

مسئله رفتار کودکان



مؤسسه علمی و مطالعات فرهنگی
 رساله جامع علوم انسانی

شینی سرد یا گرم بگذارد .
 اگر کودک در حین سنی است باید سدا و
 اجازه داد که حین نحره‌هایی را بساموزد ، ولی
 در ضمن کودک باید بداند که فقط با اسباب بازی
 می‌تواند بازی کند نه با ساعت . پدر و مادر نباید
 نازمانی که کودک انضباط و دیسپلین را ناموخته

بزرگ کردن کودک برای بسیاری از پدران و
 مادران بدون مشکل بوده ، لذت بخش می‌باشد
 ولی بعضی از کودکان ممکن است دچار مشکلات
 رفتاری گردند . بسیاری از این مشکلات رفتاری
 کودکان عادی و طبیعی است و در همه کودکان
 وجود دارد و قابل حل است . بعضی از این
 مشکلات نیز احتیاج به کمک افرادی دارد که با
 مسائل کودک و پدر و مادر آشنا هستند .

در این قسمت ، مشکلات رفتاری شایع کودکان
 مورد بحث قرار می‌گیرد تا پدران و مادران با
 آنها آشنا شوند و خود از بوجود آمدن آنها
 جلوگیری کنند یا به اصلاح آنها بپردازند .

کنجکاوای کودک

کنجکاوای یکی از اختصاصات دوران کودکی
 است . کودک می‌خواهد بداند نیایی که در آن وارد
 شده است آشنا شود . هر صدائی را بسنود ، هر
 چیزی را ببیند ، لمس کند ، بچسبند و بسو کند
 حس کنجکاوای کودک در سن ۱۸ ماهگی به حد
 اکثر خود می‌رسد . کودک با
 انداختن بشقاب روی زمین و شکستن آن بسیاری
 از قوانین طبیعی را می‌آموزد . کودک معنی گرما و
 سرما را موقعی درک می‌کند که دست خود را به

هرچه بدرومادر درصدد برطرف کردن علت بدخونی و کج خلقی کودک هستند (نوحه بدسر و محبت بدسر به کودک) باز کودک به کج خلقی خود ادامه می دهد. در چنین شرایطی بهترین روشی که پدر و مادر می توانند انتخاب کنند اینست که کج خلقی و اعمال او را نادیده بگیرند و چنین وانمود کنند که بدخلقی کودک برای آنها مهم نیست. اگر کودک شیئی را برتاب کرد یا خنغ و فریاد کسید بطور عادی و طبیعی و بدون عصبانیت کودک را به اطاق خودش ببرند و او را روی تخت خود بگذارند و از اطاق بیرون روند و درب اطاق را ببندند. اگر مادر با کسی صحبت می کند به صحبت خود ادامه دهد و طوری وانمود کند که واقعه ای اتفاق نیفتاده است. اگر رفتار پدر و مادر چنین باشد، کودک کمتر دچار کج خلقی و بدخونی خواهد شد، زیرا کودک درک خواهد کرد که کج خلقی و بدخونی او منجر به محبت زیادتیر و یا انحام خواسته های او نخواهد شد.

دزدکی برداشتن اشیاء

همه کودکان در دوران کودکی کسی خود را مرحله ای می گذرند که اشیاء مختلفی که مال آنها نیست و دوست دارند، برمی دارند. پدر و مادر باید بدانند که عمل دزدکی برداشتن عمل عادی کودک است. کودک در سن چهار، پنج سالگی است که مالکیت و یا مال من و مال دیگری بودن را می فهمد. پدر و مادر باید به کودک تفهیم کنند که به آنچه مال او نیست، دست نزنند و بر ندارد و به مالکیت دیگران احترام بگذارد. اگر کودکی اسباب بازی یا پول کودک دیگر را یا حتی شیئی هم از خانه همسایه یا فروشگاهی برداشت، پدر و مادر باید او را وادار

است او را در میان تعدادی لوازم رنگارنگ و سگسنی منزل ترار دهند و از او انتظار داشته باشند که به آنها دست نزند، درست مانند آنست که در جلوی فرد گرسنه ای غذای لذیذی ترار دهید و از او بخواهید که به آن دست نزند. بدرومادر را زمانی که کودک انضباط را ناسامخته است، اسامه و لوازم منزل را باید دور از دسرس کودک ترار دهند ولی موثقی که او انضباط را آموخت می تواند اسامه خانه را در محل خود ترار دهند.



کج خلقی و بدخونی

کودکان انسانهای کوچکی هستند با درک و تصورات محدود و کوچک خودشان در محیط بزرگ و در تماس با انسانهای بزرگتر از خود. محیط کودک ممکن است برای کودک بر از عجز و ناتوانی باشد و از مسائلی رنج ببرد (تولد نوزاد جدید و توجه کمتری به کودک، بیماری پدر و مادر و غیره) این عجز و ناتوانی ممکن است بحدی برسد که کودک راه کج خلقی و بدخونی را انتخاب کند، او روی زمین دراز بکشد، سر خودش را روی زمین بزند، لگد بزند و حیغ و فریاد بکشد. اگر کودک درک کرد چنین اعمالی بر افراد دیگر اثر می گذارد، این اعمال را ادامه خواهد داد و اگر مؤثر نبود راه دیگری را انتخاب خواهد کرد. بدرومادر ابتدا باید علت و دلیلی که سبب کج خلقی و بدخونی کودک شده است را برطرف نمایند واکثرا "مؤثر می باشد. بعضی مواقع

رفتار کودک را تشخیص دهند و آنرا برطرف کنند و به کودک بقیه‌مانند که حسن رفتار و اعمال مورد قبول آنها نیست و به او یاد دهند که اگر می‌خواهد با کودکان دیگر بازی کند و یا توجه کسی را بخود جلب کند باید با آنها دوست باشد، نه اینکه آنها را اذیت کند.

بعضی از بزرگان معتقدند، اگر کودکی گاز گرفت باید بهمان ترتیب و با همان شدت او را از روی لباس گاز گرفت، بطور مثال: اگر کودکی برادر و یا خواهر بزرگتر خود را گاز گرفت باید برادر یا خواهر بزرگتر، کودک را بهمان ترتیب و با همان شدت گاز بگیرد، یا اگر کودک همسایه را گاز گرفت، مادر باید درحالی‌که کودک همسایه را در بغل گرفته است کودک را خود گاز بگیرد. در اینصورت کودک می‌آموزد که اگر به کسی آزار رساند خود او نیز آزار خواهد دید. این روش یعنی عمل متقابل بنظر من (موء لف) کاملاً منطقی و موءثر نیست.

همانطوریکه در بالا ذکر شد، بهترین روش اینست که به کودک آموخته شود که گاز گرفتن لگد و کتک زدن صحیح نیست و کودک را بعنوان تشبیه باید به اطلاق خود برد و او را از امتیازاتی که دارد محروم کرد.

ترسیدن کودک

بعضی از کودکان زیاد از حد می‌ترسند و ترس آنها غیرارادی است و چون می‌ترسند به بغل مادر یا افراد دیگر می‌جسیند و گریه می‌کنند. کودک حقیقتاً "می‌ترسد، چه او در خطر باشد یا نباشد، چه او آزار و اذیتی بسیند یا نبیند رفتار پدر و مادر است که ترس کودک را زیادتر یا کمتر می‌کند.

لطفاً ورق بزنید

کنند که آن شیء را بر گرداند و اگر مایل به بر گرداندن آن نیست، خود کودک باید معادل آنرا از پول خود بپردازد. پدر و مادر باید قیلاً با همسایه یا فروسگاه صحبت کنند، ناموقی که کودک شیء مزبور را بر گرداند، با سرزنش و نوبیخ روبرو نگردد و با او با دوستی رفتار شود و پدر و مادر در مقابل عمل دزدکی برداشتن کودک باید استوار و در ضمن، دوستانه با کودک رفتار نمایند تا این عمل عادت کودک نگردد.

گفتن کلمات بد و زننده

کودکان در سنین چهار، پنج سالگی بعضی از کلمات را که معنای خوبی ندارد و از کودکان دیگر یاد گرفته‌اند، بکار می‌برند، مخصوصاً "موقی که ناراحت و عصبانی هستند. کودک حقیقتاً "خود معنی این کلمات را نمی‌داند ولی می‌داند که معنی بدی دارد. چون کودک می‌فهمد که با گفتن این کلمات پدر و مادر ناراحت می‌شوند، بنابراین این کلمات را تکرار می‌کند. پدر و مادر باید به کودک بقیه‌مانند که این کلمات نباید گفته یا تکرار شود. مادر باید به کودک بگوید من می‌دانم که بعضی از کودکان این کلمات را می‌گویند ولی من دوست ندارم شما این کلمات را بگویید!

موقی که کودک گاز می‌گیرد، لگد می‌زند یا کتک می‌زند چه باید کرد؟

کودک ممکن است کودک دیگر را گاز بگیرد لگد بزند و یا کتک بزند و حتی چنین رفتاری را با بزرگسالان انجام دهد. چنین اعمالی از نظر اجتماعی ناپسند و نابخاست. پدر و مادر و اطرافیان کودک باید چنین اعمال و رفتار کودک را غیرعادی و ناپسند بدانند و به او نهندند، زیرا در اینصورت کودک چنین اعمال و رفتار را ادامه خواهد داد. پدر و مادر باید علت انجام چنین

تا از کودک دور باشد .

زمان دیگری که کودک بطور طبیعی می ترسد موقعی است که کودک شروع به راه رفتن می کند . تا این زمان کودک ، مادر خود را قسمتی از زندگی خود می داند ، موقعی که کودک شروع به راه رفتن می کند ، ناگهان احساس کودک نسبت به خودش تغییر می کند . حالا او یک فرد مستقل شده است ، هر جا و به هر طرف می خواهد می رود ، ولی بلافاصله او درک می کند بدون مادر نمی تواند باشد ، زیرا بدون او در معرض خطر است .

بطور مثال : موقعی که کودک دوساله ای از اطاق خارج می شود و به حیاط خانه که می رود ابتدا احساس غروری کند ولی مسائلی رخ می دهد . گرمی آفتاب او را اذیت می کند ، خارش خاشاک به پای او می رود و یا به زمین می افتد . او حس می کند که داخل اطاق و نزدیک مادر جای مطمئن تری است . کودک برمی گردد و بطرف مادر می رود ، ولی مادر از احساس کودک و ترس او کاملا اطلاع ندارد و چون کودک بزرگ شده و مادر نیز وظایف انجام کارهای خانه را دارد ، به او توجهی نمی کند . کودک رفتار مادر را بصورت نپذیرفتن خود تصور می کند و شاید با خود بگوید "خدایا ، مادرم مرادوست ندارد و مرا از خود می راند " . در این صورت است که کودک بطرف پاهای مادر می آید و به آن می چسبد و گریه می کند و می گوید " مادر مرا بغل کن " . مادر با بی میلی کودک را بغل خواهد کرد ولی پس از مدت کوتاهی او را به زمین می گذارد و او را بطرف خارج اطاق روانه می کند . در چنین شرایطی مدت زمان ماندن کودک بیرون از اطاق کوتاهتر خواهد بود ، زیرا کودک تصور می کند که مادرش نمی خواهد او نزدیکش باشد و احساس عدم



ترس طبیعی و عادی کودک

کودکان در سنین مختلف بطور طبیعی می ترسند ، نوع ترس با سن کودک تغییر می کند . اولین دوره ترس کودک از سن ۶ تا ۹ ماهگی است . در این دوران ، کودک از افراد غیر آشنا می ترسد حتی از پدر و مادر بزرگش هم می ترسد ، او موقعی که چهره نا آشنا می بیند احساس ناراحتی می کند و اگر دریغل مادر باشد به او می چسبد و حتی صورت خود را مخفی و غریبی می کند ، این عمل کودک نشانه هوش و رشد طبیعی کودک است . سپس در سن ۹ ماهگی است که هر موقع مادر ، کودک راحتی برای مدت کوتاهی ترک می کند و او دور می شود ، کودک می ترسد . برای جلوگیری از این نوع ترس ، پدر و مادر باید کودک را در این سنین با چهره های غیر ، آشنا نمایند تا آنها از کودک پرستاری کنند . این عمل برای مادر نیز ضرورت دارد تا او نیز برای مدتی فرصت داشته باشد

شدن کودک در بیمارستان، ترس از پزشکی و دندانپزشک و مخصوصاً " ترس از تزریق دارو است. در بعضی مواقع با وجودیکه پدر و مادر خشن و ترسناک نیستند آنها برای کودک ترسناک می باشند مخصوصاً " موقعی که دچار خشم و غضب می شوند. در بعضی مواقع دیگر ترس کودک نتیجه ترس داشتن پدر و مادر می باشد، زیرا کودک ترسیدن را از آنها یاد می گیرد. پدر و مادر باید توجه داشته باشند با وجودیکه کودک از شیء یا از موضوعی می ترسد ولی در اکثر موارد نمی تواند نام آنرا به زبان بیاورد و درباره آن صحبت کند.

پدر و مادر در مقابل ترسیدن کودک چه باید بکنند؟

پدر و مادر باید در مقابل ترس کودک بسیار آرام باشند و هیچ نگرانی بخود راه ندهند. پدر و مادر باید خود بدانند و کودک را نیز آگاه کنند که ترسیدن یک موضوع طبیعی است. موقعی که کودک ترسید به او نخندید و او را سرزنش نکنید برعکس او را بغل بگیرید، با او صحبت کنید و از بی اهمیت بودن ترس و حقیقت نداشتن و قدرت نداشتن آن که بتواند او را آزار وادیتی کند با کودک صحبت کنید. صحبت کردن با دلیل و منطق در سنین قبل از دبستان چندان ارزشی ندارد، زیرا کودک درک نخواهد کرد، ولی در سنین دبستان که کودک درک می کند موثر می

باشد. هر موقعی که چنین ترسی به کودک دست داد، پدر و مادر باید گفته های خود را تکرار کنند. بعد از مدتی کودک قدرتی بدست خواهد آورد که خود بر علیه ترس خود مبارزه خواهد کرد و بتدریج قدرت کودک بحدی خواهد رسید که او برای خواهر و برادر کوچکتر خود یا کودکان

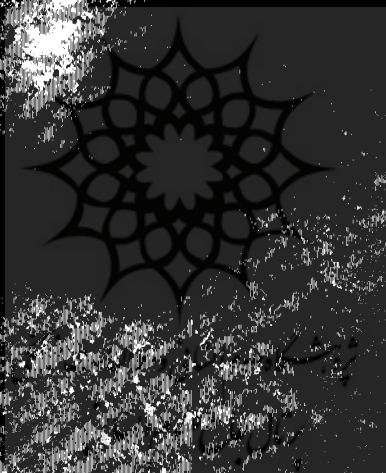
امنیت می کند و بطرف مادر برمی گردد، ولی مادر قبل از اینکه کودک به او برسد از او دور می شود و به کاری می پردازد. این عمل سبب می شود که کودک بیشتر و بیشتر گریه کند و به پاهای مادر بچسبد. از طرف دیگر مادر نیز در اثر رفتار کودک به ستوه خواهد آمد و اظهار عجز و ناتوانی خواهد کرد.

موقعی که کودک دائماً " گریه می کند، به دنبال شما می آید و به پاهای شما می چسبد و مانع انجام کارهای شما می شود، باید کودک را در محل مورد اطمینان مانند اطاق یا اگر کوچک است در قفس هائی که برای ایسن منظور ساخته شده و با طناب محصور شده است با چند عدد اسباب بازی قرار دهید. قرار دادن کودک در قفس بهتر از آنست که شما و کودک هر دو حالت عصیانیت و تشویش و اضطراب داشته باشید. برای اینکه حس اعتماد در کودک بوجود آید و سیکل معیوب شکسته شود، باید گاهگاهی در حالیکه کودک در قفس است بسراغ کودک بروید و با او صحبت کنید، بخندید، او را نوازش کنید و حتی او را بغل بگیرید و دو مرتبه او را بجای خود بگذارید. با این عمل کودک خواهد فهمید که شما او را دوست دارید و دوست داشتن شما رابطه ای با نزدیک بودن یا در بغل بودن شما ندارد و در نتیجه شما زمان کافی برای انجام کارهای منزل خواهید داشت و هر دو احساس آرامش خواهید کرد.

ترسیدن کودکان در سنین قبل از دبستان

در این سنین ترس کودک بیشتر ترس از تاریکی، تنها بودن، ترس از حیوانات وحشی می باشد. عوامل ترسناک دیگر عبارتند از: رعد و برق، تنبیه کردن، درد داشتن، بستری

ضرورت ورزش



را ادامه دهید. بدن خود را بکشید، بچرخانید پیچ و تاب دهید و مجدداً به حال آزاد و آرام دربیایید.

۲ - برای مدتی مشکلات و مسائل مختلف زندگی را به کناری بگذارید. برای رهایی از ناراحتیهای عضلانی و همچنین بعضی از ناراحتیهای فکری، تفریحات و ورزشهایی نظیر (گرددش، پیاده روی، کوهنوردی...) می تواند کمک مؤثری باشد.

اثر حرکات بدنی بر قلب

عده‌ای از متخصصین قلب و عروق معتقدند که تمرین و ورزش هایی که با سن و سال افراد متناسب باشد آنها را در تمام عمراز بیماریهای قلبی و ناراحتی های عروق محفوظ نگه می دارد و حتی ورزشهای سبک و ملایم برای معالجه بعضی بیماریهای قلبی مفید و سودمند است و به طور کلی ورزشهای منظم روزانه برای سیستم گردش خون و انقباض منظم و عادی قلب بی اندازه سودمند شناخته شده است.

قلب سالم را می توان از یک برنامه منظم ورزشی و تمرینات مرتب بهره‌مند نمود. تحقیقات مختلف نشان داده است قلب انسانی که به‌طور منظم به ورزش می پردازد هنگام تحت فشار قرار گرفتن، طپش و ضربان کمتری داشته و پیراز فعالیت خلی زودتر از طب یک انسانی که ورزش و تمرین نمی‌کند حالت عادی خود را باز می‌یابد، یعنی در وقت ورزش در هر انقباض و هر انقباض و حالت اسراحت، قلب مقدار بیشتری خون را می‌تواند در بدن به جریان بیاورد که در نتیجه به عضلات فشار کمتری وارد می‌شود و طب فعالیت عادی خود را به خوبی ادامه

استراحت برای عضلات بدن پس از هر ورزش امری مهم به شمار می‌آید. مقدار خواب در افراد مختلف متفاوت بوده، هرکس ساعات مشخصی از اوقات خود را به این امر مهم اختصاص می‌دهد. اما نتیجه بهتر، وقتی عاید می‌شود که انسان شاداب و بشاش از خواب بیدار شود. لذا لازم است در هنگام خواب به نکات زیر توجه شود.

۱ - مسائل و مشکلات زندگی را در ساعاتی غیر از ساعت خواب، با آرامش خیال، تعمق و اندیشه حل نموده، آنها را در هنگام خواب فراموش نمائید.

۲ - چند دقیقه انجام حرکات نرمشی و تمرینهای ورزشی سبک قبل از رفتن به بستر بی اندازه مفید خواهد بود.

۳ - اگر هنگام خواب احساس گرسنگی می‌کنید غذائی سبک خواه سرد یا گرم میل نمائید.

اثرات روانی زندگی ماشینی ناراحتی های عصبی بسیاری بر روی دستگاه های بدن و ماهیچه‌ها به‌حاملی گذارد و حتی باعث دردهای مفصلی و عضلانی می‌گردند که می‌توان با به‌کار بستن دستورالعمل های زیر به عضلات خود نرمش و آرامش خاصی بخشید تا از ناراحتی های مختلف آنها کاسته شود.

۱ - دستهای خود را در جلوی بدن و به‌طور عمود بر آن قرار دهید. عضلات ساعد خود را طوری به حالت انقباض در آورید که دستها و انگشتان به حالت مستقیم قرار گیرند و بطور ناگهانی آنها را آزاد کنید که دستها خیلی آزاد رها شوند و باین بیفتند. این عمل را با سایر عضلات خود نیز می‌تواند انجام دهید. این عمل انقباض و آزاد کردن عضلات

همچنین تعداد تحریکات عصبی که به فیبرهای آن فرستاده می شود اندازه گیری می نمایند .

تحمل و کارآئی عضله ، عبارت از قدرت تکرار یک عمل در دفعات مختلف یا طول مدت انقباض آن عضله می باشد و چون مواد سوختنی که به کار انقباض عضلانی می آیند بوسیله خون حمل می شوند ، بنابراین می توان گفت که مقاومت عضلانی با کار مکانیکی دستگاه های گردش خون و تنفس (قلب - شش ها - رگ های حونی) نسبت مستقیم دارد . این قدرت تحمل و کارآئی بدن است که غذا و اکسیژن را به ماهیچه ها منتقل می کند و مواد زائد را از آنها می گیرد و دفع می نماید . بنابراین بدن ما محتاج به این کارآئی و قدرت تحمل عضلانی می باشد .

بدن ما با یک ماشین که در اثر کار و فعالیت مستعمل و کهنه می گردد فرق دارد زیرا اگر عضلات بدن ما بکار گرفته نشود و فعالیتی ننماید رنجوری و بیماری به سراغمان خواهد آمد .

اگر به بازو و ساق پای یک انسان که ابتدا ورزش نمی نماید بنگرید ، از برجستگی عضلانی که باید دریا و ساق پای ورزشکاران مشهود باشد اثری نیست و به همین ترتیب آن عده عضلات که بسیار کوچکتر از عضلات پا و بازومی باشند در اثر عدم ورزش و فعالیت ، ضعیف باقی خواهند ماند .

تمرین و ورزش های روزانه بیشتر از آنچه که بدن احتیاج دارد برای رشد عضلات و بالا بردن قدرت تحمل بدن کاملاً ضروری و حیاتی است . بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که داشتن آمادگی جسمانی غیر از آن که بدن انسان را خوش اندام و متناسب جلوه می دهد ، فایده دیگر آن بالا بردن قدرت تحمل و کارآئی در

می دهد . سیستم فعالیت عضلانی قلب وقتی می تواند خوب و کافی باشد که بتواند غذا و اکسیژن را هر چند بیشتر در عضلات و ماهیچه ها ذخیره نماید . (زیرا خون عامل حمل غذا و اکسیژن به تمام اندام های بدن است) و بازگشت به حالت اولیه پس از ورزش و بازی با فعالیت بدنی سریعتر و راحت تر انجام می گیرد .

نکته قابل توجه اینست که اشخاصی که بیشتر از ۲۵ سال سن دارند و آنهایی که در قلب خود احساس ناراحتی می نمایند باید قبل از شروع تمرینات ورزشی یک آزمایش پزشکی از قلب خود به عمل آورند . عده ای از پزشکان قلب برای عقیده اند که قلب ناسالم در اثر ورزش و تمرین های خسته کننده بیشتر ناراحت خواهد شد و باید از فشار آوردن ناگهانی به قلبی که مدت ها در استراحت بوده ، پرهیز و خودداری نمود .

ورزش ، قدرت و تحمل بدن قدرت و تحمل بدن را در مقابل فشار و خستگی های عضلانی می توان به وسیله ورزش منظم روزانه زیاد کرد و بالا برد . این از دیدگاه قدرت و تحمل بدن قبل از هر چیز در ماهیچه ها و اندامهایی که در اثر ورزش به فعالیت می افتند تمرکز می یابد . هیچکس نمی تواند عضلات بازو و شانه خود را با ورزش دادن عضلات پای خود تقویت نماید . یعنی باید برای پرورش و تقویت عضلات مختلف بدن تمریناتی انجام داد که تمام آنها را بکار گیرد و باعث رشد آنها گردد . قدرت یک عضله را بوسیله مقدار نیروئی که آن عضله می تواند بوجود آورد و اندازه و تعداد فیبرهایی که در هر زمان وارد عمل می کنند

مقابل خستگی هائیت که ظاهراً " قابل رؤیت نیست .

برای اینکه ماهیچه‌ها بتوانند قدرت عمل کامل داشته باشند دائماً باید مواد سوختنی در آنها ذخیره شود و این عمل به وسیله جریان خون که مواد غذایی و انرژی را از ششها و دستگاه گوارشی به ماهیچه‌ها از طریق رگها حمل می کند انجام می گردد . قلب با حرکات منظم خود ، با فشار ، خون را در رگها جاری می سازد و با انبساط عضلات ، خون اکسیژن دار وارد آن می گردد . ظرفیت ترکیبی برای سوخت رسانی به عضلات کارکن را توان عضلانی می نامند .

بطور کلی ظرفیت و راندمان کار بدنی شما بستگی مستقیم به مقدار توسعه عضلات ، توام با پیشرفت توان ارگانی شما در اثر ورزش خواهد داشت . توسعه مقدار این نیروی بدنی شمایه عوامل مختلف ذکر شده همچنین نوع غذایی که صرف می نمائید و وجود یا عدم وجود بیماری در بدن شما و به مقدار استراحت و خواب بستگی دارد . شما از نظر وضع بدنی هنگامی می توانید دارای آمادگی جسمانی باشید که به اندازه کافی عضلات بدن خود را با ورزش منظم پرورش داده و توان ارگانی بدن خود را تا حد امکان بالا برده باشید .

ناچه حد می توان در آمادگی جسمانی پیشرفت نمود؟

کارائی و توانائی بدنی افراد با یکدیگر متفاوت است . در پرورش بدن ، توارث و سلامتی عوامل مهمی به شمار می آیند . برای مثال می توان گفت که اکثر ما نمی توانیم حداقل برای مدت چهار دقیقه به طور مداوم بدویم زیرا برای این امر احتیاج به تمرین های منظم قبلی داریم . به طور کلی مدت زمانی که هرفرد

چگونگی شروع ورزش

قبل از شروع ورزش اگر شمانسبت به وضع سلامتی خود مشکوک هستید در انجام آن درنگ کرده ، تا به وضع عادی خود برگردید و چنانچه سن شما بیش از سی سال باشد از حرکات تند و شدید و خسته کننده پرهیز کنید و بدون تمرین قبلی و انجام حرکات تدریجی از انجام تمرین های مشکل تر خودداری نمائید .

آمادگی جسمانی

به طور کلی بدن ما از تعدادی استخوان عضلات و مقداری چربی تشکیل یافته است . تعداد ۳۹ عضله مختلف ۴۵ درصد تقریبی وزن بدن ما را تشکیل می دهد . و هر یک از این عضلات دارای چهار کیفیت مشخص قابل سنجش زیر می باشند :

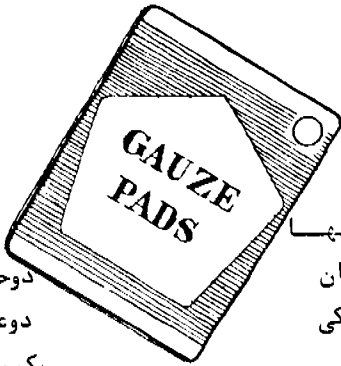
۱ - قادر به تولید نیرو می باشند که این نیرو با قدرت عضلانی سنجیده می شود .

۲ - قادر به ذخیره انرژی می باشند که تا مدتی مستقل از گردش خون به آنها اجازه انجام کار می دهد که همین خاصیت آنها استقامت عضلانی نامیده می شود .

۳ - می توانند تا حجم های متفاوتی منقبض و کوتاه شوند که این عمل را سرعت انقباض می نامند .

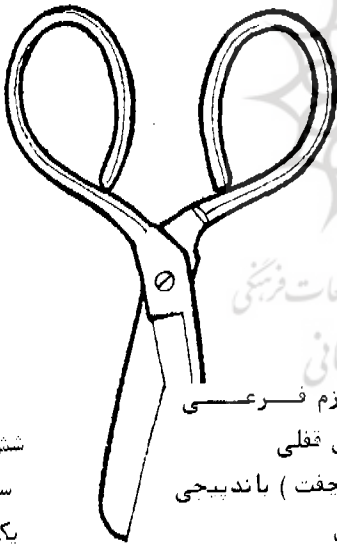
۴ - می توانند کشیده شده و مجدداً " به حال اولیه برگردند که این عمل را قابلیت ارتجاعی می نامند و بطور کلی مجموع این چهار کیفیت

جعبه طبی خانگی



دو جعبه
دو عدد
یک بسته
شش عدد
یک بسته
یک لوله

پانسمانها
گاز پانسمان
گاز بالشتکی
پنبه
دستمال پاک کننده
چسب روی زخم
نوار چسب بایه‌نای ۵ سانتیمتر



شش عدد
سه عدد
یک عدد
یک عدد
یک عدد

لوازم فرعی
سنحاق قفلی
گیره (جفت) باندپیچی
موجین
فیجی پانسمان
ظرف مخصوص شست و شوی چشم

درهرخانه ، بایدیک جعبه مخصوص لوازم باندپیچی و پانسمان وجود داشته باشد تا در موارد اضطراری یا برای درمان صدمات جزئی مورد استفاده قرار گیرد . تمامی اقلام این جعبه باید دور از دسترس کودکان باشد . مثلاً می توان این جعبه را درکمد دیواری یا جعبه‌های آویزان ویژه نگهداری غذا قرار داد . بسیاری از مردم ، علاوه بر اقلام اصلی جعبه اقلام متنوع دیگری نیز بر آن می افزایند . آنان ممکن است یک حلقه باندلوله‌ای برای پانسمان انگشتها ، پانسمانهای خاص برای سوختگیهای جزئی ، یک ذره بین برای مشاهده اشای ریز مثل خرده شیشه و خرده چوب وامثال آن ، وسک چراغ فوه (برای استفاده از جعبه) طبی به هنگام شب در خارج از منزل (نیز بر این اقلام اضافه کنند .

یک جعبه طبی خانگی کامل ، شامل اقلام زیراست :

نوارهای زخم بندی ۲ لوله
نوار (باند) بایه‌نای ۲/۵ سانتیمتر ۲ لوله
نوار بایه‌نای ۶ سانتیمتر ۲ لوله
نوار انعطاف پذیر با به‌نای ۵ سانتیمتر ۲ لوله
نوار مثلثی ۲ عدد

داروها

قرص آسپرین حل شدنی

قرص آسپرین خفیف

قرصهای مخصوص ناراحتی ناشی از مسافرت

قرصهای ضد سوء هاضمه

ماده ضد عفونی کننده

لوسيون كالامين

پماد ضد حساسیت



کاربردهای نوارهای زخم بندی

۱ - نوار مثلثی برای باندیجی با و فورک
پا یا سرو همچنین آویزان کردن ساعد به گردن
به کار می رود .

۲ - نوار انعطاف پذیر برای باندیجی
نقاط نامنظم بدن مثل دست و پا - سه کار
می رود و به راحتی شکل مورد نظر را به خود
می گیرد .

۳ - نوار معمولی برای ثابت نگه داشتن
پانسمان در وضعیت مورد نظر به کار می رود .
از نوار تنها بدون پانسمان استفاده نکنند . اگر
زخم در حال خونریزی است نوار را به آرامی
محکم کنید . در غیر این صورت باندیجی را
آن قدر محکم نکنید که مانع جریان عادی
خون گردد .

کاربرد پانسمانها

۱ - نوار چسب برای ثابت نگه داشتن
انتهای آزاد نوار یا پانسمان مورد استفاده قرار

می گیرد .

۲ - گاز پانسمان به صورت خشک و بدون
پماد یا مرهم برای پانسمان یک سوختگی جزئی
به کار می رود .

۳ - پنبه همراه با آب و صابون برای تمیز
کردن محل آسیب دیده به کار می رود . برای
باندیجی فورک پای رگ به رگ شده لایه‌ای
از پنبه روی محل آسیب دیده بگذارید .

۴ - چسب روی زخم برای جلوگیری از نفوذ
حرکتی به داخل بریدگیهای جزئی و خراشها
مورد استفاده قرار می گیرد .

۵ - گاز بالشتکی (پد) برای متوقف کردن
خونریزی از طریق فشار دادن یا پانسمان کردن
به کار می رود .

۶ - دستمال پاک کننده که در واقع ضد
عفونی کننده است برای تمیز کردن جراحات
جزئی مورد استفاده قرار می گیرد .

کاربرد لوازم فرعی

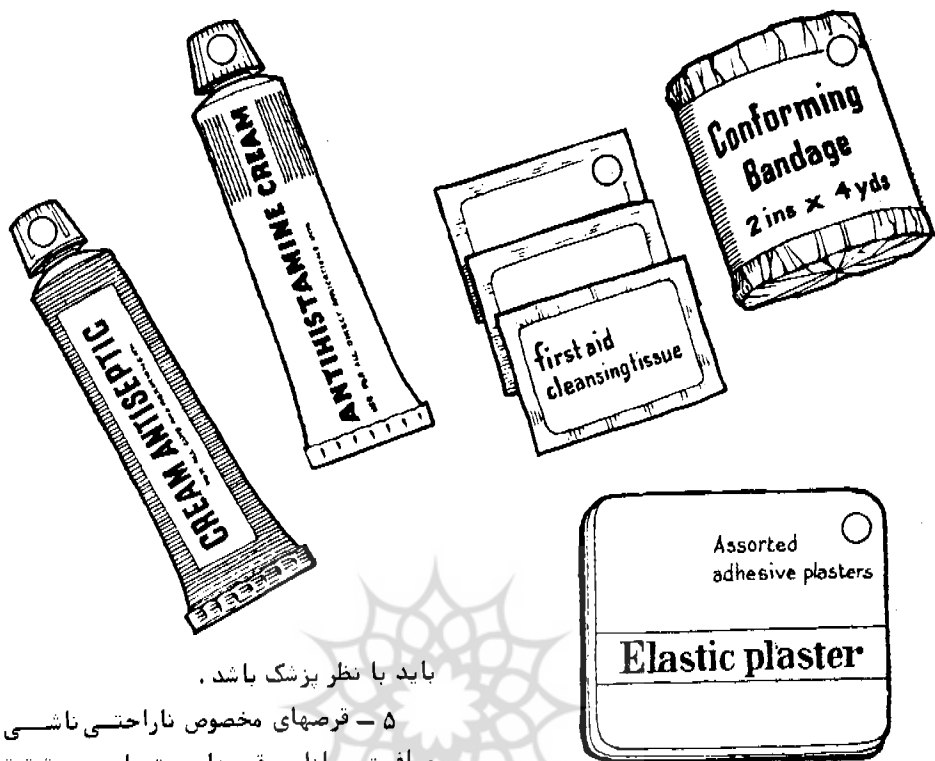
۱ - ظرف مخصوص شست و شوی چشم با آب
گرم برای شست و شوی چشم از گرد و خاک
و کثافات مورد استفاده قرار می گیرد .

۲ - گیره (جفت) باندیجی برای ثابت
نگاه داشتن انتهای باند بدون گره زدن به کار
می رود .

۳ - موجین برای خارج کردن اشیای ریزاز
داخل پوست مورد استفاده قرار می گیرد .
استفاده از آن باید در نور کافی و در صورت لزوم
به کمک یک ذره بین انجام شود .

۴ - سنجاق فلفلی برای ثابت کردن نوار
مثلثی یا آماده کردن یک تسمه دست مورد
استفاده قرار می گیرد .

۵ - قیچی پانسمان برای بریدن نوار یا
پانسمان به کار می رود . به هنگام بریدن



باید با نظر پزشک باشد .

۵ - قرصهای مخصوص ناراحتی ناشی از مسافرت . از این قرصها می توان ۲۰ دقیقه قبل از مسافرت و یا طبق دستور خاص آن استفاده کرد .

۶ - قرصهای ضد سوءهاضمه - برای رفع ناراحتی ناشی از سوءهاضمه ، می توان طبق دستور خاصی از این قرصها مصرف کرد . سوءهاضمه مداوم باید به اطلاع پزشک برسد .

۷ - لوسيون كالامين - می توان از آن به عنوان جانشینی برای یماد ضد حساسیت در موارد گزش یا نیش زدگی یا آفتاب زدگی استفاده کرد .

پانسمان از روی بدن بیمار ، نوک قیچی را جدا از پوست او نگاه دارید .

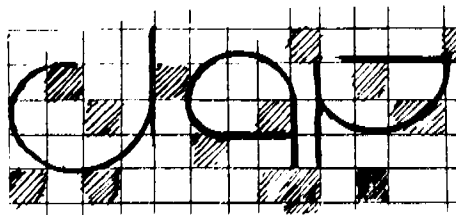
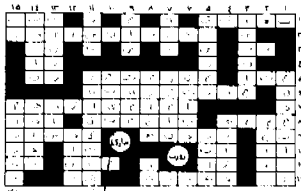
موارد استفاده داروها

۱ - یماد ضد عفونی کننده - روی محل بریدگیها یا زخمهای جزئی بمالید و با پانسمان بپوشانید .

۲ - یماد ضدحساسیت - روی محل گزش یا نیش زدگی یا آفتاب زدگی بمالید .

۳ - آسیرین حل شدنی - برای دردهای خفیف ، دو قرص در آب بیندازید و میل کنید .

۴ - آسیرین خفیف - این قرصها باید صرفاً " براساس دستور خاص آن مصرف شود . از این قرصها بیشتر از دوروز به کودک ندهید . مصرف این قرصها برای کودکان زیر پنج سال



افسی:

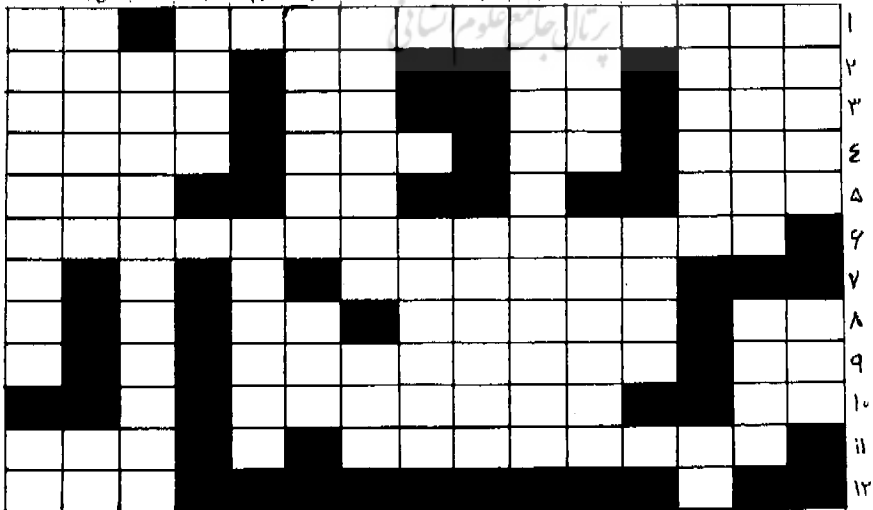
۱- ازرخدادهای مهم ماه، تثلت آمریکارا
شامل می شود ۲- احساس سرما، علامت معمول
صریح، ازضمار انگلیسی، گلی خوشبوی در...
روزی - رسدازدست محبوبی به دسم ۳- از
کلمات پرش، تلخ وضد جلو، بازده، مسرات
بی انتها ۴- طرف روغن، زمینه بکآهننگ
موسیقی، عقل ودانش، ما... رانگرم وحال را
بی برون رانگرم وتال را ۵- ازعلائم وجود
آب، حرف فاصله، ابن گاز چهارنجم حجم
هوایا تشکل می دهد امامه به ابن صورت ۶-
ازبنده زرجه خواهی زان رو که عانسان را -
بیرون زروی چون ۷- مقاله کجدومواد
روغنی دیگر که به مصرف خوراکی حیوانات می -
رسد ۸- بسر دیگر بدر بزرگ، ارض، وفندرو
قیمت، ازراههای بکظرفه بدن ۹- دوسوم
فرض، یکی ازطرفداران ابومسلم خراسانی ۱۰-
دشمن سخت، نیست وتابود کردنها ۱۱- گناه
از سرهم بندی کردن است، الهی آخر ۱۲- ...
شکوگر بماید زآدمی - به کروماید سزای رزگار

عمودی:

۱- زایش، بستن بای تن ۲- بیلند صدف
خون فدوتامت، که مرانقطه حرفی کن وبانامه فرست
افند هردم - که مرانقطه حرفی کن وبانامه فرست
۳- نکوهشها، مایه حیات ۴- نوعی حلیم کفاز
آن برای استخراج بد استفاده می کنند (بدون
حرف اول) ۵- آبرو، تبهکارنها ۶- مسداوای
دردها است ولی ازبانشن به بالا ۷- آوای ده و
درهم وبرهم ۸- افسوس مال بیستتر
سایمداران ازسنگ است ۹- به اماکن متبرکه
گننه می نمود، مادری ۱۰- دشناق وآرژومند -
گله ۱۱- بدون خیزوک مرتبه ۱۲- بسیار
سنوده ۱۳- نام کوچک اسرکسر ۱۴- ماشین
سورقگی، نفی عربی ۱۵- راستی ودرستی،
یکی ازجملههای مکه.

شورشیگاه علوم انسانی ومطالعات فرهنگی

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



به دبستان استوار باشند، زیرا پس از چند روزی که کودک رفت عادت خواهد کرد و ترس او از بین می رود.

به کودک کمک کنید تا به خود اعتماد پیدا کند
 پدر و مادر باید بر حسب سن کودک به او مسئولیت بدهند. دادن مسئولیت سبب می شود که کودک بخود اعتماد پیدا کند. کودک در سن دوسالگی می تواند لباسهایش را از تن خود درآورد و در سن سه سالگی می تواند لباسهایش را بپوشد. پدر و مادر باید به او کمک کنند تا خود لباسهایش را درآورد و بپوشد. پدر و مادر باید هرچه کودک بزرگتر می شود به او مسئولیت بیشتری بدهند. بطور مثال، به کودک بایستد بیاموزند که می تواند خود به فروشگاه برود خود خرید کند، با افراد غیر آشنا حرف بزند و در خانه تنها بماند و حتی از کودک کوچکتر مواظبت نماید. در این صورت کودک احساس خواهد کرد که مانند بزرگسالان است و هرچه آنها احساس می دهند او هم می تواند انجام دهد و در نتیجه بخود اعتماد پیدا خواهد کرد.

اگر خراشیدگی در دست و پای کودک ایجاد شد، پدر و مادر باید تحمل کردن را به او بیاموزند و خود آنها نیز از خود اضطراب و وحشت نشان ندهند، زیرا این عمل، ترس و وحشت در کودک بوجود خواهد آورد. پدر و مادر باید به کودک بگویند "درد از بین می رود و زخم هم خوب می شود". بعضی از کودکان بعد از مختصر بازی با کوبک دیگر، گریه می کنند و نزد مادر می آیند و از موضوع بسیار ساده که بین خود و کودک دیگر اتفاق افتاده است شکایت می کنند یا موضوع جزئی در کودکستان یا دبستان سبب گریه کردن کودک می شود. اکثر

دیگر از مهم نبودن و بوج بودن ترس صحبت خواهد کرد.

پدر و مادر هائیکه خود از تاریکی، رعد و برق، بزشک و دندانپزشک و تزریقات می ترسند، آنها یک مدلی برای کودکان خود خواهند بود. ابتدا باید خودشان با چنین نرسی مبارزه کنند. اگر کودک از آنها پرسید "مادر شما هم از تاریکی می ترسید" آنها نباید انکار کنند، زیرا کودک فهمیده است که پدر و مادرش هم می ترسند، پدر و مادر باید به کودک بگویند "بلی، ما هم از تاریکی می ترسیم ولی می دانیم که مهم نیست و هر موقع ترسیدیم چراغ را روشن می کنیم". با دادن چنین توضیحاتی کودک اکثراً قادر خواهد بود که با ترس خود مبارزه کند و چه بسا از این جهت موفق تر از پدر و مادر خود خواهد بود.

کودک ممکن است از اینکه جدا و دور از پدر و مادر خوابانده شود، بترسد و ترس از جدائی و تاریکی مانع خواب او گردد.

کودک را باید بتدریج در اطاق دیگر خواباند. ابتدا او را در اطاق کودکان دیگر یا در اطاقی که با اطاق پدر و مادر راه داشته باشد، خوابانده شود و به او گفته شود "اگر از تاریکی می ترسد چراغ را روشن کند" کودک بعد از مدتی عادت خواهد کرد و دیگر نخواهد ترسید.

امتناع و ترس از رفتن به کودکستان و دبستان بعضی از کودکان ممکن است از رفتن به کودکستان و دبستان امتناع کنند. این کودکان ترس از دور شدن از پدر و مادر و از محیط خانه خود دارند و ممکن است هنگام فرستادن آنها به دبستان به علت عدم تمایل به رفتن از دل درد، سردرد و علائم دیگر شکایت کنند. پدر و مادر ابتدا باید اگر کودک مشکلی دارد برطرف نمایند و در ضمن در جهت فرستادن کودک

مادران از این موضوع ناراحت هستند و می-پرسند "چه باید بکنیم تا رفتار کودک مانند یک مرد باشد؟" مادر باید بداند، کودک یک مرد بزرگسال نیست. گریه کردن کودک یک درجه‌ایست که احساس‌های ناگوار و خشم و غضب کودک را تخلیه می‌کند و نباید نگران

باشد. اگر کودک بیش از حد گریه می‌کند و مخصوصاً "برای جلب توجه پدر و مادر گریه می‌کند، باید به چنین گریه‌ها توجه نکرد و آنرا نادیده گرفت، بعد از مدتی گریه کردن کودک متوقف خواهد شد.

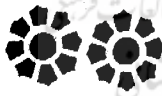
دکتر حواد فیض

بقیه از صفحه ۳

خودنائل شود. او هنگامی در مدرسه خوب ساخته می‌شود که از او کار و مسئولیت مشخصی را بخواهند به او فرصت دهند استعداد و شایستگی خویش را نشان دهد. هیچ چیز در نوجوان بدان حد اهمیت ندارد که احساس کند می‌تواند شخصاً "مسئولیتی را عهده دار شود و کاری را به انجام رساند و کار و مسئولیتی دلخواه را به گونه‌ای انجام دهد که موجب قدردانی از او شود. از این رو کارهای فوق برنامه، فعالیت‌های دسته جمعی و ایجاب شرایط بحث و گفتگو در مسائل مختلف نقش اساسی در تکوین شخصیت او دارد. آیا مدرسه بدون در نظر گرفتن سایر عوامل موثر در ساختار شخصیت نوجوان و از همه مهمتر خانواده می‌تواند موفق باشد؟ هیچکدام از این دو نهاد (خانه و مدرسه) به تنهایی از عهده وظایف خویش بر نمی‌آیند

و یا لاقلاً به تنهایی قادر به ساختن انسان‌های مؤمن و مفید نیستند. باید بین این دو نگاه همبستگی و ارتباط فراوانی بوجود آید تا با کمک هم از نوجوانی که در آغاز راه است انسانی شایسته، متعهد و مفید به اصول ساخت و جامعه فردا را بدستش سپرد. بلکه همین امروز است که ما مردان و زنان فردا را می‌سازیم. بی‌انگیز دست هم دهیم و بین اولیاء و مربیان ارتباطی نه بر مبنای مسائل مادی برقرار کنیم و حاصلش قطعاً "جوانانی برومند و آینده سازانی مثبت و مفید خواهد بود.

سردبیر



بقیه از صفحه ۲۹

- ۱- آگاهی از این که آیا واقعاً توانائی های خود هماهنگی مشکلات می توانیم محدودیت‌های خود را بشناسیم و ماهیت اعمال انجام شده را با واقع بینی سبک سنگین کنیم. از راه غلبه بر مشکلات می توانیم به خود اعتماد پیدا کنیم. در راه پیروزی بر مشکلات می توانیم از راه‌های زیر به دانش آموزان کمک کنیم.
- ۲- باید در مورد هدف‌ها و جاه طلبی های دانش آموزان اطلاعات لازم را به دست آورد. ۳- باید به دانش آموز کمک کرد تا بین جاه طلبی ها و امکانات
- ۴- باید دانش آموزان را به ایستادگی در مقابل مشکلات تشویق کرد.
- ترجمه و تالیف :
غلامحسین ریاحی