

گیلان امروز

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان

صاحب امتیاز و مدیر مسوول: **محمدکاظم شکوهی راد**

رشت - خیابان آیت‌ا...احسان بخش (صیقلان - تختی) ساختمان توسکا

طبقه ۳ کدپستی: ۴۱۷۳۷۳۸۰۳۳

تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ - ۳۲۲۶۸۱۱۵ فکس: ۳۲۲۶۸۱۱۴

شماره تلگرام و واتساپ **گیلان امروز** : ۰۹۱۱۳۸۲۴۵۱۲

دفتر مازندران- مقدسی تلفن: ۰۹۱۱۹۱۲۹۱۰۸

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین تلفن:۳۲۲۴۰۷۶-۰۷۷۷۴۷۷۲۳۲۲

http://gilan-today.com

پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com

روزنامه گیلان امروز

پنجشنبه ۳ آذر ۱۴۰۱ | ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۴۴ | ۲۴ نوامبر ۲۰۲۲

همان باشید که می خواهید فرزندتان باشد

نشان بدهیم! البته که هیجان‌انگیز هم هست! کدام تلفن همراه و تبلتی می‌تواند ما را به دنیایی متفاوت و شخصیت‌های جدیدی ببرد؟ فارغ از اینکه بازی‌های موبایلی، تنها یک داستان تکراری را با تصاویر رنگی به کودک نشان می‌دهند، اما هر کتاب می‌تواند یک داستان جدید برایمان داشته باشد. اما این همان چیزی است که اگر خودمان به آن باور داشته باشیم، می‌توانیم این احساس را به فرزندمان هم منتقل کنیم. این را مریم افضلی، روانشناس می‌گوید و معتقد است که پیش از هرچیز، باید بتوانیم صادقانه‌ترین احساس‌مان را به



کودک انتقال بدهیم؛ پس اگر خودمان واقعا کتاب را دوست نداشته باشیم و تنها بخوایم برای کتابخوان شدن فرزندمان، ادایش را در بیابوریم، شک نکنید که به نتیجه دلخواهتان نخواهد رسید و فرزند ی کتابخوان نخواهد داشت: «البته که هستند افراد زیادی که پدر و مادری کتابخوان نشده‌اند اما آن‌ها کتابخوان شده‌اند؛ احتمالا از دیگر دسترسی‌هایشان مانند مدرسه و تلویزیون و دوستان و ... به این موضوع علاقه‌مند شده‌اند اما اگر بخوایم بر روی روشی منطقی پیش برویم، والدین اولین کسانی هستند که کودک با آن‌ها مواجه می‌شود و اولین تاثیرپذیری‌ها را از آن‌ها دارند؛ پس به تاثیرگذاری تان بر شخصیت و زندگی باور داشته باشید تا کودکان هم شما را باور کند.»

مزیتی به نام همدلی

تالذتان بخواهد، فواید نوشته شده است درباره کتاب خواندن کودکان؛ از آموزش و رشد اجتماعی و شناختی کودک تا ارتقا فاه و سلامت روان آن‌ها. در واقع کارشناسان و محققان معتقدند که کتاب خواندن می‌تواند بچه‌ها را به هرجایی از این دنیا ببرد. آنقدر که می‌تواند آن‌ها

را وارد دنیای بزرگتری کند و کودک خودش را جای شخصیت‌های کتاب بگذارد؛ آن‌وقت است که احساس همدلی با آن شخصیت‌ها، بهترین تجربه‌ای است که او از خواندن کتاب‌های کودک و نوجوان خواهد داشت.

اما چطور می‌توانیم از مزیت‌های احساس همدلی که در نتیجه کتاب خواندن برایش ایجاد می‌شود بگوییم؟ افضلی می‌گوید که قصه خواندن برای کودک در روزهایی که او هنوز توانایی خواندن و نوشتن ندارد، کمی او را به کتاب‌خوانی نزدیک می‌کند: زمانی که مادر و پدر برای فرزندشان قصه می‌گویند، غم و شادی موجود در قصه را با لحن مخصوص آن موقعیت بیا می‌کنند و کودک هم خودش را با آن‌ها همراه می‌کند؛ یعنی از شادی های شخصیت‌ها می‌خندد و برای غم‌هایشان، غصه می‌خورد. حالا اگر به دست همین کودک که خودش در خواندن، توانا شده است، کتاب بدهیم و بگوییم بخوان، برای همدلی‌های دلنشینی که تجربه کرده است، کتاب را امتحان خواهد کرد.

درباره کتاب خوانده شده گفتگو کنید

«نمایشگاه کتابی نیامد و نرفت که من و پسرم نرفته باشیم.» این را مادری می‌گوید که حالا پسرش برای خودش مردی شده و چندین چند کتاب نوشته است؛ مادری که معتقد است او از همان کودکی لابه‌لای کتاب بزرگ شد: « پسرم همیشه عاشق ماه اردیبهشت بود؛ می‌دانست

که در این ماه، نمایشگاه کتاب برگزار می‌شود. نمایشگاهی که در آن بازی می‌کند، کتاب‌های مورد علاقه‌اش را می‌خرد، دوستانش را می‌بیند و در مسابقات مختلفی که برگزار می‌شد، شرکت می‌کند.» او می‌خواهد بگوید که کتاب و کتابخوانی باید برایش جذاب و شیرین باشد؛ نه صرفا یک کار حوصله‌سر بر و خسته‌کننده که لازم است همه انجامش بدهند! این را قریب به اتفاق والدینی می‌گویند که حالا فرزندانی کتابخوان دارند؛ فرزندانی که زمانی که به قسمت جذاب داستان می‌رسند،می‌توانند آن را برای پدر و مشتاق و همراهشان بخوانند:« اینکه بخش‌هایی از کتاب را با هم بخوانید یا اینکه بعداز تمام شدنش، درباره آن کتاب، درباره شخصیت‌ها و هرآنچه که در آن گذشته است حرف بزنیم، یکی از آن دلایلی است که شوق کتاب خواندن به بچه‌ها می‌دهد.» این را خانم افضلی می‌گوید که معتقد است نمی‌شود از بچه‌ها توقع کتاب خواندن داشت در حالی که خودمان حوصله نداشته باشیم برای دایقی، دل به دل کودک بدهیم و احساسش درباره آنچه که در کتاب خوانده‌ایم را بشنویم.

چرا کودکان خلاق به دانش‌آموزان بی‌استعداد تبدیل می‌شوند؟

بیان احساسات- افکار و عقاید به‌صورت کلامی و غیرکلامی، تمرین و بهبود مهارت‌های اجتماعی، تمرین حل مسئله و تفکر انتقادی و توسعه مهارت‌های فیزیکی و حرکتی در دانش‌آموزان می‌شود. علاوه بر این، دیدن سایر دانش‌آموزان در حال انجام کارهای خلاقانه می‌تواند انگیزه دانش‌آموزان را برای خلاقیت بیشتر افزایش دهد.

معلمان می‌توانند خلاقیت را در دانش‌آموزان پرورش دهند؟

خلاقیت تعاریف زیادی دارد و بسته به دیدگاه فرد، برای هرکسی می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد. یکی از تعریف‌های خلاق، داشتن توانایی تبدیل ایده‌های تخیلی جدید به واقعیت است. وقتی دانش‌آموز جایی برای شکوفایی کنجکاوی و تفکرات تخیلی خود نداشته باشد، استعداد بالقوه خود را از دست می‌دهد اما برای شکوفایی استعداد و خلاقیت در دانش‌آموزان، معلمان نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. دانش‌آموزان به‌طور ناخوسته به کوچک‌ترین جزئیات مانند واکنش معلم در هنگام ارتکاب اشتباه یا بازخورد معلم هنگام طرح یک ایده یا انجام یک وظیفه توجه می‌کنند. یک برخورد اشتباه از طرف معلم مثل نادیده گرفتن، داد زدن، تحقیر و... می‌تواند حس خلاقیت و استعداد در دانش‌آموز را نابود کند. در مقابل، ارتباط صحیح بین معلم و دانش‌آموز می‌تواند زمینه بروز و رشد خلاقیت در دانش‌آموز را تقویت کند اما این امر مستلزم رعایت نکاتی است که معلمان با توجه به آن‌ها می‌توانند یک دانش‌آموز بااستعداد و خلاق را تحویل جامعه داده و او را برای زندگی آینده آماده کنند.

به دانش‌آموزان حس استقلال دهید

دادن حس استقلال به دانش‌آموز در فرایند یادگیری باعث می‌شود تا او در قبال وظایف خود احساس مسئولیت کند و این امر به‌نوبه خود، میل به موفقیت در دانش‌آموز را ایجاد می‌نمایند. همچنین، حس استقلال دادن به دانش‌آموز باعث می‌شود تا او مصمم و متمرکز شود تا از تمام پتانسیل‌های خود استفاده کند و در این صورت دانش‌آموز انگیزه پیدا می‌کند تا بهترین کارها را انجام دهد؛ در این زمان است که خلاقانه‌ترین ایده‌های او به منصف ظهور می‌رسد.

از قضاوت عجلوانه اجتناب کنید

معلم این قدرت را دارد که خلاقیت را در کودک ایجاد یا نابود کند. به‌منظور تقویت خلاقیت در دانش‌آموز، معلمان باید از قضاوت در مورد

امروز و هر روز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵

Gilan-today.com

همکاران گیلان امروز :

وحید اسماعیلی (مسئول تحریریه)، **حسین عنبری**، **سعید سیمیری**، **علیرضا خانی**، **احمد خدمتگزار**
نسرن شکوهی راد، **وحیده اسماعیلی**، **شهلا ابراهیم زاده**، **فرشته فتوحی**، **سمیرا بشارت** - **نغمه توکلی** و **سعیده قرشی**

شهرستانها : **یاشار مقدم**، **یدالله کشاورز** و **محبوبه شالی**
مازندران: **مقدسی**

کشکول

چطور فرایند پیرشدن را به تأخیر بیندازیم؟

گیلان امروز- وقتی صحبت از پیری به میان می‌آید، ممکن است سؤالات خاصی در ذهن ایجاد شود، مانند اینکه چرا بدن ما پیر می‌شود و با پیری، چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟ با افزایش سن، به دلیل تغییرات در سلول‌ها، شکل بدن به‌طور طبیعی تغییر می‌کند و این تغییرات منجر به تغییر در عملکرد و ظاهر می‌شود. بنابراین، عملکرد و ظاهر بدن تا حد زیادی به عملکرد سلول‌های درون بستگی دارد. در برخی از اندام‌ها، سلول‌ها می‌میرند و جایگزین نمی‌شوند؛ بنابراین، تعداد سلول‌ها کاهش می‌یابد.

وقتی تعداد سلول‌ها خیلی کم می‌شود، بخش‌هایی از اعضای بدن نمی‌تواند به‌طور طبیعی کار کند. البته تغییرات در سلول‌ها در سنین جوانی هم اتفاق می‌افتد اما بدن، در جوانی می‌تواند به‌سادگی بسیاری از این تغییرات را ترمیم کند یا ذخایر کافی برای جبران آن‌ها داشته باشد اما توانایی مقابله با این آسیب‌ها، با افزایش سن کاهش می‌یابد و نشانه‌های پیری در برخی از اعضای بدن به‌سرعت نمایان می‌شود.

ضعف عضلانی، اولین نشانه سالمندی

با افزایش سن، استخوان‌ها از نظر اندازه و تراکم کوچک می‌شوند و این مسئله، آن‌ها را مستعد شکستگی می‌کند. همچنین ماهیچه‌ها به‌طورکلی قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند - عواملی که می‌توانند بر هماهنگی، ثبات و تعادل بدن تأثیر بگذارند. با تغییر در استخوان، مفاصل و ماهیچه‌ها، قد نیز ممکن است کاهش یابد. افراد معمولا بعد از ۴۰ سالگی، هر ۱۰ سال تقریبا حدود یک سانتی‌متر از قدشان را از دست می‌دهند. کاهش قد پس از ۷۰سالگی حتی سریع‌تر است و ممکن است به ۲،۵ تا ۷،۵ سانتی‌متر هم برسد. برای جلوگیری از کاهش قد و ارتقای سلامت استخوان، مفاصل و عضلات توصیه می‌شود:

-مقادیر کافی کلسیم دریافت کنید. آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی آمریکا (**NAS**) روزانه حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم را برای بزرگسالان توصیه می‌کند. این توصیه برای زنان ۵۱ سال و بالاتر و مردان ۷۱ سال و بالاتر به ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز افزایش می‌یابد. منابع غذایی دارای کلسیم شامل لبنیات، کلم برو کلی، کلم پیچ و ماهی سالمون است.

-مقدار کافی ویتامین **D** دریافت کنید. مصرف روزانه توصیه‌شده ویتامین **D** برای بزرگسالان تا سن ۷۰ سال ۶۰۰ واحد و برای بزرگسالان بالای ۷۰ سال ۸۰۰ واحد است. بسیاری از افراد مقادیر کافی ویتامین **D** را از نور خورشید دریافت می‌کنند. منابع دیگر عبارت‌اند از ماهی قزل‌آلا، تخم‌مرغ، شیر غنی‌شده با ویتامین **D** و مکمل‌های ویتامین **D**.

-فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، تنیس، بالا رفتن از پله‌ها و تمرینات وزنه‌برداری می‌تواند به شما کمک کند تا استخوان‌هایتان را قوی کنید.

اثرات جزئی افزایش سن بر حافظه

افزایش سن، اثرات جزئی بر حافظه دارد؛ مثلا، افراد مسن سالم و فاقد بیماری آلزایمر ممکن است نام‌ها یا کلمات آشنا را فراموش کنند اما به منظور ارتقای سلامت روانشناختی توصیه می‌شود:

فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون به‌کل بدن ازجمله مغز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم با عملکرد بهتر مغز مرتبط است و استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد - عواملی که بر حافظه تأثیر می‌گذارد. از نظر ذهنی فعال بمانید. فعال ماندن ذهنی می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند. با کتاب خواندن، انجام بازی‌های فکری و یادگیری یک فعالیت مثل سفالگری، نقاشی و...حافظه خود را فعال نگه‌دارید.

افزایش سن بر عدسی چشم تأثیر می‌گذارد

در طول ۴۰ سالگی، دیدن اجسام نزدیک‌تر از حدود ۶۰ سانتی‌متر دشوار می‌شود. این تغییر در بینایی، به دلیل سفت شدن عدسی چشم اتفاق می‌افتد. با افزایش سن، دید در نور کم دشوارتر می‌شود؛ به‌طوری‌که افراد ۶۰ ساله اغلب برای خواندن، ۲ برابر بیشتر از افراد ۲۰ ساله به نور نیاز دارند .

ظهور چین‌وچروک در میانسالی

با افزایش سن، پوست شما نازک می‌شود، خاصیت ارتجاعی کمتری پیدا می‌کند، شکننده‌تر می‌شود و بافت چربی زیرپوست کاهش می‌یابد. کاهش تولید روغن‌های طبیعی ممکن است پوست را خشک‌تر کرده و درنتیجه منجر به چین‌وچروک در پوست شود اما برای به تأخیر انداختن پیری پوست کافی است با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و کرم ضد آفتاب از پوست خود محافظت کنید. ترک دخانیات از موارد مهم دیگری است که باید موردتوجه قرار بگیرد زیرا سیگار به‌خودی‌خود باعث آسیب‌های پوستی مانند چین‌وچروک می‌شود.

تغییرات وابسته به سن در سیستم قلبی عروقی

با افزایش سن، شایع‌ترین تغییری که در سیستم قلب و عروق اتفاق می‌افتد، سفت شدن رگ‌های خونی و شریان‌ها است که باعث می‌شود قلب برای پمپاژ خون از طریق آن سخت‌تر کار کند. همچنین تغییر ضربان قلب از دیگر تغییراتی است که در سن پیری شاهد آن خواهیم بود؛ به‌طوری‌که ضربان قلب در حالت استراحت تقریبا ثابت می‌ماند اما در طول فعالیت به‌اندازه قبل افزایش نمی‌یابد. این تغییرات خطر ابتلا به فشارخون بالا و سایر مشکلات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد؛ برای ارتقای سلامت قلب در سنین پیری لازم است:

فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیاده‌روی، شنا یا سایر فعالیت‌های بدنی متوسط و منظم می‌تواند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. رژیم غذایی سالم داشته باشید. سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، غذاهای پر فیبر و منابع پروتئین کم‌چربی مانند ماهی را انتخاب کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع‌شده و نمک را محدود کنید. سیگار نکشید. سیگار به سفت شدن رگ‌ها و افزایش فشارخون و ضربان قلب کمک می‌کند. استرس را مدیریت کنید. استرس می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد لذا با انجام اقداماتی مانند مدیتیشن، ورزش یا گفتاردرمانی استرس را کاهش دهید. به‌اندازه کافی بخوابید. خواب باکیفیت نقش مهمی در بهبود و ترمیم قلب و عروق خونی دارد. هفت تا نه ساعت خواب در شب را هدف‌گذاری کنید.