

# نوم القيلولة يساعد الأطفال على التعلم



توصلت دراسة حديثة إلى أن تشجيع الأطفال على أخذ قسط من النوم لمدة ساعة بعد وجبة الغذاء قد يساعدهم في عملية التعلم لأن فترة النوم هذه تعزز قوة الدماغ.

وقال باحثون أمريكيون إن نوم القيلولة يساعد الأطفال بين سن الثالثة والخامسة على تذكر الدروس في مرحلة ما قبل المدرسة بشكل أفضل.

وقال باحثون من جامعة ماساتشوستس أمهرست الأمريكية إنهم أجروا دراسة على 40 تلميذاً من الأطفال ونشروا

نتائج دراستهم في دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم. ووجد الباحثون أن فوائد القيلولة تستمر من بعد النوم في فترة الظهيرة إلى اليوم التالي.

ويقول الباحثون إن نتائجهم توصلت إلى أن القيلولة مهمة جداً للتقوية الذاكرة وللتعلم في مراحل مبكرة. وعندما سمح للأطفال بنوم القيلولة بعد وجبة الغذاء، كان أداءهم أفضل بشكل كبير في تنفيذ المهام المتعلقة بالمهارات البصرية والمكانية في فترة ما بعد الاستيقاظ من القيلولة وفي اليوم التالي أيضاً، وذلك مقارنة بأدائهم في الأيام التي حرموها فيها

من قيلولة الظهيرة. وأشارت الدراسة أنه بعد نوم القيلولة، تمكن الأطفال من استرجاع معلومات أكثر بنسبة عشرة في المئة من المعلومات التي جرى اختبارهم فيها، مقارنة بأدائهم عندما حرمو من نوم القيلولة. "يحتاج الأطفال الصغار لكي يكونوا في قمة التركيز أن يناموا من 11 إلى 13 ساعة من النوم كل يوم، وهو ما يعطي لعقولهم النشطة فرصة للتفرغ وإعادة الشحن، والاستعداد لليوم التالي". وأظهر الفحص الدقيق للأطفال في معمل النوم

الخاص بالباحثين العمليات المختلفة التي يقوم بها الدماغ أثناء النوم. وعندما خلد الأطفال إلى النوم في وقت الظهيرة، شهدت أدمغتهم نشاطاً متزايداً، وخاصة في تلك المناطق بالدماغ المرتبطة بعملية التعلم ودمج المعلومات الجديدة.

**تعزير الذاكرة**

وقالت ريببكا سبنسر، كبير الباحثين الذين أجروا الدراسة: "في الأساس، نحن أول من يقدم أدلة على

لطب وصحة الطفل: "كان معروفاً منذ سنوات أن أخذ قسط من النوم خلال النهار يمكن أن يحسن الأداء العقلي للبالغين، ومن بينهم على سبيل المثال الأطباء الذين يعملون في نوبات ليلية". وأضاف: "حتى الآن، لم يتم أحد بدراسة نفس الشيء في الأطفال، وهذا أمر مهم لأن دور الحضنة التي يذهب إليها الأطفال قبل مرحلة المدرسة منقسمة حالياً حول ما إذا كان ينبغي عليها أن تسمح للأطفال بنوم القيلولة".

وقال سكوت-جوب إن الأطفال الصغار يستوعبون كما هائلاً من المعلومات كل يوم؛ لأن لديهم فضولاً متزايداً يدفعهم لمعرفة العالم من حولهم، وللبقاء في الحصول على استقلاليتهم.

وأضاف: "يحتاج الأطفال الصغار لكي يكونوا في قمة التركيز أن يناموا من 11 إلى 13 ساعة من النوم كل يوم، وهو ما يعطي لعقولهم النشطة فرصة للتفرغ وإعادة الشحن، والاستعداد لليوم التالي. ونحن الآن نعلم أن النوم في نهار اليوم قد يكون يمثل أهمية النوم في الليل، فبدونه سيصبح الأطفال مرهقين، وغاضبين، وكثيري النسيان، كما سيجدون صعوبة في التركيز".

## الاسرة

## الثورة

السبت: 20 شوال 1435 هـ - 16 أغسطس 2014 م - العدد 18167

Saturday: 20 Shawwal 1435 - 16 August 2014 - Issue No.181566

8

www.alfhawranews.net

# رفضت العمل "خادمة" فألقى بها والدها من نافذة المنزل



يصل بعض الآباء في قسوتهم على أبنائهم إلى مرحلة يتجردون فيها من مشاعر الرحمة والإنسانية ويرتكبون أبشع الجرائم بحق أبنائهم، وهذا ما حدث مع فتاة أجبرها والدها على العمل "خادمة" في بيوت الآخرين وحين رفضت الاستمرار في هذا العمل قام الأب بإلقائها من نافذة المنزل الطابق الثاني متسبباً لها بنزيف في الرأس وكسور في أماكن مختلفة من جسدها.. فإلي التفاصيل:

### ■ الأسرة/ عادل بشر

كانت أنهار هي أكبر أخواتها البنات وأكثرهن معاناة، فكان عليها أن تخرج للعمل وهي لازالت طفلة في العاشرة من عمرها ورغم تمتعها بالذكاء إلا أنها لم تستطع حتى إكمال المرحلة الأساسية من التعليم، حيث قام والدها بإخراجها من المدرسة وإجبارها على العمل خادمة في منازل الآخرين مقابل مبلغ زهيد من المال كانت تأخذه منهم وتعطيه

"أنهار" واحدة ممن دفعتهم ظروف الحياة الصعبة إلى مأساة عديدة تحملتها منذ أن كانت طفلة، ففي ليلة هي أكثر ليالي حياتها بؤساً ولدت أنهار لأم وأب أرهقتهما الفقر وعاندتهما القدر الذي لم يحقق أمنيتهما في الحصول على الأبناء الذكور فكانت كل خلفتهما من الإناث.

بالإضافة إلى كدمات أخرى. عندما شاهدت الأم ابنتها ملقاة على الأرض، خرجت من صمتها وصاحت تستغيث بالجيران وفعلت تم نقل الفتاة إلى المستشفى وتكفل فاعلو الخير بعلاجها وفي نفس الوقت تم إلقاء القبض على الأب.

وجه أبيها ونعتته بأنه عديم الشرف وهددته بالهراب من البيت إلى غير رجعة فاشتعل الغضب في صدر الأب وقام بدفعها من نافذة المنزل الدور الثاني إلى الخارج فسقطت الفتاة على رأسها وتسبب ذلك بحدوث نزيف داخلي وكسر احد أضلاعها وساعدها

المنام وقت الظهيرة وتفاعلاً بأنها لم تذهب للعمل كعادتها في كل يوم وحين سألتها عن السبب أجابت بأنها لن تعمل خادمة بعد اليوم، فأنهال الأب عليها ضرباً بكل ما أوتى من قوة دون أن تتدخل الأم أو تحاول الدفاع عن ابنتها وأثناء ذلك صرخت أنهار في

# المضايقات في المدارس لها عواقب سلبية على الأطفال حتى بعد البلوغ



أظهرت دراسة أمريكية أن المضايقات التي يتعرض لها الأطفال في المدارس يكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسدية لهؤلاء الأطفال حتى بعد بلوغهم سن الرشد. ودعا أخصائيون نفسيون إلى ضرورة حماية أطفال المدارس من المضايقات. وأكد خبراء في علم النفس من جامعة ديوك الأمريكية أن المضايقات التي يتعرض لها الأطفال سواء في الشارع أو المدرسة أو داخل الأسرة، يكون لها تأثير سلبي على شخصيتهم عندما يصيرون راشدين.

وأظهرت نتائج دراسة قام بها علماء أمريكيون، نقلاً عن موقع مجلة "العلوم" الألمانية، أن تأثير المضايقات بالأطفال داخل المدرسة من طرف زملائهم تكون له أيضاً عواقب على الصحة الجسدية وليس النفسية فقط.

فبعد تقييم بيانات حوالي 1420 شاباً تعود لعشرين عاماً، قام الباحثون بدراسة الحالة الصحية لضحايا المضايقات حيث استخلصوا أن خطر الإصابة بسكتة قلبية مرتفع لدى الأشخاص الذين تعرضوا للمضايقات من طرف زملائهم في المدرسة، حسب موقع مجلة "العلوم" الألمانية.

وينصح الخبراء الآباء والمدرسين بمساعدة ضحايا المضايقات لتجاوز معاناتهم وفك النزاعات الموجودة بينهم وبين زملائهم الآخرين، لأن

تجاهل الأمر ستكون له عواقب وخيمة على هؤلاء في المستقبل. نتائج الدراسة في سن مبكرة أفضل إنها مشكلة تؤرق الكثير من الآباء: هل يدخلون أطفالهم المدرسة أصغر من أقرانهم أو يؤخرونهم لعام أملاً

في تحقيق نتائج أكاديمية أفضل في نهاية المرحلة الثانوية. وأوضحت دراسة جديدة أعدت في أستراليا حول ما إذا كان سن دخول الطفل المدرسة يشكل فارقاً، أنه من الأفضل لإحاط الأطفال بالمدرسة في

# الشيخة... نكهات جذابة تخفي طبيعتها القاسية

(مما يسبب الإدمان) والسموم المسببة للسرطان بعد جلسة واحدة فقط من التدخين. وقاس الباحثون مستويات المواد السامة في عينات البول التابعة لمدخني الشيخة قبل وبعد تدخين النرجيلة، إذ وجد هؤلاء أن هناك زيادة بمعدل 73 مرة في مستويات النيكوتين وزيادة كبيرة في المركبات المسببة للسرطان في البول مباشرة بعد التدخين.

عرفت النرجيلة في القرن السادس عشر. ورغم أن المدخنين استخدموا التبغ تقليدياً بلا إضافة المنكهات، إلا أن خلط التبغ بنكهات عدة مثل التفاح الأخضر وجوز الهند وحتى العلكة يعتبر موضة. وإن النكهات الجذابة تخفي الطبيعة القاسية للتبغ وتجذب المدخنين الشباب.. وأوضحت دراسة نشرت في دورية أمراض السرطان والوقاية منها أن مدخني الشيخة يتعرضون لكميات كبيرة من مادة النيكوتين

سن صغيرة بدلاً من تضييع الوقت. وقام الباحث أندرو مارتين من جامعة سيدني بمراجعة النتائج الأكاديمية لـ 3864 طالباً في سبعة من المدارس الثانوية في مدينة سيدني الأسترالية للتوصل إلى علاقة بين نتائج الطلاب الأصغر أو الأكبر سناً عن هذه المرحلة.

وقام مارتين بمراجعة نتائج المدارس الثانوية لأن الأبحاث المتوفرة في هذا الصدد تظهر أن التلاميذ الأكبر سناً يحققون نتائج أفضل خلال السنوات الأولى من التعليم الابتدائي مقارنة بمن هم أصغر منهم سناً. وأوضح مارتين أنه لم يتوصل إلا لتفضيل لا يكاد يذكر لمن هم أكبر سناً بالنسبة للتطور الأكاديمي في المدارس الثانوية. وتوصل مارتين إلى أن الطلاب الكبار أقل حرصاً وغالباً ما يتغيبون عن المدرسة ويحققون إنجازاً أقل من الطبيعي.

وأكد مارتين أن الأمر ينتهي في المرحلة الثانوية بأن الأصغر سناً هم من يحققون النتائج الأفضل. وفي حين شدد مارتين على أنه لم يتطرق سوى إلى الأداء الأكاديمي في المدرسة الثانوية إلا أنه أشار إلى احتمال انطباق ذات النتائج على المؤشرات الأخرى مثل الذكاء العاطفي. أما النتيجة الأهم التي توصلت إليها الدراسة التي أعدها مارتين، فهي أن المدرسة رحلة طويلة يصعب أن تنتهي في بدايتها بما قد تنتهي إليه.

