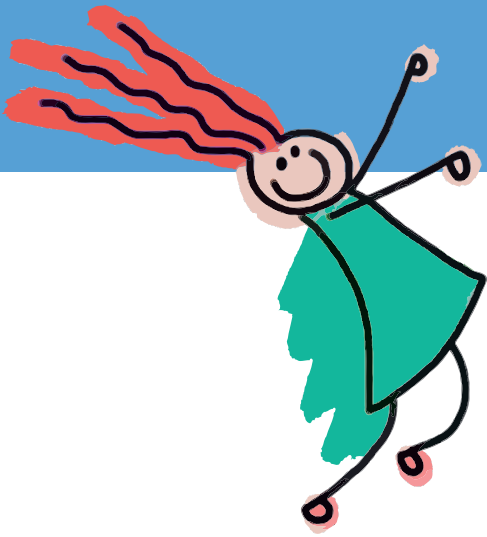


فعالیت فیزیکی

– حرکت کردن



مزایای تحرک داشتن؟

فعالیت بدنی از بیماری‌ها جلوگیری میکند و تاثیر مثبت بر روی عملکرد مغز دارد. این اثرات بطور جسمی و روحی در سلامتی ما دیده میشود. اینکه ما چطور و چگونه تحرک داشته باشیم زیاد مهم نیست بلکه مهم اینست که کلاً تحرک داشته باشیم. وقتی انسان تحرک داشته باشد بیشتر خوشحال است، کمتر استرس دارد، خواب بهتری دارد و احساس میکند که پر از انرژیست. بدن باید به اندازه کافی قوی باشد تا بتواند از عهده انجام کارهای روزانه مدرسه (و بعدها در شغل خود) و همینطور در اوقات فراغت برآید.

تا چه اندازه کودکان و نوجوانان می‌توانند تحرک داشته باشند؟

توصیه میشود که کودکان و نوجوانان هر روز حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند، و حداقل سه بار در هفته فعالیتهای سختی که فشار زیادی بر روی اسکلت و ماهیچه‌ها داشته باشد.

اگر مایل هستید بیشتر بدانید و یا احتیاج بکمک دارید؟

پرستار مدرسه می‌تواند شما را راهنمایی کند و یا اینکه اگر کودک مانعی برای تحرک داشته باشد، بطور مثال درد، ناتوانی جسمی، مشکلات حرکتی و آشنایی با بدن، به شما می‌گوید به کجا مراجعه کنید.

فیزیوتراپ یا کلینیک توانبخشی را می‌توان از طریق این سایت پیدا کرد؛ www.1177.se

خواندنی: انتشار یافته در سال ۲۰۲۰؛ جوانان با مغزهای قوی: باهوش تر، شادتر، قویتر نویسنده: اندرش هانسن و ماتس ونبلا در این سایت؛ www.generationpep.se

خواندنی: انتشار یافته از طرف انجمن ورزش کشور، ”چرا ورزش و فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان مهم است” – حقیقت و استدلال‌ها. این بروشور را می‌توانید از طریق این سایت دانلود و آنرا مطالعه کنید؛ www.rf.se

کودکانی که بطور جسمانی قوی میشوند در تمام طول زندگی از آن بهره‌میرند. استخوانبندی از طریق فشار تحرکات در دوران جوانی قوی میشوند. تحرک همچنین ماهیچه‌ها و ریه‌ها را قویتر، حرکات بدنی را راحت و بالانس و کنترل بدن را بهتر میکند. توانایی و رشد مغز کودکان تسریع میشود. در دراز مدت از بعضی بیماری‌های سرطانی، زوال عقل یا فراموشی و بیماری‌های دیگر جلوگیری میکند. بدن‌های ما طوری ساخته شده که تحرک برای آن لازم است!

راهنمایی برای بهتر شدن تحرکات روزانه

- همه نمیخواهند، و نیاز ندارند، که یک نوع ورزش را انجام دهند.
- چند نفر با هم انجام دهید، شادی در تحرکات را حس کنید.
- توجه کنید چه چیزی برای فرزند شما جالب هست و او را تشویق کنید.
- داشتن یک توپ، بشقاب پرنده یا طناب، انرژی را برای بازی و تحرک تحریک میکند.
- بجای اینکه با ماشین جایی برویم بهتر است که پیاده و یا با دوچرخه برویم. بجای آسانسور از پله‌ها استفاده کنیم.
- بازی در فضای باز را تشویق کنید.
- به جنگل رفتن، به ساحل یا به پارک رفتن. به طبیعت رفتن و با محیط اطراف آشنا شدن.
- یک دستگاه قدم شمار و یا یک دفترچه یادداشت برای درج فعالیتهای جسمی می‌تواند هما نشان دهد که مثلاً ما در یک هفته چقدر فعالیت داشتیم و این کار انگیزه خوبی است که می‌تواند باعث تحرک بیشتر شود.





اضافه وزن و چاقی در کودکان

چرا اضافه وزن و چاقی در کودکان باید مورد توجه قرار گیرد؟

جلوگیری کردن از اضافه وزن و چاقی به اندازه جلوگیری از بیماری‌ها مهم هستند.

توجه و جلوگیری کردن از وزن زیادی نباید بخاطر ظاهر و یا بخاطر زیباتر شدن باشد چون اگر به این خاطر باشد ممکن است خطرات بزرگ برای سلامتی ایجاد کند. معمولاً چاقی باعث بالا رفتن فشار خون، بیماری قند، بیماری قلبی و گرفتگی رگ‌ها و سرطان میشود. هیچکس نباید بدلیل وزن زیاد مسخره بشود و یا مورد تحقیر قرار بگیرد، و این کاری است که ما باید بکمک همدیگر از آن جلوگیری بکنیم.

آمار اضافه وزن و چاقی مرتب بالا می‌رود. در امروزه تقریباً در مدرسه‌های سوئد از هر پنج کودک یک نفر اضافه وزن دارد و یا چاق است، و این برای سلامتی جسمی و روحی آنها هم در کوتاه مدت و هم در دراز مدت مضر است. احتمال زیادی هست که چاقی در دوران کودکی باعث اختلال در سلامتی در دوران بزرگسالی بشود. برای مداوای چاقی هر چه زودتر اقدام شود موثرتر است. برای همین کمک به کودکان و نوجوانانی که در حال چاق شدن هستند باید زود انجام شود.

پرستار مدرسه رشد را کنترل میکند و این بسیار مهم است، و همین نشانگر خوبی برای کنترل سلامتی است. شما بعنوان سرپرست ممکن است متوجه اضافه وزن نشوید، چرا که شما کودک را هر روز می‌بینید ولی چاقی کم کم رشد میکند. همچنانکه چاقی در جامعه زیاد میشود و با دیدن آنها ممکن است باعث شود ما تصور کنیم که کودک ما چاق نیست، اما وقتی پرستار مدرسه با اطلاع دهد که وزن کودک زیاد شده است برای ما یک خبر غیر مترقبه خواهد بود. وقتی که وزن بیشتر از آنچه که انتظار می‌رود زیاد میشود پرستار مدرسه باید در وحله اول به تغییرات توجه کند. کودک در سنین پنج تا هفت سالگی در دوران لاغری هست بطوری که می‌توان دنده‌های قفسه سینه را شمرد. خیلی از پدر و مادرها در این دوران نگران فرزند خود میشوند که چرا غذا کم می‌خورند.

من چه کاری باید انجام دهم وقتی که فرزند من اضافه وزن دارد؟

• عاداتهای خوب غذایی در زندگی، خواب و فعالیت جسمی برای همه خوب است بدون در نظر گرفتن وزن و بهتر است که پیشاپیش پایه ریزی شود.

• به مشکلات دیگر نیز توجه داشته باشید، بطور مثال ناراحتی روحی یا موقعیت اجتماعی، که اینها بطور غیر مستقیم ممکن است باعث زیادی وزن شده و یا بر عاداتها تاثیر گذارند.

• پدر و مادر دوستان فرزندان را به همکاری دعوت کنید، همینطور از فامیل و پرسنل مدرسه برای تاثیر گذاشتن کمک بگیرید چرا که شما با آنها یک خط مشی مشترک دارید و آن تنظیم وزن و عاداتهای زندگی هستند.

• معمولاً کودکان خودشان طلب کمک میکنند، چرا که آنها هم میخواهند مثل سایر کودکان بتوانند جست و خیز داشته باشند. وظیفه ما نیز اینست که مراقب باشیم تا آنها بتوانند این کارها را انجام دهند و اعتماد بنفس آنها قوی شود.

• توصیه‌ها در مورد فعالیت جسمی باید مراعات شود حتی اگر تاثیری بر وزن نداشته باشد. بدن قویتر میشود و از خیلی بیماری‌ها پیشگیری میکند. اگر کودک به تحرک عادت ندارد می‌توان با حرکات ملایم شروع کرد و کم کم آنها را بیشتر کرد.

• هدف اینست که وزن کودک ثابت بماند، یا اینکه از قد رشد کند و نه اینکه وزن بیشتر شود. بدین طریق نمودار BMI (شاخص توده بدن) در جهت صحیح حرکت میکند و در دراز مدت یک وزن خوب و سالم خواهیم داشت.

اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا بکمک نیاز دارید؟

عاداتهای خوب در زندگی برای همه مفید هستند بدون در نظر گرفتن وزن. بی تردید اگر نیاز بکمک و یا سوالی دارید با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

فیزیوتراپ، در این سایت هست www.1177.se و اگر کودک شما درد داشته باشد می‌توانید تماس بگیرید، و البته وقتی کودک در حال چاق شدن باشد درد هم به همراه دارد، و یا اینکه کودک برای کنترل بدن و حرکات خود با مشکل برخورد میکند.

تحقیق کنید که در محل سکونت خود چه کمکی می‌توانید دریافت کنید، این نوع کمکها در مناطق مختلف کشور متفاوت است، فعالیت جسمی که نسخه شده و از این قبیل.

بازدید از سازمان بیماران اتحادیه سراسری HOBBS (سلامتی غیر وابسته به وزن): www.hobbs.se

برای اطلاع بیشتر در مورد وزن زیاد و چاقی در کودکان به این صفحه مراجعه کنید: www.1177.se

خواب

مزایای عادات خوب خواب

خواب برای همه مهم است، بخصوص برای کودکان و جوانان که در حال رشد هستند. هورمون رشد در حین خواب ترشح میشود و به همین دلیل خواب برای رشد مهم است. یک کودکی که به اندازه کافی استراحت کرده بیشتر توجه میکند، متمرکز و آرام است و بالاخره بهتر تمرکز میکند و در یادگیری در مدرسه از عهده حل مسائل بر میآید. حال کودک بهتر میشود و عموماً خوب عمل میکند. توانایی در برقرار کردن احساسات و شوخ طبعی بهتر میشود. استرس را بهتر تحمل می‌رود. شرایط مساعدتر خواهد شد برای اینکه حال ما خوب باشد و خوشحال باشیم.

خواب کافی باعث میشود که بدن ما بتواند بعضی از مواد را در خود تنظیم کند، تنظیم گرسنگی و سیر شدن، برای نیروی دفاعی بدن مثبت باشد و در برابر بعضی بیماری‌ها مقاوم شود. خواب باعث میشود که بدن و مغز خود را بازیابی کنند. مغز کودکان نسبت به بزرگسالان رشد بیشتری دارد و به همین دلیل استراحت و خواب برای آنها مهم است.

فرزند من باید چقدر بخوابد؟

نیاز بخواب در اشخاص مختلف است. برای بچه‌هایی که به مهدکودک می‌روند توصیه میشود که هر شب ۱۲-۱۳ ساعت بخوابند. برای کودکان بین ۶-۱۲ سال ۱۰-۱۱ ساعت خواب و از ۱۲ سال به بالا ۸-۱۰ ساعت خواب در هر شب توصیه میشود. بعضی‌ها در دوران بلوغ نیاز بیشتری بخواب دارند. رشد کردن و بزرگ شدن به بهبودی بیشتری نیاز دارد. کودک یا نوجوان شما ممکن است برای خواب کافی بکمک شما نیاز داشته باشد.

راهنمایی برای عادت به خواب خوب و بهتر

- هر روز کمی در محیط بیرون و در نور روز باشید
- در روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- قبل از خواب از خوردن غذای زیاد خودداری کنید.
- از نوشابه‌های انرژی‌زا مثل قهوه و کاکائو خودداری کنید.
- سعی کنید یک برنامه مشخص برای هر شب داشته باشید.
- تقریباً یک ساعت قبل از خواب به نور صفحه تلفن، کامپیوتر نگاه نکنید.
- تختخواب باید جایی باشد که ما را یاد خواب بیاندازد و نه کار دیگری.
- اتاق خواب باید خنک، تاریک و ساکت باشد.
- تلفن را در اتاق خواب نگذارید وگرنه بطور ناخودآگاه باعث استرس میشود.
- عادات مرتب و منظم داشته باشید.

اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا بکمک نیاز دارید؟

هر محصولی که با خوابیدن مشکل دارد می‌تواند به پرستار مدرسه مراجعه کند.

برای مطالعه بیشتر به این سایت مراجعه کنید: www.unglivsstil.se

برای مطالعه خواب در سنین مختلف کودکان: www.1177.se

برای مطالعه در مورد خواب و مشکلات خواب در نوجوانان: www.umo.se

غذای سالم

- تغذیه خوب

مزیت های غذای خوب

از طریق غذا انرژی ما تامین میشود. کودکان و نوجوانانی که در حال رشد هستند به مواد غذایی بعنوان مواد اولیه برای ساختن بدنشان نیاز دارند.

یک رژیم غذایی متعادل هم از نظر حفظ سلامتی و هم از طریق پیشگیری از بیماری ها از اهمیت بالایی برای سلامتی برخوردار است. تغذیه خوب باعث بهتر شدن عملکرد توانایی در تمرکز، یادگیری و حافظه می شود.

با یک تغذیه متنوع آنچه بدن ما برای سالم بودن نیاز دارد را دریافت میکند مثل الیاف ها، ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مهم دیگر که هر کدام به نوبه خود در سلامتی ما موثر هستند.

چطور می توان تغذیه خوب داشت

- صبحانه، نهار، شام و یک یا دو میان وعده در روز میل کنید
- سعی کنید تا جایی که امکان دارد خوردن را با برنامه و مرتب میل کنید.
- نهار و شام را میتوانید طبق مدل این بشقاب میل کنید.
- روزانه حدود پنج عدد میوه یا پنج وعده سبزیجات میل کنید. کودکان بالای سن ده سالگی و همینطور نوجوانان بهتر است که ۵۰۰ گرم میوه و یا سبزیجات میل کنند. برای کودکان زیر ده سال توصیه می شود که ۴۰۰ گرم میل شود.
- آب بهترین برطرف کننده تشنگی می باشد و عملکردهای زیاد و مهمی در بدن دارد.

راهنمایی برای عادت های غذایی بهتر

- با کمال میل با فرزند خود بدون نگاه کردن به صفحه تلفن و یا کامپیوتر غذا بخورید.
- این نشانه سوراخ کلید روی اجناس هست و به شما کمک می کند که انتخاب درست می کند.
- یک وعده - یک نفر. معمولا اگر فرزند شما خیلی ورزش نمی کند یک وعده برای او کافیست.
- اگر احساس سیری نکرد، می تواند سبزیجات یا میوه میل کند.
- از خوردن شکر زیادی اجتناب کنید. چیزهای خوشمزه را به اندازه مناسب یک بار در هفته میل کنید.



اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا به کمک نیاز دارید؟

برای راهنمایی و کمک با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

اگر مشکلی برای سلامتی شما در رابطه با غذا خوردن یا حساسیت به غذاها و یا چاقی، ایجاد شد پرستار و دکتر مدرسه می توانند شما را به مراکز مراقبت دیگری بفرستند.

در رابطه با راهنمای تغذیه در صفحه ۲-۱۷ در این سایت مطالعه کنید: www.livsmedelsverket.se

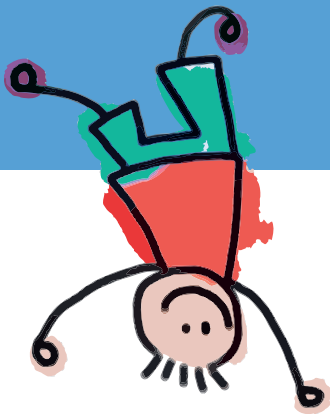
میتوانید تغذیه خود را زیر نظر داشته باشید و در این رابطه هم راهنمایی دریافت کنید و هم عادت های غذایی را بهتر کنید، در این سایت:

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/matvanekollen

راجع به تغذیه در این سایت بخوانید: www.unglivsstil.se

راجع به آنچه که لازم است در مورد مواد غذایی بدانیم: www.1177.se

راجع به عادت های غذایی سالم در این سایت بخوانید: www.generationpep.se/sv/fakta-rad



تعادل در زندگی

مزایای عادات خوب و تعادل در زندگی

مراقبت از خود و بدن خود روش خوبی است که می‌تواند مثل یک واکسن باشد در برابر حال روحی بد، یا ضد نگرانی، ناراحتی یا افسردگی. در هر صورت یک شروع خیلی خوب می‌باشد.

مراقبت از بدن خود روش خوبی برای محافظت بدن از ناراحتی جسمانی می‌باشد، همینطور از بسیاری از بیماری‌ها می‌توان جلوگیری کرد. هم خواب و هم فعالیت جسمی هر دو ما را در برابر ناراحتی روحی محافظت میکنند. عادات غذایی خوب کمک میکنند تا حال خوبی داشته باشیم. شما بعنوان سرپرست میتوانید به فرزندتان کمک کنید تا عاداتی خوبی داشته باشند و بدین ترتیب سلامتی بهتری خواهند داشت.

چطور میشود ساعت های شبانه روز را تقسیم کرد

شبانه روز را می‌توان به اینصورت تقسیم کرد، غذا، خواب، مدرسه، ورزش و دید و بازدید با دوستان. یک تقسیم مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌تواند به اینصورت باشد: خواب ۱۰-۱۱ ساعت برای ۶-۱۲ ساله ها و ۸-۱۰ ساعت برای از ۱۳ سال بیلا، وقت برای غذا خوردن ۱ ساعت (یا بیشتر)، مدرسه ۷ ساعت و دیدن صفحه تلفن یا کامپیوتر ۲ ساعت، فعالیت بدنی ۱ ساعت و بدون صفحه تلفن یا کامپیوتر ۲-۳ ساعت.

راهنمایی برای برقراری تعادل در زندگی

- توصیه ها در مورد تغذیه سالم، فعالیت جسمی و خواب را دنبال و اجرا کنید.
- فرزند خود را تشویق کنید که فعالیت‌های ورزشی را ادامه دهد، بخصوص در دوران نوجوانی که خیلی ها در همین دوران ورزش را کنار می‌گذارند.
- برای بهبودی و بازیابی بخود وقت بدهید، "فقط بودن"، انعکاس آنچه هستید باشید و کارهایی را که دوست دارید انجام دهید.
- حتی اگر کودک اعتراض کند نیاز هست که شما کمک کنید تا مدت نگاه کردن به تلفن و کامپیوتر را محدود کند.
- خود شما هم این توانایی را داشته باشید که زمان نگاه کردن به تلفن و کامپیوتر را تا چند ساعت محدود کنید تا بتوانید حواس خود را به خانواده معطوف کنید. کودکان این عمل شما را تحسین میکنند.
- برای جشن گرفتن و یا تشویق کردن فرزند خود چیزهای خوب را انتخاب کنید.
- خلاقیت و استعدادهاى فرزند خود را تسريع کنید.
- مدت زمانی را که با خانواده خود می‌گذارانید باعث قویتر شدن و رشد رابطه شما میشود.
- فرزند خود را تشویق کنید تا در روابطی که برای او خوب است بماند.

اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا بکمک نیاز دارید؟

برای راهنمایی و کمک با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

برای مطالعه بیشتر در این سایت: www.unglivsstil.se

برای مطالعه بیشتر در این سایت: www.generationpep.se

