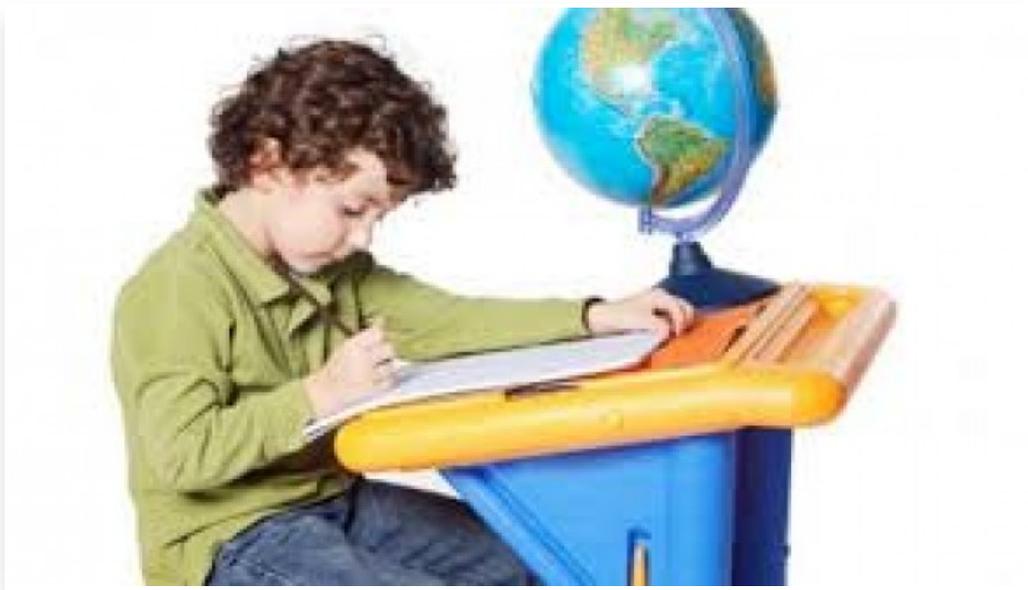


5 طرق فعّالة لزيادة ذكاء طفلك



الاثنين 3 يوليو 2017 06:07 م

كل أم تتعنى أن يكون طفلها أكثر ذكاءً، وقد تعتقدن أن الذكاء هبة من الله، أو أنه يزيد دون تدخل منك، لكن الحقيقة أن الذكاء الذي يمنحه الله يحتاج إلى رعاية وطرق عديدة للحفاظ عليه وزيادته لدى طفلك

في هذا المقال، تقدم لك "سوبرماما" طرق صحية فعّالة لزيادة الذكاء لدى طفلك

1. الطعام:

للطعام الذي يتناوله طفلك دور مهم في زيادة ذكائه ونمو عقله نمو سليم، ومن الأطعمة التي تزيد من نمو عقل طفلك وقدراته:

زبدة الفستق

وهي تحتوي على الدهون المسؤولة عن زيادة النمو الذهني والإدراكي

الحليب كامل الدسم

وهو غني بالأحماض الدهنية، والكوليسترول الذي يرى الباحثون أن الأطفال الأقل من سنتين بحاجة له، بسبب دوره في بناء الخلايا العصبية، كما يساعد في عزل خلايا الدماغ، ما يعزز من وظائف الاتصال في المخ

البيض

وهو من العناصر الغذائية المهمة لعقل الطفل بسبب احتوائه على البروتينات والعناصر الغذائية الضرورية للنمو، مثل مادة الكولين الشبيهة بفيتامين "ب"، التي أثبتت في الدراسات قدرتها على تحسين التعلم والذاكرة

التونة

للأسماك دور مهم في بناء القدرات العقلية، خاصة التونة الغنية بالأحماض الدهنية المتعددة، إلى جانب احتوائها على أوميغا 3، التي توجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية، وهي ضرورية لسلامة العقل

2. اللعب

اللعب يعني توظيف طاقات الأطفال ويساعدهم على الأكتشاف والتخيل والتجريب والأستنتاج وكل هذه الأشياء تعد عوامل تحفيز لعقل الطفل مما يجعله أكثر ذكاءً، وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يلعبون بصورة مستمرة يتمتعون بدرجات عالية من الذكاء

ومن أهم فوائد اللعب للعقل، هي تدريب العقل على التركيز، تنمية قدرة الخيال لدى الطفل، القدرة على التجريب ومن ثم الاستنتاج

3. القصص

حكايات ما قبل النوم ليست مجرد رفاهية، بل هي عامل مهم من عوامل تحفيز عقل الأطفال، فالقراءة للطفل في سن صغيرة، تزيد من مخزون مفردات اللغة لديه، وبالتالي تنمي الذكاء اللغوي لدى الصغير □

وإلى جانب القصص، فإن الحديث مع طفلك مهما كان سنه صغيرًا مهم جدًا في تنمية ذكائه وقدراته الذهنية □
4. الراحة

إبعاد الطفل عن أي مصدر من مصادر التوتر له تأثير السحر على تطور قدراته العقلية، لأن التوتر والضغط العصبي يؤديان لتغيير هرمونات الجسم لدى الطفل، ما يؤثر على نموه العقلي □

5. الحب

الاهتمام والحب والجو الأسري السوي يؤثران على التطور والنمو الذهني للطفل، فالأطفال الذين ينشؤون في أسرة مستقرة تمنحهم الحب والاهتمام يتمتعون بنسب ذكاء عالية، وهم أيضًا من الذين يحصلون على تحصيل دراسي متميز، وفقًا لعدد من الدراسات □