



جدول المحتويات

- 3 وحيد قرن أم كرة سلّة - ما هي الأمور المهمّة حقًا لدى اختيار حقيبة للصف الأول
- 4 وضع علامة ✓ على قائمة الأمور الصحيّة، قبل البدء في الدراسة
- 5 مع اقتراب الصف الأول، نقدم لكم بضعة طرق لتجاوز مصاعب الأيام الأولى
- 6-7 هل همّ مستعدّون للصف الأوّل الابتدائيّ؟
- 8 شو أحظلكو عالزّوادة؟
- 9 ما هو السبيء في تحضير الوظائف المنزلية على الأرض؟
- 10 نهاية العطلة تقترب، آن الأوان للبدء في العودة إلى الروتين اليومي
- 11 كيف يمكن التمييز بين الحركة العادية أثناء الجلوس، وبين ما يجب فحصه حقًا



وحيد قرن أم كرة سلّة - ما هي الأمور المهمّة حقًا لدى اختيار حقيبة للصف الأول ؟

جابي ساديه، مديرة خدمة العلاج الطبيعي

باتت السنة الدراسية الجديدة على الأبواب، حيث يشمل التأثر والاستعدادات للسنة الجديدة أيضا شراء حقيبة للمدرسة. موضوع الاختيار بين حقيبة مرسوم عليها رسم من عالم الفضاء، أو وحيد القرن، أو كرة القدم، نتركه لكم. لكن المهم أن نأخذ بالحسبان أن الحقيبة ينبغي لها أن تحمل الكتب، والمقالم (ليس مقلمة واحدة بالطبع)، وعلبة الطعام، وقنينة الماء، ولربما أيضا لعبة صغيرة، أو عصا يجردها الأطفال في طريقهم، أو حجر جميل، وغيرها من المفاجآت. هذه الحقيبة ستمتلئ، ستكبر وتتسع، ووزنها سيزداد. إن حمل وزن ثقيل تشكل ضغطا على فقرات الظهر والعنق، مع وجود عبء على الفقرات، وتأثير سلبي على الوقفة، وعلى نمو العضلات، وعلى صحة الهيكل العظمي.

من أجل صحّة أطفالكم، من الضروري الانتباه للنقاط التالية:

- ✓ عليكم اختيار حقيبة خفيفة الوزن قدر الإمكان. امتنعوا عن شراء حقائب كبيرة جدا، فكلما كبرت الحقيبة أكثر، كلما مال الأطفال إلى ملئها بالأغراض.
- ✓ أثناء القياس، تأكدوا من وجود الحقيبة في وسط الظهر، بحيث يكون القسم السفلي منها متوافقا مع وسط الطفل، وبحيث يكون القسم العلوي من الحقيبة في مؤخرة الرقبة تقريبا.
- ✓ ضعوا الحقيبة على الظهر، بحيث تكون الكتّافتان على الأكتاف، وممدودة بصورة متساوية.
- ✓ تأكدوا من أن تتسم الحقيبة بالصفات التالية:
- لديها ظهر صلب ومبطن
- لديها أحزمة عريضة، مبطنّة، وقابلة للتقصير أو الإطالة
- أن تحتوي الحقيبة على توزيع داخلي لجيوب متعددة، بما يتيح توزيع متساوي للأغراض في الحقيبة.
- أن تكون مقابض الحقيبة ناعمة ومبطنّة لكي يمكن الإمساك بها بصورة مريحة

معضلة الأهالي: مع عجلات أو بدون عجلات؟

هنالك مزايا للحقيبة القابلة للجر، وخصوصا في الممرات الممهدة ولمسافات قصيرة. ومع ذلك، علينا أن نعرف بأن عجلات الحقيبة تضيف إلى وزنها (نحو كيلوغرام واحد). وإن كانت الطريق إلى المدرسة فيها صعود ونزول من الباص أو عبر الدرج، فإن من شأن الوزن الزائد أن يضيف إلى المصاعب. انتبهوا إلى عدم قيام الطلاب بجر حقائبهم وظهورهم مفتولة، أثناء السير.

نصائح من أجل ترتيب الحقيبة بصورة ذكية

- ✓ يجب ألا يزيد وزن الحقيبة عن 10-15% من وزن الطفل (أي ما بين 2-3 كيلوغرامات في المعدل)
- ✓ قوموا بتوزيع وزن الحقيبة بصورة متزنة، حيث توضع الأغراض الأثقل قريبا من الظهر.
- ✓ امتنعوا عن زيادة الأثقال على أحد جانبي الحقيبة. مثلا، قوموا بتوزيع الماء على قنيتين نصف مليئتين، بدلا من قنينة واحدة ثقيلة.
- ✓ قوموا بإخراج الأغراض غير الضرورية في كل يوم
- ✓ اطلبوا من المدرسة تخصيص جارور أو خزائن لكي يستخدمها الطلاب، وقولوا لأطفالكم أن يتركوا أكبر قدر من الكتب في الصف.



وضع علامة ✓ على قائمة الأمور الصحيّة، قبل البدء في الدراسة د. إفرام روزنباوم. طبيب أطفال مختصّ

يعدّ الصفّ الأول علامة فارقة في نمو الأطفال. فانتقالهم من مرحلة الطفولة المبكرة ليصيروا تلاميذ في المدارس، مع واجبات والتزامات هو أمر هام حقا. ولكي تتيحوا لأطفالكم تحقيق الإنجازات، والتعلم والنجاح، من المهم أن تلتزموا بالقواعد الصحية التالية:

الفحوصات التي يجب إجراؤها قبل بدء السنة الدراسية

- ✓ يجب إخضاع الأطفال لفحص نظر قبل التحاقهم بالصف الأول. إن النظر السليم هو أمر ضروري لإتاحة المجال أمام الطلاب لتحقيق الإمكانيات الكامنة فيهم
- ✓ تؤثر مشاكل السمع على قدرات الأطفال اللفظية والاجتماعية. إن كانت لديكم شكوك، مهما كانت ضعيفة، بوجود مشاكل في السمع أو النطق، فننصحكم بإخضاعهم لفحص سمع.
- ✓ احرصوا على قيام الأطفال بفرك أسنانهم بصورة سليمة في الصباح، وفي المساء قبل النوم. تنصح نقابة أطباء الأسنان بمساعدة الأطفال في فرك أسنانهم حتى سن 9 سنوات وننصح بزيارة متابعة لطبيب الأسنان مرة كل ستة شهور، من أجل تنظيف شامل للأسنان، ومعالجة المشاكل المستقبلية والكشف عنها مبكرا.
- ✓ إذا لم يكن طفلكم قد تلقى جميع اللقاحات التي كان من المفترض أن يتلقاها بموجب توجيهات وزارة الصحة، فننصحكم بتقديمها لأطفالكم قبل دخول الصف الأول (وخصوصا اليوم، حيث هنالك حاجة إلى التأكد من استكمال سلسلة لقاحات شلل الأطفال- البوليو).
- ✓ هنالك الكثير من العوامل التي تؤثر على نمو الأطفال، بما فيها النظام الغذائي، والحالة الصحية، والعوامل الوراثية وغيرها. اذهبوا إلى طبيب الأطفال لتقييم الطول والوزن والتأكد من أن النمو طبيعي، بالوتيرة المتوقعة، وبأن حالة الأطفال الصحية جيدة.

عادات صحية، طيلة العمر

- ✓ لتمكين الأطفال من التعلم الجيد، من المهم أن يتناولوا وجبة فطور قبل خروجهم من المنزل، إلى جانب زوادة مغذية. اهتموا أن تدمجوا في كل وجبة ما بين البروتينات والحبوب غير المقشرة، والفواكه والخضروات.
- ✓ قدّموا لأطفالكم طعاما مغذيا وصحيا. التزموا بكمية وفيرة من الخضروات والفواكه، وقللوا من كمية الحلويات، والحلوى، والطعام المصنّع
- ✓ عوّدوا أطفالكم على شرب الماء. الماء فقط. أخرجوا المشروبات المحلاة من منزلكم تماما، وتأكدوا أن الماء متوفر دائما أمامهم.
- ✓ ننصح الأطفال في هذا السن تكريس ساعة واحدة على الأقل في النهار للنشاط البدني المكثف.
- ✓ ضعوا حدودا للوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات. ننصح بعدم السماح لهم بقضاء أكثر من ساعة طيلة النهار أمام التلفاز، الحاسوب، الهاتف الخليوي، والحاسوب اللوحي، وتأكدوا من إطفاء جميع الشاشات قبل ساعة واحدة على الأقل من الحؤول إلى السرير. إن استخدام الشاشات قبل النوم وفي السرير من شأنهما أن يخلقا مشاكل في النوم.
- ✓ علّموا أطفالكم غسل أيديهم بصورة متكررة، لمدة 20 ثانية، بالماء والصابون، وخصوصا بعد خروجهم من المرحاض وقبل تناولهم الطعام.
- ✓ اهتموا بتوفير ما بين 11-12 ساعة نوم في الليل، وابدأوا روتين الليل في ساعة مبكرة.
- ✓ قوموا بتمشيط شعورهم بواسطة مشط القمل مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، وعالجوا موضوع القمل فور اكتشافه.
- ✓ تحدثوا معهم عن اللمس / الحزن اللطيف واللمس / الحزن السيء، وركّزوا على مسألة منع اللمس، حتى من قبل أبناء العائلة، للأعضاء التي يغطيها لباس البحر (باستثناء العلاجات الطبية الضرورية). علّموهم أن عليهم الابتعاد وإخبار الأهل في حال لم يشعروا بالراحة مع كلام أو لمس من أطفال / بالغين، حتى ولو كان ذلك خفيفا.
- ✓ أهم شيء هنا هو إبقاء أطفالكم في المنزل إن شعروا بالتوعك. يمكنهم استكمال المادة التعليمية لاحقا. يصعب على الأطفال المرضى الأداء والتركيز في الصف، كما أنهم يمثلون خطر إصابة الأطفال الآخرين بالعدوى.

نقاط دعم صغيرة لبداية كبيرة

اليوم الأول في الصف الأول هو بداية كبيرة. حقيبة جديدة، صف جديد، معلمة جديدة، أدوات جديدة، أصدقاء جدد، دروس جديدة، استراحات وتوقعات جديدة. بالنسبة لمعظم الأطفال، يُعدّ هذا الانتقال مرحلة مهمة من عالم مألوف نسبيًا إلى واقع جديد، مليء بالحماس والتشويق، لكنه ليس دائمًا سهلًا أو بسيطًا.

في السنوات الأخيرة، نشأ الأطفال في واقع مليء بالأوبئة، والحروب، وصفارات الإنذار، والتغيرات في الروتين اليومي، إلى جانب القلق وعدم اليقين. وبالنسبة للكثيرين منهم، فإن الشعور بالاستقرار ليس أمرًا بديهيًا، حتى عندما يبدو كل شيء طبيعيًا من الخارج. لذلك، ومع اقتراب الانتقال إلى الصف الأول، من المهم أن نوّفر لهم نقاط دعم صغيرة تمنحهم الأمان: لحظات ثابتة، وطقوسًا بسيطة، وكلمات مطمئنة، وحضورًا أحيانًا داخليًا يذكّرهم بأن لديهم قاعدة آمنة ينطلقون منها نحو هذه المرحلة الجديدة.

تحويل الانتقال إلى أمر ملموس

يستوعب الأطفال التغييرات بشكل أفضل عندما نمنحهم إشارات واضحة. يمكن تحضير الحقيبة المدرسية معًا، واختيار المقلمة، وترتيب الملابس لليوم الأول، أو القيام بجولة بالقرب من المدرسة. هذه خطوات بسيطة تساعد على تحويل "الصف الأول" من أمر كبير ومجّرد إلى شيء أكثر ألفة وأقل إثارة للقلق.

صناعة نقطة دعم صغيرة

في فترة تبدو فيها أمور كثيرة غير متوقعة، تصبح التفاصيل الثابتة مهمة بشكل خاص.

طقس صباحي قصير، أو جملة ثابتة قبل الوداع، أو قبلة على اليد، أو ملاحظة صغيرة في علبة الطعام، أو غرض صغير داخل الحقيبة؛ كلها أمور يمكن أن تمنح الأطفال شعورًا بأنهم ليسوا وحدهم، حتى عندما لا يكون الأهل إلى جانبهم.

اسألوا أقل، واستمعوا أكثر

ليس من السهل على الأطفال دائمًا التعبير عما يشعرون به. أحيانًا قد يقولون: "لا أريد" أو "لا أشعر بالرغبة"، أو قد يبدو أكثر انفعالًا وتوترًا من المعتاد. بدلًا من الإسراع إلى تهدئتهم أو محاولة إقناعهم، من الأفضل منح مشاعرهم مساحة للتعبير. يمكن القول لهم: "هذا بالفعل تغيير كبير"، أو "من الطبيعي أن تشعر بالحماس والقلق في الوقت نفسه"، أو "نحن هنا إلى جانبك". فعندما يشعر الأطفال بأن مشاعرهم مفهومة ومقبولة، يصبح من الأسهل عليهم الشعور بالطمأنينة والتأقلم مع التغيير.

لا تتوقعوا أن تسير الأمور كلها بسلاسة منذ اليوم الأول

قد تكون الأيام الأولى مرهقة ومربكة للأطفال. فهناك من يندمج سريعًا في الأجواء الجديدة، بينما يحتاج آخرون إلى وقت أطول، ومزيد من اللحناء، والكثير من الصبر. كما أن عودتهم إلى المنزل وهم يشعرون بالبكاء، أو الغضب، أو الإرهاق الشديد، تُعدّ ردود فعل طبيعية تمامًا على الجهد الكبير الذي يتطلبه التأقلم مع بداية جديدة.

ذكّرهم بنقاط قوتهم

من المفيد التحدّث مع الأطفال عن الأمور التي نجحوا في القيام بها من قبل: التعرّف إلى أصدقاء جدد، وتوديع الأهل في الصباح، وتعلّم مهارة جديدة، أو التغلّب على مخاوف واجهوها سابقًا. فهذا يساعدهم على تذكّر أنهم لا يبدأون من الصفر، بل يمتلكون تجارب سابقة، وقدرة، ونقاط قوة يمكنهم الاعتماد عليها. كما أنهم لا يخوضون هذه المرحلة وحدهم، بل يحظون بالدعم والمساندة من حولهم.

الصف الأول هو بداية كبيرة، لكنه لا يجب أن يكون قفزةً إلى المجهول. فمع التحضير الهادئ، وبعض العادات والطقوس التي تمنح الشعور بالأمان، والكثير من الثقة، يمكننا مساعدة أطفالنا على خوض هذه المرحلة الجديدة بثقة وطمأنينة أكبر.

هل همّ مستعدّون للصف الأوّل الابتدائي؟

أمير طوروني فوند، معالج وظيفي، مدير وحدة
تطور الطفل في لواء الجنوب

يحب الأطفال المترقّعين للصف الأول المغامرات والتجارب. لديهم أسئلة لا نهائية ويتمتعون بالتحديات. يستمتعون بالتفكير والتحليل، فضوليون ومتعطشون للمعرفة الجديدة. طالما كان الأطفال بهذا السن متحمسون ومسرورون، لديهم حس دعاية ورغبة في الاستمتاع. لغالبية الأطفال في هذا السن آراء واضحة بكثير من المواضيع، ولا يخلون من التعبير عنها. يلاقى الأطفال في هذا السن في الكثير من الأحيان مصاعب مع الفشل أو تأجيل الرغبات. لديهم حاجة ماسة لتلقي المديح والتشجيع، تحركهم الحاجة إلى النجاح وحدهم واتخاذ القرارات وحدهم، ولكنهم يكونون في بعض الأحيان محبتين حينما يتوجب عليهم اتخاذ قرارات. الكثيرون منهم يضعون لأنفسهم مستوى عال من الأهداف، وهم يرغبون في اتباع الأوامر بصورة دقيقة، وهم يخشون من ارتكاب الأخطاء والفشل. إنهم يبحثون عن أمور يمكنهم التميز فيها، والأمور التي تميزهم. وبعض المترفعين إلى الصف الأول لا يزالون يواجهون مصاعب في الانتقال، وبحاجة إلى تحضير مسبق لهذه التغييرات.



ما المتوقع من المترفعين إلى الصف الأول؟

✓ القدرات الإدراكية - اللغوية

✓ القدرة على اتباع توجيهات مكونة من 2-3 مراحل

✓ فهم القصص المناسبة لجيلهم

✓ القدرة على متابعة المحادثات التي تدور حولهم

✓ القدرة على النطق المفهوم، غالبية الوقت، رغم أن الأخطاء المتعلقة بالقواعد

أو اختلال الأحرف منطوية بحيث تتناسب مع الجيل.

✓ القدرة على رواية قصة، والإجابة عن الأسئلة المفتوحة، وخوض محادثة

✓ إدراك أن الكلمات مكونة من نغمات، وأن تغيير النغمة قد يغير من معنى الكلمة.

✓ تشخيص القوافي

✓ معرفة بعض الحروف، فهم أن كل نغمة لها حرف يمثلها، وتشخيص عدد الكلمات المكتوبة

✓ التمتع ب "قراءة" كتب من خلال تكملة المعلومات بالاستناد إلى الصور المرسومة فيها

✓ معرفة الأشكال الأساسية كالمربع، الدائرة، المستطيل، والمثلث

✓ القدرة على تشخيص 8 ألوان مختلفة على الأقل (الأحمر، الأصفر، الأزرق، الأخضر، البرتقالي، الأسود، الأبيض، والوردي)

✓ القدرة على أداء عمليات حسابية بسيطة (عد الأرقام والأشياء، ملائمة الكمية للرقم)

القدرات العضلية

✓ القدرة على كتابة أسمائهم ورسم رسومات ملموسة

✓ أن يكون إمساكهم بأدوات الكتابة، عادياً أو فعلاً على الأقل

✓ مكنهم قص الأشكال (المربعة والدائرية) بالمقص

✓ التعرف على كيفية تسليم الكرات والتقاطها وركل الكرة المتحركة

✓ القدرة على الجري والقفز والتسلق والتأرجح

✓ التمتع بالألعاب كالغميضة أو الزقطة، على الرغم من صعوبة ذلك أحياناً عندما يضطرون إلى التوقف فجأة أو تغيير الاتجاه

✓ في هذا العمر يمكنهم ركوب الدراجة والرقص والحدو على الأرض

✓ القدرة على الجلوس والمثابرة في نشاط هادئ لمدة 15-20 دقيقة على التوالي

القدرات الاجتماعية

- ✓ يمكنهم إقامة العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها.
- ✓ إدراك وجود قواعد مختلفة لكل من المنزل والإطار التعليمي ، وتكييفهم لأنفسهم وفقا لها.
- ✓ فهم القواعد الاجتماعية مثل الوقوف في الدور، التوزيع، الصبر، ومساعدة الآخرين
- ✓ تطور القدرة على اللعب، حيث يصبحون قادرين على اللعب المشترك وفقا لقوانين محددة، ولعب الألعاب الخيالية التي تتبلور القوانين أثناءها، بما فيها القدرة على التفاوض الاجتماعي وحل المشاكل.



من المهم أن نتذكر أن كل طفل لديه وتيرة نمو خاصة به، وبأن لكل طفل قدرات فريدة خاصة به. ومع ذلك، إن واجه طفلكم مصاعب في المجالات المذكورة أعلاه، فيمكنكم تقديم المساعدة لهم. توجهوا إلى طبيب الأطفال أو إلى عيادة النمو للأطفال، لكي تتلقوا استشارة، وتشخيصا، وعلاجاً إن استدعت الحاجة.



شو أحطلكو عالزوّادة؟

حول الدور المهم لوجبات الساعة العاشرة صباحا، وبضعة أفكار لتغيير الساندويشات حاني سكال، رئيسة دائرة التغذية والحمية الغذائية

تعد وجبة الساعة العاشرة واحدة من أهم الوجبات في اليوم، فهي توقظ الأطفال وتمنحهم الطاقة لمواصلة التعلم، واللعب، والركض، والتركيز.

ينبغي أن تكون هذه الوجبة مغذية وصحية، وأن تحتوي على جميع أنواع الأغذية الرئيسية وتشكيلة الفيتامينات والمعادن الضرورية، لكن الأهم من ذلك كله هو أن هذه الوجبة يجب أن تكون لذيذة ومشبعة.

تحضيراً لبداية العام الدراسي، إليكم بضعة نصائح هامة فيما يتعلق بزوّادة المدرسة:

حاولوا التجربة: إن فرصة قيامهم بتذوق الوجبات تزيد حينما يكونون مشتركين في تحضيرها. اسمحوا لهم بالعمل مع الطعام، والتذوق والتجريب، وقوموا أثناء ذلك بتقديم شرح لهم حول الخيارات الغذائية السليمة.

زوّادة المدرسة - فقط طعام يعرفه الأطفال ويحبونه: فرص موافقتهم على تذوق أمر جديد في منتصف اليوم الدراسي هي فرص ضعيفة جدا. تخلوا مسبقا عن تحضير أطعمة جديدة أو أطعمة لا يحبها الأطفال. اتركوا التجريب للمنزل.

امنحوهم خيارات: الهدف هنا هو أن يأكلوا، يشبعوا، وألا يشعروا بالجوع. حضّروا مسبقا قائمة مع أنواع الساندويشات / البدائل والإضافات، واسمحوا لهم بالاختيار فيما بينها. إن المشاركة في تحضير القائمة، اختيار الطعام، واتخاذ القرارات تزيد من فرص التعاون.

نوّعوا الوجبات: حاولوا التنوع وعدم تقديم ذات الساندويش طيلة الأسبوع. يمكن أن تقوموا بالتنوع من خلال نوع الخبز، نوع الصلصة التي تقومون بدهنها في الساندويش، الإضافات كالفواكه والخضروات المرافقة، شرائح من كعكة منزلية أو بسكويت منزلي، إلخ.

ما الذي يمكن تناوله في المدرسة؟

ساندويش، حبة خضار أو فواكه، تشكّل الزوّادة المعروفة والقياسية. ننصحكم بتجريب أنواع خبز مختلفة، كالخبز الأسود، الخبز المصنوع من الحنطة، أو بسكويت الكراكر المصنوع بالحبوب، يمكنكم أيضا صناعة أفراس بطاطا مخبوزة أو مفاجأة الأطفال بالبانكيك المصنوع من القمح الأسمر، أو الحنطة، أو الشوفان والجبن اللذيذة (نصيحة! يمكنكم تحضير كمية مسبقا، وتجميدها، وسحبها من الفريزر قبل بدء نهار الدراسة).

جربوا أنواعا مختلفة من الأطعمة القابلة للدهن أو التغميس، كالأجبان، الحمص، البيض، أو التونة، أضيفوا قطعا من الخضروات مقطّعة بالطول، أو علبه سلطة صغيرة، فواكه من الموسم، إلى جانب نقارش صحية كبسكويت البيجلة من القمح الأسمر، اللبن، الجرانولا، كرات التمر، المافيز، أو الزبيب.

فكرّ بغيرك

يتزايد الوعي بأنواع الحساسية التي تعرض حياة الأطفال للخطر، إن مراعات الآخر هي سمة عظيمة يجب علينا غرسها في أطفالنا. إن كان في صف أطفالكم أطفال يعانون من حساسية خطيرة، فاستشيروا أهل الأطفال واسألوهم حول ما الذي يسمح بإحضاره، وما هو الممنوع.



ما هو السوء في تحضير الوظائف المنزلية على الأرض؟

جاني ساديه، مديرة خدمات العلاج الطبيعي

طاولة المكتب هي المكان الذي يجلس فيه الأطفال في الحالات المثالية، حيث يعدّون وظائفهم ويحفظونها تحضيراً للإمتحانات. أما في الواقع، سرعان ما تكتشف عائلات عديدة أن هنالك فرق ما بين النظرية والواقع. يحضّر الأطفال فروضهم المدرسية على طاولة الطعام، على سجادة الصالون أو على السرير، ويتحول المكتب إلى مكان للتخزين، بوجود أكوام من الأغراض المتراكمة عليه. هل تتخاضمو معهم؟ هل يجب أن تصروا عليهم؟ إنه أمر مُحير في الحقيقة.

هل من المهم أن يعدّوا فروضهم المنزلية بالذات على المكتب؟

السؤال معقد، وفيه إيجابيات وسلبيات، في نهاية الأمر، يبدو أن الإجابة تتعلّق بكل طفل وطفلة وكل عائلة، على حدى.

مميزات تحضير الفروض المنزلية على المكتب:

يمثل المكتب منطقة تعلم، منطقة شخصية يمكن فيها الدراسة والتركيز، والعمل بهدوء من دون وجود إلهاءات. يسمح المكتب بالتخزين المريح لجميع الأدوات الضرورية للدراسة.

العمل إلى جانب المكتب يعد جزءاً لا يتجزأ من تطوير عادات التعلم وعادات التنظيم والترتيب.

الجو في غرفة النوم أكثر هدوءاً، ومن السهل أكثر إغلاق الباب وتلافى ما يمكن أن يشغل الطفل.

الجلوس بصورة منظمة، ظهر منتصب، أقدام على الأرض - صحي للعمود الفقري، ويمنع آلام العمود الفقري مستقبلاً.

ربما يجب أن نسمح بتحضير الفروض في غير المكتب؟

يلاقى الكثير من الأطفال (والبالغين) صعوبة في العمل وهم جالسين. المكاتب التي تعودنا عليها في الماضي استُبدلت بمكاتب تتيح العمل أثناء الوقوف، بزوايا عمل، كرات علاجية لتبديد التوتر وغيره، بهدف إتاحة المجال أمام التنقل، والتكيف مع احتياجاتنا المتنوعة.

بعد يوم طويل في الصف، مليء بالقواعد الصارمة، يحتاج الأطفال بالذات في المنزل إلى منحهم القدرة على الاختيار والسيطرة. صحيح أن الفروض المنزلية إلزامية، ولكن دعونا نتيح للأطفال إمكانية أخذ المسؤولية في اختيار المكان والطريقة التي يرغبون بهما إتمامها.

يحتاج العديد من الأطفال، بالذات في البداية، لمرافقة من أحد الوالدين أثناء الدراسة، أو على الأقل: وجود أحد البالغين حوله. إن طاولة الطعام أو طاولة المطبخ هما حلّ ممتاز، ويتيحان للوالدين أيضاً مراقبة باقي الأطفال، وترتيب المنزل، والقيام بمهمات البيت أثناء إعداد الطفل لدروسه.

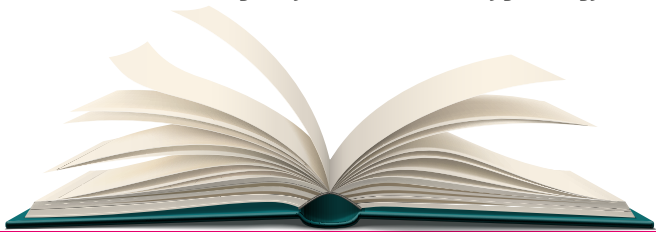
يتردد الكثير من الأطفال في الانسحاب من مركز المنزل، وهم يرغبون دائماً في أن يكونوا جزءاً مما يدور فيه، حتى أثناء قيامهم بإعداد فروضهم المنزلية.

إذا قررنا شراء مكتب للأطفال، فما هي الأمور التي يجب علينا الانتباه إليها؟

يوصى بمكتب صغيراً نسبياً للأطفال الصغار، وبالسنوات الأولى، أيضاً الطاولات الصغيرة المخصصة لحضانات الأطفال مناسبة. هنالك فارق كبير بين الأطفال الذين على وشك الدخول للصف الأول، وبين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 أو 12 سنة. ابحثوا عن طاولة / كرسي يمكن تعديله حسب الحجم، وبحسب الاحتياجات المختلفة. تأكدوا من وجود الكثير من أماكن التخزين التي يمكن الوصول إليها بسهولة (بارتفاع مناسب للأطفال)، للكاتب، الدفاتر والأدوات المكتبية الأخرى.

اختراروا كرسيًا مريحاً يلائم المكتب، يوفر دعماً ممتازاً للظهر. من المهم أن يناسب الكرسي حجم الأطفال وأن يكون بإمكانهم إسناد ظهرهم للخلف وهم جالسون عليه من دون أن "يتزلقوا" للأسفل.

من المهم أثناء الجلوس أن يكون بإمكان الطفل إسناد ظهره قدر الإمكان إذا ما أراد ذلك، وأن يوفر إسناداً كاملاً للظهر، وأن يكون مسند الظهر مناسباً تماماً لانحناء الظهر. ويجب أن يكون باطن القدمين مفروداً بصورة كاملة على الأرض أو على مسند خاص، وأن تكون الركبتان أسفل ارتفاع الفخذين بقليل.



نهاية العطلة تقترب، آن الأوان للبدء في العودة إلى الروتين اليومي

د. حسام بدرانه، أخصائي في أمراض الأطفال، طب أعصاب الأطفال وتطور الطفل

تنطوي العطلة الصيفية على كسر للروتين، الجولات والاستمتاع بالوقت، النقارش والحلويات، ساعات الجلوس الطويلة أمام التلفاز وتشوش ساعات النوم، وهذا ما يميز الصيف لدى أطفالنا، أما نحن، نستمتع معهم بالإجازة من الساعات المنبهة وجدول الأعمال المضغوط. لكن العام الدراسي قد صار على الأبواب، ومن المهم أن نعيدهم إلى المسار الصحيح، لكي نسهل من تكيفهم ولكي نخفف عليهم في الأيام الأولى في إطار جديد على وجه الخصوص، وفي الحياة عموماً. قبل نحو أسبوعين من بدء الدراسة، ننصح بالشروع في العودة التدريجية للروتين وإلى جدول أعمال منظم.

النظام اليومي وجدول الساعات

عليكم البدء بالالتزام بنظام يومي ثابت، يشمل ساعات نوم ونهوض تشبه تلك المتبعة أثناء السنة الدراسية. اهتموا بتقديم الوجبات في ساعات ثابتة تقريباً وافرضوا قيوداً على استخدام الحواسيب، والشاشات، والتلفاز. استغلوا الهدوء الكامن في الصيف لكي تتدربوا قليلاً على "الدراسة" بواسطة الألعاب، والأعمال الفنية، والتمارين البسيطة.

النوم والنهوض

يؤثر النوم الجيد على قدرات الإصغاء والتركيز والتعلم، كما أنه يحسن من قدرات الذاكرة، ويخلق توازناً في الردود العاطفية، ويعزز القدرة البدنية، بل ويؤثر على اختيار أطعمة أكثر صحية. يحتاج الأطفال في عمر المدرسة الابتدائية إلى 10 ساعات من النوم في الليل. عليكم احتساب الساعات بالرجوع إلى الخلف من الساعة التي ينبغي للأطفال النهوض فيها (اخترتوا ساعة تسمح لجميع أفراد العائلة النهوض براحة، لكي ترتب نفسها وتتناول وجبة الفطور)، وافحصوا متى ينصح بإطفاء الأضواء، أضيفوا إلى ذلك وقتاً للاستحمام، الاستعداد، القراءة في السرير، ووقت الهدوء قبل النوم، وابدأوا روتين الليل في ساعة مبكرة وبصورة مريحة. إن كنتم تشعرعون بأن الأطفال لا يزالون متعبين، فعليكم بتبكير ساعة النوم بصورة تدريجية.

تنظيم بيئة التعلم

يعد تنظيم بيئة التعلم خطوة أخرى في إعداد الأطفال العاطفي للمدرسة. بالإضافة إلى ذلك، تساعد بيئة الدراسة المنظمة على تنظيم الأفكار والتصرف بطريقة منظمة. رتبوا بالتعاون مع الأطفال ركن دراسة أنيقاً ومريحاً، مع وضع جميع معدات الدراسة بطريقة يسهل الوصول إليها. يشكل ترتيب وتغليف الكتب والدفاتر أساس تعليم الحفاظ على الممتلكات. دعوا الأطفال يساعدون في التغليف واختيار ملصقات الأسماء وتعبئتها ولصقها. عززوا موضوع استخدام ساعة اليد والتقويم ونظام منظم للساعات ومذكرات للطلاب، مما يتيح التعلم وفهم تصور الوقت في مساحة العمل والجمع بين أوقات الأطفال وأوقات المدرسة والأسرة. ساعدوا الأطفال في ترتيب الحقيبة وحالات الأقلام. ينطوي الترتيب على الاهتمام بما يجب أخذه وما هو مطلوب وكم هو مطلوب وأين يذهب كل شيء. تسهم عملية الترتيب والفرز في تنظيم الكميات وتتيح إنشاء أماكن ثابتة للأشياء، كوسيلة للمساعدة في الحفظ والتنظيم.

التغذية

تحدثوا مع أطفالكم، اتخذوا قراراً بالتشارك معهم، واستغلوا نهاية العطلة لتجريب احتمالات مختلفة لأطعمة صحية تعودونهم عليها أثناء السنة الدراسية. يمكن للطعام الصحي أن يغير بصورة هائلة قدرات الأطفال على التعلم، وقدراتهم على الإصغاء، وقدراتهم الاجتماعية

التعرف

استغلوا الأسابيع الأخيرة من العطلة للتجوال قرب المدرسة، والتعرف على الطريق، والإطلال على المبنى، ابذلوا جهداً في حضور الاجتماعات التحضيرية لبداية السنة الدراسية. إن كانت المدرسة مفتوحة، فاطلبوا إذن بالدخول إلى الصف، ورؤيته عن قرب، وكذلك ساحة اللعب، والمراحيز، وغيرها. من شأن هذه المعرفة أن تهدئكم وتشعركم بالاطمئنان

كيف يمكن التمييز بين الحركة العادية أثناء الجلوس، وبين ما يجب فحصه حقاً

د. إيلانا رايط، طبيبة أطفال متخصصة، متخصصة في تشخيص وعلاج اضطرابات الإصغاء والتركيز

نسمع الكثير عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وفرط النشاط، وغالباً ما نتساءل بخصوص أطفالنا. ما من شك أنهم نشيطون، بل ونشيطون جداً. ما من شك أنّ لديهم الكثير من الطاقة، ولديهم في بعض الأحيان ردود فعل اندفاعية. ولكنهم أطفال، أليس كذلك؟ أليس هذا ما يفترض بالأطفال أن يكونوا عليه؟

ما المقصود باضطرابات الإصغاء والتركيز؟

يعد اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ظاهرة شائعة وشديدة الانتشار (حوالي 10-12% في سن الطفولة)، تبدأ أعراضها في سن صغيرة، رغم أنها تبرز أكثر في سن المدرسة وبعده. وهذا الاضطراب قد يؤدي إلى الإضرار بالأداء الأمثل للإنسان من نواح اجتماعية وسلوكية، وأكاديمية أيضاً.

تظهر المصاعب الناجمة عن هذا الاضطراب في عدة مستويات:

الأداء المتعلق بإدارة الإنسان لأمواله: صعوبة في تنظيم الانتباه، صعوبة التركيز، الصعوبة في المواظبة على الانتباه بصورة واضحة من جهة، وتوزيع الانتباه من جهة أخرى، المصاعب في العثور على المعلومة في الوقت والزمان المناسبين (ذاكرة العمل)، والمصاعب في التجند للمهام، وفي التنظيم، وفي المثابرة، وغير ذلك.

الأداء الاجتماعي: يمكن أن تكون المصاعب الاجتماعية ناجمة عن مصاعب تنظيم السلوك، والاندفاعية الملحوظة، وانعدام الصبر. هنالك أطفال تنبع مصاعبهم في أداء أدوارهم الاجتماعية بالذات من نقص الانتباه لما يقال لهم من قبل أصدقائهم، أو المصاعب في فهم العادات الاجتماعية المقبولة، والشعور الدائم بأن "لا أحد يفهمني".

المصاعب المترافقة: في معظم الحالات، لا يظهر اضطراب نقص الانتباه من تلقاء نفسه، وهو يأتي مترافقا مع مصاعب في التنظيم الحسي، ومصاعب تقدير الوقت، وتأخر النمو، ومشاكل عصبية وأخرى متعلقة بالنمو، كصعوبات التعلم، المصاعب في تطور اللغة، اضطرابات المزاج، الميل إلى القلق، وغير ذلك.

كيف يبدو فرط النشاط؟

يلاحظ فرط النشاط في الكلام المفرط والحركة والتحرك، وملاقة مصاعب في الجلوس أو أداء المهام الهادئة. ويصف الكثير من أولياء الأمور طفلهم بأنه دائم الحركة، أكثر مما هو مفترض في سنّه، مع تأثير سلبي على قدراته الأدائية في المنزل، وفي الإطار التربوي، أو في المواقف المختلفة الأخرى.

متى علينا أن نقلق؟

تظهر علامات التحذير عندما تعيق الحركة الزائدة عمليات التعلم، وتشوّش أداء المهام، وتضع مصاعب أمام الانصياع لقوانين الإطار التربوي، والمنزل، والقوانين الاجتماعية.

التشخيص

إن كنتم تشعرون أن هنالك ضعفاً في الأداء اليومي والسلوك في المنزل، فننصحكم بالتوجه إلى طبيب/ة الأطفال من أجل تلقي توجيهات بشأن عملية التشخيص، والجهة التي يقع على عاتقها التشخيص. في حال كان عمر الأطفال 6 سنوات أو أقل، يتم إجراء التقييم في عيادات نمو الطفل. ابتداءً من سن 7 سنوات فما فوق، يمكن تكييف العلاج للاحتياجات الفردية لكل طفل وطفلة، وإجراء التقييمات المطلوبة في الأطر المختلفة، من أجل إتاحة المجال لتخفيف الأعراض وتمكين الطفل من تحقيق الإمكانيات الشخصية الكامنة فيه.

بناءً عليه، فمن الواضح أن ليس كل طفل نشط وكثير الحركة يعاني من "اضطراب نقص الانتباه". فهذه سمة معقدة لها العديد من الأعراض، والمظاهر المختلفة، ومن المهم أن نكون أمام شخص متخصص مناسب يقوم بتشخيص الحالة ويوضح للطفل والديه معنى التشخيص، ويقوم بالطبع بتكييف عملية تدخل علاجية لكل طفل.



لثوميت

من الجيد
أن نكبر مع
لثوميت

