

الآباء مطالبون بتشجيع أبنائهم على ممارسة الرياضة

خلو الأطعمة من الألياف وراء إصابة الأطفال بالإمساك الحاد



«فحالات الإمساك الحادة تحتاج أن تعالج مبكراً وبقوة»، تقول هيبيكر، إن إعطاء الطفل مقداراً من الأطعمة الغنية بالألياف أو عصير الخوخ لن يكون كافياً في تلك المرحلة، بل يجب على الآباء اصطحاب أطفالهم للطبيب إذا ظهرت عليهم بعض الأعراض مثل انتفاخ البطن والشعور بالإملاء والإجهاد مصحوبة بحركة دائمة بالأعشاء أو وجود براز صلب ومتكتل أو نزوله مثل كرات صلبة مصحبا بشعور عدم التخلص تماماً مما في الأمعاء. وقد يرفض الأطفال الذين يعانون إمساكاً حاداً الذهاب إلى المرحاض ما يتسبب في فقدان السيطرة على الإخراج.

عيادة جديدة لتقديم العلاج الطبي والسلوكي للأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة. وتعلق الدكتورة ماري أوليفيا هيبيكر، مديرة قسم الأطفال والباطنة بمركز جونز هوبكينز، قائلة: «ليس من الواضح ما إذا كانت زيادة حالات الإمساك بين الأطفال ترجع إلى زيادة حقيقية في الحالات أم نتيجة لتأخر العلاج وتحويل الأطفال للمستشفى في مراحل متقدمة من الأزمة».

وتوضح أنه من السهل تجنب حالات الإمساك لدى الأطفال، كما أن حدة الحالات غالباً ما يتم تجاهلها في بداية الأمر ما ينتج عنه تأخر العلاج وسوء الأعراض.

١٤ أكتوبر/متابعات: أرجع باحثون أسباب معاناة الأطفال من الإمساك الحاد إلى عدم تناول مقدار كافٍ من المياه وخلو الأطعمة من كميات مناسبة من الألياف مع عدم ممارسة الرياضة. ووجد الباحثون أن أعداداً متزايدة من الأطفال بأمريكا يعانون نوبات حادة ومزمنة من الإمساك التي يرجعونها إلى عدم ممارسة الرياضة وإلى تناول أطعمة منخفضة الألياف وكذلك قلة شرب المياه.

وسجل أطباء الباطنة والأمعاء بمركز جونز هوبكينز للأطفال زيادة حالات الإمساك الحادة بين الأطفال بنسبة 30٪ بين عامي 2008 و2009. وقد فتح المركز



إعداد/ محمد فؤاد

المناهج التعليمية تحتاج إلى إعادة النظر فيها

معظم مدارسنا ملتزمة بالتعليم التقليدي القائم على حشو ذهن الطالب بالمعلومات بعيداً عن الإبداع



ضرورة تدريس مادة الكمبيوتر في المدارس الابتدائية نظرياً وتطبيقياً

مادة الموسيقى كانت تدرس بانتظام لكنها اختفت من مناهجنا حالياً

نحن مختلفون في كل شيء، لأننا لم نبدأ اتصالنا بالحضارة والتكنولوجيا الحديثة التي يجب أن تدرس في مدارسنا وإذا لاحظنا وضع مدارسنا في الوقت الحاضر بما فيها من كوادر تعليمية يمكننا معرفة أن مدارس الثانوية العامة لا تستخدم المعامل العلمية في تدريس علوم الكيمياء والفيزياء إلا بشكل بسيط لا يتناسب مع الوعي العلمي والثقافي والتكنولوجي الذي يمتلكه الطالب في هذه المرحلة، فالطلاب في مدارسنا أصبحوا اليوم أكثر انفتاحاً على الثقافة والعلوم الحديثة عبر الانترنت والكمبيوتر والقنوات الفضائية التي تقدم الأخبار الجديدة في كافة نواحي الحياة.

د. زينب حزام

مادة اللغة العربية بين الوسيلة والغاية

إذا تفقنا على أن مادة اللغة العربية تدرس في مدارسنا على أساس أنها وسيلة لا غاية يجب علينا أن نعالجها بهذا المنطق. أن اللغة العربية اليوم بين فريقين مختلفين: أحدهما هو الذي يمكن أن نسميه بالفريق «المفرج» وهو الذي يستهين باللغة العربية ويحاول أن يعبر عن أفكاره بلغة أجنبية، أو هو على الأقل يحاول أن يرصع عباراته بالأفاز أو مصطلحات أجنبية، أما الفريق الثاني: فهو الذي يسميه الفريق «المترمم» وهو الذي يحاول أن يقف حجر عثرة تجاه كل تجديد أو تطوير في مناهج اللغة العربية

الطالب بالمعلومات، وتجعله يلجأ إلى الهروب من المدرسة.. إن التطبيق في التعليم المدرسي ضروري جداً مثل ضرورة تدريس مادة الكمبيوتر في المدارس الابتدائية دراسة نظرية وتطبيقية في وقت واحد، ودراسة مادة الموسيقى والتي لا تدرس في الوقت الحاضر، بينما كانت تدرس في السبعينات والثمانينات من القرن الماضي نظرياً وتطبيقياً في مدارسنا بعين، إضافة إلى الرياضة البدنية وتوفير الألعاب الرياضية مثل كرة السلة والطاولة والتنس والذهاب في رحلات مدرسية وغيرها ونجد اليوم معظم المدارس في بلدنا لا تتوفر فيها هذه الألعاب الرياضية سوى كرة القدم الموجودة في معظم مدارسنا.

دعم أولياء الأمور

على أولياء الأمور القادرين المساعدة بتوفير الألعاب الرياضية مثل كرة السلة والطاولة والأدوات الموسيقية والقصص والمجلات والكتب مراجع العلمية والأدبية بهدف بناء مكتبة المدرسة، وتوفير بعض المستلزمات الصحية الضرورية للمدارس الابتدائية.

لذا نجد من الضروري إعادة النظر في المناهج التعليمية وأن نركز اهتمامنا في نوعين من الدراسات والمواد التعليمية: تلك التي تخص العلوم الطبيعية والتقنية من جهة واللغة العربية من جهة أخرى.. وعلى سبيل المثال أتذكر هنا أهمية التطبيق في التعليم المدرسي، أنني عندما كنت أدرس في السنة الرابعة ابتدائي، كانت مدرستي لمادة العلوم من مصر الشقيقة تقوم بغرس حب مادة العلوم في قلوبنا نحن الطلاب عبر التطبيق بعد الدراسة النظرية حيث كانت تقوم بتوزيع المهام لكل طلبة في البحث الميداني عن بذور الأزهار وكيفية زراعتها والاستفادة منها وكيف نزرع حبوب الفاصوليا والطماطم والبيسباس والفلفل الأخضر والأزهار المنتشرة في اليمن وغيرها من التجارب المخبرية التي نقوم بتطبيقها في مختبر المدرسة واليوم نجد الطلاب لا يبدلون المختبرات في المدارس ربما لعدم وجود المواد أو ربما يكون السبب الرئيسي الإهمال من قبل إدارة المدرسة.

مدارسنا.. والتعليم التقليدي

ومن الملاحظ أن معظم مدارسنا تقوم بالتعليم التقليدي بعيداً عن الإبداع فهي تقوم بحشو ذهن



صباح الخير

خروف العيد
.. والثوب
الجديد!!



محمد فؤاد راشد

فرحة عيد الأضحى فرحتان فرحة بإتمام فريضة الحج وعودة حجاج بيت الله الحرام.. وفي هذه الفرحة يشارك المسلمون بهذا الحدث العظيم، بذبح خروف العيد وتوزيع اللحوم على الفقراء والمحتاجين وبيتهم الصغار والكبار بهذه المناسبة ويلبس الأطفال الثياب الجديدة، في هذه الأيام التي تمثل أجمل ذكريات الطفولة والعيد. وعندما أذكر عيد الأضحى فغالباً ما أقوم باستذكار الأضحية واربط العيد دائماً بخروف العيد.. منذ أن كنت طفلاً كنت أسأل أهلي عن العيدين كان هذا العيد الذي نحر فيه الخروف أو الذي نعطي فيه (العيديّة).. فعيد الأضحى جميل بكل حالاته لارتباطه بذكريات الطفولة البريئة والفرحة بخروف العيد وإلى اليوم.. فما زلت أفرح مع أبناء أختي والجيران والأقارب بالعيد، وأسعد لفرحتهم بالعيد وبخروف العيد.

عيد الأضحى هو ثاني أعياد المسلمين التي يحتفلون بها في كل مكان في العالم ويمثل فرحة للحجاج وهو عيد الحجاج فتنتهي شعائر الحج وأعماله بدخول أول أيام العيد ولا شك في أن فرحتنا كبيرة نحن أيضاً بالعيد لكنها لا تضاهي فرحة الحجاج الذين بالفعل يشعرون بطعم العيد بمجرد انتهاء شعائر الحج ونحن نعيش جزءاً بسيطاً من الفرحة الكبيرة التي يعيشها الحجاج وتعتبر الأضحية هي مجرد تعبير يرمز لنا بالعيد وتحديداً عيد الأضحى ولكن تبقى الفرحة بالعيد كبيرة خصوصاً لدى الأطفال وذكرياتهم بالعيد خصوصاً ذكرياتنا الخاصة مع خروف العيد واللعب معه وإطعمته وانتظار لحظات نحره لحظة تقطيع اللحم والتربب والمشاهدة لتلك اللحظة، إضافة إلى وتهاقنا نحن الأطفال بذلك الوقت على القيام بأعمال الخير وهذه ميزة في عيد الأضحى تعلمناها في ديننا الإسلامي الذي علمنا مساعدة الفقراء والمحتاجين.

وتبدأ الاحتفالات بالعيد بدءاً بصلاة العيد فيخرج الجميع لتأدية صلاة العيد في المسجد ومن بعد ذلك يتربب الأطفال لموعده نحر الأضحية وينتظرون ذلك الوقت بفارغ الصبر ويتجمع الأولاد حول الأضحية ويلعبون معها قبل أن يتم نحرها، ومن المتعارف عليه أنه في أول أيام العيد تجتمع الأسرة كاملة للاحتفال بالعيد وتبادل التهاني بالعيد، وتبتهل النساء بحلويات العيد التي قمن بإعدادها للعائلة وفي أحيان كثيرة تجتمع العائلة للقيام بنزهة أو رحلات جماعية لاماكن معينة أو مناطق مختلفة في البلاد. وبالنسبة للأضحية فبعد أن يتم نحرها يقوم الأولاد بتوزيع «اللحم» على الجيران والعوائل المحتاجة وليس من الضروري أن تشتري كل عائلة أضحية خاصة بها وهناك بعض العوائل التي لا تستطيع أن تشتري الأضحية لعدم قدرتها المادية على ذلك إلا أنهم يتقنون مع الجيران على تقاسم دفع المبلغ المخصص لشراء أضحية العيد.

ويبقى عيد الأضحى أحد أهم الأعياد التي تهم المسلمين في كل العالم.

اتفاقية حقوق الطفل

المادة: (40)

(تعترف الدول الأطراف بحق كل طفل يدعى أنه انتهاك قانون العقوبات أو يتهم بذلك أو يثبت عليه ذلك في أن يعامل بطريقة تتفق مع رفع درجة إحساس الطفل بكرامته وقدره، وتعزز احترام الطفل للأخريين من حقوق الإنسان والحريات الأساسية

وتراعي سن الطفل واستصواب تشجيع إعادة اندماج الطفل وقيامه بدور بناء في المجتمع.



وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه اللوحة الرائعة للصديقة الحبوبة روان احمد معتوق وجانة من الصف الرابع بمدرسة العيدروس بمديرية صيرة محافظة عدن. أسرة الصفحة تتمنى لصدقتنا روان دوام التقدم والنجاح في دراستها وفي تطوير موهبتها في الرسم .

