

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.



نابغه‌های کوچک

الکسیس مارتین در سه‌سالگی به عضویت منسدر آمد. تخمین زده می‌شد IQ الکسیس تقریباً ۱۶۰ است، به طوری که در دوسالگی زبان اسپانیایی را به عنوان زبان دوم بدون کمک دیگران آموخت. آدام کیری دو ساله هم یکی دیگر از نوابغ کوچک است، او با وجود این که ۴ نمره از سطح نابغه در آزمون IQ کم داشت، اما توانست با نمره ۱۳۲ عضو منسدا شود. آدام به خاطر توانایی اش در هجی کردن بیش از ۱۰۰ کلمه، آشنایی با نقشه‌ها و منظومه شمسی، توانایی شمارش تا ۱۰۰۰ در زبان‌های مختلف و حتی آموزش به خودش در یک‌سالگی مشهور شد.

نکات زندگی

قهرمانان پاییز

یکی از زیبایی‌های هر فصل میوه‌ها و سبزیجات مختص آن فصل است. در فصل زیبای پاییز قرار داریم و حیف است از میوه‌ها و سبزیجات سرشار این فصل خودمان را محروم کنیم. میوه‌ها و سبزیجاتی که در کنار مغذی بودن سلامت شما را در این فصل تضمین می‌کنند.

کلم بروکلی: این سبزی توان دفاعی بدن‌تان در مقابل بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفلوآنزا را بالا می‌برد. چون این سبزی سرشار از روی است، مصرف آن می‌تواند برای سلامت گوارش‌تان مفید باشد.

شلغم: این ریشه خوراکی بی‌ادعا جانشین مناسبی برای ترنجبین و کلم است و می‌تواند از آن در فصل پاییز استفاده کنید. شلغم منبعی عالی از ویتامین‌های A و C و همچنین اسید فولیک است و می‌تواند برای طعم‌دار کردن آن از رازیانه، خرده نان و شکر قهوه‌ای استفاده کنید.

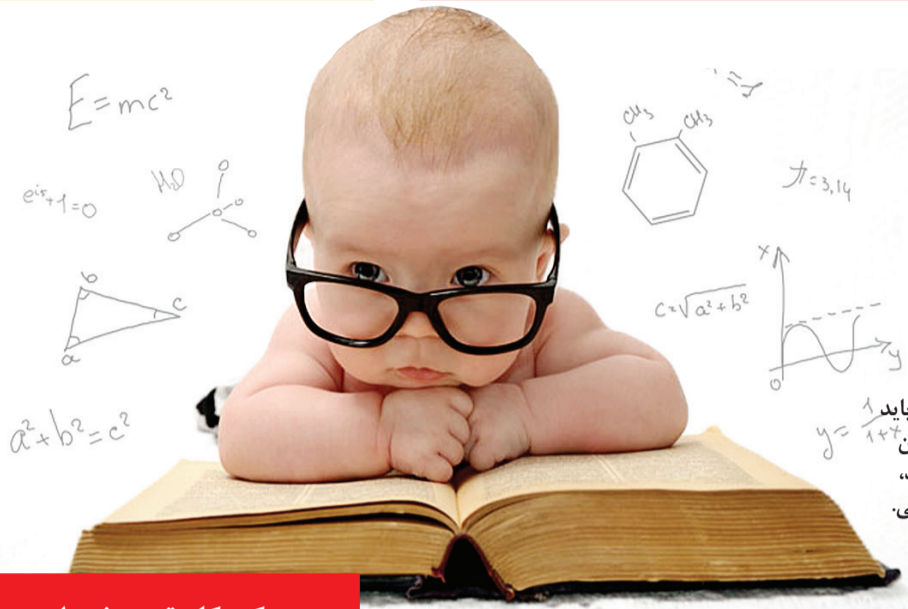
گریپ‌فروت: این میوه ترش مزه بر خاصیت رادر فصل پاییز فراموش نکنید، چون بیش از ۷۵ درصد ویتامین‌ش مور دنیا ز بدن‌تان را تامین می‌کند منبع غنی از لیکوپن است. این رنگدانه‌های قرمز رنگ برای جلوگیری از سرطان نقش بسیار مهمی دارند، همچنین در این میوه مقدار زیادی پکتین وجود دارد که می‌تواند موجب کاهش کلسترول بدن شود. اگر به خوردن میوه‌های ترش مزه علاقه‌مند هستید، می‌توانید از نوشیدن یک لیوان آب گریپ‌فروت که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، لذت ببرید و اگر ترش بودن آب این میوه برای شما چندان لذت‌بخش نیست، می‌توانید آن را همراه با انواع مغزها و خشکبار مصرف کنید.

کدو حلوايي: گیاه پرخاصیتی که شاید نتوانسته به محبوبیت برسد. شاید باور‌تان نشود، اما این گیاه سرشار از مزایای تغذیه‌ای است. کدو حلوايي حاوی بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و در حفظ سلامت پوست، چشم و استخوان‌ها بسیار موثر است. مصرف کدو حلوايي منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود که آن هم به دلیل وجود ویتامین‌ها و فیبر موجود در آن است.

تره‌فرنگی: این سبزی را می‌توان جزو خانواده پیاز و سیر دانست و همچون سیر و پیاز از ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، چون حاوی پلی‌فنول است و به موجب آن از رگ‌های خونی در برابر آسیب‌اکسیداتیو محافظت می‌کند. تره‌فرنگی همچون خانواده‌اش سرشار از ویتامین‌ها است و از خاصیت ضدسرطانی بودن بهره می‌برد. فراموش نکنید با مصرف تره‌فرنگی می‌توانید به سلامت استخوان‌ها کمک کنید.

قره‌قاپ: یا سیاه‌گیله؛ میوه‌ای سرشار از آنتوسیانین‌ها که برای کاهش التهاب در بدن مفید است. مصرف قره‌قاپ سلامت مثانه را بهبود می‌بخشد و سدی است در برابر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ، سرطان ریه، سرطان پروستات. **توت وزغال‌اخته:** زغال‌اخته را در تمام فصول استفاده کنید، چون زغال‌اخته حاوی اسید بنزونی و نیک است و می‌تواند مانعی برای توسعه سرطان روده بزرگ، ریه و بعضی از انواع سرطان خون شود. تحقیقات دقیق خاصیت تصفیه‌کنندگی و پاک‌کنندگی این میوه را تایید کرده‌اند. یادتان باشد این میوه در کنار سایر خواصی که دارد، می‌تواند از عفونت مثانه و دندان جلوگیری کند.

انار: با مصرف مداوم انار می‌توانید از سلامت قلب‌تان مطمئن باشید. انار خاصیت جلوگیری از آسیب‌های گردش خون و کاهش تجمع چربی‌های مضر در عروق را دارد.



چطور کودکان تیزهوش را شناسایی و آنها را درست تربیت کنیم

نابغه‌ها

نیاز به مراقبت دارند

شهروند | تیزهوش بودن کودک یکی از فاکتورهای مور دعلاقه والدین است و اهمیت این فاکتور در مسیر سریع‌تر ترقی و موفقیت به‌شمار می‌رود؛ در حالی که بیشتر پدر و مادر هافر اموش می‌کنند که در گام نخست باید این بتوانند جنبه‌های مختلف هوش کودکان را شناسایی و آن را در مسیر درستی هدایت کنند. گام بعدی برای این کودکان، داشتن محیط غنی و مناسب تربیتی است؛ اگر چه این گزینیه در قبال کودکان دیگر هم صدق می‌کند، چون می‌تواند به بالا رفتن ضریب هوشی آنها کمک کند. به این دلیل که هوش هم جنبه ارثی دارد و هم محیطی. در ادامه راهکارهایی برای شناسایی کودکان تیزهوش و بایدها و نبایدهای رفتار با آنها آورده شده است، البته به روش‌هایی برای داشتن کودک تیزهوش هم اشاره شده است.

راهکارهایی برای داشتن کودک تیزهوش

بنابراین یکی از وظایف شمالی این است که این تخیلات را در مسیر درستی هدایت کنید. به‌عنوان مثال، اگر کودک‌تان در انجام کاری بی‌انگیزه است، با ایجاد خیالی از یک اسطوره موفق در ذهنش او را تشویق کنید، البته کاملاً غیرمستقیم. تصور مثبت از خود، شاید بتوان به جرأت گفت، تصور مثبت از خود یکی از فاکتورهای اصلی تمرکز، خودباوری و در نهایت موفقیت است، بنابراین فراموش نکنید که شما اولین گزینیه برای ایجاد این فاکتور مهم هستید. به‌عنوان مثال کودک‌تان وقتی کاری انجام می‌دهد، او را تشویق کرده و به او بگویید «عالی بود، زود باش برو به پدرت هم نشان بده» الگوهای برتر برایش قرار دهید و او را به آنها شباهت دهید و نقاط مثبت او را با آن شخص موفق تطبیق دهید.

داشتن کودکی کنجکاو و باهوش آرزوی هر پدر و مادری است، چون در میان والدین این باور وجود دارد که کودکان باهوش به راحتی می‌توانند مراحل ترقی و موفقیت را طی کنند، بنابراین برای برآورد شدن این آرزو کافی است گام‌هایی را که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم، یادقت در مسیر باهوش‌تر شدن کودک‌تان بردارید. کنجکاوی؛ شاید بتوان از آن به‌عنوان نخستین گام در این مسیر نام برد. به سوالات کودکان‌تان اهمیت و با احترام به آنها پاسخ بدهید. شما با این کار کودک‌تان را با اهمیت پاسخ‌دادن به سوال و جست‌وجو برای پاسخ سوال آشنا می‌کنید. در واقع کنجکاوی، کودک‌رادر راستای کشف شرایط و محیط قرار می‌دهد. خلاقیت؛ تخیل داشتن وجه مشترک تمام کودکان است، البته با کمی تفاوت،

مشکلات و ناهنجاری‌های کودکان تیزهوش

کودکان تیزهوش در مقایسه با هم‌سن‌وسال‌های‌شان منطقی‌تر رفتار می‌کنند. در واقع تفاوت آنها با سایر کودکان در تفکر آنهاست، البته بعضی از این کودکان دچار مشکلات و ناهنجاری‌هایی می‌شوند.

تمارض؛ کودکان تیزهوش برای این که مانند سایر کودکان با آنها رفتار شود، تمارض می‌کنند و سعی دارند عمل‌داری یاد بگیرند، دیر پاسخ بدهند، اشتباه بخوانند یا اشتباه بنویسند، اشتباه صحبت کنند. از آموزگار یا والدین سرپیچی کنند تا والدین و آموزگار مانند کودکان معمولی با آنها رفتار کنند.

عقب‌نشینی؛ کودکان تیزهوش به دلیل توانایی در سخنوری، حل مسائل و مشکلات، پذیرش مسئولیت و... در میان هم‌سن‌وسالان‌شان متمایز می‌شوند و به مرور دوستان و هم‌کلاسی‌های‌شان از آنها دوری می‌کنند، برای همین این کودکان در بیشتر مواقع استعدادشان را مخفی می‌کنند تا بتوانند در جمع دوستان‌شان باقی بمانند، در حالی که در مقابل اولیا و معلمان در جهت شاخص کردن این کودکان تلاش می‌کنند. جنجال و جروبحث به پا کردن؛ یکی از اشتباهات والدین و معلمان کودکان تیزهوش این است که از این کودکان انتظار دارند کودکی نکنند و برای همین بیشتر کودکان تیزهوش با همسالان و خواهر و برادرشان به جروبحث می‌پردازند تا از این طریق ابراز وجود کنند. در واقع آنها از این طریق کودک بودن‌شان را اثبات می‌سازند.

ناآرامی و بی‌قراری؛ این دو ویژگی از صفات دایمی کودکان تیزهوش است. هوش و استعداد بالا، عاملی جهت ناآرامی کودک - در اغلب موارد و نه همیشه - است؛ چراکه این ویژگی کودک را تشنه کشف، دانستن و تلاش می‌کند. در واقع انرژی نهفته این کودکان به‌جای آن که دامی‌اشیطنت شود، باید در مسیر صحیح قرار گیرد



تاحس کنجکاوی آنها را سیراب کند.

انتخاب و آزادی؛ این دو حس را می‌توان دو حس ذاتی کودکان تیزهوش دانست. این کودکان نمی‌توانند مانند اغلب کودکان در قالب‌های رفتاری ویژه رفته و از جمع و اجتماع اطاعت کنند. اگر انتخاب و آزادی عمل این افراد سلب شود، به افرادی افسرده، کلافه، عصبی و ناآرام تبدیل می‌شوند و گاه رفتار آنها به لجبازی و سرکش‌گی تعبیر می‌شود.

توقع بیش از اندازه از خویشتن؛ کودکان تیزهوش بیش از آن چه باید، از خود انتظار دارند و دستیابی به یک یا دو موفقیت هر چند چشمگیر آنها را سیراب نمی‌کند. آنها به سرعت از هر موفقیتی می‌گذرند و دائماً در جست‌وجوی موفقیتی دیگر هستند. آنها به سرعت دلزده می‌شوند و اگر نتوانند چیزی یا کسی را جایگزین کنند، دچار افسردگی می‌شوند. این حالت به‌وضوح در جوانان و نوجوانان باهوش حتی بیش از کودکان تیزهوش دیده می‌شود.

فراموش نکنیم....

• باوالدین دوستان فرزندتان برنامه‌های تفریحی - علمی تر تیب بدهید، چون در این موقعیت‌ها می‌توانید رفتار فرزندتان را از زبانی کنید و به نقاط ضعف و قوتش پی ببرید.
• والدین دوست یا دوستان نزدیک فرزندتان ارتباط حضوری یا تلفنی داشته باشید و از اوضاع مدرسه، رفتار اولیای مدرسه، رفتار کودکان با یکدیگر و... صحبت کنید.
• با اولیای مدرسه، به‌ویژه آموزگاران فرزندتان ارتباطی فراتر از جلسات اولیا و مربیان داشته‌باشید. بهترین کار این است که رفتار این کودکان به‌طور غیرمستقیم کنترل شود.
• مقایسه چه برای کودکان باهوش، چه دیگر کودکان رفتاری نامناسب است. بنابراین مقایسه را کنار بگذارید.

• به یاد داشته‌باشیم که کودکان باهوش به اندازه سن‌شان انتظار داشته‌باشیم، نه استعدادشان. هر چند او درک و فهمی به مراتب بالاتر از همسالانش دارد، اما او فرزند و کودک ما است و مانند هر کودک دیگری از هدیه گرفتن و تشویق شدن برای موفقیت‌هایی که به دست می‌آورد، خشنود می‌شود.
• یادتان باشد به تمارض‌های این کودکان توجه نکنید. اگر به عمد کاری را انجام نمی‌دهد، درسی را فراموش می‌کند یا در خواندن و نوشتن و... عمداً اشتباه می‌کند، به هیچ‌وجه با او دعوت‌کنید.

