

خوراکی‌های سالمی

که برای کلیه مضر است

روش‌های جایگزین دست دادن

و خطرات آن‌ها

آیا پشت زدن به جای دست دادن که در برنامه

«عصر جدید» و بعضی برنامه‌های دیگر

تلویزیون استفاده می‌شود

روش ایمنی است؟

۴ باور اشتباه درباره شادی

درس بزرگ منچسترسیتی

به همه بازنده‌ها

مشکلات تابستان‌کروناپی را بپذیرید

اگر می‌خواهید تابستان کم‌تنش و البته پرباری در کنار فرزندانتان

داشته باشید، چند نکته را باید در نظر بگیرید

تابستان امسال محدود شدن کلاس‌های آموزشی و رفت و آمدها، به اندازه کافی به همه ما فشار وارد می‌کند. این ایده که بیایم خودمان برای این تابستان برنامه‌ریزی کنیم، می‌تواند تبدیل به عامل جدیدی برای افزایش فشار شود. توجه به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌تواند کمک‌کنند تا دیدی واقع‌گرایانه‌تر



در باره این تابستان داشته باشیم.

۱ انتظار اختصاص زمان زیادی را برای آموزش به فرزندتان به شکل روزانه نداشته باشید. صرف زمانی محدود اما با کیفیت با فرزندتان، بسیار بهتر از صرف زمان زیاد اما بی‌حوصلگی است.

۲ سرزنش خود، مقایسه خود با دیگران و افسوس خوردن بابت شرایط پیش آمده، خودداری کنید. این رفتار هاتنها شمار عصبی می‌کند و نازناضایتی را در شما افزایش می‌دهد.

۳ کمال گرایی در آموزش، تنها رابطه شما با فرزندتان را تخریب می‌کند. پس به وقت آموزش به فرزندتان خیلی سخت‌گیرید. این تابستان آخرین فرصت فرزند شما برای آموختن مهارت‌ها نیست، پس اگر چیزی را به خوبی یاد نمی‌گیرد، به او باز یاد سخت‌گیرید.

۴ برای هر روز، نهایت دویا سه فعالیت که نیاز به صرف وقت مستقیم توسط شما را دارد، در نظر بگیرید. زمان‌های بازی آزاد، نه فقط برای فرزندتان ضروری است که به شما هم فرصت می‌دهد به اولویت‌های دیگر زندگی خود برسید.

۵ مکتوب کردن برنامه هفتگی به آرامش بیشتر فرزند شما و خود شما کمک می‌کند. با همفکری یکدیگر، برنامه بنویسید و آن را جایی جلوی چشم نصب کنید.

سخنی با پدرهای معمولاً سر شلوغ امروزی



پدران هم باید زمان باکیفیت و مفیدی را این تابستان با فرزندانشان داشته باشند

تمام نکاتی که تا به این جا گفته شد، می‌تواند هم توسط مادر و هم پدر انجام شود اما از آن جا که به صورت معمول متأسفانه

پدران خود را در تربیت فرزندانشان دست کم می‌گیرند، ناچاریم تاکید دوباره‌ای بر لزوم مشارکت پدران در این روزها داشته باشیم. به عنوان پدر بهتر است چند توصیه‌ای را که در ادامه مطرح خواهد شد، در نظر داشته باشید.

🔴 **تسلیم‌بازورهای نادرست نشوید:** هیچ مطالعه علمی تا به امروز نتوانسته نشان دهد که پدران توان صرف وقت با کیفیت با فرزند خود را ندارند یا این که نمی‌توانند با صبوری و حوصله به فرزند خود موضوعی را آموزش دهند. پس این تصورات نادرست را کنار بگذارید و به خودتان فرصت دهید.

🔴 **خود را دست کم نگیرید:** هر پدری مجموعه مهارت‌هایی را بلد است که می‌تواند به فرزندش آموزش دهد؛ از تمیز کردن خودرو و سرویس کردن برخی وسایل مانند کولر، موتورسیکلت و... بگیرید تا تجاری و مهارت‌های کار با رایانه، پدران عزیز؛ خود مهارت‌های خود را دست کم نگیرید، فرزند شما می‌تواند این تابستان از شما نکات زیادی بیاموزد، پس دست به کار شوید.

🔴 **با برنامه، وقت صرف کنید:** برخی پدران می‌گویند هر بار برای آموزش موضوعی به فرزندشان تلاش می‌کنند، کار به عصبانیت و دلخوری می‌کشد. اگر شما هم چنین مشکلی دارید چند نکته را در نظر بگیرید. خستگی و نگرانی‌های شخصی شما، تاثیر بسیار منفی بر میزان حوصله و صبر شما دارد. پس به وقت خستگی از خود انتظار صبوری نداشته باشید. برای زمانی که می‌خواهید با فرزندتان صرف کنید، برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید. وسایل لازم آماده و زمان را به کمتر از یک ساعت در هر نوبت محدود کنید. با رعایت این نکات احتمال دلخوری و عصبانیت شما کاهش محسوسی پیدا می‌کند.

رستگاری نوجوانان در تابستان کرونایی

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

پرونده

اگر سال‌های قبل می‌شد با ثبت نام کودکان در کلاس‌های متنوع، اوقات فراغت آن‌ها را پر کرد امسال تعداد کلاس‌هایی که برای بچه‌ها برقرار می‌شود، بسیار محدود است. با توجه به این نکته غالب کودکان این تابستان را در خانه خواهند بود. در برنامه تابستانی امسال، بهتر است حداقل سه بخش متفاوت را برای فرزند دستان‌ی خود در نظر داشته باشید؛ زمانی برای آموختن مهارت‌های جدید، زمانی برای مرور برخی مباحث درسی و قسمت سوم، وقتی برای بازی و فعالیت‌های آزاد. اما چطور می‌توانیم برنامه تابستانی برای کودکان دستان‌ی خود ترتیب دهیم که هم به آن‌ها خوش بگذرد و هم بتوانند در این فرصت، مهارت‌هایی را بیاموزند و در کنار آن برای سال تحصیلی جدید هم آمادگی نسبی پیدا کنند؟ در پرونده امروز زندگی سلام در پی پاسخ به این سوالات هستیم.

عکس‌ها از مهرآیستنا و ایرنا

کلاس‌ها را به خانه بیاورید!

چند توصیه به والدینی که دوست دارند در

تابستان امسال، فرزندشان مهارت‌های جدیدی را

در خانه یاد بگیرد

کلاس‌های تابستانی به صورت معمول، فرصتی بود که بچه‌ها می‌توانستند مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرند اما امسال که بیشتر آن‌ها تعطیل هستند، بسیاری از والدین ممکن است با افسوس به روزهایی که در حال سپری هستند، نگاه و تصور کنند امسال تابستان، فرزندشان فرصتی برای یادگیری مهارت‌های جدید یا تجربه فعالیت‌های متفاوت را نخواهد داشت. اگر شما هم چنین تصویری دارید، اولین پاسخ ما به شما این است: خودتان را دست کم نگیرید!



🔴 آستین‌ها را بالا بزنید

هر کدام از ما در طول سال‌ها مهارت‌هایی را آموخته‌ایم؛ مهارت‌هایی که شاید حالا خیلی هم به چشم ما نیایند. از این فرصت تابستان استفاده کنید و هفته‌ای دوسه نوبت را برای آموزش این مهارت‌ها به فرزندتان ترتیب دهید و نکاتی را هم که در ادامه مطرح می‌شود مد نظر داشته باشید.

۱ دنبال عناوین دهان‌پرکنی مانند رباتیک، آموزش زبان خارجی و... نباشید. آموزش مهارت‌های روزمره و ساده‌تر هم جدی بگیرید و مواردی مانند خیاطی (دوختن درز، دوختن دکمه، دوختن کیسه ساده و...)، باغبانی (کاشت دانه، قلمه زدن، شناخت علف‌هرز و کندن آن، آبیاری و...) را هم در فهرست بیاورید.

۲ انجام فعالیت‌هایی مانند خیاطی و گلدوزی می‌تواند کمک‌کننده هماهنگی چشم و دست در فرزند شما تقویت شود. این موضوع ارتباط مستقیمی با خواندن و خوش‌خطی فرزند شما دارد. پس در آموزش این موارد به فرزندانشان پسر خود هم کوتاهی نکنید.

۳ آشنایی دختر بچه‌ها با مسائل فنی و مواردی مانند سرویس کردن کولر و تعمیر یک وسیله برقی، می‌تواند اعتماد به نفس آن‌ها را تقویت کند و به آن‌ها فرصت دهد تا اعتمادی‌های خود در حوزه‌های مختلف را کشف کنند، پس به تصور پسرانه بودن برخی فعالیت‌ها، آن‌ها را از کسب تجربه محروم نکنید.

۴ این روزها کتاب‌های خوبی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی در بازار وجود دارند. کتاب‌هایی که می‌توانید با صرف هزینه‌ای معقول آن‌ها را تهیه و با کمک آن‌ها با فرزند خود مهارت‌هایی چون مدیریت احساسات، خودآگاهی، همدلی، حل مشکلات، تفکر خلاق و... را تمرین کنید.

۵ بسیاری از سایت‌های روزها فهرستی از فعالیت‌هایی را که می‌توانیم با فرزندانشان دستان‌ی مان انجام دهیم، به صورت رایگان در اختیار ما قرار می‌دهند. اینترنت برای پیدا کردن ایده‌های جدید یا آموختن روش آموزش برخی مهارت‌ها کمک بگیرد.

تقویت مهارت‌های درسی را فراموش نکنید

با کمک بازی و فعالیت‌های لذت‌بخش به سراغ تقویت مهارت‌های درسی فرزندتان بروید

برخی مهارت‌های درسی دبستان، می‌توانند به آسانی در خانه تقویت شوند. مهارت‌هایی چون جمع و تفریق‌های یک رقمی، دورقمی و سه رقمی، جدول ضرب، روان‌خوانی و املا. اما در عین حال اگر قرار باشد در قالب‌هایی خشک از کودکان خواسته شود این کارها را انجام دهند، به صورت معمول آن‌ها مقاومت بالایی برای انجام کار دارند. چند روشی که در ادامه مطرح خواهد شد، می‌تواند به شما کمک کند با صرف کمی وقت، فعالیت‌های مناسبی را در این زمینه برای فرزندتان برنامه‌ریزی کنید.



از او بخواهید بعد از خواندن، به سوالات پاسخ دهد. البته سوالات را بسیار دشوار یا نیازمند نوشتن زیاد در نظر نگیرید.

● از فرزندتان دعوت کنید کتابی را بخواند و بعد خلاصه آن را برای اعضای خانواده (حضور همزمان پدر و مادر اهمیت زیادی دارد) ارائه دهد. می‌توانید از ارائه او با گوشی فیلم بگیرید. فیلم گرفتن

می‌تواند به فرزندتان انگیزه دهد تا کار را جدی‌تر بگیرد. در عین حال که به عنوان فعالیت دیگری، می‌توانید آن فیلم را تماشا و سپس در باره نقاط قوت و ضعف ارائه با فرزندتان صحبت کنید.

● کتاب‌هایی را مشخص کنید و به فرزندتان بگویید تا از آن‌ها، چهار یا پنج سوال طرح کند و شما به آن‌ها پاسخ دهید.

● ساخت کتاب داستان یکی دیگر از فعالیت‌های پیشنهادی است. البته انتظار نوشتن هر هفته یک کتاب را از فرزندتان نداشته باشید، همین که در طول این زمان، سه یا چهار نوبت هم این فعالیت را انجام دهد، خوب است.

● اگر فرزند دستان‌ی تان خواهر یا برادر کوچک دارد، از او دعوت کنید برای خواهر یا برادرش کتاب‌ها را بلندخوانی کند. در زمان بلندخوانی هم در پی تذکر بابت همه اشتباهات او نباشید. تذکر زیاد باعث کاهش انگیزه او برای تکرار این فعالیت خواهد شد.

🔴 **تقویت جمع و تفریق و ضرب** به احتمال زیاد شما هم فعالیت‌های رنگ‌آمیزی عددی را دیده‌اید؛ نقاشی‌هایی بی‌رنگ که داخل هر بخش آن عددی نوشته و سپس از کودک درخواست شده به عنوان مثال عدد ۲ را سبز و ۳ را قرمز کند. تهیه این سبک فعالیت‌ها برای تقویت جمع و تفریق یا ضرب کار چندان دشواری نیست و فقط کمی

حوصله می‌خواهد. نقاشی ساده‌ای بکشید، داخل هر بخش جمع و تفریقی بنویسید و در کنار نقاشی، متناسب با نتیجه جمع و تفریق‌ها، اعداد را کدگذاری کنید. به عنوان مثال هر کجا حاصل جمع یا تفریق ۶ بود، آبی شود، هر کجا ۱۲ بود، صورتی شود و به همین ترتیب ادامه دهید. برای جدول ضرب هم می‌توانید چنین روشی را استفاده کنید.

🔴 تقویت روان‌خوانی

چند پیشنهاد طلایی هم می‌تواند فعالیت کتاب‌خوانی را در تابستان جذاب‌تر کند و البته باعث شود در کنار روان‌خوانی، مهارت‌های دیگر فرزندتان چون نوشتن و درک مطلب هم تقویت شود.

● برای کتاب‌های داستان فرزندتان، ۴ یا ۵ سوال طرح کنید و

از امکانات دوروبرتان غافل نشوید

در خانه هم می‌شود برنامه‌هایی جذاب و جدید برای کودکان ترتیب داد، کافی است نگاهی متفاوت داشته باشید

همه ما در دور و بر خودمان امکاناتی داریم که در حالت معمول به آن‌ها بی‌توجهیم. در حالی که همین امکانات در شرایطی مانند تابستان امسال می‌توانند بسیار به کار بیایند و کار ما را آسان‌تر کنند. در زمان برنامه‌ریزی برای این تابستان این نکات را هم در نظر داشته باشید.

🔴 **هوشمندانه از گوشی هوشمند استفاده کنید!** می‌توانید برنامه فیلم‌سازی را با فرزندتان اجرا کنید. موضوعی را انتخاب کرده، فیلم‌برداری کنید و سپس با کمک اپلیکیشن‌های ادیت فیلم، روی آن موسیقی بگذارید، آن را ادیت و سپس نتیجه نهایی را در جمع خانوادگی تماشا کنید. در کنار این فعالیت، این روزها اپلیکیشن‌های آموزشی برای بسیاری از فعالیت‌ها مانند نقاشی، رشته‌های ورزشی و... هم وجود دارد.

🔴 **دوره‌های آنلاین مناسب را پیدا کنید!** این روزها برخی مراکز، دوره‌های آموزشی خود برای کودکان و نوجوانان را به صورت آنلاین برگزار می‌کنند. متناسب با علایق فرزندتان و امکاناتی که در اختیار دارید، می‌توانید او را در چنین دوره‌هایی ثبت نام کنید. البته غالب این دوره‌ها برای کودکان سال‌های پایانی دبستان و بزرگ‌تر است چرا که کودکان کوچک‌تر کمتری می‌توانند از دوره‌های مجازی بهره‌کافی را ببرند و در عین حال صرف زمان زیاد پای رایانه و صفحات نمایشی در سنین پایین‌تر عوارض بیشتری می‌تواند داشته باشد.

🔴 **از قابلیت‌های نزدیکان خود غافل نشوید!** هر چند این روزها رفت