

خانه و مدرسه

نکته‌های بهداشتی



لزوم ضد عفونی کردن میز و نیمکت مدارس

با ضد عفونی کردن میز و نیمکت مدارس می‌توان از بیماری‌های گوارشی در دانش‌آموزان پیشگیری کرد. محققان دانشگاه هاروارد براساس یک بررسی جدید اعلام کردند که پاک کردن میز و نیمکت مدارس با محلول‌های پاک کننده حاوی الکل، هر چند گاه یک بار، آلودگی میکروبی و ویروسی عامل بیماری‌های گوارشی کودکان را به‌طور چشمگیر کاهش می‌دهد. بررسی محققان نشان می‌دهد که با این روش می‌توان غیبت دانش‌آموزان از مدرسه به‌علت اسهال را دست کم به میزان یک سوم کاهش داد.



۶۰ تا ۷۰ درصد سرماخوردگی‌ها نیاز به درمان

ندارد

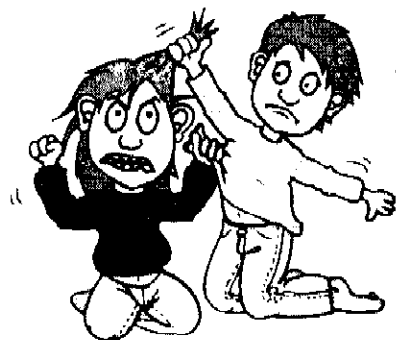
به گفته یک متخصص کودکان، ۶۰ تا ۷۰ درصد سرماخوردگی‌ها ویروسی‌اند که این مسئله در کودکان زیر چهار سال به علت عدم مصونیت کامل بدن و ساخته نشدن همه آنتی‌کوره‌های آن‌ها اتفاق می‌افتد و اغلب آن‌ها نیازی به درمان ندارند. وی گفت: البته در سرماخوردگی‌ها مراقبت از گوش درد عفونی در کودکان زیر دو سال، بین چهار تا شش سال و بزرگسالان ضروری است. زیرا در صورت عدم توجه، منجر به بروز سینوزیت خواهد شد. این متخصص هم‌چنین اظهار داشت: در صورت ادامه سرماخوردگی بیش از یک هفته و استمرار سرفه و تب، بهتر است کودک را به نزد پزشک ببریم. وی با اشاره به این که دادن شربت سرفه، تب‌برها و آنتی‌هیستامین‌ها، بلافاصله پس از دیدن علامت سرماخوردگی توسط والدین صحیح نیست، گفت: سرفه و تب در مرحله اول، مکانیسم طبیعی و دفاعی بدن است و امروزه در دنیا از مصرف شربت سرفه خودداری می‌شود.



تأثیر داستان‌هایی با موضوع سلامت بر بهبود رفتار کودکان

خواندن داستان‌هایی با موضوع سلامت برای کودکان، در بهبود رفتارهای آنان مؤثر است. پژوهشگران به‌منظور مقایسه دو گروه از کودکان، برای یک گروه داستان‌های معمولی خواندند و برای گروه دیگر داستان‌هایی انتخاب کردند که قهرمان داستان ورزش می‌کند و با تغذیه مناسب نیروی خود را افزایش می‌دهد. بررسی طولانی مدت این کودکان نشان داده است که خواندن این گونه داستان‌ها باعث ایجاد و تقویت رفتارهای تأمین کننده سلامت در کودکان می‌شود.





کودکان بیش فعال در ردیف های جلوی کلاس نشاندہ شوند

یک روان پزشک گفت: از آن جا که کودکان بیش فعال، حواس پرت و بی دقت اند، این امر منجر به افت شدید تحصیلی آن ها می شود. لذا مربیان باید آن ها را در ردیف های جلوی کلاس بنشانند و دائماً حواس آن ها را به کلاس جلب کنند. وی در این خصوص اظهار کرد: حدود ۵ درصد کودکان دبستانی دچار اختلال بیش فعالی اند. شروع بیش فعالی معمولاً از سن سه سالگی (دویدن، راه رفتن) است، ولی تشخیص آن بیش تر در سنین مدرسه، به لحاظ افت تحصیلی شدید، بی قراری و پرخاشگری، صورت می گیرد.

این روان پزشک با اشاره به این که گاهی شروع این اختلال در سنین شیرخوارگی نیز اتفاق می افتد، تصریح کرد: این قبیل کودکان در نوزادی به نور، صدا و حرارت حساس اند و هم چنین پرتحرک، کم خواب و پر سر و صدا هستند و از سوی دیگر، در دوران جنینی حرکت زیادی دارند. وی بی قراری، نا آرامی، تکان دادن دست و پا، قرار نداشتن روی صندلی، دائماً در حال دویدن بودن و پرحرفی را از علائم شایع این اختلال دانست و افزود: معمولاً این دانش آموزان در کلاس درس به بیانه های مختلف مثل آب خوردن و دست شویی رفتن از کلاس خارج می شوند. وی حواس پرستی را از دیگر علائم این اختلال عنوان کرد و یادآور شد: بی دقتی و بی توجهی به حرف معلم و والدین و انجام ندادن کامل تکالیف و دستورهای معلم، از دیگر ویژگی های این کودکان است که در نتیجه فراموشکاری، کودک قادر به پیگیری دستورهای معلم نیست. این روان پزشک در پایان با بیان این مطلب که دارو درمانی می تواند باعث بهبود این اختلال شود، گفت: دارو درمانی باعث بهبود تمرکز و توجه دانش آموز شده، در نهایت سبب جلوگیری از افت تحصیلی کودک می گردد.

اضطراب کودک با بازی تخلیه می شود

یک روان پزشک اظهار داشت: احساسات کودکان به وسیله بازی بروز پیدا کرده، تنش ها و اضطراب های آنان تخلیه می شود. وی افزود: روان شناسان معتقدند که بازی در کودکان، معادل صحبت کردن در بزرگسالان است. بنابراین نمی توان بازی را منحصر به دوره کودکی دانست، بلکه بازی در تمام عمر انسان با اشکال مختلف وجود دارد، هم چنان که در فرهنگ اسلام و سخنان ائمه نیز بر بازی در دوره کودکی تأکید فراوان شده است. این متخصص اعصاب و روان ادامه داد: بازی در سلامت کودک و رشد اجتماعی او نقش بسزایی دارد، به طوری که ثابت شده است بازی می تواند یک نوع تجربه رقابت برای کودک باشد و پذیرش پیروزی و شکست را به او آموزش دهد. هم چنین نوعی همانندسازی و الگوبرداری، ابراز وجود، آموزش ارتباط با دیگران، کشف محیط پیرامون خود و ارضای حس کنجکاوی کودک از طریق بازی آموخته می شود. این روان شناس با اشاره به تأثیر بازی در رشد ذهنی کودک، تصریح کرد: یادگیری زبان، تقویت هوش و آموزش مفاهیم (یادگیری اشکال، فضا و حجم) از جمله این تأثیرات است. هم چنین بازی سبب رشد عاطفی کودک می شود. به عبارت دیگر، با بازی حس برتری جویی کودک ارضا می شود، احساسات او بروز پیدا کرده، در نهایت کودک برون گرا تر می شود. هم چنین، تنش ها و اضطراب های کودک از طریق بازی تخلیه شده، نوعی کسب لذت، اکتفا نیازها و افزایش اعتماد به نفس در کودک صورت می گیرد. وی بازی ها را به بازی های فیزیکی، تقلیدی، نمایشی، نمادین، آموزشی و خلاقیتی تقسیم و در پایان توصیه کرد: والدین باید به بازی کودکان اهمیت بدهند، بازی ها باید با فرهنگ و ارزش های خانواده متناسب باشند، والدین در بازی کودکان دخالت نکنند، بلکه بر آن نظارت کنند و بر مکان بازی از نظر امنیت فیزیکی و روانی توجه کرده، در انتخاب همبازی و تنوع بازی ها دقت داشته باشند.

