

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



مرجعی برای همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران

۱۶

شماره شانزدهم  
اسفند ماه



شماره شانزدهم اسفند 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

تاریخ انتشار: اسفند ۱۳۹۷، شماره شانزدهم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

## فهرست محتوا:

- ۱ اختلال یادگیری در نوشتن
- ۲ اختلال یادگیری در خواندن
- ۳ اختلال یادگیری در ریاضی
- ۴ ضرورت و مراحل هدایت تحصیلی - ۲
- ۵ حقایق از گروه خونی O مثبت
- ۶ گیاهان با انسان ارتباط برقرار می‌کنند
- ۷ چگونه می‌توانم مستقل خوابیدن را به فرزندم بیاموزم؟
- ۸ ۵ موردی که باید درباره آلرژی فصلی کودکان بدانید
- ۹ ۱۵ راهکار ساده برای تغذیه بهتر برای کودکان
- ۱۰ هفت مورد از فواید درست کردن پازل یا جورچین برای بچه‌ها
- ۱۱ چهارمین آزمون آنلاین ادبیات تیزلند رو که یادت نرفته؟
- ۱۲ ناگفته‌های انتخاب مدرسه را از تیزلند بشنوید

## اختلال یادگیری در نوشتن

### اختلال در بیان نوشتاری:

اختلال نوشتن را می‌توان، یک ناسازگاری در یادگیری نامید. یادگیری نوشتن یکی از اصولی‌ترین و اساسی‌ترین رشد در تحصیلات کودکان در مهد و پیش‌دبستانی است و زندگی کودکان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. کودکانی که خواندن را به خوبی نمی‌دانند و از علم نوشتاری برخوردار نیستند در زندگی افراد خیلی موفق نیستند و عملکرد آن‌ها رو به ضعف می‌رود.



کودکانی که درس را به صورت وارونه و یا قرینه نویسی درک کرده‌اند، معمولاً مشق خود را به جای سمت راست از سمت چپ می‌نویسند، مثلاً زمانی که معلم در مدرسه دیکته می‌گوید دانش‌آموزان از سمت چپ شروع کرده و اصرار به درست نوشتن دارند، کودکان نمی‌توانند سمت چپ و سمت راست را از هم تشخیص دهند، نکته قابل توجه این است که این کودکان کوچک‌ترین اشتباهی از جمله غلط‌املائی، جا انداختن کلمات را ندارند. و اگر آن را جلوی آینه قرار دهید کاملاً به آن نمره بیست می‌دهید. وارونه‌نویسی در کودکان کوچک و یا حتی پیش‌دبستانی نگران‌کننده نیست و کاملاً طبیعی است. ولی گاهی کودکان که به سن مدرسه رسیده‌اند و هنوز این اختلال را دارند کمی نگران‌کننده است و باید به فکر درمان افتاد. این دانش‌آموزان در انشاءنویسی و تبدیل گفتار به نوشتار دچار ضعف هستند. کودکانی که نقطه و سرکش را کم و زیاد می‌گذارند، نیاز دارند تا دقت تمرکز و دقت دیداری آن‌ها بالا برود.

این اختلال به طور معمول با اختلالات خواندن و ریاضی در تعامل است.

افرادی که اختلال نوشتاری دارند از لحاظ هوش و ذکاوت و استعداد با کودکان دیگر فرقی ندارند و از لحاظ جسمانی بسیار طبیعی هستند.

این کودکان اغلب افرادی بدخط، بدنویس و یا کندنویس هستند، کلمات را کج‌ومعوج می‌نویسند و یا به صورت وارونه و یا قرینه، کلمات را جابه‌جا می‌کنند. مثلاً: کلمه «رود» که کودک به صورت «دور» می‌نویسد.

این اختلال به طور معمول با اختلالات خواندن و ریاضی در تعامل است.

افرادی که اختلال نوشتاری دارند از لحاظ هوش و ذکاوت و استعداد با کودکان دیگر فرقی ندارند و از لحاظ جسمانی بسیار طبیعی هستند.

این کودکان اغلب افرادی بدخط، بدنویس و یا کندنویس هستند، کلمات را کج‌ومعوج می‌نویسند و یا به صورت وارونه و یا قرینه، کلمات را جابه‌جا می‌کنند. مثلاً: کلمه «رود» که کودک به صورت «دور» می‌نویسد.

در جمله‌سازی به مشکل بزرگ‌تری برمی‌خورند.

در این میان نقش معلم بسیار پررنگ می‌شود، باید بر روی تمرکز کودک کارکند. مفهوم کلمات را برای او بشکافد.

از موضوعاتی استفاده کند که برای دانش‌آموز سخت نباشد و مهارت و اعتمادبه‌نفس او را زیر سوال نبرد. کودک را به کتاب خواندن تشویق کند. از روش بازی‌درمانی استفاده کند. هیجان او را بالا ببرد تا کودک علاقه‌اش را به انشاءنویسی از دست ندهد.

امیدوارم تعاملی بسیار عالی بین دانش‌آموز و مربی برقرار شود تا در آینده کودکانی دانا و با انگیزه داشته باشیم.

پررنگ‌نویسی: این کودکان، به قدری مداد را بر روی ورقه فشار می‌دهند تا پررنگ‌تر نوشته شود که این امر هم دست آن‌ها را خسته و هم نوک مداد خود را مدام می‌شکنند.

در مواردی که کودک شما بسیار مداد را روی ورقه فشار می‌دهد می‌توانید بالش را زیر دستش قرار دهید که کم‌تر به ماهیچه‌های انگشتانش آسیب برساند در نتیجه کم‌کم به این موضوع عادت می‌کند.

کودکان با اختلال یادگیری نوشتن، در انشاءنویسی بسیار مشکل دارند، نمی‌توانند هماهنگی و ارتباط بین کلمات ایجاد کنند.

دانش‌آموزان با مشکل اختلال در نوشتن، نمی‌توانند بین کلمات فاصله‌های مناسب و درست بگذارند.

همان‌طور در بالا ذکر کردم که این عوامل برای کودکان کوچک اصلاً جای نگرانی ندارد و به مرور زمان یاد می‌گیرند، اما اگر به مدرسه بروند و هنوز دچار این مشکل باشند باید راه درمان آن را بلد باشید:

والدینی در این امر موفق هستند که به دور از استرس و نگرانی و در کمال آرامش با فرزند خود مراحل را طی کنند. این کودکان عدم تمرکز کافی دارند باید تمرکز و توجه را در مورد آموزش آن‌ها در نظر گرفت.

کودکان با اختلال یادگیری در نوشتن از تمرکز پایین‌تری برخوردارند در نتیجه حواس‌پرت هستند. در این صورت والدین باید با کودکان بازی تمرکزی انجام بدهند. بازی باید جذاب و باعث خوش حالی کودک شود تا توجه کودک را به خود جلب کند.

این کودکان نمی‌توانند دانسته‌های درون خود را به دیگران انتقال دهند.

از تمرکز و توجه پایین‌تری نسبت به دیگر کودکان برخوردارند.

این گروه از دانش‌آموزان نمی‌توانند برنامه‌ریزی درستی داشته باشند.

در ابراز ایده در جمع مشکل دارند، و در کلاس نسبت به دیگر دانش‌آموزان از ضعف بیش‌تری برخوردارند.



## اختلال یادگیری در خواندن

در مطلب قبلی به طور گسترده به اختلالات یادگیری ریاضی و راه درمان آن پرداختیم. حال در این مطلب به اختلالات یادگیری خواندن در کودکان در سنین مختلف می پردازیم: افراد در زمینه‌های استعداد، مهارت و علاقه با هم متفاوت هستند، پس باید این را در مورد کودک خود فراموش نکنید.



اختلالات یادگیری خواندن: بیش‌ترین درصد از اختلالات را، اختلالات در خواندن به خود اختصاص داده است. به طور کلی: اختلال یادگیری در خواندن، نوعی ناتوانی فرد در خواندن و یادگیری مطالب است. خواندن فرآیند بسیار پیچیده‌ای است که بسیار جای بحث دارد. خواندن از ابتدای کودکی با فرد همراه نبوده است بلکه اکتسابی است و باید آن را در طول مدرسه فرا گرفت. کودکانی که دچار اختلال در خواندن هستند، اکثراً در بیان درست

این اختلال به طور معمول با اختلالات خواندن و ریاضی در تعامل است. افرادی که اختلال نوشتاری دارند از لحاظ هوش و ذکاوت و استعداد با کودکان دیگر فرقی ندارند و از لحاظ جسمانی بسیار طبیعی هستند. این کودکان اغلب افرادی بدخط، بدنویس و یا کندنویس هستند، کلمات را کج و معوج می‌نویسند و یا به صورت وارونه و یا قرینه، کلمات را جابه‌جا می‌کنند. مثلاً: کلمه «رود» که کودک به صورت «دور» می‌نویسد.

برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

کلمات، هجی کردن نیز دچار اشکال هستند. این دانش‌آموزان در مدرسه دچار: بد خطی، ریز و درشت نوشتن کلمات، کج و معوج نوشتن، کندی در نوشتار، و اشکال در درک مفاهیم می‌باشند.

متأسفانه مدارس با شیوه تدریس قدیمی به کودکانی که در چندین درس مختلف دچار اختلال بودند را دانش‌آموزانی: کند ذهن، کم ذهن و عقب‌مانده می‌نامیدند.

دانش‌آموزانی که درس‌هایی مانند: ریاضی و علوم و... را به خوبی درک نمی‌کردند و قادر به خواندن آن نبودند. این کودکان به مرور زمان عزت‌نفس خود را از دست می‌دادند و منزوی می‌شدند. امروزه با کمک علم روان‌شناسی و کمک از والدین با صبر و تحمل می‌توان این مشکل را حل کرد. در اعصار مختلف دانشمندان بسیاری را جهان به خود دیده است که با مشکل اختلال در خواندن به جایگاه والایی رسیده‌اند، یکی از دلایل موفقیت آن‌ها حمایت والدین، صبر و تحمل و استعدادیابی بوده است.

### نقش والدین به عنوان دوست:

پدر و مادرهایی که فرزندان با این ویژگی دارند، نمی‌توانند به زور و یا تنبیه فرزند خود را وادار به یادگیری کنند. زیرا کودک خودش هم از این مسئله خسته شده است. دانش‌آموزانی با این ویژگی دچار یاس و دلزدگی می‌شوند، هیچ علاقه‌ای به مدرسه رفتن از خود نشان نمی‌دهند، و کم‌کم اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و تبدیل به کودکان ضعیف و بدون عزت‌نفس می‌شوند. والدین باید بسیار به این موضوع توجه کنند و به سادگی از این امر نگذرند.

### ویژگی‌های دانش‌آموزان اختلال یادگیری:

۱- هیچ علاقه‌ای به خواندن ندارند.

۲- ناتوانی در یادگیری و آموختن دارند.

۳- دچار عدم توجه و تمرکز هستند.

۴- در مدرسه سازگاری مناسبی با کودکان ندارند.

۵- خط ناخوانایی دارند.

۶- ممکن است دچار مشکلات بینایی و شنوایی باشند.

راه‌های درمان:

بازی‌های آموزشی: یکی از بهترین درمان‌ها، استفاده از روش بازی‌درمانی است. بازی درمانی یعنی: آموزش به همراه درمان و یادگیری. در روش بازی درمانی کودک احساسات و عواطف خود را بروز می‌دهد، در این روش کودک ارتباط بهتری با اطرافیان برقرار می‌کند، کودکان در این روش تجربه‌های بسیاری را کشف می‌کنند، و به طور کلی یادگیری برای این کودکان ساده‌تر می‌شود. از جمله بازی‌هایی مانند: بازی‌های رایانه‌ای، بازی دومینو، خانه‌سازی، و کتاب خواندن به صورت بازی و سرگرمی.

کاربرگ‌ها: نوشتن کلمات در کار برگ‌ها، خریداری فلش کارت‌ها بسیار موثر است هم چنین تکرار و تمرین توسط دانش‌آموز و البته با کمک والدین و صبر و حوصله او نیز تاثیر بسیار زیادی دارد.

به فرزند خود اجازه دهید آزادانه فکر کند و قوه تخیل و تجسم استفاده کند، مجبورش نکنید از شیوه شما استفاده کند، در این نوع درمان کودک داستان را به انتخاب خود برمی‌گزیند و با استفاده از داستان‌ها و تصاویر یادگیری خود را افزایش می‌دهد.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

## اختلال یادگیری در ریاضی

اختلال یادگیری را می‌توان یک نوع نارسایی یا ناتوانی در فرآیند روان‌شناختی دانست. نارسایی در فهم مطالب، ارتباط کلامی و نوشتاری و مفهوم ریاضیات است. به طور کلی اختلالات در یادگیری به سه بخش: اختلال در ریاضیات، اختلال در خواندن و اختلال در نوشتن تقسیم می‌شود که هر کدام تعریف و مفهوم گسترده‌ای دارد.



### اختلال در یادگیری ریاضی و درمان آن :

بنابراین این یک نوع توهین به کودک است که او را کند ذهن بنامیم. همین رفتار در آینده او را فردی ضعیف و بدون عزت نفس بار می‌آورد.

تا به حال فکر کرده‌اید وظیفه شما در قبال این دانش‌آموزان چیست؟ در ادامه با ما همراه باشید:

اختلالات ریاضی نشانه‌های مختلف و بی‌شماری دارد که کودک از اول تحصیل با آن همراه می‌شود: شمارش اعداد:

اولین اختلالی که کودک شما در بدو ورود به مهد کودک با آن رو به رو است، شمردن اعداد و ارقام است. این کودکان یا شمارش اعداد را مدت‌ها یاد نمی‌گیرند. و یا شمارش اعداد را یاد می‌گیرند اما به زودی فراموش می‌کنند. این کودکان مفهوم ارتباطات عددها را با هم متوجه نمی‌شود. از عدم تمرکز و توجه پایینی برخوردار هستند و نمی‌توانند فکرشان را یک جا متمرکز کنند.

بحث آموختن ریاضی یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین درس‌ها در مهد، پیش دبستانی است. ریاضی همیشه کودکان را دچار چالش می‌کند و دانش‌آموزان بسیاری در یادگیری آن به مشکل برمی‌خورند. ریاضی سرشار از اعداد و ارقام و فرمول است، که دانش‌آموزان بسیاری قادر به یادگیری آن نیستند. بنابراین والدین به ناچار تصمیم می‌گیرند به سمت معلم خصوصی بروند که علاوه بر هزینه گزاف، بازخوردی هم برای آن‌ها

در بر ندارد. اختلال ریاضی یکی از انواع اختلالات یادگیری است. نمی‌توان کودکانی را که در درس ریاضی و محاسبات مشکل دارند را کودکانی کم‌هوش و ضعیف نامید و یا گفته شود که از سلامت جسم برخوردار نیستند، ممکن است همین دانش‌آموز مثلاً: در درس علوم بسیار موفق‌تر از بقیه هم‌کلاسی‌هایش باشد.



## اختلال یادگیری ریاضی باعث می‌شود کودک نتواند محاسبات حتی کوچک را انجام دهد.



### اختلال یادگیری در حفظ جدول ضرب:

جدول ضرب یک معضل برای دانش‌آموزانی است که به مدرسه می‌روند. به طور کلی دانش‌آموزان در بحث اختلال یادگیری ریاضی به هیچ عنوان شبیه هم نیستند و با هم تفاوت دارند. مثلاً: دانش‌آموزانی هستند که جدول ضرب را یاد می‌گیرند اما در محاسبات ریاضی دچار اشکال هستند. از دیگر اختلالات ریاضی می‌توان به: اختلال در تشخیص اعداد- اختلال در درک مفاهیم ریاضی، مشکل در مرتب کردن اعداد، اشکال در خواندن ساعت و بسیاری دیگر نام برد.

یکی از بازی‌هایی که کودک به صورت بازی و تفریح شمارش را یاد می‌گیرد بازی نقطه بازی است. از کودک بخواهید اعداد ۱ را به ۲ و ۲ را به ۳ و .... وصل کند.

و یا این که خود بزرگ‌ترها می‌توانند در کنار کودک شروع به شمارش کنند تا کودک کم‌کم شروع به شمردن اعداد و ارقام کند.

محاسبات ریاضی: دانش‌آموزانی هستند که با وجود هوش بالا و جسمی طبیعی نمی‌توانند ارقام را محاسبه کنند و به یک نتیجه برسند. آن‌ها زود خسته می‌شوند و محاسبه را رها می‌کنند. این یک نوع اختلال در یادگیری ریاضیات است. این دانش‌آموزان به دلیل نداشتن تمرکز کافی از حافظه بالایی برخوردار نیستند.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

## ضرورت و مراحل هدایت تحصیلی - ۲

**خلاصه‌ای از صحبت‌های جناب آقای مسعود ادیب قیصری، مشاور و مدرس کنکور:**

آیا در زندگی هدف دارید؟

انسان‌های بی‌هدف مجبورند تمام عمر برای انسان‌های هدفمند کار کنند. داشتن یک هدف و تصمیم‌گیری مناسب باعث یک انتخاب درست در زندگیتان می‌شود؛ انسان همواره در طول زندگی در معرض انتخاب است، اما اهمیت همه آن‌ها به یک اندازه نیست برخی بسیار مهم و برخی کم اهمیت هستند.

انتخاب رشته تحصیلی در پایه نهم از جمله موارد با اهمیت است که باید به آن توجه کرد و باعث موفقیت تحصیلی، رضایت شغلی و پیشرفت کار، کسب درآمد، لذت از زندگی و موقعیت اجتماعی خوب می‌شود.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

## حقایق از گروه خونی O مثبت

این یک واقعیت شناخته شده است که گروه خونی O مثبت متداولترین و AB منفی نادرترین شکل گروه خونی می‌باشند. در این مقاله برخی از حقایق مهم در مورد گروه خونی O مثبت ارائه شده است.

حقیقتی حیرت‌انگیز از گروه خونی «O» این است که در حدود ۳۸٪ جمعیت ایالات متحده دارای گروه خونی O مثبت می‌باشند. این درصد در میان اسپانیایی‌ها و آمریکایی آفریقایی تبارها بیشتر می‌باشد. انتقال خون

افراد با گروه خونی O مثبت می‌توانند تنها از اعضای گروه O مثبت خون دریافت کنند. اعتقاد بر این بود که گروه خونی O منفی با این گروه خونی سازگار است، با این حال این حقیقت کاملاً مورد بحث و منازعه قرار دارد. افراد دارای گروه خونی O منفی می‌توانند تنها از کسانی خون دریافت کنند که دارای گروه خونی O منفی می‌باشند. تنها ۷٪ از مردم ایالات متحده دارای گروه خونی O منفی می‌باشند.

نوع خون که همچنین به عنوان گروه خونی شناخته می‌شود، هر چند منحصر به فرد نیست، اما از فردی به فرد دیگر تفاوت می‌کند. به منظور یک انتقال بی‌خطر، لازم است گروه‌های خونی به طریقی خاص با یکدیگر تطابق داشته باشند. عموماً چهار گروه خونی اصلی تحت عناوین AB، B، A، و O وجود دارد. این گروه‌های خونی با توجه به وجود یا عدم وجود دو آنتی‌ژن A و B در سطح سلولهای قرمز خون (گلبولهای قرمز خون RBCs) تعیین می‌شوند.

انواع گروه خونی با توجه به سیستم شناخته شده‌ای تحت عنوان سیستم گروه خونی ABO، تقسیم‌بندی می‌شوند. این گروه‌ها فراتر از آن با توجه به عامل Rh (عامل رزوس) تقسیم می‌شوند. عامل Rh وجود یا عدم وجود آنتی‌ژن D در سلولهای قرمز خون است. گروه‌های خونی A منفی، B منفی، AB منفی، و O منفی، گروه‌هایی هستند که در سلولهای قرمز هیچ گونه آنتی‌ژنی ندارند. انواع مثبت آن البته دارای آنتی‌ژنهایی در خود هستند. این سیستم ABO، که در اوایل قرن ۲۰ پایه‌گذاری شد، دارای جایگاه بین‌المللی بوده، و با انجمن بین‌المللی انتقال خون وابستگی دراز مدتی دارد.



## اهداء خون

اغلب قوی، نوآور، عصبانی با رفتاری مثبت و منفی، و همچنین بیش فعال و ویری توصیف می‌شود.

### رژیم غذایی

رژیم غذایی برای گروه خونی O مثبت بایستی بیشتر حاوی گوشت بر مبنای پروتئین (گوشت بدون چربی) باشد، با این حال، نباید با ورزش شدید همراه باشد. مواد غذایی که می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند به عنوان مثال، حبوبات، لوبیا، و غیره بایستی در حد اعتدال مصرف شوند. مطالعات انجام شده در خصوص ویژگی‌های گروه خونی O نشان می‌دهد که افراد با گروه خونی O دارای معده‌ی اسیدی هستند. وارد نمودن بلغور جو دوسر، آلوئه ورا، زنجبیل، سالاد سبز، موز، و خربزه در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش علائم رفلکس اسید کمک کند. اهدای خون هرچند وقت یک بار می‌تواند جان انسان‌های زیادی را نجات دهد. یک اهداء خون می‌تواند جان نزدیک به ۳ نفر را نجات دهد. اهداء خون یک شیوه‌ی ساده و بسیار بی‌خطر می‌باشد.

یک اهداکننده با گروه خونی O + می‌تواند به هر گروه خونی مثبت، یعنی B +، A +، O +، و AB + خون اهداء نماید. از این رو، افراد با گروه خونی O به عنوان اهداء کنندگان جهانی شناخته می‌شوند. گروه خونی O مثبت عمومی‌ترین نوع گروه خونی و به احتمال زیاد انتقال دهنده می‌باشد. با این حال، افرادی با گروه خونی O منفی می‌توانند به هر کسی (هم گروه خونی مثبت و همچنین گروه خونی منفی) خون اهداء کنند. در نتیجه فردی با گروه خونی O منفی به عنوان اهداکننده جهانی سلول‌های قرمز در نظر گرفته می‌شود.

در موارد اضطراری، به دلیل مشخص نبودن نوع خون بیمار، خون O منفی به او داده می‌شود. این گروه خونی همچنین برای نوزادانی که به خون نیاز دارند، لازم می‌باشد. سازش پذیری پلاسما

در صورت بروز شرایط اضطراری، افراد O + می‌توانند پلاسما را از هر گروه خونی دیگری دریافت کنند. افراد با گروه خونی O دارای هم آنتی (A anti-A) و هم آنتی (B anti-B) بوده بنابراین پلاسما گروه O تنها می‌تواند به بیماران گروه خونی O داده شود.

## خصوصیات شخصیتی

باور می‌کنید یا خیر، مانند نشانه‌ی زودیاک (برج فلکی) (the Zodiac sign)، نوع گروه خونی بر رفتار شما تاثیر می‌گذارد. اعتقاد بر این است افرادی که به گروه خونی O تعلق دارند، دارای یک شخصیت پرخاشگر، سلطه جو و پر انرژی می‌باشند. آنها بیشتر واقع گرا بوده و به جزئیات اهمیت می‌دهند، افرادی مسئول، قاطع، منظم، مرتب، مبتکر و واقع بین، منطقی، دقیق و قانونمند هستند. شخصیت گروه خونی O مثبت



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

## گیاهان با انسان ارتباط برقرار می‌کنند

آنها از این طریق خطر را شناسایی کرده و به آن پاسخ مناسب می‌دهند. این یافته‌ها منجر به تفکر درباره تعاملات ما با گیاهان اطراف شد. این در حالی است که گیاهان نمی‌توانند از خود دفاع کنند، اما متوجه بسیاری از موارد هستند.

محققان از مدت‌ها پیش در مورد اینکه آیا گیاهان قادر به تعامل با انسان و یا دیگر گیاهان هستند بررسی‌هایی انجام داده و به نتایجی هم دست یافته‌اند. دانشمندان دانشگاه غرب استرالیا (UWA) با انجام مطالعه‌ای نشان دادند، گیاهان از طریق خاک با یکدیگر صحبت می‌کنند و نسبت به لمس پاسخ می‌دهند.

نتایج تحقیقات نشان داد، هیچ نشانه‌ای از پاسخ گیاهان به لمس مشاهده نشد، اما محققان دریافتند بعد از این‌که روی گیاه با آب اسپری شود، تغییرات ژنی بعد از چند دقیقه آغاز می‌شود و به مدت نیم ساعت طول می‌کشد. پژوهشگران همچنین دریافتند هیچ نوع ترکیبات فعالی که منجر به آغاز یک تغییر شود وجود ندارد.

تغییرات در ژن گیاهان تنها در زمان اسپری با آب نبود، بلکه زمان لمس با انگشت و یا موجین و یا افتادن سایه بر روی گیاه هم دیده شد.

اولیور ون اکن محقق این بررسی اظهار کرد: این تغییرات در هنگام بارش باران، وزش باد و یا حرکت حشرات در اطراف گیاه هم اتفاق می‌افتد.

وی افزود: اگرچه افراد به طور کلی بر این باورند که گیاهان این حس را متوجه نمی‌شوند، اما بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که گیاهان نسبت به لمس بسیار حساس هستند و می‌توانند بیان ژنی و دفاع داشته باشند و به طور بالقوه سوخت‌وساز خود را تغییر دهند.

اما علت پاسخ گیاهان به این شرایط چیست؟ محققان اظهار می‌کنند: گیاه برای محافظت از خود و تطبیق با شرایط محیطی مثل افزایش آب و یا نور این پاسخ‌ها را دارد.

اکن ادامه داد: بر خلاف حیوانات گیاهان قادر به فرار از شرایط خطرناک نیستند، در عوض به نظر می‌رسد با استفاده از سیستم‌های دفاعی درونی خود به شرایط استرس پاسخ می‌دهند.



## چگونه می‌توانم مستقل خوابیدن را به فرزندم بیاموزم؟



### ۱. عوامل حواس‌پرتی را از بین ببرید

تلویزیون، رایانه، و سایر وسایل الکترونیکی را از اتاق فرزندتان خارج کنید تا یک محیط خواب راحت برای او ایجاد کنید. دکتر جودیت اوونز یکی از نویسندگان «مسئولیت خواب فرزندتان را به عهده بگیرید» می‌گوید: «تحریک ناشی از تلویزیون یا بازی‌های ویدئویی و نور صفحه نمایش رایانه و تلویزیون هر دو خوابیدن را سخت می‌کنند.» مطمئناً، نور کم؛ مثلاً یک لامپ کوچک برای بچه‌هایی که نیاز به روشنایی دارند، کفایت می‌کند.

### ۲. یک برنامه خواب روتین مقرر کنید

یک حمام گرم بگیرید، لباس راحتی به تن کنید، مسواک بزنید، و داستان‌های قبل از خواب بخوانید، عادت کردن به انجام این فعالیت‌های روزانه می‌تواند به بچه‌های کوچک کمک کند در مورد رفتن به رختخواب احساس امنیت بیشتری داشته باشند. دکتر جودیت اوونز می‌گوید: «کودکان را از لحاظ روانی آماده کنید و اضطراب شبانه‌ی آنها را کم کنید.» «این کار سطح استرس را کاهش می‌دهد و مراحلی را ایجاد می‌کند که کودک می‌تواند پیش‌بینی کند و می‌داند که این مراحل باعث خواهند شد او بخوابد.»

### ۳. حضور خود را کم رنگ کنید

دکتر جودیت اوونز می‌گوید: قبل از اینکه کودکتان بخوابد اتاق را ترک کنید، بنابراین «او به حضور والدین وابسته نیست. اگر هم در اتاقش می‌مانید، کنار او دراز نکشید و یا با او ارتباط برقرار نکنید. هر شب در حالی که او در حال خوابیدن است فاصله خود را با رختخوابش بیشتر کنید تا به تدریج وابستگی به شما کم شود.»



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

## ۵ موردی که باید درباره آلرژی فصلی کودکان بدانید

در بچگی به آلرژی مبتلا بودم، اطلاعاتی را کشف کردم که در نهایت علائم آلرژی را کاهش می‌دهد.

من همیشه نسبت به بیماران کم سن و سالی که آلرژی دارند حس همدردی خاصی دارم؛ زیرا آلرژی‌های خود من خیلی بد بودند. حتی بدتر از آن، در حال حاضر آنها را به فرزندانم نیز منتقل کرده‌ام. اما حداقلش این است که آنها تنها افرادی نیستند که آلرژی دارند: تحقیقات نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از کودکان در آمریکا آلرژی دارند.

آلرژی فصلی مربوط به ورم غشاء مخاط بینی معمولاً بعد از چندین سال قرار گرفتن در معرض ماده حساسیت زا در فضای آزاد ایجاد می‌شود، بنابراین در بچه‌های کمتر از ۲ سال غیرمعمول است. (با این حال ممکن است کودکان قبل از ۲ سالگی به عوامل محیطی مثل حیوان خانگی و ذرات گرد و غبار آلرژی پیدا کنند).

تمام این تجربیات به عنوان یک بیمار، والدین و متخصص اطفال مرا به راهنمایی‌های شخصی‌ای مجهز کرد که ممکن است تا پیش از این آنها را نشنیده باشید؛ حتی اگر تجربه زیادی در مورد آلرژی در خانواده تان داشته اید.

کودک شما باید مصرف داروها را زودتر از آنچه فکر می‌کنید آغاز کند.

اگر کودکان آلرژی فصلی داشته باشد، باید داروها را حداقل دو تا سه هفته قبل از شروع فصل (بسته به نوع حساسیتی که دارد) آغاز و دوره درمان را تکمیل کند. اگر فرزندان آلرژی‌هایی دارد که در طول سال اتفاق می‌افتند یا ادامه می‌یابند با دکترش صحبت کنید که به جای اینکه منتظر شود علائم بیماری خودشان را نشان دهند؛ داروها را در تمام طول سال ادامه دهد.

اکثر داروهای آلژیک در جلوگیری از نشانه‌ها موثرتر هستند تا زمانی‌که آلرژی عود می‌کند. به این دلیل است که آبریزش بینی، گرفتگی، خارش، عطسه و آبریزش چشم نتیجه ی سر ریز شدن وقایع در سیستم ایمنی بدن است و وقتی آغاز می‌شود کنترل آن سخت است. اسپری‌های بینی کورتیکواستروئیک که بدون نسخه هم در دسترس هستند، موثرترین نوع داروهای آلژیک به شمار می‌روند (برای کودکان ۲ سال و بالاتر) آنها از کاهش پاسخ سیستم ایمنی بدن به آنتی ژنها نظیر گرد و غبار و گرده از بروز این وقایع جلوگیری می‌کنند.

آنتی هیستامین ها می‌توانند در طول حمله به کاهش علائم کمک کنند. اما این دارو هم اگر قبل از شروع حمله در جریان خون باشد، موثرتر خواهد بود. داروهای آلژیک که ممکن است تجویز شده یا بدون نسخه خریداری شوند، اغلب یکبار در روز باید استفاده شوند که به این معنی است که آنها باید حدود پنج روز برای رسیدن به نتیجه اولیه و پنج روز دیگر برای کامل شدن دوره درمان استفاده شوند. آنتی‌هیستامین‌های خوراکی بسیاری از علائم آلژیکی از جمله عطسه و خارش چشم را با مسدود کردن هیستامین «مجرم» شیمیایی در بدن از بین می‌برند، اما نمی‌توانند گرفتگی بینی را تسکین دهند.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

## ۱۵ راهکار ساده برای تغذیه بهتر برای کودکان

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 ننگه می‌دارم که وقتی با بچه‌هایم بیرون می‌رویم مجبور نباشیم از غذاهای فوری استفاده کنیم.

۲. برای شام برنامه داشته باشید. اگر فکر کردن درباره منوی هفتگی خیلی دله‌آور است، با دو یا سه روز در هفته شروع کنید. یک شام خوب لزوماً نباید فانتزی باشد، اما باید متعادل باشد: نان سیوس‌دار، 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 سیوس‌دار و یک کاسه سیب یا هندوانه تکه شده را به بشقاب غذا اضافه می‌کنم.





## ۱۵ راهکار ساده برای تغذیه بهتر برای کودکان

۷. به وعده صبحانه اهمیت دهید. بیشتر خانواده‌ها به اندازه 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 پنکیک دانه سبوس و خمیر پراشکی بپزید. برای پخت پنکیک دانه سبوس 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. بذر کتان، 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 سس‌ها از شیر کم‌چرب و غنی از کلسیم استفاده می‌کنم.

۳. به یک آشپز سریع‌السير 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. کارس سختی ست 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 و 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. مارتی حتی حاضر نبود نخود فرنگی را امتحان کند تا زمانی‌که به او گفتم مایکل جردن هم نخود فرنگی می‌خورد تا بزرگ و قوی بماند. از آن به بعد مارتی همیشه نخود فرنگی می‌خورد.

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



برای خواندن ادامه مقاله، کیوآر را اسکن کنید

## هفت مورد از فواید درست کردن پازل یا جورچین برای بچه‌ها

**هفت مورد از فواید درست کردن پازل یا جورچین برای بچه‌ها**

به وسیله این بازی، کودک مفهوم نظم را درک می‌کند و تفکر منطقی در او ایجاد می‌شود.

حس کنجکاوی کودک را تحریک می‌کند و او را وادار می‌سازد تا قوای ذهنی خود را در جهت رسیدن به هدف به کار گیرد. این بازی به کودک می‌آموزد که چگونه از راه منطقی به حل مسائل بپردازد. کودک، با استفاده از پازل‌های مکعبی، مفهوم سطح، حجم و ارتفاع را یاد می‌گیرد.

- افزایش ادراک بصری
- تقویت حافظه
- افزایش قدرت تخیل و نوآوری
- به کارگیری همزمان دو نیمکره مغز
- توانایی حل مسئله
- همراهی با خانواده
- جلوگیری از آنزایمر

## چطور کودکانی خوش‌بین تربیت کنیم؟

**چطور کودکانی خوش‌بین تربیت کنیم؟**

تربیت کودکانی خوش‌بین که نیمه پر لیوان را می‌بینند، کار سختی است؟ اگر کودکان خود را خوش‌بین تربیت کنید، در آینده شادتر خواهند بود و با چالش‌های مختلف بهتر کنار خواهند آمد.

- قبل از بروز هر واکنشی صبر کنید
- شکایت‌کردن و غرزدن را کنار بگذارید
- به کودک مسئولیت بدهید
- واقع‌گرایی خوش‌بینانه را فراموش نکنید
- ریسک‌پذیری حساب‌شده را به کودک بیاموزید
- به دل ماجرا رفتن را به کودک یاد بدهید

پیتل

## چهارمین آزمون آنلاین ادبیات تیزلند رو که یادت نرفته؟

به گوش باشید. یه برنامه باحال برای عاشقای یادگیری ادبیات و زبان فارسی داریم. اگه دانش آموز پایه دهم، یازدهم یا دوازدهم هستی و یا اگه دانش آموز نظام قدیم هستی، برات یه پیشنهاد هیجان انگیز داریم.

قراره یکی از بهترین اساتید ادبیات، تمام نکته‌ها و تکنیک‌های آرایه‌های ادبی و دستور زبان فارسی رو بهتون بگه کجا؟ تو خونه خودتون یعنی شما پشت کامپیوترتون می‌شینید و کلاس به صورت آنلاین برگزار می‌شه حتی می‌تونید هرکسی که دوس دارید دعوت کنید تا موقع برگزاری کلاس کنارتون باشه و حتی می‌تونید سوالاتون رو از استاد بپرسید.

راستی استاد رو معرفی کنیم تا سورپرایزمون کامل بشه: استاد علیرضا عبدالمحمدی مولف کتاب‌های ادبیات نشر الگو این کلاس ۴ جلسه یک ساعته است و هزینه‌اش ۱۰۰ هزار تومنه و البته ظرفیتش محدوده پس زودتر دست به کار بشید و ثبت‌نام کنید.

روز	تاریخ	ساعت
یکشنبه	۷ بهمن	۸ تا ۹ شب
یکشنبه	۱۴ بهمن	۸ تا ۹ شب
یکشنبه	۱۲ اسفند	۸ تا ۹ شب
یکشنبه	۱۹ اسفند	۸ تا ۹ شب



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

### ناگفته‌های انتخاب مدرسه را از تیزلند بشنوید

با شروع سال تحصیلی جدید، دغدغه‌های والدین برای ثبت‌نام فرزندشان در مدرسه شروع می‌شود و پرس‌وجوها و جمع‌آوری اطلاعات در خصوص انتخاب مدرسه مناسب از میان مدارس مختلف آغاز می‌گردد. آیا به این نکته توجه کرده‌اید که در هنگام بررسی برای انتخاب مدرسه مطلوب چه مواردی را باید در نظر بگیرید؟

انتخاب یک مدرسه خوب که از لحاظ آموزشی و تربیتی مناسب فرزندان باشد دغدغه بسیاری از پدر و مادرها است. چرا که مدرسه فضایی است که فرزند ما بیشترین زمان را در آن سپری می‌کند و بسیاری از خصوصیات شخصیتی او در این جمع شکل می‌گیرد. از طرفی این روزها به دلیل متنوع بودن مدارس و تفاوت در عملکرد و شیوه مدیریت آنها، بسیاری از والدین هنگام انتخاب مدرسه مناسب برای فرزندان خود دچار سردرگمی می‌شوند.

### به راستی یک مدرسه خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

نکته مهم این است که والدین باید با توجه به شناختی که از روحیات و توانمندی فرزند خود دارند و با توجه به خواسته‌هایشان از مدرسه، لیستی از عوامل مهم را شناسایی کرده و با یک هدف مشخص، اقدام به انتخاب مدرسه مناسب کنند.

در همین راستا سرزمین تیزهوش‌ها در نظر دارد تا وبیناری در خصوص معرفی عوامل مهم و موثر در انتخاب مدرسه مناسب مطرح کنند و یک فضای پرسش و پاسخ برای والدین در نظر گرفته شده است تا بتوانند سوالاتشان را مطرح کنند.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید