



استخدام الأطفال «للأبياد» يهدد صحة أيديهم

الرقبة، لذلك يتوجب على الأهل تحديد أوقات استخدام أطفالهم للأجهزة الرقمية لتفادي المشاكل الصحية التي قد تسبب بها.



■ وإشطن/متابعات :

يهدد استعمال الأبياد وغيره من الألواح الرقمية صحة أيدي الأطفال وأصابعهم، فاستخدام هذه الألواح يؤخر عملية بناء عضلات اليد لدى الصغار. وتنمو عضلات اليد والأصابع عادة في السنوات الأولى من خلال حركة اليد أثناء الكتابة والتلوين، لذلك فإن الأطفال الذين يقضون أوقات أطول في استخدام اللوحات الرقمية يعانون من تأخر في نمو عضلات أيديهم. ويشهد خبراء في الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال على ضرورة تحديد وقت لاستخدام الأطفال لتلك الأجهزة والمدة يجب ألا تتعدى الساعتين في اليوم. وأضافوا بأن الأطفال دون الستين يجب ألا يستخدموا الأجهزة اللوحية على الإطلاق، مشددين على إبعاد تلك الأجهزة عن غرف الأطفال. وأثبتت دراسات سابقة أن استخدام الأطفال للأجهزة الرقمية لفترات طويلة قد يسبب لهم مشاكل في الظهر والأيام في

14 OCTOBER
أكتوبر 14
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

الأحد - 22 ديسمبر 2013م العدد 15945

9

مدارس محافظة عدن شعلة من الأنشطة اللاصفية

المجلس لـ 14 أكتوبر:

الانتهاء من صيانة العديد من المباني المدرسية مع نهاية الشهر القادم



26/03/2013 12:11

تفعيل الأنشطة اللاصفية يتم بالتنسيق مع اتحاد الشباب والرياضة

الفيتامينات تحافظ على صحة الطفل وخصوصا العظم والأسنان



يحتاج الأطفال إلى مجموعة من الفيتامينات والمعادن للحفاظ على صحتهم، خصوصا العظام والأسنان وللوقاية من الإصابة بفقر الدم. وأول الفيتامينات الأساسية لصحة أي طفل، فيتامين سي، فمن المعروف أن هذا الفيتامين يقلل من أعراض الزكام والبرد، ويحارب أيضا الالتهابات ويسرع وقت الشفاء من الزكام الذي يصاب به الأطفال كثيرا.

من الأغذية الغنية بفيتامين سي، عصير البرتقال والفراولة والطماطم والفضول الأحمر الحلو. أما النوع الثاني من الفيتامينات المهمة لنمو الطفل، فهو فيتامين بي بكل أنواعه. فبدونه يصاب الأطفال بفقر الدم أو ما يعرف بالأنيميا.

ولحسن الحظ يمكن الاستفادة من فيتامين B المتوفر في كثير من الأطعمة، مثل الأسماك والدواجن والخضراوات الورقية ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.

أما فيتامين أ فهو أساسي لتقوية البصر، خاصة ما يتعلق بتعريف اللون والرؤية في الليل، وهو موجود في الجزر والبطاطا الحلوة.

وبالنسبة للمعادن، فالكالسيوم مهم في بناء عظام وأسنان قوية لدى الأطفال، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض العظام مستقبلا.

كوب كبير من حليب قليل الدسم مع وجبات الطعام يعد مصدرا كبيرا للكالسيوم، ويمكن للأطفال الحصول عليه أيضا من اللبن الزبادي والجبن. وبالنسبة للبروتين، فهو يحافظ على ضغط دم طبيعي وعلى وظيفة العضلات وانتظام ضربات القلب.

ومن المصادر الجيدة للبروتين الموز والكوسا والبروكلي.



شهدت مدارس محافظة عدن خلال هذا العام العديد من الفعاليات والأنشطة اللاصفية ابتداءً من مكتب التربية والتعليم وإداراته في عموم مديريات المحافظة بانتخابات المجالس الطلابية والاستعدادا لإقامة مهرجان الأغنية الوطنية من خلال تصفياتها في مدارس المحافظة تهيئة للمشاركة في المهرجان وتليها العديد من الأنشطة المدرسية الأخرى.

وفي مستهل موضوعنا حول هذه الفعاليات المدرسية التي ينظمها مكتب التربية والتعليم بالمحافظة التقت صحيفة (14 أكتوبر) بالأخ سالم المغلس مدير عام مكتب التربية والتعليم بعدن فكانت حصيلة هذا اللقاء كالتالي:

أجرت اللقاء/ نغم جاسم

فوز المدرسة الحاصلة على المركز الأول وتكريم الفريق الترتيب على اللقب من قبل المكتب. وقال المغلس إن هناك تحركات واستعدادات من لجنة معنية بالترتيب للفعالية، إلى جانب لجنة التحكيم التي تهتم بضبط العملية من خلال الأداء، والألحان، والكلمات.

الاستعداد لفترة الامتحان

حول هذا الشأن قال المغلس إن المكتب يستعد لفترة الامتحانات الداخلية والتي ستكون أكثر جدية للحد من عملية الغش والسيطرة عليها، مشيراً إلى أن سبب ذلك يعود إلى وجود الألية في تنظيم الامتحانات وعبر خلال حديثه عن تفأوله حول نتائجها الطيبة في هذا العام.

النازحون في المدارس

أما بالنسبة لوجود النازحين في بعض المدارس وثر ذلك على سير العملية التعليمية

فرد قائلا: أن العملية التعليمية لم تتأثر بفعل وجود النازحين ويعود ذلك إلى عملية توزيع الطلاب في بعض المدارس كي لا يتضرر الطلاب في دراستهم ولا استمرارية العملية التعليمية بشكل مستمر ومنظم، وأشار المغلس خلال حديثه إلى أن التعليم يعد الركيزة الأساسية للتنمية وأحد دعائم الحياة التي تبدأ خطواتها الأولى من التعليم ودعمه بكل الوسائل الممكنة لتوفير الاحتياجات الضرورية في كافة مدارس المحافظة، مؤكداً أنهم خلال هذا الأسبوع بصدد إخراج جميع النازحين من المدارس التي يقبضون فيها لإعادة الحياة للمدارس بصورة طبيعية.



نسعى إلى استكمال النواقص لكي نخلق جواً ملائماً للطلاب في جميع المراحل

مهرجان الأغنية الوطنية

وحول استعدادات مكتب التربية لتنظيم مهرجان الأغنية الوطنية على مستوى المحافظة قال: إن مكتب التربية والتعليم يشرف على تنظيم تصفيات الأغنية الوطنية التي تنفذ في عدد من المدارس في محافظة عدن، حيث بدأت التصفيات منذ فترة والأمر يعمل المكتب على تصفيات في كل مدارس المديرية، مضيفاً أنه بعد الانتهاء من تلك التصفيات سوف يتم تحديد موعد تنظيم المهرجان وسيكون تحديد الفائز عبر لجنة تحكيم مكونة من متخصصين للاستماع للفرق المدرسية المشاركة بمهرجان الأغنية الوطنية، وستعلن نتيجة

يأتي بالتنسيق مع اتحاد الشباب والرياضة بالمحافظة بما يصب في مصلحة الطلاب والطالبات في مختلف المراحل، مضيفاً في الوقت نفسه أن المكتب يعمل على الإعداد لبرنامج صيفي للطلاب في عموم المدارس من خلال المخيمات الصيفية بعد انتهاء العام الدراسي. يشمل كل المدارس في عموم مديريات المحافظة، حيث يتضمن المخيم العديد من الأنشطة منها إكسابهم بعض الحرف والمهن، وتقوية الطلاب في بعض المواد الدراسية، وأيضا تنشيط بعض الجوانب الرياضية لكي يتسبوا بعض المهارات، وأوضح أن المخيم يستمر شهرا واحداً، وسوف يهتم بالجانب التعليمي والرياضي والترفيهي وغيرها من الأنشطة المدرسية الأخرى.

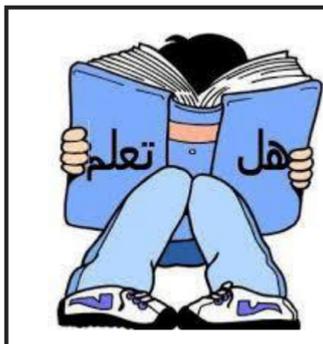
سير العملية التعليمية

فيما يتعلق بسير العملية التعليمية للفصل الأول في عموم مدارس محافظة عدن قال المغلس:

بدأت العملية التعليمية في بداية العام الدراسي من خلال قيامنا بإجراء العديد من الترتيبات في بعض المدارس تتمثل بصيانة وترميم وتأهيل المدارس المتضررة وتزويدها باللائحة المدرسي من أجل استقرار الحصة الدراسية في المدارس إلى جانب توفير الخدمات الضرورية التي الطلاب بحاجة ماسة لها كما أن المدارس بحاجة إليها، مشيراً خلال حديثه إلى أنه سوف يتم في نهاية ديسمبر الانتهاء من صيانة وترميم العديد من المباني المدرسية، وقال: تم تقديم العديد من المساعدات من أجل الترميم من عدة جهات، وذلك بتوفير الأثاث والكتب المدرسي للطلاب وتهيئة الجو الدراسي لهم.

تحسين جودة التعليم

وأكد المغلس أن المكتب يسعى دائماً إلى استكمال نواقص البنية التحتية للتعليم بالمحافظة لكي يخلق جواً ملائماً للطلاب وتحقيق حصص دراسية متكاملة من جميع النواحي لجميع الطلبة في جميع المراحل التعليمية. وقال إن المكتب يهتم بتحسين العملية التعليمية من جميع جوانبها وبما يسهم في ارتقاء قطاع التعليم للقيام بدوره في عملية التنمية العلمية والفكرية ومن جهة أخرى تفعيل الأنشطة الصفية واللاصفية في المدارس مشيراً إلى أن تفعيل مثل هذه الأنشطة



هل تعلم؟

هل تعلم أن منظمة إنقاذ الأطفال البريطانية التي تعمل في اليمن منذ الستينات وتعمل على تعزيز وحماية حقوق الأطفال قد ساعدت نحو ثلاثة آلاف طفل في العودة إلى المدارس خلال عامي 2011 و2012.

حيال تلك الأوضاع فإن الحكومة اليمنية معنية باتخاذ تدابير سريعة لمواجهة ظاهرة التسرب التعليمي وتحسين الخدمات التعليمية ورفع موازنتها.



رسالة تربوية

عزيزي الأب عزيزتي الأم: ناقشوا أطفالكم كما تناقشون شخصاً في نفس عمرهم.. فأنتم هكذا توسعون مداركهم وتعلمونهم طريقة الحوار وتكسبونهم معلومات كثيرة.

الدكتورة / نوال العيد