

الأمهات مطالبات بأن يثقن في توقيت تناول أطفالهن للطعام



إلى تناول الطعام. وختمت بقولها "إتباع أساليب قسرية لجعل الأطفال يتناولون الطعام يعلمهم أن يأكلوا لأسباب مختلفة غير الجوع أو الشبع".

الأطفال. حيث يتم تغذية الرضع على نحو تقليدي وفقاً لجدول زمنية صارمة - كل أربع ساعات - من خلال الاعتقاد أن ذلك سيضمن إبتاعهم لنظام ثابت بشكل مبكر. لكن بدأت توجه مؤخراً نصائح لكثير من الأمهات تفيد بأن التغذية عند الحاجة تكون أفضل - وهو ما يعني توفير الأمهات للطعام، مثل اللبن الطبيعي أو اللبن الصناعي، حين تتوافر الرغبة لدى الطفل في تناوله.

وعادت دانيلز لتقول إنه قد اتضح لهم أن الرضاعة الطبيعية هي أسهل طريقة للتغذية عند الطلب، لأنها أكثر ملاءمة، فضلاً عن صعوبة إعداد وجبة لبن صناعي في زجاجة في كل مرة يحتاج فيها الطفل

الطفل لإسكاته تعتبر طريقة جيدة، طالما أن الأمهات لا يستخدمن "أساليب قسرية" لتجاهل فطرة الطفل.

وقالت البروفيسورة لين دانيلز، من جامعة كوينز لاند للتكنولوجيا في بريسيان باسترايا، "تحتاج الخطوات الأربعة لمنع الإصابة بالبدانة لأن تبدأ بشكل مبكر للغاية. ويمتلك الأطفال قدرة فطرية فيما يتعلق بتنظيم جرعات الطعام التي يتناولونها. ونحن ننصح الأمهات بأن يثقن في أطفالهن. فالأبوان يوفران الطعام والطفل هو من يقرر. وتوفر الأمهات التغذية، ويقرر الطفل الكمية التي يريد أن يتناولها".

وهناك فكرتان عندما يتعلق الأمر بإطعام

سيدني/متابعات: كشف بحث جديد عن أن الأمهات اللواتي يشبعن رغبات أطفالهن المتعلقة بالطعام، عند الحاجة إليه، لا يدلنهم، وإنما يضعنهم على المسار الصحيح لإتباع أسلوب حياة صحي.

ووحد الباحثون أن الأمهات يجب أن يثقن في قرارات أطفالهن الخاصة بتوقيت وكمية الطعام الذي يريدون أن يتناولوه وأن يستعن كذلك بالتغذية لتهدئتهم عندما يكونون. وشددت الدراسة كذلك على ضرورة أن تتجنب الأمهات اللبب خصوصاً، وأن يقدمن للأطفال أغذية بديلة لحثهم على تناول الطعام. ومع هذا، فإن تغذية



قوس قزح

إعداد/ محمد فؤاد



ماذا تعرفون عن يوم الطفل العالمي؟

الاحتفال بهذا اليوم تذكير للحكومات بالالتزامات التي قطعتها على ذاتها تجاه الأطفال



يحتفل العالم في الأول من يونيو من كل عام

باليوم العالمي للطفل بوصفه يوماً للتآخي

والتفاهم و ترفيه الأطفال في العالم ويصادف

هذا اليوم إقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة

إعلان اتفاقية حقوق الطفل عام 1989.

إعلان اتفاقية حقوق الطفل جاء لتمكينه من التمتع بطفولة سعيدة

رغم التصديق على اتفاقية حقوق الطفل مازالت أوضاع الأطفال تزداد سوءاً في العالم

في التجنيد الإجباري في تزايد مستمر هذا بالإضافة إلى الأنيشة التي طبيعتها تؤثر سلباً على صحة الأطفال في تزايد مستمر أيضاً.

ما هي حقوق الطفل؟

أولاً: الحق في الحياة: هو حق ثابت لكل إنسان سواء كان كبيراً أم صغيراً وأن لكل فرد حق في الحياة والحرية وفي الأمان على شخصه.

ثانياً: الحق في الصحة: ثالثاً: الحق في التعليم خامساً: الحق في مستوى معيشي ملائم سادساً: الحق في الغذاء .

سابعاً: الحق في اللهو ، ثامناً: يجب أن يتمتع الطفل بحماية خاصة وأن تمنح له الفرص والتسهيلات اللازمة لنموه الجسمي والعقلي والخلقي والروحي والاجتماعي نمواً طبيعياً سليماً في جو من الحرية والكرامة.

ثالثاً: للطفل منذ مولده حق في أن يكون له اسم وجنسية. رابعاً: يجب أن يتمتع الطفل بفوائد الضمان الاجتماعي وأن يكون مؤهلاً للنمو الصحي السليم. خامساً: يجب أن يحاط الطفل المعوق جسمياً أو عقلياً أو اجتماعياً بالمعالجة والتربية والعناية الخاصة التي تقتضيها حالته. سادساً: يحتاج الطفل لكي ينعم بشخصية، إلى الحب والتفهم. ولذلك يجب أن تتم نشأته برعاية والديه وفي ظل مسؤوليتهم، في جو يسوده الحنان والأمن المعنوي والمادي فلا يجوز، إلا في بعض الظروف ، فصل الطفل الصغير عن أمه. ويجب على المجتمع والسلطات العامة تقديم عناية خاصة للأطفال المحرومين من الأسرة وأولئك المفترقين إلى كفاف

إعداد/ محرر الصفحة

هناك بعض الأسئلة والمواضيع التي طرحت حول وضع الأطفال في العالم العربي ومنها:

ما هو اليوم العالمي للطفل؟

يوم الطفل العالمي أو عيد الطفولة هو يوم يحتفل به الأطفال في أغلب دول العالم عن طريق الفخلات في المدارس ورسم الأشكال على وجوههم، والذي اعتمدته الأمم المتحدة ليكون في الأول من حزيران من كل عام، ويأتي هذا النشاط لتذكير الحكومات بالالتزامات التي قطعتها على ذاتها تجاه الأطفال.

ما هي الدولتان اللتان لم توقعتا اتفاقية حقوق الطفل؟

في 20 تشرين الثاني 1989 اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة اتفاقية حقوق الطفل الدولية، ومنذ ذلك التاريخ وقعت وصادقت عليها جميع دول العالم باستثناء الولايات المتحدة الأمريكية والصومال.

وعلى الرغم من مضي ما يزيد على ستة عشر عاماً على اعتماد هذه الاتفاقية وتصديقها ودخولها حيز النفاذ، إلا أن أوضاع الأطفال في مختلف أرجاء العالم تزداد سوءاً بشكل مضطرب، فأعداد الأطفال الذين يفقدون حياتهم نتاج لإصاباتهم بأمراض من الممكن الشفاء منها في تزايد مستمر، كما أن أعداد الأطفال الذين يقتلون في النزاعات المسلحة ويخربون

صباح الخير

المكتبة

وإسهامها

في بناء الطفولة



الدكتورة/إلهام عبدالحق باشراحيل

مما لاشك فيه أن تعود على القراءة منذ الطفولة المبكرة يفرس في الأطفال حب القراءة والاطلاع، وبذلك يتأصل حب القراءة لديهم وتصبح هواية يمارسها الطفل ويتمسك بها كوسيلة من وسائل تحقيق الذات، وتنميتها خلال مراحل الحياة المختلفة، ومن جملة هؤلاء المواطنين يتكون المجتمع القارئ الذي يتولى قيادة الحياة العلمية، والثقافية ويعمل على تطويرها وإثرائها، وتوجد العديد من المكتبات على اختلاف درجة تقدمها ونموها تهتم بالخدمات المقدمة للأطفال اهتماماً كبيراً، لأن المكتبة وما يتصل بها من خدمات تعد مظهراً من مظاهر التطور الثقافي لكونها وسيلة تربوية ذات أثر فعال في حياة الأفراد حاضراً ومستقبلاً.

وقد أدركت الكثير من المجتمعات المتقدمة أهمية المكتبات فعملت على إنشائها في المدارس والجامعات والمدن والأرياف، بحيث أصبحت هذه المكتبات بما تحويه من مواد الثقافة والمعرفة قلعة للثقافة والمعلومات يرتادها الصغار والكبار المتعطشون والراغبون في التعليم والتعلم.

كما أولت المجتمعات اهتماماً أكبر للمكتبات المدرسية ومكتبات الأطفال باعتبارها أساساً لإعداد أجيال المستقبل، وكان من نتيجة ذلك ما نلاحظه من حب وتعلُّش للقراءة لدى كافة الأعمار... إن القراءة وارتداد المكتبات من أهم الوسائل التي تثرى ثقافة الطفل، ولهذا نجد أن مكتبات الأطفال تحظى بمزيد من الاهتمام العام على كافة الأصعدة الاجتماعية والعلمية والثقافية باعتبارها عاملاً مهماً يسهم بفعالية في معالجة مشاكل التنمية البشرية.

إن ارتباط ثقافة الطفل بالمكتبة يعد أحد الأنماط البيئية السليمة التي تساعد على تكوين تلك الثقافة واستمرار تعزيزها ودعمها علاوة على أن الاستفادة من المكتبات سواء كان من الأطفال أو من الكبار هو في الواقع محور أي نشاط معلوماتي، وتشير الكثير من الدراسات إلى الاهتمام بثقافة الطفل باعتبارها ضرورة يفرضها الوعي الناضج لاحتياجات الطفولة وتلبيتها حيث يتم التركيز على قدرات الطفل الذاتية وتنميتها لبناء جيل سليم قادر على العطاء المستمر. إن اجتذاب الأطفال إلى المكتبات العامة والمدرسية وتعوديهم وتشجيعهم على زيارتها يعتبره الكثير من المتخصصين الخطوة الأولى نحو التعليم الذاتي الحر، والطريق نحو تأصيل مفهوم الثقافة والتعليم المستمر الذي يلزم الفرد طوال حياته.

أستاذة علم المكتبات بكلية الآداب - جامعة عدن.

اتفاقية حقوق الطفل

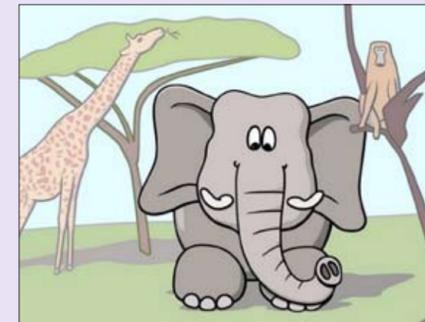


لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية:

2. يبدأ نفاذ أي تعديل يتم اعتماده وفقاً للملحق 1 من هذه المادة عندما تقره الجمعية العامة للأمم المتحدة وتقبله الدول الأطراف في هذه الاتفاقية بأغلبية الثلثين.

كان بإمكانه

سارة عادل محمود
من مجموعة زائل الظل



ألعاب بدنية لعبة (كوب الماء)

هذه اللعبة تعتمد على خفة حركة الطفل ومدى قدرته على الحفاظ على ما في يديه.

احضر كوبي ماء متلئين ثم اقسم الأطفال إلى فريقين وكل فريق يقف في طابور فتعطي الكوب الذي يقف في بداية الصف ثم عليه أن يأخذ دورة كاملة حول الغرفة وكوب الماء في يده حتى يصل إلى اللاعب الثاني من فريقه ويعطيه كوب الماء ويقوم اللاعب الجديد بدورة أخرى وهكذا حتى ينتهي ثم في النهاية الفريق الفائز الذي ينتهي قبل الآخر ويكون كوبه فيه ماء أكثر من الثاني.

طبعاً هذه اللعبة مناسبة للعب خارج البيت.

قلة النوم لدى الأطفال تندر بالبدانة

نيوزيلندا/متابعات:

إن الأطفال الذين يتراوح عمرهم بين الثالثة والخامسة ينامون 11 ساعة في الليلة بحسب ما اكتشفه باحثون في جامعة University of Otago في نيوزيلندا. ولكن كلما خفضوا ساعة نوم سيديون 0.7 كلف من وزنهم لدى بلوغهم السابعة من عمرهم علماً أن الباحثين توصلوا إلى هذا الاستنتاج بعد مراقبة 244 طفلاً منذ سن الرضاعة.

ويشار إلى أنه تمت مراقبة أنماط نوم الأطفال عبر استخدام أدوات حزامية مسماة بمقاييس التسارع التي تقيس التحرك علماً أنه طلب من الأطفال وضعها طيلة خمسة أيام متعاقبة في النهار والليل في عمر الثالثة والرابعة والخامسة. كما سئل الأهالي عن حمية أطفالهم وكمية التمارين التي قاموا بها في حين أن الباحثين جمعوا معلومات عن تربية الأم وأتمائها العرقي ومدخولها وأخذوا هذه العوامل بعين الاعتبار.

واستشف العلماء في مقالة نشرت على موقع صحيفة British Med - Journal أن الأطفال الذين حظوا بنوم أقل كانوا أكثر استعداداً للسمنة. وأوصى الباحثون بتشجيع عادات النوم لدى جميع الأطفال كوسيلة تعزز الصحة العامة. كما يعتقدون أن السمنة تعود إلى عاملين، وهما تناول الوجبات السريعة وعدم النوم كفاية الأمر الذي يؤثر على مستويات هرموني لبتين وغريلين اللذين يرتبطان بالسيطرة على الشهية علماً أن الحرمان من النوم يقلص مستويات هرمون الليبتين ويزيد من مستويات الغريلين.

وفقاً لصحيفة التلغراف، نصح الباحثون بأن ينام الأطفال أطول فترة ممكنة بغية الحد من البدانة وتوصي أكاديمية طب النوم الأميركية بأن ينام الأطفال ما بين 11 و13 ساعة في الليلة في حين أن الأطفال الذين يرتادون المدرسة يجدر بهم النوم ما بين 10 و11 ساعة في الليلة.



الحيوانات الأخرى تنفر منك هو شكلك الغريب ولونك الأصفر لأن جميع الفيلة لونها رمادي إلا أنت لونك أصفر وهذا ما يجعل الحيوانات تنفر منك.

فحزن الفيل الصغير حزناً شديداً وأخذ يمشي في الغابة، وكانت السماء على وشك أن تتلج فدخلت جميع الحيوانات حجورها وأخذت الأم الفيلة تبحث عن ابنها الفيل الصغير فلم تجده فدخلت إلى بيتها هي أيضاً لأن السماء بدأت تتلج.

أما الفيل الصغير فقد ظل يمشي في الغابة وسط الثلوج، دون أن يأكل أو يشرب شيئاً فهو لا يعرف طريق العودة وهو أيضاً تعب من المشي فجلس بجانب شجرة عارية ليستريح قليلاً، وعند ذلك رآته جماعة من الصيادين فأطلقوا النيران عليه كي يستفيدوا من جلده وأنيابه للبيع، فلم يستطع الفرار ومات الفيل الصغير الأصفر فرأى ذلك طائر السنونو الصغير وذبح ليخبر الحيوانات بما جرى للفيل الأصفر الصغير فحزنت الأم الفيلة لموت ابنها، وحزنت الحيوانات لموته وتعلموا أن الله يخلق ما يشاء فلا يجب أن يعيبوا في ما خلق الله.

في غابة بعيدة تعيش فيها الحيوانات في محبة ووثام كان هناك العديد من القطعان منها قطع الفيلة، وكان هناك فيلة حامل وضعت فيلاً أصفر، كانت القطعان الأخرى مستغربة ومشمززة من شكل ذلك الفيل الصغير.

أما أمه كانت فرحة به، كانت تحبه غاية الحب، وتعطيه من حبها وحنانها وترعاه، وكان الفيل الصغير يكبر بسرعة وكانت أمه سعيدة لذلك.

أما القطعان الأخرى فكانوا يسخرون من شكله ولونه الأصفر، وعندما يمر من أمامهم يركضون فراراً منه وكان هو يتعجب لذلك ويسأل أمه عن سبب ذلك فتقول له أمه: لا تبال لذلك.

وذات يوم خرج الفيل الأصفر ففرت منه الحيوانات، فأخذ يسأل عن سبب فرارهم منه فلم يرد عليه أحد، فاستمر في ذلك حتى جاء النمر اللعين وقال: أنا سوف أرد على سؤالك عندها صرخ اليوم الحكيم وأم الفيل الصغير وبعض الحكماء: لا، لا تقل له شيئاً فلم يبال النمر اللعين وقال له: إن الذي يجعل