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 گشانیوز، 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، 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 همه‌گیری 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 هلث دی نیوز به برخی از آن ها اشاره کرده است:

به کودک خود یادآوری کنید تا هر ۲۰دقیقه به چشمهایش 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 ۳۴درصدی 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 تا ۱۹درصد افزایش می‌دهد. «ژه پن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوآنگژو چین، در این باره می گوید: «اگر می‌خواهید چرت نیمروزی داشته باشید، طبق نتایج مطالعه ما، ایمن ترین مدت زمان خواب، کمتر از یک ساعت است. اگر هم عادت به خواب نیمروزی ندارید، ما توصیه می کنیم 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 می گذارد. محققان باور 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 ۴۰سال 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 ۱۱درصد از تمام زایمان‌های دنیا زودتر از موعد (قبل از هفته ۳۷بارداری) روی می‌دهند. زنانی که زایمان زودرس دارند با افزایش خطر ابتلاء به مشکلاتی نظیر بیماری قلبی یا دیابت در سنین بالا مواجه هستند 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 ۲میلیون زن که بین سال‌های ۱۹۷۳ تا ۲۰۱۵ در سوئد زایمان کرده بودند را بررسی کردند. بعد از بررسی داده‌ها مشخص شد در مجموع ۷۶.۵۳۵ (۳.۵درصد) با میانگین سنی ۵۸سال، در طول این مدت فوت کرده بودند. محققان بعد از در نظر گرفتن بسیاری از فاکتورهای پرخطر نظیر ژنتیک و عوامل محیطی، دریافتند زنانی که زایمان زودرس یا بی نهایت زودرس داشتند به ترتیب ۱.۷ و ۲.۲بار بیشتر با ریسک مرگ به هر دلیلی در طول ۱۰سال بعد مواجه بودند. اگرچه این ریسک در ۱۰سال 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 مد **Project Runway** است. او در این اثر درباره خودشناسی و یافتن استعدادهای خود صحبت می‌کند.

درباره کتاب بهترین خودت باش

در کتاب بهترین خودت باش، ایلین ولتروت یادآوری می کند که ما به همان شکل که هستیم خوب و عالی‌ایم، به ما یادآوری می کند که در مقابل بی‌عدالتی‌هایی که می‌بینیم بایستیم و نظرات خودمان را بیان کنیم، از مسخره‌شدن، عدم پذیرش و متفاوت‌بودن نترسیم و در نهایت، به ما یادآوری می کند 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، آرامشی که بتوانیم در آن به درونمان دسترسی پیدا کنیم. او در این کتاب داستان زنی به اسم ایلین (خود نویسنده) را تعریف کرده است که در طول مراحل زندگی‌اش می‌آموزد با بینش 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 تحسین‌شده، نویسنده و داور برنامه استعدادیابی مد **Project Runway** است. او تا مدتی قبل سردبیر ارشد مجله ووگ نوجوانان بود و در سال ۲۰۱۷، جوان‌ترین فردی بود که تابه‌حال 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 ویراستار بخش سبک پوشش و زیبایی در مجله ایونی بود. او یک کارشناس و یک حامی برجسته برای نسل بعدی تغییردهندگان دنیا است. برای سریال تلویزیونی سیه‌چرده فیلم‌نامه نوشته است و برای طیف وسیعی از رسانه‌های مختلف از جمله **ABC News** و **Netflix** جلوی دوربین ظاهر شده است. او در بروکلین، نیویورک زندگی می‌کند.

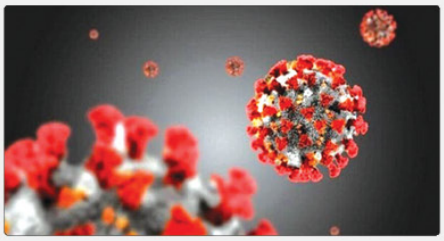
خواندن کتاب بهترین خودت باش را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

همه علاقه‌مندان به کتاب‌های انگیزشی و رشد 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 آشنا به نقل از مهر، شروین شکوهی- متخصص بیماری‌های عفونی، ضمن هشدار در خصوص فرارسیدن فصل پاییز و تقارن دو اپیدمی ویروسی کووید۱۹ و آنفلوانزا گفت: اگر فردی دچار علائم مشترک این دو بیماری شد، حتماً باید با مراکز بهداشتی و درمانی 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: راه انتقال ویروس کووید۱۹ و آنفلوانزا تقریباً مشابه است و در ابتدا 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، کشنده هستند.

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

مدیر گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه در ادامه تصریح کرد: حجم کار در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی بسیار بالاست، از هموطنان خواهش می کنم در منزل بمانند و فقط در مواقع ضروری با رعایت تمام نکات بهداشتی از منزل خارج شوند. همچنین در زمان خروج تا حد امکان از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنند، حتماً ماسک بزنند، فاصله اجتماعی را رعایت کنند، به مراکز شلوغ نروند و مرتب دست‌های خود را بشویند.

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

فلوشیپ بیماری‌های عفونی در بیماران پیوندی، عنوان کرد: پرسنل بهداشت و درمان ماه‌ها است بدون استراحت در حال خدمت رسانی هستند و بسیار خسته شده اند، از طرفی نرخ بالای مرگ و میر بیماری کرونا موجب خستگی مضاعف و در برخی موارد افسردگی پزشکان و پرستاران و کادر درمان می‌شود، چراکه پرسنل کادر درمان با بهبودی بیماران انگیزه می گیرند 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 بهداشتی تاکید کرد و خطاب به هموطنان گفت: پرسنل برای خدمت رسانی در فصل پاییز نیاز به استراحت دارند، به همین علت باز هم خواهش می کنم 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 بهداشت دهان و دندان ارتباط ندارد. بنابراین شما باید آن دسته از درمان‌های خانگی که برای از بین بردن آن کمکتان می کند، 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 نیست 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 شما اغلب از غذاهای سنگین و مواد غذایی از قبیل پیاز، سس‌های تند، سیر و... استفاده کنید همین اتفاق برایتان می‌افتد. در برخی موارد، بوی بد دهان ناشی از شرایطی است که دچارش هستید؛ مانند دهان خشک. اگرچه ممکن است آدامس بجوید و حتی از اسپری‌های خوشبوکننده دهان نیز استفاده کنید، اما این روش‌های درمانی چندان طبیعی نیستند و بسیاری از آن‌ها قند و حتی بدتر از آن، جایگزین‌های قندی دارند که سمی هستند. اگر از بوی بد دهانتان رنج می‌برید این سه راه‌حل طبیعی را امتحان کنید تا به کنترل مشکلتان کمک کند.

تسکین بوی بد دهان با جوشانده نعنا

اولین راه درمانی برای کاهش بوی بد دهان با نعنا این است که آن را به صورت جوشانده بنوشید. نوشیدن این جوشانده‌ی طبیعی به‌خصوص در زمستان خیلی خوب است چرا که در تابستان ممکن است شما تمایلی به نوشیدن مایعات داغ به دلیل گرمای هوا نداشته باشید. با این حال، شما می‌توانید آن را در تابستان هم میل کنید، بدین صورت که بگذارید این جوشانده سرد 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 شما نعنای تازه را از فروشگاه‌های مواد غذایی یا سبزی‌فروشی‌ها بخرید درمان، بسیار مؤثرتر خواهد 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 است 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 نفستان خوشبو و تازه شده و بوی خوبی گرفته است. اگرچه ممکن است آدامس بجوید و حتی از اسپری‌های خوشبوکننده دهان نیز استفاده کنید، اما این روش‌های درمانی چندان طبیعی نیستند و بسیاری از آن‌ها قند و حتی بدتر از آن، جایگزین‌های قندی دارند که سمی هستند.

تسکین بوی بد دهان با جویدن برگ نعنا

یکی دیگر از راه‌های درمانی با نعنا که باعث می‌شود احساس راحتی بیشتری با نفستان داشته باشید، جویدن برگ نعنای تازه است. به جای جویدن آدامس یا استفاده از محصولات دیگری که واقعاً مشکل شما را حل نمی‌کنند و فقط به خاطر تبلیغات است که آن‌ها را باور می‌کنید، از برگ نعنا استفاده کنید.

روش استفاده:

دو برگ نعنای تازه را در دهانتان گذاشته و خوب بجوید تا نفستان تازه شود.

برای مؤثر بودن آن، شما باید برگ نعنا را تا زمانی که می‌توانید در دهانتان نگه دارید.

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

این یک درمان فوق‌العاده است که می‌توانید همیشه همراهتان داشته باشید و مؤثرترین درمان فوری در هر زمان است؛ برای مثال اگر با کسی برای صرف قهوه یا خوردن غذا قرار ملاقات دارید، برگ نعنا به شما 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 ریزریز کنید.
نعنا را هم خرد کنید.
همه مواد را داخل مخلوط کن 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 دیگری مثل پوسیدگی 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 افزود: در آموزش به‌صورت آنلاین، برنامه ریزی آکادمیک بهم 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 روانشناس، بهتر است والدین فضای مشخصی از خانه و اتاق فرزند خود را برای آموزش و انجام تکالیف درنظر 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 دانش‌آموزان اذیت نشوند.

وی به کاهش تعامل دانش‌آموزان با دوستان و هم‌سالان خود در این ایام اشاره کرد و افزود: تعامل با هم‌سالان به ویژه برای دانش‌آموزان دبستانی 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 دوستانِ فرزند خود را می‌شناسند به فرزند خود اجازه دهند یا دوستانش تماس تصویری برقرار کند و از این طریق به اجتماعی شدن 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 برنامه‌ای منظم عادت کنند.

وی با تاکید بر اینکه پنجشنبه و جمعه‌ها حتما برای استراحت دانش‌آموزان قرار داده شود؛ افزود: والدین باید به صورت نامحسوس 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 است والدین در آموزش‌های آنلاین، باید فرزندان خود را به جستجو برای یافتن پاسخ پرسش‌ها و مطالب علمی و حل مسأله تشویق کنند و نباید تنها برای کسب نمره پاسخ تمرینات آموزشی را بدون اینکه دانش‌آموز به تفکر واداشته شود، در اختیار آنها قرار دهند.

وی در پاسخ به این پرسش که شرایط آموزش آنلاین و حضور مداوم دانش‌آموزان در خانه ممکن است باعث خستگی و کلافگی والدین شود؟ گفت: شرایط بسیار منحصر به فرد است و والدین باید بپذیرند که برای سلامت خانواده خود باید با این شرایط کنار بیایند و چاره‌ای غیر از این نیست؛ همچنین می‌توانند در صورت تمایل هفته‌ای یک مرتبه در فضاهایی سرباز 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 نیست.

وی در پایان پیش بینی فعالیت‌های پرتحرک و جنبشی برای بچه‌ها، گذراندن ساعاتی برای تماشای تلویزیون و داشتن برنامه‌ی منظم برای استفاده از دستگاه‌های هوشمند آموزشی اعم از موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و... برای جلوگیری از اعتیاد دانش آموزان 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/MinimalForLife

تازه های سلامت

۶منبع غیر لبنیاتی برای دریافت کلسیم

پیروان رژیم‌های گیاهی وگان و افراد 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 مطلب برخی منابع غیر لبنیاتی کلسیم را معرفی می کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، رژیم غذایی وگان یکی از مواردی است که مصرف شیر و لبنیات را که به عنوان یکی از بهترین منابع کلسیم در نظر گرفته می‌شود، محدود می کند. همچنین، افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز نمی توانند شیر یا فرآورده های لبنی مصرف کنند، که باعث می‌شود آنها درباره چگونگی مصرف بهینه کلسیم فکر کنند. گفتنی است: منابع غذایی کلسیم بدون لبنیات زیادی وجود دارد که می‌توانید از طریق آنها کلسیم مورد نیاز خود را تامین کنید. کلسیم برای داشتن استخوان و دندان سالم بسیار حیاتی است. همچنین برای عملکرد صحیح ماهیچه‌ها، سلول‌های عصبی و جلوگیری از لخته‌شدن خون ضروری است.

برای حفظ سطح پایدار کلسیم، کلسیم اغلب از استخوان به خون درون بدن منتقل می‌شود 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 مصرف لبنیات خودداری می کنید و از رژیم غذایی وگان پیروی می کنید، فقط باید یاد بگیرید که چگونه ماکرو و میکروب خود را متعادل کنید و کلسیم یکی از این مواد معدنی است که می تواند 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 کلسیم روزانه را تأمین می کند. 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 ۵۰میلی گرم 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 سالم‌ترین ارزن‌ها، ارزن انگشتی می باشد، دارای بسیاری از مواد معدنی حیاتی از جمله کلسیم است. ۱۰۰گرم ارزن انگشتی حدود ۳۴۴میلی گرم کلسیم را ارائه می دهد. همچنین حاوی بسیاری از گیاهان دارویی و پلی‌فنول‌ها بوده و به کنترل قند خون کمک می کند. 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 کلسیم است. کنجد را می توانید به غذا و سالاد اضافه کنید. این دانه‌های ریز همچنین حاوی منیزیم، آهن، فسفر، روی و سلنیوم هستند. دانه‌های کنجد نیز به خوبی پروتئین بارگذاری می‌شوند. بهترین راه برای مصرف دانه‌های کنجد، بو دادن و پاشیدن آنها بر روی سبزیجات، سوپ‌ها یا سالادهای شما است.

۵- نخود

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

۶- اسفناج

در ۱۰۰گرم این برگ سبز همه‌کاره تقریباً ۱۰۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد و باعث می‌شود در یک فنجان اسفناج پخته شده حدود ۲۵۰میلی گرم 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.