

یک مکان نادیده‌راببینید

در تعطیلات چند روزه مانند تعطیلات ایام نوروز، شما حتی با مبلغ اندکی می‌توانید از خانه بیرون بزنید و چند روز را متفاوت بگذرانید، پس به بهانه بی‌پولی، خوش گذرانی نوروزی را از خودتان دریغ نکنید. کوله‌پشتی‌تان را ببندید، چادر مسافرتی را بردارید و به یک گوشه نادیده بروید؛ جایی که همیشه آرزو داشتید یک شب را در آن به صبح برسانید. محققان می‌گویند، سفر رفتن اضطراب را کم کرده و به سلامت روان کمک می‌کند، پس به هیچ بهانه‌ای، خودتان را از فایده‌های به جاده زدن محروم نکنید.

یکشنبه ● ۲۶ اسفند ۱۳۹۷ ● شماره صد و نود و چهار

A T I V E H O

نگذارید مهمانی‌های شلوغ سال نو، به جهنم کود کان تبدیل شود

بچه‌ها را فراموش نکنید

کودکتان کمک کنند.

- او را شریک مهمان‌داری کنید**

مشارکت فرزندان در مهمان‌داری، به شرط تمایل او، می‌تواند حضور دیگران را برایش جذاب کند. کارهای سبکی که در توانش هست را به او بسپارید و اجازه دهید در کنار شما، تدارکات مهمانی را فراهم کند. بچه‌ها عاشق همکاری با بزرگ‌ترها هستند. پس این لذت را از کودکتان دریغ نکنید.

- تربیت را برای روز مهمانی نگذارید**

فرزندان ممکن است در روزهای سرشلوغی شما، اشتباهات متعددی را انجام دهد و از اصول تربیتی شما فاصله بگیرد. یادتان نرود که در حضور دیگران، نباید برای تربیت کردن کودکتان قدم بزرگی بردارید و او را سرزنش یا تحقیر کنید.

اگر احساس می‌کنید فرزندان از اصول شما به‌شدت سرپیچی و از شلوغی جمع سوءاستفاده کرده، به خانه برگردید، اما اگر اشتباهات قابل چشم‌پوشی را دیده‌اید، جبران آن‌ها را کمی به تعویق بیندازید.

بهترین زمان برای صحبت‌کردن با کودک در مورد اشتباهاتش و تلاش برای تربیت او، وقتی است که از دیگران دور و با فرزندان تنها هستید.

- همسران را به بازی وارد کنید**

بچه‌داری در روزهای تعطیل، مسئولیتی یک نفره نیست. سعی کنید مراقبت از کودکتان در مهمانی را با همسرتان به اشتراک بگذارید و از او بخواهید که در روزهای تعطیل، برنامه‌های متنوعی را با کودکتان داشته باشد. خوش گذرانی‌های دوفره والد و فرزندی، می‌تواند خاطره‌های شیرینی را از تعطیلات در ذهن فرزندان بسازد.

- دست به دامان جدول جایزه شوید**

یک جدول چند خانه بشکشد و روی در یخچال بچسبانید. به فرزندان بگویید که در روزهای تعطیل، با توجه به عملکردش خانه‌های این جدول را با تیک یا ضربدر پر می‌کنید و در صورت رسیدن تیک‌ها به تعدادی مشخص، برایش جایزه می‌خرید. این جایزه را جذاب و براساس علایق و آرزوهایش انتخاب کنید تا به‌خاطر سرپیچی از خواسته‌های شما، به از دست دادن از آن فکر نکند.



کتینو | ۲۷

فرهنگ‌سالم و شادزیستن

سفر جاده‌ای‌تان بی‌خطر

باشند، با آن‌ها همراه نشوید. رانندگی در جاده و در شب، کار هرکسی نیست.

- غذایتان را بیاورید**

سعی کنید غذا و خوراکی‌های متعددی را با خود به همراه بیاورید تا محتاج غذاخوردن در رستوران‌های ناآشنای بین‌راهی نباشید. البته فراموش نکنید که غذایتان باید در یک فلاسک یخ نگه‌داشته شود و قابل مصرف به‌صورت سرد باشد.

- صاف‌بنشینید**

مراقب وضعیت بدنتان باشید. پشت‌فرمان قوز نکنید یا صندلی‌تان را بیش از اندازه به جلو یا عقب مایل نکنید. موقعیت بدن شما در طول رانندگی، بر میزان خستگی‌تان تأثیر زیادی خواهد گذاشت.

- شکلات بخورید**

هرگز در جاده، چشم‌هایتان را با چای و قهوه باز نگه ندارید، به‌جای آن بعد از هریک ساعت رانندگی، اتومبیل را متوقف کنید و کمی میوه یا خوراکی‌های شکلاتی مصرف کنید. قند این خوراکی‌ها به‌بیشتر شدن هوشیاری شما کمک خواهد کرد.

- بدنتان را حرکت دهید**

به توانایی‌تان در رانندگی غره نشوید و مسیر طولانی را بدون وقفه طی نکنید. بین راه چند بار نگه‌دارید و کمی قدم‌زنید. تغییر موقعیت‌بدنی می‌تواند حالتان را بهتر کند.



به خودتان قول دهید که در سال جدید به این هدف‌ها برسید

کوه‌هایی که باید بکنید

احتمالا کاهش وزن هم یکی از برنامه‌های ثابت سال نو شما خواهد بود. به‌جای آنکه در این سال خود را با خیال کم‌کردن وزن غلاب دهید، چندقدم به سمت سالم‌ر زندگی کردن بردارید. مثلا به خودتان قول دهید که هر هفته، میزان مشخصی راه بروید. در یخچالتان به‌جای دسرهای چرب و شیرین، پای سبزیجات سالم را باز کنید و به‌جای خوردن فست‌فودها، چند راه سالم آسیزی کردن را یاد بگیرید.

- یک مهارت تازه یاد بگیرید**

نمی‌خواهد شاخ غول را بشکنید و امسال میلیاردر شوید. چشم‌انداز سال جدید شما در کسب‌وکارتان، می‌تواند یادگرفتن یک مهارت تازه باشد. مطالعه هدفمند، با برنامه و منسجم در مورد یک موضوع مهم را شروع کنید و برای خودتان هدف‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدتی را در این زمینه تصور کنید. هدف کوتاه‌مدت شما می‌تواند تمام‌کردن یک کتاب یا گذراندن یک دوره آموزشی باشد و در بلندمدت می‌توانید تبدیل شدن به یک صاحب‌نظر متخصص در آن حوزه را تصور کنید.

- یک مشکل قدیمی را حل کنید**

با همسر، دوست یا والدینتان برای حل یک مشکل قدیمی مذاکره کنید. موضوعی که مدت‌هاست هر دو شما را آزار می‌دهد را روشن کنید، با آرامش در موردش گفت‌وگو کنید و انتظاراتتان از یکدیگر را روشن کنید. اگر احساس می‌کنید عبور از این نقطه کار خودتان نیست، از یک مشاور و روان‌شناس کمک بگیرید. بگذارید که سال نو برای شما، سال خلاص شدن از این جنگ قدیمی باشد.



«بهبود»

«نادر جدیدی»

|||||

اشتباه‌هایی که ممکن است شما هم در روزهای تعطیل مرتکب شوید

سلامت را تعطیل نکنید

برای شمایي که عادت به کار منظم داشته‌اید، تعطیلات طولانی‌مدت می‌تواند به یک شمشیر خطرناک تبدیل شود و سلامتی‌تان را نشانه بگیرد. اگر نمی‌خواهید تمام‌شدن تعطیلات، شروعی برای درگیر شدن با بیماری‌های مختلف باشد، به این توصیه‌ها عمل کنید.

- صبحانه را حذف نکنید**

حذف صبحانه، یکی از اشتباهات بزرگ و رایج در روزهای تعطیل است. برهم خوردن نظم تغذیه شما، نه تنها قندخونتان را دچار نوسان می‌کند، بلکه به سلامت دستگاه گوارشتان هم آسیب می‌زند.

سعی کنید حتی در روزهای تعطیل هم برنامه منظمی برای غذاخوردن داشته باشید و هیچ وعده‌ای را با پرخوری جایگزین وعده دیگر نکنید.

- ریزه‌خواری نکنید**

حساب هله‌هوله‌هایی که در مهمانی‌ها می‌خورید را داشته باشید. اگر در روز چندبار به عید دیدنی می‌روید یا از مهمانان در خانه خودتان پذیرایی می‌کنید، بعید نیست که به ریزه‌خواری رو بیاورید.

این عادت اشتباه، نه تنها شما را چاق می‌کند که احتمال دچارشدنتان با ریفلاکس و مشکلات گوارشی دیگر را هم بالا می‌برد.

- ساعت خواب و بیداری‌تان را تنظیم کنید**

شب‌زنده‌داری‌ها در تعطیلات، می‌تواند چرخه خواب و بیداری شما را دچار اختلال کند و برگشتن به وضعیت عادی بعد از تعطیلات را دشوار کند.

می‌دانیم که استراحت بیشتر در تعطیلات را حق خودتان می‌دانید و دوست دارید کمی بیشتر از قبل بخواهید.

اما سعی کنید که برای همین خواب بیشتر هم برنامه‌ریزی کنید و نظم را در روزهای تعطیل از یاد نبرید.

- هشت لیوان آب بخورید**

نوشیدن آب کافی را در روزهای تعطیل فراموش نکنید.

ممکن است بی‌برنامگی در تعطیلات، هم نوشیدن آب در طول روز را از یادتان ببرد و هم شما را از مصرف داروهای هرروزتان منصرف کند.

- بیشتر مسواک بزنید**

حتی اگر همه تلاش‌تان را برای ریزه‌خواری نکردن به خرج دهید، بعید نیست که در روزهای تعطیل، موادغذایی متنوع و بیشتری را میل کنید.

این کار می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب بزند و احتمال پوسیده‌شدنشان بعد از تعطیلات را بیشتر کند.

سعی کنید در روزهای تعطیل، چند بار مسواک بزنید و بدون خمیر دندان و با کمک مسواک یا نخ دندان، بهداشت دهان و دندانتان را تامین کنید.

