

نکاتی برای حفظ سلامت دانش آموزان در روزهای کرونایی

حفظ جان او و تمام اعضای خانواده می‌شود. به او یادآور شوید که هر بار که منزل را ترک می‌کند، از ماسک پیاپی می‌شود، به مدرسه می‌رسد، بعد از کلاس به حیاط می‌رود، بعد از دستشویی و بعد از لمس هر وسیله‌ای در مدرسه دست‌های خود را با آب و صابون و با دقت بشوید.

او را نسبت به مراقبت از دیگران حساس کنید

لذت بازگشت به مدرسه چیزی جز در آغوش کشیدن دوستان و همشاگردی‌ها و جست‌وجیز کردن با آن‌ها نیست. اما این ویروس موذی اصلی‌ترین لذت‌ها را از همه ما سلب کرده است. بنابراین لازم است که فرزندان را نسبت به مراقبت از دیگران حساس کنید. این کار صرفاً با حفظ فاصله ممکن خواهد بود. بچه‌های کوچک ذاتاً بشردوست و مهربان هستند. بنابراین زمانی که به او بگویید اگر ماسک بزند دوستانش مریض نمی‌شوند تأثیر بیشتری دارد. برای بچه‌هایی که کمی بزرگ‌تر هستند بگویید که باید از نزدیک شدن به دوستان و بازی‌های گروهی بپرهیزند و مراقب همکلاسی‌هایی که عطسه یا سرفه می‌کنند باشند. به آن‌ها یادآور شوید که در زمان همه‌گیری ویروس ما مسئول سلامتی دیگران نیز هستیم. چون اگر دوستانمان مریض شوند ما نیز در امان نخواهیم ماند. در خصوص نوجوانان کار کمی ساده‌تر است و می‌توان با آن‌ها شفاف‌تر صحبت کرد. به آن‌ها یادآور شوید که نمی‌توانند زمان زیادی را بیرون از مدرسه و با دوستانشان سپری کنند و این که زمان مناسبی برای رفت و آمد به خانه همشاگردی‌ها برای درست خواندن نیست.

بعد از مدرسه فرزندان را به حمام بفرستید

فرزندان را عادت دهید که بعد از رسیدن به منزل تمام لباس‌هایشان را عوض کرده و به حمام بروند. به او بگویید که درک می‌کنید که خسته است و نیاز به استراحت دارد اما حمام کردن تمام آلودگی‌های احتمالی را از بین می‌برد و برای سلامتی‌اش مفید است. یادتان باشد که کودکان معمولاً کمتر علائم ابتلا به کروناویروس را نشان می‌دهند اما می‌توانند ناقل‌های جدی باشند و ویروس را از خارج به داخل منزل بکشانند. بنابراین تعویض لباس، شستشوی مرتب آن‌ها و حمام کردن بعد از مدرسه برای مقابله با هر نوع آلودگی احتمالی بسیار مؤثر است.

نسبت به سلامت روحی کودکان بیش از گذشته حساس باشید

با وجود تمام استرس و ترسی که ابتلا به کروناویروس به همراه دارد اما در مقابل کودکان از بزرگنمایی این نگرانی و همچنین از تحقیر افرادی که به این ویروس مبتلا شده‌اند بپرهیزید. یادتان باشد که درس خواندن و انجام تکالیف مدرسه به خودی خود برای کودکان استرس‌زا است بنابراین نباید شرایط را بدتر کنید. فراموش نکنید که این شرایط سخت برای همه وجود دارد و تمام جهان را درگیر کرده است. بدانید که مسئولان بهداشتی هر کشوری برای سلامتی دانش آموزان تدابیر لازم را اندیشیده‌اند و شما بهتر است با رعایت بهداشت که شامل زدن ماسک، شستشوی مرتب دست‌ها، عدم لمس صورت و حفظ فاصله اجتماعی به زندگی خود ادامه دهید و به فرزندانتان استرس وارد نکنید.



و ذهاب آن‌ها استفاده کنید. این کار خطر سرایت ویروس در اتوبوس یا هر نوع وسایل حمل‌ونقل عمومی دیگر را کاهش می‌دهد. از سلامت راننده سرویس و آشنایی وی با پروتکل‌های بهداشتی مطمئن شوید. به فرزندان یاد دهید که بعد از پیاده شدن از ماشین و ورود به مدرسه دست‌های خود را بشوید و یا ضدعفونی کنید.

ماسک از همه مهم‌تر است

احتمالاً تشویق کودکان به استفاده از ماسک و کنترل آن روی صورت بچه‌ها بزرگ‌ترین چالش والدین و کادر مدرسه خواهد بود. در هر صورت به فرزندان یاد دهید که با ماسک بینی و دهان خود را بپوشانند و آن را مدام دستمالی نکنند. اگر از ماسک‌های پارچه‌ای و قابل شستشو استفاده می‌کنید از انواع کودکانه آن تهیه کنید. به این ترتیب که علائق یا رنگ مورد علاقه او را در تهیه ماسک اعمال کنید. به عنوان مثال اگر فرزندان طرفدار مرد عنکبوتی است بهتر است ماسکی تهیه کنید که نشانی از این شخصیت روی ماسک داشته باشد. در این صورت احتمال این که فرزندان ماسک را بیشتر استفاده کنند و یا در یک چشم برهم زدن آن را کم نکند بیشتر می‌شود.

اهمیت شستشوی دست‌ها را به او بیاموزید

شاید به نظرتان ساده بیاید اما آموزش و ترغیب بچه‌ها به شستشوی مرتب دست‌ها کار چندان ساده‌ای نیست. با این حال تمام سعی‌تان را بکنید تا اهمیت شستشوی دست‌ها را به او یاد دهید. به او بگویید که این کار باعث

حتماً می‌دانید که تب و افزایش درجه حرارت بدن یکی از اصلی‌ترین علائم ابتلا به بیماری کووید ۱۹ است. بنابراین بهتر است که هر روز صبح و قبل از رفتن به مدرسه، دمای بدن فرزندان را کنترل کنید. درست است که اندازه‌گیری درجه حرارت بدن همیشه برای مقابله با کووید ۱۹ مؤثر نیست چون ممکن است فرد مبتلا فاقد علامت باشد و یا این که درجه حرارت بالای بدن ارتباطی به ابتلا به کروناویروس نداشته باشد. با این حال این کار علاوه بر حساس‌تر کردن فرزندان نسبت به وجود کروناویروس می‌تواند خیال خودتان را نیز تا حدودی راحت کند.

خوراکی‌ها و ناهار فرزندان را در خانه تهیه کنید

بهتر است میان وعده، خوراکی‌ها و احتمالاً ناهار فرزندان را در منزل تهیه کرده و در کیفش قرار دهید. به او بگویید که حتی در صورت باز بودن بوفه مدرسه و یا سوپرمارکت‌های نزدیک، از خرید خوراکی‌های بیرون خودداری کرده و تغذیه‌ای که شما برایش تهیه کردید را میل کند. یادتان باشد کیک یا بیسکویت خانگی یا میوه و غذایی که شما از منزل در کیف فرزندان می‌گذارید سالم‌تر و بهداشتی‌تر است.

رفت و آمد به مدرسه را کنترل کنید

اگر امکانش را دارید خودتان و با وسیله شخصی فرزندان را به مدرسه برسانید. این کار باعث کاهش انتشار ویروس در حین رفت و آمد به مدرسه می‌شود. در غیر این صورت حتماً از سرویس‌های مطمئن مدارس برای ایاب

تیبان: لذت بازگشت به مدرسه چیزی جز در آغوش کشیدن دوستان و همشاگردی‌ها و جست‌وجیز کردن با آن‌ها نیست. اما این ویروس موذی اصلی‌ترین لذت‌ها را از همه ما سلب کرده است. بنابراین لازم است که فرزندان را نسبت به مراقبت از دیگران حساس کنید.

هیچ‌چیز به اندازه بازگشایی مدارس و روز اول مدرسه هیجان‌انگیز نیست. بخصوص برای سال اولی‌ها که احساسات متفاوتی شادی، ترس، هیجان، اضطراب، احساس غربت و غیره را به‌صورت یکجا تجربه می‌کنند.

اگر در سال‌های گذشته، شب قبل از مدرسه همه کیف، دفتر، قلم و تمام لوازم مدرسه را آماده می‌کردند امسال ضدعفونی‌کننده، ماسک و احتمالاً دستکش نیز به لوازم مدرسه اضافه شده است. بدون شک امسال همه‌گیری کووید ۱۹، شرایط را برای دانش آموزان و خانواده‌ها سخت و دشوار کرده است. اما واقعیت این است که نمی‌توان پایان کووید ۱۹ را پیش‌بینی کرد و نمی‌توان روال عادی زندگی را از دست داد. هر چه هست مدارس بازگشایی می‌شوند و خیلی از فرزندان ما در این شرایط راهی مدرسه خواهند شد. بنابراین لازم است که برخی توصیه‌ها را برای حفاظت فرزندان از کووید ۱۹ به خاطر داشته باشید تا با امید خدا این سال تحصیلی نیز با سلامت به پایان برسد.

کووید ۱۹ و تحصیل

ماه‌هاست که دانش آموزان به دلیل قرنطینه مدرسه را ترک کرده و خانه‌نشین شده‌اند. از طرف دیگر ترس از ابتلا به ویروس کرونا مزید بر علت شده است که بازگشت به مدرسه اندکی سخت‌تر شود. درست است که برای برخی دانش آموزان و والدین کنار آمدن با شرایط جدید آموزش در مدرسه و رعایت پروتکل‌های بهداشتی ساده‌تر و کم استرس‌تر از آموزش از راه دور است اما کم نیست تعداد والدینی که از فرستادن فرزندانشان به مدارس وحشت دارند. با این حال باید با شرایط جدید کنار آمد و والدین باید بدانند که احتمالاً به غیر از توصیه‌های لازم و گذاشتن ماده ضدعفونی‌کننده در کیف فرزندانشان کار زیادی از دستشان برنمی‌آید. بسا وجود این که مسئولین بهداشتی و کادر مدرسه بیشترین مسئولیت را در ایجاد فاصله اجتماعی، کنترل‌های بهداشتی، کاهش نفرت حاضر در کلاس‌ها و مراقبت از بچه‌ها دارند اما لازم است که والدین نیز به نوبه خود وظایفشان را در قبال فرزندانشان و حفظ سلامتی آن‌ها در شرایط همه‌گیری بیماری انجام دهند. در ادامه چند توصیه داریم که بهتر است والدین قبل از فرستادن فرزندانشان به مدرسه به خاطر بسپارند:

استفاده از موبایل و تبلت را محدود کنید

در مدت قرنطینه و دوری از مدرسه تقریباً تمام بچه‌ها عادت کرده‌اند شب‌ها را دیروقت بخوابند و بیشتر زمان خود را مقابل تلویزیون، تبلت و موبایل بگذرانند. به آن‌ها بگویید قرنطینه تمام شده و باید منظم باشند. زمان استفاده از این وسایل را محدود کنید و شب‌ها زودتر خاموشی را بزنید. روزهای اول مدرسه زودتر از خواب بیدارشان کنید و آن‌ها را به خوبی برای رفتن به مدرسه میجهز کنید.

قبل از فرستادن فرزندان به مدرسه دمای بدن او را چک کنید

شاخص توده بدنی مادر تعیین‌کننده رشد مغزی کودک است

ایسنا: نتایج بررسی‌ها نشان داد که شاخص توده بدنی مادر (BMI) قبل از تولد ممکن است با رشد ضعیف‌تر مغز مرتبط باشد.

به نقل از مدیکال اکسپرس، امیلی اوکن، محقق دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون و همکاران وی، ارتباط BMI مادر قبل از تولد فرزند را با شناخت و رفتار ۱۱ هزار و ۲۷۶ کودک سالم از بدو تولد در سال‌های ۱۹۹۶ تا ۱۹۹۷ تا دوران نوجوانی در سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹ مورد بررسی قرار دادند.

محققان دریافته‌اند که هر پنج واحد افزایش BMI مادر در اواخر دوران بارداری در ۶.۵ سال با نمره منهای ۰.۵۲ ضریب‌هوشی مقیاس و کسلر (WASI) و نمرات پایین‌تر همراه شد؛ همچنین در سن ۱۶ سالگی نمره شناخت جهانی منهای ۰.۶۷ بود.

بعد از تطبیق ویژگی‌های جمعیت‌شناختی اجتماعی، نتایج عوارض بارداری و BMI پدری نتایج مشابهی حاصل شد اما با وزن کودک ارتباطی نداشت.

BMI مادر در اواخر دوران بارداری با مشکلات رفتاری بیشتری که توسط معلمان گزارش می‌شود همراه است اما با رفتارهای گزارش شده از سوی والدین ارتباط ندارد. همچنین نتایج مشابهی با اندازه‌گیری BMI مادر در سه ماهه اول یا پس از زایمان مشاهده شد.

محققان در این خصوص اظهار کردند مهمترین پیامد بالینی این تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که کودکان متولد شده زنان با شاخص توده بدنی بالا یا مبتلا به چاقی باید از نظر مشکلات عصبی تکاملی تحت‌نظر باشند و برای مداخله زودهنگام یا سایر خدمات حمایتی مناسب بررسی شوند.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۱۴۰۰/۲۴۰۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی:

- ۱-خودرو- اتری از ابن بلخی
- ۲-ناخوب- دلجویی از خانواده سوگوار در آیین ایرانی- از توابع لارستان
- ۳-فشرده‌گی- راست- نوعی آرایش
- ۴-سبک شمردن- حیوان نجیب- بعید- زینت ناخن
- ۵-مبنای تقویم مسلمانان- بادبزن برقی- مخالف
- ۶-خوشحال شده- سد
- ۷-چهارم- خداحافظی- از جواهرات گران قیمت
- ۸-حمامی در اطراف کاشان- هزار کیلو- کنایه از زیباروی- قرض
- ۹-مردود گردیدن- وجاهت- کنار
- ۱۰-جایزه ای جهانی- خستگی ناپذیر- خرس آسمانی
- ۱۱-از جاشنی‌های غذایی- شراب- بالا آمدن آب دریا- پسوندی که مصدر جعلی می‌سازد
- ۱۲-روز عرب- کشور شگفتی‌ها- اساس و پایه- گشودن
- ۱۳-اقیانوس ساکت- اسب بارکش- نام سردار اشکانی
- ۱۴-گماردن- آرامش- از ادات تنبیه
- ۱۵-نگه دارنده اوراق کتاب- از ادیبان یکصد سال اخیر ایران

عمودی:

- ۱-کنشته شده- سردار تورانیان در شاهنامه
- ۲-راه کوتاه شده- پیرو مراد- جشن

۱۴۰۰/۲۴۰۵ شماره جدول جواب

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	ت	ق	و	ی	م	س	ا	س	ت	ر	ا	ل	ی	ا	
۲	ب	ا	و	ا	ک	س	ر	ی	ا	ل	ج	م	ی	ک	
۳	ا	س	ف	ن	ج	ا	ی	م	ا	م	ج	م	ی	ر	و
۴	ن	ی	و	ا	ت	م	ا	ب	ر	ب	ر	ن	و	د	
۵	ی	ر	خ	ن	ه	ج	ر	و	د	د					
۶	ع	ب	ی	ر	ی	ا	م	س	ی	ل	ص				
۷	ک	ز	ا	ز	ا	ل	م	ک	ت	و	ف	ا	ن		
۸	ا	ی	ه	ب	ن	ب	د	ر	ا	ر	ا	س	م		
۹	ر	ز	ا	ز	ی	م	ا	م	ا	ت	م	ف	ت		
۱۰	ی	ر	ا	ب	ع	د	و	س	ت	ی	ر	ا			
۱۱	ک	ن	ل	ا	خ	ی	ت	ن	م	ش					
۱۲	ا	س	ر	ر	ک	د	ر	د	ه	ر	ف	د	ک		
۱۳	ت	ب	ا	ر	ر	ا	ی	ن	ب	ی	ت	ا	ب		
۱۴	و	م	ه	ر	ر	ا	ی	ن	ر	و	و	و			
۱۵	ر	و	ش	ن	ا	ی	ب	ا	و	ر	ا	ن	و	س	

۳-هنگام شب-به انواع حیوانات می‌گویند- خانه

۱۰-جدید- فروشنده البسه- علامت پیغمبر نقاش

۴-قطعه پشت دستی- از چهار عمل مفعول بی واسطه

اصلی در ریاضیات- تانی- سرزمین فراغته ۱۱-همکار سوزن- خشودنی- اطراف

دهان ۵-از ماه‌های میلادی- آگاه کردن- حرف هم‌رهی

۱۲-در عربی یعنی تو- قله ای جنوبی- راست رویده- خیال باطل

۶-نازا- ساز چوپان ۷-گول زدن- دوستی- دقت نظر به

خرج دادن ۱۳-فرصت- جمع عقد- آماده کردن و خالی کردن

۸-از بیماری‌های تنفسی- از توابع استان فارس- نیکی

۱۴-انگور- متخصص- هزار کیلو ۱۵-تحریک ناگهانی عصبی- ظلم- کم رمقی

۹-آزاد شدن- خاک کوزه گری- پیشگاه