



تعادل در زندگی

فواید عادات خوب و داشتن تعادل در زندگی

از خود و از بدن خود به یک طریق خوب مواظبت کردن میتواند مثل یک واکسین بر ضد بسیاری امراض کار کند. مثلاً از مبتلا شدن به امراض روانی، به تشویش بودن، ناراحت بودن و افسردگی جلوگیری میکند.

هم خواب و هم فعالیت های فیزیکی ما را از مبتلا شدن به امراض روانی جلوگیری میکند. غذای سالم و عادات غذایی خوب نیز بسیار مهم است. شما به حیث سرپرست یا والدین میتوانید با عادات خوب زندگی یک طفل صحتمند داشته باشید.

چگونه میتوان ساعات یک شبانه روز را به درستی تقسیم بندی کرد:

یک روز را باید بین غذا خوردن، خواب کردن، تمرین، اوقات فراغت داشتن، بازی و معاشرت با دوستان تقسیم کرد. یک تقسیم بندی مناسب بای اطفال و نوجوانان به طور ذیل میباشد: برای طفل ۶ تا ۱۲ ساله ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب مناسب است. از سن ۱۳ سالگی تا به بالا ۸ تا ۱۰ ساعت خواب مناسب است. غذا خوردن درست یک ساعت را در بر میگیرد یا بعضی اوقات کمی زیادت از یک ساعت. مکتب ۷ ساعت، استفاده از کمپیوتر یا موبایل ۲ ساعت، فعالیت فیزیکی ۱ ساعت. ۲ ساعت فقط برای آرامش داشتن و بدون استفاده از موبایل یا کمپیوتر.

نکاتی برای ایجاد تعادل در زندگی

- توصیه های مربوط به غذای سالم، فعالیت فیزیکی و خواب را تعقیب کنید.

- طفل خود را به ورزش کردن تشویق کنید، مخصوصاً در سنین نوجوانی.

- اوقات فراغت بسیار مهم است، همچنان انجام کارهایی که از انجام آنها لذت ببرید.

- وقت استفاده از موبایل و کمپیوتر باید محدود باشد حتی اگر طفل شما اعتراض میکند.

- خود شما به حیث والدین یا سرپرست باید چند ساعتی را بدون استفاده از موبایل با خانواده خود سپری کنید، سپس اطفال شما حتماً از این کار قدردانی میکنند.

- وقتی میخواهید به طفل خود جایزه یا پاداش بدهید کوشش کنید از کارها، اشیاء و یا خوراکی هایی استفاده کنید که صحت و سلامت طفل را قوی کند.

- خلاقیت و استعداد های فرزند خود را تحریک کنید.

- همراهی فامیل وقت سپری کردن روابط شما را با همدیگر بهتر، قویتر و توسعه میبخشد.

- بودن با کسانی که طفل شما با آنها احساس خوشی میکند آن را قبول و تشویق کنید.

یا میخواهید اطلاعات بیشتری کسب نمایید و یا به کمک ضرورت دارید؟

پس برای توصیه و مشوره با نرس مکتب به تماس شوید. همچنان شما میتوانید اطلاعات بیشتر را در سایت های ذیل بخوانید:

www.unglivsstil.se
www.generationpep.se

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021





فعالیت های فیزیکی

– به خود حرکت دادن

چقدر طفل و یا نوجوان من باید حرکت یا فعالیت داشته باشد؟

به تمام اطفال و نوجوانان حداقل شصت (۶۰) دقیقه فعالیت بدنی در هر روز نیاز است. فعالیت های افزایش دهنده ضربان قلب، فعالیت هایی که اسکلت بدن و ماهیچه ها را قوی می کند حداقل سه بار در هفته باید انجام شوند.

آیا می خواهید اطلاعات بیشتری کسب یا کمک دریافت کنید؟

نرس مکتب می تواند نکات و توصیه هایی را ارائه دهد و یا مکان های مخصوص دیگری را به شما معرفی کند تا از آنجا کمک دریافت کنید. به طور مثال اگر طفل شما نمی تواند به درستی بدن خود را حرکت بدهد مثلاً درد، ناتوانی یا معیوبیت، مشکلات با مهارت های حرکتی و نا آگاهی از بدن دارد، نرس مکتب به طفل شما کمک خواهد کرد.

پیدا کنید درمانگر فیزیوتراپی / مرکز توانبخشی را می توانید در سایت: www.1177.se

کتاب جوانان با مغزهای قوی، هوشیار تر، خوشحال و شاد تر، قوی تر را بخوانید. نویسنده: اندرس هانسن و ماتس ونبلاد که نام این کتاب به سوئدنی است:

Hjärn Stark junior: smartare, gladare, starkare av Anders Hansen och Mats Wänblad

این سایت را ببینید و بخوانید www.generationpep.se

اگر می خواهید بیشتر درباره اینکه چرا ورزش و فعالیت های فیزیکی مهم است بخوانید پس این سایت را ملاقات کنید. www.rf.se

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021

فواید به خود حرکت دادن

فعالیت های فیزیکی از بروز بیماری های زیادی جلوگیری میکند و عملکرد مغز به طور مثبت تحت تاثیر قرار میگیرد. همین تاثیرات فعالیت های فیزیکی را میتوان بر روی بدن و هم بر صحت روانی مشاهده کرد. به خود حرکت دادن به طور کلی مهمترین کار است. چطور حرکت و یا کدام حرکت آنقدر مهم نیست. توسط حرکت دادن به خود یک شخص خوشحال تر میشود، کمتر استرس دارد، بهتر می خوابد و خودش را مملو یا پر از انرژی احساس میکند. بدن باید به اندازه کافی قوی باشد تا قادر به انجام کارهای روزمره زندگی مثلاً مکتب رفتن و درس خواندن، در آینده به وظیفه رفتن و وقت آزاد یا تفریح کردن را داشته باشد.

اطفالی که بدن قوی میسازند تا آخر عمر از آن بهره مند یا مستفید میشوند. اسکلیت بدن توسط حرکات فشاری بر روی بدن در سنین جوانی قوی می شود. حرکت بدنی حتی ماهیچه ها و شش یا بخش اصلی دستگاه تنفس انسان را تقویت میکند، تحرک، تعادل و کنترل بدن را بهبود میبخشد. توانایی تفکر و رشد مغز طفل توسعه می یابد. در دراز مدت مانع اشکال خاصی از سرطان، زوال مغز و دیگر امراض میگردد. بدن ما برای حرکت کردن ساخته شده است.

نکاتی برای عادات حرکتی بهتر

- همه می خواهند و لازم ندارند که ورزش خاصی انجام دهند.
- کارها و بازی ها را با هم انجام دهید، لذت حرکت را بیابید.
- به آنچه که طفل شما فکر می کند سرگرم کننده است گوش دهید و آن را تشویق کنید.
- دسترسی به یک توپ یا طناب / ریسمان بازی، بشقابک پرتاب یا چرخشی یا هر سامان ساعت تیری یا سرگرمی دیگر می تواند انرژی بازی و حرکت را شروع کند.
- به جای اینکه با موتر جایی بروید میتوانید پیاده روی یا بایسکل سواری کنید، به جای اسانسور یا لیفت از راه زینه بروید.
- بازی در فضای باز را تشویق کنید.
- به جنگل، لب دریا و یا پارک بروید. با محیط اطراف آشنا شوید و طبیعت را تجربه کنید.
- گام شمار یا یک کتابچه یادداشت فعالیت می تواند تصویری از این که شما در طول یک هفته چقدر فعال هستید و این می تواند انگیزه ای برای حرکت بیشتر باشد.



غذای سالم

– تغذیه خوب



آیا میخواهید اطلاعات بیشتری کسب نمایید و یا به کمک ضرورت دارید؟

برای راهنمایی و پشتیبانی با نرس مکتب یا با داکتر مکتب به تماس شوید، اگر طفل شما مشکلاتی از قبیل اختلالات خوردن، چاقی و غیره دارند پس نرس مکتب یا داکتر مکتب شما را به جاهای دیگر مرجع داده میتواند.

توصیه های رژیم غذایی برای سنین ۲-۱۷ ساله را در سایت ذیل ببینید و بخوانید:

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo
/kostrad/matvanekollen
www.unglivsstil.se
www.1177.se
generationpep.se/sv/fakta-rad

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021

غذای سالم و خوب خوردن

ما از طریق خوردن غذا انرژی خود را دریافت می کنیم. اطفال و نوجوانان در حال رشد نیاز به مواد مغذی دارند که به عنوان اجزای سازنده در بدن عمل میکنند.

رژیم غذایی متعادل از اهمیت بالایی برای سلامتی برخوردار است. هم برای حفظ سلامتی و هم برای جلوگیری از امراض. غذای سالم و مغذی تمرکز، یادگیری و حافظه را بهتر میسازد.

با رژیم غذایی متنوع، فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و سایر عناصر مهم که هر کدام به طریقه های مختلف کمک میکنند که ما سالم باشیم.

چطور خوب غذا بخوریم؟

- صبحانه، نان چاشت، نان شب و یک تا دو میان وعده ای غذا بخورید
- سعی کنید تا جایی که ممکن است به طور منظم غذا بخورید.
- برای تغذیه سالم میتوانید از روش تقسیم بشقاب همانند شکل مواد مورد نیاز روزانه بدن خود را تأمین کنید.
- در طول روز کوشش کنید پنج میوه یا سبزیجات بخورید.
- اطفال بالای سنین ۱۰ سال و نوجوانان باید ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات در طول یک روز نوش جان کنند. برای اطفال خوردرتر تر از ده ساله ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات توصیه میشود.
- آب بهترین رفع کننده تشنگی است و عملکرد های بسیار مهمی در بدن دارد.

راهنمایی یا نکاتی برای عادات غذایی بهتر

- با فکر و خیال آرام، بدون مزاحمت یا استفاده از تلفن یا کامپیوتر با طفل خود غذا بخورید.
- توجه به علامت استاندارد به شما برای انتخاب بهتر مواد غذایی کمک میکند
- اصولاً یک بشقاب غذا برای یک نفر یا یک طفل کفایت میکند اگر طفل شما زیاد ورزش نمیکند. اگر طفل شما هنوز هم احساس گشنگی میکند میتواند یک میوه یا سبزیجات نوش جان کند.

- از خوردن بوره زیاد خودداری کنید. چیزهای حوسانه یا مزه دار را به مقدار مناسب یک بار در هفته نوش جان کنید.

خواب

مزایا یا فواید عادات خوب خوابیدن

خواب برای همه مهم است، به ویژه برای اطفال و نوجوانان در حال رشد و نمو. هورمون رشد در هنگام خواب ترشح می شود بنابراین خواب برای رشد نورمال مهم است. یک طفلی که درست استراحت کرده باشد تمرکز، توجه و آرامش بهتری دارد و از آنرو بهتر تمرکز کرده می تواند، مشکلات را به راحتی می تواند حل کند و درس را بهتر یاد بگیرد. به طور کلی عملکرد بهتری دارد، احساسات خود را بهتر کنترل کرده می تواند، استرس کمتری میداشته باشد. شرایط برای احساس خوب و شاد بودن افزایش می یابد.

خواب کافی بدن را تسهیل می بخشد که احساس گرسنگی و سیری را بفهمیم. خواب برای سیستم ایمنی بدن مثبت و مهم است و در برابر بسیاری از امراض بدن را مقاوم می سازد. خواب بسیار مهم و ضروری است که مغز اطفال رشد کند. اطفال به خواب بیشتری نسبت به بزرگسالان ضرورت دارند.

طفل من چقدر باید بخوابد؟

نیاز به خواب هر طفل یا شخص متفاوت است. برای اطفال که به مکتب می روند دوازده تا سیزده ساعت خواب در شب توصیه می شود. از سن شش تا دوازده سالگی طفل باید ده تا یازده ساعت در شب بخوابد. از سن دوازده سالگی تا به بالا طفل به هشت تا ده ساعت خواب در شب توصیه می شود. در دوران بلوغ یا جوانی طفل به خواب بیشتری برای رشد و نمو ضرورت دارد. طفل و یا نوجوان شما برای خواب کافی به حمایت شما ضرورت دارد.

نکاتی برای خواب بهتر و همچنان عادات خوب خواب

- هر روز چند لحظه ای یا ساعتی هنگامی که هنوز هوا روشن است بیرون باشید.
- در طول روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- از خوردن وعده های غذایی خیلی زیاد نزدیک به وقت خواب خودداری نمایید.
- از نوشیدنی های انرژی زا مثل قهوه، کاکائو و انرژی در زمان نزدیک به خواب کردن اجتناب یا جلوگیری کنید.
- کوشش کنید یک برنامه ریزی منظم و همیشگی شبانه داشته باشید.
- بگذارید چشمان شما یک ساعت قبل از خواب از نور صفحه موبایل یا کامپیوتر به دور باشد.
- تختخواب یا جای خواب فقط محلی برای خواب باشد و نه هیچ چیز دیگر.
- اتاق خواب باید تقریباً خنک، تاریک و آرام باشد.
- تلفن را در اتاقی غیر از اتاق خواب قرار دهید، در غیر این صورت موبایل به آسانی عامل استرس ناخودآگاه میشود.
- تا آنجا که ممکن است عادات منظم داشته باشید.

آیا میخواهید اطلاعات بیشتری کسب کنید و یا از آن کمک بگیرید؟

شاگردانی که نمی توانند درست بخوابند/ خواب کنند یا مشکلی در رابطه با خوابیدن دارند میتوانند با نرس مکتب به تماس شوند.

در این سایت های ذیل در رابطه با خواب بیشتر میتوانید بخوانید: www.unglivsstil.se

در مورد خواب اطفال در سنین مختلف در سایت www.1177.se بخوانید.

در مورد خواب نوجوانان و مشکلات یا اختلالات خواب در سایت www.umo.se بخوانید.



اضافه وزن و چاقی در اطفال

- توصیه های مربوط به فعالیت بدنی همیشه باید رعایت شود اگر چه بر روی وزن طفل چندان تأثیری ندارد. با فعالیت های بدنی بسیاری از امراض پیشگیری میشوند و بدن قوی تر می گردد. اگر طفل شما به این فعالیت ها عادت ندارد پس شما میتوانید از سطح پایین یا از حرکات ساده تر شروع کرده و به تدریج افزایش دهید.
- هدف ما این است که کودک یک وزن ثابت داشته یا طفل از قد رشد کند نه اینکه وزن زیاد بیگیرد. به این صورت طفل در طولانی مدت صحتمند میباشد.

چرا باید به اضافه وزن و چاقی توجه داشته باشیم؟
پیشگیری از اضافه وزن و چاقی به اندازه پیشگیری از دیگر امراض مهم است. ما به خاطری از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کنیم که در آینده خطر ناسالم بودن یا صحتمند نبودن را کمتر کنیم نه برای اینکه زیبا معلوم شویم. چاقی اغلب منجر به امراضی از قبیل فشار خون بالا، دیابت یا مرض شکر و امراض قلبی و عروقی و سرطان میشود. هیچ کس نباید به خاطر چاقی مورد آزار و اذیت قرار بیگیرد. ما باید با هم سعی کنیم با آن مقابله کنیم.

اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است در حال حاضر تقریباً ۱ طفل از ۵ طفل چاقی یا اضافه وزن دارد که منجر به امراض جسمی و روانی در کوتاه و بلند مدت میشود. چاقی در سنین طفولیت باعث امراض در بزرگسالی میشود. اطفال که مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند هر چه زودتر درمان شود موثر تر و بهتر است.

بررسی یا معاینه رشد طفل توسط نرس مکتب بسیار مهم است. شما به حیث والدین یا سرپرست طفل شاید متوجه وزن گرفتن طفل خود نشوید و هنگامی که نرس مکتب از اضافه وزن طفل شما خبر میدهد، شما غافلگیر میشوید. در بین سنین ۵ تا ۷ سالگی اطفال لاغر میباشند حتی که استخوان های قبریغه را میتوان شمار کرد. بسیاری از والدین تشویش میکنند که اطفال آنان به درستی غذا نمیخورند که اصلاً قابل تشویش نمیشود.

اگر طفل من اضافه وزن داشته باشد من چی باید بکنم؟

- عادات خوب زندگی در رابطه با غذا، خواب، فعالیت های فیزیکی برای همه انسان ها ضروری و یک اساس عالی است.
- با در نظر داشت و توجه به دیگر مشکلات زندگی مثلاً امراض روانی، یا موقعیت اجتماعی که میتواند دلیل چاقی یا اضافه وزن باشد که به طور غیر مستقیم روی عادات زندگی خوب تأثیر بد می گذارد.
- شما میتوانید با والدین دیگر شاگردان، فامیل و دیگر بستگان یا دوستان، کارکنان مکتب صحبت و گفتگو داشته باشید درباره اینکه عادات خوب زندگی چقدر مهم است.
- اطفال بسیاری اوقات خودشان درخواست کمک میکنند چرا که آنها می خواهند مثل سایر یا دیگر اطفال پرش کنند، بازی کنند و یا از کوه یا وسایل دیگر بازی بالا بروند. پس وظیفه ما این است که آنها عزت به نفس یا اعتماد به نفس داشته باشند و کارها، بازی یا ساعت تیری هایی که میخواهد بتوانند انجام دهند.

آیا شما میخواهید اطلاعات بیشتری کسب نمائید و یا به کمک ضرورت دارید؟

عادات خوب زندگی بدون توجه به وزن برای همگی مفید است. اگر شما سوالی دارید پس نرس مکتب همیشه در خدمت شما است تا به سوالات شما جواب دهد.

اگر طفل شما درد دارد، مخصوصاً اطفالی که اضافه وزن دارند درد میداشته باشند، یا اگر طفل شما در کنترل و حرکت دادن بدن خود مشکلات دارد پس شما میتوانید با فیزیوتراپیست یا داکتر مخصوص کنترل و یا حرکت بدن به تماس شوید، که در سایت های ذیل میتوانید پیدا و به تماس شوید:
www.1177.se

دریابید که چه کمکی در محل زندگی شما وجود دارد، گروه های کمکی یا حمایتی، تجویز یا نسخه فعالیت های بدنی و غیره در مناطق مختلف کشور میتواند متفاوت باشد.

به سازمان بیماران مراجعه کنید:

Riksförbundet HÖBS – Hälsa oberoende av storlek
www.hobs.se در

درباره موضوع اضافه وزن و چاقی در اطفال در وب سایت www.1177.se تحقیق کنید.