خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

# مشق والدین برای تکلیف بچه‌ها

برخی پدر و مادرها به دنبال فرمولی جادویی برای انجام بدون دغدغه تکالیف مدرسه فرزندشان هستند این در حالی است که پیدا کردن راهی که برای همه کودکان کارساز باشد بسیار سخت است.
به گزارش «تبیان» برخی والدین روش درست مواجه شدن با کودکی که از خواندن و نوشتن بیزار است را نمی دانند پس پدر و مادرها، قدم اول تغییر ذهنیت و نگرش خودشان نسبت به تکلیف مدرسه و چگونگی مجبور کردن کودک به انجام آن است.
پس از تغییر نگرش به کارگیری توصیه های زیر می تواند به رفع دغدغه والدین بابت انجام تکالیف مدرسه فرزندشان کمک کند:

**• همراه باشید نه ناظر**

به جای این که فقط صفحه تکلیف های کودک را بشمارید او را برای انجام تکالیفش همراهی کنید.
شیوه بسیاری از پدر و مادرها برای ترغیب کودک به انجام تکالیفش روش هایی مثل تهدید کردن، داد زدن یا وعده های دروغ است هر چند ممکن است با انجام این کارها بتوانید او را مجبور کنید تکالیفش را بنویسد و درس هایش را بخواند اما فراموش نکنید این روش ها رفتارش را در برابر انجام وظیفه ای که بر عهده او گذاشته شده اصلاح نمی کند.

**• بهانه را از کودک بگیرید**

برای فرزندتان ابزارها و وسایل آموزشی و مکانی ایده آل و مناسب به منظور انجام تکالیفش را فراهم و او را از محیط پر از وسایل بازی و تحریک کننده دور کنید و پیش از شروع درس خواندن یا مشق نوشتن چند دقیقه ای کنارش بنشینید تا مطمئن شوید که هیچ مشکل یا بهانه ای وجود ندارد.

**• صحبت کنید**

در ابتدای هر ترم تحصیلی در مورد درس هایش و خواسته هایتان و حتی تشویق و تنبیهی که برای او در نظر گرفته اید با هم حرف بزنید.
شما با این کار برای کودکتان قوانینی به منظور تکالیفش وضع می کنید.

**• زمان انجام تکالیف**

زمان انجام تکالیف را مشخص کنید و بگذارید خودش در مورد آن تصمیم بگیرد. به روش کودکتان احترام بگذارید و اجازه بدهید همان طور که راحت تر است عمل کند.

**• از کودک تعریف کنید**

تعریف و تمجید و نادیده گرفتن به موقع ضعف ها می تواند ابزاری برای دادن انگیزه به کودکتان باشد تا وظایف و تکالیفش را انجام دهد، البته وقتی از کودک تعریف کنید که همه تکالیفش را انجام داده باشد و اگر نتوانست تمرین ها را درست و کامل انجام بدهد به جای غرولند به او یادآوری کنید برای رسیدن به اهدافش باید چگونه عمل کند.

**• وظیفه اش را بر عهده نگیرید**

اگر از آن دسته والدینی هستید که مسئولیت درس خواندن و تکالیف کودک بر عهده شماست روشتان را تغییر بدهید. هم شما و هم کودکتان باید بدانید که مسئولیت درس خواندن و نتایج آن هر چه که باشد بر عهده کودک است و تنها مسئولیت شما یک نظارت کلی بر تکالیف، حمایت و تشویق و فراهم کردن شرایط مناسب برای درس خواندن است.

**• اجبار را کنار بگذارید**

کودک باید به تنهایی و مستقل از دیگران تکالیفش را انجام بدهد. وقتی خودتان را بیش از حد درگیر رفع و رجوع مسائل مدرسه و انجام تکالیف می کنید کودک را از هدف انجام تکالیف دور می کنید.

**• آرزوهای کودک**

کودکان دبستانی با انگیزه انجام دادن کار مورد علاقه شان در آینده درس می خوانند. از آرزوهای کودک استفاده کنید تا او یاد بگیرد برای رسیدن به هدف هایش باید درس بخواند.

## حکیم باشی

# عناب خشک بخوریم یا تازه؟

این که عناب خشک بهتر است یا تازه سوالی است که «سلامتی» این طور به آن پاسخ می دهد:
عناب خشک بهتر از عناب تازه است و طبیعتی معتدل و متمایل به سرد دارد. به گزارش «سلامتی» خواص عناب خشک بسیار است از جمله آرام بخش بوده و اضطراب را از بین می برد، بی خوابی را برطرف می کند، حافظه را تقویت کرده و برای کبد و کلیه ها مفید است.
همچنین عناب خشک منبع خوبی از ویتامین C و حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای مواد معدنی است.
توصیه می شود افراد با فشار خون بالا ۵۰ گرم پودر زرشک و ۵۰ گرم عناب که هسته آن جدا شده را خوب نرم کرده و بعد از هر وعده غذایی یک قاشق مرباخوری میل کنند.
کسانی که به سردرد یا سرگیجه مبتلا هستند هم می توانند به مدت ۱۴ روز، روزی ۵ دانه عناب میل کنند.
همچنین برای درمان کهیر و خارش های پوستی ۱۰ تا ۵۰ عدد عناب متناسب با سن و شدت بیماری را کمی کوبیده و در آب بجوشانید و پس از صاف کردن ناشتا هر روز صبح بخورید.
افراد مبتلا به ورم کیسه صفرا هم می توانند عناب را خیس و سپس صاف کرده و صبح ناشتا میل کنند.

## فوت و فن

# جرم‌زدایی کتری و سماور

در حالی که یکی از کارهای سخت برای خیلی ها از بین بردن رسوب آهکی داخل کتری و سماور است «بیتوته» راهکارهایی کاربردی برای پایان دادن به این دغدغه ارائه می دهد.
۱- کتری را نه در حد خیلی زیاد داغ کنید و ناگهان مقداری آب یخ درون آن بریزید.
۲- مقداری سرکه درون کتری ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس آن را شسته و خشک کنید.
۳- گوش ماهی یا فلس صدف را در کتری انداخته تا آهک موجود در آب را جذب کند البته در این زمینه قلوه سنگ نیز مفید است.
۴- در ظرف مورد نظر مقداری سیب زمینی رنده کنید تا به مدت نیم ساعت با آب درون ظرف بجوشد و سپس یک تکه زاج سفید کوبیده به آن اضافه کنید و اجازه دهید نیم ساعت دیگر بجوشد.
۵- مقداری جوش شیرین (آب همراه جوش شیرین) را درون ظرف بگذارید و روی شعله قرار دهید و در صورت رفع نشدن مشکل همین کار را تکرار کنید، ثمربخش خواهد بود.

## املت

# یتیمچه

یتیمچه از غذاهای سنتی خوشمزه ای است که همراه ماست موسیر و سبزی خوردن سرو می شود.
به گزارش «ایران کوک» مواد لازم برای تهیه این غذا به این شرح است:
بادمجان بزرگ و گوجه فرنگی متوسط هر کدام: ۶ عدد
پیاز متوسط: ۳ عدد
سیر: ۴ حبه
روغن: نصف لیوان
نمک، فلفل و زردچوبه: هر کدام یک قاشق چایخوری
**طرز تهیه:**
بادمجان ها را پوست کرده و به صورت مکعبی خرد کنید. روغن را در تابه بریزید و پیاز و سیر خرد شده را در آن تفت دهید سپس بادمجان ها را اضافه کنید و هم بزنید تا نیمه سرخ و رنگ آن تا حدودی قهوه ای شود.
گوجه فرنگی ها را بشویید و روی بقیه مواد رنده کنید، سپس همه مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و کم کم نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و در آن کمی آب بریزید و اجازه دهید تا مواد کمی با هم بجوشند و غذا آماده شود.

## داروخانه

# آ.اس.آ

قرص آ. اس. آ ضد تب بوده و درد و التهاب را تسکین می دهد و همچنین از تجمع پلاکت ها و انعقاد خون ممانعت می کند با این وجود به گزارش «آسان طب» برخی بیماران مبتلا به آسم و کهیر مزمن نسبت به قرص آ. اس. آ حساسیت های قابل ملاحظه ای نشان می دهند.
همچنین از جمله عوارض قرص آ. اس. آ می توان به عوارض گوارشی مانند تهوع، سوء هضم و استفراغ اشاره کرد که البته این عوارض را می توان با مصرف دارو همراه غذا به حداقل رساند، وزوز گوش، کاهش شنوایی و طولانی شدن زمان انعقاد خون هم از دیگر عوارض مصرف این قرص است.
با این وجود قرص آ. اس. آ به عنوان داروی ضد انعقاد باعث کاهش خطر مرگ در بیماران با سابقه سکته یا درد قلبی و نیز ممانعت از ایجاد حمله های مغزی می شود.
همچنین در مورد تداخل دارویی آ. اس. آ باید گفت که این قرص با داروهای ضد انعقاد، ضد دیابت و داروهای مورد استفاده در آرتریت و نقرس باید تحت نظر پزشک مصرف شود.
مصرف این دارو در سه ماهه آخر بارداری، به علت ایجاد عوارض در جنین ممنوع است. مصرف در دوران شیردهی به علت ترشح در شیر مجاز نیست.

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۶/۲۹]

## معمای شطرنج

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — ساده

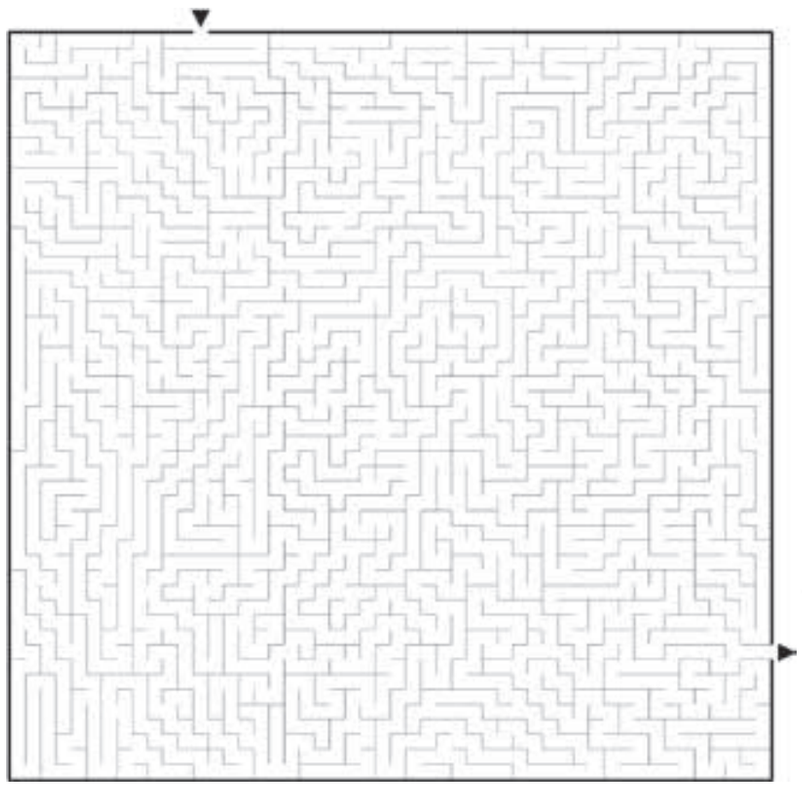
**قانون:** در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

## نقش‌یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده



**قانون:** در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.
برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

**قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶ حرفی) بهترین سن برای انجام عمل ختنه، سن.....است.
۲-(۶ حرفی) گاز دلستر باعث مشکلات گوارشی، .....وریفلاکس معده می شود، شیرینی آن چاق کننده و یکی از عوامل پوسیدگی دندان است.
۳-(۵ حرفی) خوردن مواد غذایی.....یا استراحت طولانی مدت پس از پایان گردگیری و تمیز کردن خانه و محل کار، باعث بی اثر شدن کالری های سوزانده شده و موجب چاقی دوباره می شود.
۴-(۴ حرفی) به طور کلی حمام، به سبب هوای آن باعث گرمی و به سبب آب آن باعث افزایش رطوبت بدن می شود اما اگر مدت زیادی به طول انجامد، موجب غلبه.....در افراد می شود.
۵-(۴ حرفی) گوجه فرنگی در بهبود هضم و افزایش جذب ویتامین غذا موثر است. مصرف.....پیشنهاد بعدی است که از پرخوری جلوگیری می کند.
۶-(۵ حرفی) اختر و کوکب
۷-(۵ حرفی) مملووِپُر
۸-(۴ حرفی) باید حرارت حمام ثابت و معتدل (بین ۲۸ تا ۳۰ درجه) باشد؛ تا ماهیچه های بدن را نرم کند و دستگاه.....را آرامش دهد.
۹-(۴ حرفی) اسیر و غلام
۱۰-(۴ حرفی) از فروع دین
۱۱-(۳ حرفی) آلیاژی از آهن و کربن
۱۲-(۳ حرفی) ترمیم فرش
۱۳-(۲ حرفی) شهری زیارتی
۱۴-(۳ حرفی) لوله گوارشی بالای معده
۱۵-(۴ حرفی) تمیز کردن حمام و سینک و شیرآلات
.....کالری انرژی در ۲۰ دقیقه در بدن می سوزاند.
۱۶-(۴ حرفی) ذکر حاجی
۱۷-(۴ حرفی) محل اقامت سپاهیان
۱۸-(۴ حرفی) محدوده قانونی ورزش بوکس
۱۹-(۶ حرفی) مزاحم و انگل به زبان خودمانی
۲۰-(۴ حرفی) کارنامه و سند
۲۱-(۲ حرفی) دلستر دارای ویتامین ث و گروه ویتامین.....است.
۲۲-(۴ حرفی) وکیل ها و گماشتگان
۲۳-(۲ حرفی) بر اساس پژوهش ها، انجام گردگیری و تمیز کردن خانه به مدت تنها.....ساعت می تواند تا ۶۰۰ کالری انرژی در بدن بسوزاند.
۲۴-(۳ حرفی) در قدیم شایع ترین علت نارسایی کلیه، بیماری های ویروسی بود، اما هم اکنون شایع ترین علت نارسایی کلیه، بیماری.....است.
۲۵-(۶ حرفی) شربتی از لیمو عمانی و میوه به

## سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۴ | ۶ | | ۸ | | | ۵ | |
| | | | | ۳ | ۶ | | | |
| | ۷ | | | | | | ۹ | |
| | | ۸ | | | ۴ | | | |
| | ۹ | ۳ | | | | ۸ | ۱ | |
| | | | ۹ | | | | ۵ | |
| | ۱ | | | | | | ۴ | |
| | | | ۱ | ۴ | | | | |
| | ۳ | | | ۶ | | ۷ | ۲ | |

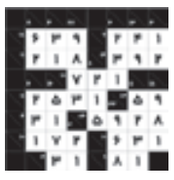
زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ۹ | | | | | |
| | ۲ | | | | | ۳ | | |
| ۹ | | | ۴ | ۷ | | | ۶ | |
| | | ۲ | | | | | | |
| ۶ | | ۱ | | ۲ | | ۴ | | ۵ |
| | | | | | | ۸ | | |
| ۸ | | | ۳ | ۱ | | | | ۴ |
| | ۷ | | | | | ۶ | | |
| | | | | ۸ | | | | |

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ۴ | ۱ | | | | |
| | | ۳ | ۵ | | | | | |
| | | ۲ | | | | ۶ | ۷ | |
| | | | | | | | ۱ | ۷ |
| ۶ | | | | ۳ | | | | ۲ |
| ۵ | ۹ | | | | | | | |
| | ۷ | ۹ | | | | ۴ | | |
| | | | | | ۶ | ۸ | | |
| | | | | ۵ | ۳ | | | |

**قانون:**
ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

## پاسخ ها

**لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.**