

النشاط البدني يسهم في تحسين الأداء المدرسي

تحسين تدفق الدم الى الدماغ حيث يمد الخلايا ذات الصلة بالتعلم والانتباه بمزيد من الاوكسجين. كما ان التمرين يرفع مستوى هرمونات معينة ترتبط بتحسين المزاج وتخفيف الضغط النفسي. وهذا كله يسهم في اإشاعة بيئة أنسب لتعلم الأطفال. ولكن سنغ تقول ان فوائد النشاط البدني تتعدى تحسين الأداء المدرسي. وتوضح ان الأطفال بالمشاركة في الألعاب الرياضية يتعلمون الالتزام بالقواعد وحسن السلوك في محيطهم الاجتماعي. وينعكس هذا في الصف حيث التلامذة الأنشط بدنيا يكونون أكثر انضباطا وطاعة للقواعد وأكثر انسجاما مع المعلمين وقرانهم التلامذة على السواء. وبالتالي فان تحسين الأداء المدرسي قد يكون ثمرة النشاط البدني على المدى القريب ولكن هناك جملة فوائد اجتماعية وسلوكية تتعدى مستوى العلامات المدرسية.

وتؤكد هذه النتائج دراسات سابقة ربطت التمارين البدنية بارتفاع الانتاجية وانخفاض الاجازات المرضية بين البالغين. كما انها تطعن في صحة الدعوات الى تقليل ساعات التربية البدنية في المدارس بسبب اجراءات التقشف والاقتصاد في النفقات. ويؤكد مركز السيطرة على الامراض في الولايات المتحدة ان على التلامذة ان يمارسوا نحو ساعة من النشاط البدني يوميا للبقاء أصحاء. وتبين المراجعة التي اجراها فريق الباحثين برئاسة سنغ للدراسات الأربع عشرة ان النشاط البدني يساعد على تحسين الأداء المدرسي وليس العكس. وطبقا لهذه الدراسات فان النشاط البدني هو أي تمرين يلتفاه التلامذة من حصص التربية البدنية في المدرسة أو الألعاب الرياضية التي تنظم في المدرسة أو خارجها. وتقول سنغ ان النشاط البدني يعمل على

أظهرت دراسة جديدة ان النشاط البدني يمكن ان يساعد الأطفال على رفع مستواهم في المدرسة. وقالت إميكسا سنغ كبيرة الباحثين في جامعة امستردام ان النشاط البدني للأطفال يرتبط بتحسين الأداء المدرسي محسوبا بمعدل إجمالي العلامات التي يحصل عليها الطالب ودرجاته في الامتحانات العامة. وراجعت سنغ مع فريق من الباحثين في الجامعة الهولندية 14 دراسة بعضها يقتصر على تسجيل حجم النشاط البدني الذي مارسه بافوع في ثلاثة الى سبعة أيام قبل الدراسة وبعضها الآخر طلب من التلامذة ان يمارسوا نشاطا بدنيا بمستويات مختلفة كل يوم. وظهرت هذه الدراسات في محصلتها النهائية انه كلما زاد النشاط البدني الذي مارسه التلامذة كانت علاماتهم اعلى في المدرسة وخاصة في المواضيع الأساسية مثل الرياضيات واللغة



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

أكدت وجود اختلافات في تربية الولد والبنت

دراسة : غالبا ما يترك الولد يبكي لفترة أطول قبل أن يحمل

الأولاد أقل طاعة وأسرع غضبا وأقل ليونة في التأقلم مع الظروف المحيطة بهم

صعب أن يمارس الولد طفولته في مجتمع يفرض عليه أن يكون صلبا وشجاعا في مختلف الظروف



غضبا واقل ليونة في التأقلم مع الظروف المحيطة بهم. غالبا ما ينظر الاهالي الى اولادهم على انهم يتعمدون عدم الطاعة والتخريب، إلا ان الأطفال الذكور حينما يلقون بالأشياء أو يقومون بركل شخص ما أو لا يطيعون والديهم، فان ذلك بسبب عدم مقدرتهم على مقاومة ردات فعلهم القوية. كيف تنصرف إذا مارس الصغير مع أصدقائه ألعابا تتسم بالخشونة والعنف؟ يميل الأولاد بالغريزة الى العنف والألعاب الجسدية، خصوصا عندما يكونون مع أقرانهم. فهم يلعبون المطاردة ويصرخون ويتصارعون، ويقلدون اصوات البندقيات ويرمون الرمل على بعضهم. وهذا التصرف طبيعي جدا. إلا أننا نخاف ان نترك الأولاد يلعبون بحرية لأننا نخاف من نتيجة السلوك العدوانى الجسدى. وغالبا ما ننوّل الى التدخل لايقاف العراك عندما يحدث اللعب، مع ان عدم التدخل احيانا أفضل، حتى يحل الأولاد خلافاتهم بانفسهم.

شجوعه على القراءة

• ماذا يستطيع الاهل ان يفعلوا لتشجيع اولادهم على القراءة؟
من المؤكد انكم سمعتم بعض الأشخاص ممن يقولون ان «الأولاد لا يحبون القراءة»، وهناك بعض الحقيقة في ذلك: في سنواتهم الأولى، يعانى الأولاد من القراءة أكثر من الفتيات. ولكن كل طفل سيتعلم القراءة بطريقته الخاصة، ولا يستطيع أحد - مهما حاول - ان يسرع هذه العملية. وإذا شعرت بالقلق حيال قراءة ولدك، فانه سيشتعر بانه يعانى من خبط ما، وان القراءة مهمة صعبة ومخيفة. لذلك لا ترضوا طفلكما على القراءة في البيت، وبدلا من ذلك، اقروا له وقت النوم، حيث يساعد سماع قصصه المحببة على حفظها فيكتسب الثقة بتعلم اللغة لانه يحفظ القصة كاملة عن ظهر قلب.

مشكلة في التركيز

- ما أفضل طريقة لتعزيز قدرة الطفل على التركيز داخل المدرسة؟
دائما ما يعانى الأولاد من مشكلة الانتباه في الصف. إلا أنهم لا يجدون صعوبة في التركيز لفترة طويلة على أمور يحبونها. وافضل ما يمكنكم القيام به في البيت منحه اكبر وقت للعب بالعبه المفضلة. هذا يعنى اطفاء التلفاز وتخصيص مكان فسيح له واللعب معه بانتظام، ولا يقوم بالكثير من الانشطة بعد المدرسة. فاللعب ملجؤه الخاص، وعليكم حمايته.

خشونة وعنف ونشاط زائد

عندما يتشاقى الأطفال الذكور، هل يدل ذلك على مشكلة في تربيتهم؟
لا ليس هناك اي مشكلة. فالأولاد أكثر حركة ونشاطا من الفتيات. فهم يحبون اللعب الخشنة والقفز بين ذراعي والديهم وان يتأرجحوا، وهم أقل طاعة واسرع

يتساءل العديد من الآباء: هل تختلف تربية الولد تماما عن تربية البنت؟

والجواب هو نعم. فقد كنا نعتقد حتى الآن أن الاولاد والبنتا يحتاجون في معظم الأحيان إلى الرعاية نفسها من آبائهم. إلا أن الأبحاث الحديثة تظهر أن أدمغتهم مختلفة تماما، وربما يكون هذا دليلا بيولوجيا على ما يقال عن الاولاد بانهم غير ناضجين مقارنة بالفتيات، وانهم يكبرون بشكل أبطأ، ويميلون إلى الأنشطة الجسدية والمخاطرة أكثر من الفتيات.

إليكم بعض الأسئلة التي تشغل بال الآباء والأمهات عن أفضل الطرق لتربية ولد محب وجريء وناجح، والأجوبة التي قد تسهل عليكم هذه المهمة.

يقال إن تربية الأولاد أسهل من تربية الفتيات لأنهم أقل حساسية وعاطفية، فهل هذا صحيح؟

إذا كان هذا الامر صحيحا فيما مضى فانه لم يعد كذلك الآن، فقد أصبح من الصعب اليوم أن يمارس الولد طفولته في مجتمع يفرض عليه أن يكون صلبا وشجاعا في مختلف الظروف. فالأهل - وخصوصا الآباء - غالبا ما يركزون على جعل الولد رجلا في سن مبكرة.

وقد أظهرت إحدى الدراسات أننا غالبا ما نترك الولد يبكي لفترة أطول قبل أن نحمله واننا ندله لفترة أقصر، ونتجاهل ضعفه، وبتناسى حقيقة ان الصبيان الصغار يحتاجون الى الحب والعناق بقدر ما تحتاجه الفتيات. وتظهر الدراسات أن الصبيان لن يبدعوا في حياتهم ما لم يحصلوا على الحب، لذا يجب اللعب معهم والاهتمام بهم وحضنهم حتى يشعروا بالامان.

إعداد / محرر الصفحة

يكبرون بشكل مختلف

- كيف يمكن للأهل التعامل مع حقيقة أن الأولاد ينمون بشكل أبطأ من الفتيات؟
الامر كله متعلق بتوقعاتك، فليس من المنطقي ان تجعلى ابنك (ونفسك) يشعر باليأس لانه لا يستطيع مجازة ابنة جارتك. يجب على الآباء تقبل حقيقة ان الاولاد يكبرون بشكل مختلف. على سبيل المثال، هناك دليل على ان الأطفال الأناث يستطيعن السماع افضل من الاطفال الذكور، وربما يكون هذا هو سبب عدم

تعلم الذكور اللغة افضل من الاناث. كما تبدأ الاناث التحدث اسرع من الذكور، ما يجعل فهم ما يكرن به اسهل. كما انهن افضل في التهجئة والقراءة.
استيعاب بطيء للغة
- ابني ما زال في الروضة لكنني لاحظت ان قدرته على الاستيعاب اقل من شقيقته عندما كانت في المرحلة ذاتها؟
كانت فكرة الروضة تهمحو حول اللعب والتطور الاجتماعى. اما الآن، وبسبب التركيز الكبير على نتائج الامتحان في



اتفاقية حقوق الطفل



المادة (8)

لدم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية:
- تتعهد الدول الأطراف باحترام حق الطفل في الحفاظ على هويته بما في ذلك جنسيته، واسمه، وصلاته العائلية، على النحو الذي يقره القانون، وذلك دون تدخل غير شرعي.
- إذا حرم أي طفل بطريقة غير شرعية من بعض أو كل عناصر هويته، تقدم الدول الأطراف المساعدة والحماية المناسبين من أجل الإسراع بإعادة إثبات هويته.

ملتقى الأصدقاء



وصلت عبر البريد الالكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة للاختين الجويتين هنادي وهديل فوز الحيدري تبلغ الأخت الكبرى هنادي أربع سنوات وهديل الصغرى سنتين من مواليد محافظة عدن مديرية التواهي. أسرة الصفحة ترحب بمشاركةكم وتتمنى دوام الصحة والعافية وكل عام وأنتم بخير.

الوصايا العشر لتربية سليمة :

1. الحب
2. التقبل
3. الدعاء
4. الثواب والعقاب
5. الترحيب
6. القدوة
7. المصداقيه
8. الايتكار والميول
9. الثقة بالنفس
10. التربيه الاسلاميه

