

به‌تازگی سازمان بهداشت جهانی با ارائه‌روش‌های جدید
راهکارهایی را معرفی کرده تا خانواده‌ها، کودکان را به‌سمت
بازی‌های فکری و فیزیکی سوق دهند

فامحه قاسمی | روزنامه نگار

منابع: thementessorifamily.com, nwmontessori.com

این روزها به دلیل در خانه ماندن کودکان، استفاده از تلفن همراه، تبلت، لپ تاپ و تلویزیون در میان آن‌ها بیش از پیش رایج است و پدر و مادرها با خواندن مطالبی درباره ضررهای استفاده از این دستگاه‌ها هر بار دچار اضطراب می‌شوند و به دنبال راهی برای ترک یا متعادل سازی آن هستند.

به تازگی سازمان بهداشت جهانی (WHO) با ارائه روش‌های جدیدی بر پایه مونتسوری، راهکارهایی را معرفی کرده است تا خانواده‌ها، کودکان زیر پنج سال را به سمت بازی‌های فکری، فیزیکی و فعالیت‌های بدنی سوق دهند. «مونتسوری» یک روش نوین آموزشی برقرار است که محدودیت‌های آموزشی سنتی را از بین می‌برد. این روش توسط «ماریا مونتسوری» در سال‌های ۱۸۷۰-۱۹۵۰ معرفی شد. براساس این روش به کودک آموزش داده می‌شود که از ابزارهای اطراف خود به بهترین شکل ممکن و با خلاقیت استفاده کند. در ادامه با چند روش بر همین اساس برای کم کردن مدت زمان استفاده از این دستگاه‌های الکترونیکی در کودکان آشنا می‌شویم.

مثلا می‌توان با تغییر در بازی نشستنی، پازل، برخی از قطعات آن را در اتاق دیگری قرار داد تا کودک وادار به حرکت شود و مغزش برای یافتن قطعات به چالش بيفتد. دسترسی کودک به وسایلی باید به شکلی باشد که در طول بازی وادار شود از یک اتاق به اتاق دیگری برود یا برای پیدا کردنش نزد شما بیاید. بازی‌ها باید خلاقانه و ترکیبی باشند تا کودک نیازمند حرکت، فعالیت بدنی و رفت و آمد بیشتری داشته باشد.

🕒 زمانی مشخص در روز را به بازی با کودک اختصاص دهید

معمولا پلدر و مادرها برای این که زمان مخصوص به خودشان را داشته باشند، سر کودک خود را با دستگاه‌های الکترونیکی گرم می‌کنند. به جای این کار بهتر است به کودک خود یاد بدهید که مستقل و به

فعالیت‌های بدنی طبیعی را برای کودک کنید

نهنده سوری، برآزادی حرکت از بدو تولد، نیند دارد و از هر وسیله‌ای مثل تاب، روروک، صندلی و واکر که کودک را حرکت خودجوش باز می‌دارد، منع می‌کند. به این ترتیب که وسایل در محیط به کلکی پیچیده می‌شود تا نوزاد با قرار گرفتن روی زمین، به‌طور طبیعی برای رسیدن به چیزی، تلاش کند و دست و پا بزند. همین دهرامی‌توان برای کودک‌ان بزرگ‌تر به کار رفت. کودک‌ان در موقعیت‌های خارج از خانه کمتر سراغ دستگاه‌های الکترونیکی می‌روند و طبیعتا میل هستند در بازی‌های کودکانه که جنب و جوش بدنی شرکت کنند، اما حالا که شرایط بیرون رفتن ممکن نیست، باتکیه بر این روش، همه وسایل بازی را در دسترس کودک قرار ندهید،

مردی هستم که شغلم می طلبد هر روز با خانم‌های زیادی در ارتباط کاری باشم. وارد کننده لوازم آرایشی هستم و این روزها هم به خاطر کرونا بیشتر در خانه حضور دارم و آن‌ها مدام برای خرید به من زنگ می‌زنند. خانم از همان ابتدا به این مسئله حساس بود اما به تازگی بیشتر از گذشته ابراد می‌گیرد و می‌گوید تماس‌هایشان را جواب نده. من هم که نمی‌توانم کارم را عوض کنم، این شرایط دارد می‌رود روی اعصابم. چه کنم؟

افشہ دولت آبادی | مشاور خانوادہ

است. در ادامه به شما مخاطب محترم
راہکارهایی را پیشنہاد خواهیم کرد.

**مشاوره
زوجین**

بدیننی اشکال
متفاوتی در زندگی
مشترک دارد، برخی
امایل بدیننی و سوسطن‌های ناپه‌نجانرا
خی هم شامل تعصب و مر اقبیت است
به‌شکل شما دقیقاً از نوع دوم است؛
مک‌شک و بدیننی از سر عشق و علاقه که در
ایبیت تعصب و مر اقبیت، راه وجود آورده

ا اجازه بدید خانم تا به تماس‌ها پاسخ دهد

شرایط شغل شما به گونه‌ای است
که امکان پاسخ ندادن به تماس
خانم‌ها برای‌تان وجود ندارد بنابراین
از شما می‌خواهیم شرایط کاری‌تان
را به‌میزانی که لازم می‌دانید، به‌او
توضیح دهید تا در جریان مر امواد

کم می‌کند و شک و شبیه‌ها را از بی
می‌برد.

با خانم‌تان صادق باشید

همیشه و در همه حال راجع به
موضوعی با همسر‌تان صادق باشید
گاهی ریشه بدیننی ممکن است نهن
صداقت باشد، گاهی ممکن است

مارال مرادی | روزنامه نگار

فصل بهار و تابستان فصل لذت بردن از فضای حیاط است. حالا که به علت شیوع بیشتر در منزل باشیم، بهتر است به فضای حیاط و باغچه ها برسیم تا زمان ها را به سر می بریم لذت بخش تر باشد. تزئین باغچه حیاط کار دشواری نیست و به نیاز ندارد، همه چیز به ذوق و خلاقیت شما وابسته است، از هر وسیله کهنه و انباری منزلتان وجود دارد، می توانید برای تزئین باغچه خود استفاده کنید. در ایده هایی برای تزئین باغچه حیاط می پردازیم.

- ۱ از تنه درخت کمک بگیرید
اگر تنه درختی در باغچه‌تان وجود دارد، می‌توانید از آن برای تزئین باغچه استفاده کنید. داخل تنه درخت را با ابزار مناسب بردارید و به یک فلاور باکس یا جعبه گل طبیعی تبدیل کنید، در آن خاک بریزید و گل‌ها و گیاهان خود را در آن بکارید. تبدیل تنه درخت به فلاور باکس زیبایی باغچه را طبیعی جلوه می‌دهد.
- ۲ در کوزه، گل بکارید
کوزه را از گل‌های زیبا پر کنید تا در گوشه‌ای از باغچه خود نمایاں کند. در روشی دیگر کوزه را به پهلو روی زمین قرار دهید، داخل آن را تا نیمه از خاک پر کنید و گل بکارید، کاشتن گل را روی زمین به گونه‌ای ادامه دهید تا نمایاں زیبا از کوزه‌ای که از دهانه‌اش گل تراوش می‌کند، در باغچه به نظر آید. پس از آن خواهید دید زیبایی دلنشینی در باغچه نمایان خواهد شد.

آن بکارید،
باغچه‌تان چنان
توصیه **۵** قلووه
از سنگ‌های
استفاده‌های
رافق‌تر بچینی
کنید. قلووه
زیبایی چشمه

با استفاده از کبیری از کوزه‌های
می‌توان نمای از یک چشمه مصنوعی
رویا ایجاد کرد. کوزه را در قسمتی از باغچه به
مهلوروی زمین قرار دهید و سنگ‌ها را از داخل
آن به گونه‌ای بچینید که به شکل چشمه
سنگی درآید. با این روش باغچه خود را بسیار
دلنشین و زیبا خواهید کرد.

چترورا از خاک کنید

چتره‌های خراب خود را بردارید و با خاک پر کنید و گل‌های مورد علاقه‌تان را در آن بکارید، بینید رنگ و روی باغچه‌تان چقدر عوض می‌شود!

**توصیه‌هایی برای چیدن
قلوه‌سنگ‌ها**

سنگ‌های کوچک و بزرگ برای تزئین باغچه استفاده‌های زیادی می‌شود، می‌توانید سنگ‌ها فقط بچینید یا بایک زیرسازی سیمانی محکم کنید. قلوه‌سنگ‌های طبیعی و شن‌های رنگی، زیبایی چشم‌نوازی به باغچه شما می‌دهد.

سر ناآگاهی و نداشتن مدیریت دست
به پنهان کاری زده باشید که در نهایت
همین مسئله باعث سوءظن همسر تان
شده باشد.

خوش‌بین و مثبت‌نگر باشید
به جای این که از رفتار و کلام همسر تان
دنبال معنای خاصی باشید، جور
دیگری به مسئله نگاه و به جنبه‌های
مثبت قضیه فکر کنید که همسر تان
به شما علاقه مند است و ترس از
دست دادن شمارا دور برای حفظ
زندگی تان تلاش می‌کند تا شمارا همه
جور به دست آورد.

🇮🇷 در مرادده با جنس مخالف، محتاط باشید

به طور کلی در مراودات اجتماعی تلفنی یا حضوری با جنس مخالف، بسیار محتاط باشید. تماس های بی دلیل و پیام های خارج از فضای کاری در فضای مجازی حتی

اگر شما هم فکری در سر نداشته باشید، برداشتهای ذهنی نامناسبی در همسر تان ایجاد می کند. پس در تماس با او پیام با مشتریان یا طائر افیان خود بسیار دقت کنید. تا حد امکان در صحبت کردن با مشتریان خود مطالب لحن گفت و گوی تان باشد و از انجام شوخی یا خنده حتی بدون غرض جدا پرهیز کنید. این گونه رفتار ها قطعاً جلوی سوء ظن همسر تان را می گیرد و همچنین برای آرامش خودتان بسیار مهم است.

🔵 **جملات طلایی فراموش نشود**

سعی کنید مدام به همسرتان ابراز محبت کنید، مثلاً به او بگویید تو همه امید من هستی، من تو را خیلی دوست

دارم، تواز همه برای من با ارزش تری و ... عشق و محبت تان را ابراز کنید. این کار نه تنها باعث عشق و علاقه بیشتر می شود بلکه اعتماد او را به خود و زندگی مشترک تان جلب می کند.

انید سنگ‌ها را در باغچه به شکل گل،
لبو... پینچید.

وان سنگ‌ها را رنگ‌آمیزی کرده به
ای فانتزی مثل کرم ابریشم، سنجاقک
و... و...

باغچه را با سنگ‌های تزیینی ببوشانید،
ی که گیاه روی سنگ‌ها خوندنمایی کند.

بور درخت را با بلورهای هنر منداانه ای از

چینش سنگ‌های متنوع‌ترین کنید.
* با نقاشی روی سنگ‌ها نمای
زیبایی به باغچه داده می‌شود،
این گونه یک گالری نقاشی به
باغچه‌تان هدیه می‌دهید.
* با سنگ و البته سیمان و ملاتیک

سبذ زیبادست کنیدو گل های خود را
ی که درست کرده اید، بکارید. دورتادور
سنگریزه های تزئینی بپوشانید.
گریزه هایم ی توان یک جاده یا باغراه
کرد، اگر حیاط بزرگی دارید، ساختن
اهزیایی باغچه تان را دوچندان می کند.
منبع: wikisakhtemoon

دستگاه‌های الکترونیکی سرگرم‌باشد. همان‌طور که کودک در مدرسه پایبند به نامه‌های مدرسه، ساعت کلاسی، رنگ تفریح و کارهای برنامه‌ریزی شده است و برای انجام ندادن هیچ‌چیز و چانه‌ای نمی‌زند، همین‌دروا به‌ر در خانه هم می‌تواند کارآمد باشد، این شما هستید که تعیین می‌کنید چه روزی و چه ساعتی و چه مدت می‌تواند از تبلت استفاده کند. البته در ابتدای کار برای چند هفته‌ای با مقاومت او روبه‌رو می‌شوید اما بعد از مدتی کودک با برنامه عادت می‌کند و خودش را به‌شروط جدید وفق می‌دهد و شما هم به تغییر می‌خواهانش بودید می‌رسید.

محیط را آماده کنید

طبق نمونه تئوری، محیط که اکنون همان خانه شماست، باید متناسب با نیازهای رشدی کودک و بازی‌های فعال و پرتحرک باشد. اگر حیاط یا فضای باز دارید که بهتر، این فضا را به وسایلی مثل حلقه توپ بسکتبال، هولا هوپ، مانعی برای پریدن و جست و خیز مجهز کنید. در غیر این صورت برای داخل خانه اسباب بازی یا فعالیت‌هایی را در نظر بگیرید که برای کودک سرگرم کننده، چالش برانگیز و حرکتی باشد. هر محیط خانه را برای

آماده شود، کمتر به دنبال سرگرمی های ساکن و نشستنی می گردد. در بازی ها مسیرهای طولانی را برای رفت و آمد و در نظر بگیرد. می توانید اشیایی را در گوشه های مختلف خانه مثلا پنهان کنید و از او بخواهید پیدایشان کند. یا این که او را در کارهایی مانند شستن اسباب بازی ها، با دادن به گیاهان و درختان، جابه جا کردن وسایل و حتی جارو کردن حیاط در قالب بازی شرکت دهید.

بد. طبیعی است که وقتی شما دایم سرتان به استفاده از این وسیله باشد. مدت زمان دید یازمانی مشخص را برای چک کردن هستی تا استفاده کودک از صفحه نمایش و خودتان تغییراتی به وجود بیاورد.

دعای روز بیست و ششم ماه رمضان

خدایا، در این ماه، فضیلت شب قدر را
 روزی ام ساز و کارهایم را از سختی به
 آسانی برگردان و پوزش هایم را بپذیر
 و گناه و بار گران را از پشتم بریز
 ای مهربان به بندگان شایسته اش

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«این خانم ژاپنی که در صفحه اول زندگی سلام با او گفت و گو کردید، واقعاً ساعت وقت می‌داره تا ناان تست روتزین کنه؟ بعد دلش میاد اون روتزین بخوره؟

«آقای کریمی و دیگر همه امان ایشان در ماجرای متوقف کردن قطار، خیلی جوانمردی کردند و این که جان‌شان را به خطر انداختند، باور کردنی نیست. درود بر این افراد.

«مطلب اینست که نگرانی‌های تزیق و اکسن» در صفحه سلامت، نکات بسیار خوبی داشت. به خصوص که فهمیدیم این افراد ناقل نیستند.

«وای، چقدر نقاشی‌های خوشگلی هم می‌کشد این بانوی ژاپنی. اگر طعم خوراکی‌هایش هم خوب باشه، عالی‌به‌دیگه.

«فیلم پدر ۲۰۲۱ رومن چندرپویش دیدم و به‌نظر من خیلی ترسناک اومد. واقعاً امیدوارم برای هیچ بچه‌ای، چنین شرایطی پیش نیاد.

«یکی از رفتارهای ممنوع در زمان عصیانیت همسر که در داده تصویری به آن اشاره نکردید، فحش دادن است. متأسفانه امروزه بعضی از زن و شوهرها، بدون رعایت ادب در زمان دعوا به طرف مقابل ناسازی می‌گویند.

در ستون آشپزی من در صفحه سلامت، به جای معرفی غذاهای خارجی، غذاهای محلی شهرهای مختلف کشورمان را معرفی کنید که معروف نیستند اما بسیار خوشمزه‌اند.

توصیه برای متقاعد کردن پدر و مادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگ
در برابر واکسن زدن مقاومت می کنند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

برخی سالمندانی که این روزها نوبت واکسن زدنشان شده است، در برابر این کار مقاومت می‌کنند و تمایلی به این کار ندارند. مقاومت این افراد البته دلایل مختلفی دارد؛ برخی نگران عوارض احتمالی هستند و برخی آن را بی‌فایده می‌دانند. هر چند دادن اطلاعات علمی معتبر می‌تواند بخشی از نگرانی‌ها در باره عوارض و موضوعاتی از این قبیل را کاهش دهد اما گاهی برای افزایش انگیزه در زمینه واکسن زدن در افراد، بهتر است نکات دیگری را در نظر داشته باشیم. در ادامه، پنج توصیه برای متقاعد کردن پدر و مادر یا پدربزرگ و مادربزرگی که در برابر واکسن زدن مقاومت می‌کنند، مطرح خواهد شد.

فایده این کار برای اطرافیان را پررنگ کنید

معمولاً اگر برای افرادی که در برابر واکنس زدن مقاومت می کنند، استدلال

آورده شود که این کار به نفع نزدیکان و عزیزان شان است، آن‌ها زودتر

نرم می‌شوند. برای مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌هایی که تمایلی به‌ترریق واکسن ندارند، از فواید این کار برای جوان‌ترها و نوه‌هایشان بگوئید تا احساس مسئولیت بیشتری در پی‌اف‌ای مسئله داشته باشند.

۲ **درمان داریم، یادآوری کنید**

توجه به فشاری که به‌کار درمان در طول این یک سال وارد شده، یکی دیگر از موضوعاتی است که می‌تواند پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها را متقاعد کند. در شرایط مناسب می‌توانید عکس‌هایی را که

فرایند واکسن زدن را تسهیل کنید

۳ از واکسن زدن چهره‌های شناخته‌شده استفاده کنید
 این روزها فیلم واکسن زدن دکتر الهی، قمشهای و حسین خواجه امیری، معروف به «ایرج» خواننده پیشکسوت و چهره‌های شناخته‌شده دیگری، منتشر