیگدال، ناحیه‌ای حیاتی در مغز است که در پردازش استرس نقش دارد.

برای دریافت خدمات غیرحضوری برق

من رو اسکن کن!



وابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

برای دریافت خدمات غیرحضوری برق

من رو اسکن کن!