گوناگون

اعلام ساعات برگزاری کلاس‌های درس در شبکه شاد

وزارت آموزش و پرورش ساعت تشکیل کلاس‌ها در شبکه اجتماعی دانش‌آموزان (شاد) را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رمز گشائی‌نیوز، وزارتخانه آموزش و پرورش اعلام کرد: طبق برنامه ریزی‌های انجام شده برگزاری کلاس‌ها در ساعات ۸:۳۰ تا ۱۰:۱۵، ۱۰:۳۰ تا ۱۲:۴۵ و ۱۳:۰۰ تا ۱۵:۱۵ و ۱۵:۳۰ تا ۱۷:۴۵ در نظر گرفته شده‌اند.

مرکز برنامه‌ریزی و فناوری اطلاعات این وزارت هم جدول زمان‌بندی حضور مدیران و معلمان و تشکیل مدارس و کلاس‌ها را در شبکه اجتماعی دانش‌آموزان برای آموزش (شاد)، اعلام کرد و گفت: بر این اساس در روز شنبه مدیران مدارس ابتدایی و متوسطه، روز یکشنبه آموزگاران دوره اول ابتدایی (پایه اول تا سوم دبستان) و دبیران مدارس متوسطه اول و دوم، روز دوشنبه مدیران و هنرآموزان هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش در این کلاس‌ها حضور خواهند داشت و روزهای چهارشنبه و پنجشنبه ایجاد کانال‌های پرورشی و مشاوره انجام خواهد شد. همچنین در روزهای دوشنبه کلاس‌های اول تا سوم ابتدایی و کلاس‌های متوسطه دوره اول و دوم، روز سه‌شنبه نیز کلاس‌های ابتدایی چهارم تا ششم ابتدایی و کلاس‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش در این شبکه برگزار خواهد شد.

با توجه به شیوع ویروس کرونا و توصیه وزارت بهداشت مبنی بر قرنطینه خانگی و به حداقل رساندن رفت‌وآمدها به منظور حفظ سلامتی افراد، وزارت آموزش و پرورش اقدام به راه‌اندازی سامانه آموزش مجازی «شاد» کرده است تا مربیان پیش‌دبستانی، آموزگاران، دبیران و هنرآموزان بتوانند از طریق کلاس‌های مجازی، نوآموزان، دانش‌آموزان و هنرآموزان را در سراسر کشور آموزش دهند.

نکاتی برای پیشگیری از خستگی چشم در کودکان

با همه گیری بیماری کووید۱۹- در جهان بسیاری از کلاس های درس تعطیل شده اند و آموزش های آنلاین جایگزین آموزش های حضوری دانش آموزان در کلاس‌های درس شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ آکادمی چشم پزشکی آمریکا با توجه به همه گیری بیماری کووید۱۹- و تعطیلی کلاس های درس به والدین توصیه کرده است: درصورتی که در سال جدید تحصیلی آموزش های آنلاین جایگزین حضور دانش آموزان در کلاس‌های درس شود لازم است برای حفظ سلامت چشم کودکان در برابر خستگی اقداماتی انجام شود. سخنگوی آکادمی چشم پزشکی آمریکا گفت: با افزایش مدت زمان کار با تجهیزات الکترونیک کودکان بیشتری دچار عارضه خستگی چشم می شوند. برای حفظ سلامت دید چشم‌های کودکان کارشناسان توصیه هایی را ارائه کرده اند که سایت ملت دی نیوز به برخی از آن ها اشاره کرده است:

بـه کودک خود یـادآوری کنید تا هر ۲۰دقیقه به چشـمهایش استراحت‌دهد.

از کودک بخواهید تا در فواصل زمانی مشخص برای مدت ۲۰ثانیه چشمهایش را ببندد یا به فاصله دور نگاه کند.

از کودک خود بخواهید فاصله ایمن را از لپ تاپ و تبلت که به اندازه ۴۵ تا ۶۰سانتی‌متر است را حفظ کند.

لازم است کودک در محیطی با لپ تاپ کار کند که از نور مناسب برخوردار باشد. کار کردن در اتاق تاریک توصیه نمی شود.

از کودک بخواهید مدت ۳۰ تا ۶۰دقیقه پیش از زمان خواب از کار کردن با لپ تاپ و تبلت خودداری کند. نور آبی این تجهیزات موجب اختلال در خواب می شود.

چرت‌های طولانی نیمروزی موجب کوتاه‌شدن طول عمر می‌شود

محققان معتقدند چرت روزانه طولانی می تواند مشکلات قلبی و ریسک بالا مرگ زودهنگام را به همراه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر؛ نتایج ۲۰مطالعه شامل بیش از ۳۱۳هزار شرکت کننده نشان می‌دهد چرت‌های نیمروزی بیش از یک ساعت با افزایش ۴۴درصدی ریسک بیماری قلبی و ۳۰درصد خطر بیشتر مرگ مرتبط است. نتایج این تحقیقات پژوهشگران چینی نشان می‌دهد چرت نیمروزی با هر مدت زمان، ریسک مرگ زودهنگام را با ۱۹ درصد افزایش می‌دهد. «ژه پن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوآنگژو چین، در این باره می‌گوید: «اگر می‌خواهید چرت نیمروزی داشته باشید، طبق نتایج مطالعه ما این‌ترین مدت زمان خوابیدن کمتر از یک ساعت است. اگر هم عادت به خواب نیمروزی ندارید، ما توصیه می‌کنیم چنین عادتی را در خود ایجاد نکنید». پژوهشگران دریافتند وجود این ارتباط در افراد ۶۵سال به بالا به مراتب بیشتر است. محققان معتقدند چرت نیمروزی طولانی به دلیل ارتباط با میزان بالاتر التهاب، بر بدن تأثیر می‌گذارد. محققان بابو دارند افرادی که گاهی اوقات نیاز به چرت روزانه دارند خوب است، اما تبدیل آن به یک عادت همیشگی مشکل‌ساز است.

زایمان زودرس خطر مرگ مادران را در آینده افزایش می‌دهد

نتیجه یک مطالعه نشان می دهد زایمان زودرس از جمله فاکتورهای پرخطر مرگ زودهنگام در زنان تا ۴۰ سال بعد است.

به گزارش پیام آشنا؛ این یافته‌ها نشان می‌دهد زنانی که زایمان زودرس دارند باید تحت مراقبت‌های بالینی طولانی مدت از نظر تشخیص و درمان اختلالات مزمن مرتبط با مرگ زودهنگام برآیند. طبق گزارش محققان، حدود ۱۱ درصد از تمام زایمان‌های دنیا زودتر از موعد (قبل از هفته ۳۷ بارداری) روی می‌دهند. زنانی که زایمان زودرس دارند با افزایش خطر ابتلاء به مشکلاتی نظیر بیماری قلبی یا دیابت در سـنین بالا مواجه هسـتند اما اطلاعات کمی در مورد افزایش خطر مرگ در آنها گزارش شده بود. از اینرو در این تحقیق «کیسی کرامپ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی آیسان نیویورک، به بررسی رابطه بین زایمان زودهنگام و مرگ و میر در زنان پرداختند. محققان داده‌های بالغ بر ۲۴میلیون زن که بین سال‌های ۱۹۷۳ تا ۲۰۱۵ در سـوئد زایمان کرده بودند را بررسی کردند. بعد از بررسـی داده‌ها مشخص شد در مجموع ۷۶۵۳۵ (۳.۵درصد) با میانگین سنی ۱۸سال، در طول این مدت فوت کرده بودند. محققان بعد از در نظر گرفتن بسـیاری از فاکتورهای پرخطر نظیر ژنتیک و عوامـل محیطی، دریافتند زنانی که زایمان زودرس یا بی نهایت زودرس داشـتند به ترتیب ۱.۷ و ۲.۲ بار بیشتر با ریسک مرگ به هر دلیلی در طول ۱۰ سال بعد مواجه بودند. اگرچه این ریسک در ۱۰ سال اول بعد از زایمان بسیار بالا بود و به تدریج کاهش می‌یافت، اما همچنان در بلندمدت ادامه داشت.

یک جرعه کتاب

بهترین خودت باش
نویسنده: ایلین ولتروت
مترجم: سوسن موسوی
انتشارات: شمشاد

پیام آشنا: بهترین خودت باش کتابی نوشته ایلین ولتروت، روزنامه‌نگار تحسین‌شده، نویسنده و داور برنامه استعدادیابی مـد **Project Runway** اسـت. او در این اثـر درباره خودشناسی و یافتن استعدادهای خود صحبت می‌کند.

درباره کتاب بهترین خودت باش

در کتاب بهترین خودت باش، ایلین ولتروت یادآوری می‌کند که ما به همان شـکل که هسـتیم خوب و عالی‌ایم، به ما یادآوری می‌کند که در مقابل بی‌عدالتی‌هایی که می‌بینیم بایسـتیم و نظرات خودمان را بیان کنیم؛ از مسخره‌شدن، عدم پذیرش و متفاوت‌بودن نترسـیم و در نهایت به ما یادآوری می‌کند که متفاوت‌بودن چیز خوبی است و بدان معناست که می‌توانی تفاوتی ایجاد کنی!

ولتروت در این کتاب تاکید دارد که نباید اجازه دهیم انتظارات دیگران از ما، انتظارات خودمان از ما را شکل دهند. زمان را برای خودمان اولویت‌بندی کنیم و زمانی را به آرامش خودمان اختصاص دهیم، آرامشـی که بتوانیـم در آن به دروننمان دسترسـی پیدا کنیم. او در این کتاب داسـتان زنی به اسم ایلین (خود نویسنده) را تعریف کرده است که در طول مراحل زندگی‌اش می‌آموزد با ببینش جدید به دنیا بنگرد و به این باور می‌رسد که چیزی به اسم اتفاق بد در زندگی وجود ندارد.

درباره ایلین ولتروت

ایلین ولتروت یک روزنامه‌نگار تحسین‌شـده، نویسـنده و داور برنامه اسـتعدادیابی مد **Project Runway** اسـت. او تا مدتی قبل سـردبیر ارشـد مجله ووگ نوجوانان بود و در سـال ۲۰۱۷، جوان‌ترین فردی بود که تاه‌حال به مقام سردبیر ارشد منصوب شده بود و در سال ۲۰۱۲، اولین فرد آفریقایی-آمریکایی بود که موفق به دریافت پُست مدیر بخش سلامت و زیبایی در نشریه **conde nast** شد. وی پیش از کار در مجله ووگ نوجوانان، ویراستار ارشد بخش زیبایی در مجله گلامور و ویراسـتار بخش سبک پوشش و زیبایی در مجله لُیونی بود. او یک کارشناس و یک حامی برجسته برای نسل بعدی تغییردهندگان دنیاسـت. برای سریال تلویزیونی سـیچرده فیلم‌نامه نوشته اسـت و برای طیف وسیعی از رسـانه‌های مختلف از جمله **ABC News** و **Netflix**، جلوی دوربین ظاهر شده اسـت. او در بروکلین، نیویورک زندگی می‌کند.

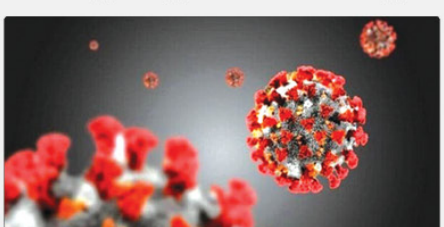
خواندن کتاب بهترین خودت باش را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

همه علاقه‌مندان به کتاب‌های انگیزشـی و رشـد فردی مخاطبان این کتاب‌اند.

یک متخصص عفونی هشدار داد؛

تقارن نگران کننده همه گیری کرونا با آنفلوانزا

متخصص بیماری‌های عفونی نسبت به همه‌گیری کرونا با شیوع آنفلوانزا با توجه به نزدیک شدن به فصل پاییز هشدار داد و از مردم خواست بیش از پیش رعایت نکات بهداشتی را مدنظر قرار دهند.



به گزارش پیام آشـنا بـه نقل از مهر، شـروین شکوهی- متخصص بیماری‌های عفونی، ضمن هشدار در خصوص فراسـیدن فصل پاییز و تقارن دو اپیدمی ویروسی کووید۱۹ و آنفلوانزا گفت: اگر فردی دچار علائم مشترک این دو بیماری شد، حتماً باید به مراکز بهداشتی و درمانـی ارتباط برقرار کرده و در صورت نیاز به موقع درمان مناسب را دریافت کند تا زنجیره انتقال این دو ویروس کمرنگ شود.

وی ادامه داد: راه‌انتقال ویروس کووید۱۹ و آنفلوانزا تقریباً مشـابه است و در اینتا علائم مشترک بسیاری دارند و ممکن است در صورت پیشرفت بیماری، علائم کمی با هم فرق داشته باشند. همچنین این دو ویروس با درصد اندکی تفاوت، کشنده‌هسـتند.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، با اشاره به تفاوت درمان بیماری کرونا یا آنفلوانزا بیان کرد: برگزاری آزمون‌های جامع و کنکور، برگزاری مراسـم محرم و پیش رو بودن فصل اپیدمی آنفلوانزا، وضعیت پاییز امسـال را نگران کننده تر کرده اسـت و کادر بهداشتی و درمانی بیش از پیش دست به گریبان مبارزه با این دو بیماری خواهند بود. همچنین شاهد آغاز موج دوم بعداز گذشت بیش از یک ماه از بازگشایی‌ها در اردیبهشت ماه بودیم که نشان می‌دهد با توجه به برگزاری مراسـم و تجمعات اخیر برای حداقل یک ماه آینده باید هوشیار باشیم.

مدیر گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه در ادامه تصریح کرد: حجم کار در بیمارسـتان‌ها و مراکز بهداشتی بسـیار بالاسـت؛ از هموطنان خواهش می‌کنم در منزل بمانند و فقط در مواقع ضروری با رعایت تمام نکات بهداشتی از منزل خارج شوند. همچنین شاهد آغاز موج دوم بعداز گذشت بیش از یک ماه از بازگشایی‌ها در اردیبهشت ماه بودیم که نشان می‌دهد با توجه به برگزاری مراسـم و تجمعات اخیر برای حداقل یک ماه آینده باید هوشیار باشیم.

مدیر گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه در ادامه تصریح کرد: حجم کار در بیمارسـتان‌ها و مراکز بهداشتی بسـیار بالاسـت؛ از هموطنان خواهش می‌کنم در منزل بمانند و فقط در مواقع ضروری با رعایت تمام نکات بهداشتی از منزل خارج شوند. همچنین شاهد آغاز موج دوم بعداز گذشت بیش از یک ماه از بازگشایی‌ها در اردیبهشت ماه بودیم که نشان می‌دهد با توجه به برگزاری مراسـم و تجمعات اخیر برای حداقل یک ماه آینده باید هوشیار باشیم.

شکوهی در پایان، مجدد بر لزوم رعایت بیش از پیش نکات حفاظتی و بهداشـتی تاکید کـرد و خطاب به هموطنان گفت: پرسنل برای خدمت رسانی در فصل پاییز نیاز به اسـتراحت دارنـد، به همین علت باز هم خواهش می‌کنم تا حد امکان کارهایتان را از منزل انجام دهید.

افراد حتی کسانی که تاکنون به کرونا مبتلا نشده اند و ابتلای آنها ثابت شده است، خواند و افزود: تمام مردم باید پروتکل‌های بهداشتی را کامل رعایت کنند، چراکه ممکن اسـت آلودگی به ویروس کووید۱۹ و آنفلوانزا همزمان اتفاق بیفتد.

فلوشـیپ بیماری‌های عفونی در بیمـاران پیوندی، عنوان کرد: پرسنل بهداشت و درمان ماه‌ها است بدون استراحت در حال خدمت رسانی هسـتند و بسـیار خسـته شده اند از طرفی نرخ بالای مرگ و میر بیماری کرونا موجب خستگی مضاعف و در برخی موارد افسـردگی پزشـکان و پرسـتاران و کادر درمان می‌شود، چراکه پرسنل کادر درمان با بهبودی بیماران انگیزه می‌گیرند و یا از دست دادنشان غصه می‌خورند. تعدادی از پرسنل و پزشکان نیز به این بیماری مبتلا و حتی جان خود را از دست داده اند.

شکوهی در پایان، مجدد بر لزوم رعایت بیش از پیش نکات حفاظتی و بهداشـتی تاکید کـرد و خطاب به هموطنان گفت: پرسنل برای خدمت رسانی در فصل پاییز نیاز به اسـتراحت دارنـد، به همین علت باز هم خواهش می‌کنم تا حد امکان کارهایتان را از منزل انجام دهید.

روزنه

سه روش برای از بین بردن بوی بد دهان با نعنا

هالیتوزیس، که به عنوان بوی بد دهان شناخته می‌شود، همیشه هم با بهداشـت دهان و دندان ارتباط ندارد. بنابراین شـما باید آن دسته از درمان‌های خانگی که برای از بین بردن آن کمکتان می‌کند، بیاموزید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، استفاده از نعنا به‌عنوان یک درمان خانگی می‌تواند به شما در خلاص شدن از شر یک مشکل شایع که بسیاری از مردم از آن شرم دارند کمک کند. برخلاف تصور اکثر مردم، بوی بد دهان به این معنی نیسـت که شما حتما بهداشت دهان و دندان ضعیفی دارید. اکثر اوقات بوی بد دهان علت‌های دیگری دارد به‌عنوان مثال، مشکلات گوارشی می‌توانند منجر به بوی بد دهان شود. علاوه بر این، اگر شـما اغلب از غذاهای سنگین و مواد غذایی از قبیل پیاز، سـس‌های تند، سیر و... استفاده کنید همین اتفاق برایتان می‌افتد. در برخی موارد، بوی بد دهان ناشـی از شرایطی اسـت که دچارش هسـتید؛ مانند لَدهان خشـک. اگرچه ممکن اسـت آدامس بجوید و حتی از اسـپری‌های خوشبوکننده دهان نیز استفاده کنید، اما این روش‌های درمانی چندان طبیعی نیسـتند و بسـیاری از آن‌ها قنـد و حتی بدتر از آن، جایگزین‌های قندی دارند که سـمی هسـتند. اگر از بوی بد دهانتان رنج می‌برید این سه راه‌حل طبیعی را امتحان کنید تا به کنترل مشکلاتتان کمک کند.

تسکین بوی بد دهان با جوشاندنه نعنا

لولین راه درمانی برای کاهش بوی بد دهان با نعنا این اسـت که آن را به صورت جوشانده بنوشید. نوشیدن این جوشانده‌ی طبیعی به‌خصوص در زمسـتان خیلی خوب است چرا که در تابسـتان ممکن اسـت شما تمایلی به نوشیدن مایعات داغ به دلیل گرمای هوا نداشته باشید. با این حال، شـما می‌توانید آن را در تابسـتان هم میل کنید، بدین صورت که بگذارید این جوشانده سـرد شود، بعد آن را بنوشید.

برای تهیه‌ی جوشانده‌ی نعناع بدین منظور بهتر است از نعنای تازه استفاده شود. نه از مخلوط‌هایی از پیش بسته‌بندی‌شده مانند چای‌های کیسه‌ای که درون آب داغ می‌گذارید.

اگر شـما نعنای تازه را از فروشگاه‌های مواد غذایی یا سبزی‌فروشی‌ها بخرید در درمان، بسیار مؤثرتر خواهید بود. علاوه بر این می‌توانید آن را در باغچه حیاتتان و یا حتی در گلدان‌هایی در پشت پنجره‌ی خانه‌تان پرورش دهید و از آن استفاده کنید.

روش استفاده:

چهار برگ نعنا تازه را درون قوری کوچکی که حاوی حدود یک فنجان آب اسـت اضافه کنید و بگذارید تا بجوشد.

پس از چند دقیقه که جوشید آن را خاموش کنید و بگذارید کمی سرد شود.

این جوشانده باید روزی دو تا سه بار و ترجیحاً بعد از غذا مصرف شود. می‌توانید آن را بعد از صبحانه و هر وعده‌ی غذایی دیگر میل کنید. پس از مدتی تأثیر آن را خواهید دید و متوجه می‌شوید که نفسـتان خوشبو و تازه شده و بوی خوبی گرفته است. اگرچه ممکن اسـت آدامس بجوید و حتی از اسـپری‌های خوشبوکننده دهان نیز استفاده کنید، اما این روش‌های درمانی چندان طبیعی نیسـتند و بسـیاری از آن‌ها قنـد و حتی بدتر از آن، جایگزین‌های قندی دارند که سمی هسـتند.

تسکین بوی بد دهان با جوشاندن برگ نعنا

یکی دیگر از راه‌های درمانی با نعنا که باعث می‌شود برای مؤثر بودن آن، شما باید برگ نعنا را تا زمانی که می‌توانید در دهانتان نگه دارید.

زمان توصیه شده برای به‌دست آوردن بیشترین تأثیر ۳ تا ۵ دقیقه جویدن است.

این یک درمان فوق‌العاده اسـت که می‌تواند همیشـه همراهتان داشته باشید و مؤثرترین درمان فوری در هر زمان اسـت؛ برای مثال اگر با کسی برای صرف قهـوه یا خوردن غذا قرار ملاقـات دارید، برگ نعنا به شـما کمک می‌کند و جلوی بوی بد دهانتان را می‌گیرد. شما می‌توانید آن را همراه خودتان داشته باشید یا در رستوران یا کافی‌شاپ آن را درخواست کنید.

بوی بد دهان را نباید دست‌کم گرفت چون ممکن است یک ظاهر ناخوشایندی از شما بسازد.

تسکین بوی بد دهان با نوشیدنی طبیعی نعنا

آخرین راه درمان با نعنا برای کاهش بوی بد دهان که مناسب فصل گرما هم می‌باشد، نوشیدنی نعناست که اگر بخواهید می‌توانید آن را با یخ نیز بنوشید.

مواد لازم:

یک دسته برگ نعنا
۲ عدد کیوی
۲ قاشق چایی‌خوری عسل
۱ عدد هلو
آب

روش تهیه:

میوه‌ها را خوب شسته و ریز ریز کنید.
نعنا را هم خرد کنید.
همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید.
مقدار آب آن بستگی به شما دارد که با چه غلظتی دوست داشته‌باشید.
همچنین مقدار عسل نیز به ذائقه‌ی شما بستگی دارد.
وقتی که خوب مخلوط شد، نوشیدنی ما آماده است.

بهتر است آن را در صبح و به صورت ناشتا میل کنید ولی در هر زمان دیگری نیز می‌توانید بنوشید. این نوشیدنی اگر به تنهایی مصرف شود تأثیر بیشتری بر بهبودی بوی بد دهان دارد.

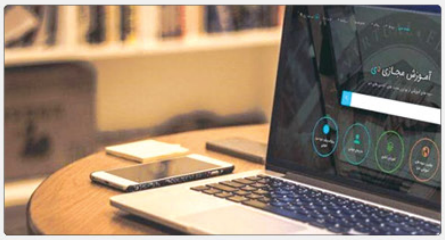
این ترکیب نه تنها دهانتان را تازه می‌کند بلکه اثر آرام‌بخشی روی معده‌تان می‌گذارد و به شما کمک می‌کند تا سموم را دفع کنید به خاطر داشته باشید که هضم ضعیف یکی از علل اصلی بوی بد دهان است.

در نهایت این که:

اگر با وجود بهداشت مناسب دهان و دندانتان باز بوی بد دهان ادامه داشت بهتر است که پیش یک دندان‌پزشک بروید تا از نظر عوامل غیرطبیعی مثل پوسـیدگی دندان یا مشکلات لثه بررسی شوید. این مشکلات تنها با درمان‌های اختصاصی حل می‌شود.

توصیه‌های روانشناسی به والدین برای ایام آموزش آنلاین دانش آموزان

یک روانشناس در آستانه شروع سال تحصیلی جدید به بیان راهکارهایی برای تعامل بهتر والدین با فرزندانشان در ایام خانه نشینی و آموزش آنلاین پرداخت.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ مژگان ناقل با بیان اینکه آموزش آنلاین در شرایط کرونا ممکن است باعث کاهش حوصله والدین و دانش‌آموزان شود، اظهار کرد: به دلیل بیشتر شدن تعاملات در خانه، پرخاشگر شدن بچه‌ها طبیعی است و والدین باید مدیریت تعامل با آنها را یاد بگیرند.

وی افـزود: در آموزش به‌صـورت آنلاین، برنامه ریزی اکادمیک مهم می‌خورد و معمولا دانش آموزان ساعات مشخصی برای انجام تکالیف ندارند؛ بنابراین والدین و آموزگار باید برنامه‌ریزی مشخصی برای زمان آموزش و انجام تکالیف دانش آموزان داشته باشند.

به گفته‌ی این روانشـناس، بهتر اسـت والدین فضای مشـخصی از خانه و اتاق فرزند خود را برای آموزش و انجام تکالیف در نظر بگیرند تا دانش آموز بتواند با تمرکز بهتر به یادگیری مشغول شود.

ناقل ادامه داد: والدین همچنین باید زمان مشخصی را برای استراحت و تفریح و تغذیه در بین ساعات آموزشی دانش آموزان در نظر بگیرند تا دانش آموزان اذیت نشوند.

وی به کاهش تعامل دانش‌آموزان با دوستان و همسـالان خود در این ایام اشاره کرد وافزود: تعامل با همسـالان به ویژه برای دانش‌آموزان دبسـتانی به جهت پختگی روانی آنها بسیار حائز اهمیت است که در گذشته این نیاز از طریق مدرسه برای بچه‌ها تامین می‌شد؛ در این ایام نیز خانواده‌ها می‌توانند درصورتی که دوسـتان فرزند خود را می‌شناسند به فرزند خود اجازه دهند با دوسـتانش تماس تصویری برقرار کند و از این طریق به اجتماعی شـدن دانش‌آموز کمک کنند. این روان شناس معتقد است در ایام آموزش مجازی، والدین باید با آموزگاران در تماس باشند و برنامه ریزی دقیقی را برای آموزش و ارائه تکالیف دانش‌آموزان داشته باشند تا دانش‌آموزان همانند دوران قبل از کرونا به برنامه‌های منظم عادت کنند.

وی با تاکید بر اینکه پنجشـنبه و جمعه‌ها حتما برای استراحت دانش‌آموزان قرار داده شود؛ افزود: والدین باید به صورت نامحسـوس بر فعالیت فرزندان خود نظارت داشته باشند البته این نظارت نباید با شدت انجام شود و اصول کار با بچه‌ها را رعایت کنند.

وی معتقد اسـت والدین در آموزش‌های آنلاین، باید فرزندان خود را به جسـتجو برای یافتن پاسخ پرسش‌ها و مطالب علمی و حل مسـأله تشویق کنند و نباید تنها برای کسب نمره پاسخ تمرینات آموزشی را بدون اینکه دانش‌آموز به تفکر واداشته شـود، در اختیار آنها قرار دهند.

وی در پاسـخ به این پرسش که شرایط آموزش آنلاین و حضور مداوم دانش‌آموزان در خانه ممکن است باعث خسـتگی و کلافگی والدین شود؟ گفت: شرایط بسـیار منحصر به فرد اسـت و والدیـن باید بپذیرند که برای سـلامت خانواده خود باید با این شرایط کنار بیایند و چاره‌ای غیر از این نیسـت؛ همچنین می‌توانند در صورت تمایل هفته‌ای یک مرتبه در فضاهایی سر بزنند و به دور از جمعیت زیاد و با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی به همراه فرزندان خود حضور پیدا کنند چراکه این ایزوله شدن برای دانش‌آموزان خوب نیسـت.

وی در پایان پیش‌بینی فعالیت‌های برتحرک و جنبشی برای بچه‌ها؛ گذراندن ساعاتی برای تماشای تلویزیون و دلشـتن برنامه‌ی منظم برای استفاده از دستگاه‌های هوشـمند آموزشی اعم از موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و... برای جلوگیری از اعتیاد دانش‌آموزان به دستگاه‌های هوشمند تاکید کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
آدمی هیچ وقت به منزل نمی‌رسد
بلکه راه ها بهم میرسند
و انسان برای مدتی تصور میکند که به منزل رسیده است

هرمان هسه

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalFor.life

تازه های سلامت

۶منبع غیر لبنیاتی برای دریافت کلسیم

بیـرون رژیم‌های گیاهی و گان و افـراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز نمی‌توانند شیر و لبنیاتی که منابع اصلی کلسیم هستند، مصرف کنند و شاید با منابع غذایی غیرلبنیاتی کلسیم نیز آشنایی نداشته باشند در این مطالب برخی منابع غیرلبنیاتی کلسیم را معرفی می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتونه، رژیم غذایی وگان یکی از مواردی اسـت که مصرف شیر و لبنیات را که به عنوان یکی از بهترین منابع کلسیم در نظر گرفته می‌شود، محدود می‌کند. همچنین، افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز نمی‌توانند شیر یا فرآورده‌های لبنی مصرف کنند، که باعث می‌شود آنها دریافت چگونگی مصرف بهینه کلسیم فکر کنند. گفتنی است منابع غذایی کلسـیم بدون لبنیات زیادی وجود دارد که می‌توانید از طریق آنها کلسیم مورد نیاز خود را تامین کنید. کلسیم برای داشتن استخوان و دندان سالم بسـیار حیاتی است. همچنین برای عملکرد صحیح ماهیچه‌ها، سلول‌های عصبی و جلوگیری از لخته‌شدن خون ضروری است.

برای حفظ سطح پایدار کلسـیم، کلسـیم اغلب از استخوان به خون درون بدن منتقل می‌شـود و بنابراین برای جلوگیری از ضعف در استخوان‌ها و جلوگیری از شرایطی مانند پوکی استخوان، به مقدار روزانه دوز کلسیم مورد نیاز است. اگر عدم تحمل لاکتوز هستید یا از مصـرف لبنیات خودداری می‌کنید و از رژیم غذایی وگان پیروی می‌کنیـد، فقط باید یاد بگیرید که چگونه ماکرو و میکروب خود را متعادل کنید و کلسیم یکی از این مواد معدنی است که می‌تواند از طریق یک رژیم غذایی متعادل مبتنی بر گیاه حتی در صورت عدم مصرف کامل لبنیات به دست آید.

رژیم غذایی وگان: در اینجا منابع کلسیم بر پایه گیاهان ذکر شده است:

۱- سویا و محصولات آن

۱۰۰ گرم سویا ۲۷درصد نیاز کلسـیم روزانه را تأمین می‌کند. دانه‌های سویا به عنوان حبوبات طبقه‌بندی می‌شوند و محصولات مختلفی از سویا مانند آرد سویا، توفو، تمپه، شیر سویا، روغن سویا یا تکه‌های سویا وجود دارد. شیر سویا می‌تواند جایگزینی مناسب برای شیر لبنیات به خصوص برای چای، قهوه یا اسموتی باشد.

۲- کلم بروکلی

۱۰۰ گرم کلم بروکلی حدود ۵۰میلی‌گرم کلسیم دارد. ۲فنجان کلم بروکلی حاوی مقدار کلسیم موجود در یک لیوان شیر است اما با جذب بهتر به این معنی است که کلسیم حاصل از کلم بروکلی در مقایسه با کلسیم شیر به راحتی توسط بدن جذب می‌شود.

۳- ارزن انگشتی

یکی از سـالم‌ترین ارزن‌ها، ارزن انگشتی می باشـد. دارای بسیاری از مواد معدنی حیاتی از جمله کلسـیم اسـت. ۱۰۰ گرم ارزن انگشتی حدود ۳۴۴میلی‌گرم کلسیم را ارائه می دهد. همچنین حاوی بسیاری از گیاهان دارویی و بلی‌فنول‌ها بوده و به کنترل قند خون کمک می‌کند. همچنین فاقد گلوتن و بسیار مغذی است. ارزن انگشتی همچنین یکی از معدود منابع طبیعی ویتامین D است.

۴- دانه کنجد

۱۰۰ گرم دانه کنجد حاوی حدود ۹۷٪ از نیاز روزانه کلسـیم است. کنجد را می‌توانید به غذا و سالادها اضافه کنید. این دانه‌های ریز همچنین حاوی منیزیم، آهن، فسفر، روی و سلنیوم هسـتند. دانه‌های کنجد نیز به خوبی پروتئین بار گذاری می‌شوند. بهترین راه برای مصرف دانه‌های کنجد، بو دادن و پاشیدن آنها بر روی سبزیجات، سوپ‌ها یا سالادهای شماست.

۵- نخود

۱۰۰ گرم نخود حاوی حدود ۱۰۵میلی‌گرم کلسیم است. نخود یکی از بهترین منابع پروتئین وگان هسـتند و همچنین سرشار از آهن، مس، فولات و فسفر هسـتند که آنها را به یک غذای عالی وگان تبدیل می‌کنند.

۶- اسفناج

در ۱۰۰گرم این برگ سـبز همه‌کاره تقریباً ۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد و باعث می‌شـود در یک فنجان اسفناج پخته شده حدود ۲۵۰میلی‌گرم کلسیم وجود داشته باشد. نکته قابل ذکر این است که جدا از کلسیم، اسفناج همچنین حاوی اگزالات است که ممکن است در جذب کلسیم دخالت کند. بهترین راه برای کاهش مقدار اگزالات از اسفناج، جوشاندن آن است که ممکن است مقدار اگزالات را تا حدود ۹۰٪ کاهش دهد.