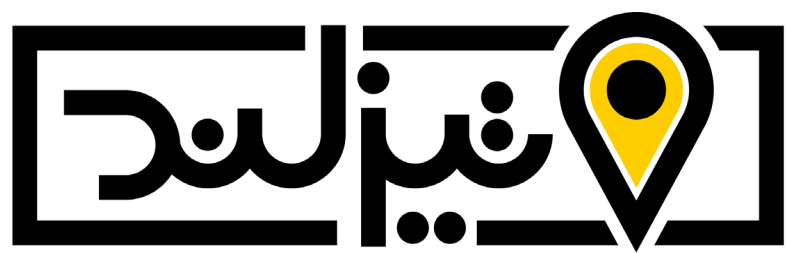


w w w . t i z z l a n d . i r



۱۴

شماره چهاردهم  
دی ماه

مرجعی برای همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



شماره چهاردهم دی ماه ۱۳۹۷



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش‌ها «انتشار الکترونیک»

تیزلند | [www.tizland.ir](http://www.tizland.ir) | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷

مدیر مسئول: عادل طالبی [adeltalebi@tizland.ir](mailto:adeltalebi@tizland.ir)

مدیر اجرایی: شیرین محمدی [mohamadi@tizland.ir](mailto:mohamadi@tizland.ir)

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: یاسمن مرادی

طراح اینفوگرافیک: راضیه شاهیان

تاریخ انتشار: دی ماه ۱۳۹۷، شماره چهاردهم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

## فهرست محتوا:

- ۱ روش‌های مطالعه و برنامه‌ریزی در نیمسال دوم
- ۲ راهکارهای آموزش خلاقیت به نوجوانان توسط خانواده
- ۳ ۱۴ تمرین عجیب برای مغز که شما را باهوش‌تر می‌کند
- ۴ چگونه نقاشی کودکان را تفسیر کنیم؟
- ۵ بهترین سن برای مستقل لباس پوشیدن بچه‌ها چه سنی است؟
- ۶ ۱۵ راهکار ساده برای تغذیه بهتر فرزندان
- ۷ خواب کمتر از «۷ ساعت و نیم» عامل چاقی نوجوانان
- ۸ ۷ کاری که افراد موفق قبل از ۸ صبح انجام می‌دهند
- ۹ درباره مشاهیر بیشتر بدانیم:
- ۱۰ چگونه با فرزندان در مورد عشق صحبت کنیم؟
- ۱۱ خانه‌درختی ۱۰۴ طبقه به‌زودی در سایت کتابم‌کو
- ۱۲ جامع‌ترین کتاب تألیف شده در زمینه هوش ۱۷



## روش‌های مطالعه و برنامه‌ریزی در نیمسال دوم

ما سعی خواهیم کرد به شما نکات مهم شروع خوب یک برنامه درسی و مطالعه را آموزش دهیم. خلاصه‌ای از صحبت‌های جناب آقای مسعود ادیب قیصری، مشاور و مدرس کنکور:

درنیمسال دوم اهمیت مطالعه دو برابر، روشمند، اصولی و منسجم باید باشد. و آغازی است مهمتر و بهتر چون تمرکز بیشتری داریم، حافظه قوی‌تر عمل می‌کند، کارها دقیق‌تر پیش می‌رود.  
**از مزایای ورود به نیمسال دوم:**  
شما روش‌های مطالعه خود را بدست آورده‌اید.  
مهم‌ترین مطالب را جمع‌آوری کرده‌اید.  
چندین کارنامه در اختیار دارید.





## راهکارهای آموزش خلاقیت به نوجوانان توسط خانواده

دوره نوجوانی دوره حساس شکل‌گیری شخصیت می‌باشد. در این دوره می‌توان با آموزش صحیح نوجوان را به سوی توانایی‌های بالقوه سوق داد.

ر باعث می‌شود که دانش‌آموز ما به سوی کتاب برود و محدود به کتاب بماند، محدود شدن به کتاب باعث می‌شود که دانش‌آموز فقط اطلاعات علمی خود را افزایش دهد و فرصتی برای خلق ایده نداشته باشد، این ویژگی و ویژگی‌هایی از این دست، سبب می‌شوند که دانش‌آموز به سمت آینده شغلی‌ای برود که به جای ایده دادن و مدیریت کردن، تنها مجری ایده‌های دیگران شود.

خلاقیت، موهبت الهی است که خداوند آن را به همه انسان‌ها عطا کرده است و این موهبت، ویژگی بسیار خوبی دارد و آن قابلیت رشد آن می‌باشد. براین اساس می‌توان با آموزش صحیح به تسهیل رشد آن کمک کرد. در ادامه به برخی راهکارهایی که والدین با استفاده از آن‌ها، می‌توانند به رشد خلاقیت در فرزندان خود کمک کنند. اشاره می‌شود.

### راهکارهای پرورش خلاقیت در نوجوانان:

۱- والدین همیشه باید در حال پرسش کردن از فرزندان خود باشند و پرسش را تنها منحصر به مسائلی درسی مثل نوشتن تکلیف و خواندن درس ندانند، لیکن پدر و مادر باید این نکته را در نظر بگیرند که در پرسیدن سوال چه موردی را در نظر بگیرند تا سوال فرزند دل‌بندشان را به خلاقیت سوق دهند، بهتر است والدین از سوالاتی استفاده کنند که این سوالات بیش از یک جواب داشته باشد. زیرا سوالی که یک جواب داشته باشد نمی‌تواند زمینه‌ساز خلاقیت شود و یا شاید دانش‌آموز ما جواب را قبلاً از جایی دیده یا شنیده. پس بهتر است سوالاتی مدنظر قرار بگیرند که جواب‌های بسیاری داشته باشند. مثلاً پدر و مادر به جای اینکه سوال کنند که چرا ذخیره آب در کشور ما کم شده و دانش‌آموزشان هم فوراً بگوید چون بارندگی کم شده بهتر است، این پرسش را بپرسند که به نظر شما چگونه می‌توانیم در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم؟ و سوالاتی از این دست که جواب‌های بسیاری دارد و ذهن فرد را به تکاپو و در نهایت خلاقیت رهنمون می‌سازد.

۲- والدین علاوه بر اینکه خود موظف به پرسیدن سوالات خلاقانه از نوجوانان خود هستند، خود نیز متقابلاً باید سوالات خلاقانه فرزند خود را پاسخ دهند و نداشتن زمان را بهانه نکنند. برخی والدین از این ترس دارند که نتوانند به سوال فرزند خود پاسخ دهند و این امر سطح اطلاعاتشان را زیر سوال ببرد. در صورتی که چنین نیست، والدین در زمان عاجز ماندن از پاسخ به سوال می‌توانند با مشارکت فرزند خود، به مطالعه و جستجو بپردازند و در نتیجه تلاش ذهنی و همکاری به پاسخ برسند.

برخی والدین به محض پرسیدن سوال، فرزند خود را طرد کرده و به او می‌گویند که برو سراغ درست این کار



## ۱۴ تمرین عجیب برای مغز که شما را باهوش‌تر می‌کند

اگر مغز شما چیزهای جدیدی را تجربه کند که حس فیزیکی (بینایی، شنوایی، بویایی و لامسه) را با حس عاطفی ترکیب کند، سالم و قوی باقی خواهد ماند، چرا که در این صورت، بین نواحی مختلف مغز ارتباطاتی شکل می‌گیرد که باعث تولید سلول‌های عصبی طبیعی می‌شود. این سلول‌ها بر قدرت حافظه، تاثیر شگفت‌انگیزی دارند و سلول‌های پیرامون را قوی‌تر می‌کنند تا در برابر اثرات افزایش سن مقاوم‌تر شوند، مثلاً با انجام کارهای ساده‌ای نظیر مسواک‌زدن با دست غیرغالب، می‌توانید باهوش‌تر از قبل شوید. ما چهارده تمرین به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید با انجام آن‌ها هوش و حافظه خود را تقویت کنید. در ادامه با ما همراه باشید.

شست‌وشو و اصلاح بپردازید.

### ۱- با دست غیرغالب مسواک بزنید

تحقیقات دانشمندان نشان داده است اگر هنگام مسواک‌زدن از دست غیرغالب، مثل دست چپ برای راست‌دست‌ها، استفاده کنید، قسمت‌هایی از قشر خارجی مغز که اطلاعات لمسی را از دست دریافت می‌کنند، به سرعت و به میزان زیادی گسترش می‌یابند. استفاده از دست غیرغالب برای انجام کارها باعث فعال شدن قسمت مخالف مغز می‌شود. تمرین برای مغز: هنگام مسواک‌زدن، با دستی خمیردندان و مسواک را بگیرید که معمولاً از آن استفاده نمی‌کنید.

### ۲- هنگام صبح و بعد از بیدار شدن، از انجام کارهای تکراری پرهیز کنید.

مطالعاتی که روی تصاویر مغز انجام شده، نشان داده است انجام کارهای جدید و متنوع باعث پرورش قسمت‌های بزرگی از قشر خارجی مغز می‌شود و این حاکی از این مطلب است که در چندین ناحیه ویژه فعالیت مغز افزایش می‌یابد. وقتی کارهای نو، تکراری و روزمره شوند، فعالیت آن نواحی از مغز هم کاهش می‌یابد.

تمرین برای مغز: اگر همیشه قبل از خوردن صبحانه، لباس‌هایتان را عوض می‌کنید، گاهی بعد از صبحانه این کار را انجام دهید. کانال تلویزیونی را که معمولاً هر روز صبح تماشا می‌کنید، تغییر دهید و کانال جدیدی ببینید. از کوچه یا خیابانی به محل مدنظرتان بروید که قبلاً از آن نرفته‌اید.

### ۳- با چشمان بسته دوش بگیرید

وقتی در حمام چشم‌های خود را می‌بندید و بدن خود را می‌شوئید، قسمت‌ها و بافت‌هایی از بدن خود را لمس خواهید کرد که قبلاً متوجه آن‌ها نمی‌شدید و این باعث ارسال پیام به مغزتان می‌شود.

تمرین برای مغز: سعی کنید فقط از حس لامسه‌ی خود تمرین برای مغز: سعی کنید فقط از حس لامسه‌ی خود استفاده کنید؛ البته مراقب باشید لیز نخورید و آسیب نبینید. فقط با حس لامسه‌ی خود شیر دوش را پیدا کرده و دمای آب را کم یا زیاد کنید، بعد با چشمان باز به

### ۴- با بینی خود ارتباط جدید برقرار کنید

برخی از ما احتمالاً یادمان نیست از چه زمانی عطر چای یا قهوه، شروع یک روز جدید را برایمان تداعی می‌کند، اما شما می‌توانید با مرتبط ساختن یک عطر جدید، مثل مرکبات یا نعناع با یک فعالیت، مسیرهای عصبی جدید را هوشیار نگه دارید. تمرین برای مغز: به مدت یک هفته، مقداری از عطر محبوبتان را کنار تخت خود نگه دارید. هنگامی که از خواب بلند می‌شوید، در شیشه‌ی عطر را باز کرده و مقداری از آن را استنشاق کنید. بعد از دوش گرفتن و هنگام لباس‌پوشیدن هم، این کار را تکرار کنید.

### ۵- طی روز، ارتباطات اجتماعی بیشتری برقرار کنید

تحقیقات علمی، پیوسته ثابت کرده‌اند انزوای اجتماعی تاثیرات مخربی بر توانایی‌های شناختی فرد دارد. تمرین برای مغز: وقتی به سوپرمارکت می‌روید، به جای اینکه سرتان را پایین بیندازید یا اطراف را نگاه کنید، با فروشنده خوش‌وبش کنید.

### ۶. یک پروژه هنری را به صورت گروهی انجام دهید

هنر، قسمت‌های عاطفی و غیرزبانی قشر خارجی مخچه را به کار می‌اندازد. وقتی به کارهای هنری بپردازید، قسمت‌هایی از مغزتان را درگیر کرده‌اید که به فرم‌ها و رنگ‌ها و بافت‌ها علاقه‌مند است؛ همچنین با انجام کارهای هنری، مغز خود را وارد فرایندهای فکری‌ای می‌کنید که با تفکر خطی منطقی روزمره بسیار متفاوت است. تمرین برای مغز: از هر نفر در گروه درخواست کنید شکلی را ترسیم کند که با موضوعی به‌خصوص، نظیر یک فصل، یک احساس یا یکی از رویدادهای جاری مرتبط است.

## ۷. با صدای بلند کتاب بخوانید

تمرین برای مغز: هرازگاهی جای خود بر سر میز غذا را با یکی از اعضای خانواده عوض کنید، تا هم به غذاهای مختلف از زوایای گوناگون دسترسی داشته باشید و هم زاویه دیدتان نسبت به اتاق عوض شود.

## ۱۱. جای خود را سر میز غذا عوض کنید

در اکثر خانواده‌ها هر نفر جای

مخصوص خود را سر میز غذا دارد. اما می‌توان با

عوض کردن جا مغز را تحریک کرده و پرورش داد.

تمرین برای مغز: هرازگاهی جای خود بر سر میز غذا را با یکی از اعضای خانواده عوض کنید، تا هم به غذاهای مختلف از زوایای گوناگون دسترسی داشته باشید و هم زاویه دیدتان نسبت به اتاق عوض شود.

## ۱۲. پنجره ماشین را باز کنید

هیپوکامپ مغز، یعنی آن ناحیه از مغز که خاطرات را پردازش می‌کند برای ساختن نقشه‌های ذهنی عطرها، بوها، صداها و تصاویر را با هم مرتبط می‌سازد.

تمرین برای مغز: همچنانکه در خودروی خود نشسته‌اید و طی مسیر می‌کنید سعی کنید با باز گذاشتن پنجره‌ی ماشین بوها و صداهای جدید را شناسایی کنید. باز گذاشتن پنجره مواد خام بیشتری را در اختیار مدارهای هیپوکامپ مغز شما قرار می‌دهد. البته تحقیقات نشان داده است که پیاده‌روی هم یکی از بهترین تمرینات برای مغز است.

## ۱۳. بازی ده‌سوالی را انجام دهید

برای پرورش مغز خود می‌توانید آن را وادار به تمرکز بر گزینه‌های مختلف کنید.

تمرین برای مغز: مثلاً کسی به شما یک شیء می‌دهد و شما باید کارکرد ۱۰ چیز مختلف را با آن اجرا کنید. مثال: یک مگس‌کش ممکن است راکت تنیس، چوب بیس‌بال، بادبزن، چوب گلف، باتون، چوب درامز، آرشه‌ی ویولون، بیلچه، میکروفون یا پاروی قایق باشد.

## ۱۴. با پول خردها بازی کنید

تمرین برای مغز: یک لیوان را پر از پول خرد کنید و آن را در نگاه‌دارنده لیوان داخل خودروی خود قرار دهید. پشت چراغ قرمز که توقف کرده‌اید، سعی کنید فقط با استفاده از حس لامسه خود مبلغ پول خردها را مشخص کنید. همچنین می‌توانید پول خردها را داخل جیب خود بریزید و وقتی گوشه‌ای ایستاده‌اید فقط با دست و حس لامسه مبلغ پول خردها را مشخص کنید.

وقتی کتاب‌ها را بلند می‌خوانید یا به کتاب‌خوانی دیگران گوش می‌دهید، نسبت به زمانی که خاموش مطالعه می‌کنید، از مدارهای مغزی متفاوتی استفاده می‌کنید. تمرین برای مغز: برای دوست یا همسر خود کتاب بخوانید و هرازچندگاهی نقش خواننده و شنونده را با هم عوض کنید. شاید سرعت مطالعه‌تان پایین بیاید؛ اما زمان خوبی را با هم سپری خواهید کرد.

## ۸. غذاهای ناآشنا را امتحان کنید

سیستم بویایی شما، با فعال کردن ترکیبات منحصربه‌فردی از گیرنده‌های داخل بینی‌تان می‌تواند میلیون‌ها بو را تشخیص دهد. این گیرنده‌های داخل بینی با مرکز احساسی مغز شما ارتباط مستقیم دارند و از این‌رو بوهای جدید می‌توانند در شما احساسات و تداعی‌های غیرمنتظره‌ای را برانگیزانند. تمرین برای مغز: یک دستور غذایی کاملاً ناآشنا انتخاب کنید. انواع سبزیجات، ادویه‌جات و مواد غذایی بسته‌بندی‌شده را بررسی کنید. از فروشنده بخواهید چند کالای غذایی ناآشنا به شما معرفی کند.

## ۹. اشیای آشنا را وارونه کنید

وقتی به اشیایی که طبق معمول سر جای خودشان هستند نگاه کنید، قسمت زبانی سمت چپ مغزتان به سرعت آن‌ها را می‌شناسد و توجه شما به چیزهای دیگر معطوف می‌شود. وقتی شیئی به‌طور وارونه قرار بگیرد، شبکه‌ی مغز شما درگیر شده و سعی می‌کند شکل، رنگ و روابطی را که در این تصویر پازل‌مانند وجود دارد، تفسیر کند.

تمرین برای مغز: قاب‌عکس خانوادگی، ساعت و تقویم رومیزی را وارونه کنید.

## ۱۰. کالاهای داخل قفسه‌های فروشگاه را به‌دقت واریس کنید

فروشگاه‌ها معمولاً سودآورترین کالاها را در قفسه‌های مقابل چشم مردم قرار می‌دهند و وقتی داخل راهروی فروشگاه‌ها به‌دنبال اجناس مدنظر می‌گردید، تنها بخشی از کالاها را می‌بینید، نه همه را.

تمرین برای مغز: در راهروی فروشگاه بایستید و به یک قفسه از بالا تا پایین نگاه کنید. اگر کالایی دیدید که تا به حال ندیده‌اید، آن را بردارید و مواد تشکیل‌دهنده آن را بخوانید و درباره‌اش فکر کنید. لازم نیست آن را بخرید؛ بلکه با این‌کار از روزمرگی خود جدا می‌شوید و چیز جدیدی را تجربه می‌کنید.

حتماً بخوانید: بهترین راه‌های افزایش دقت که می‌تواند خلاقیت را در شما بارور کند

## ۱۱. جای خود را سر میز غذا عوض کنید

در اکثر خانواده‌ها هر نفر جای مخصوص خود را سر میز غذا دارد. اما می‌توان با عوض کردن جا مغز را تحریک کرده و پرورش داد.







## چگونه نقاشی کودکان را تفسیر کنیم؟

**نقاشی کودکان بازتاب دنیای درونی آنهاست، نقاشی فقط برای سرگرمی کودک نیست از روی نقاشی آن ها به چیزهای مهمی می‌توان پی برد.**

گاهی پیش می‌آید که کودک تمایلی برای اعلام احساسات درونی‌اش به ما ندارد یا اینکه از پس اینکار بر نمی‌آید. شاید در ابتدا برای پدر یا مادری که سعی می‌کند فرزندش را بفهمد این رویه خسته کننده باشد، اینکه همیشه او حرف زدن را شروع کند و همیشه با پاسخ‌های یکسانی روبرو شود. اما اگر کودک شما به نقاشی کردن علاقه داشته باشد می‌توان به درون او پی برد. مرکز مشاوره و روانشناختی خانه مهر با کودکان در این زمینه کار می‌کنند از آثار هنری آنها به عنوان روشی برای شناختن بهتر دوزن و پی بردن به احساساتشان استفاده می‌کنند.





## بهترین سن برای مستقل لباس پوشیدن بچه‌ها چه سنی است؟

بسیاری از بچه‌ها در سن ۶ سالگی هم هنوز والدین باید لباس تنشان کنند. در چه سنی باید فرزندان را تشویق کنید که مستقل از شما بند کفش‌هایش را ببندد و دکمه لباسش را ببندد؟



پرسش: همسرم به من می‌گوید: وقتی من به دخترم در بستن زیپ شلوارش، بستن دکمه لباسش یا بستن بند کفش‌هایش کمک می‌کنم، اجازه نمی‌دهم او بزرگ شود، آیا چنین چیزی صحت دارد؟ پاسخ: هم بله و هم خیر. با توجه به گفته جکیولاین هاینس مدیر موسسه گسل در شهر نیوهایون: «شش سالگی سن فوق‌العاده چالش‌برانگیزی است.» روزهایی وجود خواهد داشت که شما می‌بینید فرزند ۶ ساله‌تان می‌تواند خودش به تنهایی، دکمه، زیپ لباس و بند کفش‌هایش را ببندد و سپس روزهای دیگری که او نمی‌تواند یا نمی‌خواهد این کارها را انجام دهد زیرا ذهنش درگیر چیزهای دیگری است.



**یک متخصص تغذیه که مادر سه‌قلوهای ۷ ساله نیز هست، آزمون و خطاهایی را برای فرزندانش انجام می‌دهد تا سبزیجات بخورند، شیر بنوشند، غذاهای جدید و مواردی از این قبیل را امتحان کنند.**



۲. برای شام برنامه داشته باشید. اگر فکر کردن درباره‌ی منوی هفتگی خیلی دله‌ره‌آور است، با دو یا سه روز در هفته شروع کنید. یک شام خوب لزوماً نباید فانتزی باشد، اما باید متعادل باشد: نان سبوس‌دار، برنج یا ماکارونی، میوه یا سبزیجات و یک منبع پروتئینی مانند: گوشت بدون چربی، پنیر یا لوبیا. من اغلب از قبل سوپ ساده یا چیلی مکزیکی را می‌پزم و در یخچال فریز می‌کنم، برای شام آن را گرم کرده و نان سبوس‌دار و یک کاسه سیب یا هندوانه تکه شده را به بشقاب غذا اضافه می‌کنم.

۳. به یک آشپز سریع‌السیر تبدیل نشوید. چند سال پیش عادت بدی داشتم، دو مدل غذا می‌پختم، یک غذایی که می‌دانستم بچه‌ها دوست دارند و غذای دیگری برای خودم و شوهرم. خسته کننده بود. حالا فقط یک نوع غذا می‌پزم و آن را سر میز می‌آورم، بنابراین بچه‌ها باید آنچه می‌خواهند را انتخاب کنند. کودکان اغلب رفتار والدین را تقلید می‌کنند، بنابراین یکی از این همین روزها آنها بیشتر غذاهایی که می‌پزم را خواهند خورد.

۴. زبان‌تان را گاز بگیرید. کار سختی است اما سعی کنید در مورد آنچه فرزندان‌تان می‌خورند و نحوه تغذیه‌شان نظری ندهید. تا حد ممکن خنثی باشید. به یاد داشته باشید، شما با ارائه غذاهای متعادل وظیفه خود را به عنوان والدین انجام داده‌اید، فرزندان‌تان مسئول خوردن آنها هستند. اگر می‌خواهید غذایش را بخورد، با گفتن: «سبزیجات را بخور.» فقط باعث می‌شوید با شما مخالفت کند.

۵. غذاهای جدید را کم‌کم به آن‌ها معرفی کنید. بچه‌ها به طور طبیعی ترس از غذای جدید دارند. من به بچه‌هایم می‌گویم که گاهی باید به طعم جوانه‌ها عادت کنند قبل از اینکه بتوانند طعمش را دوست داشته باشند. ستایش یک قهرمان کوچک هم می‌تواند شگفت‌انگیز باشد.

من هر روز با انسان‌های بد غذای کوچک و بزرگ سر و کار دارم. من مادر ۳ قلوهای ۷ ساله هستم، هر کدام از آنها عادات غذایی متفاوتی دارند، من همچنین متخصص تغذیه هستم که به ورزشکاران حرفه‌ای در تیم‌های پرز و بولس شیکاگو آموزش می‌دهم که چگونه رژیم‌های خود را بهبود بخشند. اگر چه متقاعد کردن یک بازیکن قوی بسکتبال و مدافع ۳۰۰ پوندی برای پذیرفتن اینکه غذای ناسالم برای او بد است، کار سختی نیست، تلاش برای وارد کردن بچه‌های خودم به خوردن غذای خوب می‌تواند حتی چالش‌انگیزتر باشد. دخترم کتیلین آلرژیک شدید و مرگباری به تخم مرغ، آجیل و بادام درختی دارد و جولیا میوه تازه نمی‌خورد، اما خوشبختانه پسرم مارتی همه چیز را تست می‌کند. مادران همیشه به من می‌گویند: آنها در مورد رژیم‌های غذایی فرزندانشان احساس گناه می‌کنند، آنها می‌دانند داشتن تغذیه سالم برای فرزندانشان چقدر اهمیت دارد اما نمی‌دانند چگونه این کار را انجام دهند. علی‌رغم سابقه من در علم تغذیه، مجبورم از طریق آزمون و خطاهایی روی سه قلوهایم پیش روم. اینجا مهم‌ترین درس‌هایی است که من یاد گرفته‌ام که باید به شما کمک کند فرزندان خود را در تغذیه بهتر راهنمایی کنید.

۱. برنامه‌ریزی کنید. کودکان باید هر سه تا چهار ساعت غذا بخورند: سه وعده غذایی، دو میان وعده و مقدار زیادی مایعات. اگر برای این‌ها برنامه‌ریزی کنید، رژیم غذایی فرزند شما متعادل‌تر خواهد بود و کمتر بدخلقی خواهد کرد زیرا هیچ‌وقت احساس گرسنگی نخواهد داشت. من یک سردکن در ماشینم گذاشته‌ام و در آن هویج، سبزیجات، ماست و آب نکه می‌دارم که وقتی با بچه‌هایم بیرون می‌رویم مجبور نباشیم از غذاهای فوری استفاده کنیم.

۱. برنامه‌ریزی کنید. کودکان باید هر سه تا چهار ساعت غذا بخورند: سه وعده غذایی، دو میان وعده و مقدار زیادی مایعات. اگر برای این‌ها برنامه‌ریزی کنید، رژیم غذایی فرزند شما متعادل‌تر خواهد بود و کمتر بدخلقی خواهد کرد زیرا هیچ‌وقت احساس گرسنگی نخواهد داشت. من یک سردکن در ماشینم گذاشته‌ام و در آن هویج، سبزیجات، ماست و آب نکه می‌دارم که وقتی با بچه‌هایم بیرون می‌رویم مجبور نباشیم از غذاهای فوری استفاده کنیم.

۱۲. اجازه دهید فقط گاهی خوراکی‌های شیرین بخورند. داشتن غذاهای با ارزش غذایی کم گاهی اوقات آنها را از غذاهای اصلی دور نگه داشته و حتی آن غذاها جذاب‌تر خواهند بود. ما گاهی آب‌نبات‌ها، سودا و کوکی‌ها را غذا می‌نامیم. من به طور کلی فقط غلات سالم مانند: سیوس جو و کشمش می‌خرم، اما به فرزندم اجازه می‌دهم وقتی پدر بزرگ یا مادر بزرگشان را می‌بینند یا در تعطیلات غلات شیرین بخورند.

۱۳. با هم خوش بگذرانید. هر چقدر خلاقیت در غذا بیشتر باشد، بچه‌هایم غذاهای مختلف بیشتری می‌خورند. ما پنیک‌هایی با استیکر لب‌خند روی آنها می‌پزیم و نام‌های احمقانه روی آنها می‌گذاریم. (کلم بروکلی‌ها، درخت‌های کوچک، یا غذای دایناسور هستند. هر چیزی که کوچک است جذاب هم هست. من اغلب از کاتر کوکی‌ها استفاده می‌کنم تا آن‌ها را به شکل قلب و ستاره درآورم به طوری که بچه‌ها دوست دارند.

۱۴. یک الگوی رفتاری باشید. اگر همیشه در رژیم هستید یا عادت‌های بد غذایی دارید، فرزند شما با این فکر رشد خواهد کرد که این رفتار کاملاً طبیعی ست. در مورد تمام پیام‌های غذایی که ارسال می‌شود با خودتان صادق باشید و به بدنتان اعتماد کنید تا به شما بگوید چه زمانی واقعاً گرسنه هستید و کی سیر می‌شوید، و فرزندان‌تان نیز یاد خواهند گرفت که همین کار را انجام دهند.

۱۵. نگرش خود را اصلاح کنید. درک درست از آنچه فرزندان‌تان در طول زمان می‌خورند بسیار مهم است. خوردن ذرت بو داده در هنگام تماشای فیلم یا خوردن بستنی و مغز گردو برخی از لذت‌های واقعی زندگی هستند. مادامی که بین این زمان‌ها با انتخاب غذاهای هوشمندانه و فعالیت‌های بدنی تعادل ایجاد کنید، فرزندان‌تان از نظر جسمی سالم خواهند بود.

مارتی حتی حاضر نبود نخود فرنگی را امتحان کند تا زمانی که به او گفتم مایکل جردن هم نخودفرنگی می‌خورد تا بزرگ و قوی بماند. از آن به بعد مارتی همیشه نخودفرنگی می‌خورد.

۶. به آن شُس بزنید. اگر بچه‌های شما سبزی نمی‌خورند، آن‌ها را با شُس امتحان کنید. کتلین اولین وعده سبزیجات خود را وقتی خورد که یک برش نازک هویج را با کمی شُس سالاد به او دادم. بچه‌های من شُس هومس، سالسا و مخلوط با ماست را نیز دوست دارند.

۷. به وعده صبحانه اهمیت دهید. بیشتر خانواده‌ها به اندازه‌ی کافی در طول روز فیبر مصرف نمی‌کنند و صبحانه راحت‌ترین وعده برای از قلم انداختن است. یا به دنبال غلات و حبوبات با فیبر بالا بگردید یا کاری که من انجام دادم را انجام دهید یعنی آخر هفته‌ها چندین پنیک دانه سیوس و خمیرپراشکی بپزید. برای پخت پنیک دانه سیوس برای ۵ نفر، دو قاشق غذاخوری یا چهار قاشق چای‌خوری آرد گندم بریزید. بکینگ پودر ۲/۱ قاشق چای‌خوری، نمک و شکر دو پیمانه. وقتی مواد آماده پخت شد، دو پیمانه را بریزید. بذرتان، دو فنجان آب، روغن کانولا ۳ پیمانه، وانیل ۴/۱ قاشق چای‌خوری و دو پیمانه سیب خام معمولاً شیرین.

۸. سویا را یواشکی به خوردشان بدهید. اگر بچه‌های شما به شیر آلرژی ندارند، شیر سویا یک منبع فوق‌العاده از فیتوکمیکال سالم است. بچه‌های من شیر سویا دوست ندارند اما وقتی سویا در یک دستور غذایی پنهان می‌شود آنها متوجه نمی‌شوند. من در بعضی دستورات غذایی که حاوی شیر است مانند، بلغور جو دوسر، پوره و شُس‌ها از شیر کم چرب و غنی از کلسیم استفاده می‌کنم.

۹. شکر کمی بریزید. جولی هویج پخته شده خود را با کمی شکر قهوه‌ای می‌خورد و من کمی ریشه جو به آب میوه‌اش اضافه می‌کنم تا حالت نوشابه پیدا کند. کتلین و مارتی ریختن شکر روی میوه را دوست دارند. من می‌دانم که آنها در نهایت به یک نحوی این شکر را می‌خورند پس بهتر است به همین روش اینکار را انجام دهند زیرا حداقل در این صورت میوه و سبزیجات نیز مصرف می‌کنند.

۱۰. به فرزندان‌تان اجازه آشپزی بدهید. اگر فرزندان‌تان در انتخاب و یا آماده‌سازی غذا مشارکت داشته باشند، بیشتر به خوردن آنچه در پخت آن همکاری کرده‌اند علاقه‌مند خواهند بود. آنها را به فروشگاه ببرید و اجازه دهید موارد مورد نیازتان را آنها انتخاب کنند. اگر به اندازه کافی بزرگ هستند، اجازه دهید سبزیجات را خرد کرده و داخل سالاد بریزند. با اینکه جولی از خوردن میوه‌های تازه امتناع می‌کند اما من و او موز و سیب را با هم مخلوط می‌کنیم و او همیشه بعد از انجام این کار، آنها را می‌خورد.

۱۱. غذاهای ناسالم را کاهش دهید. به یاد داشته باشید این شماست که مسئول ورود غذاهای ناسالم به خانه هستید نه فرزندان‌تان. هر چقدر غذای ناسالم کمتری در اطراف فرزندان‌تان باشد، مجبور می‌شوند بیشتر میوه، سبزیجات، غلات و محصولات لبنی استفاده کنند.





## خواب کمتر از «۷ ساعت و نیم» عامل چاقی نوجوانان نوجوانی که بیش از ۳ ساعت جلوی تلویزیون می‌نشینند در معرض خطر چاقی هستند، همچنین خواب کمتر از ۷ ساعت و نیم مهم‌ترین عامل چاقی در نوجوانان است.

به گزارش تیزلند، به نقل از خبرگزاری فارس، عبدالرضا نوروزی متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس، گفت: متأسفانه در عادت غذایی ما ایرانیان غذاهای چرب و پرکالری همچون فست‌فودها گنجانده شده است مثلاً یک نوجوان ۱۴ ساله باید در طول روز تنها ۱۶۰۰ کالری دریافت کند اما با خوردن یک پیتزای یک‌نفره به همراه سیب‌زمینی و نوشابه، فقط در یک وعده ۲۱۰۰ کالری دریافت می‌کند.

وی ادامه داد: همچنین کاهش فعالیت بدنی به فرهنگ ما ایرانی‌ها تبدیل شده است. اکنون کمتر بچه‌ای زیر ۱۰ سال را می‌بینیم که فعالیت بدنی زیادی داشته باشد؛ نوجوانان معمولاً در خانه‌های آپارتمانی مشغول بازی‌های یارانه‌ای هستند. نوروزی گفت: نوجوانی که بیش از ۳ ساعت جلوی تلویزیون می‌نشیند، در معرض خطر چاقی هستند. همچنین خواب کم در نوجوانان عامل موثر دیگری است که سبب افزایش وزن می‌شود. خواب کمتر از ۷ ساعت و نیم مهم‌ترین عامل چاقی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: علت دیگر چاقی در کشورمان، کاهش مصرف سبزیجات و میوه‌ها است که قسمتی از آن به گرانی مواد غذایی برمی‌گردد، متأسفانه غذاهای ناسالم، ارزان و غذاهای سالم، گران هستند.

وی ادامه داد: در بررسی که توسط بانک مرکزی انجام شد، در سال ۷۲ قیمت یک کیلو شیرینی خامه‌ای ۶۰ هزار تومان و یک کیلو سیب درختی ۱۱ هزار تومان بود و در سال ۹۴، قیمت یک کیلو شیرینی خامه‌ای به ۵۳۰۰ تومان و سیب درختی به ۲۷۰۰ رسید. وقتی در یک خانواده متوسط بخواهند برای مصرف بین این دو خوراکی یکی را انتخاب کنند، قطعاً به سمت شیرینی خامه‌ای کشش می‌یابند.

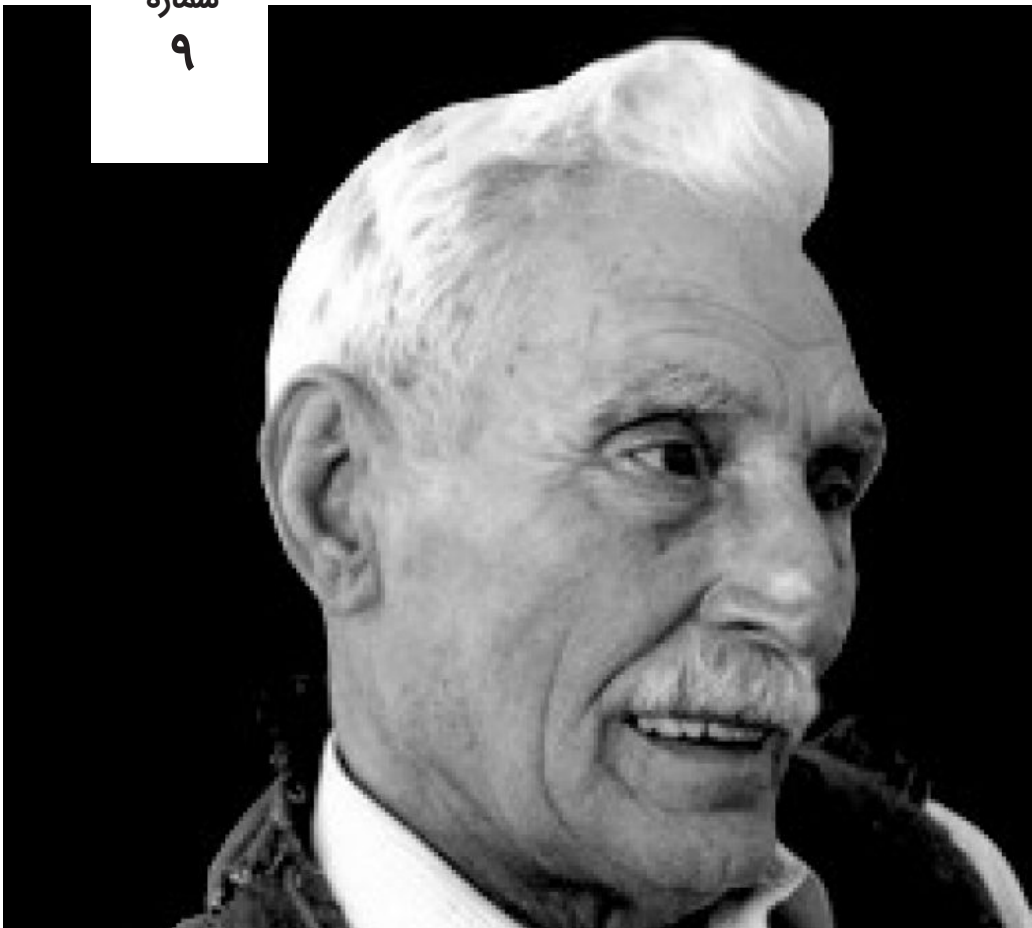


## ۷ کاری که افراد موفق قبل از ۸ صبح انجام می‌دهند

هدف اینفوگرافیک به چالش کشیدن و تغییر نگرش شما نسبت به زندگی است، اینکه سخت نگیرید و به اصل زندگی بازگردید.



در زندگی پرمشغله امروز، تلاش برای رسیدن به رویایمان کار دشواری است. با وجود شغل تمام‌وقت و داشتن فرزند، این کار حتی غیرممکن به نظر می‌رسد. پس شما چه می‌کنید و چگونه زندگی‌تان را پیش می‌برید؟ اگر هر روز به طور هدفمند زمانی را به پیشرفت و بهسازی اختصاص ندهید، بی‌شک زمان زیادی را در این زندگی پرهیایو از دست خواهید داد. پیش از اینکه به خود بیایید، پیر و پژمرده، مبهوت این خواهید بود که عمرتان چقدر سریع گذشت! برای این که این بلا سرتان نیاید، شما هم ۷ کاری که افراد موفق قبل از ۸ صبح انجام می‌دهند، را انجام دهید. هارولد هیل (Harold Hill) می‌گوید: «انسان انبوهی از فرداها را ذخیره می‌کند و در پایان تنها چیزی که برایش می‌ماند دیروزهایی است که از دست رفته‌اند.» زندگی چیزی بیش از گذران عمر است.



**تاسیس مدرسه مخصوص ناشنویان و تسهیل آموزش الفبا به آنها از جمله مهم‌ترین اقدامات میرزا جبار باغچه‌بان بود تا جایی که دانش‌آموزان ناشنوا، او را پدر معنوی خود می‌دانند؛ پدری که باب آموزش را به روی آنها گشود.**

میرزا جبار عسکرزاده سال ۱۲۶۴ شمسی در ایروان قفقاز متولد شد و تا سال ۱۲۹۸ در آن منطقه به روزنامه‌نگاری و معلمی پرداخت و پس از آن به سرزمین اجدادی خود بازگشت و به معلمی ادامه داد. وی به دلیل ابتکاری که در تدریس داشت خیلی زود از مرند به تبریز منتقل شد و در سال ۱۳۰۳ اولین کودکستان ایرانی را در تبریز به نام «باغچه اطفال» تاسیس کرد. میرزا جبار که نام خانوادگی «باغچه‌بان» را برای خود انتخاب کرده بود در خفا آموزش ۳ دانش‌آموز ناشنوا را در باغچه اطفال آغاز کرد در حالی که بسیاری از اطرافیان او معتقد بودند این دسته از دانش‌آموزان توانایی دریافت دانش را ندارند. میرزا جبار باغچه‌بان سال ۱۳۱۲ دبستان کر و لال‌ها را در تهران تاسیس کرد و دستگاهی اختراع کرد که این افراد از طریق دندان و حس استخوانی قادر به دریافت ارتعاشات می‌شدند؛ این دستگاه پس از تکمیل شدن به نام «تلفن گنگ» در اداره ثبت اختراعات به ثبت رسید. کتاب‌های الفبای آسان و برنامه کار آموزگار از جمله اولین تالیفات او در حوزه تعلیم و تربیت بودند؛ به‌طور کلی آثار و تالیفات متعدد او در این حوزه بدیع و مفید بود و مورد استقبال قرار گرفت، وی همچنین دستاوردهای خود در حوزه آموزش را به حدود ۵۰۰ معلم آموزش داد به این صورت که معلمان علاقه‌مند در آموزشگاه او دوره یک‌ساله برای آموزگاری به ناشنویان را تعلیم می‌دیدند. باغچه‌بان جمعیت حمایت از کودکان کر و لال را بنا نهاد و «مجله زبان» را منتشر کرد اما در میان فعالیت‌های مختلف، آنچه نام او را ماندگار کرد مجموعه فعالیت‌هایی بود که در باب ناشنویان، تاسیس مدرسه مخصوص آنها و تسهیل آموزش الفبا به آنها انجام داد تا جایی که دانش‌آموزان ناشنوا، او را پدر معنوی خود می‌دانند؛ پدری که حصار دنیای ساکت آنها را شکست و نور علم را به جهان تاریکشان تاباند. میرزا «جبار باغچه‌بان» چهارم آذرماه سال ۱۳۴۵ در ۸۱ سالگی چشم از جهان فروبست و در تهران به خاک سپرده شد.





## چگونه با فرزندان در مورد عشق صحبت کنیم؟

**نوجوانی سنی بحرانی و حساس است. فرزندان در این سن کم کم از کودکی فاصله می گیرند و وارد دنیای جدیدی می شود. نوجوان به دنبال کشف هویت خود است و ذهنی پر از سوال دارد.**

ورود به سن بلوغ و تغییراتی که از نظر احساسی و هورمونی در نوجوان ایجاد می شود، به کلافگی و سردرگمی اش دامن می زند. نوجوان نمی داند چه تصمیمی درست است و خود را در دنیای جدید تنها می بیند. در این شرایط بهترین کار این است که بیشتر از قبل کنار فرزندان باشیم و از نظر احساسی به او نزدیک تر شویم.

از طرفی فاصله ی بین ما و فرزندان، ممکن است او را در موقعیت های خطرناک، تنها قرار دهد و احتمال اشتباه کردن او را افزایش دهد. باید به این نکته توجه داشته باشیم که برای آگاه کردن نوجوانان همیشه راه حل های مستقیم مناسب نیستند. بنابراین باید فرصتی ایجاد کنیم که بتوانیم به طور غیر مستقیم به تربیت فرزندان بپردازیم. مطالعه ی یک کتاب مشترک، می تواند بهانه ای باشد برای گفتگو پیرامون احساساتی که نوجوان درگیر آن شده است. مطالعه ی کتاب های داستان و رمان مناسب نوجوانان، این فرصت را در اختیار آن ها قرار می دهد که بتوانند با دیدگاه ها و تجربیات مختلف آشنا شوند.

برای مثال کتاب هایی مثل گل و نرگس، از مجموعه ی عشق های فراموش شده، که روایتگر داستان های عاشقانه ی قدیمی هستند می تواند هم برای نوجوانان و هم برای والدین جذاب باشد.

مطالعه ی این داستان ها به نوجوان کمک می کند تا با آشنا شدن با اسطوره ها و قهرمانان و درگیر شدن با داستان، بتواند دغدغه های ذهنی خود را بیان کند.

از این طریق موضوعی مشترک برای صحبت کردن والدین با فرزند ایجاد می شود. بنابراین می توانیم نکات تربیتی و راهنمایی های لازم را از طریق نقد داستان با او در میان بگذاریم.

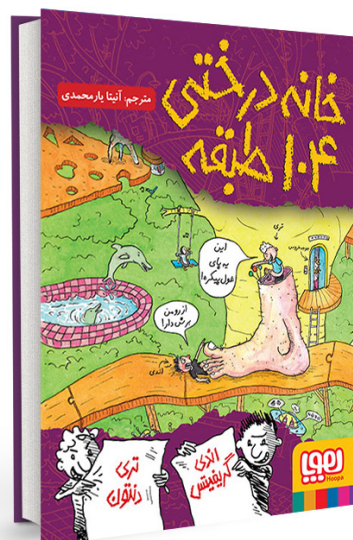
### زیباترین داستان های هزار و یک شب



## خانه درختی ۱۰۴ طبقه به زودی در سایت کتابم‌کو

آخرین دندونی که توی دهن دیده می‌شی،  
چیه؟

دندون مصنوعی



خانه درختی  
۱۰۴ طبقه



## جامع‌ترین کتاب تألیف شده در زمینه هوش براساس نظریه هوش‌های چندگانه هاوارد گاردنر



مطابقت ۱۰۰ درصدی با رویکرد آزمون تیزهوشان



جامع‌ترین کتاب تألیف شده در زمینه هوش

براساس نظریه هوش‌های چندگانه‌ی هاوارد گاردنر

مطابقت ۱۰۰ درصدی با رویکرد آزمون تیزهوشان

نیزات

تیزلند







[www.tizland.ir](http://www.tizland.ir)

