14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
السبت- 11 ديسمبر 2010 - العدد 15019
Saturday - 11 December 2010 - Issue 15019
www.14october.com

قوس قزح

إعداد/ محمد فؤاد

يسبب أضراراً بالغة بالعظام والعمود الفقري

حمل الطلاب حقائب مدرسية ثقيلة فترات طويلة يؤثر على الظهر

واشنطن/متابعات:

أكدت دراسة طبية أمريكية أن حمل الحقائب المدرسية المثقلة بالكتب قد يسهم في التسبب بآلام الظهر لدى المراهقين على نحو خاص.

وأظهرت الدراسة التي شملت أطفالاً تتراوح أعمارهم بين 11 و13 عاماً وجود اعوجاج في العمود الفقري لدى بعض الطلبة، وكذلك إصابتهم بالتهابات عضلية على الكتف، وذلك من تأثير حملهم للحقائب المدرسية.

وتقول الدراسة إن آلام الظهر تتضاعف بصورة كبيرة خلال فترة المراهقة بسبب حمل المراهقين حقائب مدرسية مليئة بالكتب المدرسية الثقيلة، ما يسبب آلاماً شديدة في ظهر الطالب مع زيادة عدد الكتب التي يطالب الطالب بحملها على ظهره عاماً بعد عام.

ويؤكد الأطباء أن حمل حقيبة مدرسية ثقيلة على كتف واحدة كل يوم كفيل بأن يسبب أضراراً بالغة بالعمود الفقري وقوام الإنسان، ويؤدي ذلك على المدى البعيد إلى الإصابة بضعف وظيفي في مناطق معينة في العمود الفقري، وبالتالي إعاقة حركة العمود الفقري ووظيفة كل فقرة على حدة.

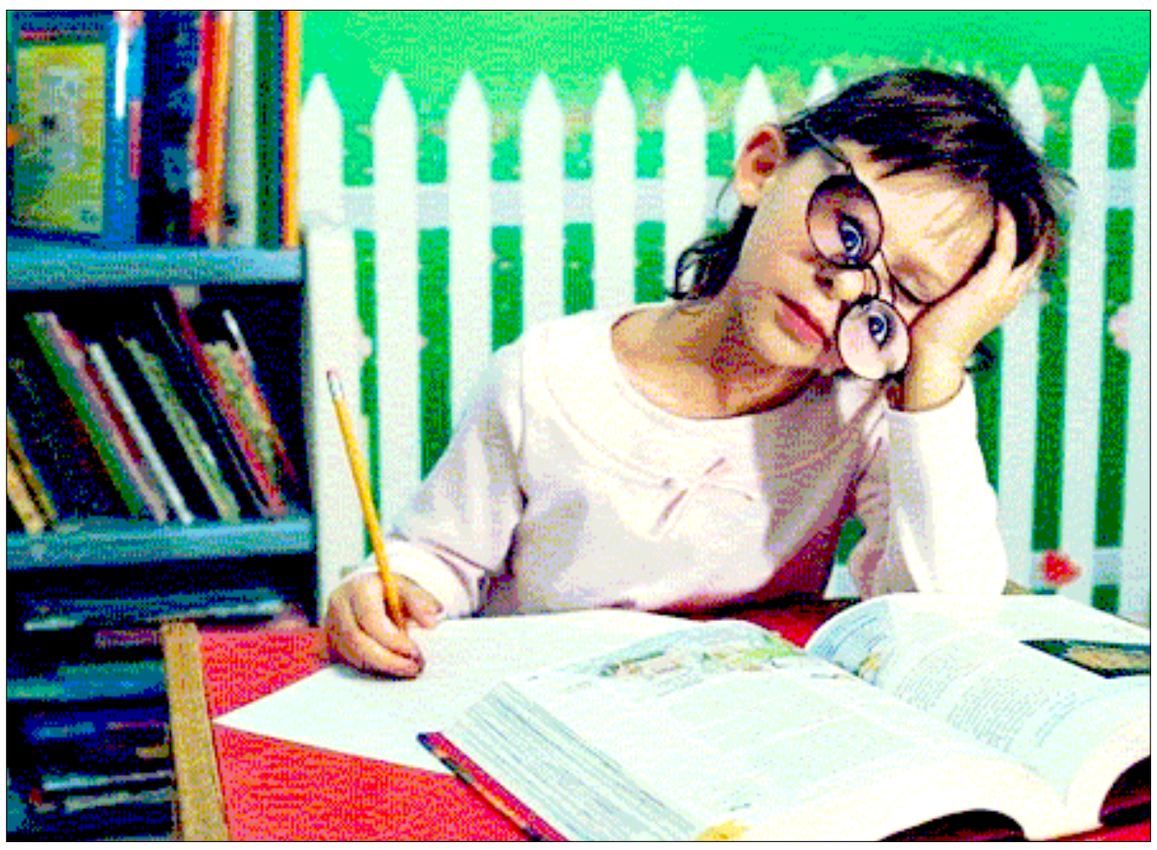
كما يؤدي حمل الحقائب المدرسية لفترات طويلة إلى حدوث انزلاقات غضروفية أو نشوء وسائد مليئة بالماء توضع بين عظام الفقرات، ويؤدي ذلك مستقبلاً إلى الإصابة بترقق العظام.

ونصح الأطباء بعدم قيام أطفال المدارس بحمل حقائب زيادة على أوزانهم، وأعربوا عن مخاوفهم من أن يصاب هؤلاء الأطفال بآلام مزمنة في الظهر تمتد فترات طويلة من أعمارهم.

تدريب الصغار على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس

الأعمال المنزلية الصغيرة تمثل الخطوة الأولى للأبناء نحو المسؤوليات الاجتماعية الكبرى

التربية الحديثة تدعو إلى عدم التمييز بين الذكر والأنثى وغرس العادات القديمة في ذهن الأبناء



تميل قواعد التربية الحديثة إلى منح الأطفال فرصا واسعة لتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس، فالطفل اليوم لا يعيش في المستوى القديم الذي نشأ فيه والداه حين كانت للفتاة ألعابها الخاصة وكذلك الفتى.

طفولتي تختلف تماماً عن طفولة ابني ففي المرحلة التي قضيت فيها طفولتي كانت الطفلة لها ألعابها الخاصة مثل الدمية أي (العروسة) والطفل له لعبة الكرة، وكانت الأسرة شديدة على الطفلة بينما كانت تعطي الصبي الحرية، والسؤال الذي كان يوجه للجميع: لماذا تفعلون هذا ولماذا لا تفعلون ذاك؟

د. زينب حزام

وكنا نحن الاطفال نحتار كيف نرضي الكبار ونتمنى ان يتغير الزمان ونحظى بقسط أكبر من الحرية، واليوم أصبحت احوال الصغار تختلف عن زماننا، بل انهم اصبحوا اكثر استقلالاً في آرائهم وحريتهم الشخصية، فالأم أصبحت عاملة وموظفة لا تجد الوقت الذي تكتم فيه أنفاس صغيرها وتقيد حريته الشخصية، لكن هذا لا يعني انها تهمل صغيرها بل انها تمنحه الحرية في تحمل المسؤولية وتوزع على صغارها المهام المنزلية الصغيرة ليعتمدوا على أنفسهم مثل: ترتيب خزانات الملابس الخاصة بهم، ترتيب الاسرة أو الغرف الخاصة بهم، تنظيف الاحذية وغسل الجوارب وغيرها من الاعمال المنزلية الخفيفة.

يقول التربويون إن الاعمال الأسرية والمنزلية الصغيرة تمثل الخطوة الأولى نحو جذب الأبناء والبنات الى المسؤوليات الاجتماعية الكبرى، كما انها وسيلة تتيح لهم جميعاً فرصة النمو الذاتي السوي.

ويجب تعليم الابناء والبنات بشكل متساو الاعمال المنزلية الخفيفة مثل غسل الأواني وتحضير الوجبات الخفيفة السريعة لينمو لديهم الاعتماد على النفس.

هذه بعض الامثلة لمشاركة الابناء والبنات في الاعمال اليومية الاسرية، وهي اعمال تبدو بسيطة ولكنها ستساعد الصغار على اثبات الذات، كما ستعطي لهم فرصة كي يشعروا بالمسؤولية، ومع مرور الوقت والايام والاعوام ستنمو روح المشاركة فيهم وتتحول الى عادة أصيلة من عاداتهم والى جزء من النسق القيمي الذي يسيرون عليه.

يجب عدم التمييز بين الذكر والأنثى من أبنائنا

ان التربية الحديثة تدعو الى عدم التمييز بين الذكر والانثى وعدم غرس العادات القديمة في ذهن الابناء ومساواتهم في التعليم والرعاية والاعتماد على النفس، كما يجب عدم الغاء شخصية الابناء الذكور وأهمية دورهم في الحياة الاجتماعية العامة، وانما يجب ان ندعم روح الديمقراطية وأسس المشاعر الانسانية العامة فيهم.

ويجب عدم تحميل الكبار كل المسؤوليات كي لا يتحول الصغار منهم الى عناصر مدللة لا تفعل شيئا.

كلمة (لا) لا تكفي للرد على طلبات الأبناء

هناك عادات قديمة يجب تغييرها، منها ما يخص الجانب المادي والامكانيات الخاصة بالأسرة، خاصة الأسر محدودة الدخل، فكل طفل أو طفلة له طلباته الخاصة ومنها المصروف المدرسي الذي يحتاجه خاصة في المرحلة الدراسية الأولى وهي التعليم الاساسي حيث يزداد التنافس بين التلاميذ في شراء الوجبات أثناء الاستراحة وهذا يؤثر على الطلاب من الأسر محدودة الدخل.

لذا يجب على الآباء والأمهات من الأسر محدودة الدخل شرح امكانياتهم المادية لأطفالهم والتصرف حسب قدراتهم المادية وعدم الاجابة بكلمة (لا) فقط خاصة مع التطور العام وازدياد الوعي لدى الاطفال لان كلمة (لا) لا تكفي للرد على السؤال.

دعوة جادة الى التعامل مع الاطفال على انهم يملكون قدرات تسمح لهم بالتقدير والعمل والانجاز، وهي قدرات لا شك صغيرة محدودة لكنها موجودة ولابد من تنميتها ودفعها الى النمو مع كبر أعمارهم والعمل على استثمار جهودنا في تحويل أبنائنا الى مواطنين ومواطنات فاعلين في المجتمع.

لكل طفل أو طفلة طلباته الخاصة..وكلمة(لا)لاتكفي للرد على السؤال

نادي الرسامين الصغار

دائما يتحفنا صديقنا ماجد محمد سعيد بلوحاته الجميلة.. هذه المرة عبرت لوحته عن بطولة خليجي عشرين وهو بهذه المشاركة يؤكد إصراره على تطوير موهبته في مجال الرسم والتلوين.

أسرة قوس قزح تتمنى لصديقنا ماجد الاستمرار والتواصل وكل عام وأنت بخير يا ماجد.

صباح الخير

شاركوا أطفالكم في ما يعيشونه

أحمد العطاس

لا يخلو أي بيت يضم أطفالاً صغاراً من تلك الأوراق التي تتناثر في كل مكان وهي مليئة بالخطوط (الشخاطيط) الملونة! وقد تقول الأم: كفى من هذه الأوساخ! وقد لا يفهم الأبوان معنى الورقة الصغيرة التي تقدمها لهما طفلتهما وليس فيها سوى خط متعرج بلون محدد! لكن الطفلة تعتقد أنها تقدم لأبيها وأمها بطاقة معايدة أو هدية! فيما يرى الطفل أن ما تراه أمه (قذارة) تلوث يديه وثيابه.. هو قمر ونجوم أو شمس تضحك! فهل بعد هذا أيها الأبوين ستشجعان طفلكما أو طفلتكما على المزيد من تعبيراته الفنية؟.

قولا بصوت جهوري نعم لأنه بتشجيعكما لهم ستكتشفان ما لديهم من مواهب خفية! نعم يبدأ الطفل تعبيراته الأولية بتلك التخطيطات والأشكال التي يخطها على الورق أو حيطان البيت، وهو نشاط طبيعي قد يزعج الأم في بعض الأحيان فتستاء من تلك الشخبطات التي لا معنى لها في نظرها، غير أنها لا تدرك أنها بذلك توقف أهم عملية تعليمية تتسم بالخيال والابتكار وتتحد معها شخصية الطفل.

نعم نجد الطفل منذ سن مبكرة يبدأ باللعب بالأقلام والألوان والأوراق البيضاء ليسجل عليها ما يحلو له من رسوم وتخطيطات، ومن الضروري أن يتنبه الوالدان خاصة الأم الى هذه الأعمال وتشجيعها ليشعر معها الطفل بالاهتمام والعناية.

فلا تحرموهم من التعبير أيها الآباء، واعلموا أن المهارات التي تنمى في عمر مبكر، سواء كانت أدبية أو رياضية أو فنية، أو غير ذلك تعد حجر أساس لبناء شخصية سوية ومتميزة للطفل، أما الشجب لهذه الأعمال فانه يحول مسار شخصيته من الابتكار العفوي الجميل إلى عادات أخرى سيئة، لهذا من الضروري، بل من اللازم اشباع هذه الهواية الفطرية التي تعبر عن مراحل نمو الطفل بكل خصائصها وتعبيراتها وانفعالاتها، بل علينا أن نوفر لأطفالنا مناخ الحرية ليطلق الطفل العنان لأفكاره ومهاراته ويعتمد كلياً على نفسه في أعماله.

وإني انصح أهالي الأطفال بتشجيع أطفالهم على التعبير الفني عبر توفير العدة من أوراق بيضاء وألوان وأقلام وعجائن الصلصال بشكل كاف حتى لا يلجأ الطفل إلى إفراغ شحنته على جدران البيت.

وينبغي أن يعبر الوالدان عن استحسانهما لرسوم وإبداعات الطفل مهما كانت بسيطة وكذلك منحها قيمة إضافية مثلاً بوضعها في احد أجزاء المنزل أو وضع إطارات لها وتعليقها على أحد جدران المنزل.

وعلى الوالدين أن يشجعا أطفالهما على اكتشاف ومعرفة الألوان من خلال ربطها بأدوات وأشياء تحيط بهم، كاللون الأخضر، رمزاً للشجرة أو العشب وهكذا في بقية الألوان.

وهذه الأمثلة يمكن أن تبدأ بها الأم، والهدف منها لفت أنظار الأطفال إلى العالم الذي يحيط بهم من خلال الألوان، وليس الاكتفاء فقط بتشبيهات بأدوات وأشياء عادية داخل البيت.

ويمكن للأم أن تكتشف الكثير من شخصية طفلها أو طفلتها أو انفعالاته من خلال تشجيعه على الرسم والتلوين، وإذا ما عجزت عن هذا الاكتشاف، فان الرسم والتلوين بحد ذاته سيساعد الصغار على إخراج طاقة الانفعال ما يريحهم ويسعدهم.

وكذلك اذا أخذ بعض أطفالنا حذاءه أو كأس الماء واستخدمه كسماعة تلفون كأنه يتحدث مع أحد، فلماذا لانعيش في ما يعشونه، لماذا لانشجعهم، ماذا سيضرك أيها الأب وأيها الأم لو قمتما بالتحدث معه وكأنكما أنتما معه على الخط، ومن هنا نستطيع أن نكتشف أسلوب حديث طفلنا مع غيرنا، بل نستطيع أن نتعرف إلى ما تم تحفيظه من قبل عن طريق طرح الأسئلة عليه، نحو ما اسمك كاملاً؟ أين بيتك؟ وهكذا يستطيع الوالدان أن يعلما طفلهما ما يريدان تعليمه، ويرسخا ما مر من دروس سبق أن تعلمها عن طريق العيش مع الأطفال في ما يعيشونه.

ملتقى الأصدقاء

وصلت عبر البريد الالكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة التي تجمع الأخوين الحبوبين وسام شادي نعمان (يبلغ من العمر سنة وشهرين) وهلا شادي نعمان (تبلغ من العمر3 سنوات ونصف سنة) من محافظة عدن.

أسرة صفحة قوس قزح ترحب بصديقينا الجميلين وترجو من الله العلي القدير ان يحفظهما لوالديهما وكل عام وهما بخير.

اتفاقية حقوق الطفل

المادة : (41) الفقرة(أ - ب)

ليس في هذه الاتفاقية ما يمس أي أحكام تكون أسرع إفضاء إلى إعمال حقوق الطفل

والتي قد ترد في:

(أ) قانون دولة طرف، أو،(ب) القانون الدولي الساري على تلك الدولة.

unicef