

## الحمية الغذائية تساعد الأطفال مرضى النشاط الزائد

أخرى صحية مثل الأسماك والخضروات والفواكه والحبوب الكاملة يساعد كثيراً في تحسين بعض أعراض مرض عجز الانتباه والنشاط المفرط.

ويبلغ عدد المصابين بالمرض حوالي 5.4 مليون طفل تتراوح أعمارهم ما بين الرابعة والسابعة عشرة ويتميز المرض بالإضطراب المصحوب بعدم التركيز والسلوك المتهور والنشاط الزائد، ويتم التعامل معه طبيياً عن طريق تناول بعض الأدوية كما أن العلاج السلوكي شديد الأهمية في علاج هذه الحالات. وينصح د.جوردون ميليتشباب الحاصل على الدكتوراه في طب أعصاب الأطفال والذي يعمل في مستشفى ميموريال للأطفال في شيكاغو بتجنب الأطعمة التي تزيد من حالة مريض الطفل المصاب بالنشاط الزائد وعجز الانتباه سوءاً واستبدالها بغيرها من الخيارات الغذائية الصحية.

واشنطن/مابيات: رأت دراسة حديثة أن النظام الغذائي السليم يساعد الأطفال الذين يعانون من مرض النشاط الزائد.

وكشفت الدراسة أنه بالرغم من عدم وجود نظام غذائي معين أو فيتامين سحري يساعد في الحد من الاندفاع والنشاط لدى الأطفال المرضى باضطرابات عجز الانتباه والنشاط الزائد إلا أنه من الممكن أن يحدث الابتعاد عن أطعمة معينة فارقاً ملحوظاً. وأشارت الدراسة إلى أن الأطعمة التي يمكن أن تتسبب في زيادة سوء حالة الطفل المصاب باضطرابات عجز الانتباه وفرط النشاط تشمل: الأطعمة السريعة واللحوم الحمراء واللحوم المصنعة ورقائق البطاطس كما تشمل أيضاً المشروبات الغازية ومنتجات الألبان عالية الدسم. وأكدت القائمون بالدراسة أن استبدال الأطعمة السابقة بأطعمة



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد



عدد من الباحثين الميدانيين المشاركين في دورة حماية الطفولة يتحدثون لـ 14 أكتوبر :

## فايزة عبد المجيد: شملت الدورة جسراً لتبادل الخبرات والمعلومات بين الباحثين والباحثات

## عادل ناصر: خرجنا من الدورة بكمية غنية من المعلومات والإحصائيات عن الأطفال الأكثر عرضة للعنف

## صالح الخضر: سلطت الدورة الضوء على قضية حماية الطفل وتعزيز قدرات الأسرة على حماية أطفالها

### صباح الخير

السهر والكسل ..  
عدوان لنجاح  
الطلاب



محمد فؤاد

من الأمور المهمة التي ينبغي مراعاتها والاهتمام بها نوم الأولاد مبكراً وبالأخص في أيام الدراسة. فقد خرج الأبناء من العجلة الصباحية التي درجوا فيها على عادات وأمر سلبية كثيرة ومنها السهر. وهذه عادة ينبغي تلافيتها، والحرص على معالجتها والتخلص منها بشكل محتم وسريع، خاصة أننا في بداية العام الدراسي والذهاب إلى مضاجعهم مبكراً.

وقد يعاني العديد من الآباء من تمرد أبنائكم على النوم مبكراً خاصة في فصل الشتاء، وبالتالي الاستيقاظ بصعوبة والذهاب إلى المدرسة متأقنين، شاردي الذهن قليلي التركيز. ورغم التحذيرات الطبية الكثيرة بأهمية نوم الأطفال يومياً لمدة لا تقل عن 8 ساعات متواصلة ليلاً فإن البعض لا يدرك المخاطر المستقبلية لكثرة السهر على صحة ونمو الطفل.

وليفت الاختصاصيون النظر إلى أهمية ملاحظة أن خطورة السهر لا تتوقف على الأطفال فقط بل تمتد إلى الكبار أيضاً الذين يقضي بعضهم جل وقته في المطاعم ومراكز التسوق حتى وقت متأخر من الليل أو في الجلوس أمام الإنترنت، والعباب الفيديو جيم، أو مشاهدة التلفزيون.

أخي الوالد الكريم يجب عليك توجيه أبنائك ونصحهم بل وأمرهم بالابتعاد عن أداء واجباتهم المدرسية. والذهاب إلى مضاجعهم مبكراً، وقد يحسن لمعالجة هذا الأمر أن يخصص الأب جوائز لمن يسبق أخاه في النوم مبكراً دفعاً للأولاد. وتعويداً على التخلص من عادة السهر التي هي من العادات السيئة والتي تؤثر على الطالب ذهنياً ونفسياً وتضعف قدرته على التحصيل العلمي خلال اليوم الدراسي.

اختتمت الدورة التدريبية التي نظمتها مكتب وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل / عدن برعاية منظمة اليونيسيف في مجال حماية الطفولة وتقييم أوضاع الأطفال المتضررين من أحداث العنف وفي مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي واستراتيجيات حماية الطفولة التي شارك فيها (70) باحثاً وباحثة من محافظات (عدن وتعز ولحج وأبين والضالع وشبوة).

وهدفت الدورة التي استمرت (6) أيام إلى تدريب الباحثين والباحثات على رصد حالات الانتهاك لحقوق الطفل في المجتمع وإجراء المسح الميداني الشامل وكيفية جمع المعلومات والبيانات عن المبحوث. صحيفة (14 أكتوبر) التقت عدداً من المشاركين في الدورة وهاكم الحصيلة:



وأوضحت أن دورة حماية الطفولة تناولت برنامج تقييم أوضاع الأطفال المتضررين من أحداث العنف وذلك بوضع أهداف وخطوات منهجية التقييم. وأضافت ( نحن نعمل كباحثين وباحثات في المشاركات المعنية التي تم مشاركتها في الدورة وعملت على النزول الميداني لكي تحصل على المعلومات الكافية عند المبحوثين ومشاكلهم وأزماتهم والعمل على معالجتها).

**تلبية احتياجات الأطفال**  
كما تحدثت لنا الأخت دينا مانع رئيسة جمعية الكرساتلة النسائية - محافظة إب قائلة: إن هذه الدورة في مجال حماية الطفولة كانت تضم مبادئ أساسية تشكل الركيزة التي تبني عليها حقوق الأطفال ومن ضمن هذه المبادئ عدم التمييز والمصالح الفضلى للطفل وحق البقاء والنماء وآراء الطفل. وأضافت الأخت دينا أن أهداف التقييم كانت تعنى بالتعرف على احتياجات الأطفال المتضررين ومشكلاتهم المختلفة وتساعد على صياغة الخطط اللازمة لحماية الأطفال وتخفيف معاناتهم وتلبية احتياجاتهم المختلفة.

**بيانات تعريفية**  
وفي الختام كان لقائنا بالأخ محمد فضل العزبي - اختصاصي اجتماعي في الشؤون الاجتماعية بمحافظة لحج فقال: الدورة مثلت لنا خطوة إيجابية حيث استفدنا منها كثيراً وتعرفنا على أساليب طرح الأسئلة على المبحوث وكيفية التعامل معه دون جرح ومشاعره. واستطرد قائلاً: إن المسح الميداني يحتاج من الباحث إلى تحمل الوضع الذي يعانيه المبحوث بالإحساس به والتعاطف معه والشعور بالحنن لسامع معاناته والتفاعل مع مشاكله وهمومه حتى يرغب المبحوث في التحدث معك دون أي حرج، وأنا أبدأ وهذه المقابلة تسمى (المقابلة شبه المقننة للجهات والمصادر الأساسية للمعلومات في الظروف الصعبة).

وأكد الاستفادة من هذه الدورة في كيفية أخذ بيانات تعريفية عن المبحوث وعن كيفية إجراء المقابلة وعن المصادقية الحديثة معه وذلك بقول إننا لا نستطيع أن نعدك بأنه يتم تقديم مساعدات لك أو لأسترتك بمجرد مشاركتك معنا.

### لقاءات وتصوير / خديجة الكاف

 صالح الخضر محمد	 دينا مانع	 اشواق عبدالواحد علي	 عادل ناصر باشعيب
 لهيم محمد شرف غالب	 فايزة عبدالمجيد محمد	 محمد فضل العزبي	

وأضاف أن الدورة تهدف إلى تمكين المتدربين من التطبيق الميداني الذي جرى في مدارس محافظة عدن، وقد واجهنا بعض الصعوبات كون مجتمع البحث يعاني من أوضاع مأساوية وعلينا كباحثين أن ندرك ذلك لكي نتخطى تلك الصعوبات.

**المسح الميداني**  
من جانبها قالت الأخت فايزة عبد المجيد محمد - مديرة إدارة المرأة والطفل في مكتب وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل / عدن منسقة شبكة حماية الطفل إن الدورة كانت جسراً لتبادل الخبرات والمعلومات بين الباحثين والباحثات من المحافظات الست وكان الهدف منها التعرف على الانتهاكات التي يتعرض لها الأطفال في المجتمع اليمني (خاصة أطفال النازحين). وكانت نتيجة المسح لميداني لرصد وتقييم البيئة المحلية وسبل تعديلها ومساعدة أطفال النازحين والنزول الميداني التعرف على المشاكل والانتهاكات التي يعانيها الأطفال كالتسول في الشوارع والتعرض للعنف والحوادث المرورية. وأضاف: تعرفنا في الدورة على آثار المخاطر التي تحدث للأطفال والعمل على تقليص فرص تعرض الأطفال للإهمال والاستغلال.

**المعلومات والإحصائيات**  
وأوضح الأخ عادل ناصر باشعيب - محامي الشؤون القانونية في اتحاد نساء اليمن محافظة إب إن المشاركة في الدورة كانت كبيرة وقوية جداً في مجموعات العمل الميداني مع جميع المتدربين، بهدف الخروج بأكثر قدر ممكن من المعلومات والإحصائيات عن الأطفال الأكثر عرضة للعنف المبني على النوع الاجتماعي بما في ذلك العنف الجنسي (مثل الشفقات اللاتي يتعرضن للاغتصاب ويجبرن على الزواج من المعتصبين أو ينظر إليهن على أنهن غير عفيفات) وأنا بالطبع أحد الباحثين بحكم مؤهلي العلمي وخبرتي

## اتفاقية حقوق الطفل



المادة (9) :

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

- تضمن الدول الأطراف عدم فصل الطفل عن والديه على كره منهما، إلا عندما تقرر السلطات المختصة، رهناً بإجراء إعادة نظر قضائية، وفقاً للقوانين والإجراءات المعمول بها، أن هذا الفصل ضروري لصون مصالح الطفل الفضلى وقد يلزم مثل هذا القرار في حالة معينة مثل حالة إساءة الوالدين معاملة الطفل أو إهمالهما له، أو عندما يعيش الوالدان منفصلين ويتعين اتخاذ قرار بشأن محل إقامة الطفل.

## رسائل تربوية

( لكن مدرسة امتداداً للبيت ، ولتصرف كعائلة واحدة هدفها الحب والعطف وليس مجرد التدريس، نموا شخصيات ذات عقل وخلق معتمدة على نفسها ).

من أقوال بستالوزي السويسري ( 1746 - 1827م )



### ملتقى الأصدقاء

وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة للأخوين الملاكين الحبوبين يوسف سهيل مظهر ثلاث سنوات وروانيا سهيل مظهر خمس سنوات من مواليد محافظة عدن مديرية المعلا. أسرة الصفحة تتمنى للصديقين دوام الصحة والمشاركة ويجعلهما مولى عز وجل ذخرًا لوالديهما ومولى عام وهما بخير.