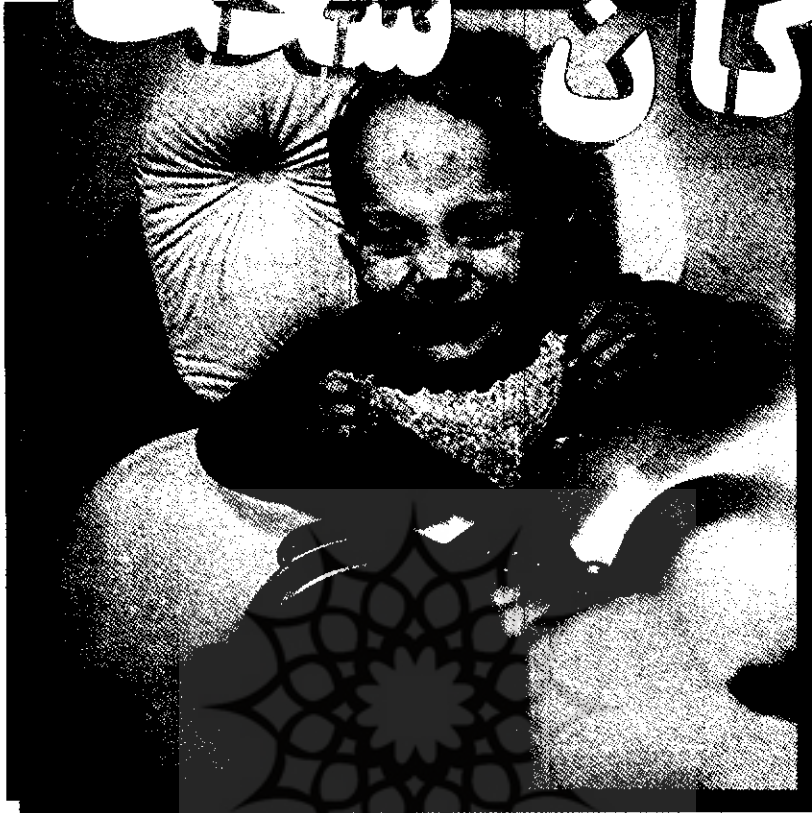


کودکان سخت گویان



منبع: مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا
انتشارات کارگاه کودک

این مورد بسیار تعیین کننده است.

اهمیت خوردن صبحانه

همه متخصصان تغذیه و پزشکان اطفال مصرند که صبحانه کودک کامل و مناسب باشد. عادت دادن کودک به خوردن صبحانه بسیار مهم است. بدن همه کودکان بعد از چند ساعت خواب به یک غذای سبک، اما کامل و پر از انرژی احتیاج دارد. اگر کودک در خانواده‌ای بزرگ شود که مادر میل به صبحانه نداشته باشد و فقط یک دانه میوه بخورد، یا پدر زودتر از خانه خارج شود و کودک شاهد خوردن صبحانه او نباشد یا حتی پدر و مادر آن قدر مشغله داشته باشند که نتوانند صبحانه را آماده کنند، طبیعی است که کودک عادت به خوردن صبحانه را از بابت فرهنگی و آموزشی پیدا نخواهد کرد. به عبارت دیگر اگر کودک صبحانه خوردن خانواده خود را به عنوان یک برنامه منظم، دوست داشتنی و مهم نبیند

بیشتر پدر و مادرها و مراقبان کودک از تغذیه کودک خود نگرانند. این پدرها و مادرها از بی میلی و از کم غذا خوردن کودک خود در رنج اند و به عبارتی شکایت‌های مختلفی از این مورد دارند. حتی گروه بزرگی از مربیان در مهدهای کودک نیز از چنین مسایلی رنج می‌برند و بارها از مربیان می‌شنویم که کودکان آنها به خوبی غذای خود را نمی‌خورند. بی‌اشتهایی یا بد غذایی کودک در هر شکلش مسئله مهمی است و باید آن را جدی گرفت، چرا که این بی‌اشتهایی در نهایت می‌تواند منجر به سوء تغذیه شود.

باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می‌کشد، یا فقط سیر بودن موجب دوری و پرهیز از غذا نمی‌شود. بلکه عوامل گوناگونی جدا از نیازهای بدنی موجب می‌شود که کودک غذا بخورد یا نخورد. بخش بزرگی از این نیاز جسمانی تحت تأثیر عادت‌های خانواده و آموزش‌هایی است که کودک در خانواده گرفته است. رفتار بزرگ‌ترها در

هیچ میلی به یک صبحانه خوب پیدا نمی کند.

• برای خوردن صبحانه، پدر و مادر باید برای کودک خود وقت بگذارند. اگر دور سفره یا به دور میز می نشینید حتماً باید:

• سفره پهن کنید یا میز را آماده کنید.

• موادی که برای صبحانه دارید با سلیقه روی سفره

بچینید.

• قاشق، استکان، و ظروف مخصوص کودک را روی

سفره بگذارید.

• قبل از خوردن صبحانه کودک را تشویق کنید تا

صورت خود را بشوید و از توالت استفاده کند.

• مراقبان کودک نیز باید دست و صورت خود را

بشویند و برای صبحانه ژولیدگی خواب را نداشته باشند.

• قبل از خوردن صبحانه به کودک یک استکان آب

(نه سرد و نه گرم) بدهید.

در بسیاری از خانواده‌هایی که زنان شاغل اند دیده شده

که مادر، کودک را با عجله بیدار می کند، با عجله لباس او را

می پوشاند و به زور یک لقمه خشک به دست کودک می دهد

تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. آیا کسی می تواند در یک

محیط عصبی و شلوغ، با عجله لقمه‌ای را به عنوان صبحانه

بخورد؟

غذا خوردن آن هم در ابتدای صبح احتیاج به آرامش و

صبوری دارد. سرپای غذا خوردن، با عجله لقمه‌ای را درست

کردن و از آن طرف کارهای دیگر را انجام دادن فضای

ناامنی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می آورد. در چنین

حالتی هیچ کودکی میل به خوردن صبحانه ندارد.

خانواده‌هایی که مجبورند صبح زود از خانه خارج شوند

و وقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود

ندارند، بهتر است برنامه‌های خود را تنظیم کنند که همه با هم

و در حضور کودک صبحانه بخورند و از این وعده غذایی لذت

ببرند. برای نمونه می توان:

• شب‌ها زودتر خوابید.

• بعضی کارها را از شب قبل انجام داد.

• زودتر بیدار شد تا کودک فرصت کارهای اولیه را

داشته باشد.

• در بعضی از خانواده‌هایی که مادران شاغل نیستند

مشکل به شیوه دیگری خودنمایی می کند:

در بعضی از خانواده‌ها مادران آن قدر دیر بیدار می شوند

که فکر می کنند می توانند صبحانه و ناهار را هم زمان بخورند.

دیر بیدار شدن، کوفتگی، خستگی، بی حوصلگی و در نتیجه

بی اشتهایی را همراه خود دارد. از آن جا که مادر بی میل است،

برای تهیه یک صبحانه مناسب تلاشی نمی کند. در نتیجه با

همان بی حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می کند

تا او بخورد. کودکی که همراه مادر خود دیر بیدار شده است

طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی می شود.

• به کودک وقت بدهید تا صبحانه‌اش را کامل بخورد.

در چنین فضایی نه تنها کودکان بلکه هر انسانی از

خوردن صبحانه لذت می برد و طبیعی است که این رفتار به

عنوان یک عادت غذایی مناسب در کودک باقی می ماند.

آن گروه از کودکانی که به مهد کودک می روند، این

شانس را که در کنار خانواده خود صبحانه بخورند از دست

می دهند، بدین سبب مریبان باید فضایی را به وجود بیاورند تا

کودک با علاقه صبحانه را میل کند. بودن کودک در کنار

هم امکان خوبی است که آن‌ها را تشویق کنیم تا صبحانه

خود را کامل بخورند. در مهد کودک نیز همانند خانه باید

شرایطی مناسب فراهم کرد و با آرامش به کودکان فرصت

داد تا آن‌ها صبحانه خود را بخورند.

از آن جا که معده کودک کم حجم است غذای کمی

در معده آن‌ها جا می گیرد. به همین دلیل فاصله بین غذاهای

کودک نباید خیلی زیاد باشد. کودکان بین صبحانه و ناهار

احتیاج به یک غذای نیمروزی دارند. این غذای نیمروزی

می تواند انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی‌های سبک باشد و

خوردن غذای نیمروزی بسیار مهم است. اگر کودک در خانه

است مراقب باید در غذای نیمروزی کودک سهمیم شود. یعنی

در کنار کودک بنشینند، با او حرف بزنند و با هم این غذای

نیمروزی را بخورند. کودکان چه در خوردن صبحانه و چه

من از صبح به کودک می گویم که چه غذایی را می خواهم درست کنم و گاهی وقتها با هم به نتیجه می رسیم که چه چیزی را درست کنم. در بعضی از مراحل کار او را هم تشویق می کنم که به من کمک کند. وقتی بوی غذا در آشپزخانه پیچید از کودک می خواهم تا او هم بوبکشد و همین تبدیل به یک بازی برای ما می شود. من با رفتارهای مختلف نشان می دهم که غذا بسیار خوش رنگ، خوش عطر و خوش مزه است و سعی می کنم با آب و تاب فراوان در مورد غذا حرف بزنم. حتماً می خواهم که در چیدن سفره به من کمک کند و با هم سفره را برای غذا آماده می کنیم. همیشه قبل از خوردن غذای گویم که حالا ما بهترین و خوشمزه ترین غذای دنیا را می خوریم.

شکی نیست وقتی مادر این گونه فضا را از نظر روانی آماده می کند، کودک مشتاقانه از غذا استقبال خواهد کرد. کودک کی که در چنین محیطی غذا می خورد نسبت به غذا دیدگاه خوبی دارد و از غذا خوردن لذت می برد.

اگر کودک در مهد کودک باشند مریب نیز باید چنین فضای لذت بخشی را به وجود بیاورد. مریبانی که خودشان خوش اشتها هستند معمولاً کودک آن ها نیز نگرش مناسبی به غذا دارند. وقتی مریب موقع ناهار جدا از کودک می نشیند یا غذا نمی خورد یا غذای مهد را مسخره می کند، در حقیقت فضای ناامنی را برای غذا خوردن کودک به وجود می آورد. مریب حتماً باید موقع غذا خوردن در کنار کودک باشد، خودش نیز غذا بخورد یا به غذا خوردن کودک کمک کند. خوردن عصرانه یا شام نیز درست به همان اندازه صبحانه، غذای نیمروز و ناهار مهم است و باید بدان توجه کرد.

شور و شوق در غذا خوردن

یکی از مهم ترین عواملی که موجب می شود تا کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد، شور و شوق مراقب



ناهار و شام احتیاج به همراهی و همدلی اطرافیان خود دارند و دوست دارند که بزرگ ترهایشان در کنارشان باشند و آن ها را همراهی کنند.

اگر غذای نیمروزی نامناسب باشد در ناهار کودک حتماً تأثیر می گذارد. تنقلاتی مانند انواع شکلات و آب نبات و حجم زیاد شیرینی موجب می شود که کودک سیری کاذب پیدا کند و میلی به غذا نداشته باشد. استفاده از انواع خشکبار، دانه ها، مغزها و میوه ها به مراتب بهتر است.

ناهار کودک

ناهار کودک کان باید غذایی کامل با انواع مواد مغذی باشد. حداقل یک ساعت مانده به ناهار از دادن انواع تنقلات به کودک پرهیز کنید، این تنقلات جلوی اشتهای کودک را می گیرد.

قبل از ناهار کودک را در جریان ناهار بگذارید. اگر کودک در خانه است حتماً او را مطلع کنید که چه غذایی را درست می کنید یا این که غذا در چه وضعیتی است. می توانید از نیم ساعت مانده به غذا کودک را ترغیب به غذا خوردن کنید و به او بگویید که غذا به زودی آماده می شود.

کودک است. هر چقدر این شور و شوق زیادتر باشد کودک میل بیش تری به غذا پیدا می کند. مادری که در رژیم است، پدری که بعضی از غذاها را می خورد و بعضی از غذاها را نمی خورد و مربیانی که از غذاها ایراد می گیرند موجب می شوند تا کودک نگرش مناسبی به غذا پیدا نکند.

یکی از بدترین روش های ممکن این است که مادر خانواده در غذا یا خوردن مواد غذایی سختگیر باشد. این عمل ناپسند مادری اندازه در عادت غذایی کودک تأثیر می گذارد و موجب می شود تا کودک نیز یاد بگیرد که بعضی از غذاها را می تواند نخورد و هنگام غذا رفتارهای ناپسند نشان دهد. جدا کردن مواد در غذا، خوردن قسمت های خاصی از یک ماده غذایی، زیرو رو کردن غذا، جست و جوی در ظرف غذا، همه و همه رفتارهای ناپسندی است که کودک از پدر، مادر و مراقبین خود می آموزد. این رفتارها در نهایت موجب می شود که لذت غذا خوردن در جمع خانواده کم شود و در نهایت کودک نیز بابتی میلی به غذا خوردن خود ادامه دهد.

مادر، پدر و مراقبین کودک باید رفتارهای خود نشان بدهند که همه غذاها لذیذ، مهم و ارزشمندند. هرچه این شور و شوق بیش تر باشد به همان اندازه میل به غذا نیز در بین اعضای خانواده یا در بین کودکان کلاس بیش تر می شود.

نظم در خوردن غذا بسیار مهم است. هم غذا خوردن می تواند به نظم کودک کمک کند و هم نظم می تواند میزان میل کودک را برای خوردن افزایش دهد. زمان هر وعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را ساعت ۶ صبح بیدار کرد و به او صبحانه داد، روز بعد ساعت ۱۰ و روز دیگر ساعت ۸ صبح. باید یک زمان مشخص را برای هر وعده غذایی در نظر گرفت. این نظم کمک می کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل نماید. نامنظم بودن ساعت های هر وعده غذا به بی اشتهایی کودک منجر می شود.

در عین حال وقتی کودک یاد بگیرد که هر وعده غذایی را باید در یک محدوده زمانی بخورد، آن وقت می تواند

برنامه خود را برای کارهای دیگر تنظیم کند. یعنی می داند که چقدر وقت دارد که بازی کند یا نقاشی بکشد. ممکن است که کودک ساعت را نفهمد، ولی او حدود زمان را تشخیص می دهد و می تواند به نوعی برای آن برنامه ریزی کند.

رقابت غذایی برای کودکان

همان طور که اشاره شد برای خوردن باید وقت گذاشت. عجله کردن هنگام غذا خوردن در نهایت موجب می شود که کودک بی اشتها شود. او معنی عجله بزرگ ترها را نمی فهمد و در عین حال نمی تواند به غذا خوردن خود سرعت بدهد. برای کودک غذا خوردن مانند هر کار دیگری مهم است و دوست دارد با حوصله کار انجام بدهد.

بعضی از کودکان کند غذا می خورند و چون کند غذا می خورند، قبل از آن که سیر شوند از نشستن یا غذا خوردن خسته می شوند و از سفره کنار می روند، اما هنوز گرسنه اند. در این مورد باید به کودک در غذا خوردن کمک کرد یا شرایط راحت غذا خوردن را برای او فراهم کرد. از سوی دیگر این گروه از کودکان حتماً در کارهای دیگر خود نیز کندند و باید با انجام حرکت های ورزشی، نرمشی و حرکتی به آن ها کمک کرد.

کودکان بین صبحانه و ناهار احتیاج به یک غذای نیمروزی دارند. این غذای نیمروزی می تواند انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی های سبک باشد و خوردن غذای نیمروزی بسیار مهم است.

شوق غذایی

تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می کند، می تواند به رفع بی اشتهایی کودک کمک کند. هر روز می توان مواد صبحانه، ناهار یا شام را تغییر داد. این که هر روز صبح کودک چای شیرین و نان بخورد، طبیعی است که موجب بی اشتهایی او می شود. برای مثال می توان یک روز کره، روز دیگر پنیر و در روزهای

دیگر تخم مرغ، شیر، آب میوه، عسل، و... در صبحانه کودک گذاشت. لازم نیست همه این مواد را هر روز به عنوان صبحانه به کودک داد. بلکه با تقسیم روزانه می توان تنوع صبحانه را برای کودک جذاب و جالب کرد.

جدا از تنوع مواد غذایی، ارایه مواد غذایی نیز بسیار مهم است. خیلی خوب است که کودک از نظر شکل و مزه ارایه های مختلفی را ببیند.

اگر پس از

بررسی های دقیق

متوجه شدید که

کودک یک ماده

غذایی مثلاً سیب

زمینی را دوست

ندارد، بهتر است از

دادن آن ماده غذایی

برای مدتی

صرف نظر کنید و

کودک را مجبور به

خوردن آن نکنید.

نچربه:

من همیشه سعی می کنم که در پخت یک ماده غذایی تنوع به خرج دهم. برای مثال کودک من به خاطر بیماری اش باید هر روز یک تخم مرغ بخورد.

او خیلی تخم مرغ دوست ندارد و من سعی می کنم هر روز آن را در شکل های مختلفی درست کنم:

یک روز آب پز، یک روز عسلی و یک روز نیمرو. اگر هم نیمرو درست کنم یک روز کمی سس قرمز به نیمرو اضافه می کنم،

یک روز به نیمرو کمی آب لیمو می زنم و یک

روز کمی شکر به آن اضافه می کنم. گاهی

وقت ها تخم مرغ پخته را با کره یا سیب زمینی

پخته مخلوط می کنم. بعضی وقت ها هم با توجه به

میوه فصل تخم مرغ را با کمی میوه مخلوط

می کنم. حتی تخم مرغ پخته را در ماست رنده

می کنم و به کودک می دهم. به این ترتیب

کودک من هر روز با میل یک تخم مرغ را

می خورد.

مواد غذایی متنوعی را می توان به غذای کودک اضافه

کرد. برای مثال بعضی از پدرها و مادرها چون خودشان هویج

یا کدو دوست ندارند، این مواد را به کودک نمی دهند. انواع

سبزی ها برای کودک مفید است و همه این سبزی ها را

می توان در انواع غذاهای مختلف استفاده کرد.

به دلایل مختلف گروهی از کودکان بعضی از مواد

غذایی را دوست ندارند. ممکن است کودکی سیب زمینی،

هویج، یا لوبیا را دوست نداشته باشد. مراقب کودک باید دقت

کند که آیا این دوست نداشتن یک عادت غلط است یا واقعاً

میل به خوردن آن ندارد. اگر پس از بررسی های دقیق متوجه

شدید که کودک یک ماده غذایی مثلاً سیب زمینی را دوست

ندارد، بهتر است از دادن آن ماده غذایی برای مدتی صرف نظر

کنید و کودک را مجبور به خوردن آن نکنید. برای مثال

کودکانی که از برنج زیاد استفاده می کنند بدنشان کم تر به

سیب زمینی پخته نیاز پیدا می کند. یا کودکانی که زیاد

گوشت می خورند کم تر از لوبیا استقبال می کنند. در حقیقت

نیاز آن ماده غذایی به شکل دیگری تأمین می شود.

بی اشتتهایی روانی

بخش بزرگی از بی اشتتهایی کودکان بیش تر جنبه

روانی دارد. به طور معمول کودکانی که با یکی از اعضای

خانواده خود مشکل دارند، نسبت به غذایی میل می شوند.

کودکانی که پدر و مادر مستبد دارند یا از طرف اعضای

خانواده خود مورد اذیت قرار می گیرند، بی اشتها می شوند.

بعضی وقت ها نیز کودک از طریق بی میلی یا غذا

نخوردن قصد دارد جلب توجه کند و نظر دیگران را به سوی

خود جلب کند. در این حالت مراقب کودک باید دقت کند

و به شکل های مختلف به نیازهای گوناگون کودک توجه

کند. بسیار غم انگیز است که کودک بخواهد از طریق غذا

خوردن جلب توجه کند.

نچربه:

علی یکی از کودکان کلاسم که بسیار

خوب غذا می خورد بعد از مدتی دچار نوعی

بی اشتتهایی شد... ناهارهای خود را نمی خورد و

حتی از غذای نیمروز نیز استقبال نمی کرد. با

توجه به شناختی که از کودک داشتم مسئله را با

خانواده اش در میان گذاشتم. خانواده نیز معتقد



بودند که او در خانه هم کم غذا شده است، حتی اشاره کردند که کودک چون غذا نمی خورد، وزن کم کرده است.

در صدد برآمدن تا علت این مشکل را بفهمم. بعد از مدت ها توجه و جست و جو در حرف های خانواده و کودک متوجه شدم که برادر کوچک علی به تازگی به حرف افتاده است و حرف های جالب و با مزه می زند و در خانواده مرتباً مورد توجه و تأیید است.

علی چندین بار سعی می کند که با تکرار حرف های برادرش همین تأیید و توجه را به خودش جلب کند، اما بزرگ ترها او را دعوا کردند که چرا مسخره بازی در می آورد. علی چندین بار به شیوه های مختلف سعی می کند با حرف ها و کارهایش توجه خانواده را جلب کند، ولی هیچ نوع موفقیتی به دست نمی آورد. تا این که از طریق بی غذایی، به نوعی توجه خانواده را به خود جلب می کند.

این تجربه و تجربه هایی از این دست نشان می دهند که در این مورد باید بسیار حساس بود. کودکان خیلی سریع

می توانند نقطه ضعف والدین و مراقبین خود را شناسایی کنند و از آن طریق با آن ها برخورد کنند.

بخش دیگری از بی اشتها بی روانی کاملاً ناخود آگاه است. یعنی رفتارهای تند پدر، مادر و مربی آن قدر آزار دهنده است که کودک به نوعی سعی می کند تحت هر شرایطی از بودن در کنار این افراد پرهیز کند. چون در زمان غذا خوردن این نزدیکی بیش تر می شود، کودک در زمان غذا خوردن عکس العمل نشان می دهد.

در عین حال کودکانی که موقع غذا خوردن مسخره می شوند، از طرف والدین یا مربی تهدید می شوند یا زیاد مورد امر و نهی قرار می گیرند، به بی اشتها بی روانی دچار می شوند. بعضی وقت ها ممکن است بی اشتها بی کودک جنبه بدنی و جسمی داشته باشد.

کودکی که دچار یبوست است، معمولاً در خوردن غذا مشکل پیدا می کند. در این حالت مراقب کودک باید سعی کند که در ابتدا مشکل یبوست کودک را حل کند. استفاده از غذاهای گیاهی، بالا بردن مصرف میوه، استفاده از غذاهای ملین گیاهی و ورزش های ناحیه شکم بسیار مفید است.

ادامه دارد

۱۴۹



آموزش بهداشت و اطلاعات پزشکی اولین و مهم‌ترین رکن سلامت جامعه است. از این رو برای ارتقای سطح بهداشت و ایجاد سلامت که عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است، گروه پزشکی ندای بهداشت با همکاری اداره کل سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از طریق سیستم‌های اطلاع‌رسانی کامپیوتر تلفنی به این هدف که همانا ارتقای دانش بهداشتی عموم مردم، خصوصاً در زمینه مسائل بهداشت خانواده می‌باشد، نائل شده است.

سیستم «ندای بهداشت» متشکل از یک کامپیوتر و تجهیزات جانبی است که به خطوط تلفنی مرتبط می‌باشد و فرد در تمامی اوقات شبانه‌روز می‌تواند با شماره تلفن ۱۴۹ ارتباط برقرار کرده، سپس با راهنمایی‌هایی که توسط سیستم صورت می‌گیرد قادر است به اطلاعات مورد نیاز در ارتباط با بهداشت خانواده، بهداشت محیط و جامعه، روش‌های پیش‌گیری از بارداری، بهداشت روح و روان، بیماری‌های زنان، بیماری‌های مقاربتی، ایدز و بیماری‌های شایع به همراه کلیه زیرگروه‌های وابسته به هر سرفصل سریعاً دسترسی پیدا کند.

شایان ذکر است که این سیستم در کلیه مراکز استان‌ها نیز قابل استفاده است.

کارشناسی جمعیت و تنظیم خانواده

معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی:

شغل :

* قبلاً مشترک این نشریه :
بوده ام
نبوده ام } شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی :

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیش نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل
میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟

از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟

از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟

بلی خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟

همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟

ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟

کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟

بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟

بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق اید؟

بلی خیر

۱۱- آیا مایل اید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟

بلی خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟

بلی خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینه هایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.