

چه بازی‌هایی برای کودکان بیش فعال مفید است؟

■ کودکان بیش فعال منبع انرژی فوق‌العاده‌ای هستند که این انرژی گاهی با بازی، قابل کنترل و بهبود است.



بازی می‌تواند از طرق مختلف به کودکان مبتلا به ADHD کمک کند. فعالیت بیش از حد یکی از علائم اصلی این اختلال است اما تحقیقات نشان داده که سطح انرژی اضافی کودکان بیش فعال با بازی تخلیه می‌شود.

اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. یک کودک ADHD ممکن است در پاسخ به سیل افکار یا تحرک حسی، دچار اضطراب شود اما مدیتیشن و یوگا یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با اضطراب در این کودکان است. نشان داده شده است که مدیتیشن باعث ضخیم شدن قشر جلوی مغز می‌شود. این بخشی از مغز انسان است که با توجه، برنامه‌ریزی و کنترل تکانه مرتبط است؛ مانند فیوژن‌تریپل برای ماهیچه‌های آتروفی شده، مدیتیشن می‌تواند به تقویت تمرکز کودک ADHD کمک کند. همچنین به دلیل کمبود ماده

قوی بر روی برخی از کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD داشته باشند، مطرح کرده‌اند:

– کودکی که از حواس پرتی و عدم تمرکز در دنیای واقعی رنج می‌برد، ممکن است در حین بازی بتواند تمرکز بیشتری داشته باشد.

– بازی‌های ویدیویی عموماً سرعت بالایی دارند و از نظر بصری همچنان‌انگیز هستند. به همین کودکان ADHD در این بازی‌ها می‌تواند بر مهارت‌های خود مسلط شوند، از واقعیت فرار کنند و احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند.

– بازی‌های ویدیویی می‌تواند باعث ایجاد مهارت‌های مهم در کودکان مبتلا به ADHD شوند؛ مهارت‌هایی مثل مهارت‌های بصری، هماهنگی دست و چشم، مدیریت زمان، استراتژی و حل مسئله، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی.

والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که بازی ویدیویی برای کودکان ADHD در صورتی مفید خواهد بود که متناسب با سن آن‌ها باشد و خشن نباشد. توجه به مدت‌زمان استفاده از بازی‌ها باید به آن‌ها دیگری است که والدین باید به آن وقت دربارۀ مدت‌زمان بازی وضع کرده و در این مورد با فرزندانشان صحبت کنند.

ویدیویی جایگزین فعالیت‌هایی مانند انجام تکالیف و کارهای خانه، تعاملات اجتماعی، وقت گذاشتن و سایر فعالیت‌ها نیست. والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که بازی ویدیویی برای کودکان ADHD در صورتی مفید خواهد بود که متناسب با سن آن‌ها باشد و خشن نباشد. توجه به مدت‌زمان استفاده از بازی‌ها باید به آن‌ها دیگری است که والدین باید به آن وقت دربارۀ مدت‌زمان بازی وضع کرده و در این مورد با فرزندانشان صحبت کنند.

توب دارد، ممکن است این ورزش برای بسیاری از کودکان جذاب نباشد اما کودکان ADHD به دلیل برخورداری از هوش بالا همراه با انرژی فوق‌العاده، اغلب از این بازی لذت برده و در مقابل می‌توانند از مزایای این ورزش در بهبود اختلال خود سود برند.

دقت کنید که عدم علاقه فرزندتان به انجام هر یک از ورزش و بازی‌های فوق ممکن است بیش از مزیت، مخرب باشد؛ بنابراین، فعالیت را انتخاب کنید که اولاً مورد علاقه فرزندتان باشد، دوماً با توانایی‌ها و عملکرد فعلی او همخوانی داشته باشد. در این صورت است که می‌توانید شاهد اثرات مثبت بازی و ورزش در بهبود اختلال ADHD در کودکان باشید.

آیا بازی‌های کامپیوتری برای کودکان ADHD بی‌خطر است؟

بسیاری از والدین کودکان مبتلا به ADHD نگران تأثیر مخرب بازی‌های ویدیویی بر کودکانشان هستند. این در حالی است که هیچ مدرکی مبنی بر اینکه بازی‌های ویدیویی باعث ADHD می‌شوند یا علائم را تشدید می‌کنند، وجود ندارد. یک مطالعه بزرگ از نورو نشانی داد که بازی‌های ویدیویی جذابیت‌های ویژه‌ای برای کودکان مبتلا به ADHD دارد و این افراد با بزرگتر شدن تمایل بیشتری به بازی از خود نشان می‌دهند. محققان دلایل مختلفی در مورد اینکه چرا بازی‌های ویدیویی ممکن است چنین کشش

شیمیایی دوپامین در افراد مبتلا به ADHD، مدیتیشن و یوگا سبب افزایش سطح دوپامین در مغز این افراد می‌شود و در نهایت از اضطراب عمومی و افسردگی بالینی جلوگیری می‌نماید.

هنرهای رزمی

اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد مطالعات نشان می‌دهد که هنرهای رزمی مانند کاراته، تیراندازی، شمشیربازی، بوکس، تکواندو و... می‌تواند شبکه‌های عصبی را در مغز تقویت کند و کودکان مبتلا به ADHD را قادر به تمرین خودکنترلی کند. این ورزش همچنین اعتماد به نفس کودک را بهبود می‌بخشد و هماهنگی ذهن و بدن او را افزایش می‌دهد.

تنیس به ثابت نگه داشتن کودک ADHD کمک می‌کند

ورزش‌های انفرادی معمولاً برای بچه‌های بیش فعال، بهترین گزینه هستند. تنیس یکی از ورزش‌های انفرادی است که مرسی تنها با یک بازیکن در تعامل است؛ بچه‌های بیش فعال به دلیل مشکل عدم تمرکز می‌توانند از توجه ویژه مربی در این ورزش بهره ببرند. توجه مربی نه تنها می‌تواند به ثابت نگه داشتن یک کودک ADHD کمک کند، بلکه تمرین‌هایی که مربی به کودک می‌آموزد به آن‌ها کمک می‌کند تا با دقت، توپ تنیس را دنبال کنند و در نهایت، این مسئله می‌تواند توانایی تمرکز را در کودک بهبود بخشد. از آنجایی که تنیس یک بازی ذهنی است و نیاز به توجه دقیق به

کدام میوه‌ها و سبزی‌ها از گرم‌زدگی جلوگیری می‌کنند؟

غذاهایی مصرف کنید که هضم آسانی دارند و مواد مغذی کافی برای تناسب به گفته متخصصان غذاهای فصلی ملو از آب وجود دارند که نه تنها بدن را هیدراته نگه می‌دارند، بلکه باعث تقویت سیستم گوارشی و بهبود متابولیسم می‌شوند. در آیین مقاله لیستی از مواد غذایی تابستانی وجود دارد که می‌توانند به صورت خام در این فصل از خوردنشان بهره‌مند شوید. خیار ۹۵ درصد آب دارد و یک فنجان خیار فقط ۱۶ کالری دارد. بدن را هیدراته نگه می‌دارد و توصیه می‌شود هنگام خیار خوردن پوستش را جدا نکنید، زیرا حاوی

متوتول هستند که پایانه‌های عصبی تخصصی را تحریک می‌کند و به شما اجازه می‌دهد احساس سرما کنید و یک تکانه الکتریکی به مغز می‌رسد و باعث می‌شود که فکر کنید بیرون سردتر است. بنابراین به طور خردکار مکانیسم بدن را خنک می‌کند. طبق اعلام مؤسسه پزشکی، مصرف منظم کیوی به افزایش سطح هیدراتاسیون و وجود پتاسیم کمک می‌کند تا سطح الکترولیت‌ها را بهبود بخشد و در نتیجه از گرم‌زدگی جلوگیری کند. کرفس از ۹۶ درصد آب تشکیل شده است و منبعی غنی از منیزیم، کلسیم، آهن و روی است که الکترولیت‌ها و رفلکس اسید را از



می‌شود که ممکن است خطرناک باشند. به همین دلیل توصیه می‌شود بدنتان را هیدراته یا پر آب نگهدارید و

راه‌های تازه نگه دارید. گرم‌مادر فصول گرم اغلب منجر به کم‌آبی بدن و سایر مشکلات سلامتی

گروه بهداشت و سلامت – با خوردن میوه‌هایی مانند گلابی و سبزی‌هایی همچون نخود سبز، بدلتان

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۲۳۹۱۱

 <p>املاک جام جم به مدیریت: علیرضا دل آرام ۰۹۳۴۷۶۹۴۷۴۷ آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۸۰۷</p>	 <p>املاک آنیل به مدیریت: سهیلا سهرابی ۰۹۳۴۷۶۹۴۰۴۲ آدرس: بازارچه حافظ، غرفه ۸</p>	 <p>املاک پژواک با مشاوره: محمد مهر حاجی ۰۹۳۴۷۶۹۳۸۸۰ آدرس: شهرک صدف، مرکز خرید گلستان</p>	 <p>املاک کارا به مدیریت: امیر حسین صادقی ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۷۵ آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۷۱۱</p>	 <p>املاک آتیه به مدیریت: سهیلا ابادری نژاد ۰۹۳۴۷۶۹۸۰۹۲ آدرس: برج مونا، طبقه اول واحد ۳</p>
 <p>املاک میر داماد به مدیریت: سعید معینی ۰۹۳۴۷۶۹۸۲۳۷ آدرس: بازارچه گلستان، طبقه اول، غرفه ۵۹</p>	 <p>املاک آرش به مدیریت: آرش سعیدی ۰۹۳۴۷۶۹۷۲۰۰ ۰۷۶۴۴۴۸۰۰۴۴ آدرس: فاز ۳ نونینیا مرکز خرید آرین، طبقه اول پلاک ۶۸-۶۹</p>	 <p>املاک ایده آل به مدیریت: عیسی پور ۰۹۹۱۸۰۱۸۹۰۴ ۰۷۶۴۴۴۲۰۷۰۵ آدرس: ساختمان گنجینه ۱، طبقه دوم واحد ۱۴</p>	 <p>املاک نصر به مدیریت: میثم نصر ۰۹۳۴۷۶۹۵۵۸۰ آدرس: فاز ۷ صدف، مرکز خرید سلطانیه، پلاک ۵</p>	 <p>املاک آینده به مدیریت: وحید سراب ۰۹۳۴۷۶۸۷۰۷۹ آدرس: بلوار امیرکبیر، ساختمان هدیش</p>

۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲
@asra_beauty_academy
آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای مروارید
طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش

آموزشگاه و آرایشگاه اسراء محمدی
آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه‌ای در کلیه رشته‌های زیبایی
ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین‌های زیبایی

Beauty Salon
اسراء محمدی