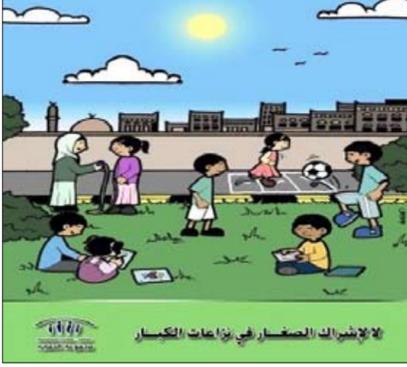




## حملة حماية الأطفال في الطوارئ تواصل فعاليتها في صنعاء



الجسدية . وأشارت إلى أن الحملة أصدرت عدة برامج توعوية خاصة بمواضيع الحملة من ضمنها البيئة المناسبة للأطفال والمعروفة بالمساحات الصديقة و الأمانة عبر الملصقات والفلاشات التلفزيونية والتوزيعات الإذاعية والملصق الإلكتروني . وتطرقت الحملة إلى التوعية بأنواع المتفجرات وخطورة حمل السلاح والتوجيه الخاطئ من قبل الآباء بتزويد أطفالهم بالأسلحة كنوع من التقاليد والعرف الاجتماعي . وكان من مخرجات المشروع ملصق (لا لا شترآك الصغار في نزاعات الكبار) الذي تم توزيعه على نطاق واسع للتعريف بالحملة وأهدافها .

صنعاء / محمد فؤاد : تتواصل حملة حماية الأطفال في الطوارئ التي دشنت في صنعاء فعاليتها منذ نهاية شهر أغسطس الماضي 2011م تحت شعار ( لا لإشراك الصغار في نزاعات الكبار ) . وحول هذه الحملة قالت الأخت / أفراح حماد منسقة حماية الأطفال في الطوارئ -مديرة إدارة الإعلام والتثقيف والعلاقات العامة بالمجلس الأعلى للأومومة والطفولة إن تنفيذ الحملة بدأ من خلال المؤسسات الحكومية وغير الحكومية والدولية نتيجة الأزمة والأوضاع الراهنة وغياب الوعي المجتمعي بخطورة إشراك الأطفال في النزاعات التي يتعرض فيها الأطفال للعنف والإساءة والإهمال ضمن محيط خطر وغير آمن سواء كان من الناحية الصحية والنفسية أو



## قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

### البيئة الغذائية عند طلاب المدارس في محافظة عدن :

## د . هبة الشهري : تسوس الأسنان من أهم المشكلات المرتبطة بالتغذية عند الأطفال

### د . وفاء شواله : يجب مراقبة وزن الطفل الذي يعاني من السمنة

### قلة الاهتمام بنظافة الفم واللثة تلعب دورا مهما في انتشار تسوس الأسنان



الفلور في ماء الشرب الحماية من تسوس الأسنان عند الأطفال .

وأضافت قائلة : للمحافظة على نظافة الفم والأسنان يراعى غسل الفم، وتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد الأكل مباشرة، وعند فرك الأسنان بالفرشاة والمعجون يجب أن تكون بطريقة صحيحة، أي بطريقة دائرية لا من الأسفل إلى الأعلى بحيث لا تخرج اللثة، والامتناع عن تناول الحلويات بكثرة، وتناول أطعمة غنية بالفسفور والكالسيوم، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالألياف التي تساعد على غسل الأسنان بواسطة إفرازات الغدة اللعابية، وينبغي التأكيد على أهمية نظافة الأسنان قبل النوم.

في مياه الشرب . ويعد تسوس الأسنان من أهم المشكلات المرتبطة بالتغذية المنتشرة عند الأطفال في الدول العربية، التي تؤثر على صحة الطفل، ففيتامين (سي) مهم في تكوين طبقة العلاج وفيتامين (إي) ضروري في تكون طبقة المينا، وعنصر الفسفور والكالسيوم وفيتامين (دي) مهمة في عملية تكلس الأسنان، فزيادة تناول الحلويات والمشروبات الغازية بين الوجبات في المدارس، وكذلك قلة الاهتمام بنظافة الفم واللثة تلعبان دورا مهما في انتشار تسوس الأسنان بين الأطفال، لذا يجب ائتمن نظافة المعلمين والعاملين بإرشاد الأطفال لغسل أفواههم بعد الأكل مباشرة، ويوفر وجود

الطفيلية . 8 . التشجيع على جلب مكونات الوجبة الخفيفة من المنزل، أفضل من شرائها من مقاصد المدرسة، لضمان النظافة الصحية . 9 . التوجيه إلى ضرورة احتواء الوجبات الخفيفة على اللبن والفواكه وغيرها . الفيتامينات والمعادن فتقول الدكتورة هبة الشهري : فيتامين (أ) موجود في الخضراوات والفواكه الملونة كالمطاطم والجزر، أما الفسفور فيوجد في البيض، وفيتامين (سي) : يوجد في الحمضيات كالليمون الجوافة، البرتقال، أما الكالسيوم فهو يوجد في الألبان والحليب، وفي الأخير فيتامين (دال) يوجد في صفار البيض والجبنة والحليب والأسماك الدسمة، ويمكن الحصول عليه بالتعرض لأشعة الشمس في الصباح أو قبل الغروب.

### تسوس الأسنان

وخلال جولتنا التقينا الدكتورة هبة علي الشهري - مديرة كلية طب الأسنان - جامعة عدن، التي تحدثت عن تسوس الأسنان عند الأطفال وعلاقتها بالتغذية . وأوجزت أسباب التسوس بالنقاط التالية: 1 . وجود كربوهيدرات قابلة للتخمر في الفم . 2 . استعداد أو قابلية الأسنان للتسوس وهي غالبا ما تكون وراثية . 3 . وجود الميكروبات التي تنتج حمض الكبريتيك في الفم . 4 . وجود كبريتات قابلة للتخمر في الفم . 5 . وجود كبريتات قابلة للتخمر في الفم . 6 . استعداد أو قابلية الأسنان للتسوس وهي غالبا ما تكون وراثية . 7 . وجود الميكروبات التي تنتج حمض الكبريتيك في الفم . 8 . وجود كبريتات قابلة للتخمر في الفم . 9 . وجود كبريتات قابلة للتخمر في الفم . 10 . وجود كبريتات قابلة للتخمر في الفم .

### تناول الأطعمة بين الوجبات

وقالت د . شواله : تكمن مشكلة تناول الأطعمة بين الوجبات لدى الأطفال في نوعيتها، وكمية الأطعمة المتناولة، حيث أن الغالبية من الأطفال يتناولون أطعمة عالية السعرات الحرارية، وذات قيمة غذائية منخفضة مثل البطاطس المقلية والحلويات والمشروبات الغازية وغيرها، ما يقلل من إقبالهم على تناول الطعام في الوجبات الرئيسية التي تحتوي على أطعمة ذات قيمة غذائية عالية، وضرورية لبناء أجسامهم بناء سليما، فيجب على الوالدين توفير أكبر قدر من المغذيات للأطفال، مثل الحليب والفواكه الطازجة وعصيرها والخضراوات والجبنة والزبادي.

### نصائح لتحسين تغذية أطفال المدارس

ومن أهم النصائح والتوصيات لتحسين تغذية الأطفال في المدارس تقول الدكتورة وفاء شواله:

### 1 . التشجيع على ممارسة

الرياضة . وفي سياق حديثها تطرقت الدكتورة وفاء شواله عن مرض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد قائلة: يعد فقر الدم أكثر الأمراض انتشارا بالمنطقة العربية، خصوصا في أوساط البنات، وقد يؤثر هذا النقص على الجهاز العصبي، وقد يسبب قلقا واجهادا عند



الطفل، ويعد نقص الحديد عند الأطفال في المدارس إلى قلة تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد والبروتين، وكذلك الصواد التي تزيد من امتصاص الحديد من الأمعاء مثل فيتامين (سي)، بالإضافة إلى فقدان الدم المتكرر بسبب الأمراض الطفيلية للجهاز الهضمي، ولمنع حدوث هذا النقص، يجب تناول الأطعمة الغنية بالحديد والحديد والخضراوات الورقية الخضراء والمشمس واللحوم، والكبد والأطعمة الغنية بفيتامين (سي) مثل: الحمضيات، والامتناع عن الأطعمة التي تعوق امتصاص الحديد مثل القهوة والشاي، وكذلك الوقاية من الأمراض

الطفيلية . وفي سياق حديثها تطرقت الدكتورة وفاء شواله عن مرض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد قائلة: يعد فقر الدم أكثر الأمراض انتشارا بالمنطقة العربية، خصوصا في أوساط البنات، وقد يؤثر هذا النقص على الجهاز العصبي، وقد يسبب قلقا واجهادا عند

### إصابة الأطفال بالسمنة

وتقول د . وفاء شواله إن إصابة الأطفال بالسمنة: في هذه الحالة يجب مراقبة وزن الطفل الذي يعاني من السمنة ومحاولة تخفيف وزنه: إلا إن الحماية الشديدة قد تؤثر على نموه، وينبغي للوالدين عدم استعمال الطعام كحافز لتوجيه سلوك الطفل، أو كوسيلة للتخلص من البكاء أو أن يربطوا العقاب بالحرمان من الطعام، وتحدث السمنة، إما بزيادة عدد الخلايا الدهنية، أو بزيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وتحدث السمنة المتميزة بزيادة عدد الخلايا أثناء مرحلة الطفولة، وتشكل زيادة السرعات الحرارية مع قلة الحركة معا السبب الأساسي للسمنة عند الأطفال . وأضافت قائلة: يعتمد النظام الغذائي لعلاج السمنة على تعديل في السلوك الغذائي للأسرة، والتوعية في الثقافة الغذائية والتخطيط للرياضة البدنية، مع مراعاة الأغذية الضرورية للنمو.

## صباح الخير

يوم الطفل .. عيد بلا مأوى!!



محمد فؤاد راشد

يحتفل كل عام باليوم العالمي للطفل الذي يصادف العشرين من نوفمبر ونلاحظ أن وقع هذا اليوم في هذا العام يختلف عن سواه من الأعوام السابقة لأن العام 2011م صادف العديد من الأزمات والكوارث السياسية التي تعصف حتى يومنا هذا بالعديد من أقطار العالم العربي والعالم ما عكس أزمة نفسية خطيرة على أبنائنا الأطفال في نطاق الصراع وخطوط التماس خالفا كابوسا حقيقيا لا يمكن النهوض منه إلا بالأحلام التي لم تعد كذلك الإحساس الطفولي المليء بالبراءة والنقاوة فأفقد الصغار طعم ونكهة الفرح والمرح فأدخلهم بغيبوبة من الأحداث المليئة بالذعر والخوف والمرض ناهيك عن النزوح والترحال من أرضهم بدون أي حق تاركين ذكرياتهم الجميلة والعبابهم ودماهم دفينية تحت أنقاض منازلهم بالحجارة والرمل والتراب لينجوا بحياتهم إلى مصير مجهول يحملونه معهم أين ما شدت بهم الرحال دون أمل ولا عمل .

فالتفكير البشري وبالأخص الأطفال النازحون مع أسرهم من محافظة أبين يعانون ويلات فراق الأهل والديار ناهيك عن الآثار النفسية والمعنوية من جراء الصدمة حيث يعانون من قلة النوم والقلق وفقدان الشهية وعدم نظافة البيئة المحيطة به إلى قصور في جدية الرعاية الصحية والإرشاد الاجتماعي ما يتطلب تحركا سريعا ومباشرا للبحث عن الحالات المتضررة من جراء الصدمة والشعور بالارتباك والشعور بالضيق والتهميش .

بهذه المناسبة نؤكد ضرورة الاهتمام بالبيئة سواء كانت النفسية أو الصحية أو الغذائية فهم فلدات أجدادنا وتقع مسؤولية رعايتهم وبالاهتمام بهم على الجميع من جهات رسمية ومنظمات المجتمع ومؤسسات دولية معنية بحقوق الطفل وبضرورة تسليط وسائل الإعلام المسومة والمرئية والمقروءة الضوء باستمرار وبصورة إنسانية تصب في صالح حماية وتوفير الدعم الكامل والأمن للأطفال النازحين وحمايتهم من أي انتهاكات قد يتعرضون لها في أي مكان وزمان وأيضا لا ننسى الدور الذي يجب على أسر النازحين ويشمل الإبلاغ عن أي تجاوزات أو اعتداءات قد يتعرض لها الأطفال من الجنسين دون استثناء باعتبارها حقا شرعيا ومكفولا لهم بما يضمن سلامتهم والتمتع السليم والطبيعي بطفولتهم الضائعة .

فأبنائكم أعزائي النازحين أمانة في أعناقكم .. لا تهلوموهم .. وعيدكم سعيد أيتها الأطفال يا أحباب الله متمنين من المولى عز وجل وبمناسبة اليوم العالمي للطفل أن يكون مبشرا لعودة المياه إلى مجاريها وتصلح الأمور لما فيه خير الوطن والعباد .

## سمية الشقية

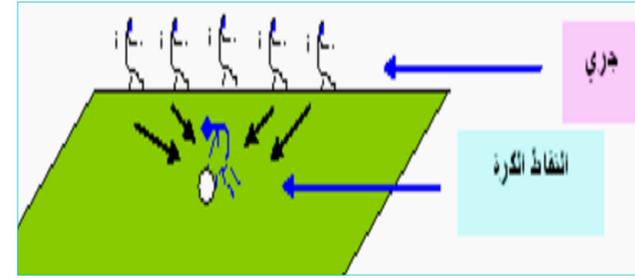


يحكى أن فتاة تدعى سمية تبلغ من العمر سبع سنوات، تعيش مع والديها ووالدتها وأخوتها. كانت سمية شقية جدا تشاكس إخوتها وتؤذيهم كثيرا وتقوم بأعمال شقية جدا، ومن هذه الأعمال: ذات يوم كان أخوها محمد في غرفته يشرب شرابا، فنادته والدته فوضع الشراب على المنضدة. وحينئذ دخلت سمية الغرفة وشربت الشراب ووضعت بدلا منه صابونا مع ماء وسكر فجاء محمد وشرب الشراب فأصابه تقيؤ . وفي يوم آخر، جاء أخوها شقيق، ووضع الإسكريم في التلاجة وخرج، فجاءت سمية وأكلت الإسكريم، ووضعت بدلا منه صابونا، فجاء شقيق واكل الإسكريم فأصابه ما أصاب أخيه محمد. وهكذا قرر أن يعلمها سمية درساً لن تنساه أبداً، فارتدت ملابس كالأشباح، ودخلا غرفتها فحافت سمية كثيراً، وتعلمت أن إيذاء الآخرين شئ سيئ، سبن، فأصبحت فتاة مهيبة وخلوقة وطيبة.

سارة عادل محمود

## سباق مسك الكرة

يجري التلاميذ حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري التلاميذ نحو الكرة لمسكها والتلميذ الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز .



الغدات الصحية المرتبطة بالأغذية والصحة الشخصية . 2 . الاهتمام بالتغذية السليمة منذ مرحلة الرضاعة، وما قبل المدرسة . 3 . الاهتمام بغسل الأيدي قبل الأكل وبعده وكذلك الفم . 4 . عدم شراء الأطعمة المشكوك في نظافتها والمكشوفة . 5 . تعليم الطفل في المدرسة قواعد التغذية السليمة . 6 . غسل الخضراوات والفواكه قبل الأكل للوقاية من الأمراض التي تسبب سوء التغذية . 7 . تصحيح لوحات إرشادية داخل المدارس وفي الفصول توضح أهمية تناول الإفطار بالمنزل.

## نادي الرسامين الصغار



وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه اللوحة الجميلة والمفعمة بالبهجة والإبداع من صديقنا المقدم راند احمد العولي في الصف الثاني الابتدائي مدرسة الفلاح النموذجية محافظة عدن . ونحن أسرة الصفحة نتمنى لصديقنا دوام الاستمرار في الرسم .. ونودعه إلى مزيد من المشاركات ومزيداً من التقدم والنجاح أيها المقدم .

## ملتقى الأصدقاء



وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة لسندريلا عدن نوران لؤي بدر الشيباني تبلغ من العمر 3 سنوات من مديرية كريتر محافظة عدن . أسرة الصفحة تحرب بالصديقة نوران وتسال المولى عز وجل أن يجعلها ذخرا لوالديها.

## اتفاقية حقوق الطفل

المادة (3)

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

تكفل الدول الأطراف أن تتقيد المؤسسات والإدارات والمرافق المسؤولة عن رعاية أو حماية الأطفال بالمعايير التي وضعتها السلطات المختصة، ولا سيما في مجالي السلامة والصحة وفي عدد موظفيها وصلاحياتهم للعمل، وكذلك من ناحية كفاءة الإشراف.

