

یکی از ویژگی های مهمی که می‌خواهیم در فرزندانمان ایجاد کنیم اهل تدبیر بودن است.

بستر و زمینه لازم اهل تدبیر بودن عنوانی است به نام:

تنظیم خواب و بیداری و ساعت آن و محتویات خوردنیها

این موضوع در نظام زیستی و تربیتی بسیار موثر است

و موضوعات مهمی است که نباید از کنارش ساده عبور کرد.

اغلب افراد زمان خواب را زمان مرده حساب میکنند و اگر کاری پیش بیاید از خواب کم میکنند؛

اما مطالعات علمی نشان میدهد که برخی از فعالیت های حیاتی که طی خواب انجام میشود برای حفظ سلامتی و فعالیت های فرد ضروری است.

مثلا هنگام خواب مغز در حال ایجاد مسیر های لازم برای یادگیری و ایجاد حافظه است.

و کمبود خواب سبب ایجاد اختلال در یادگیری میشود.

همچنین بسیاری از بیماری های قلبی عروقی و عفونت ها و گاهی دیابت و غیره به دلیل اختلال خواب است.

عوامل گوناگونی در ایجاد خواب دخالت دارند:

۱- مثلا هنگام بیداری میزان یکسری مولکول های شیمیایی مثل آدنوزین افزایش می یابد و هنگام خواب بدن آنها را میشکند پسر و دختر نوجوانی که به خوبی نمی‌خوابد افزایش این مولکول های شیمیایی بر نظام هورمونی بدنش تاثیر دارد و این تغییرات هورمونی بر سلامت روحی روانی و تصمیمات او تاثیر دارد.

۲- عامل مهم بعدی ساعت بیولوژیک بدن است.

مثلا در ساعت خاصی هورمونی به نام ملاتونین که مسئول ایجاد خواب است بیشتر ترشح میشود.

و بی توجهی به این ساعت بیولوژیک مختص به خواب اثرات بدی بر سلامت جسم و روح ما دارد.

۳- خوب است انسان برای خواب و بیداری برنامه منظم داشته باشد، ساعت منظمی بخوابد و ساعت منظمی بیدار شود.



این تنظیم برنامه را باید از یک جایی شروع کنیم.

۴ سیکل اول شب بهتر از ۶ سیکل آخر شب است.

یکی از موضوعاتی که باید برای مدیریت خواب مدیریت شود تلویزیون است.

۴- قبل از خواب نباید غذای سنگین خورد.

نکاتی مهم از بحث خوراک:

شکلات اگر با شیر همراه شود مانع از جذب کلسیم میشود.

نوشابه سبب دفع کلسیم میشود.

هر چه سبزیجات بیشتر استفاده شود سرطان دور تر است.

از جمله عوامل فقر آهن بیماری های انگلی و... چای زیاد است.

آب میان غذا، شیره گوارش را رقیق کرده و هضم را سخت میکند.

آب میوه جای میوه را نمی گیرد.

عدس پلو را در برنامه غذایی قرار دهیم.

ترکیب حبوبات و غلات مفید است.

جهت طبخ گوشت تکه های گوشت را بزرگ بردارید تا ویتامین در آن بماند.

کف گوشت همان پروتئین های محلول است که نباید دور ریخته شود.

سوسیس و کالباس باید از چرخه غذایی حذف شود زیرا حاوی نیترات سدیم است که عامل سرطان است.

نکته ی آخر در مورد سیگار است.

دود سیگار بیش از ۱۵۰ ماده زیان بخش دارد که دودش برای جنین ضربان قلب را از ۷۰-۸۰ به ۱۱۰ در دقیقه میرساند.