

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

برنامه خواب کودک را فراموش نکنید

در زمان سفر برنامه خواب کودکان بسیار جابه‌جایی شود و این موضوع بسیار روی آنها تأثیر می‌گذارد. مخصوصاً اگر فرزندان عادت به خواب میان روز را دارد، یادتان نرود که او را برای حتی یکی دو ساعت به محل اقامت و هتل تان ببرید و بگذارید که به استراحت بپردازد. این موضوع برای خودتان هم مهم است، زیرا هم‌زمان شما نیز می‌توانید کمی بخوابید و استراحت کنید. مطمئن باشید بعد از این که استراحت کردید همه شما آرام‌تر و خوشحال‌تر هستید و ادامه روزتان بسیار بهتر خواهد بود.

- ✓ خوب نیست که مثل چمدان با کودک تان بر خور د کنید و تنها او را دنبال خودتان بکشانید؛ سعی کنید به خواسته‌هایش توجه کنید و اجازه بدهید به او نیز خوش بگذرد.
- ✓ می‌توانید شهر یا کشور مقصد را روی نقشه به کودک تان نشان دهید، حتی بچه‌های کوچک‌تر از دنبال کردن نقشه لذت می‌برند. عکس جاهای دیدنی را که قرار است ببینید، به او نیز نشان دهید و او را برای سفر مشتاق کنید.
- ✓ اگر خواستید برای یکی از عزیزان کودک تان سوغاتی بخرید (مثل مادر بزرگ یا پدر بزرگ) از او هم نظرش را بپرسید. مطمئن باشید از این که در این کار مشارکت کند، خوشحال خواهد شد.
- ✓ اگر فرزند شما آن قدر بزرگ شده که بتواند دور بین عکاسی را در دستش کنترل کند، از او بخواهید که از شما یا منظره‌های دور و برش عکس بگیرد و سفر را از دید کودک خوب ببیند.
- ✓ برای اینکه به کودک کمک کنید سفرش را به خاطر بسپارد، در هر شهر کارت پستال برای او بگیرید و در پشت آن کودک نکاتی در مورد آن شهر بنویسد یا به شما بگوید تا برایش بنویسید؛ در بازگشت در کارت پستال سوراخ کوچکی درست کنید و در حلقه ای بگذارید و برای او نگه دارید.
- ✓ بد نیست در خانه دفترچه‌ای درست کنید که به تعداد روزهایی که در سفر خواهید بود بر گه داشته باشد، تاریخ هر روز را بالای هر صفحه بنویسید، هر روز کودک می‌تواند نقاشی کارهایی که در آن روز انجام داده یا چیزهای جالبی که دیده است را بکشد؛ در برگشت این دفترچه، خاطرات زیبایی برای شما خواهد ساخت؛ حتی می‌توانید به کودک کمک کنید از بروشورها و کارت پستال‌ها، عکس‌های محل سفر را بریده و در دفترش بچسباند.

- ✓ از نظر کودکان سفر کردن با ماشین بسیار کسل کننده است و انگار تا ابد طول می‌کشد! بخصوص اگر کاری برای انجام دادن نداشته باشند و مجبور باشند تا خود مقصد یک جا بنشینند. پس در طول سفر چندین توقف داشته باشید و سفر را جذاب کنید. خیلی تند حرکت نکنید و به کودک فرصت دیدن طبیعت اطراف را بدهید. اگر با بچه هارا به پیابید می‌بینید که آنها عاشق سفر و هیجانات آن هستند. پس سعی کنید سفر را طوری برنامه‌ریزی کنید که بهشان خوش بگذرد و کمتر نق بزنند. سفر باید کوتاه و متناسب با توانایی جسمانی کودک باشد.
- ✓ کودک خود را سرگرم کنید. کمی پس از این که به راه افتادید، کودک را به نحوی مشغول کنید. با وصحبت کنید، از او سوالاتی بکنید و هر از گاه او را تحسین کنید. اگر سفر تان طولانی است (بیش از یک ساعت)، هنگامی که رفتار درستی از خود نشان می‌دهد به او تنقلات بدهید. در سفرهای طولانی به نحوی برنامه‌ریزی کنید که حین سفر هر چند ساعت یک بار کودک بتواند از ماشین بیرون بیاید و استراحتی بکند، به اطراف بدود، به دستشویی برود و کارهای دیگری انجام دهد. در صورت مواجه شدن با هر گونه خرابکاری و شیطنت با توضیح دادن مشکل رفتاری به کودک و گوشزد کردن رفتار درست، به این مساله رسیدگی کنید.
- ✓ اگر کودک شما بالای سه سال دارد، در مورد سفر خود با او صحبت کنید؛ اجازه بدهید کودک شما هم بداند قرار است کجاها را ببینید و چه برنامه‌هایی دارید؛ برنامه‌هایی مثل دیدن حیوانات یا خوردن غذاهای خاص حتماً برای او جالب خواهد بود. از خودش بپرسید که دوست دارد در طول سفر چه کارهایی انجام دهد؛ اگر امکان انجام آن کار نبود، برایش توضیح دهید و پیشنهادهای دیگری را با او در میان بگذارید.



عکس: مهدی حسینی / شهروند

سفر با بچه ها باید چگونه باشد؟

مقصد های رویایی کودکان در شهر های واقعی

سفر برای بچه ها جذاب و دوست داشتنی است اما آنها آمادگی لازم را برای مواجهه با مشکلات سفر ندارند و گاهی برخی از چیزهایی که برای شما جذاب هستند، برای آنها خستگی آور می‌شوند. بچه‌ها سفر را دوست دارند اما نه آن سفری را که تنها برای بزرگترها برنامه‌ریزی شده. بچه‌ها دوست دارند محیط‌های جدید را کشف کنند و چیزهای تازه یاد بگیرند نه این که سفر را مثل یک وظیفه جدی و فشرده انجام دهند. بنابراین برای یک سفر راحت تر با بچه‌ها و برای اینکه این سفر برای آنها به یادماندنی‌تر شود، بهتر است نکات زیر را به یاد داشته باشید.

طبیعت و خطراتی که در کمین بچه‌هاست

- به شمار نمی‌روند.
- ✓ در مناطق طبیعی در کنار رودخانه‌ها و یا پر تگاه‌ها ا تراق نکنید. کمی دور تر از آنها جادر بزنید و حتما در کنار رودخانه‌ها و مناطق سنگلاخی بچه‌ها یتان را تنها نگذارید.
- ✓ اگر به روستا یا جنگل می‌روید، مراقب حیوانات گزند که داخل علف‌ها هستند، باشید. یا پوش مناسبی پای کودک کنید و اگر احساس کردید دچار گزیدگی شده و مرتباً خود را می‌خاراند به اورژانس مراجعه کنید.
- ✓ اگر به کوه می‌روید باید بدانید هر چه بالاتر می‌روید هوا رقیق تر و تنفس سریع تر می‌شود و قلب شما تند تر می‌زند. بنابراین ممکن است دچار سردرد، حالت تهوع و مشکلات خواب شوید. اگر کودکی همراه شماست از ۱۵۰۰ متر بالاتر نروید.

با رسیدن به انتهای تابستان، حضور در طبیعت و مناطق طبیعی افزایش قابل ملاحظه ای پیدا می‌کند. حضور در اینگونه مناطق و نزدیک شدن به طبیعت خدادادی می‌تواند به تکامل ذهنی کودکان کمک شایان توجهی کند. با این حال اینگونه مناطق طبیعی خطراتی را هم با خود به همراه دارند که می‌بایست در نظر گرفته شوند. بگذارید کودکان تان در طبیعت محدودیت های فضا های بسته شهری را نداشته باشند، با این حال باید مراقبت های لازم را هم در نظر داشته باشید.

✓ در هنگام سفر به مناطق طبیعی بهتر است با خطرات هر یک از این مناطق کاملاً آشنا شده و با تجهیزات لازم و به کار بستن راهکارهای مناسب، خود و افراد خانواده به ویژه کودکان و نوجوانان را در برابر این خطرات محافظت کنیم. فراموش نکنیم که مکان های ناشناخته و مسیرهای خلوت هم برای تفریح با حضور کودکان، انتخاب مناسبی

توصیه های بهداشتی سفر با نوزادان

- ✓ با توجه به عدم توانایی نوزاد در تطابق پی در پی دمای بدن با دمای محیط در سفر، با اضافه یا کم کردن لباس و روانداز، دمای بدنش را ثابت نگه دارید. با پوشاندن لباس های زیاد سبب آزار و تعریق او نشوید. فراموش نکنید که نوزاد سالم و نسبتاً گوشتالو، نسبت به یک فرد بالغ، نیاز به لباس کمتری دارد.
- ✓ هیچ گاه لباس و پوشش نمی‌تواند ریه‌های نوزاد را نسبت به هوای سرد مصونیت بخشد پس هرگز او را در معرض هوای سرد و مه آلود قرار ندهید.
- ✓ با توجه به مقاومت بسیار اندک نوزاد نسبت به عفونت در صورت ابتلای پدر، مادر یا مراقبین نوزاد به سرماخوردگی در حین سفر بینی و دهان مراقبین توسط دستمال بزرگی که در پشت گره زده شده است، محافظت شود.
- ✓ در حین سفر به تمیز بودن شیشه‌ها و پستانک نوزاد فوق العاده دقت کنید و حتی الامکان پس از هر بار استفاده سعی کنید آنها را با آب و صابون بشوید و سپس با آب جوش یا آب سرد دارای محلول ضد عفونی کننده شستشو داده یا



چیز هایی که در سفر با بچه نباید فراموش کرد

- ✓ لباس های اضافی در چمدان تان داشته باشید. هوا در سفر می‌تواند برای کودکان بسیار سرد باشد. حتماً یک یا دو دست لباس اضافه همراه خود ببرید. به اندازه کافی با خود پوشک برای بچه تان ببرید.
- ✓ تا حد امکان اسباب بازی و کتاب با خود ببرید.
- ✓ کودکان در سفر نیاز به سرگرمی دارند و قطعاً سرگرمی‌شان با ما فرق دارد. آنها از آتش روشن کردن و جوجه کباب خوردن خیلی لذت نمی‌برند؛ نیاز دارند که بازی کنند.
- ✓ مایعات اضافه با خود ببرید. تا حد امکان با خود شیر یا آب ببرید. کودک نمی‌تواند جلوی تشنگی خود را بگیرد پس آمادگی داشته باشید.
- ✓ کمک بگیرید. اگر به تنهایی با بچه سفر می‌کنید لازم است گاهی اوقات از دیگران کمک بگیرید. مثلاً موقع دستشویی رفتن باید از کسی بخواهید که بچه را برایتان نگه دارد.
- ✓ پیش بینی کنید. حواستان باشد پس از پیاده شدن از قطار یا اتوبوس بچه شما بسیار خسته است و اصلاً طاقت اینکه تازه به دنبال مسیر یا تاکسی بگردید ندارد؛ از قبل پیش بینی لازم را انجام دهید.
- ✓ صندلی کودک را فراموش نکنید. برای سفر با خودروی خود حتماً برای فرزند کوچکتان صندلی کودک تهیه کنید تا بتوانید او را از خطرات احتمالی حفظ کنید.

چند نکته برای سفر خوب با بچه های خوب

اگر چه که بچه بد وجود ندارد اما خیلی از بچه ها حقیقتاً بد سفر هستند. آنها هیچ ذهنیتی از جاده و مسیر و سفر ندارند و ممکن است با بدقلقی هایشان سفر را به شما و اطرافیان تان هم تلخ کنند. پیشنهاد می‌کنیم اگر چنین فرزندی دارید، قبل از سفر این نکته ها را مرور کنید تا کمتر اذیت شوید.

۱ مقررات را بگویید: بچه ها دوست ندارند مدت طولانی یک جا بنشینند. قبل از سفر با او از شرایط سفر بگویید، مدت زمانی که در راه خواهید بود و کارهایی که باید انجام دهد. به او بگویید: «تو کمر بند ایمنی را نیسته‌ای؛ اگر این کار را انجام ندهی ماشین حرکت نمی‌کند.» اگر کودک از صندلی اش بلند شد یا کمر بند ایمنی اش را باز کرد، اتومبیل را متوقف کنید. مطمئن شوید با این کار کودک می‌فهمد که قانون مربوط به صندلی اتومبیل حتماً اجرا می‌شود و این که نقض قانون، چه خطرات و عواقب جبران ناپذیری خواهد داشت.

۲ پیش از ترک خانه، به کودک بگویید در سفر چه بازی‌ها و فعالیت‌هایی ممنوع است: برای مثال مواردی را که در توقف‌های بین راه تا مقصد باید رعایت کرد، قانون سر و صدا، قانون بازی، قانون ششنا و قانون رستوران را برای او توضیح دهید.

۳ برنامه سفر را مرور کنید: عکس‌ها و نقشه محلی را که به آنجا سفر می‌کنید به کودک نشان دهید. ماجرا و خاطرات سفرهای گذشته را تعریف کنید. محل مورد نظر را با مکانی که کودک با آن آشناست، مقایسه کنید تا اضطراب او از رفتن به مکانی ناشناخته کاهش یابد.

۴ فضای خالی را فراموش نکنید: اگر با اتومبیل شخصی تان سفر می‌کنید، فضای خالی را فراموش نکنید. سعی کنید تا آنجا که ممکن است فضای داخل خودرو خالی بماند. تا آنجا که ممکن است همه اثاث را در صندوق عقب ماشین جای دهید. معمولاً بیشتر از نیاز خود اثاث بر ندارید. بچه‌هایی که بین ساک‌ها و چمدان‌ها فشرده شده‌اند، حتماً بدخلق می‌شوند.

۵ رفتار خویش را تحسین کنید: از رفتار خوب کودکان تعریف کنید. او را مرتب به خاطر رفتار خویش تحسین کنید. مثلاً برای ماندن روی صندلی اتومبیل به او جایزه دهید. به او بگویید: «لذت می‌برم از این که به همه درخت‌ها و خانه‌ها نگاه می‌کنی.»

۶ در فواصل متناسب توقف کنید: کودکان زیر ۶ سال معمولاً بی‌قرار هستند حتی اگر در اوایل سفر آرام باشند ولی پس از مدتی محصور ماندن در اتومبیل، هواپیما یا قطار که با طبیعت ماجراجوی آنها سازگار نیست، بی‌قراری می‌شوند و تحرک خود را از سر می‌گیرند. سعی کنید او را سرگرم کنید و برای این کار تجهیزات لازم را از خانه همراه ببرید.

۷ قول بیجا ندهید: در مورد چیزهایی که طی سفر ممکن است ببینید، هیچ قولی به کودک ندهید، چون ممکن است همان زمان که صحبتش را می‌کنید، انتظار دیدنش را داشته باشد. مثلاً اگر بگویید در جنگل ممکن است اسب ببیند و بعد کودک آن را نبیند، زمان خروج از جنگل احتمالاً گریه و زاری کودک بلند می‌شود که شما قول داده بودید اسب می‌بینیم پس چی شد؟

