

روزانه

□ **آذین**

کلید سلامتی در تغذیه

سپیده سلیمی

■ **بخش اول**

اغلب ما یا اصولاً به سلامتی و نیازهای بدنمان فکر نمی کنیم و یا با مصرف انواع قرص های ویتامین و مکمل های غذایی سعی داریم کوتاهی در تغذیه سالم را جبران کنیم. غافل از اینکه کلید سلامتی و عمر طولانی تنها در تغذیه مناسب از مواد غذایی تازه است. پس برای تامین نیازهای بدنتان بهتر است به جای داروخانه به سوپرمارکت و میوه فروشی مراجعه کنید. دانشمندان و متخصصان تغذیه هر روز به فواید تازه‌ای از مواد غذایی مختلف پی می‌برند و بسیاری از این خواص به اثبات رسیده‌اند. در پی، نتیجه آزمایش‌های مختلفی را که بر روی میزان اثرگذاری تغذیه از مواد مختلف بر اعضای بدن انجام شده‌اند ملاحظه می‌کنید.

■ **غذاهای تقویت کننده**

مغز: تحقیقاتی که در دانشگاه بوستون انجام شده نشان می‌دهند شاتورت، به‌دلیل منابع سرشار آنتی اکسیدان موجود در آن، خوراکی بسیار مقوی برای مغز است. توت‌فرنگی نیز توان مغز را افزایش می‌دهد. دانشمندان نورولوژیست در دانشگاه برلیند دریافته‌اند تغذیه موش‌ها با توت‌فرنگی یخ‌زده یا خشک موجب افزایش فعالیت مغزی آنها می‌شود. طبق اظهارات این دانشمندان خوردن توت‌فرنگی از بهترین روش‌های مفید برای تقویت مغز است و می‌تواند برای کسانی که مایلند توان فکر و تمرکز خود را افزایش دهند بسیار مفید باشد.

قلب: انواع جو، چنانچه به‌صورت مداوم مصرف شوند، به‌عنوان مواد مقوی برای قلب و آئورت شناخته شده‌اند. گندم کامل نیز برای قلب و سیستم گردش خون مفید است. همچنین میوه پر ویتامین کیوی اثری مشابه آسپرین در پیشگیری از حمله‌های قلبی و سکنه‌ها دارد. مطالعات انجام شده در استرالیا نشان می‌دهد کیوی مانند آسپرین به رقیق کردن خون و در نتیجه جلوگیری از ایجاد لخته‌های خونی که زندگی افراد را تهدید می‌کنند کمک می‌کند. کبد: آرتیشو یکی از سبزیجاتی است که تصور می‌شود عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد و از این طریق چربی خون را کاهش می‌دهد. انواع سیب و گلابی محتوی ماده‌ای به نام پکتین هستند که به سلامت کبد و عملکرد صحیح آن کمک می‌کند ضمن آنکه سبزیجات برگ‌دار و سبز منابع غنی اسیدفولیک هستند؛ نوعی ویتامین از خانواده ویتامین های «ب» که در صورت اختلال در عمل کبد کاهش می‌یابد. زردچوبه نیز ترشح صفرا را تحریک می‌کند و به این ترتیب موجب بهبود کار کبد می‌شود.

رودها: رژیم غذایی پرپزیز به‌صورت منوبات، میوه و سبزیجات تازه احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد. در افرادی که دچار سندرم روده حساس هستند از آنجا که سطح ویتامین «د» بدن اغلب کاهش می‌یابد تغذیه مداوم از ماهی‌های روغنی، مانند تن، که حاوی

مواد ضد التهاب نیز هستند، مفید و موثر است.

سیستم ایمنی: تخم کدو یکی از منابع غنی روی است، ماده‌ای معدنی که کمبود آن می‌تواند موجب کاهش ایمنی بدن در برابر عفونت‌های معمولی شود. همچنین سبب‌زمینی سرشار از ماده‌ای به‌نام بتا کاروتن است که در بدن به ویتامین «آ» تبدیل می‌شود و ویتامین «آ» تبدیل می‌شود و ویتامین «آ» به نوبه خود از بدن ما در برابر عفونت‌های تنفسی محافظت می‌کند. گوشه قرمز حاوی مواد معدنی است که غدد لنفی بدن برای عملکرد خوب آن نیازمند هستند. یک مشت مغز تخم آفتابگردان نیز می‌تواند چربی‌های ضروری برای ایمنی بدن در برابر باکتری‌ها را تامین کند.

■ **خواص درمانی غذاها**

کاهش استرس: موز غنی از کربوهیدرات‌ها است که موجب افزایش تولید هورمون آرام‌بخش سروتئین می‌شوند. این میوه شیرین همچنین حاوی مواد ضد‌استرسی مانند منیزیم است. جویان یک ماسفه کرفس هم می‌تواند تاثیر زیادی در کاهش استرس



داشته باشد. دانشمندان دریافته‌اند که مواد مغذی گیاهی به نام فتالید در کرفس وجود دارند که اثر آرامش بخش بر روی سیستم عصبی مرکزی دارد. کرفس از گذشته‌های دور توسط اطباء گیاهی به‌عنوان آرام‌بخش مورد استفاده قرار می‌گرفته است. مبارزه با سرطان: همه میوه‌ها و سبزیجات حاوی ترکیبات فعالی هستند که در کاهش احتمال ابتلا به سرطان موثر شناخته شده‌اند و به همین سبب مصرف ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز توصیه می‌شود. اما به‌عنوان مثال مصرف یک هویج در روز می‌تواند تاثیر زیادی داشته باشد. در هویج ماده‌ای به‌نام فالکاترول کشف شده است که موجب کاهش سلول‌های بیمار در بدن موش‌ها شده. و آنها را به یک سوم کاهش می‌دهد. نتایج این آزمایشات که در دانشگاه نیوکسل انجام شدند در سال جاری به‌چاپ رسید. تصور می‌شود فالکاترینول موجب مقاومت هویج در برابر بیماری‌های قارچی نیز می‌شود که ممکن است دلیل اصلی تاثیر هویج بر سرطان نیز باشد.

در خانه همه ما لوازمی وجود دارند که اگرچه کاربردی

هستند ولی برای استفاده از آنها ممکن است محدودیت‌هایی وجود داشته باشد. در واقع به طور کلی لوازم کاربردی در فضای خانه به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند: یک گروه لوازمی هستند که کاربرد آنها مقطعی نبوده و همیشه و در هر موقعیتی می‌توان از آنها استفاده کرد مانند میلمان، تلویزیون، یخچال و فریزر، اجاق گاز و مواردی مانند اینها. گروه دیگر لوازمی هستند که کاربرد آنها خلاف مورد قبلی دوره‌ای و موقتی بوده و به عوامل مختلفی همچون شرایط آب و هوایی، فصل و غیره بستگی دارند که مهم ترین و بارزترین این لوازم، سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی هستند. حال موضوع اینجا است که این قبیل وسایل نیز به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- لوازمی که پس از پایان زمان مصرف آنها امکان جابه جایی و حذف موقتی شان از میان دیگر لوازم کاربردی خانه وجود دارد مانند بخاری‌های گازی و برقی، پنکه، کولرهای دستی و غیره
۲- لوازمی که به جهت شرایط و ساختار ثابت شان جزء اجزا ساختمان به حساب آمده و تغییر مکان آنها حتی برای مدت زمان کوتاهی نیز امکان‌پذیر نیست. مگر آنکه تصمیم بگیرید آن عنصر ثابت کاربردی را به طور کلی حذف کرده و یا به مکان دیگری انتقال دهید. مانند رادیاتورها، کولرهای آبی و گازی توکار و همچنین شومینه‌ها که در اینجا موضوع همین عنصر کاربردی و دکوراسیونی مقطعی است. لذا قصد داریم با ارائه پیشنهادهای متفاوت برای این وسیله گرمازا (شومینه) در فصول گرم سال نیز کاربردهای دیگری فراهم کنیم. در اغلب خانه‌هایی که در فصول سرد سال از این سیستم به‌عنوان یکی از مهم ترین منابع گرمای محیط استفاده می‌شود، چیدمان مبلمان موجود نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. به این معنا که از آنجا که در هر چیدمان یک سویه، معمولاً مرکز توجهی وجود داشته و در فصول سرد سال نیز شومینه این نقش را در خانه برعهده دارد. لذا مبلمان با هدف حداکثر بهره گیری از گرمای حاصله و با حفظ نکات ایمنی و دکوراسیونی در نزدیک‌ترین

سلامت

بستنی. اسمش هم مثل خودش لذیذ، خوشمزه و هوس انگیز است. کسی پیدا نمی‌شود که از کنار بستنی به راحتی بگذرد و تمایلی به خوردن آن نشان ندهد. میل و علاقه به بستنی در بعضی به حدی است که حاضرند تمام طول روز به جای انواع غذا فقط و فقط بستنی بخورند. وائلی، شکلاتی، توت‌فرنگی و عصرانه هم بستنی نسکافه که حقیقتاً لذت بخش است. اما واقعاً می‌توان رژیم بستنی گرفت. این سئوالی است که بسیاری از دختران جوان که به کلیتیک‌های تغذیه مراجعه می‌کنند می‌پرسند. آنهایی که هم از چاق شدن می‌ترسند و هم توان حذف بستنی از رژیم غذایی‌شان را ندارند. ماده اولیه بستنی شیر و شکر است که دست آخر با شکلات، قهوه و میوه، طعم‌دار می‌شود.

آگاهی از خواص مواد تشکیل دهنده بستنی نشان می‌دهد، آتقدراه‌هم که گفته می‌شود بستنی مضر نیست و مصرف متعادل آن اثرات سودمندی بر بدن دارد. شیر به عنوان ماده اصلی تشکیل دهنده بستنی از فواید بسیاری برخوردار است. ترکیبات عمده شیر را آب، چربی، پروتئین، لاکتوز، ویتامین و مواد معدنی تشکیل می‌دهد. شیر مهم‌ترین منبع کلسیم است هر لیوان شیر (۲۵۰ میلی لیتر) حدود ۳۱۵ میلی گرم کلسیم دارد که ۳۰ درصد کلسیم روزانه مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. شیر همچنین حاوی چربی است که ۶۰ درصد آن اشباع و بقیه از نوع غیراشباع است. چربی شیر علاوه بر انرژی‌زا بودن به دلیل وجود ویتامین AD ، ارزش غذایی فراوانی دارد. شیر حاوی پروتئین نیز هست که در دو دسته قرار دارد: کازئین و پروتئین‌های آب پنیر که با تولید اسید آمینه ضروری به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند. قند موجود در شیر لاکتوز نام دارد که به وسیله آنزیم های مخصوص در دستگاه گوارش تجزیه شده و به قند ساده‌تری تبدیل می‌شود.

سفر، منیزیم، روی، آهن، ویتامین A، B12، و B2 از دیگر مواد مغذی موجود در شیر است که در پرخاصیت بودن آن نقش دارد.

قند موجود در بستنی از نوع لاکتوز (قندشیر) و ساکاروز (دی ساکارید حاوی گلوکز و فروکتوز) است که باعث افزایش انرژی در بدن می‌شود و به ذخیره چربی در بدن کمک می‌کند. (قندهای اضافه در کبد و ماهیچه‌ها به صورت چربی ذخیره می‌شود تا بدن از آن در مواقع ضروری به عنوان منبع انرژی استفاده کند.) قندها علاوه بر اینکه منبع تامین انرژی هستند به دلیل

سحر شهنازی: گیاهی‌است چندساله دارای ریزوم‌های خزنده، برگ‌های تخم‌مرغی یا سرنیزه‌ای، ساقه راست منشعب و ساده به ارتفاع ۸۰-۳۰ سانتی متر و غالباً چهارگوش که در بخش فوقانی به کرک‌های سفیدرنگ پوشیده شده است. جام گل به رنگ سرخ یا ارغوانی، در خارج کرکدار و در داخل عاری از کرک است. لوب زیرین کمابیش همانند سایر گلبرگ‌ها است ولوب بالای تخم مرغی است. میوه

خانه

شومینه‌های سرد

الهام اسمعیلی



فاصله با شومینه چیده می‌شود. به این ترتیب به هنگام نشستن بر روی میلمان، از نمای زیبای شعله‌های آتش نیز می‌توان بهره برد. حال آنکه همین مرکز توجه در شش‌ماه اول سال ارزش قبلی را نداشته و معمولاً حداکثر کاربرد، استفاده از سطح روی طاقچه آن به‌عنوان کنسولی برای شمعدان، قاب عکس، آئینه و لوازم تزئینی دیگر است.

همچنین در صورت امکان برای انجام تغییرات چیدمانی، حتی ممکن است نمای شومینه با میلمان چیده شده در مقابل آن، پوشیده شود؛ در حالی که شما می‌توانید در ضمن ایجاد تنوع چیدمانی در محیط، این عنصر کاربردی و دکوراسیونی را حتی با وجود خاموش بودن شعله‌های آتش به مرکز توجه صرفاً دکوراسیونی تبدیل کنید. در چنین شرایطی به جای آنکه شومینه و فضای داخل آن مجزا داخل شومینه و روی منقل قرار داده و یا آنکه



□

رژیم شادی بخش

ترجمه: بهاره مهرنژاد

افزایش تولید سروتونین در مغز به عنوان ضدافسردگی عمل می‌کنند و تاثیر مفیدی در شاد کردن فرد دارند.

شکلات، ماده دیگری که در تهیه انواع زیادی از بستنی استفاده می‌شود نیز از کربوهیدرات، چربی، و درصد کمی پروتئین تشکیل شده‌است. شکلات‌از دانه‌های درخت تئوبروما تهیه شده که نقش نشاط آوری در مغز دارد. مهمترین ماده تشکیل دهنده شکلات فلاونوئید است. آنتی اکسیدانی که مانع از تشکیل رادیکال‌های آزاد و تخریب ساختار و ششای سلولی می‌شود به سلامت قلب کمک می‌کند و در ردیف مواد ضدسرطان قرار دارد. شکلات حاوی همچنین حاوی میزان اندکی کافئین است که باعث آزاد شدن سروتونین در مغز شده و تاثیر خوبی بر احساسات فرد می‌گذارد. شکلات‌به ترشح اندروفین در بدن نیز کمک می‌کند که سلامتی و شادابی فرد او در چندان افزایش می‌دهد. شکلات حاوی چربی نیز هست که برخلاف تصور نقش منفی بر سلامت قلب ندارد. چربی‌های شکلات‌از کره کاکائو مشتق شدند که باعث افزایش سطح HDL (کلسترول خوب خون) می‌شود. قهوه نیز از دیگر اجزای تشکیل دهنده بستنی است که خواصی مشابه شکلات دارد؛ چون مقادیر فراوانی فلاونوئید دارد و از کافئین بالایی برخوردار است. از میوه‌ها نیز در تهیه

انواع بستنی (۱۰۰ گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	کربوهیدرات (گرم)	انرژی (کیلوکالری)
<i>بستنی قیفی شکلاتی</i>	۵/۱	۱۵	۲۳/۹	۲۴۵
<i>بستنی خامه‌ای</i>	۴/۲	۱۳/۷	۲۰/۷	۲۱۸
<i>بستنی فندقی</i>	۳/۳	۸/۴	۲۵/۲	۱۸۳
<i>بستنی قیفی معمولی</i>	۳/۲	۸/۲	۲۷/۴	۱۸۹
<i>بستنی پرتقالی</i>	صفر	صفر	۳۶/۵	۱۳۷
<i>بستنی توت‌فرنگی</i>	۱	۲	۳۴	۱۵۸
<i>بستنی لیمویی</i>	۰/۹	صفر	۳۴/۲	۱۳۲

□ **نعناع**

گیاه دارای ۱ درصد اسانس است که قسمت عمده آن را کارون و دی‌هیدروکارون و منتول تشکیل می‌دهد. نعناع دارای اثرات ضداسهاسم، ضدنفخ و ضدمیکروبی بوده و در درمان ناراحتی‌های گوارشی و همچنین به عنوان آرام‌بخش استفاده می‌شود. در طب گذشته از نعناع به عنوان ضدنفخ، مسکن و برطرف‌کننده

یک شمعدان ترکیبی بزرگ که حاوی چندین شمعدان

کوچک است، بهره‌گیرید. چنین ترکیب زیبایی را از جنس فروزره انتخاب کنید تا با منقل‌ها و گارد‌های رایج همخوانی بیشتری داشته باشد.

راهکار دیگر پرکردن کف فضای داخل کوره (در صورت هیزمی بودن) با سنگریزه‌های بزرگ و کوچک رودخانه‌ای و همچنین انواع صدف‌ها است. سپس تعدادی شمع وارمر و در صورت دلخواه شمع‌های استوانه‌ای کوتاه تهیه کرده و به صورت تلیقی آنها را در کنار هم و بر روی این سنگریزه‌ها جای دهید.

نکته: در صورتی که قصد دارید شومینه‌ای نورانی داشته باشید ولی شرایط منقل و فضای داخل آن این امکان را فراهم نمی‌کنند، کافی است دیوارکی با کاربرد همزمان شمعدان تهیه کرده و آن را در نقش حافظ شومینه در مقابل دهانه کوره قرار دهید. اگر حافظ شومینه شما خود حالت دیوارک دارد، شما می‌توانید با انتخاب شمعدان‌ها و حتی گلدان‌های آویز فلزی، آنها را بر روی حافظ بیاویزید.

البته برای این منظور روش‌های بسیاری وجود دارد که با توجه به شرایط شومینه و به‌کارگیری کمی سلیقه و ابتکار به راحتی قابل اجرا هستند.

– گلخانه‌های شومینه‌ای: اگر برای چیدمان تعدادی از گیاهان سبز، گوشه‌ای از فضای خانه را شمع‌دار ساخته‌اید، در صورت واقع شدن شومینه در موقعیتی مناسب به لحاظ نورگیری، می‌توانید تغییری برای جای گلدان‌ها ایجاد کرده و آنها را به داخل شومینه و فضای اطراف آن منتقل کنید. به این ترتیب شومینه به گلخانه‌ای سبز تبدیل شده و شما می‌توانید از انرژی حاصل از گل‌ها و گیاهان زیبا روح خود را گرمابخشید.

البته به‌جای گل‌ها و گیاهان طبیعی از انواع مصنوعی و یا خشک شده نیز می‌توان استفاده کرد به این ترتیب که ظرف و یا سبیدی را با گل‌های مصنوعی و یا خشک و با توجه به فضای داخل کوره و همچنین ساختار شومینه تزئین کرده و در داخل کوره و یا بر روی طاقچه آن قرار دهید.

سلامت

است. یک برنامه غذایی که هم شامل بستنی است و هم غذاهایی که نیازهای روزانه بدن را تامین کند. ترتیب غذاها و بستنی‌های معرفی شده در رژیم میلیاچو به شرح زیر است

■ **شنبه، صبحانه:** یک لیوان شیر و چهار عدد بیسکویت که از غلات کامل تهیه شده است
ناهار: یک عدد بستنی قیفی و ۲۰۰ گرم میوه
ساعت ۵: یک لیوان آب‌میوه طبیعی (در همه روزها یکسان است)

شام: ۸۰ گرم برنج پخته با پادمجان یا کدو و ۱۵۰ گرم سالاد گوجه‌فرنگی و دو قاشق روغن زیتون

■ **یکشنبه، صبحانه:** یک لیوان چای لیمو، ۱۰۰ گرم میوه تازه

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی میوه‌ای و ۲۰۰ گرم میوه
شام: ۸۰ گرم ماکارونی با تن ماهی، سالاد گوجه‌فرنگی و یک تکه‌نان

■ **دوشنبه، صبحانه:** ۱۵۰ گرم شیر، دو عدد بیسکویت با دو قاشق مارمالاد

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی فندقی

شام: ۱۰۰ گرم سالاد پاستا با تخم‌مرغ، ذرت، کالباس و هویج یک قاشق مایونز و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

■ **سه‌شنبه، صبحانه:** یک لیوان آب‌میوه+۴ تکه بیسکویت

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی خامه‌ای

شام: ۱۰۰ گرم کالباس، ۱۵۰ گرم پاستای گوجه‌فرنگی و سالاد کاهو

■ **چهارشنبه، صبحانه:** یک لیوان گریپ فروت، ۲ عدد بیسکویت و ۲ قاشق عسل

ناهار: ۲۰۰ گرم بستنی میوه‌ای

شام: ۱۵۰ گرم سالاد مرغ و سبزیجات و دو تکه پنیرا پپرونی

■ **پنج‌شنبه، صبحانه:** ۲۵۰ گرم ماست و ۳۰ گرم بیسکویت

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی شکلاتی

شام: ۲۰۰ گرم گوشت کباب‌شده و ۱۵۰ گرم سالاد کدو

■ **جمعه، صبحانه:** یک لیوان شیرموز

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی خامه‌ای با شکلات

شام: یک عدد ماهی کباب‌شده، ۱۵۰ گرم سالاد پاستا و نان

با فرزندان □

اهمیت مشارکت در مدرسه

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانی

■ **بخش اول**

از میان همه راه‌های مشارکت در زندگی فرزند احتمالاً مهم‌ترین بخش مدرسه او است. بیشترین ساعات زندگی او به خصوص پیش از سنین نوجوانی در مدرسه می‌گذرد و مشارکت شما پنجره بزرگی را به سوی نحوه گذراندن وقت او نه فقط در زمینه درس بلکه به طور کلی باز می‌کند. علاوه بر این اگر والدین با مدرسه در ارتباط باشند دانش‌آموزان در هر سنی که باشند عملکرد تحصیلی بهتری دارند.

فهم دلیل آن ساده است. بچه‌ها در اعماق وجودشان برای آن چیزی ارزش قائلند که والدینشان. شما با مشارکت پیوسته در تحصیل او نشان می‌دهید که مدرسه برایتان اهمیت دارد. با گذشت زمان فرزندان‌خودش هم به این نتیجه می‌رسد و انگیزه پیدا می‌کند و درس و مشقت را جدی می‌گیرد. از طرف دیگر اگر در جلسات اولیا و مربیان شرکت نمی‌کنید، به درس‌هایی که فرزندان‌می‌خواند علاقه نشان ندهید، یا در فوق برنامه‌های ورزشی یا هنری مدرسه



او را همراهی نکنید، او نتیجه‌ی می‌گیرد به رغم گفته‌های شما، مدرسه خیلی هم اهمیت ندارد.

البته قضیه فقط این نیست که او تحت تاثیر مشارکت شما قرار می‌گیرد. این مشارکت به آموزگاران او هم پیام‌دوبخشی می‌دهد. بخش اول پیام این است که شما می‌خواهید از هر گونه مشکلی که فرزندان در مدرسه دارد باخبر شوید و با معلم همکاری کنید تا مشکل رفع شود. بخش دوم اینکه نخستین کسی هستید که اگر با فرزندان در مدرسه رفتار نامناسبی صورت گرفت با مدیر تماس خواهید گرفت. باور کنید برای نشان دادن خودتان که چگونه پدر یا مادری هستید راه بهتری از این نیست که در کارهای مدرسه مشارکت کنید و همیشه با آموزگاران او در تماس باشید.

سیاری از والدین فکر می‌کنند مشارکت در امور تحصیلی فرزندشان یعنی کمک کردن به او در تکالیفی که در آنها نیاز به راهنمایی دارد. کمک کردن در انجام تکالیف هم خوب است اما کافی نیست. هیچ جایگزینی برای سر زدن به مدرسه و ارتباط رودررو با معلمان او نیست.

بگذارید یک چیز را روشن کنم. تفاوت بزرگی بین والدین مشارکت‌کننده با آنهایی هست که کاری جز فصولی کردن و غرزدن ندارند. آموزگاران حق دارند از والدینی آزرده شوند که مشارکت آنها شکل گله و شکایت دائمی به خود می‌گیرد اما وقتی صدافانه در کارها مشارکت کنید – در فعالیت‌های مدرسه شرکت کنید، وقتی نیاز به داوطلب هست کمک کنید، سئوال‌های آگاهانه بپرسید که نشان بدهد با وضعیت تحصیلی فرزندانتان آشنایی دارید و درباره چیزهایی که از آنها رضایت دارید یا ناراضی هستید اظهارنظر کنید – برای خودتان ارزیابی ایجاد می‌کنید که وقتی موقعیت خاصی پیش آمد می‌توانید از آن خبر کنید. شکایت جدی یا درخواست ویژه‌ای را مطرح کنید تا حالا بر انواع مشارکت در مدرسه تاکید کردم: آنهایی که والدین را به مدرسه می‌کشاند و آنهایی که قانون کلی این است که مشارکت در فعالیت‌های مدرسه فرزند باید در تمام طول تحصیل او در حد بالا حفظ شود اما مشارکت در تکالیف و تمرین‌ها باید همین طور که او بزرگ می‌شود به تدریج کاهش یابد. این مسئله به هدف تکلیفی که از دانش‌آموزان خواسته می‌شود برمی‌گردد. یکی از اهداف مهم تکلیف شب این است که بچه یاد بگیرد چطور وقتش را تنظیم کند، یادگیری خودش را بسنجد و بفهمد استانداردهای او برای کارش با استانداردهای معلمان تطابق دارد یا نه. وقتی فرزندان کوچک‌تر است به کمک نیاز دارد که یاد بگیرد چطور او پس همه این کارها برربیاید. به همین دلیل مهم است که مطمئن شوید وقت کافی صرف انجام تکالیفش می‌کند، متوجه کار که انجام داده، شاد و با انگیزه که کارش را انجام داده و بوده بکند را درست انجام داده است.

اما همین که بزرگ‌تر می‌شود باید این کارها را خودش انجام دهد. تازه در بعضی موارد می‌خواهد خودش تصمیم بگیرد چقدر وقت صرف کارهای مدرسه بکند، چیزی را که نفهمید خودش درک کند و تفاوت بین کار درجه یک و متوسط را احساس کند. اگر در طولانی مدت بیش از حد در انجام تکالیف فرزندان مشارکت کنید فرصت یادگیری این چیزها را به او نمی‌دهید و او همچنان به شما وابسته می‌ماند تا این کارها را برایش انجام دهید. بنابراین هرچه فرزندان بزرگ‌تر و بالغ‌تر شود باید کمتر در تکالیفش به او کمک کنید.

چند راهنمایی کلی زیر را به خاطر بسپارید:

وقتی فرزندان به دبستان می‌رود کار شما این است که عادت خوب کار کردن را در او به وجود بیاورید. هر روز او را بپرسید آیا تکلیف شب دارد یا نه. زمان مشخص و مناسبی برای اینکه کارش را انجام دهد در نظر بگیرید. مطمئن شوید که کارش را انجام داده و بپرسید آیا کمک نیاز دارد یا نه.