

# طرق لرفع مستوى الذكاء عند أبنائك



الثلاثاء 22 أغسطس 2017 06:08 م

الذكاء أمر نسبي يختلف من طفل لآخر، لكن طالما ولد الطفل طبيعيًا ولا يعاني من أي تأخر عقلي فإن الذكاء أشبه بعضلة يمكن تمرينها بالتغذية السليمة وبالتدريبات الذهنية والعقلية

أولاً التغذية

الماء

نعم لا تندهشي فكثير من العلماء يعتقدون أن سبب فقدان الذاكرة وهبوط معدلات الذكاء الجفاف الذي قد تعاني منه خلايا الدماغ احرصي على أن يتناول أبنائك في العمر الصغير 4 أكواب وفي عمر البلوغ 8 أكواب من المهم كوب الصباح

القهوة

ولا تظني أنها ممنوعة تمامًا للأطفال فيمكنك منحهم حوى بنكهة القهوة أو كيك بالقهوة أو كوكا من الكاكاو ففيه نسبة كافيين أو يمكنك أن تقدمي لهم قهوة باللبن، لكن الأهم أن تكون صباحًا حتى لا يفقدوا رغبتهم في النوم مساءً

صغار البيض

لأن بها مادة كولين المسؤولة عن تحفيز خلايا المخ، وبرغم أنه غني بالكولسترول فمن الممكن تناول 4 بيضات أسبوعيًا للتوازن بين ذلك وعدم زيادة نسبة الكولسترول في الدم

الحليب

زبدة الفستق أو زبدة الفول السوداني

لأن كلاً منها غني بالأحماض الدهنية الذي يحتاجه الطفل في عمر العامين

السمك والتونة خصيصة

لغناه بالأوميغا 3

اللحوم والكبدة لغناها بالألياف

الحبوب والخضروات والفواكه في صورتها الطبيعية أو عصائر لغناها بالفيتامينات

ثانيًا التدريبات الذهنية

النظام والترتيب

اطلبي من طفلك ترتيب غرفته وألعابه ويمكن بعدها سؤاله عن شيء منها أو أين مكانه

اطلبي منه وضع شيء في مكان ما واطلبيه منه بعد يومين

كرري أمامه آيات وأناشيد تحفز ذهنه على التركيز والحفظ والتذكر

اشرحي له معنى ما يحفظ

العبي معه لعبة كلامية مثل سنخرج رحلة ماذا يجب أن نأخذ معنا وابدئي في تكرار الأشياء وعدّها وتذكرها

ترتيب الحروف والأرقام وجدول الضرب من الأشياء المهمة جدًا اطلبي أحيانًا أن تقولها أنت وكأنه مدرّسك وأخبريه أن يوقفك إن أخطأت وتعمدي الخطأ حينًا وحينًا لا

