

اگر دانش آموز در خانه دارید، این مطلب را از دست ندهید



اگر شما هم در جمع خانواده‌تان دانش‌آموزی دارید که این روزها بخشی از ساعات روز را در مدرسه می‌گذراند و بیشتر وقتش را به درس‌خواندن اختصاص می‌دهد این مطلب را از دست ندهید. به اعتقاد درمانگران طب سنتی خانواده‌ها با شروع فصل درس و مدرسه باید توجه بیشتری به **تغذیه دانش‌آموزان** داشته باشند و چه بهتر که انتخاب خوراکی‌ها و مواد غذایی را باتوجه به مزاج و عادات‌های غذایی آنها در خانواده در نظر بگیرند و علاوه بر ۳ وعده غذایی برای آنها ۲ میان وعده از خوراکی‌ها و مواد طبیعی مغذی در نظر بگیرند تا بتوانند مواد لازم و مفید برای تمرکز و درس خواندن دانش‌آموزان را فراهم کنند.

برای صبحانه

بالنگ را فراموش نکنید

از دیدگاه درمانگران طب سنتی صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که می‌تواند توان و قابلیت دانش‌آموز را برای یادگیری مباحث درسی افزایش دهد. به گفته این درمانگران گنجاندن برخی خوراکی‌های طبیعی مانند عسل، تخم‌مرغ، شیر و پنیر تازه می‌تواند توانمندی مغز و کارایی آن را در دوران مدرسه افزایش دهد. مربای بالنگ که از گوشت میوه بالنگ یا اترج تهیه می‌شود یکی از بهترین خوراکی‌های طبیعی است که می‌تواند توانایی مغز دانش‌آموزان را افزایش دهد. مصرف مربای بالنگ علاوه بر افزایش کارایی مغز می‌تواند بدن دانش‌آموزان را که گهگاه بدون نظارت والدین سراغ خوراکی‌های ناسالم می‌روند و دستگاه گوارش آنها را در برابر میکروب‌های گوارشی و مسمومیت‌های احتمالی تقویت کند. ضمن آنکه مربای بالنگ بهترین و مفیدترین خوراکی طبیعی برای از بین بردن علائم گلودرد و سرماخوردگی در فصل پاییز است که احتمال ابتلا به سرماخوردگی در میان دانش‌آموزان بیشتر از دیگر روزهای سال است.

اگر راهکاری برای دانش‌آموز بد غذا می‌خواهید

چاشت درمانی

اگر شما هم در خانه فرزندی دارید که با بی‌میلی و بی‌اشتهایی سراغ خوراکی‌ها می‌رود و از خوردن غذا و وعده‌های غذایی طفره می‌رود، می‌توانید با کمک تدابیر درمانگران طب سنتی این مشکل را پشت‌سر بگذارید. برای

این منظور باید به توصیه قدیمی‌ها که اهمیت زیادی برای میان‌وعده‌های غذایی قائل بودند و از آن با نام «چاشت» یاد می‌کردند، بیشتر توجه کنیم. دانش‌آموزی که در فاصله وعده‌های غذایی چاشت می‌خورد صفرای کافی در بدنش تولید می‌شود. این صفرا وارد روده‌ها و سیستم گوارشی او می‌شود و به این ترتیب دیواره روده‌ها شست‌وشو داده می‌شود و سنگینی غذاها و خوراکی‌هایی که دانش‌آموز در وعده‌های غذایی قبلی مصرف کرده، کمتر می‌شود. به این ترتیب بدن او آمادگی بیشتری برای خوردن وعده غذای اصلی پیدا می‌کند. میوه‌های تازه، نان، پنیر، یکی دو عدد مغز گردو و خشکبار مانند نخودچی، کشمش، برنجک، گندم، عدس برشته، توت خشک و برگه انواع میوه‌ها که به‌صورت طبیعی تهیه شده بهترین چاشت از دیدگاه درمانگران طب سنتی برای درمان **بدغذایی دانش‌آموزان** در ایام مدرسه است.

میزان تمرکز و یادگیری‌اش را بیشتر کنید

بخور این گیاه چاره مناسبی است

بسیاری از والدین با شروع ماه مهر به‌دنبال راهی برای افزایش تمرکز و هوشیاری فرزندان‌شان هنگام درس خواندن هستند. آنها هر روشی را تجربه می‌کنند تا بتوانند تمرکز فرزندان‌شان را هنگام مرور درس‌ها اندکی افزایش دهند. در این زمینه درمانگران طب سنتی راهکاری بسیار موثر دارند که نه تنها به افزایش تمرکز و بهبود عملکرد مغز و تحریک حافظه کمک می‌کند بلکه دستگاه تنفسی به‌ویژه ریه‌ها را هم پاکسازی و آماده مقابله با برخی ویروس‌ها مثل ویروس سرماخوردگی می‌کند و این روش استنشاق بخور برگ‌های گیاه اکالیپتوس است که می‌تواند به بهبود عملکرد و اکسیژن‌رسانی به سلول‌های مغزی کمک کند و در عین حال تمرکز فرد را بالا ببرد و توان یادگیری را در او چند برابر کند. برای این منظور کافی است شرایطی را فراهم کنید تا دانش‌آموزان به مدت ۲۰ دقیقه بخور اکالیپتوس استنشاق کند.

از درس خواندن زود خسته می‌شود؟

چای انرژی‌زا دم کنید

حتما تا به حال با بچه‌هایی که خیلی زود از درس خواندن خسته می‌شوند روبه‌رو شده‌اید. این گروه از دانش‌آموزان فرقی نمی‌کند در کدام مقطع تحصیلی باشند، ویژگی مشترک همه آنها این است که از درس خواندن خیلی زود خسته می‌شوند و شب امتحان با شب‌های دیگر برای‌شان هیچ فرقی ندارد. اگر چنین فردی را در میان اعضای خانواده دارید به شما توصیه می‌کنیم نوشیدن چای‌های گیاهی مانند دمنوش بهارنارنج، اسطوخودوس، سنبل‌الطیب و بادرنجوبیه را به برنامه روزانه خود بگنجانید. نوشیدن این چای‌های گیاهی موجب تقویت حافظه می‌شود و توانایی مغز را برای یادگیری و ذخیره اطلاعات بیشتر می‌کند، به‌گونه‌ای که فرد در مدت زمان کوتاه‌تری می‌تواند داده‌های بیشتری را در ذهن خود ثبت کند. برای تهیه این دمنوش‌ها کافی است یک قاشق غذاخوری از برگ‌های خشک شده هر یک از این گیاهان را در یک لیوان آب جوش بریزید و سر آن را ببندید و اجازه دهید که در مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه دم بپایند.

استرس امتحان نگرانش می‌کند؟

این جای را به برنامه روزانه‌اش اضافه کنید

استرس و اضطراب شب امتحان از آن دست حال و هوایی است که تمرکز را برای مطالعه و خواندن درس‌ها تحت‌تاثیر قرار می‌دهد اما گروهی از دانش‌آموزان هستند که حتی در پرسش و پاسخ‌های معمولی سر کلاس نیز دچار دلشوره و استرس می‌شوند و این دلشوره مانع از تمرکز و پاسخگویی صحیح آنها به پرسش‌ها می‌شود. برای غلبه بر این اضطراب نسخه‌ای گیاهی وجود دارد و آن نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان دمنوش چای سبز در شب‌های امتحان است. چای سبز به این دلیل که سرشار از فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان است موجب برقراری آرامش روانی می‌شود و در عین حال می‌تواند حافظه فرد را تقویت کند. شاید بهتر باشد همزمان با شروع امتحانات یا در روز پرسش و پاسخ کلاسی نوشیدن ۲ فنجان چای سبز را به برنامه غذایی روزانه‌شان اضافه کنید.

برای پیشگیری از سنگینی و بی‌حوصلگی

به چگونگی هضم غذا توجه کنید

اگرچه بررسی روند **هضم غذا در بچه‌ها** با مشاوره با متخصص طب سنتی دقیق‌تر و بهتر انجام می‌شود اما شما در منزل نیز می‌توانید با مرور حالت‌های بچه‌ها به ویژه بعد از وعده غذایی نهار به چگونگی عملکرد نیروی هاضمه آنها پی ببرید و بر همین اساس بهترین غذا را برای وعده نهار آنها در نظر بگیرید تا در طول روزهای مدرسه علاوه بر دریافت مواد مغذی بتوانند با انرژی بیشتری به درس و مشق‌شان رسیدگی کنند. زمانی عملکرد دستگاه گوارش و هضم به خوبی انجام می‌شود که بچه‌ها پس از مصرف غذا احساس نشاط، شادمانی و افزایش انرژی را تجربه کنند. در این شرایط می‌توان گفت غذایی که دانش‌آموز در وعده نهار مصرف کرده با وضعیت هاضمه او سازگار بوده است. پس مهم است که دانش‌آموز پس از مصرف غذا احساس کند که انرژی‌اش بیشتر شده است.

اگر او بعد از خوردن وعده نهار احساس سنگینی کند و این سنگینی با خواب‌آلودگی همراه باشد قطعاً در یادگیری و درک مفاهیم و مرور درس‌ها برای این کودک مشکل ایجاد می‌کند. در این صورت اگر در طول هفته دانش‌آموز غذایی ناسازگار با وضعیت گوارش خود مصرف کند توانایی او برای یادگیری مفاهیم و درس‌هایش کاهش می‌یابد و این مسئله می‌تواند به افت تحصیلی او منجر شود.