

فرستنده



تهران - ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱
 خ ولی عصر - ابتدای خ
 شهید مطهری - خ
 سرداران - نیش کوی
 جهانسوز - پ ۳۷ -
 تک‌زنگ زیر همکف
 تلفن و دورنگار
 ۸۸۸۹۰۳۴۵ و ۸۸۹۰۱۴۳۶
 ۸۸۷۲۸۳۱۷

گیرنده :

.....

.....

.....

پیک
م م

شماره‌ی
۱۱۹

خبرنامه‌ی داخلی
موسسه
مادران امروز

تابستان ۱۳۹۵
۲۰۱۶
۱۴۳۷

آیا می‌توانیم سال تمصیلی را پربازده‌تر کنیم؟
 آیا می‌توانیم دلهره‌ها و نگرانی‌ها را کم‌تر کنیم؟
 آیا می‌توانیم رابطه‌ی خوب و آرامی برقرار کنیم؟
 آیا می‌توانیم محیط آرام و مناسبی به وجود آوریم؟

شاید با مضمون در دوره‌های رفتار با کودک دبستانی موسسه و کارگاه‌های
 تکمیلی آن، بتوانیم با نیازها و ویژگی‌های دانش‌آموزان آشنا شویم و
 راهکارهایی برای ارتباط بهتر و کمک به پیشرفت تمصیلی کودکان دبستانی
 بیاموزیم.

با یاد دوست
 که مدارا و مهر مادری
 ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

● ”توران میرهادی به علت سکت‌های مغزی در روز ۲۷ شهریور
 ۹۵ در بیمارستان بستری شد. وضع او نیمه‌هوشیار اما در شرایط
 غیرکما است.”

توران میرهادی یکی از شخصیت‌های برجسته‌ی فرهنگی و
 مشاور عالی موسسه مادران امروز، بیش از شصت سال در
 گستره‌ی آموزش و پرورش، فرهنگ کودکی و ادبیات کودکان
 کوشیده و در این روند یکی از چهره‌های تاثیرگذار سده‌ی
 کنونی ایران است.

توران میرهادی از بنیانگذاران شورای کتاب کودک و استاد
 پیشکسوت ادبیات کودک در ایران است.

برای این عزیز گرامی از صمیم دل آرزوی بهبودی کامل داریم.



مختصری از فعالیت‌های موسسه در تابستان

برنامه‌های داخل موسسه

- گام رفتار با کودک (خانم فریبا مقدس‌زاده)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فرخنده صادق‌پور)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- ۲ گام با هم بگوییم و بشنویم (خانم مریم عاطفی)
- گام ارتباط همسران (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۴-۱۲ سال (خانم‌ها سیمین بینا و شیدا اکبری)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۷-۱۵ سال (خانم‌ها نگین شهری و شیدا اکبری)
- کارگاه نظم‌آموزی و انضباط در بزرگسالان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- کارگاه تقویت اعتمادبه‌نفس در بزرگسالان (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- کارگاه چرا به کارهایمان نمی‌رسیم؟ (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- کارگاه تک‌فرزندی و فرزند دوم (خانم سهیلا طاهری)
- کارگاه جداسازی محل خواب کودک (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه پیگیری رفتار با کودک (خانم سهیلا طاهری)
- ۴ جلسه پیگیری ارتباط آگاهانه ویژه جوانان ۳۰-۲۰ سال (خانم مریم عاطفی)
- کارگاه آموزش توالترفتن برای کودکان زیر ۲ سال (خانم زهرا سلیمانی)
- ۲۰ کارگاه بازی - رشد (۲-۱ ساله) (خانم گلناز رضوان)
- کارگاه دور همی مادرانه (ماساژ کودک و غذای کمکی ۱/۵ تا ۲/۵ ساله) (خانم نگین شهری)
- ۴ کارگاه بازی - مهارت (۳-۲ ساله) (خانم نگین شهری)
- کارگاه قصه‌گویی خلاق ویژه‌ی مادر و کودک (۶-۳ ساله) (خانم پگاه رضوی)

• پیگیری مدیریت بر خود

موسسه مادران امروز به‌منظور کار عملی و تمرین‌های مناسب برای گام‌ها و کارگاه‌های خود، برنامه‌ای را با عنوان "پیگیری" طراحی کرده است.

از سال ۱۳۹۱ گروه‌های بهره‌گیر از گام "مدیریت بر خود" در برنامه‌ی "پیگیری" خاص این دوره شرکت کرده‌اند و هم‌اکنون نیز به کار پیگیری خود ادامه می‌دهند.

گروه پیگیری مدیریت بر خود علاوه بر برنامه‌های تمرین، در جلسه‌های کارشناسی تکمیلی نیز شرکت می‌کنند.

جلسه‌ی کارشناسی تابستان گروه پیگیری مربوط به "تفکر سیستمی" با کارشناسی خانم دکتر فاطمه قاسم‌زاده بود.

گروه محیط‌زیست

• برگزاری کارگاه انسان و محیط‌زیست و آموزش برای معلمان استان سیستان و بلوچستان شهرستان سراوان به دعوت انجمن حمایت از توسعه‌ی فضاهای آموزشی فرهنگی حامی و با کارشناسی خانم‌ها فرزانه منفرد و مهین زندیه از گروه محیط‌زیست موسسه مادران امروز در دبستان پسرانه‌ی مفید (منطقه‌ی ۳)



- بازدید از موزه‌ی صلح و مرکز آموزش گل و گیاه پارک شهر تهران توسط گروه همیاران خانه‌ی سبز سرای محله‌ی جهاد با همکاری گروه محیط‌زیست موسسه مادران امروز
- شرکت در کارگاه بسته‌ی زمین (مخصوص کودکان پیش‌دبستان و دوره‌ی اول دبستان) به دعوت انجمن حمایت از توسعه‌ی فضاهای آموزشی فرهنگی حامی در دبستان مفید (منطقه‌ی ۳)

سایر مراکز

- شرکت در کارگاه رفتاردرمانی وسواس به دعوت باشگاه مدرسین خانواده در بهزیستی - ساختمان مشارکت‌ها

شهرستان‌ها

• برگزاری سخنرانی با موضوع جایگاه و اهمیت کتاب و کتاب‌خوانی و هدف‌های آن در همایش "با من بخوان" به دعوت خانم مهرنوش راسخیان، برخی از گروه‌های راه دور و مدیران مهدهای کودک شهرستان ساری در سالن اجتماعات سازمان حفاظت از محیط‌زیست این شهرستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

راه دور

• برگزاری کارگاه تقویت اعتمادبه‌نفس در بزرگسالان به شکل آنلاین برای اعضای گروه‌های راه دور قائم‌شهر و سایر والدین و مربیان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

ارتباطات و همکاری‌ها

• در بهار امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:

انتشارات مهرسا، دفتر امور بانوان شهرداری، شورای کتاب کودک، شورای سازمان‌های جامعه‌ی مدنی، کانون رشد خلاقیت (کرج)، کانون رشد خلاقیت کرج، موسسه‌ی مهرطاها، موسسه‌ی حامیان طبیعت پاک (نوشهر)، موسسه‌ی سرطان پستان تهران.

جلسه‌ی عمومی مرداد ماه

کارشناس: خانم دکتر هما بهمنیان (متخصص اطفال)

موضوع: چاقی کودکان و نوجوانان و رژیم غذایی

مناسب

شعار سازمان بهداشت جهانی به مناسبت روز جهانی دیابت در سال ۱۳۸۳:

مبارزه با چاقی برای پیشگیری از دیابت

امروزه چاقی در همه رده‌های سنی یکی از مهم‌ترین معضلاتی است که جوامع دنیا با آن دست به گریبانند. کودکان نیز به عنوان عضوی از جوامع از این مشکل مستثنی نمی‌باشند. با توجه به این که کودکان امروز سازندگان اصلی فردای جوامع هستند، برای داشتن جامعه‌ای سالم، باید امروز کودکانی سالم داشته باشیم و از این رو توجه ویژه‌ای به حل مشکل چاقی در کودکان بنماییم زیرا چاقی در زمان کودکی ریشه و منشأ بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی می‌باشد.

پدر و مادر مسئول هستند و می‌توانند از عوامل اصلی چاق شدن کودکان باشند پس باید برای تغذیه کودکان از یک سو و ورزش آن‌ها از سوی دیگر مانند تمام مسایل دیگر آنان برنامه‌ریزی نماییم و هدفمند پیش برویم تا از بروز چاقی در این عزیزان جلوگیری نماییم.

عوامل محیطی که باید تعدیل و یا حذف شود عبارتند از:

عادات‌های غذایی، الگوی زندگی و بی و کم تحرکی نقش مهمی در پیدایش چاقی دارند.

نسبت به دو دهه‌ی گذشته‌ی کودکان امروزی، یکی از مشتریان اصلی غذاهای پرکالری هستند. انواع شیرینی، شکلات، بستنی، تنقلات ناسالم و فست فود قسمت اعظم این غذاهای پرکالری را تشکیل می‌دهند و متأسفانه شاهد گرایش بی‌رویه به غذاهای چرب، شیرین و شور که از محتوای غذایی کمی برخوردار هستند و عمدتاً از ذائقه‌ی والدین به فرزندان انتقال می‌یابد، هستیم. مصرف زیاد میان وعده‌های پرکالری و جایگزین شدن سرگرمی‌های بدون تحرک بدنی نظیر بازی‌های کامپیوتری و نشستن‌های طولانی مدت در جلوی تلویزیون از عوامل چاق کننده می‌باشد. پزشکان و متخصصین تغذیه در دنیا نگران روند بالارفتن اضافه وزن در کودکان و نوجوانان

• دیدار خانم رویا عبادی (هماهنگ‌کننده‌ی گروه را دور نوشهر) با گروه محیط زیست موسسه و حضور در جلسه‌ی این گروه به منظور آشنایی بیشتر با فعالیت‌های این گروه به ویژه کار در مدارس:



• جشن پایان کتاب گروه راه دور آیین تربیت قائم‌شهر:



• در قائم‌شهر چندین گروه راه دور تحت عنوان سپنتا، سال‌هاست که به مطالعه و ترویج کتاب‌های نشر مادران امروز می‌پردازند و خانواده‌ها را به این حرکت فرهنگی ترغیب می‌کنند.

این گروه‌ها قراری بین خود دارند که هرگاه نوزادی در خانواده‌هایشان به دنیا می‌آید نهال سروی را به او تقدیم می‌کنند. عکس پایین، جشن تولد نوزاد دیگری از خانواده سپنتا و تقدیم نهال درخت سرو به اوست:



هستند که متأسفانه روز به روز بیشتر شده و سلامتی کودکان را با افزایش وزن و چاقی به خطر می‌اندازد و زمینه‌ساز بیماری‌های زیر می‌گردد:

۱- بیماری‌های قلبی به علت بالا رفتن کلسترول و فشارخون

۲- افزایش ابتلا به دیابت نوع ۲

۳- آسم

۴- آپنه‌های شبانه

۵- بلوغ زودرس در دختران

۶- تبعیض‌های اجتماعی

۷- کمبود اعتماد به نفس

برای جلوگیری از این معضل چه برنامه‌ای باید پیاده کرد:

۱- تشویق مادران به تغذیه از شیرخود تا ۶ ماه اول نوزادی.

از ۶ ماهگی برای تهیه‌ی غذاهای کمکی کودک همچون فرنی و حریره بادام یا هر نوع غذای کمکی دیگر، از اضافه کردن شکر به غذاهای کمکی باید جداً خودداری شود. پژوهش‌های اخیر اثبات نموده که علاقه‌ی شدید کودکان به مواد شیرین مربوط به دوران شیرخوارگی و اضافه شدن شکر به غذای مکمل این عزیزان بوده است، چون مرکز آن در مغز با مصرف آن فعال می‌شود و کودک تمایل به خوردن مواد شیرین پیدا می‌کند.

از سوی دیگر کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند چون با طعم‌های غذایی متفاوتی مانند سبزیجات و میوه‌ها که از طریق شیر مادر به شیرخوار منتقل می‌شود آشنا می‌گردند بهتر از کودکانی که شیرخشک مصرف کرده‌اند پذیرای خوردن میوه و سبزیجات در آینده خواهند بود.

۲- از ۲ سالگی برای کودکان از لبنیات کم‌چرب مثل شیر، ماست و پنیر استفاده شود.

۳- از نمک برای طعم‌دادن به غذای شیرخوار تا یک سالگی هرگز استفاده نشود و پس از آن هم بسیار با احتیاط استفاده شود، چون عادت به نمک اضافی زمینه‌ساز ایجاد فشارخون در آینده است.

۴- زمانی که کودک تمایلی به خوردن و یا آشامیدن ندارد او را به اجبار وادار به خوردن نکنیم و برای حرف او احترام قایل باشیم و به او اعتماد کنیم. والدینی که به اصرار کودک را وادار به مصرف حجم زیاد غذا می‌کنند به این ترتیب تشخیص آستانه‌ی سیری را از آنان می‌گیرند و احساس گرسنگی را که به صورت غریزی در کودک وجود دارد به تدریج به ولع بیشتر تبدیل می‌کنند. والدینی که ابراز محبت خود را به کودک به نحوه‌ی غذاخوردن او ربط می‌دهند (اگر غذایت را تا آخر نخوری مامان دوستت نداره) و هر چه کودک بیشتر غذا بخورد محبت بیشتری به او می‌کنند، دچار این اشتباه بزرگ می‌شوند که کودک خود را تشویق می‌نمایند که حتی اگر میل نداشته باشد، برای این‌که درکانون توجه خانواده قرارگیرد اقدام به غذا خوردن نماید تا مورد تحسین قرار گیرد. از سوی دیگر این اشتباه در جایی است که اولیا به کودکان برای غذا خوردن باج می‌دهند (اگر غذایت را تا آخر بشقاب بخوری بهت بستنی، شکلات، چیپس، پفک و غیره می‌دهم) و یک کار غلط را با کار غلط‌تری تکمیل می‌کنند.

۵- بعد از یک سالگی برای نوشیدن فقط از آب --- آب --- و آب استفاده شود و به هیچ وجه از آبمیوه‌های صنعتی و حتی آبمیوه‌های طبیعی به علت داشتن قند زیاد و نداشتن فیبر استفاده نشود چون به یکباره قند خون را بالا برده و باعث چاقی می‌شود. از نوشابه‌های صنعتی و گاز دار به علت قند بالا و ضررهای بسیار زیاد آن که باعث ایجاد بیماری‌های گوارشی و چاقی و عوارض دیگر می‌گردد، جداً خودداری شود.

باید از همان دوران کودکی، کودکان خود را به نوشیدن آب عادت دهیم.

۶- امروزه کودکان کمتر برنامه‌های دسته‌جمعی غذا خوردن و با هم بودن و گفتگو کردن در زمان غذا خوردن را فرا می‌گیرند. بسیاری از اعضای خانواده منجمله کودکان، نهار و شام خود را در مقابل تلویزیون یا دیدن انواع کارتونها و یا بازی‌های کامپیوتری صرف می‌کنند، تند و زیاد می‌خورند، کم می‌چوند و شاید متوجه نباشند که چه می‌خورند و لذت‌چندانی نیز از غذا نمی‌برند. این عوامل معمولاً باعث می‌شود تا کودکان بیش از حد نیاز غذا بخورند و به موقع هم احساس سیری نکنند و همین موضوع باعث چاقی آنان می‌شود.

۷- کودکان تا زیر ۲ سال طبق نظر متخصصین اطفال و مغز و اعصاب مجاز به دیدن تلویزیون نیستند و از ۲ سالگی تا ۶ سالگی حداکثر ۶ ساعت در هفته مجاز به دیدن تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری می‌باشند.

۸- مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خطر چاقی در کودکانی که ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند، ۵ برابر بیشتر از کودکانی است که تلویزیون تماشا نمی‌کنند.

۹- کودکان به هنگام بازی‌های عادی و حتی در زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای (که بیشتر والدین به نفع راحتی خود آنان را با این وسایل سرگرم می‌کنند) هر ۳-۴ ساعت احساس گرسنگی می‌نمایند. با توجه به این‌که ۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده باید برای کودکان در نظر گرفته شود، والدین باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند تا با فراهم کردن انواع تنقلات مفید نظیر میوه‌ها و سبزیجات، خشکبار و مغزها میان وعده‌های ایشان را پر نمایند و از بدخلقی کودکان جلوگیری نمایند. انواع بستنی، شکلات، چیپس، پفک و سایر تنقلات مضر باید از برنامه‌ی روتین میان وعده‌های کودکان حذف گردند.

۱۰- به کودکان نحوه‌ی درست خرید کردن را یاد بدهیم. شایسته است قبل از این‌که برای خرید به فروشگاه وارد شویم لیستی از اقلامی که به آن نیاز داریم تهیه کنیم و از فرزند خود نیز بخواهیم که او هم آئتم مورد علاقه‌اش را اعلام کند، فقط یک آئتم، یک عدد و برای همان روز.

اگر در هر بار خرید چندین نوع مختلف از تنقلات و به تعداد زیاد و برای روزها و دفعات متمادی تهیه شود، از آنجایی که کودک قادر به درک این منطق نیست که بداند این آئتم‌ها را باید در وعده‌های غذایی متعدد مصرف کند، از این رو با اوقات تلخی و داد و فریاد والدین را وادار می‌کند تا چند آئتم را هم‌زمان به او بدهند. در

مهم غذایی مانند کلسیم، آهن، فیبر، ویتامین‌های A، B، C می‌باشد و نقش موثر و بسیار مهمی در رشد کودکان دارد. هر یک از میوه‌ها تعدادی از این مواد را شامل می‌شوند، از این رو هر روز و در هر فصل تعدادی از این میوه‌ها باید مصرف شوند تا تمام مواد لازم جذب گردند.

چرا باید کودکان هر روز میوه بخورند؟

- ۱- میوه در مقایسه با سایر تنقلات مانند چیپس و پفک و غیره کالری کمی دارد.
 - ۲- میوه‌ها ضریب خودایمنی بدن را افزایش داده و توانایی بدن را در مقابله با بیماری‌ها بالا می‌برند.
 - ۳- در میوه‌ها مواد غذایی حیاتی و اساسی وجود دارد که می‌توانند از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، مشکلات بینایی، قلبی، گوارشی و تیپ‌های مشخصی از سرطان جلوگیری کنند.
 - ۴- میوه‌ها کالری، سدیم و چربی کمی دارند.
 - ۵- فیبر درون میوه‌ها یبوست را بر طرف کرده و احتمال ایجاد مشکلات گوارشی را کم می‌کند.
 - ۶- میوه‌ها سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشند و استفاده‌ی منظم از آن‌ها نیاز به استفاده مکرر از مکمل‌ها را کاهش می‌دهد.
- چرا باید مادرها و پدرهایی مصمم باشیم و فرزندانمان را به مصرف سبزیجات در برنامه‌ی روزانه تشویق بنماییم؟
- سبزیجات هم مانند میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند مس، روی، منیزیم، منگنز، فسفر، پتاسیم و سدیم می‌باشند که برای رشد کودکان و بالا بردن مقاومت بدن آن‌ها در مقابل بیماری‌هایی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی موثر بوده و نیز باعث کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شوند. سبزیجات به‌علت برخورداری از فیبر زیاد از یبوست، سرطان روده، زخم‌های ناحیه مقعد و فشارخون جلوگیری می‌کنند.

چگونه فرزندان را تشویق کنیم تا میوه و سبزی بیشتری بخورند؟

- تشویق کردن کودکان به مصرف میوه و سبزی آسان نیست اما:
- ۱- کودکان بیشتر از آن‌چه می‌بینند الگو برمی‌دارند تا از آن‌چه که می‌شنوند. پس باید از خودمان بپرسیم آیا فرزندانمان این شانس را داشته‌اند که در کنار سفره‌ی نهار و شام خانواده سبزی خوردن و یا انواع سبزی پخته یا خام صرف کنند.
 - ۲- در میان وعده‌ها و زمانی که بسیار گرسنه هستند از سبزی‌هایی مانند (هویج، ساقه نازک کرفس، گل کلم و کلم بروکلی) و انواع میوه‌ها استفاده کنیم. از دادن آب‌میوه چه از نوع طبیعی و چه از نوع صنعتی جداً خودداری کنیم چون به‌سرعت قند خون را بالا می‌برد و باعث چاقی می‌شود و در ضمن از فیبر مفید داخل میوه کودک را محروم می‌کنیم.
 - ۳- کودکان را تشویق کنیم تا سبزیجات را بصورت خام یا در قالب انواع سالادها، یا همراه با ماست و لی‌موت‌رش استفاده کنند.

صورتی که اگر فقط یک عدد از نوعی که به میل خودش انتخاب کرده به او داده شود، هم حس استقلال و لذت بیشتری می‌کند و هم والدین کنترل بهتری روی تغذیه او خواهند داشت ضمن آن‌که برای آینده مدیریت خرید کردن را هم یاد گرفته است اگر از امروز به سبب خریدمان در فروشگاه‌ها و مراکز خرید بیشتر توجه کنیم آن‌گاه متوجه شویم چرا کودکانمان چاق هستند.

- ۱۱- کودکانی که احساس دل‌تنگی، دلشوره یا عدم امنیت می‌کنند و یا به عللی دچار افسردگی هستند تمایل به بیشتر غذا خوردن دارند. پس برای پرخوری بیش از حد کودکان باید ریشه‌یابی شود و آن را درمان نمود.
- ۱۲- عوامل ژنتیک ممکن است از پدر و مادر به کودک منتقل شود. ولی ما به‌عنوان انسان این اراده و توان را داریم تا ژن‌های چاق‌کننده را به فعالیت واداریم و یا از فعالیت باز داریم.

چگونه می‌توان با چاقی کودکان مبارزه کنیم؟

- مرکز تغذیه آمریکا در سال ۲۰۱۰ برنامه‌ای را به‌طور جدی برای مبارزه با این مشکل پیشنهاد کرده است:
- ۱- در سبب غذایی روزانه خانواده جایگاه ویژه‌ای برای میوه و سبزی در نظر گرفته شود.
 - ۲- استفاده از انواع سبزیجات سبز، سبزی‌تیره، قرمز و نارنجی.
 - ۳- استفاده از انواع حبوبات و غلات
 - ۴- استفاده از لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی مثل شیر، ماست و پنیر
 - ۵- استفاده از انواع مختلف پروتئین‌های غذایی شامل : غذاهای دریایی، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ، انواع حبوبات، سویا و مغزها
 - ۶- استفاده از روغن‌های مایع به‌جای روغن جامد
 - ۷- از همه مهم‌تر افزایش فعالیت بدنی در کودکان.

- الف. کودکان را پیاده به مدرسه یا خرید ببریم.
- ب. استفاده از پله به‌جای آسانسور.
- ت. کودکان را در انجام کارهای خانه مشارکت دهیم.
- ث. اجازه ندهیم تا کودک بیش از یک ساعت به‌طور مستمر بی‌حرکت بماند.
- ج. ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، دو، شنا برای کاهش وزن بسیار مفید و موثر هستند.
- موسسه‌ی تغذیه آمریکا پیشنهاد می‌کند که یک یا چند نوع از میوه‌ها و سبزیجات در هر یک از وعده‌های غذایی روزانه کودکان باید گنجانده شود. این مطالعات همین‌طور نشان داده، کودکانی که به اندازه کافی میوه و سبزیجات مصرف نمی‌کنند نسبت به کودکانی که آن‌ها را مصرف می‌کنند شاخص سلامتی پائین‌تری دارند و در انجام کارها ضعیف‌تر هستند.

فواید میوه در سبب غذایی ما:

مواد غذایی اساسی که بدن نمی‌تواند ایجاد کند و یا در بدن بسازد به‌وفور در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. میوه‌ها منبع بسیار خوب و

آیا از کودک خود مرتب خواهش و درخواست می‌کنیم و یا در مورد خواص میوه و سبزیجات نصیحت می‌کنیم جان من کمی امتحان کن؟

عزیزم بین در تلویزیون هم گفتند میوه و سبزی برای سلامت بدن خیلی مفید است!

خودمان چه احساسی نسبت به خوردن میوه و سبزی داریم؟ آیا ترجیح می‌دهیم به جای مصرف میوه و سبزی از تنقلات دیگری مثل چیپس و پفک استفاده کنیم؟ آیا با علاقه و لذت میوه و سبزی می‌خوریم یا صرفاً چون برای سلامتی لازم است مصرف می‌کنیم؟ مشکلمان با خوردن سبزیجات چیست؟ چه می‌توانیم انجام دهیم تا ما و فرزندانمان با لذت بیشتری آن را مصرف کنیم؟

اجداد ما در ابتدا از منابع غذایی با طعم تلخ تغذیه می‌کردند و به مرور مواد شیرین به لیست غذایی انسان اضافه شد و به تدریج افزایش پیدا کرد به طوری که مشکل نسل کنونی دلبستگی وافر به طعم شیرین و در نتیجه آن چاقی شده است.

۱- باید بدانیم برای این که کودک مزه‌ی تازه‌ای را قبول کند باید مرتب برایش تکرار شود. اگر آن را رد کرد عصبانی و ناراحت نشویم، از او خواهش و درخواست نکنیم و خود را درگیر یک بحث طولانی راجع به فواید و خواص آن ماده غذایی نکنیم. در عوض موضوع را به مسئله دیگر منحرف کرده و چند روز بعد با نوع و طبع دیگری عرضه آن را تکرار کنیم امکان دارد این کار ۱۰ بار یا بیشتر نیاز به تکرار داشته باشد، در تمام این مراحل آرامش و صبوری خود را حفظ کنیم.

۲- اجازه بدهیم تا فرزندانمان شاهد لذت بردن ما از خوردن سبزیجات باشند. مطمئن باشیم بعد از مدت کوتاهی کودک کنجکاو شده و علاقه پیدا می‌کند تا آن را امتحان کند.

۳- این برنامه را ابتدا با سبزیجات شیرین مثل هویج و نخودفرنگی شروع کنیم. به طور مرتب با طبع‌های گوناگون آن‌ها را آماده کنیم و در برنامه غذایی خود بگنجانیم و سپس از سبزیجات کمتر خوشمزه مانند اسفناج استفاده کنیم.

۴- فرزندان خود را در خرید، طبخ و آماده کردن مشارکت دهیم و نظر او را در تمام این مراحل بخواهیم (عزیزم تو ترجیح می‌دهی روی سالادت پنیر بریزم یا لیمو ترش و یا هر دو؟) در حالی که دور هم و بدون تلویزیون نشسته‌ایم و از خوردن آن لذت می‌بریم.

۵- با فرزندانمان به فروشگاه برویم و سلیقه و نظر او را در خرید میوه و سبزی بخواهیم و در هنگام صرف غذا، او را به خاطر انتخابش در نوع سبزیجات و حبوبات تشویق کنیم.

۶- همواره یک ظرف میوه و یا سبزیجات را در دسترس کودک قرار دهیم.

۷- هنگامی که فرزندانمان در حال تماشای تلویزیون و یا درس خواندن و بازی‌های رایانه‌ای است و ابراز گرسنگی می‌کند به جای استفاده از تنقلات مضر میوه و سبزی در اختیارش قرار دهیم.

۸- هر غذای تازه‌ای را خیلی آهسته به برنامه غذایی کودک وارد کنیم.

۹- در زمان بیماری کودک کم‌اشتها است، پس به زور و اصرار او را وادار به خوردن نکنیم.

۱۰- کودکان به‌مانند بزرگسالان متوجه‌ی روند گذر زمان نمی‌شوند و در نتیجه دقیقاً نمی‌دانند که چه زمانی گرسنه می‌شوند و این موضوع بخصوص زمانی که در خارج از منزل هستند حادثر است. از این رو بهتر است ظرف کوچکی که حاوی میوه و مغزها و سبزیجاتی نظیر هویج و ... هستند همراه با یک بطری آب و یک ظرف ماست همراه داشته باشیم که به‌موقع بتوانیم از آن استفاده کنیم. کودکان تحمل گرسنگی و تشنگی را ندارند و در هنگام گرسنگی ناگهانی ناگزیر از حربه‌ی بداخلاقی و داد و فریاد استفاده می‌نمایند و والدین را مجبور به اطاعت از خود و خرید مواردی چون فست فود، بستنی، پفک و موارد ناسالم دیگر می‌نمایند.

۱۱- یک تجربه‌ی بسیار خوب می‌تواند کاشتن سبزیجات به همراه فرزندان باشد. این موضوع باعث می‌شود که آن‌ها به خوردن محصولی که خود کاشته و شاهد رشد آن بوده‌اند، علاقه‌مند شوند.

۱۲- از خرید مواد غذایی و گوشت‌های فرآوری شده مانند کالباس و سوسیس و گوشت‌های دودی شده برای کودکان جدا خودداری نمائیم.

فعالیت‌های فیزیکی برای حفظ سلامتی کودکان در آینده را جدی بگیریم:

ورزش باعث:

الف. بلند و قوی شدن استخوان‌ها شده و احتمال ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا کمتر می‌شود.

ب. کم‌شدن احتمال بیماری فشارخون

پ. کم‌شدن استرس

ج. بالا بردن اعتماد به نفس

چ. کمک به مدیریت وزن

ح. کمک می‌نماید تا کودکان در آینده انسان‌های فعالی شوند. بهتر است تا هر روز هفته کودکان و نوجوانان بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشند. روزی یک فعالیت ورزشی را بطور روتین به برنامه‌ی ورزشی کودکان اضافه کنیم و آن‌ها را تشویق کنیم به:

۱- راه رفتن تند

۲- انواع طناب‌بازی

۳- انجام بازی‌های تیمی مانند فوتبال

۴- شنا

۵- بازی‌های تفریحی هم‌چون لی لی، قایم باشک و گرگم به هوا و ...

مهم آن است تا به هر روشی زمان بی‌حرکتی کودکان را کاهش دهیم و هرچند ایشان باید زمان کافی برای کتاب‌خوانی و انجام تکالیف مدرسه داشته باشند ولی این موارد نباید جایگزین زمان ورزش و فعالیت‌های بدنی در کودکان بشود.

بیابیم مسئله چاقی کودکانمان را جدی بگیریم.

موسسه سرطان پستان تهران برگزار می‌کند:

" سومین همایش عشق و امید بیماران سرطان پستان "



زمان : پنجشنبه ۹۵/۷/۸
ساعت : ۴ تا ۷ بعد از ظهر
مکان : سالن همایش های هتل ارم



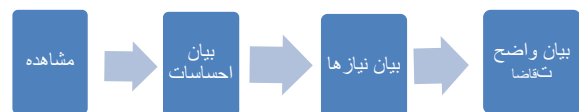
کارشناس: سرکار خانم دکتر بهاره لطیفی (دکترای مدیریت آموزشی)

موضوع: ارتباط بدون خشونت و آموزش محبت‌آمیز کودکان (پرهیز از کلماتی که بار تهدید و بازخواست دارند)

ابتدا در مورد تعریف خشونت و تاثیرات آن، دلایل پنهان ماندن خشونت، جاهایی که خشونت اتفاق می‌افتد و انواع خشونت‌هایی که در خانه و مدرسه اتفاق می‌افتد، صحبت شد و در نهایت موضوع اصلی که به بالاترین سطح ارتباط یعنی ارتباط بدون خشونت است اشاره شد.

ارتباط بدون خشونت یک مدل ارتباطی مبتنی بر مهارت‌های کلامی است که در آن نیازهای انسان علت انجام هر عملی می‌باشد؛ یعنی در پس هر عملی، نیازی وجود دارد و شاید بتوان ارتباط بدون خشونت را این‌گونه تعریف کرد: خلق و نگهداری کیفیتی از ارتباط که تحقق بخش نیازهای طرفین ارتباط باشد. در ارتباط بدون خشونت هر نوع فعلی که باعث اجبار در انجام کاری گردد خشونت نامیده می‌شود و شامل تنبیه، تشویق، ایجاد ترس، ایجاد حس گناه و شرم، انکار مسئولیت و برچسب‌زدن می‌شود. در عوض ارتباط بدون خشونت به شنیدن احساس‌ها و نیازها، ارتباط همدلانه، زیبا دیدن درون خودمان و سایر انسان‌ها، بیان کردن تقاضاها با عبارتهای مثبت و خلق کیفیتی از ارتباط که نیاز هر کس در آن برآورده شود و زندگی را خوشایند سازد، تاکید دارد.

فرآیند ارتباط بدون خشونت چنین است:



دکتر مارشال رزنبرگ به این نوع ارتباط کلامی "زبان زرافه" می‌گوید که "زبان قلب" است و نقطه‌ی مقابل آن زبان شغالی است که راه برانگیختن مردم را انتقاد و اهانت و احساس ترس و گناه می‌داند.

• تسلیت

به دوستان عزیزمان خانم لیلا بهاری و فاطمه اصفیایی که در تابستان گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

• تشکر

سپاس و قدردانی از خانم‌ها مینو میرزاده، مریم پورنصرالله، معصومه دانشیان و مریم ملک‌آبادیان برای کمک‌های نقدی و حمایت از موسسه و همراهان داوطلب و همکاران اداری که موسسه را در برگزاری نمایشگاه‌های کتاب و برنامه‌های بیرونی یاری دادند.

• جلسه‌ی عمومی مهر ماه

موضوع: خانواده و پیشرفت تحصیلی فرزند با حضور کارشناسان این حوزه

تاریخ: سه‌شنبه ۹۵/۷/۶ ساعت: ۱۱/۳۰ - ۹/۳۰

• پیوست

دوستان، همان‌طور که قول داده بودیم گزارش کامل میزگردهای مربوط به مدرسه‌های طبیعت، به پیوست خدمتتان ارسال می‌شود.

دوستان عزیز

از دوستان عزیزی که شماره‌ی تلفن، نشانی منزل و ایمیلشان تغییر می‌کند، درخواست می‌کنیم تغییر را به بخش اداری موسسه مادران امروز اطلاع دهند.

● برنامه‌های والدین و فرزندان در مهر ماه ۹۵

کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
بازی - رشدویژه‌ی مادر و کودک (۶ تا ۱۲ ماه)	۹۵/۷/۴	۴	گلناز رضوان	۱۱-۱۲
بازی - رشد ویژه‌ی مادر و کودک (۱ تا ۲ ساله)	۹۵/۷/۴	۴	گلناز رضوان	۱۲:۱۵-۱۳:۱۵
بازی - مهارت، ویژه‌ی مادر و کودک (۳-۵/۲ ساله)	۹۵/۷/۱۱	۴	نگین شهری	۹:۳۰-۱۰:۳۰
قصه‌گویی خلاق برای کودکان (۳-۶ ساله)	۹۵/۷/۱۱	۱	پگاه رضوی	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰
دوره‌ی مادرانه	۹۵/۷/۱۸	۱	نگین شهری	۱۴:۳۰-۱۵:۳۰
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
بازی - رشدویژه‌ی مادر و کودک (۶ تا ۱۲ ماه)	۹۵/۷/۴	۴	گلناز رضوان	۱۱-۱۲
بازی - رشد ویژه‌ی مادر و کودک (۱ تا ۲ ساله)	۹۵/۷/۴	۴	گلناز رضوان	۱۲:۱۵-۱۳:۱۵
بازی - مهارت، ویژه‌ی مادر و کودک (۳-۵ ساله)	۹۵/۷/۱۱	۴	نگین شهری	۹:۳۰-۱۰:۴۵
قصه‌گویی خلاق برای کودکان (۳-۶ ساله)	۹۵/۷/۱۱	۱	پگاه رضوی	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰
دوره‌ی مادرانه	۹۵/۷/۱۸	۱	نگین شهری	۱۴:۳۰-۱۵:۳۰

● گام‌ها و کارگاه‌ها در پاییز ۹۵

گام‌ها (صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار مناسب با کودک	۹۵/۷/۱۰	۹	نگین نابت	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۵/۷/۱۱	۹	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
ارتباط کلامی موثر	۹۵/۷/۱۳	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
مدیریت بر استرس	۹۵/۷/۲۶	۴	فرحناز مددی	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۵/۷/۲۶	۱۰	مریم احمدی	۹-۱۱
آمادگی برای فرزندپروری	۹۵/۷/۲۸	۹	نگین شهری	۹-۱۱
گام‌ها (بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با نوجوان	۹۵/۷/۱۰	۹	فرخنده صادق‌پور	۵-۷
مدیریت بر خشم	۹۵/۷/۱۰	۶	فرحناز مددی	۵-۷
ارتباط کلامی موثر	۹۵/۷/۱۲	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۵-۷
آمادگی برای فرزندپروری و یوگای بارداری	۹۵/۷/۲۵	۴	زهرا سلیمانی	۴-۶:۳۰
ارتباط همسران	۹۵/۷/۲۸	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
آموزش پیش از ازدواج	۹۵/۷/۲۸	۸	فرحناز مددی	۵-۷
کارگاه‌ها (صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رشد جنسی کودک و نوجوان	۹۵/۷/۱۲	۲	فروغ بهادری	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۹۵/۷/۱۴	۲	فریبا مقدس‌زاده	۹-۱۲
روابط زناشویی	۹۵/۷/۲۶	۲	فروغ بهادری	۹-۱۱
آشنایی با تغذیه‌ی کودکان زیر ۲ سال - ارزشی‌گرفتن	۹۵/۷/۲۷	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
چرا دعوا می‌کنیم؟	۹۵/۷/۲۷	۱	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۲

اینستاگرام: valedeyn_va_farzandan

کانال اطلاع‌رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz1>

سایت: www.madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com

پیک مام به کوشش خانم‌ها ماندانا آجودانی و نیلوفر بدیع زیر نظر بخش روابط عمومی منتشر می‌شود.