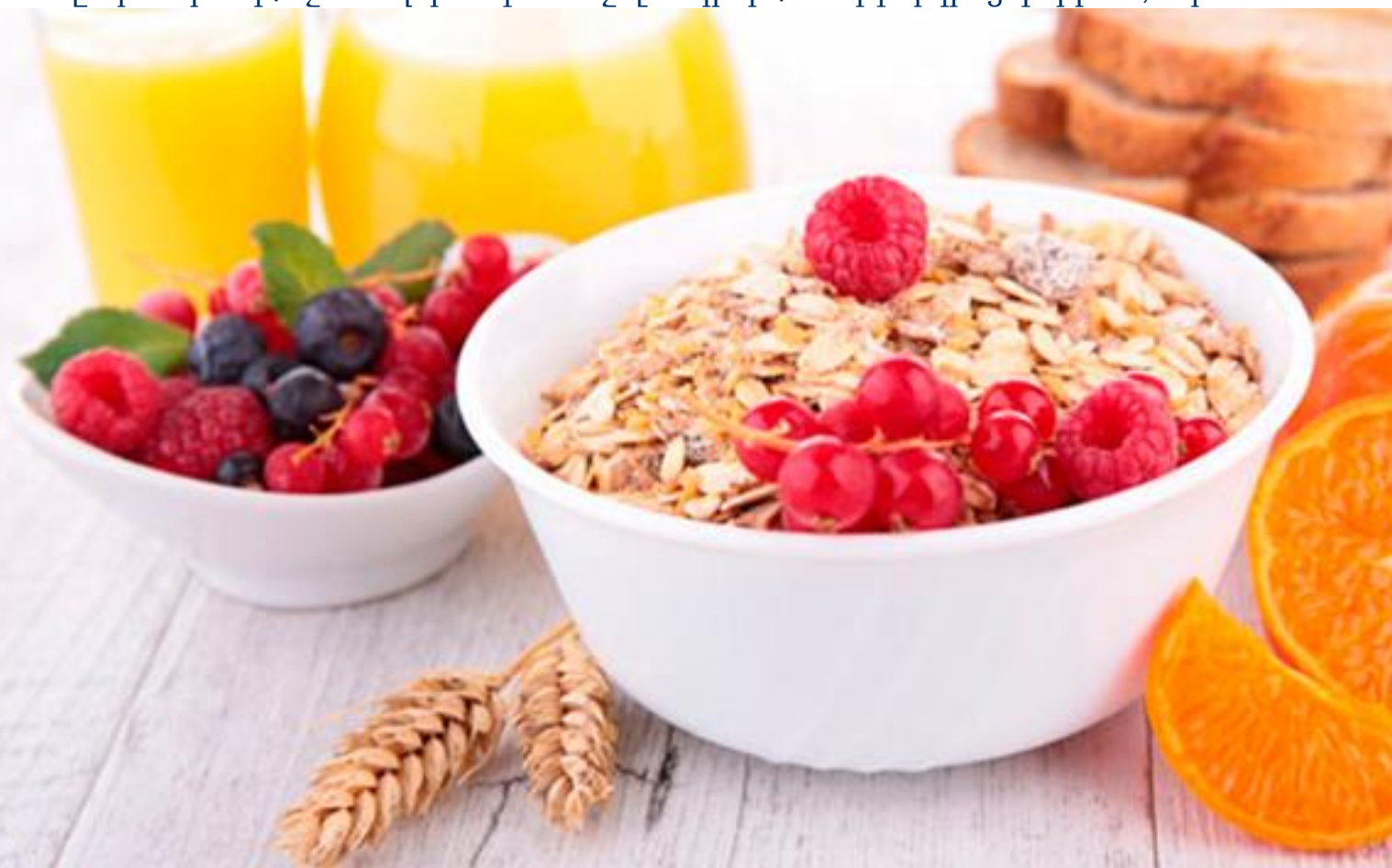


Նախաճաշին անհրաժեշտությունը

Բոլորիս ծանօթ է, որ աշակերտներ, երբ առտու կանուխ արթննան, ընդհանրապես չեն ուզեր նախաճաշել եւ գրեթէ անօթի դպրոց կ'երթան, ուր



հազիւ առաջին զրօսանքին է որ սանտուիչ մը կամ այլ բան կ'ուտեն: Այս երեւոյթին պատճառները յստակ են. նախ՝ աշակերտներ կը նախընտրեն նախաճաշի ժամանակ չյատկացնել, փոխարէնը՝ քառորդ ժամ աւելի քնանալ, իսկ երկրորդ՝ աշակերտներ առաւօտ կանուխ ախորժակ չեն ունենար կանոնաւոր նախաճաշ ընելու: Այս պատճառները հասկնալի են, սակայն եթէ գիտնաք թէ նախաճաշը որքա՛ն կարելոր է, թերեւս մտածէք ձեր սովորութիւնը փոխելու մասին:

Միբելինէ՛ր, առաջին հերթին պէտք է գիտնաք, թէ ինչպէս որ ինքնաշարժը վառելանիւթի պէտք ունի աշխատելու համար, նոյնպէս ալ մարդկային մարմինը, յատկապէս ուղեղը, սնունդի պէտք ունի լաւ աշխատելու:



համար: Ենթադրենք թե աշակերտ մը երեկոյեան ժամը 7-էն 8-ի միջեւ ընթրեց, եւ եթէ առտուն բան մը չկերաւ եւ սպասեց մինչեւ ժամը 10-ի զքօսանքը, իր ստամոքսը շուրջ 15 ժամ պարապ մնացած պիտի ըլլայ, իսկ մարմինն ալ՝ առանց անհրաժեշտ սնունդի: Բնականաբար, այս երեւոյթը իր ժխտական անդրադարձը պիտի ունենայ աշակերտին առողջութեան վրայ, յատկապէս անոր կեդրոնացումին ու ըմբռնելու կարողութեան վրայ:

Ուսումնասիրութիւններ ցոյց կու տան հետեւեալ երեւոյթները.

- Նախաճաշ ընող աշակերտներ երկար ժամանակ անօթի չեն զգար եւ աւելի լաւ կը կեդրոնանան դասերուն վրայ:
- Նախաճաշին սննդարար ուսելիքներ ուսող աշակերտները աւելի քիչ կը բացակային դպրոցէն:

- Նախաճաշին սննդաբար ուտելիքներ ուտող աշակերտները ավելի քիչ կը փորձուին վնասակար բաներ ուտել, հետեւաբար յաւելեալ կշիռք ունենալու հարց կամ մտահոգութիւն չեն ունենար:



Ուրեմն, սիրելի՛ աշակերտներ, եթէ սովորաբար նախաճաշ չէք ըներ, ատենն է որ փորձէք փոխել այդ ոչ-առողջապահական սովորութիւնը եւ, նուազագոյնը, սննդաբար ուտելիք մը ուտէք առտունները (թեկուզ պաննան մը կամ խնձոր մը), նաեւ խմէք գաւաթ մը կաթ կամ պտուղի հիւթ: Վստահ եղէք, որ ժամանակի ընթացքին պիտի տեսնէք նախաճաշին բարերար ազդեցութիւնը ձեր առողջութեան եւ, մանաւանդ, ձեր ուսումնական արդիւնքներուն վրայ:

Վերջապէս, կ'արժէ ակելցնել նորագոյն ուսումնասիրութեան մը արդիւնքը, որ առաջին հերթին կը շեշտէ կանուխ (Ժամը 7:30-էն առաջ) նախաճաշելու կարեւորութիւնը, սակայն կ'ակելցնէ, թէ ուշ նախաճաշելը ավելի լաւ է, քան

բնաւ նախաճաշ չընելը: Նոյն ուսումնասիրութիւնը կ'ապացուցէ, որ նախաճաշ ընող անձերը ո՛չ միայն աւելի առողջ կ'ապրին, այլեւ՝ աւելի երկար: Հետեւաբար, ծնողներ եւս, եթէ ունին նախաճաշ չընելու յոռի սովորութիւնը, պէտք է ջանան օրինակ հանդիսանալ իրենց զաւակներուն եւ սկսին սննդաբար նախաճաշ ընել առաւօտները, որպէսզի իրենց զաւակներն ալ հետեւին իրենց օրինակին: