



## يعرضهم لأمراض القلب والسكر مستقبلاً ضغط الدم المرتفع خطر يهدد الأطفال البدناء

لرسم خريطة توضح ضغط الدم الطبيعي وفقاً للعمر والنوع والطول، وأثبتت الدراسة أن مقياس وزن الطفل له تأثير بسيط على ضغط الدم عند الأطفال الذين يتمتعون بأوزان طبيعية ولكنه يؤثر بشكل كبير على الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن. ولمقياس تأثيره على قراءه انقباض ضغط الدم والتي تمثل 4.6 مرة أكثر من تأثيره على الأطفال الأصحاء. والأمم سواء بين الصبية والفتيات. وعَلّق الدكتور جريج فونارو أستاذ أمراض القلب بجامعة كاليفورنيا قائلا: "إن البدانة تمثل مشكلة صحية كبرى عند الأطفال والبالغين، فهناك صلة معروفة بين البدانة في الطفولة ومشكلة ضغط الدم المرتفع وارتفاع الكوليسترول في الدم وانخفاض حساسية الأنسولين وقصور الشرايين". لهذا يوصي فونارو بضرورة اتخاذ خطوات جادة لعلاج السمنة عند الأطفال والبالغين لتجنب المشاكل الصحية التي تصيب الأوعية الدموية.

14 أكتوبر/متابعات: أكد باحثون في كلية الطب بجامعة أنديانا إن أقل تخفيض في وزن الأطفال الذين يعانون البدانة يؤثر إيجاباً في خفض ضغط الدم المرتفع لديهم. وذكروا أن ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكر في مراحل لاحقة من حياتهم. ويعتقد رئيس فريق البحث الدكتور وانزو تو أن تأثير الوزن الزائد على ضغط الدم يختلف من طفل إلى آخر حسب وزن كل منهم، وبالنسبة للبدناء فإن انقاص الوزن سوف يؤدي إلى فائدة كبرى في التحكم بضغط الدم بينما الأطفال أصحاب الأوزان الطبيعية لا يتأثر ضغط الدم كثيراً عند انخفاض أوزانهم قليلاً. وقام فريق البحث بقيادة الدكتور تو بجمع بيانات عن ضغط الدم لـ 1113 طفلاً، ثم قارنوا مقياس وزن كل طفل المعروف باسم "BMI"



إعداد / محمد فؤاد

## إفشاء الأسرار عند الأطفال مشكلة لابد من حلها.. أولياء أمور:

# طفلي يجلب لي المشاكل ولا أستطيع أن أقول شيئاً بحضوره المشكلة تعود إلى الأسرة في كيفية تعليم أبنائها النظام والحفاظ على الأسرار وعدم البوح بها



## ثرثرة ابني الصغير في الشارع تسببت في سرقة المنزل متخصصون : تدليل الطفل بشكل مستمر وعدم تعليمه الصح والخطأ من أسباب المشكلة



للأطفال حياة مليئة بالمغامرات والتصرفات التي تكون أحياناً طبيعية وأحياناً غير طبيعية فشخصية الأطفال بشكل عام تتبلور منذ الصغر مروراً باختلاطهم بالبيئة المحيطة بهم واقترانهم بالأصدقاء وبعدها دخولهم إلى المدارس.

ومن هنا تظهر كثير من التغيرات في حياة ونفسية كل طفل فهناك من يكون انطوائياً أو عدوانياً ومنهم من يكون طبيعياً وجميع الأطفال تحدث لهم تغيرات ولكن هناك مشكلة عند بعض الأطفال يصعب تفاديها وخاصة إذا لم تكن عليهم رقابة ولم يتلقوا تهيئاً كافياً إلا وهي مشكلة إفشاء أسرار أسرهم وخصوصياتهم عند الآخرين.

عن هذه المشكلة التي أذت كثيراً من العائلات أجرينا هذه اللقاءات لنعرف أسبابها وكيفية حلها.

لا تقوم بمنعه أو عقابه كون هذا التصرف غير صحيح بل على العكس تضحك في وجهه وبالتالي الطفل يعتاد على هذه التصرفات يوماً بعد يوم حتى يصبح الأمر عنده اعتيادياً.. فأكرر أن الأسرة هي السبب الرئيسي في هذه المشكلة لأن الطفل لم يجد رادعاً من البداية فيسهل الأمر ويصبح بعدها «الطفل الثرثار».

وعدم تعليمه ماهو صحيح وماهو غير صحيح. أيضاً نحن نعرف جيداً أن الطفل بطبيعته يحب التقليد فهو يرى أحياناً أحد والديه يقوم بتداول الحديث بنقل الأسرار أو تداول الحديث مع شخص آخر فهو يقوم بنفس التصرفات ومن المؤسف أن هناك بعض الأمهات عندما تلاحظ طفلها قد تعودت على إفشاء الأسرار

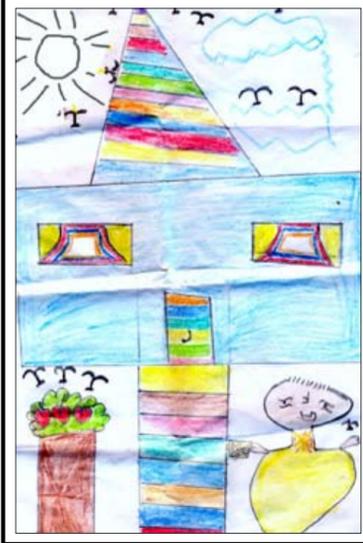
ويعتاد على عدم كتم السر ثم إفشاء كل مايدور من حوله ومن هنا تأتي المصائب.

**الأطفال أبرياء ولكن**  
وقالت الأخت / علوية سالم (مشرقة اجتماعية) : إن هذه العادة قد تنتج من عدة أسباب منها : عدم تربية الطفل بشكل جيد، وتدريبه بشكل مستمر

**استطلاع / هبة حسن الصويغي**

**طفلي يجلب لي المشاكل**  
- قالت الأخت سهام ناصر (ربة بيت) أعاني كثيراً من هذه المشكلة فعندي ولد يبلغ من العمر 7 سنوات ولكنه يجلب لي دائماً المشاكل سواء مع أختي أو مع الجيران ووصل بي الحال إلى درجة أنني لا أستطيع أن أقول شيئاً بحضوره لأنه لا يكتم سرا. فذات يوم كنت أتكلم مع أختي عن شيء حدث بيني وبين والده وتفاصيل في اليوم التالي بأن جارتني قد علمت بالأمر من ابنها بسبب ولدي الذي أفضى سرنا وكنت أجد أجول منعه بالتهديد مراراً وتكراراً وأن يكف عن هذه العادة السهلة ولكن مع الأسف فشلت. فلم أعد قادرة على ضبط زمام الأمور أخشى أن أفسد عليه فنتأثر نفسيته وأخاف أن أتركه فتصبح عادة لديه.

**الأطفال يتأثرون بالكبار**  
وقال الأخ شوقي سيف : إن هذه مشكلة موجودة عند الأغلبية ولكن السبب يرجع بنظري إلى الأسرة نفسها كيف تعلم أبنائها النظام والحفاظ على الأسرار وعدم البوح بها ، فانا مثلاً لدي ثلاث بنات لم يكلمن العشر السنوات ، ولكني دائماً أسعى إلى أن أعلمن ما تعلمنا نحن



**لدي الرسامين الصغار**

وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه اللوحة الرائعة من الصديقة الحبوبة روان جلال محسن ناجي التي تبلغ الثامنة من العمر في الصف الثالث الابتدائي مدرسة ابن خلدون مديرية التواهي محافظة عدن.

تمنى للصديقة الاستمرار في مشاركتها في مجال الرسم وكل عام وأنت بخير يا روان.

**ملتقى الأصدقاء**

أرسلت لنا عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة للصديقة مريم احمد علي التي تبلغ من العمر ثمانية سنوات وتدرس في الصف الرابع الابتدائي بمدرسة (ازال) منطقة القلوعة مديرية التواهي . أسرة الصفحة تتلمنى من صديقتنا مريم دوام التواصل معنا ويجعلها الله قررة عين والديه.

## صباح الخير

أسباب سرحان  
طفلك بالمدرسة  
وعلاجه

محمد فؤاد راشد

تتعدد أسباب السرحان لدى الطفل الذي يبدأ غالباً بصعوبة في التركيز، فيحتاج إلى ضعف الوقت للتركيز والتحصيل، مع وجود أرق وفقدان شهية. ومن الممكن أن يحدث السرحان نتيجة للعوامل الاجتماعية التي تحيط به، وهنا يجب عدم إغفال العوامل العاطفية مثل كثرة المنازعات داخل الأسرة بين الأب والأم، كذلك الحياة تحت ظروف اقتصادية خانقة وأحياناً يكون نتيجة للضوضاء وشدة الحرارة أو البرودة. والإرهاق يلعب دوراً كبيراً أيضاً في عدم التركيز مع قلة النوم وعدم الانتظام في تناول الطعام، كذلك ارتفاع درجة حرارة الجسم، وهنا ينصح الآباء بعدم تعريض أطفالهم للعقاب أو اتهامهم بالغباء بينما هم في الحقيقة مصابون بحالات مرضية قد تخفى على الوالدين .

وهناك عدة أسباب للسرحان وهي:

- رغبة الطفل في النوم وذلك بسبب السهر وغيره.
- قلة الطعام وخاصة الفطور أو عدم تناوله وذلك يؤثر على مستوى التركيز والفهم مما يجعل الطفل سرحان.
- السرحان ربما يكون بسبب تخيل الطفل لشيء ما في باله ويريد أن يحققه ولكنه يجد صعوبة في ذلك.
- مشاكل الأسرة - ميول الطالب للعب أكثر من اللازم، يؤدي إلى تفكيره في اللعب والتسلية والمرح وليس الجدية والتركيز.
- تعود الطفل على استخدام معظم حواسه في اللعب فقط ولكن دون استخدام عقله وتفكيره لذلك يجد صعوبة في التركيز وسرحانا في الفصل.
- قلة استيعاب الطالب، فالطالب الذي يكون استيعابه بطيئاً غالباً يكون سرحاناً ربما أنه يحاول أن يركز على النقطة السابقة التي شرحتها المعلم ولكن دون مواصلة استيعابه مع الطالب.
- عدم التشجيع في البيت أو المدرسة.
- الخوف - الملل..
- الهدوء والسلبية وعدم التفاعل في الصف يؤدي إلى السرحان والضحك.
- مكان الطالب في الصف يلعب دوراً كبيراً في تركيزه، فالطالب الذي يجلس في الخلف ربما يسرح أكثر من الطالب الذي في الأمام.
- الضغط الدراسي وكثرة الواجبات المنزلية والامتحانات اليومية لأغلب المواد قد يؤثر كثيراً على تركيز الطالب خلال الصف.
- وعلاج سرحان الطفل في أثناء الدراسة ينصح الخبراء بالآتي:

- 1\_ التثبيح المستمر في البيت والمدرسة .
- 2\_ التنوع في أسلوب التدريس.
- 3\_ لجوء المعلم إلى تغيير مكان الطالب بين الحين والآخر.
- 4\_ إعطاء الطالب والثقة في النفس.
- 5\_ محاولة العدل بين الطلاب.
- 6\_ إعطاء فرصة كافية للطلاب من أجل الألعاب والنشاط.
- 7\_ إعطاء الامتحانات المتنوعة اليومية لكن بكميات معقولة وصفحات معدودة حتى يسهل على الطالب الدراسة والتركيز مع الفهم.
- 8\_ لجوء المعلم في بعض الأوقات إلى المسابقات التعليمية والمسلية حتى يستفيد الطالب وفي نفس الوقت تكون فرصة لمرحه.
- 9\_ تكرار المعلم لشرح نقطه ما عدة مرات وإعطاء فرصة للطلاب لإعادتها بأسلوبهم حتى يعطي المعلم الفرصة للتعبير والثقة في في نفوس الطلاب .
- 10\_ بالنسبة للأهل يجب عليهم أن يهتموا بالنوم المبكر للطلاب، ووجباته الرئيسية وخاصة وجبة الإفطار .

## اتفاقية حقوق الطفل

المادة (38)

- 1) تتعهد الدول الأطراف بأن تحترم قواعد القانون الإنساني الدولي المنطبقة عليها في المنازعات المسلحة وذات الصلة بالطفل وأن تضمن احترام هذه القواعد.
- 2) تتخذ الدول الأطراف جميع التدابير الممكنة عملياً لكي تضمن ألا يشترك الأشخاص الذين لم يبلغ سنهم خمس عشرة سنة اشتراكاً مباشراً في الحرب.
- 3) تمنع الدول الأطراف عن تجنيد أي شخص لم تبلغ سنه خمس عشرة سنة في قواتها المسلحة. وعند التجنيد من بين الأشخاص الذين بلغت سنهم خمس عشرة سنة ولكنها لم تبلغ ثماني عشرة سنة، يجب على الدول الأطراف أن تسعى لإعطاء الأولوية لمن هم أكبر سناً.
- 4) تتخذ الدول الأطراف، وفقاً لإجراءاتها، القانون الإنساني الدولي بحماية السكان المدنيين في المنازعات المسلحة، جميع التدابير الممكنة عملياً لكي تضمن حماية ورعاية الأطفال المتأثرين بنزاع مسلح.