

بازی با بچه‌ها

«حوصله‌ام سرر رفته»؛ جمله‌ای که با تعطیل شدن مدارس بیشتر از قبل در هر خانه‌ای شنیده می‌شود. دانش آموزانی که تا پیش از این نیمی از روز را در مدرسه و کنار دوستانشان بودند حالا با تعطیل شدن مدارس س نیاز به تفریح بیشتری دارند تا بتوانند در خانه آپار تمانی دوام بیاورند. برای کمک به بچه‌ها و راهی از سر رفتن حوصله آنها می توانید بر نامه بازی برای آنها بچینید.



پانتومیم

با اجزای پانتومیم و حس زدن کلمه مورد نظر می توانید ساعت‌ها فرزندانتان را سرگرم کنید. این بازی را می توانید خانوادگی یا گروهی در خانه، پارک یا در دورهمی هایتان انجام دهید و متوجه گذر زمان نشوید.

مکعب روبیک

کافی است ۲ یا ۳ مکعب روبیک ساده در خانه داشته باشید تا با پرگزازی مسابقه در خانه ساعت‌های خوبی را سپری کنید. هر فردی که بتواند سریع تر مکعب را حل کند، برنده می شود. جایزه این مسابقه می تواند میوه‌های درون یخچال یا شکلات و کاکائوهایی باشد که در کابینت‌ها مخفی کرده‌اید!

نقاشی

برای اینکه خلاقیت را در فرزندتان پرورش دهید یکی از ساده‌ترین راه‌ها نقاشی کشیدن است، الان هم که انواع و اقسام دفترهای نقاشی و کتاب‌های نقاشی وایت‌برد و... در بازار وجود دارد که می‌توانید از آنها برای سرگرم کردن فرزندتان استفاده کنید. برای هیجان دادن به این بازی می‌توانید چند نفری نقاشی انجام دهید به این صورت که به ۲ گروه تقسیم شوید سپس اعضای هر گروه مانند قطار و پشت به هم در یک ردیف بایستند. سپس داور، عکس مورد نظر خود را به نفر اول نشان دهد. نفر اول گروه باید بدون اشاره مستقیم به موضوع تصویر، آن را برای نفر دوم تشریح کند. در ادامه نفر دوم نیز باید با استفاده از قلم و کاغذ، تصور خود از گفته‌های هم‌گروهی‌اش را نقاشی کند. در پایان نیز گروهی که بیشترین نقاشی مشابه به عکس را ترسیم کرده‌باشد، برنده خواهد بود.

کاردستی

شما می‌توانید از کودکان خود بخواهید با وسایل دورریختنی یا مواد دیگر مانند مقواها، برچسب‌ها، دکمه‌ها و... اشکالی را برای خود ایجاد کنند. این راهکار یک روش شناخته شده برای کودکان است تا در رشد خلاقیت و نیز افزایش مهارت کار کردن آنها مؤثر باشد. از سوی دیگر با استفاده از کاردستی قادر است مهارت‌های تعاملی و هماهنگی بین بخش‌های مختلف بدن کودکان در کار کردن با ابزارهای مختلف آن قند چینی و کاغذهای رنگی، چسب‌ها و... را افزایش داد.

قصه خواندن

یکی از سرگرمی‌های دیگر، خواندن قصه است. شما می‌توانید قصه‌خوانی را به‌صورت یک بازی انجام دهید. بخشی از داستان را خوانده و از کودک بخواهید بقیه آن را بگوید. سپس ادامه آن داستان را شما بسازید و یک‌بار دیگر به کودک بگویید تا آن را ادامه دهد. این کار می‌تواند در بهبود قسوه تخیل و درگیر کردن بیشتر فکر کودکان مؤثر باشد.

تیله‌بازی

در قدیم این بازی را کودکان در کوجه‌ها بازی می‌کردند. آنها روی زمین چاله‌هایی کوچک می‌کنند و تیله‌ها را به سمت گودال هدایت می‌کردند. هر کدام از افراد به نوبت، گودال‌ها را نشانه گرفته و تیله‌ها را داخل آنها می‌انداختند. با افتادن تیله داخل گودال، شخصی که تیله را داخل آن انداخته باشد، صاحب یک امتیاز می‌شود. فردی که امتیاز می‌آورد در دور بعد تیله‌اش را از همان مکان چاله به سمت چاله بعدی با همان شیوه باید پرت کند. اگر تیله در گودال نیفتد، همانجا که افتاده می‌ماند تا دوباره نوبت به او برسد و تلاش کند. این بازی تا وقتی ادامه دارد که یکی زودتر از بقیه همه چاله‌ها را طی کند. در حالت خانگی، چاله‌ای در کار نیست. باید یکی از تیله‌ها را که اندازه بزرگ‌تری دارد، بگذارید در یک فاصله و هر چند نفری که هستند، سعی کنید از فاصله‌ای معین با تیله خودتان به آن بزنید.

با شنیدن نام این بازی به یاد چه چیزی می‌افتید؟ حس و حال کاغذهای چندلا، مجازات، سبیل آتشین، جلا و... را به‌خاطر دارید؟ اگر به‌دنبال یک بازی فکری هستید، بسازی شسه، دزد، وزیر یکی از ایده‌آل‌ترین بازی‌های فکری برای روزهای گرم تابستان است. در این بازی ۴ نقش شسه، وزیر، جلا و دزد بین بازیکنان تقسیم می‌شود. کسی که نقش پادشاه را برعهده دارد، باید ابتدا وزیر خود را شناسایی کند. وزیر با نشان دادن کاغذ، جایگاه خود را تثبیت می‌کند. آکسون وزیر باید با استفاده از قوه استدلال خود، دزد را شناسایی کند. اگر دزد را به‌درستی تشخیص داده باشد، جلا باید دزد را مجازات کند. نحوه مجازات دزد نیز توسط پادشاه مشخص می‌شود. بهتر است مجازات‌های بازی را از قبل با بازیکنان هماهنگ کنید.

غرزدن بخشی از روند رشد بچه‌هاست؛ روندی که اگر به درستی مدیریت نشود در آینده می‌تواند مشکلات عدیده‌ای برای والدین به‌وجود بیاورد. در برخی موارد دیده شده کودک بدون هیچ دلیل با به‌دلیل مخالفت‌هایی که با او می‌شود یا ناتوانی در تصمیم‌گیری و انجام کارها غر می‌زند و پدر و مادر هم نمی‌دانند که در مقابل غرولند فرزندشان چه عکس‌العملی نشان دهند اما به تأکید کارشناسان این حوزه، کنار آمدن با این مسئله ساده آنقدر مهم است که نیاز به تدبیر و واکنش اساسی داشته باشد.

به‌خودتان نگاه بیندازید!

یادتان باشد قبل از اینکه کودک را منتهم به‌دلیل رفتارهای نامناسبش کنید نگاهی به رفتارهای خودتان بیندازید؛ هیچ‌کودی از بدو تولد با غرزدن با به‌دنیا گذاشته و ممکن است اشتباهات رفتاری والدین آنها را غرغرو کرده باشد. محیط اطراف کودک هم بر کوچک‌ترین رفتارها و عادات کودک تأثیرگذار است و هر رفتار یا واکنش کوچکی از طرف والدین می‌تواند باعث شکل‌گیری رفتارهایی در کودک بشود که تغییر آنها در آینده کار آسانی نخواهد بود.

علت‌یابی کنید

زمانی که فرزندتان غرزدن را شروع می‌کند نخستین راهکار یافتن علت است. به او بگویید که می‌خواهید چه چیزی را بشنوید. «وقتی با صدای عادی حرف می‌زنی و دربارۀ حرف‌هایت بیشتر فکر می‌کنی، دوست دارم به حرف‌هایت گوش کنم.» و بلافاصله گفت‌وگورا خاتمه دهید. برای مقابله با اعتراضش پس از طرح شکایت، اینگونه واکنش نشان دهید: «خب، مشکلت را شنیدم، فکر می‌کنی چه راه‌حلی هست وجود دارد؟» با عصبانیت و تمسخر سؤال نکنید بلکه او را تشویق کنید که راه‌هایی برای حل مشکل خود بیابد. مراقب باشید خودتان الگویی برای غرزدن بچه‌ها نباشید معمولاً وقتی پدر یا مادری به اتاق فرزندش می‌رود و می‌خواهد وسایلی به هم ریخته او را مرتب کند، جملات گله‌آمیز بیان می‌کند. این رفتار والدین، شکایت‌کردن را به‌صورت کامل به بچه‌ها نشان می‌دهد.

درایت‌نشان دهید

وقتی که حال شمه، همسرتان و کودک خوب است با آرامش قوانین را برایش توضیح بدهید که از این به بعد قوانین جدیدی در خانه وجود دارد و کسی با غرغر کردن قادر نخواهد بود به خواسته‌هایش یا اسباب‌بازی دلخواهش برسد و اگر واقعا اسباب‌بازی می‌خواهد باید رفتار خوبی داشته باشد. بهتر است والدین با هوش و درایت خودشان هر رفتاری را که می‌خواهند در کودک شکل دهند گاهی برای کودک شرط‌هایی بگذارند که به او در رسیدن به خواسته‌اش از راه منطقی کمک کند. می‌توانید اسباب‌بازی مورد علاقه کودک را مانند پادش در قبال انجام رفتارهای مناسب برایش در نظر بگیرید و به او بگویید، در صورتی که تلاش کنی ۵ شب پشت‌سرهم هر شب مسواک بزنی یک ستاره می‌گیری و بعد از سه‌ستاره ما به مغازه می‌رویم و اسباب‌بازی را که دوست داری برایت می‌خریم. اگر کودک شما خیلی کمک‌طاعت است، تعداد ستاره‌ها را کم کنید.

ترفندهای کاربردی

اگر می‌خواهید با کودک به یکی از مراکز خرید شلوغ بروید، بدانید که مسلمان کودک طاقت نخواهد آورد و بعد از مدتی خسته و بدخلق می‌شود و شروع به غرزدن می‌کند. با پذیرفتن خواسته فرزندتان در زمانی که غر می‌زند، به رفتارش مشروعبت ندهید و با این اشتباه رایج زمینه را برای گریه‌ها و غرولندهای بعدی فراهم نکنید.

سبک زندگی

صبور باشید

در برخی مواقع اگر والدین در برابر خواسته‌های غیرمنطقی کودک خود ایستادگی کنند و با جیغ زدن آنها را برآورده نکنند، ممکن است احساس کنند اوضاع خیلی خوب پیش نمی‌رود. کودک آنقدر فریاد می‌زند که پدر طاقتش را از دست می‌دهد و تسلیم فرمان او می‌شود. در این مواقع هر یک از والدین باید صورت بآشنند؛ در این شرایط کودک فکر می‌کند اگر بلندتر گریه کند، حتما شما به حرفش گوش می‌کنید، اما بدون خشونت و با رفتار درست باید نشان دهید این روش کارایی ندارد. اگر اجسام را پرت می‌کند او را مهرا فیزیکی کرده و محیط را ترک کنید.

تشنه‌بید

در شرایطی که کودک خیلی گریه می‌کند، گوش‌هایتان را بگیرید. بهتر است اگر صورت کودک از گریه خیس شده است، صورت کودک را پاک کنید یا خودتان را به نشنیدن بزنید و اگر به این رفتارهای کودک هیچ واکنش مثبت و حتی منفی نشان ندهید تا اندازه زیادی برای حل مشکل جلسو رفته‌اید. در این شرایط حتی واکنش‌های منفی مثل آخم کردن، سرزنش و حتی کتک‌زدن کودک برای تقویت این رفتار در او انگیزه می‌شود، پس بی‌تفاوتی و نادیده‌گرفتن را جایگزین هر واکنشی کنید. میزان گریه کودک‌تان بستگی به این دارد که چقدر به این شیوه عادت کرده باشد. اگر در میان راه از ادامه مسیر منصرف شوید باید خود را برای شنیدن صداهای بلندتر او آماده کنید، چون به او آموزش داده‌اید تا با سطح گریه بالاتر به خواستارش برسد.

به اعصاب خود مسلط باشید

گاهی اوقات غرغر کردن کودک ک شما را آنقدر خسته و عصبی می‌کند که ناخودآگاه و بی‌انگه خودتان متوجه باشید، صداپتان را بالا می‌برید تا او را ساکت کنید. در این شرایط چند نفس عمیق بکشید و با صدای آرام و ملایم با کودک صحبت کنید. نانو بزنید، هم‌قد کودک شوید و در چشمان او نگاه کنید تا توجهش به شما جلب شود. برای او توضیح دهید که چرا خواسته او را انجام نمی‌دهید. در صورت تمایل کودک، او را در آغوش بکشید و به او محبت کنید. هرگز فریاد نزنید که در آینده عواقش دامن خودتان را می‌گیرد.

نیازهای عاطفی‌اش را برآورده کنید

بعضی اوقات بچه‌ها موقع غرزدن از کنار ما تکان نمی‌خورند، در آن لحظه به عشق و محبت ما نیاز دارند. حتی اگر فکر کنیم تمام روز را با آنها بازی کرده‌ایم، باز هم لحظاتی وجود دارد که بچه‌ها عشق بی‌دریغ ما را می‌خواهند. واقعیت این است که غذا یخزند، مرتب کردن خانه، کار بیرون از خانه و خیلی از موارد دیگر زمان زیادی برای ما باقی نمی‌گذارد و این در حالی است که گاهی بچه‌ها می‌خواهند به ما بگویند: «مامان بابا، به من هم توجه کن، بغلم کن.» متأسفانه بیشتر مواقع این خواسته را با غرزدن و قه‌زدن به ما منتقل می‌کنند.

۳

اگر به مهمانی بزرگسالان دعوت شده‌اید و می‌دانید این دورهمی برای فرزندتان جذابیتی ندارد، در صورت امکان کودک‌تان را نزد کسی که با او احساس راحتی دارد، بگذارید.

۴

به فرزندتان تفاوت میان رفتار خوب و بد را آموزش دهید. اگر در این کار موفق باشید، او به جای تأثیر گرفتن از بچه‌های دیگر، برای اصلاح‌شان تلاش می‌کند.

۵

فرزند شما با فریادهایش می‌خواهد جلب توجه کند. اما شما می‌توانید با نادیده‌گرفتن این صداها و اشک‌ها، راهکار «خاموشی» را به کار ببندید و به حذف این عادت کمک کنید.

بانوان و آقایان

سبک پوشید

چرم

کودکان

انتخاب پاپوش‌های محکم و بادوام

نرم و راحت

پاشنه مقاوم

صندل‌ها به‌دلیل شکل ظاهریشان، در فصول گرم سال قابل استفاده هستند.

آنها کمترین پوشش رویی را برای تنفس و خنک شدن پاها دارند و معمولاً از چند بند برای نگه‌داشتن پا داخل کفش و یک کفی تشکیل شده‌اند. برخی از آنها برای استفاده روزمره طراحی شده‌اند، برخی دیگر که زنانه هستند مجلسی (باشنه‌دار) بوده و می‌توان آنها را در مناسبت‌های رسمی و مهمانی‌ها استفاده کرد.

چرم چشمگیرترین و بهترین ماده ساخت کفش است چرا که چرم طبیعی زنده است و با انسان حرف می‌زند. افرادی که کفش چرمی انتخاب می‌کنند، به‌خوبی می‌دانند که چگونه باید وقار و شخصیت خود را در ظاهرشان منعکس کنند. کفش چرم، بادوام، انعطاف‌پذیر و همیشه مد روز بوده و با دیگر انواع کفش قابل مقایسه نیست. از چرم معمولاً هم در کفش‌های مجلسی به‌دلیل زیبایی و هم در استفاده روزمره به‌دلیل دوام استفاده می‌شود.

مدل انتخابی صندل برای کودکان باید در قسمت پاشنه پشتیبانی محکم و بادوامی داشته باشد؛ زیرا پاشنه سریع‌تر از سایر قسمت‌ها فرسوده می‌شود. کفی که لیز نیاشد به کودک اجازه می‌دهد به‌راحتی و به‌صورت ایمن در هر سطحی حرکت کند. کفی ضدغزش یکی از اجزای ضروری است که هنگام خرید صندل کودکان باید به آن توجه داشت.

صندل باید بیشترین راحتی را برای فرزندتان داشته باشد و جنس آنها منعطف و قابل تنفس باشد. صندلی‌های تهیه شده که از مواد مصنوعی، قابلیت تنفس ندارند و باعث تعریق پای کودک می‌شوند. بهترین جنس صندل برای کودک صندلی چرمی است. مدلی که انتخاب می‌کنید باید از قسمت مچ و جلوی پای بند جنسی یا روش دیگری بسته شود تا حین حرکت کودکان به خوبی از آنها محافظت و پشتیبانی کند.

همیشه‌ری

مطب‌خانه

این شربت‌های خانگی شمارا از گرم‌زدگی نجات می‌دهد

بزن خنک شی



در فصل تابستان نوشیدن شربت خنک و مایعات بیشتر از هر چیزی اهمیت دارد چرا که با تعریق در روزهای گرم برخی املاح مهم و لازم برای بدن همچون سدیم از طریق تعریق از بین می‌روند و برای جبران کمبود املاح بدن لازم است سریع مایعات بنوشید زیرا به‌دلیل گرم‌ای هوا و عرق کردن، بدن آب زیادی از دست می‌دهد. نوشیدنی‌هایی که بر پایه قند و کربوهیدرات‌های ساده هستند، نسبتاً سریع‌تر از آب جذب‌بدن می‌شوند. به همین دلیل در فصل گرم معمولاً شما تمایل بیشتری به نوشیدنی‌های شکرین دارید، سرعت جذب آنها سریع‌تر است. آبمیوه‌های طبیعی یکی از انتخاب‌های مناسب برای شما هستند. آبمیوه‌ها نه تنها به رفع کم‌آبی کمک می‌کنند بلکه مواد مغذی و ویتامین‌ها را به شما می‌رسانند. در ادامه با برخی از شربت‌های خنک تابستانی و شیوه تهیه آنها آشنا می‌شوید.

لیموناد هندوانه

در روزهای گرم تابستان هیچ چیز به اندازه یک نوشیدنی خنک نمی‌تواند دلچسب باشد؛ خصوصاً اینکه پای هندوانه هم در میان باشد.

مواد لازم

● شکر: نصف فنجان ● آب: نصف فنجان ● هندوانه: ۴ فنجان ● آب یخ: ۲ فنجان ● آب لیموترش تازه: نصف فنجان
ابتدا برش‌های هندوانه را درون مخلوط‌کن بریزید و خوب هم بزنید. پوره هندوانه را از مخلوط‌کن درون یک صافی بریزید و با یک قاشق آن را فشار دهید تا آب به خوبی خارج شود. سپس پوره هندوانه را کنار بگذارید. برای تهیه شربت، شکر و نصف فنجان آب را داخل قابلمه روی حرارت متوسط بگذارید و مواد را به هم بزنید تا زمانی که مایع به جوش بیاید و شکر در آب کاملاً حل شود. بعد از حل شدن، قابلمه را از روی گاز بردارید تا خنک شود. بعد از خنک شدن شربت، ۳ فنجان آب یخ و آبلیمو ترش تازه را نیز به قابلمه اضافه کنید و خوب هم بزنید. در انتها درون هر لیوان تعدادی یخ بریزید و سپس روی آن ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری پوره هندوانه بریزید. در انتها روی پوره هندوانه را لیموناد بریزید.

شربت گل پنیرک

یکی از انواع شربت‌های سنتی ایرانی است که رنگ و لعاب بسیار زیبایی دارد.

مواد لازم

● گل پنیرک: ۲ قاشق غذاخوری ● گلاب: ۲ قاشق غذاخوری ● شکر: یک قاشق غذاخوری ● تخم شربتی (اختیاری): یک قاشق مرباخوری ● لیمو ترش: یک‌دوم لیمو ● نعناع: یک برگ
برای تهیه شربت گل پنیرک سسنتی ابتدا تخم شربتی را تمیز کنید، سپس داخل یک کاسه کوچک بریزید و ۲ قاشق غذاخوری آب اضافه کنید تا تخم شربتی حالت زغالی پیدا کند و آب را به‌طور کامل جذب کند. درون هر لیوان ۲ قاشق غذاخوری گل پنیرک می‌ریزیم. برای اینکه گل پنیرک رنگ زیبای خود را پس بدهد روی گل‌های پنیرک چند قالب یخ می‌ریزیم. بعد از آب شدن کامل یخ‌ها و خارج شدن رنگ گل پنیرک، به هر لیوان ۲ قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق غذاخوری شکر و یک قاشق مرباخوری تخم شربتی خیس‌شده اضافه و باقی لیوان را با آب سرد پر می‌کنیم. در صورتی که دوست دارید شربت‌ها شیرین‌تر باشند می‌توانید مقدار شکر را به اندازه دلخواه افزایش دهید.

شربت توت‌فرنگی

به‌ترین شربت در تابستان برای عاشقان توت‌فرنگی که حتی فکر کردن به آن نیز لذت‌بخش است، این نوشیدنی سالم و خوشمزه بوده و غنی از ویتامین C و دیگر آنتی‌اکسیدان‌هاست. با خوردن این شربت می‌توانید از گرما و عطش تابستان فرار کنید.

مواد لازم

● توت‌فرنگی: ۲ فنجان ● لیمو ترش: یک‌دوم لیمو ● شکر: یک قاشق غذاخوری ● آب یخ: یک فنجان
توت فرنگی‌ها را بشویید و بگذارید تا آب اضافه آن خارج شود. آب لیمو ترش را همم بگیرید و با توت‌فرنگی درون مخلوط‌کن بریزید تا تبدیل به پوره شود. حالا آب خنک را داخل مخلوط‌کن بریزید و با توت‌فرنگی‌ها مخلوط کنید. محصول به‌دست آمده را از یک صافی رد کنید تا پوره توت‌فرنگی کاملاً صاف و یک‌دست شود و کف تشکیل نشده روی آن را هم دور بریزید. به همین سادگی شربت شما آماده س‌رواست.

شربت زردآلو

برای تهیه این شربت تمام بافت میوه به‌صورت پوره زردآلو مورد استفاده قرار می‌گیرد و شما یک آبمیوه طبیعی و گوارا را مهمان روزهای گرم سال خود می‌کنید.

مواد لازم

● زردآلو: ۲ کیلو ● آب: ۲ لیتر ● شکر: ۱.۵ لیوان ● آب لیمو: نصف یک لیمو ● میخک: ۳ عدد ● جوب دارچین: ۱ عدد
زردآلوها را بشویید و هسته آن را جدا کنید. یک لیوان شکر و ۲ لیتر آب را روی زردآلوها بریزید و روی حرارت بگذارید تا برای ۲ دقیقه بجزد، حالا نیم لیوان شکر باقی مانده، میخک، دارچین و آب نصف لیمو را اضافه کنید و برای ۵ دقیقه دیگر آنها را بجوشانید سپس شعله‌ گاز را خاموش کنید و اجازه بدهید تا محتویات قابلمه خنک شود. مخلوط زردآلو را با قاشق از صافی رد کنید تا آبمیوه غلیظی داشته باشید. سپس در یخچال بگذارید و آن را سرد سرو کنید. زردآلوهای پوره شده را دور نریزید، پوره‌های زردآلو می‌توانید در فریزر نگه‌دارید و در کنار بستنی آنها را نوش‌جان کنید. یا هنگامی که کیک درست می‌کنید از پوره‌های زردآلو استفاده کنید تا کیک خوش‌طعم‌تری داشته باشید.