

ویژگی‌های خانواده شاد و سالم



«بیشتر ورزش کنید»، «کمتر از غذاهای آماده استفاده کرده و وعده‌های اصلی غذا را در خانه میل کنید»، «وقت بیشتری را برای بودن در جمع خانواده اختصاص دهید» و... وقتی این جملات را می‌شنوید، یاد چه چیزی می‌افتید؟

سلامت نیوز: «بیشتر ورزش کنید»؛ «کمتر از غذاهای آماده استفاده کرده و وعده‌های اصلی غذا را در خانه میل کنید»؛ «وقت بیشتری را برای بودن در جمع خانواده اختصاص دهید»؛ و... وقتی این جملات را می‌شنوید، یاد چه چیزی می‌افتید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ مهم نیست به کدام مورد بیشتر اهمیت می‌دهید و کدام یک اولویت کمتری برای شما دارد، بلکه فقط باید بدانید تمام موارد یاد شده به داشتن زندگی بهتر و سالم‌تر کمک خواهد کرد. بنابراین خوب است تلاش کنید چنین خانواده‌ای داشته باشید و برای رسیدن به این هدف، هر کاری از دستتان برمی‌آید، انجام دهید.

یکی از ساده‌ترین کارها برای رسیدن به هدف گفته شده این است که خودتان الگوی خوبی برای بچه‌ها باشید. کودکان بسادگی شما را الگو قرار می‌دهند و هر کاری انجام دهید، تکرار می‌کنند. کافی است خودتان به تغذیه صحیح اهمیت دهید، ورزش کنید، کتاب بخوانید و... تا فرزندتان هم این شیوه‌ها را پیش بگیرد. به عنوان نمونه می‌توانید به جای نوشیدن شیر عادی از شیر کم‌چرب استفاده کنید یا به جای خوردن شیرینی و شکلات، انواع سبزی‌ها و میوه‌ها را به کار ببرید.

بچه‌ها معمولا عاشق بالا رفتن از در و دیوار هستند و دوست دارند تا جایی که می‌توانند بازی و تفریح کنند؛ ولی متأسفانه انجام چنین کارهایی داخل خانه امکان‌پذیر نیست و خیلی‌ها هم حیاط مناسبی برای این نوع فعالیت‌ها ندارند. پس بهترین کار ممکن این است که عصرها همراه خانواده به پارک یا محیطی طبیعی بروید و عصرانه خود را در آن محل صرف کنید؛ با این کار هیجان کودکان در محیطی مناسب و کنترل شده، تخلیه خواهد شد و شما هم می‌توانید از بودن در طبیعت لذت ببرید. همچنین خوب است از بازی‌های جمعی مانند توپ بازی یا بدمینتون هم کمک بگیرید تا جمع خانوادگی شادتر و صمیمی‌تر باشد.

البته برای تهیه عصرانه هم نیازی نیست غذایی خاص آماده کنید؛ یک لقمه نان و پنیر و گردو یا چند عدد تخم‌مرغ پخته شده هم کافی است.

شیوه دیگری که کمک می‌کند خانواده‌ای شاد و دوست‌داشتنی داشته باشید، این است که هنگام تصمیم‌گیری نظر همه اعضای خانواده را جویا شوید؛ مثلا وقتی قرار است به پارک بروید، می‌توانید از کودک بخواهید پارک مورد نظرش را انتخاب کند. با این کار کودک احساس می‌کند استقلال دارد و از این‌که به نظرش احترام گذاشته شده، شاد می‌شود.

البته در تمام این مراحل باید یادمان باشد اهدافی معقول و منطقی تعیین کنیم تا بتوان به آنها دسترسی پیدا کرد؛ اهدافی که غیرقابل دسترس باشد، موجب دلزدگی و ناامیدی اعضای خانواده شده و باعث می‌شود ادامه کارها را رها کنیم.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): خانواده: ویژگی‌های خانواده شاد و سالم:::