

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
۳۷ ▲ ۳۱ ▼	۳۶ ▲ ۳۱ ▼	۳۴ ▲ ۳۲ ▼	۴۰ ▲ ۳۱ ▼	۳۸ ▲ ۳۰ ▼	۴۲ ▲ ۲۸ ▼	۴۰ ▲ ۳۱ ▼	۴۱ ▲ ۳۱ ▼

کودک و نوجوان

تکاتی برای خواباندن کودک کان



روال ها مخصوصاً برای کودکان نوپا و پیش دبستانی مهم است. وودز توصیه می کند که بعد از شام، باقیمانده شنباید شامل زمانی برای بازی سبک، حمام، مسواک زدن، خواندن داستان قبل از خواب و سپس خواب باشد. برنامه ای را هدف قرار دهید که آرامش بخشی باشد و فضای ایده آل قبل از خواب را تنظیم کنید. خیلی زود، بدن کودک شما ممکن است به طور خودکار در ابتدای برنامه شروع به خواب آلودگی کند.

حداقل ۲ ساعت قبل از خواب

صفحه نمایش ها را خاموش کنید

مالتونین بخش مهمی از چرخه خواب و بیداری است. وقتی سطح مالتونین به بالاترین حد خود برسد، بیشتر افراد خواب آلود و آماده خواب هستند. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۱ نشان داد که نور آبی صفحه تلویزیون، تلفن یا مانییتور کامپیوتر می تواند در تولید هورمون مالتونین اختلال ایجاد کند. بر اساس این مطالعه در سال ۲۰۱۷، تماشای تلویزیون، بازی های ویدیویی، یا پیمایش صفحات وب روی تلفن یا رایانه در دست قبل از خواب، کودک را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بیدار نگه می دارد. اتساق خواب را به منطقه ای عاری از صفحه تبدیل کنید یا حداقل مطمئن شوید که همه صفحه ها هنگام خواب تاریک هستند. و هنگامی که در اتاق فرزندتان هستید تلفن خود را خاموش کنید

زمان خواب فردی را تنظیم کنید طبق اعلام بنیاد ملی خواب، کودکان در سن مدرسه به ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در هر شب نیاز دارند. اما تنوع زیادی در نیازها و الگوهای خواب وجود دارد. اکثر بچه ها الگوهایی برای خواب دارند که هر کاری انجام می دهید زیاد تغییر نمی کنند. افراد سحرخیز همچنان زود بیدار می شوند حتی اگر دیرتر آنها را بخوابانید و جغدهای شب تا زمانی که بدنشان آماده نشود به خواب نمی روند. «اشانتی وودز»، پزشک متخصص اطفال در بالتیمور، می گوید به همین دلیل است که والدین باید با فرزندانشان خود در تنظیم یک ساعت خواب مسئولانه کار کنند که تا آنها به موقع بخواهند و بیدار شوند.

زمانی برای بیدار شدن تنظیم کنید زمان بیدار شدن را بر اساس میزان خواب مورد نیاز کودک و زمان رفتن به رختخواب تنظیم کنید. وودز توصیه می کند که از همان سال های پیش دبستانی یک روال بیدار شدن برای کمک به جلوگیری از استرس برای والدین ایجاد کنید. و به یاد داشته باشید که با برنامه هماهنگ باشید. اجازه دادن به فرزندتان برای خواب دیرتر در تعطیلات آخر هفته سخاوتمندانه است، اما می تواند در دراز مدت نتیجه معکوس داشته باشد.

یک روال ثابت قبل از خواب ایجاد کنید

عمارت رستوران

رستوران سنتی عمارت کیش (با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس) «ارسال سراسر جزیره»

@emarat.restaurant.kish
@emarat.restaurant.kish

پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس

۰۷۶۴۴۴۲۰۴۴۷ - ۸ - ۰۹۳۴۷۶۸۶۶۳۳

ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶) فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۵۶ eghtesadekish@yahoo.com

سه شنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۱، ۱۹ ذی الحجه ۱۴۴۳، ۱۹ جولای ۲۰۲۲، شماره ۴۰۰۰ (۱۳۸۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

بدترین قسمت زندگی انتظار کشیدن است و بهترین قسمت زندگی داشتن کسی است که ارزش انتظار کشیدن را داشته باشد.

ریچارد باخ

آموزش آشپزی

بستنی هلویی

مواد لازم:

هلوی

۴ عدد

عسل

۲ قاشق غذاخوری

ماست یونانی

۱ پیمانه

آب لیمو ترش

چند قطره

نمایید. هلوهایی خرد شده را درون ظرفی در بسته قرار داده و داخل فریزر بگذارید تا یخ بزنند. تکه های هلوی یخ زده را داخل مخلوط کن بریزید و با دور تند آن هارا هم بزنید تا پوره شوند. به هلوهایی میکس شده، هل و ماست و کمی آب لیمو ترش بیافزایید و مجدداً همه ی مواد را با هم مخلوط کنید. داخل ظرفی مناسب هلوهایی میکس شده را بریزید. ظرف را به مدت چند ساعت داخل فریزر قرار دهید تا یخ بزنند. بستنی هلویی را هر چند دقیقه (نیم یا چهل دقیقه) یک بار بیرون بیاورید و هم بزنید و مجدداً داخل فریزر بگذارید. پس از چند ساعت می توانید بستنی خود را اسکوپ و سرو کنید.

عکس روز

راکاش دهید تا راحت تر به خواب بروید.

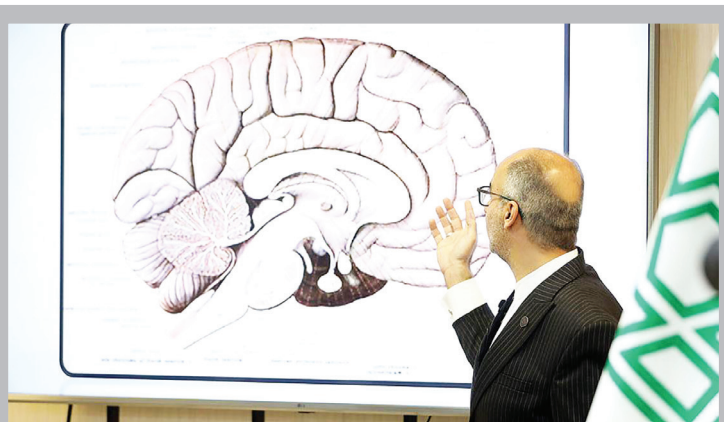
یک محیط خواب آوار ایجاد کنید

ملحفه های نرم، سایه های تاریک کننده اتاق و سکوت نسبی می توانند به کودک شما کمک کنند. تا این روز و شب تفاوت قابل شود و به خواب رفتن آسان تر شود. میچل می گوید: ایجاد یک محیط خواب آوار مهم است زیرا با کاهش حواس پرتی، زمینه را برای خواب فراهم می کند. وقتی آرام هستید، حواس شما پرت نمی شود و می توانید سریعتر و با کمک کمتری بخوابید. دمای خود را آرامش بخش کنید. این چرخه خواب کودک شما فقط به نور (یا کمبود آن) بستگی ندارد. به دما هم حساسه سطح مالتونین به تنظیم افت دمای داخلی بدن مورد نیاز برای خواب کمک می کند.

گالی بافی - حوا احمدی

برگزاری کارگاه مهارت های ارتباطی در شرکت عمران، آب و خدمات کیش

عکس: جعفر همافر

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه