



یادداشت

بهداشت خواب دانش آموزان



جانیه راجی

فلوشیپ خواب

باتوجه به اینکه دانش آموزان در سنین رشد و یادگیری قرار دارند، تأمین خواب کافی برایشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ خواب باکیفیت به‌طور مستقیم بر تمرکز، یادگیری، رفتار و حتی رشد جسمی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

نیاز به خواب در دانش آموزان نسبت به بزرگسالان بیشتر است، یک دانش‌آموز دبستانی ممکن است به ۹ تا ۱۱ ساعت و یک نوجوان به حدود ۹ ساعت خواب شبانه نیاز داشته باشد و کمبود یا کیفیت پایین خواب می‌تواند منجر به بروز اختلالاتی مانند پرخاشگری، بی‌قراری، اختلال در تمرکز، افت تحصیلی و حتی مشکلات خلقی نظیر اضطراب و افسردگی در فرد شود. راهکارها؛ خانواده‌ها باید به‌تدریج هر شب زمان خواب کودک را نیم ساعت زودتر تنظیم کنند تا به ساعت مطلوب برسند.

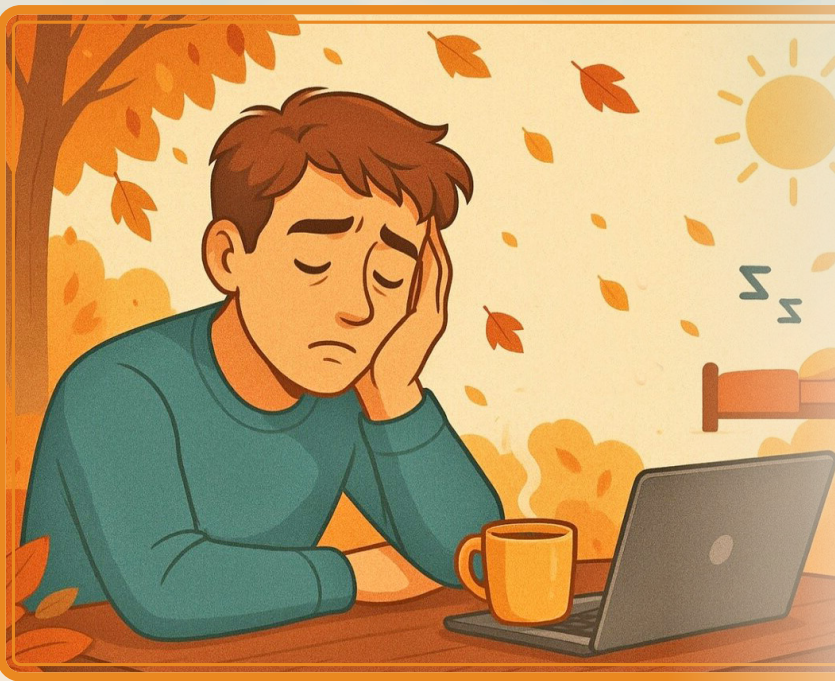
بهترین زمان خواب برای کودکان قبل از ساعت ۱۲ شب است؛ زیرا هورمون‌های مهم بدن از جمله هورمون رشد در ساعات اولیه شب ترشح می‌شوند. در مورد محدودکردن استفاده از وسایل الکترونیکی، باید گفت استفاده از تبلت، موبایل و تلویزیون به‌خصوص در ساعات پایانی شب، خواب را به تأخیر می‌اندازد. اتاق خواب باید تاریک، آرام و بادامی مناسب باشد.

استفاده از نور زرد به جای نور آبی در محیط خانه نیز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. شام باید سبک و حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب میل شود. غذاهای سنگین، فست‌فود و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای، قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا باعث اختلال در خواب می‌شوند. در مقابل، برخی مواد غذایی مانند شیر، ماست، موز و آجیل‌ها به دلیل داشتن تریپتوفان و منیزیم می‌توانند به داشتن خوابی آرام‌تر کمک کنند.

بهترین زمان برای فعالیت‌های ورزشی پیش از ساعت ۵ عصر است. همچنین ورزش‌های سنگین نباید در ساعات پایانی شب انجام شوند. بی‌خوابی تنها زمانی یک اختلال تلقی می‌شود که بیش از سه ماه و در هفته بیش از سه شب تکرار شود.

استرس و اضطراب ناشی از امتحانات یکی دیگر از دلایل شایع بی‌خوابی موقت در دانش‌آموزان است. این دسته از اختلالات خواب با برنامه‌ریزی منظم درسی و کاهش حساسیت‌ها از سوی خانواده‌ها قابل کنترل است. خواب در سلامت عمومی افراد، اهمیت دارد. خانواده‌ها با رعایت این نکات، می‌توانند زمینه را برای موفقیت تحصیلی و رشد سالم فرزندان‌شان فراهم آورند.

علائم خواب آلودگی در پاییز



خواب‌آلودگی پاییزی حالتی است که افراد در فصل پاییز بیشتر احساس خستگی، کسالت و تمایل به خواب می‌کنند. کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی ناشی از آن، از مهم‌ترین عوامل این پدیده هستند. خواب‌آلودگی در پاییزی یکی از مشکلات شایع بین افراد است؛ به‌ویژه در روزهایی که هوا زودتر تاریک می‌شود و دمای هوا تمرکز، بهره‌وری و حتی خلق‌وخوی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

احساس خستگی مداوم

حتی اگر خواب شبانه کافی داشته باشید، بازهم ممکن است بیدار شدن صبح‌ها برایتان دشوار باشد و در طول روز احساس بی‌حالی داشته باشید.



کاهش تمرکز

یکی از علائم رایج، کاهش توانایی ذهنی برای تمرکز روی کارها یا تصمیم‌گیری است. افراد ممکن است بیشتر فراموش‌کار شوند یا کارهای روزمره را با سرعت کمتری انجام دهند.

افزایش زمان خواب روزانه

برخی افراد ممکن است برای جبران احساس خستگی، به خواب نیمروزی پناه ببرند. چرت‌های طولانی روزانه می‌توانند چرخه خواب شبانه را مختل کنند.



کاهش انگیزه

خواب‌آلودگی مزمن ممکن است موجب بی‌انگیزگی و احساس افسردگی شود. دلایل ممکن برای نداشتن انگیزه می‌تواند شامل افسردگی، استرس، عدم ارتباط با اهداف شخصی، کمبود انرژی، ناراحتی روحی و... باشد.



نکته

آب، بهترین نوشیدنی برای بدن

استاد یار علوم تغذیه، رعایت چند اصل ساده و کلیدی برای دستیابی افراد به سبک زندگی سالم را مورد تأکید قرار داد. دکتر اسماء سالاری مقدم گفت: سبک زندگی سالم به مجموعه‌ای از عادات و رفتارهایی گفته می‌شود که می‌تواند سلامت جسم و نیز سلامت روان افراد را تضمین کند و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود ببخشد. وی افزود: امروزه، با توجه به رشد روزافزون بیماری‌های غیروابگیر نظیر چاقی، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی، توجه به شیوه زندگی بیش از پیش حائز اهمیت است.

رعایت سبک زندگی

دکتر سالاری مقدم به ذکر چند اصل ساده برای دستیابی به زندگی سالم پرداخت و تصریح کرد: نخستین اصل در رعایت سبک زندگی سالم، تغذیه درست است. بدن ما برای عملکرد صحیح به دریافت گروه‌های غذایی مختلف نیاز دارد؛ به‌طوری‌که مصرف غلات کامل، سبزیجات تازه، میوه‌ها، لبنیات کم‌چرب و منابع پروتئینی سالم مانند ماهی، مرغ، حبوبات و مغزها را باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. وی ادامه داد: در مقابل، مصرف غذاهای فرآوری، غذاهای پر نمک، پرچرب و شیرین باید محدود شود؛ به‌ویژه نوشابه‌ها، شیرینی جات و فست‌فودها که سهم زیادی در افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن دارند. وی با اشاره به فواید بی‌شمار نوشیدن آب، ادامه داد: آب بهترین نوشیدنی برای بدن است؛ به‌طوری‌که مصرف روزانه ۸ تا ۶ لیوان آب توصیه می‌شود و جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب می‌تواند تأثیر منفی چشمگیری بر سلامت افراد داشته باشد.

میوه‌ها و سبزیجات

به گفته استاد یار علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایلام، بایستی سهم بیشتری از بشقاب غذای روزانه به سبزیجات اختصاص یابد؛ چرا که سبزیجات سرشار از فیبر، انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. همچنین مصرف میوه‌های تازه که منابع خوب و ارزشمندی از فیبر و انواع ویتامین‌ها هستند، در میان وعده توصیه می‌شود. سالاری مقدم یادآور شد: مصرف منظم وعده‌های غذایی نیز بسیار مهم است و هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی سه‌گانه نباید حذف شود.

فعالیت بدنی منظم

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام فعالیت بدنی منظم را اصل دیگری از سبک زندگی سالم برشمرد و خاطرنشان کرد: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در اغلب روزهای هفته، خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. افزون بر آن، فعالیت بدنی منظم به حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی، بهبود خلق و خو و نیز افزایش سطح انرژی کمک می‌کند. در کنار تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، خواب کافی نیز مهم است. خواب نا کافی سبب بروز اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، مشکلات هورمونی و کاهش تمرکز خواهد شد.

استرس

دکتر اسماء سالاری مقدم به اهمیت مدیریت استرس هم پرداخت و بیان داشت: عامل دیگری که نباید نادیده گرفته شود، مدیریت استرس است. استرس مزمن می‌تواند بر سلامت بدن تأثیر منفی گذاشته و زمینه‌ساز بیماری‌های جسمی و روانی شود. این متخصص تغذیه در پایان، سبک زندگی سالم را یک سرمایه‌گذاری مادام‌العمر برای پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی دانست و متذکر شد: رسیدن به سبک زندگی سالم نیازمند پیوستگی و استمرار است.

عاداتی که سلامتی نوزادان را تهدید می‌کند

یک تحقیق پزشکی تازه نشان داد: بوسیدن نوزادان می‌تواند بیماری‌های ناخواسته خطرناکی مانند «ویروس سین‌سیشیال تنفسی» را به آنها منتقل کند. این ویروس در بزرگسالان اغلب علائمی خفیف مانند سرماخوردگی و آبریزش بینی به همراه دارد، اما برای نوزادان، به‌ویژه در ماه‌های نخست زندگی، می‌تواند به تهدیدی جدی تبدیل شود. این مطالعه روی بیش از ۴۶۰۰ کودک انجام شد. پزشکان توصیه می‌کنند برای محافظت از نوزادان

باید برخی عادات ساده را رعایت کرد: اگر بیمار هستید از نزدیکی به کودک پرهیز کنید و هنگام ابراز محبت از بوسیدن اطراف دهان یا بینی نوزاد خودداری نمایید، چرا که علاوه بر «آراس وی»، ویروس‌های دیگری مانند هریس می‌توانند بیماری‌های بسیار خطرناکی در نوزادان ایجاد کنند. بهترین راه، بوسیدن پشت سر یا بازی با پاهای کوچک نوزاد است تا بدون به خطر انداختن سلامت او، محبت و صمیمیت ابراز شود.

ارتباط مصرف بادام با بهبود سلامت قلب

بر پژوهشی تازه نشان می‌دهد خوردن یک مشت بادام در روز به کاهش کلسترول بد و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند. مطالعه روی بیش از ۲۰۰۰ نفر نشان داد: بادام؛ این خوراکی ساده شاخص‌های مهم خون را در جهت مثبت تغییر می‌دهد و از خطر بیماری‌های قلبی و سکته می‌کاهد. در این پژوهش شرکت‌کنندگان یا به‌طور منظم روزانه مقداری بادام می‌خوردند یا برنامه غذایی مشابه بدون مصرف بادام داشتند. بهبود معمولاً

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- آخرین پادشاه سلسله ماد- اثر تاریخی پیشوا
۲- دریاچه‌ای در مانزندران- از انواع شورت در ایران- از سبزیجات کوهی
۳- گروهی از مردم- دوستی و محبت- پیش- واحد سطح
۴- خوردن- چینه دیوار- عدم و نیستی
۵- از نشانه‌های جمع فارسی- آواشناسی- درخت تسبیح
۶- دور از هم بودن- کالای دست نخورده- از نام‌های تاریخی افغانستان
۷- آخرین نبرد ناپلئون- سنگ سبز قیمتی- خروشنده
۸- حرف همراهی- معادل فارسی انارسیست- آقای اسپانیایی
۹- تکیه کردن- بیابان- عنوان بندی
۱۰- تشک- پنهان کردن- حیوان
۱۱- آقاوسید- درخت جوان- حافظه‌ای در تلقن همراه
۱۲- پول نامشروع- نظریات و عقاید- چاه
۱۳- به‌روسی- عدد و شماره- علاج و درمان- میهن
۱۴- مقابل سنگینی- ناگواری اوضاع- جمع سفیر
۱۵- معادل فارسی پمپاز- به معنای متحد آمده است

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

۶	۱	۵	۷	۸					
۳		۶		۲	۹				
۹	۷	۲		۳				۶	
۸	۴	۷	۶	۵					
	۵		۹		۷			۱	
۷	۳	۲	۱					۵	
	۶	۸	۲		۹				
		۳	۹		۱	۷			
۴	۹	۷							۲

۴	۳	۸	۱	۷	۶	۵	۲	۹	۸
۷	۸	۱	۳	۶	۵	۲	۹	۸	۷
۴	۳	۸	۱	۷	۶	۵	۲	۹	۸
۷	۸	۱	۳	۶	۵	۲	۹	۸	۷
۴	۳	۸	۱	۷	۶	۵	۲	۹	۸
۷	۸	۱	۳	۶	۵	۲	۹	۸	۷
۴	۳	۸	۱	۷	۶	۵	۲	۹	۸
۷	۸	۱	۳	۶	۵	۲	۹	۸	۷
۴	۳	۸	۱	۷	۶	۵	۲	۹	۸
۷	۸	۱	۳	۶	۵	۲	۹	۸	۷

شماره ۲۲۰۱

عمودی

۱- شهرت طلب- ابزار مکانیکی
۲- از پسران فریدون در شاهنامه- تطبیق داده شده- از تمدن‌های باستانی
۳- پراکندگی- صحرایی در شبلی- زیاد نیست
۴- علامت مصدر جعلی- بوق و شیپور- شیمی کربنی- حقه و کلک
۵- کلمه‌ای در مقام افسوس- ساز و برگ
۶- آسمان- چرخیدن- اسرار
۷- پایتخت مالت- حرف پیروزی- رمق آخر- انبارکشی
۸- بند و زنجیر- کنایه از مشاخره- نوشیدنی داغ
۹- میان و وسط- رانند مزاحم- رود پرآب- فیلم مشهور راج کاپور
۱۰- به‌طور آشکارا- غذایی از تخم مرغ- یکجا و یکدفعه
۱۱- کشور سابق آفریقایی- نوعی یاقوت سرخ
۱۲- شیریشه- آقاومولا- واحد پول ساموا- واحد بازی تنیس
۱۳- پهلوان- بسیار پیشرفته- گل گندم
۱۴- داستان بلند- سرپرست خانواده- دور کردن
۱۵- سریالی از تام کلسنی- رماتی از امیل زولا

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵