

اهمیت خود مراقبتی

بهداشت دست و آداب تنفسی (شستن مرتب دست‌ها و پوشاندن دهان هنگام سرفه یا عطسه) از جمله ضرورت‌های خودمراقبتی است که باید دانش آموزان آموزش دیده باشند. آنها همچنین باید آگاه باشند که بروز علائم بیماری را به سرعت به معلم یا مراقب بهداشتی مدرسه گزارش کنند تا در صورت ابتلا به بیماری، تدابیر لازم را در نظر بگیرند.



ماسک هنوز هم مهم است

دانش آموزان در پاندمی کرونا با ماسک آشنایی بهتری پیدا کردند و استفاده از آن برایشان چندان سخت نیست. یکی از نکات مهم این است که آنها بدانند در فصل اوج بیماری‌های ویروسی و تنفسی یکی از راهکارهای پیشگیری از بیماری در محیط‌های شلوغ و سرپسته استفاده از ماسک است و به وسیله آن می‌توانند از سلامت خود مراقبت کنند.



هلمشهری تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی ۸ مهر ۱۴۰۳ شماره ۲۲ دوره جدید

بهترین غذاها برای تقویت ایمنی دانش‌آموزان

دانش‌آموزان به ویژه در زمان صبحانه عمدتاً دچار بی‌اشتهایی هستند، اما با چند راهکار می‌توان این مشکل را حل کرد



یک شرط مهم برای اشتیاق صبحگاهی

دکتر منصور رضایی درباره نقش خواب کافی در سلامت کودکان و نوجوانان می‌گوید: «اگر افراد تا ساعت ۲ شب پای موبایل بیدار و خواب درستی نداشته باشند با عوارض متعددی مواجه می‌شوند. از جمله اینکه روده‌هایشان خوب کار نمی‌کند، گردش خون در بدن‌شان نیز به درستی انجام نمی‌گیرد...» او تأکید می‌کند: «اولین اقدام مهم برای دانش‌آموزان، بیرون آمدن از وضعیت دیر خوابی است که در فصل تابستان به آن عادت کرده‌اند. آنها باید زودتر بخوابند و طبیعت هم توسط خداوند به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده که در فصل پاییز و زمستان بازودتر تازیک شدن هوا همراه می‌شود و این روند می‌تواند به خواب رفتن بهنگام کمک کند. به همین دلیل بچه‌ها باید زودتر شام بخورند، زودتر بخوابند و صبح‌ها زودتر بیدار شوند. تنها در این صورت است که برای صرف صبحانه اشتها خواهند داشت و برای رفتن به مدرسه نیز سرزنده و هوشیار خواهند بود.»

رضایی بر اهمیت فیبر در وعده‌های غذایی هم تأکید می‌کند و می‌گوید: «انواع گوشت‌ها به صورت کباب لقمه، همبرگر خانگی، کنتل و کوکو می‌توانند برای وعده‌های غذایی دانش‌آموزان و تامین ایمنی بدن آنها مناسب و مفید باشند اما باید غذاها و خوراکی‌های حاوی فیبر هم کنار آنها در نظر گرفت. گنجاندن خوراکی‌های حاوی فیبر مانند میوه به این دلیل اهمیت دارد که کودکان دچار مشکلات گوارشی نشوند. اما آپویه از نظر غذایی مناسب نیست. سبزی‌ها هم مهم‌ترین منابع تامین فیبر هستند.»

اهمیت فیبر

پروتئین‌های مقوی

«غذاهای پروتئینی چه گیاهی چه حیوانی سیستم ایمنی بچه‌ها را از تقا می‌دهند، چرا که مملو از ایمونو پروتئین هستند؛ از جمله مانند ویتامین A، E، روی و سلنیوم.» رضایی با بیان این مطلب عنوان می‌کند: «پروتئین می‌تواند در ماست یا به‌عبارتی بهتر ماست چکیده باشد، پنیر کم‌نمک و کم‌چرب، تخم مرغ، انواع حبوبات مانند عدس، خوراک لوبیا چیتی، انواع آجیل‌ها مانند گردو، پسته و فندق هم از جمله مهم‌ترین منابع خوراکی حاوی پروتئین‌های سالم هستند که بسیار می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کودک کمک کنند.»

۶ یا ۷ وعده نه ۳ وعده!

این متخصص تغذیه به اهمیت تعدد وعده غذایی دانش‌آموزان اشاره می‌کند و می‌گوید: «وعده غذایی بچه‌ها نباید سه وعده باشد و به جای آن باید ۶ یا ۷ وعده غذایی برای بچه‌ها در نظر گرفت. معده سنگین نه می‌تواند کودک را به فکر و نه به ورزش وادار کند. پس باید وعده‌های غذایی کودک سبک یا به‌صورت میان‌وعده باشد. در قدیم نخودچی کشمش به‌عنوان میان‌وعده به دانش‌آموزان می‌دادند اما امروز میان‌وعده مدرسه می‌تواند به شکل میوه، آجیل، میوه‌های خشک، کنتل، کوکو، عدسی، حبوبات پخته و هر ماده غذایی مفید و مختصر دیگری هم باشد.»

نقش تغذیه در ارتقای

سیستم ایمنی دانش‌آموزان برای مقابله با بیماری‌ها در فصل‌های پاییز و زمستان انکارناپذیر است. غذاهای حاوی پروتئین اعم از گیاهی یا حیوانی سیستم ایمنی بچه‌ها را ارتقا می‌دهند و مملو از مواد مغذی خوراکی برای تقویت ایمنی بدن دانش‌آموزان هستند. این نکات را دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه به آن اشاره می‌کند و در ادامه می‌گوید: «پیش از پرداختن به نقش تغذیه، والدین باید آگاه باشند که خواب اولویت و اهمیت بسیار بیشتری برای ارتقای سیستم ایمنی بدن دارد، اما به طور کلی چندین مسئله در کنار هم باید محقق و انجام شوند تا کودکان اشتیاق مناسب برای خوردن غذای خوب را داشته باشند.»



تحرك را افزایش دهید

رضایی تحرک را بیش از تغذیه برای ارتقای ایمنی بدن دانش‌آموزان مهم می‌داند و می‌گوید: «تحرک برای هضم غذا عامل کلیدی است. دانش‌آموزانی که با سرویس به مدرسه می‌روند و به خانه برمی‌گردند، عمدتاً اشتیاق کمتری دارند چون فرایند هضم غذایی که می‌خورند به دلیل نبود پیاده‌روی و تحرک در آنها انجام نمی‌شود و دچار بی‌وسستی می‌شوند. به همین دلیل ضرورت دارد که به هر بهانه‌ای تحرک بچه‌ها بیشتر شود.»

پرهیز از غذای تکراری

رضایی درباره تنوع غذایی هم بیان می‌کند: «حتی درباره نان هم توصیه می‌شود که هر روز مدل آن فرق کند، لواش، بربری، تافتون و سنگک می‌تواند این تنوع را رقم بزند. البته مصرف زیاد نان هم توصیه نمی‌شود و به جای آن از آجیل‌ها، گردو و فندق یا میوه‌های خشک استفاده کنید. این مسئله درباره وعده‌های غذایی اصلی هم باید در نظر گرفته شود.» این متخصص تغذیه به اهمیت خوردن آب هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «دانش‌آموزان در مدارس به دلیل حضور در کنار هم‌کلاسی‌ها و همسالان‌شان و توجه به بازی و تحصیل، عمدتاً درباره خوردن آب دچار فراموشی می‌شوند. کم‌آبی در بدن این افراد هم آسیب‌زا است و ضرورت دارد که در کوله آنها حتماً آب گذاشته شود. آموزگاران و مربیان پرورشی مدارس هم می‌توانند نظم در خوردن آب و هیدراته ماندن بدن را به دانش‌آموزان تأکید کنند و مانع از فراموشی آنها شوند.»

توصیه

نکاتی برای حفظ سلامت و شادی در مدرسه

آکادمی اطفال آمریکا، اخیراً برای اینکه کودکان و نوجوانان در بهترین وضعیت خود برای رفتن به مدرسه آماده باشند از نظر جسمی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی - چند توصیه مهم را برای والدین مطرح کرده است: توصیه‌هایی که می‌تواند منجر به پیشرفت و موفقیت روزافزون دانش‌آموزان شود. بخشی از این توصیه‌ها درباره دانش‌آموزان ایرانی هم قابل اجراست و خانواده‌ها باید نظر گرفتن آنها می‌تواند فرزندان‌شان را با شادابی بیشتری روانه مدرسه کنند.

۱ به خواب فرزندان خود دقت و هر شب آنها را در ساعت مشخصی به خوابیدن تشویق کنید.

۲ اگر بیش از ۱۲ ماه از آخرین معاینه سلامتی آنها گذشته، برای معاینه جدید برنامه‌ریزی کنید.

۳ توصیه می‌شود برای دریافت واکسن سالانه آنفولانزا و واکسن به روز کووید برای دانش‌آموزان برنامه‌ریزی کنید. به علاوه بسته به سن آنها، کودکان و نوجوانان ممکن است واجد شرایط دریافت واکسن‌های دیگر هم باشند.

۴ برای کودک یا نوجوان خود یک بررسی سلامت روان انجام دهید. به آنها اجازه دهید بدانند که صحبت کردن با شما در مورد احساسات‌شان اشکالی ندارد. پیاده‌روی یا ماشین‌سواری می‌تواند زمان خوبی برای این گفت‌وگو باشد. لازم نیست خیلی طول بکشد، چند کلمه مکالمه برای اینکه به نوجوان تان بفهمانید که به سلامت روان او اهمیت می‌دهید می‌تواند تأثیرگذار باشد.

۵ برخی از کودکان به دلایلی چون تبعیض، نفرت یا قلدری از مدرسه غیبت می‌کنند. با فرزندتان صحبت کنید و او را تشویق کنید که اگر مورد تبعیض قرار گرفت یا شاهد یک عمل قلدری یا تبعیض‌آمیز علیه دیگران بود از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بگیرد.

۶ حضور در مدرسه مهم است. اگر به هر دلیلی دانش‌آموز نمی‌تواند در مدرسه شرکت کند، وضعیتش را با یک پزشک اطفال و مدرسه در میان بگذارد. ممکن است راه‌هایی برای حمایت بهتر از سلامت او وجود داشته باشد تا بتواند از حضور منظم در مدرسه بهره ببرد.

۷ عجله‌های صبحگاهی برای آماده کردن نیازهای روزمره دانش‌آموز، از جمله تغذیه یا لباس مدرسه توصیه نمی‌شود. با کمک فرزندتان از قبل کوله‌پشتی و ناهار او را با هم آماده و بسته‌بندی کنید.