

الإفراط في تناوله يقلل من معدن الحديد بالجسم

كوبان إلى 4 أكواب حليب يومياً تكفي لبناء عظام الأطفال من العام الأول إلى الثامن

ثلاثة أكواب من الحليب، والطفل الذي يتراوح عمره بين التاسعة والثمانية عشرة فيلزمه 1300 ملغرام أو ما يعادل أربعة أكواب من الحليب، خصوصاً في السنوات الأخيرة بسبب نموه في فترة المراهقة بسرعة خاصة العظام. وتتمتع بعض الأطعمة باحتوائها على الكالسيوم المفيد لبناء عظام الأطفال، منها البطاطا الحلوة والتين المجفف واللبن الزبادي والسبانخ والبروكولي.

وكثيراً ما يوصي أطباء الأطفال بالحليب لاحتوائه على الكالسيوم المقوي لعظام الطفل، ولكن الكمية التي يحتاجها يومياً تختلف حسب السن. فوفق الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، يحتاج الطفل الذي يتراوح عمره بين السنة والثلاث سنوات إلى 500 ملغرام من الكالسيوم أو ما يعادل كوبين من الحليب يومياً، أما الطفل الذي يتراوح عمره بين الأربع والثماني سنوات فيحتاج إلى 800 ملغرام من الكالسيوم أو

واشطن/ مناسبات: يعتبر الحليب من أكثر الأغذية التي تحتوي على عناصر غذائية متوازنة وأساسية لصحة الجسم، خصوصاً الكالسيوم، وبالتالي يعد ضرورياً للطفل، خاصة في سنواته الأولى، ورغم ذلك ينصح الخبراء بالاعتدال في تناوله، حيث أن الإفراط في شرب الحليب يقلل من نسبة معدن الحديد في الجسم، والتقليل من شرب الحليب يقلل من نسبة فيتامين «دي» في الجسم.



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

على هامش ختام المسابقة المنهجية الثقافية بمدرسة هاشم عبد الله بخورمكسر:

النهدي: بذلنا جهداً كبيراً في الإعداد لهذه المسابقة من خلال قسم الأنشطة رغم تخلف مدرستين المسابقة تعد تقليداً سنوياً في مختلف مدارس المديرية سواء الحكومية أو الأهلية

الشميري: رأينا أن تكون المسابقة في سؤال واحد وليس ثلاثة ويعتمد على الإجابة الكتابية لكل مادة على حدة

الطالبات الفائزات: أسئلة المسابقة جاءت أسهل مما كنا نتوقع رغم كثافة المنهج الدراسي



لجنة التحكيم من التوجيه التربوي

أسفرت فعاليات المسابقة المنهجية الثقافية العلمية لمدارس مرحلة الصف التاسع الأساسي الحكومية والأهلية على مستوى مديرية خورمكسر محافظة عدن عن فوز طالبات مدرسة هاشم عبد الله وهي المدرسة المستضيئة للفعالية.

الجدير ذكره أن هذه الفعاليات تعد تقليداً سنوياً في مختلف مدارس المديرية سواء الحكومية أو الأهلية على طريق المشاركة في المسابقة المنهجية الثقافية العلمية على مستوى المحافظة، فقد شاركت في هذه الفعالية المدارس الحكومية المتمثلة بـ (هاشم عبد الله، عبد الله خليفة، مدرسة الجلاء، المدرسة الدولية (بنات)، والدولية (بنين)، والمدارس الأهلية: (كيدز ستوب، السعادة الأهلية (بنات)، والسعادة (بنين)، ومدرسة الطفل السعيد).

وشملت أسئلة المسابقة الكتابية سبع مواد من المنهج الدراسي للمرحلة الأساسية (تاسع) وهي: (القرآن الكريم، التربية الإسلامية، اللغة العربية، اللغة الإنجليزية، العلوم، الاجتماعيات، والرياضيات). حضر تدشين الفعالية الأخ نوفل خيالي مدير التعليم العام في المديرية نيابة عن الأخ صالح منصور فضل مدير مكتب التربية بمديرية خورمكسر.

وعلى هامش اختتام فعاليات المسابقة نقلت صحيفة (14 أكتوبر) عدداً من الآراء وردود الأفعال للقائمين على تنظيم المسابقة والفريق الفائز فكانت الحصيلة كالتالي:

لقاء / محمد فؤاد - تصوير / عبد الواحد سيف

الإعداد المسبق للمسابقة

في البدء التقينا بالأخ خالد النهدي رئيس قسم الأنشطة بمكتب التربية والتعليم بمديرية خورمكسر فتحدث قائلاً: أنه قد تم الإعداد المسبق لهذه المسابقة بجهد كبير من قسم الأنشطة وذلك بإعطاء طلابنا الاهتمام وخصوصاً في الجانب العلمي وياتي تنفيذ هذه الفعالية تحت رعاية وإشراف الأخ صالح منصور فضل مدير مكتب التربية بخورمكسر.

اعتماد الإجابة الكتابية

على هامش اختتام المسابقة التقينا بالأخ عبد الكريم رافع الشميري من التوجيه التربوي بالمديرية والمشرف على المسابقة حيث قال: كانت هذه المسابقة الثقافية لمدارس مديرية خورمكسر للتعليم الأساسي (تاسع) بمشاركة عشر مدارس حكومية وأهلية حيث انسحبت مدرستان



خالد النهدي



عبد الكريم رافع الشميري

منها، مشيراً إلى أن هذا العدد لا يكفي لمفاصلة كل مدرسة مع أخرى، فقد رأينا أن تكون المسابقة في سؤال واحد وليس ثلاثة ويعتمد على الإجابة الكتابية لكل مادة على حدة على أن تستخلص المدرسة الفائزة بعد الاختبار في الدرجات ثم قمتنا بتحديد المركز الأول للمدرسة الفائزة بالمسابقة لمدرسة هاشم عبد الله التي حصلت على (660) درجة من (700) درجة.

وقد التقينا الطالبات الفائزات بهذه المسابقة من مدرسة هاشم عبد الله فتحدثن قائلات: كنا في بادئ الأمر



فريق طالبات مدرسة هاشم عبد الله الفائزات في المسابقة

رسائل تربوية

كل طفل حالة منفردة قائمة بذاتها، فلا تقارني طفلك بطفل آخر، ولا تنشغلي بمتى تكلم الطفل الآخر أو مشى. لكل طفل معدله الخاص في التعلم، فلا يجب إجبار الطفل على المشي أو قضاء حاجته في القصرية. إذا أجبرت طفل على فعل شيء في وقت مبكر بالنسبة له، قد يؤدي هذا إلى نتائج عكسية.

اتفاقية حقوق الطفل



المادة (27):

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تعمله الاتفاقية: تضمن الدول التي تقرر أو تجيز نظام التبني إيلاء مصالح الطفل الفضلى الاعتبار الأول والقيام بما يلي:

- تعترف الدول الأطراف بحق كل طفل في مستوى معيشي ملائم لنموه البدني والعقلي والروحي والمعنوي والاجتماعي.
- يتحمل الوالدان أو أحدهما أو الأشخاص الآخرون المسؤولون عن الطفل المسؤولية الأساسية عن القيام، في حدود إمكانياتهم المالية وقدراتهم بتأمين الظروف المعيشة اللازمة لنمو الطفل.

