



بازگشت به روزهای پرشور مدرسه بعد از ۲ سال کرونایی

خدا حافظ کرونا همشاگردی سلام

■ نبره ساری

باز آمد بوی ماه مدرسه... بوی بازی‌های راه مدرسه...

برای ما که امروز سال‌ها از دوران تحصیل مان گذشته ماه مهر پر از بو و صدا و طعم است. بوی کاغذ نوی کتاب‌هایی است که از کتابفروشی محل تهیه می کردیم. بوی جلد کادوی قشنگی است که دفتر ۴۰ پرگ ساده را قشنگ تر می کردیم. بوی پوست نارنگی روی بخاری مدرسه و نون و پنیر داخل کیف است. بوی نم باران ساعت ۷ صبح و چتر گل گلی قدیمی است. برای ما که امروز دلتنگ دیر روز هستیم، ماه مهر صدای اخبار ساعت ۷ صبح و اعلام تعطیلی به خاطر برف شدید است. صدای چکش ناظم به ورقه آهن بود. صدای از جلو نظام خبردار است. صدای ریغی است که همیشه برای قرآن خواندن آماده بود. صدای سرود خوشحال و شاد و خندانم... قدر دنیا را می دانم... برای ما مهر طعم سلام و در آغوش کشیدن همشاگردی‌هایی است که هرگز تکرار نخواهند شد...

پس از عبور از سال‌های دور، هنوز هم ماه مهر رنگ و بوی دیگری دارد. رنگ نشاط و ذوق خرید کیف مدرسه و جامدای و پاک‌کن و مدادرنگی، بوی کفش نو و لباس فرم مدرسه و صدای ناظم جوان و پراثری‌ای که صبحگاه خنده‌کنان وارد مدرسه می‌شود.

امسال بعد از گذشت بیش از دو سال از شرایط کرونایی و وضعیت مجازی مدارس، مهرماه همچون سال‌های قبل از کرونا رنگ و بوی حضوری دانش‌آموزان را در مدارس دارد. مدرسه برای کودکان در سال‌های ابتدایی اولین نبرد با زندگی و روبه‌رو شدن با استقلال است که شما والدین هر قدر گام‌های مؤثرتری در این زمینه بردارید، کودکی

مستقل‌تر و خودساخته‌تر بار خواهید آورد. کودک به فضای وارد می‌شود که والدین و تکیه‌گاه اصلی خود را برای ساعت‌هایی از دست می‌دهد و باور دارد دیگر والدین در آن لحظات ناجی او نیستند. نگاه درست والدین به مدرسه رفتن کودک فارغ از علم آموزی باید در وسعت تربیتی باشد. کودک به دنیایی وارد می‌شود که شاید متحمل هر گونه شرایط خاصی شود که در

دانش‌آموزان هر ۱/۵ تا دو ساعت یک‌بار به میان‌وعده سالم نیاز دارند تا دچار افت قند خون و کاهش یادگیری نشوند. بهترین خوراکی‌ها برای میان‌وعده آنها عبارتند از: لقمه نان و پنیر و گردو. یا نان و خیار و گوجه، میوه‌های خشک مثل کشمش، انجیر و برگه خشک

مواجهه با آن تنهاست و اینچنین متوجه خواهد شد که در روبرویی با مشکلات چگونه گام بردارد. از سوی دیگر محیط مدرسه اولین محیط برای اجتماعی شدن کودک است که به او برای هر گونه تعاملی در آینده کمک خواهد کرد و در نهایت در سال‌های بعدتر می‌تواند دوستانی انتخاب کند که در صورت انتخاب درست بعضی از آنان تا پایان عمر او را همراهی خواهند کرد.

والدانه

کودک تان می‌پرسد خدا کجاست و چرا آدم‌بدها را مجازات نمی‌کند

پاسخ فیلسوف‌های نیم‌وجبی را چگونه بدهیم؟

■ زهرا شکوهی‌طرقی

رویه‌روی تلویزیون نشسته بود و همراه خواهر و برادرش مختار نامه را می‌دید. من هم مشغول پاک کردن سبزی بودم. یک دفعه کنارم نشست و با لحن کودکانه‌اش پرسید: «مامان، آدم‌بدها رو خدا آفریده؟» من هم از همه جایی خبر جواب دادم: «بله مامان جان.» دوباره با چشم‌های گرد شده پرسید: «ما نباید بزاریم آدم‌بدا آدم خوبا رو اذیت کنن؟» من هم گفتم: «بله عزیزم ما باید جلوی زور گویی‌شون رو بگیریم.» بعد دوباره به فکر فرو رفت و انگار که خودش به نتیجه رسیده گفت: «آهان فهمیدم پس ما هم باید با آدم‌بدا بجنگیم هم با خدا!» من را می‌گویی، آب دهانم را به زور قورت دادم و گفتم: «نه، نه... مادر، آدم‌بدا از اول که بد نبودن، بعداً به خاطر کارهای زشت‌شون بد شدن.» دوباره ادامه داد: «پس چرا خدا خودش آدم‌بدا رو از بین نمی‌بره؟» و قصه ادامه داشت...

■ ■ ■

معمولاً بچه‌ها از چهار پنج سالگی ذهن‌شان پر می‌شود از سؤالات فلسفی؛ سؤالاتی که گاهی پدر و مادر در پاسخ آنها درمی‌مانند. در این جور مواقع اولین اشتباه آن است که فکر کنید شما به هر صورت و در هر حالتی باید به تمام سؤالات کودک پاسخ بدهید. به یاد داشته باشید هیچ اشکالی ندارد که جواب سؤالی را ندانید. در چنین شرایطی لازم نیست حتماً جوابی دست و پا کنید. اگر پاسخ مناسب را نمی‌دانید، خیلی راحت و صمیمی بگویید: «عزیزم نمی‌دانم.» در این خصوص پیامبر خدا(ص) خطاب به ابوذر فرموده‌اند: «اگر درباره چیزی از تو سؤال شد که نمی‌دانی، بگو نمی‌دانم تا از پیامدهای آن خلاص شوی و درباره آنچه نمی‌دانی فتوا نده تا از عذاب خدا در روز قیامت نجات یابی» (مکارم‌الاحلاق).

این طور، هم بچه درمی‌یابد که قرار نیست مادر و پدرش همه چیز را بدانند و هم شما از پیامدهای بعضاً ناگوار آن در امان می‌مانید. یکی از کارهایی که این جور اوقات می‌توانید انجام دهید، این است که او را تشویق کنید تا باهم دنبال جواب بگردید، با این کار هم روحیه جست‌وجوگری را در او پرورش داده‌اید و هم اینکه برای یافتن

والدین کلاس اولی‌ها بداند...

کودک‌کانی که برای رفتن به مدرسه آماده می‌شوند به دلیل ورود به محیطی ناآشنا ممکن است دچار استرس شوند، والدین این کودکان باید نکاتی را به بچه‌های خود بیاموزند. -کودک خود را با جملاتی مثل بگذار مدرسه بروی، آنجا درست می‌کنند، ترسانید. -کودک را با خاطرات مثبت و بازه دوران دبستان خودتان مشتاق مدرسه کنید. -به دلیل دلبه محیط و آشنایی با افراد جدید به خصوص پس از دو سال شرایط کرونایی، روزهای اول کودک‌تان را همراهی کنید. -برای ایجاد اشتیاق در کودک قبل از رفتن او به مدرسه او را برای انتخاب کیف و کفش و لوازم التحریر به بازار ببرید. -به تغذیه کودک رسیدگی کنید چراکه تغذیه خوب در یادگیری کودک تأثیر فراوان دارد. -اگر می‌خواهید کودک‌تان اجتماعی شود، به او طریقه دوست‌یابی را توضیح دهید. -هرگز کودک خود را با لباس‌هایی نامرتب به مدرسه نفرستید. -به کودک‌تان یاد دهید که وسایل خود را تمیز و مرتب نگه دارد و یاد بدهید که باید دقت کند تا لباس‌هایش را کثیف و نامرتب نکند. -نحوه استفاده از کیف و گذاشتن وسایل در کیف و جمع کردن مداخلها و پاک‌کن و مدادتراش را به کودک‌تان یاد بدهید. -رقابت کردن در دست را به کودک یاد دهید و دست به مقایسه‌های تخریب‌کننده نزنید. -در جلسات مدارس شرکت کنید.

خوراکی‌های مناسب

دانش‌آموزان هر ۱/۵ تا دو ساعت یک‌بار به میان‌وعده سالم نیاز دارند تا دچار افت قند خون و کاهش یادگیری نشوند. بهترین خوراکی‌ها برای میان‌وعده آنها عبارتند از: لقمه نان و پنیر و گردو. یا نان و خیار و گوجه، میوه‌های خشک مثل کشمش، انجیر و برگه خشک، انواع مغز پجیات مانند پسته، فندق، بادام، نخودچی و غیره، چند عدد بیسکویت و خرما، شیر، میوه‌های تازه مثل سیب، پرتقال، آب‌میوه‌های تازه و طبیعی به جای آب‌میوه‌های صنعتی.

این موارد بهداشتی را به فرزندان خود آموزش دهید

-دست‌های خود را به طور مکرر شسته یا ضدعفونی کنید. -از روبرویی و بغل کردن یکدیگر پرهیز کنید. -در تمام مدت حضور در مدرسه به طور صحیح از ماسک مناسب استفاده کنید. -در صورت نیاز به وسایل گرمایشی، هر یک ساعت یک‌بار پنجره‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه باز کنند و حتی‌المقدور با پوشش کافی در کلاس حضور داشته باشند. -از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضدعفونی خودداری کنند. -هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود. در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنند. -در نمازخانه‌ها و مهر و سجاده شخصی استفاده و فاصله ایمن با سایرین را رعایت کنند. -تا جایی که امکان دارد از تبادل وسایل خود با سایر همکلاسی‌ها خودداری کنند. -لواح کاغذی یک‌بار مصرف و دستمال کاغذی به همراه داشته باشند. -برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده کنند. -از تجمع در محیط‌های خاص مدرسه از قبیل دفتر، آبدارخانه، اتاق کبی، اتاق‌های کار عملی و آزمایشگاهی خودداری کنند. -تا حد امکان کمترین وسایل را بین خانه و مدرسه جابه‌جا کنند. -از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ در مدرسه خودداری کنند. -در صورت استفاده از سرویس مدرسه، اگر فردی مبتلا یا مشکوک دارای علائم بیماری در سرویس وجود دارد به والدین خود اطلاع دهند. -خوراکی از خانه به همراه خود به مدرسه ببرند و از خرید مواد غذایی باز خودداری کنند.

توصیه‌هایی برای والدین

-برای انجام تکالیف فرزندان خود نظارت داشته باشید و گاه برنامهریزی کنید. -برای درس خواندن و نوشتن مشق و تکالیف به کودک خود فشار نیاورید. -استعداد و توانمندی‌های کودک را هر چه زودتر بشناسید. -در انجام تکالیف نباید بالای سر بچه بنشینید، زیرا کودک وابسته به مادر شده است و بدون کمک مصادر نمی‌تواند کلماتی بنویسد. -مجم‌دست و انگشتان کودک ضعیف است، پس به او استراحت دهید. -از مقوله تشویق برای انگیزه دادن به بچه‌ها زیاد استفاده کنید، اما این تشویق نباید حالت رشوه پیدا کند. -از مقایسه نابجا خودداری کنید. -هیچ وقت جواب و حل مسئله را مستقیم به بچه ندهید. -به معلم اعتماد کنید، زیرا معلم از همه بهتر می‌داند از چه روشی به بچه‌ها آموزش دهد. -از آموزش‌های ناهمسو و خودسر پرهیزید.

تغذیه سالم برای دانش‌آموزان

-مصرف نان و غلات مانند برنج و مواد غذایی نشاسته‌ای -ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر: گروه میوه و سبزیجات در عین حال که تأمین‌کننده فیبر هستند، منبع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی محسوب می‌شوند. -پروتئین: گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، کره، بادام‌زمینی و حبوبات، تأمین‌کننده پروتئین موردنیاز بدن هستند. -لبنیات: مواد لبنی مانند شیر و ماست که علاوه بر تأمین انرژی و پروتئین، منبع بسیاری خوبی از کلسیم و ویتامین دی برای رشد و استحکام استخوان‌های دانش‌آموزان است. -چربی‌ها: این گروه نیز تأمین‌کننده انرژی و اسیدهای چرب بوده که استفاده کافی از آنها برای تأمین انرژی بدن لازم است.

لیستی از خوراکی‌های ممنوعه

-تنقلاتی نظیر چیپس، پفک و امثال آنها -نوشیدنی‌های گازدار مثل نوشابه و دلستر -ترکیبات غذایی کافئین‌دار مثل شکلات، کاکائو -فست‌قود مانند پیستاز، زامبون و سوسیس -آبمیوه‌های پاکتی

نکته‌های تغذیه‌ای برای سلامت و یادگیری

عدم مصرف کافی لبنیات و نیز مصرف مواد غذایی مضر، سبب کاهش تمرکز و افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. با توجه به اینکه مصرف مواد غذایی مانند جگر، میگو و گوشت در برنامه غذایی کودکان امروزی کم شده، لازم است از تکمیل‌های غذایی دارای زینک (روی) استفاده کنند. همچنین مصرف کم لبنیات نیز از چالش‌های تغذیه‌ای مهم کشور است که علاوه بر افت تحصیلی، در رشد قد و تراکم استخوان‌های دانش‌آموزان نیز تأثیر منفی دارد. در ادامه لیستی از خوراکی‌های حاوی روی آورده شده که بهتر است تا جایی که می‌توانید، از مصرف آنها غافل نشوید: حبوبات به ویژه لوبیا قرمز، سبزیجات، گوشت گاو، تخمه کدو تنبل، تخمه هندوانه، تخم کتان، زرده تخم‌مرغ، بادام زمینی، سیر، گوشت بوقلمون، ماهی.

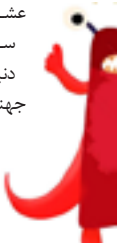
کودکانه

جهنم رؤیاهای کودکی او نشویم

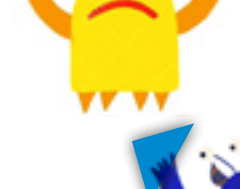
هیولاها، چرا شب‌ها نمی‌خوابند؟!

و بیشتر دهان من را می‌پندند. بعضی وقت‌ها بابا می‌گوید: «برو یک گوشه بنشین و به کارهای بدت فکر کن.» من که کار بدی نکرده‌ام. فقط غذا را روی لباسم ریخته‌ام. آخر دست‌های کوچک من گاهی از نگه داشتن قاشق خسته می‌شوند. من که کار بدی نکرده‌ام. فقط تمام عروسک‌هایم را روی میز چیده‌ام تا بابای من بتواند بابای آنها هم باشد. آخر عروسک‌هایم هم مانند من تنها هستند و لیخند نمی‌زنند. من با خودم فکر کردم شاید به بابایان دارم.

این‌ها بخشی از حرف‌های دختر بچه‌ای پنج‌ساله است که در اتاق مشاوره مهد کودک در حال گریه کردن برای من تعریف می‌کرد. او خود را مقصر می‌داند. برای اینکه فکر می‌کند حق با پدر و مادر اوست. در حالی که آنها هیچ حقی در ترساندن و تحقیر کردن کودک خود ندارند. پدر برون و مادر بودن نیازمند حوصله است. او باید شادی کند تا رشد کند، چون جسم و روان او برای رشد نیازمند هورمون‌های شادی هستند. او حتی باید خطا کند تا رشد در مغز او شکل بگیرد و شما هم باید او را متوجه خطای خود کنید اما به زبان خودش و با داستان‌هایی که او را ترسانند، بلکه قدرت تخیل مثبت و حل مسئله را در او تقویت کنید. هیولاها و آقا پلیس‌ها و دنیای بچه‌های بد فقط عزت نفس او را خفه و شمع فروزان و جودی او را در فتر آب می‌کنند. شما و راه‌این جهان آورده‌اید و امتیاز هستند، پس در امانتی که به عهده گرفته‌اید، خیانت نکنید. شما باید شمع هنجانات، احساسات و انگیزه او را به آتش همیشه روشن و فروزان تبدیل کنید. اگر کودک پنج‌ساله الان دیده و شنیده نشود، وقتی که ۲۰۳۰ ساله شد، هرگز نمی‌تواند در جامعه به موفقیت و خوشبختی برسد، چون همیشه خود را کمترین و بی‌ارزش‌ترین می‌داند که لیاقت محبت و عشق و دیده‌شدن را ندارد. اگر می‌خواهید او را جان به



کودک شاد می‌تواند در آینده جوانی شاد و سازنده شود. سعی کنید به جای جنگیدن با او، کمی روش درست رویه‌رو شدن با خطاها و حل کردن آنها را به کودک خود آموزش دهید تا هرگز گره را با دندان باز نکند



کودک شاد می‌تواند در آینده جوانی شاد و سازنده شود. سعی کنید به جای جنگیدن با او، کمی روش درست رویه‌رو شدن با خطاها و حل کردن آنها را به کودک خود آموزش دهید تا هرگز گره را با دندان باز نکند