

الطفل يستطيع حفظ الحروف الأبجدية والكلمات قبل العامين

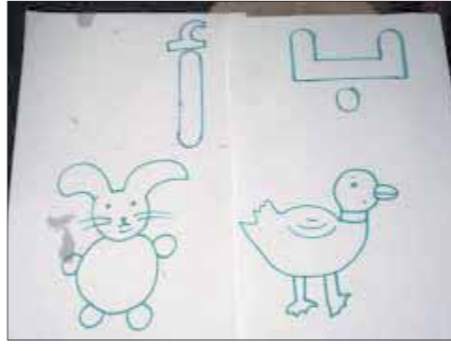
- الطفل يتعلم منذ الأشهر الأولى من عمره، هذا ما تؤكدته الدراسات الحديثة والتطبيقات العملية، وتبين اختصاصية التعلم المبكر سوزانا إيمي في بريطانيا، وهي أم لثلاثة أبناء، أن الطفل يمكنه حفظ الحروف الأبجدية في سن مبكرة جداً، كما يمكن تعلم الكثير من الكلمات في سنون ما قبل المدرسة، إذا ما أعطت الأم الوقت الكافي لأطفالها.

وتشير إيمي إلى أنه من الأفضل أن تبدأ الأم بالرحلة التعليمية مع طفلها قبيل الالتحاق بالمدرسة، مبيّنة أنه لا توجد سن محددة لبدء التعلم، لكن خوض هذه التجربة يبدأ من عمر عامين أو أقل من ذلك، وقد تتعجب الأم من قدرات الطفل على الالتقاط والتعلم. ولا تنحصر عملية التعلم على استخدام الألعاب التي لها الوان جذابة أو بسماع الموسيقى وبعض الأغاني، رغم أنها وسيلة جيدة لتعليم الأطفال، ولكن يمكن للأم الابتكار بنفسها لحث الطفل على استخدام دماغه المتسارع في النمو.

فمثلاً إذا اختارت الأم أن تعلم طفلها الأحرف عن طريق أغنية معينة، فلا داعي أن تقوم بغناء الأغنية مراراً وتكراراً بالطريقة نفسها، إذ يمكنها أن تطلب منه الغناء بسرعة أو ببطء أو باللهمس أو بالصوت العالي لترسيخ تلك الأحرف في دماغه بشكل أفضل كما يمكنها أن تطلب منه الغناء وهو يقفز أو يركض، وبالتالي تكون ترسيخ الأحرف كاملة وغير قابلة للنسيان. ويمكن للأم، بحسب إيمي، أن تصنع كتاباً خاصاً



بالأحرف أمام ناظري الطفل، فتقوم باختيار دفتر ما وتلصق عليه الأحرف بالترتيب من المجلات ودمجها بصور ترتبط بالأحرف، مثلاً تحضر حرف A وتربطه بصورة للفتاح Apple بالإنجليزية، وهي طريقة فنية مبتكرة تعلم الطفل الأحرف والكلمات وترسخ الصور في عقله. ويمكن شراء أحرف كبيرة من السوق أو حتى كتابة الأحرف على كرتون كبير ونثرها على الأرض والطلب من



الطفل التوجه الى الأحرف التي تلفظها الأم وتحديه بجمع أحرف اسمه، وقد تستغرب الأم من قدرة طفلها المذهلة على القيام بذلك في فترة قصيرة. كما يجب على الأم أن تحفز طفلها على تشكيل الأحرف باستخدام الجسد، وهي طريقة مرحلة للتعلم، حيث يمكن للأم والطفل الاستفادة فكرياً وجسدياً عند القيام بحركات رياضية بالجسم لتشكيل الأحرف. كما يمكن للأم خبز البسكويت على شكل الأحرف، وجعل الطفل يزينه بالألوان، مع الحرص على إعادة اسم الحرف قبل تلوينه والتركييز على طريقة لفظه ليتمكن الطفل من التعلم بطريقة مرحة. كما يمكن للأم جعل طفلها يلعب ببعض الأطعمة التي

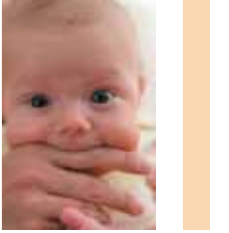
احذر من تناول الفاكهة.. بعد الأكل مباشرة!!



من الأخطاء الشائعة تناول الفاكهة بعد الوجبات الغذائية، لأن تناول الفاكهة في نهاية الوجبة أشبه بتناول جرعة من السم لأنها تدمر إنزيم بتيالين وهو إنزيم أساسي لإتمام عملية هضم النشويات، كما أن الفاكهة تحتاج إلى مرور بطى إلى المعدة حتى تهضم بطريقة طبيعية، ولكنها عندما تلتقي باللحم تتخمر في المعدة وقد تتحول إلى كحول يعوق عملية الهضم، وفي الوقت نفسه، تفقد الفاكهة كل ما تحتويه من فيتامينات وتضطرب عملية التمثيل الغذائي للبروتين، بالإضافة إلى أن التحلل غير العادي للبروتينات ينتج عنه انتفاخ في المعدة، وينصح بتناول الفاكهة بعد نحو ثلاث ساعات من تناول وجبة الغذاء أو ساعة قبل تناول العشاء، أو تناول وجبة كاملة من الفاكهة.

هذا ومن الضروري جداً أن تتناول الفاكهة إذا أردت أن تتمتع بصحة أفضل، فهي تحتوي على الكثير من الألياف والسوائل المفيدة للجسم، كما وتحوي الكثير من الفيتامينات بالإضافة إلى أنها غنية بالألاح المعدنية مثل الكالسيوم، المغنيسيوم، النحاس، والمنغنيز.

التغذية الصحية للحامل تؤدي إلى ولادة أطفال أصحاء



تعتبر فترة الحمل حرجة وحساسة إذ تحدث فيها كثير من التغيرات الفسيولوجية والكيميائية والهرمونية في جسم المرأة، والتي بدورها تؤثر على احتياجات الجسم الغذائية، وعلى كفاءة الجسم في الاستفادة من هذه العناصر الغذائية وينصح الأطباء المختصون المرأة الحامل بالاهتمام الجيد بالغذاء وبما تتناوله وذلك حفاظاً على صحتها وصحة جنينها وتجنباً لأي مضاعفات قد تحدث .

■ الأنسنة: رجاء الخلقى



أشارت دراسات أجريت على عدد من الحوامل ممن أعطين كميات قليلة من الفيتامينات على أنه لا أثر سلبي على الحامل وإنما على الجنين نفسه من حيث نقص الوزن فقط دون أن تكون هناك أي مضاعفات أخرى مثل التشوهات والأمراض وغيرها .

لأن أثبتت الدراسات أن التغذية الصحية للأم خلال مراحل الحمل المختلفة تؤدي إلى ولادة أطفال أصحاء وتقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة على المدى البعيد، وتعتبر فترة الحمل حرجة وحساسة إذ تحدث فيها كثير من التغيرات الفسيولوجية والكيميائية والهرمونية في جسم المرأة، والتي بدورها تؤثر على احتياجات الجسم الغذائية، وعلى كفاءة الجسم في الاستفادة من هذه العناصر الغذائية. لذا يجب تخليط حمية الحوامل بحيث تضمن النمو الكامل والصحي للجنين والتغذية الكافية للأم وذلك بالحفاظ على الوزن المناسب والمرغوب به دون إحداث نقص في العناصر الغذائية التي تبني أنسجة جسم الجنين كالنحاس والبروتين. وتوصي الدراسات بضرورة تناول كميات كافية من الخضروات (2-3 كوب طازجة أو مطبوخة) مثل الجزر والكوسا والسبانخ وكذلك تناول 2-4 حبات صغيرة من الفواكه وخصوصاً البرتقال والموز والتفاح والتين والزبيب، وكذلك التركيز على استهلاك الحبوب بشكلها الكامل والخبز المصنوع من القمح والأرز البني والخبز الأسمر لأن هذه الأغذية غنية بفيتامينات ب المركبة وبعض المعادن وغيره من المواد الهامة لتطور الجنين ونموه، وتناول كميات كافية من البروتين من اللحم أو الدجاج أو السمك . إضافة إلى ذلك فإنه يفضل عدم الإكثار من تناول الأطعمة الغسمة مثل الكفاة والقطايف لأنها تسبب عدم الهضم وكذلك تجنب الأطعمة التي تعطي سرعات حرارية غير مفيدة (فاغرة) مثل النعيس والحلويات والسكريات ووجبات الأكلات الجاهزة الغنية بالمواد الحافظة والألوان والدهون. كما يساعد المشي لمدة ساعة بعد وجبة الإفطار الحامل في أشهرها

الأخيرة على التقليل من الإمساك ويحافظ على وزنها من الزيادة غير المرغوبة. وتحتاج إلى زيادة الاهتمام بتغذيتها للحفاظ على صحتها وصحة جنينها، لذا يجب أن تتبع الحامل التي تستطيع بعض الإرشادات الغذائية مع تجنب حرمانها أو حرمان جنينها من أي عنصر من العناصر الغذائية اللازمة لهما. وتعاين الحامل من شدة التعب في الثلاثة الأشهر الأخيرة ويمكن أن تتعرض فيها الحامل لفقير في الدم والسكر والضغط وزيادة الوزن وإرهاق وانتفاخ في الأطراف كل ذلك يؤثر على صحة الأم والجنين .

■ أصعب الأوقات

وتنصح الدكتورة أحلام السقاقي أخصائية نساء وولادة النساء الحامل بضرورة أخذ كميات كافية من الغذاء الذي يحتوي على الحديد والكالسيوم والتي أهمية تناول الماء ما بين 1,5 إلى 4 لتر كما أن الإقلال من شرب السوائل يؤدي إلى تقلصات في الرحم والذي قد يؤدي إلى ولادة مباشرة ولهذا فإن الحامل إذا ما شعرت بأي عارض

مماثل عليها التوجه الفوري إلى الطبيب تجنباً لمضاعفات خطيرة قد تعرض حياة المرأة الحامل وجنينها للخطر وأيضاً على الحامل أن تقلل من تناول الحلويات لما فيها من ضرر على صحتها وصحة جنينها .

■ نصائح

وتنصح الدكتورة أحلام النساء الحوامل أن يخلدن للراحة فترة طويلة من النهار ومراقبة حملها جيداً وعدم التردد في مراجعة الطبيب المختص عند تعرضها لأي انتكاسة صحية . كما على المرأة أن تتناول كمية كافية من الخضار والفواكه والسلطة والتي تساعد على تنظيم حركة المعدة وتنظيم عملية الإخراج وعليها أن تمشي بعد تناول وجبة العشاء فلا تستسلم للنوم مباشرة بعد تناول وجبة العشاء حتى تساعد المعدة على الهضم وعليها الاهتمام بشرب الماء بكمية كافية وألا تتناول وجبة الطعام دفعة واحدة وأن تحافظ على صحتها من حيث اختيار الغذاء الصحي والمناسب لها ولجنينها .

تحت شعار "الشباب والصحة النفسية" احتفل الشباب عبر العالم، باليوم العالمي للشباب الذي يوافق الـ 12 من أغسطس من كل عام وهو اليوم الذي تبنته الأمم المتحدة في العام 1999م، ويعتبر هذا اليوم مناسبة لتبسيط الضوء على شريحة الشباب ومناقشة مشاكلهم وملامسة تطلعاتهم والعمل قدر المستطاع على تحقيق إمكاناتهم بما يساهم في تطوير المجتمع والارتقاء به . ومثل بقية المجتمعات تعتبر فئة الشباب في اليمن أهم شريحة في المجتمع ، وهي بحاجة الى الاقتراب منها وتلمس أحلامها ومشاكلها فهناك الكثير من الشباب ما ان تجلس معهم حتى تسمعهم يشكون من مشاكل عديدة مع النفس ومع الأهل وكذا مع المجتمع .

فهل الشباب فعلا في مشكله أم أن هناك مشاكل تواجههم وإذا كان الحال كذلك فما سبب هذه المشاكل وما هي الحلول المناسبة لها ؟ نترك الإجابة على هذه الأسئلة للشباب أنفسهم ولمختصين في علم النفس والاجتماع في هذا التحقيق :

■ تحقيق/عادل بشر

يقول الشاب عبدالاه الروحاني: الشباب ليسوا في مشكلة فهم ليسوا مرضى حتى نقول عنهم في مشكلة لكن هناك مشاكل تواجههم وتعرض عليهم نوعاً من الهوموم التي تؤثر عليهم كثيراً نفسياً واجتماعياً. وبحسب الشاب الروحاني فأبرز مشكلة يواجهها الشباب هي إكمال نصف دينه ولكنه يصطدم بفلاء المهوموم وتكاليف الأعراس الباهظة بالإضافة إلى عدم توفر الوظائف والأعمال التي تكفل له حياة كريمة فهذه الأشياء - والكلام لايزال للشباب - تكون بمثابة مشكلة كبيرة جداً يواجهها الشباب الذين يرغبون في تكوين أسرة صغيرة خاصة به، ويوجد نفسه يواجه ضغوطاً كبيرة، وأولها ورغبتة في الزواج مثل أي شاب آخر وثانياً نظرة المجتمع للشباب السارِب والانتقادات التي يواجهها من قبل البعض وقد تصل إلى حد الطعن في رجولته، بالإضافة إلى الالتزامات المفروضة على الشباب لأهله وأسرته وخصوصاً الأسر الفقيرة التي تنتظر تخرج ابنها من الجامعة وحصوله على وظيفة يستطيع من خلالها مساعدة أسرته وتحسين وضعها مادياً، فما بالك عندما يتخرج هذا الشاب ليجد نفسه عاطلاً عن العمل وفي نفس الوقت مطالباً بتحقيق الكثير من الالتزامات له ولأسرته وللمجتمع."

■ الفقر وقلة فرص العمل

من جهته يرى الشاب هيثم عبدالقادر الصلوي أن "المادة" هي سبب كل المشاكل التي يتعرض لها الشباب والمجتمع بشكل عام، مستنداً على ذلك

في المائة من شباب الع

البطالة والفراغ أب



أحلام وطموحات كثيرة ولكن سيطرة هم المعيشة على كل تفكير يجعلك تنسى حتى اسمك". ويضيف الصلوي قائلاً: "ابسط الطموح لدى أي شاب هو إكمال تعليمه والحصول على وظيفة ولكنني انا وإخواني الأربعة لم نستطع أي منا إكمال دراسته الجامعية فتركنا قاعات الجامعة ولازنا في سنواتها الأولى واتجهنا للبحث عن أعمال". ويكمل الشاب هيثم عبدالقادر حديثه بقوله: "أسرتي تريد مني أن أكون كذا وكذا وأنا أريد أن أكون كذلك وإذا ما خرجت إلى الواقع لتكون كما تريد تجد أمامك ألف عقبة، والمجتمع أيضاً منتظر منك أن تكون عضواً فاعلاً فيه، فكيف ستستطيع الإيفاء بكل تلك الالتزامات والواجبات لنفسك ولأسرتك ومجتمعك وأنت عاجز حتى عن توفير قوت يومك أو إيجار سيارة تقلك إلى القرية لتضمية العيد وسط الأهل".

■ القناعة والرضا

وبخلاف الشاب هيثم، يرى نعمان المسوري - صاحب عربة - في سوق القناع - انه مهما كانت المشاكل التي تواجه الشباب فيجب الرضاء بما قسمه الله وعدم تحميل النفس فوق طاقتها. يقول نعمان: "كل شاب وكل فرد لا يخلو من المشاكل والهوموم بغض النظر عن أسبابها ومسبباتها، لذلك أؤكد على مقولة "القناعة كنز لا يفنى"، فإذا ما اقتنع الشاب بحياته التي يعيش فيها وأرادها له الخالق عز وجل سيسعش سعيداً ومهما بلغت الهوموم والمشاكل التي تواجهه سيستطيع بالقناعة والجدد والمثابرة والاعتماد على النفس أن يتجاوزها وقد المستطاع ولا يمكن أن يصل الأمر إلى الإصابة بحالة نفسية قد تؤدي إلى الجنون أو الانتحار".

