

## دراسة حديثة تربط ما بين نظام التغذية ومعدلات الذكاء



لاحظ الباحثون من جامعة أديلايد في أستراليا وجود صلة بين النظام الغذائي الصحي وتعزيز معدلات الذكاء لدى الأطفال الرضع. في دراسة جديدة، تم تعقب عادات تغذية 7000 رضيع تتراوح أعمارهم ما بين 6 أشهر، 15 شهرا وعامين، ثم أُجريت الأبحاث على المشاركين اختبارات الذكاء عند بلوغهم 8 أعوام ووجد الباحثون أن الأطفال الذين تناولوا الوجبات الغذائية الصحية عندما كانت أعمارهم بين 6 و24 شهرا تفوقوا على الأطفال الذين تناولوا الوجبات الغذائية ذات قيمة غذائية أقل. في المتوسط، وجدت الدراسة الذين نشأوا على حمية صحية يتمتعون بدرجات معدل الذكاء 2 نقطة أفضل من أولئك الذين يأكلون الكثير من الوجبات السريعة خلال فترة الدراسة.

وقد أفادت الباحثة الرئيسية في الدراسة، ليزا سميرز، أن النظام الغذائي يوفر العناصر الغذائية اللازمة لتطوير أنسجة المخ في العامين الأولين من الحياة، وكان الهدف من هذه الدراسة أن ننظر إلى ماذا سيكون تأثير النظام الغذائي على ذكاء

الأطفال. تأثير صغير ولكن مؤثر على معدل الذكاء في الأطفال عند بلوغهم ثماني سنوات من العمر. لذلك فمن المهم أن ننظر في تأثير النظام الغذائي الصحي على ذكاء أطفالنا على المدى الطويل.

على الرغم من أن الاختلافات في الذكاء ليست ضخمة، فهذه الدراسة توفر بعض من أقوى الأدلة حتى الآن على أن الأنماط الغذائية من ستة إلى 24 شهرا يكون لها

## الأطفال يفهمون الصداقات مبكرا

وفقا لدراسة جديدة، نشرت في عدد يناير من مجلة علم النفس التجريبي، يبدو أن الأطفال الرضع، يستطيعون عقد الصداقات حتى قبل أن يتمكنوا من التحدث. في الواقع، بعضهم تظهر عليهم علامات فهم الصداقة في وقت مبكر جدا يصل إلى 9 أشهر. تقول الباحثة المشاركة في الدراسة أماندا وودوارد من علم الحياة، وأستاذة في جامعة شيكاغو: "يهتم الأطفال الرضع بعمر تسعة أشهر إلى العلاقات مع الآخرين. فالاطفال الرضع قادرون على مشاهدة اثنين من الغرباء يتفاعلان اجتماعيا في فيلم مثلا ثم القيام بالاستنتاجات حول ما إذا كان هؤلاء الناس اصدقاء". وقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال - على الرغم من نظرهم الخاوية من أي معنى - قادرون على فهم العالم المحيط بهم في مرحلة مبكرة من العمر. في الواقع، وكما تقول الدراسة، يبدو أن الأطفال مجهزون بخاصية العدد البدائي، ومعرفة الفيزياء الأساسية، وحتى مفهوم ان الكائنات الحية يجب ان تكون شجاعة.



ولكن عندما يتعلق الأمر بفهم الطفل للصداقة، لم يعرف إلا القليل حتى وقت قريب.



## عندما تتحول مرافق التعليم إلى متارس حربية

# الأطفال ومدارسهم في صدارة قائمة المتضررين من أحداث العنف



ووعي الأهل كيفية مساعدة الطفل على تجاوز المشاهد التي مروا بها ويؤكد الاختصاصيون إلى انه من الممكن تفادي هذه الحالات فقط إذا تذكر أحدهم الجاني النفسي للطفل في هذه الأوقات العصيبة وان الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أقسى مما قد يتعرض له من جراء الكوارث الطبيعية وأكثر رسوخا بالذاكرة ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت هذه الصدمات لتتراكم في فترات متقاربة... ومن معوقات الكشف عن هذه الحالات لدى الأطفال

إلى المدارس بسبب الظروف الامنية والخوف من حدوث اية طوارئ. ويؤكد نائب وزير التربية والتعليم في حديثه لـ "الاسرة" بأن الأحداث التي شهدتها محافظة الجوف دفعت بأعداد هائلة من السكان المحليين إلى النزوح عن منازلهم وهو ما أدى إلى إغلاق المدارس وتعثر العملية التعليمية في معظم تلك المرافق الواقعة في قلب الصراع ناهيك عن استخدام المقاتلين للمدارس كمتارس حربية.

### آثار سلبية

ويؤكد اختصاصيو علم النفس التربوي بأن الصغار ممن يعيشون أحداثا عنيفة في بيئتهم عادة ما يصابون بأعراض وصدمة نفسية طويلة المدى وقد تؤثر على مستقبلهم التعليمي والصحي. ويشيرون إلى أن من أخطر آثار الحروب هو ما يظهر بشكل ملموس في جيل كامل من الأطفال سيكبر من ينمو منهم وهو يعاني من مشاكل نفسية قد تتراوح خطورتها بقدر استيعاب



### مرافق تعليمية ومتارس حربية

من أخطر الممارسات السلبية التي يقدم عليها فرقاء العاصمة صنعاء كانت في شوارع وازقة المنطقة وعلى مقربة من المدارس والمرافق التعليمية ويروي شهود عيان مشهد من الفروع الكبير والهلع غير المحد الذي انتاب طلبة المدارس وخاصة الطالبات الصغار اللاتي وجدن أنفسهن وسط معمة المواجهات وطلقات الرصاص التي كانت تلعلع من قبل اطراف النزاع. وتقول الاستاذة ميمونة البرطي وهي معلمة في مدرسة اساسية بالمنطقة بأن الطلبة من الدارسين في الفترة المسائية عاشوا لحظات عصبية عندما اندلعت وبصورة مفاجئة مواجهات مسلحة بجوار مدارسهم عندما كانوا خارجين منها باتجاه منازلهم. وتشير إلى ان الطالبات الصغار كن يصرخن بأعلى أصواتهن طلبا للنجدة غير ان المتحاربين لم يعيروا لذلك أي أهمية.

### هلع

الأحداث العنيفة التي اندلعت مؤخرا في منطقة ذهبان غربي العاصمة صنعاء كانت في شوارع وازقة المنطقة وعلى مقربة من المدارس والمرافق التعليمية ويروي شهود عيان مشهد من الفروع الكبير والهلع غير المحد الذي انتاب طلبة المدارس وخاصة الطالبات الصغار اللاتي وجدن أنفسهن وسط معمة المواجهات وطلقات الرصاص التي كانت تلعلع من قبل اطراف النزاع. وتقول الاستاذة ميمونة البرطي وهي معلمة في مدرسة اساسية بالمنطقة بأن الطلبة من الدارسين في الفترة المسائية عاشوا لحظات عصبية عندما اندلعت وبصورة مفاجئة مواجهات مسلحة بجوار مدارسهم عندما كانوا خارجين منها باتجاه منازلهم. وتشير إلى ان الطالبات الصغار كن يصرخن بأعلى أصواتهن طلبا للنجدة غير ان المتحاربين لم يعيروا لذلك أي أهمية.

### تحقيق / زهور السعيد

دائما ما يكون الأطفال وخاصة طلبة المدارس ابرز ضحايا المواجهات المسلحة ولا يتوقف الاثر السلبي الناجم عن معيشتهم للصراع عند التأثيرات الوقائية التي يعاونها على المستوى النفسي والمعنوي بل تمتد تلك الآثار إلى المستقبل.

ويقول التربويون بأن الاطفال ممن يعيشون أحداثا عنيفة قد يصابون بصدمة نفسية خطيرة قد تلازمهم طويلا .. ويشدد اختصاصيو علم الاجتماع على ضرورة ابعاد الصغار عن الصراعات العنيفة التي عادة ما تشب بين الفرقاء السياسيين.

هو أنه يصعب عليهم التعبير عن الشعور أو الحالة النفسية التي يمرون بها بينما يختزلها العقل وتؤدي إلى مشاكل نفسية عميقة خاصة إذا لم يتمكن الأهل أو البيئة المحيطة بهم من احتواء هذه الحالات ومساعدة الطفل على تجاوزها. ويقول الدكتور محمد عبدالله اختصاصي علم النفس التربوي بأنه يجب ان يخضع الأطفال من ضحايا الحروب لبرامج تأهيلية لتجاوز الآثار الناجمة عن معيشتهم لمشاهد العنف والصراع والاهتمام بالرعاية النفسية للحد من اثر الصدمة لدى الأطفال وغالبا ما تظهر المشاعر التي يختزنها الطفل أثناء اللعب أو الرسم فتلاحظ أنه يرسم مشاهد من الحرب كأشخاص يتقاتلون أو يتعرضون للموت والإصابات وأدوات عنيفة أو طائرات مقاتلة وقنابل ومنازل تحترق أو مخيمات ويميلون إلى اللعب بالمدسكات واقتناء السيارات والطائرات الحربية وتمتلئ مشاعر الطفل بالعنف والكراهية والشك أو اليأس والقلق المستمر ولا بد من مساعدة الطفل للخروج من ازمته النفسية والتي قد تسبب له الكثير من المشاكل المستقبلية كحالات القلق الدائم والاكتئاب والدخول في حالات نفسية مرضية شديدة.



## إنني خائفة من الحرب!!



يمضي إلى هاوية وقودها الأرواح والعبث والدماء دون أن يلتقي الفرقاء أو أن يعود من يجندون الشباب ويذهبون لحصار المدن والاعتناقات إلى ردهم؟ الأيكفي الساسة أن يلتقي الله في شعبهم المطحون الذي لم يعد يملك سوى الدعاء والتضرع بين يدي رب العالمين: " أن ادفع عنا الشر وأهله والاعتناقات ونزفه والحرب وطاحونتها والعناد وميراثه والاختلاف وأدواته والسلاح وويلاته والتكفير والتميز في أكثر من بلد عربي وغير عربي.. ألا يكفي أننا نقاتلنا وتطلعتنا لأفاق التغيير والحرية والمواطنة من بعد صخب ونزف للدماء؟ ألا يكفي أن الغالبية الصامتة من هذا الشعب من العامة والنخبة على السواء وصل بهم الهول والحزن والفجعة حد الانتشار والوجع بينما يرون وطنهم

كلما قلنا أن الضمائر الناضبة بصدق الانتماء والأمل المرهون بضبابية في الأفق القريب، أن لهما أن يلتقيا على كلمة سواء وتجتمع في طاولة حوارهم كل الفئات والتيارات التي تستنزل بمظلة الوطن، ألفتينا الوطن مرمقا والقلوب نائرة والحرب حاضرة والجنون لا نهائي التدمير والتفكيك والترويع!! ننظر إلى ما يحيط بنا وما نراه ونشاهده ونسمعه يوميا من الاقتتال والخراب والتدمير في أكثر من بلد عربي وغير عربي.. ألا يكفي أننا نقاتلنا وتطلعتنا لأفاق التغيير والحرية والمواطنة من بعد صخب ونزف للدماء؟ ألا يكفي أن الغالبية الصامتة من هذا الشعب من العامة والنخبة على السواء وصل بهم الهول والحزن والفجعة حد الانتشار والوجع بينما يرون وطنهم

### عائشة الطويلي

أقلقتنا الحرب وباعتتنا وأفرغتنا ونكلت بنا وشردتنا وقتلت خيرة من الشباب والكهول والنساء والأطفال وما زالت تحصد ضحاياها بشبهية لا مثيل لها..

## ما هي مواصفات الحقبة المدرسية المثالية؟

لهذه الألوان أن تجعل الطفل مرتيا في جميع أحوال الطقس أكثر من نظيرتها الغامقة. الحقبة يفضل أن يتراوح وزنها وهي فارغة بين واحد و1.3 كيلوغرام فقط (بميجز)

### خفيفة الوزن

وإلى جانب أهمية أن تتيج الحقبة إمكانية رؤية الطفل لقائدي السيارات، شدد كتابه على ضرورة أن تتمتع

دون مساعدة الآخرين، مؤكداً أنه ينبغي على الآباء الانتباه أيضا إلى ما إذا كان يمكن للطفل تعديل وضعية حزام الكتف الخاص بالحقبة أم لا. وبشكل عام أوصى الخبير الآباء بأصطحاب أطفالهم عند شراء الحقبة المدرسية، إذ يمكنهم بذلك معاينة ما إذا كانت الحقبة ستستقر على كتف الطفل على نحو جيد أم لا.



أوصى الخبير ديتز كتابه الآباء بضرورة الانتباه جيدا عند اختيار الحقبة المدرسية لأطفالهم، مؤكداً أنه ليس كافيا على الإطلاق أن تتال الحقبة إعجاب الطفل فحسب كي يقوم الأب بشرائها له، إنما يجب أن تتوفر فيها معايير معينة للأمان. وأوضح كتابه -عضو الهيئة الفنية الألمانية لمراقبة الجودة- أن الحقبة المدرسية ينبغي أن تكون ذات لون ساطع كالبرتقالي أو الأصفر. إذ أن تلون الحقبة بأحد هذين اللونين من الأعلى وفي الجانب، يعمل على جعل الطفل مرتيا على نحو جيد خلال فترات النهار.

وكي يصبح الطفل مرتيا وواضحا لقائدي السيارات خلال فترات المساء أيضا، أكد كتابه على أهمية أن تكون الحقبة مزودة على الحواف بأشرطة فضية عاكسة للضوء، إذ تعمل هذه الأشرطة على عكس ضوء المصابيح الأمامية للسيارات، ومن ثم يتسنى لقائد السيارة رؤية الطفل. وأوصى الخبير الآباء باختيار الحقائب ذات الألوان الفاتحة، إذ يمكن