



بسمه تعالی

## چهارمین جلسه آموزشی خانواده دکتر احمدی زارع با عنوان "رشد و بهداشت جسمانی و تربیت بدنی"

چهارمین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۹۸/۹/۲۰ ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷:۰۰ با حضور آقای دکتر احمدی زارع و اولیای متوسطه دوره اول و دوم برگزار گردید.

اکثر انسان ها به خصوص دانش آموزان در هنگام امتحانات دچار استرس هستند.

اما بدن با تعریف دیگری برای استرس دارد. برای بدن ما، هر چیزی که باعث تغییر در زندگی عادی ما شود استرس زا است. مشاگره، بیماری، کار زیاد، عوامل محیطی، استعمال دخانیات و عوامل هورمونی دوران بلوغ همه باعث استرس می گردند. در این موارد، مواد شیمیایی، پیام ها در بین سلول های مغز رد و بدل می کنند.

پیام های امیدوار کننده و نویدبخش، پیام آوران شادی و پیام های نومید کننده، پیام آوران غم برای بدن می باشد. وجود استرس در انسان مشکلاتی را برای پیام آوران شادی در مغز به وجود می آورد و در نتیجه مراکز مهم عصبی عمدتاً پیام های غمگین دریافت می کنند و کل مغز تحت تأثیر این فرآیند قرار می گیرد.

در این حالت شخص در شرایطی از نظر عدم تعادل موارد شیمیایی قرار می گیرد که به آن استرس بیش از حد گفته می شود. برای اینکه بدن دختران از نظر شیمیایی در حال تعادل باشد سه هورمون زیر نقش اساسی ایفا می کنند.

### ۱- هورمون آندروفین :

احساس نشاط و شادی در افراد به دلیل آزاد شدن اندروفین از غده هیپوتالاموس در بدن است. آندروفین در واقع نوعی مخدر طبیعی بدن و ضد افسردگی است.

افزایش آندروفین در مغز می تواند باعث تسکین درد و همین احساس شادی و خوشحالی شود.

راههایی که باعث افزایش هورمون آندروفین می گردد عبارتند از:

۱) بوئیدن: رایحه های طبیعی و خوش می تواند بر فرآیند تولید اندروفین تأثیرگذار باشد مانند گلاب، وانیل، گل اسطوخودوس و ...

۲) تغذیه: برای ترشح آندروفین مواد غذایی معطر لازم است مانند زعفران، شربت عسل و گلاب و زعفران، کرفس، ریحان، عسل، ب کمپلکس

جو تمامی ۱۷ ب کمپلکس را دارد و ضد اضطراب است. ۱۰ امگا ۳ (دو عدد گردو در روز باعث تأمین امگا ۳ می شود)

۳) ورزش: پیاده روی، انجام حرکات هوازی، دویدن و ...

وقتی که در انجام حرکات تمرینی مداوم وجود دارد موجب آزاد شدن اندروفین و تفکرات انعکاسی می شود.

۴) خنده های روزانه: خنده موجب کاهش فشار خون می شود. هورمون استرس را کم می کند و عملکرد بدن را با افزایش سطح گلبول های سفید بهتر می کند و موجب آزادسازی آندروفین می شود.

۵) خوردن شکلات: شکلات تلخ، التهاب بدن، فشار خون، گلسترول، LDL ، HDL را کاهش می دهد. همچنین حاوی مواد شیمیایی است که باعث آزاد شدن آندروفین می شود.

## ۲- هورمون اکسی توسین:

این هورمون را هورمون عشق، هورمون افزایش دهنده اعتماد، هورمون همدلی با دیگران، کاهش دهنده اضطراب و استرس و افزایش دهنده ارتباط اجتماعی می نامند.

اکسی توکسین موجب رضایت، مثبت اندیشی و تقسیم شادی و رفاه با دیگران است.

منابع تامین کننده اکسی توکسین عبارتند از:

(۱) ویتامین D : آفتاب اصلی ترین منبع ویتامین D است. بچه ها وقتی زنگ تفریح به حیاط می روند مقداری از ویتامین D از طریق نور آفتاب به آنان می رسد.

(۲) منیزیم، اسفناج، برگ چغندر، کدو، جعفری، بادام، شکلات تلخ، آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق و گردو حاوی منیزیم هستند و باعث کاهش اضطراب می شود.

(۳) ویتامین C : این ویتامین در میوه ها و سبزیجات مثل فلفل سبز، مرکبات، گوجه فرنگی، گل کلم، کلم بروکلی و کلم پیچ به فراوانی وجود دارد.

(۴) تائورین، کافئین، استروژن، بابونه و شنبلیله نیز باعث افزایش ترشح اکسی توسین در بدن می گردد.

## ۳- هورمون سرتونین:

این هورمون باعث تنظیم اشتها، کاهش اضطراب و افزایش تمرکز در بچه ها می گردد.

برای افزایش سرتونین استفاده از نور طبیعی، خواب کافی و ورزش و تغذیه صحیح پیشنهاد می گردد.

خوردن صبحانه بخصوص عدسی (حاوی ویتامین B1 و B2) حلیم بوقلمون و عسل حاوی سرتونین است. داشتن تغذیه ای غنی از سبزیجات، میوه ها و غلات کامل و حبوبات می تواند منابع کربوهیدرات خوبی در اختیار بدن قرار دهد تا قند خون به خوبی تنظیم گردد.

همچنین مصرف غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، ماست یا سبزیجات تخمیری می تواند تولید سرتونین را در روده ها افزایش دهد.

با استفاده از تغذیه صحیح در طول امتحانات می توانیم بازده فکری دانش آموزان را افزایش دهیم و موجب یادگیری بیشتر و موفقیت دانش آموزان در امتحانات شویم.

در پایان جلسه از برندگان مسابقه کتابخوانی ویژه اولیا تقدیر به عمل آمد.

چهارمین جلسه آموزش خانواده

## موضوع: رشد و بهداشت جسمانی و تربیت بدنی

سخنران: جناب آقای دکتر احمدی زارع



دبیرستان فرزانهگان ۴

روز دوشنبه ۲۰ آبانماه ۱۳۹۸