

## نور مناسب برای مطالعه

نور باید کافی و مناسب باشد، زیرا نور نامناسب بر روی چشم اثر منفی می‌گذارد و فرد را به ضعف بینایی مبتلا می‌کند. برای مطالعه بهتر است از نور زرد و یا همان لامپ‌های معمولی استفاده شود، زیرا نور مهتابی به علت نوسان‌دار بودن برای مطالعه مناسب نیست. همچنین جهت تابش نور بهتر است از بالا یا سمت چپ باشد. در هنگام مطالعه چشم باید به طور مستقیم و به موازات صفحه حرکت کند و از پریدن به سطور بالا و پایین دوری شود، زیرا این کار باعث خستگی چشم می‌شود و به چشم صدمه می‌رساند.

علاوه بر این اغلب چراغ‌های مطالعه برای چشم مضر هستند و استفاده از چراغ‌های مطالعه توصیه نمی‌شود. در هر حال بهتر است که نور از سقف و از اطراف بتابد و نور اتاق یکنواخت باشد. همچنین باید دقت کرد تا در هنگام مطالعه، فاصله‌ی چشم از کتاب در حد متوسط سی و پنج سانتیمتر تنظیم شود و پس از چهل و پنج تا شصت دقیقه مطالعه، فرد به خود استراحت دهد و سعی کند به فضاهای طبیعی نگاه کند و یا به انجام حرکات کششی و فعالیت‌های بدنی سبب جریان خون در اندام‌ها شود. این جریان خون خستگی را از بدن فرد رفع کرده و می‌تواند وی را برای مطالعه‌ی دوباره آماده کند. برای نوشتن هم بهتر است از خودکار آبی استفاده شود، زیرا خودکار قرمز و مشکی به چشم آسیب می‌رساند و برای خط کشیدن زیر کلمات، استفاده از مداد توصیه می‌شود. از دیگر مواردی که به چشم دانش‌آموزان آسیب می‌رساند، فاصله‌ی کم آنها تا تخته سیاه است. دانش‌آموزان باید بیش‌تر از یک متر با تخته فاصله داشته باشند، عدم رعایت این موضوع باعث خستگی چشم آنها می‌شود.



## لامپ عجیب

لامپی عجیب با هدف متمرکز کردن افکار بر شیوه‌های نامناسب مصرف انرژی و تصحیح این شیوه‌ها ابداع شد که تنها با ریخته شدن مقداری از خون انسان درون حباب شیشه‌ای روشن خواهد شد. اگر برای هر بار روشن کردن چراغی به مقداری از خون نیاز باشد، مسلماً چراغ‌ها در شبانه‌روز کم‌تر روشن می‌شوند. لامپ خونی توسط مایک تامپسون ابداع شد تا مصرف‌کنندگان انرژی را بیش‌تر به فکر وا دارد. در این ابداع ماده‌ی لومینول، ماده‌ی شیمیایی که از آن در علوم جرم‌شناسی برای ردیابی خون در صحنه‌های جنایت استفاده می‌شود، به عنوان ماده‌ی روشن‌کننده مورد استفاده قرار گرفته است. این ماده با آهن موجود در سلول‌های خون واکنش داده و درخششی آبی رنگ ایجاد می‌کند. برای روشن کردن این لامپ در ابتدا با مقداری پودر فعال‌کننده به آن افزوده شود سپس با شکستن قسمتی از حباب لامپ و ریختن مقداری خون در حباب لامپ روشن خواهد شد. به اعتقاد تامپسون در صورتی که مصرف انرژی به گونه‌ای برای انسان گران تمام شود شاید بتواند به گونه‌ای متفاوت درباره آن تفکر کرده و نحوه‌ی استفاده‌ی آن را تغییر دهد و به گفته‌ی تامپسون کاربر برای استفاده از جنس لامپی باید بسیار فکر کند و تنها در صورت نیاز از آن استفاده کند زیرا این لامپ تنها یک بار و با کمک خون کاربر روشن خواهد شد به این شکل افراد می‌توانند عادت‌های نامناسب خود را در استفاده از انرژی تغییر دهند.



## تأثیر تنبیه بدنی بر کودکان

تنبیه بدنی بر هوش کودکان تأثیر منفی می‌گذارد. نتایج یک پژوهش نشانگر آن است که، در هر کشوری که تنبیه بدنی کودکان بیش‌تر است به همان میزان هوش افراد در سطح ملی کاهش می‌یابد. پژوهشگران طی انجام آزمایشاتی در این خصوص اطلاعات مربوط به سطح هوش هشتصد و شش خردسال دو تا چهار ساله و هفتصد و چهار کودک پنج تا نه سال را ارزیابی کردند. زمانی که میزان هوش این افراد در چهار سال بعد دوباره آزمایش شد افرادی که در گروه‌های یاد شده مورد تنبیه بدنی واقع نشده بودند پنج نمره بیش‌تر از دیگران که مورد تنبیه واقع شده بودند کسب کردند. این پژوهش نشان داد که، تنبیه بدنی ساختار مغز را تغییر می‌دهد پژوهش‌گران تأکید دارند: تنبیه بدنی به کودک می‌آموزد که زدن دیگران راهی برای حل مسایل است، اما اگر از دیگر روش‌ها استفاده شود کودک مهارت‌های شناختی سطح بالا، تفکر منطقی را خواهد آموخت.



## وزن زیاد و کم خوابی

معمولاً کودکان چاق به عارضه‌ی بدخوابی و بی‌خوابی دچار می‌شوند. این گروه از کودکان در مدرسه و کلاس درس هم قدرت تمرکز حواس ندارند و به علت اینکه شب‌ها خوب نمی‌خوابند مدام چرت می‌زنند. در یک بررسی علمی، پژوهشگران هفتصد کودک هفت تا دوازده ساله را که از هجده مدرسه انتخاب شده بودند مطالعه و پیگیری نمودند و آزمایشات مخصوص دستگاه تنفسی، قلب و عروق و عوامل مهم در بروز بدخوابی و بی‌خوابی به عمل آوردند. از این عده بیست و پنج درصد مشکل خفیفی در خوابیدن داشتند، در حالی که پانزده درصد به عارضه شدید بدخوابی و بی‌خوابی دچار بودند. جالب این که اکثر کودکانی که شب‌ها مشکل خوابیدن داشتند وزن بدنشان زیاد بود و چربی دور شکم آنها در مقایسه با افراد دیگر خیلی زیادتر بود. البته عوامل مختلفی در بدخوابی و بی‌خوابی کودکان وجود دارند که پر خوری و خستگی زیاد و نوشیدن نوشابه‌های گازدار از آن جمله‌اند. آن چه مسلم است این است که چاقی نقش مهمی در بی‌خوابی دارد زیرا با کم کردن وزن این عارضه به وضوح از بین می‌رود.

## عوارض مصرف بالای نوشابه

افرادی که در مصرف نوشابه‌های گازدار زیاده روی می‌کنند، به نوعی بیماری و ناهنجاری عضلات بدن مبتلا می‌شوند. از آن جایی که نوشابه‌های گازدار از مواد شیمیایی، قندهای مصنوعی و کافئین‌دار برخوردارند. اگر مصرف روزانه بیش از دو لیتر باشد، مشکلات زیادی در بدن ایجاد می‌شود. بی‌اشتهایی، خستگی بی‌مورد، تهوع و از دست دادن املاح بدن از عوارض زیاده‌روی در مصرف نوشابه می‌باشد. متأسفانه مردم، خصوصاً جوانان علاقه‌ای به مصرف آب ندارند و به نوشابه‌های گازدار بازاری اعتیاد پیدا کرده‌اند که نتایج ناگواری را به وجود می‌آورد.



به خانواده مشترکین نوبت شاهد بپیوند

فرم اشتراک

نوجوان

ماهنامه شاهد نوجوان

- تخفیف ویژه
- برای دانش آموزانی که معدل ۲۰ آورده‌اند
  - در یکی از رشته‌های ورزشی مقام آورده‌اند
  - کتاب یا مقاله‌ای به چاپ رسانده‌اند
  - خانواده عزیز اینارگران

اشتراک شش ماهه ۲۷۰۰ تومان، یکساله ۵۴۰۰ تومان

مبلغ مورد نظر خود را به حساب سبیا به شماره ۰۱۰۵۸۴۷۴۲۰۰۰۶ نزد بانک ملی ایران شعیب شاهد (کد ۷۶۰) به نام معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی بنیاد شهید و امور اینارگران واریز نمایید

نشانی دقیق:

تلفن و کد شهرستان:  
تاریخ:

امضاء:

- اگر نمی‌خواهید فرم را از مجله جدا کنید می‌توانید از کپی آن استفاده کنید یا همه مطالب را عیناً روی کاغذ بنویسید و برای ما ارسال کنید.
- کپی فیش واریزی را تا دریافت اولین شماره نزد خود نگه دارید.
- برای استفاده از تخفیف ویژه باید کپی مدارک (کارنامه، تقدیر نامه و...) را همراه یا دیگر مطالب ارسال نمایید.