

النشاط البدني:

مقدار النشاط البدني الذي يوصى به:

توصى منظمة الصحة العالمية بما يلي:

- ينبغي على الأطفال مزاولة 60 دقيقة يوميًا على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة، ومن الأمثلة على ذلك: المشي والجري ولعب كرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات.
- بشكل عام ينصح بالأنشطة التالية:
 - ✓ النشاط الهوائي الشديد: 3 أيام على الأقل في الأسبوع
 - ✓ أنشطة تقوية العضلات: 3 أيام على الأقل في الأسبوع
 - ✓ أنشطة تقوية العظام: 3 أيام على الأقل في الأسبوع.

قد تبدو المدة طويلة، لكن النشاط البدني لا يعني بالضرورة ممارسة الرياضة دفعة واحدة في الأندية الرياضية، بل يمكن أن تدخل الحركة ضمن الأنشطة المنزلية المعتادة.

إرشادات لزيادة نشاط الطفل البدني:

يعتبر التخلص من الوزن الزائد لدى الأطفال من أكثر الأمور البسيطة تعقيداً لما به من صعوبة التعامل مع ثقافة المحيطين ورغبات الطفل ونفسيته والعوامل البيئية المختلفة.

الأولوية الصحية هي الوقاية من السمنة ولكن في حال إصابته بزيادة الوزن أو السمنة، فيجب التدخل بتغيير نمط الحياة (الغذاء والنشاط البدني) حيث يكون ذلك بشكل ممتع ليستمر الطفل عليه، وهناك بعض الإرشادات التي قد تساعد على زيادة نشاطه البدني:

أتشجيع الطفل على الحركة:

في الماضي كان من الشائع رؤية الأطفال يلعبون في كل مكان، أما في العصر الحالي فلم يعودوا كذلك، وهذه بعض الأفكار التي تساعدكم على استعادة نشاطهم:

- لعب الألعاب المنزلية الحركية مثل: لعبة المطاردة، والغميضة، ونط الحبل وغيرهم.

- استخدام الألعاب الإلكترونية التي تتطلب الحركة مثل: جهاز الوي وجهاز كنيكت (محاكي الحركة).
- التنزه مع الطفل وممارسة بعض الأنشطة معه مثل: المشي، السماح له بقيادة الدراجة، زيارة الحدائق واللعب وغيرهم.
- إشراك الطفل في الأعمال المنزلية مثل: كنس المنزل، إخراج سلة النفايات، مسح الأسطح والأرضيات وغيرهم.
- تسجيل الطفل في الأندية الرياضية إن أمكن.
- وضع هدف معين لممارسة النشاط البدني (مثل المشي لمسافة 5 كيلومتر)، ومكافأته عند تحقيقه.

بـتقليل وقت جلوسه أمام الشاشة:

كلما قلل الطفل من وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية كلما زاد نشاطه البدني، ويجب الوضع في الحسبان أن الأطفال يقتدون بأهاليهم، وبالتالي يجب على جميع أفراد العائلة التقليل منها، ويمكن فعل ذلك بالوسائل التالية:

- الحد من استخدامه للأجهزة الإلكترونية.
- عدم السماح له بالأكل أثناء مشاهدة التلفاز.
- مكافأة الطفل بالخروج لمكان من اختياره أو ممارسة نشاط يحبه، وليس بزيادة ساعات استخدامه للأجهزة.

سلامة الطفل في السيارة: 🚗

أهمية مقعد الطفل في السيارة:

تسبب الحوادث المرورية وفيات الكثير من الأطفال كل عام، فقد ازدادت الحوادث منذ عام 2015 وقد يعود ذلك لعدة أسباب (مثل تشتت السائق)، حيث يصعب منع حدوثها إذا كان السائق يستخدم الأجهزة الذكية أثناء القيادة، حتى وإن كانت قيادة الشخص سليمة فإن ذلك لا يعني أن السائقين الآخرين كذلك.

إن التزام الطفل بالجلوس في المقاعد الخلفية، واستخدام المقعد المخصص له في السيارة والمناسب لعمره وكذلك تركيبه بشكل صحيح يساعد على حمايته،

ويقلل من احتمالية إصابته، ويمنع حدوث الإصابات الخطيرة عند حصول الحوادث المرورية، حيث أن الأطفال هم أول ضحايا هذه الحوادث.

أنواع مقاعد الأطفال في السيارة:

يختلف نوع المقعد بحسب عمر ووزن الطفل ونوع السيارة، وتشمل أنواع مقاعد الأطفال:

الوزن	الفئة العمرية	نوع مقعد السيارة المناسب
0-10 كلجم	من الولادة إلى 6-9 أشهر	مقعد الرضيع المواجه للخلف
0-13 كلجم	من الولادة إلى 12-15 أشهر	
0-18 كلجم	من الولادة إلى 4 سنوات	المقعد القابل للتحويل
0-25 كلجم	من الولادة إلى 6 سنوات	
9-18 كلجم	9 أشهر إلى 4 سنوات	المقعد المواجه للأمام
9-36 كلجم	9 أشهر إلى 11 سنة	
15 - 25 كلجم	4 - 6 سنوات	كرسي السيارة الداعم
15 - 36 كلجم	4 - 11 سنة	
22 - 36 كلجم	6 - 11 سنة	الوسادة الداعمة
15 - 36 كلجم	4 - 11 سنة	

إرشادات عند اختياره:

- لا يوجد ما يسمى "أفضل" أو "أكفاً" مقعد، فجميعها تعتمد على عمر وحجم الطفل، وكذلك التركيب الصحيح والاستخدام بشكل مناسب.
- ارتفاع سعر المقعد لا يعني بالضرورة أنه الأفضل.
- ينصح بأن تكون البطانة داعمة للرأس؛ لضمان راحة الطفل خاصة أثناء السفر.
- التأكد من قابلية القماش على امتصاص الرطوبة، وإمكانية نزع وتنظيفه.
- وجود المظلة يحمي الطفل من أشعة الشمس.
- أن يكون سهل النزاع والتركيب في عربة الطفل.

سلامة الطفل في المنزل:

أكثر الحوادث شيوعاً:

- العبث بالمواد الكيميائية (الأدوية والمنظفات وغيرهم).
- المشاكل المتعلقة بالألعاب.
- السقوط.
- الحروق.

سلامة الطفل في المنزل:

يمكن أن تحدث الإصابات والحوادث المنزلية في أي وقت، بعض مسبباتها واضحة والبعض الآخر قد لا تتم ملاحظته، وهناك إرشادات للوقاية من الحوادث في كل من الأماكن التالية:

المطبخ:

- إخراج الأطفال من المطبخ أثناء الطهي.
- إبعاد مقابض القدور والمقالي عن طرف الفرن، والحرص على استخدام عيون الأفران الداخلية وليست القريبة من الطرف.
- إبعاد الأطعمة الساخنة عن الأطفال، وكذلك عدم تركها على طرف سطح الطاولة.
- إبعاد الأدوات الحادة عن الأطفال، أو وضعها في خزائن مقفلة.

غرفة النوم:

- الحرص على سلامة سرير أو مهد الطفل، وأن يكون مزود بحواجز لمنع سقوطه أثناء النوم.
- تجنب وضع الدمى القطنية مع الطفل أثناء النوم؛ لتجنب نومه عليها واختناقه بها.

دورات المياه:

- مراقبة الطفل بشكل مستمر عند الاستحمام، حتى عند الرد على الهاتف يجب أخذ الطفل.
- التأكد من درجة حرارة الماء قبل استحمام الطفل؛ لتجنب الحروق.
- إبعاد الأدوات الكهربائية (مثل: مجفف الشعر) عن الماء، وفصلها عند عدم الاستخدام.
- الحرص على إغلاق أبواب جميع دورات المياه وغرف غسيل الملابس.

• السلامة الكهربائية:

- تغطية القوابس الكهربائية الغير مستخدمة بأغطيتها الخاصة.
- تنظيم الأسلاك داخل عوازل مخصصة لها، وإبعادها عن مسار عربات الأطفال.

• المواد الكيميائية (الأدوية والمنظفات وغيرهم):

- وضع جميع الأدوية والمنظفات ومستحضرات التجميل في الرفوف العلوية أو في أماكن مغلقة، حيث أن الأطفال لا يفرقون بينها وبين الحلويات.

• الألعاب:

- الحرص على شراء الألعاب التي تناسب عمر الطفل.
- الحذر من الألعاب ذات الأطراف الحادة والأجزاء الصغيرة.
- الحرص على قراءة التعليمات المرفقة باللعبة، وذلك من ناحية العمر وطريقة التنظيف وغيرهم.
- الحذر من الألعاب التي تحتوي على أجزاء قد تسبب اختناق للطفل (مثل: الكرات الصغيرة).
- إبعاد ألعاب الأطفال عن المواليد.

• إرشادات عامة:

- الحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل.
- الحرص على إقفال أبواب المنزل؛ لمنع الأطفال من الخروج إلى الشارع بدون رقابة.
- الحرص على وجود حواجز الأمن في النوافذ؛ لحماية الأطفال من خطر السقوط.
- إبعاد الأثاث عن النوافذ؛ لمنع الأطفال من تسلقها والوصول إلى النافذة.
- وضع باب الأمان في بداية ونهاية الدرج.
- إبعاد الأكياس البلاستيكية عن الأطفال.
- إبعاد السجائر عن الأطفال.

- إبعاد الأسلحة عن الأطفال، وفي حال وجود مسدس بالمنزل فيجب تفريغه من الرصاص وإخفاؤه جيداً وحفظ الرصاصات بعيداً عن المسدس.
- البقاء بقرب الطفل عند جلوسه في أماكن بعيدة عن الأرض (مثل: الكراسي).
- وضع الولاعات وأعواد الثقاب في خزائن مرتفعة.

الأطفال والتدخين السلبي:

تأثير التدخين السلبي على الأطفال:

- الأطفال معرضون بشكل خاص للآثار الضارة للتدخين السلبي، وتشمل:
 - الموت المفاجئ غير المتوقع لدى الرضع، والذي يسمى "متلازمة موت الرضع المفاجئ".
 - الطفل الذي يعيش في أسرة تدخن خلال الأشهر 18 الأولى من حياته، يزيد لديه خطر الإصابة بمجموعة من أمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك التهاب الشعب الهوائية والتهاب القصبات والالتهاب الرئوي، بالإضافة إلى أنهم أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والسعال والتهابات الأذن الوسطى.
 - الربو: الطفل الذي يتعرض للدخان في المنزل هو أكثر عرضة لتطور الإصابة بالربو وتفاقم أعراضه وزيادة حدوث النوبات، وكذلك استخدام الأدوية في كثير من الأحيان لفترة أطول.
 - يمكن أن تسبب السجائر ورمادها الحروق أو إصابات في العين.
 - الأطفال الذين يكبرون مع أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة المدخنين هم أكثر عرضة ثلاث مرات لبدء التدخين بأنفسهم.

الحد من خطر التدخين السلبي:

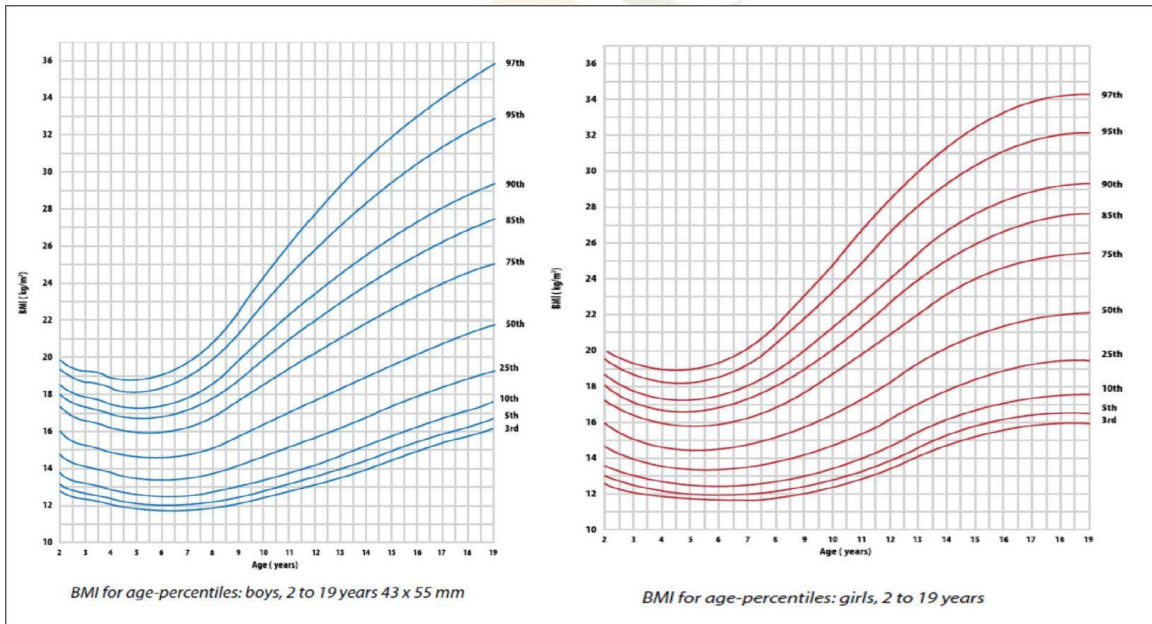
- الامتناع عن التدخين داخل المنزل.
- الامتناع عن التدخين داخل السيارة.
- الامتناع عن التدخين داخل الأماكن المغلقة

- تجنب أخذ الأطفال إلى مناطق يكثر فيها المدخنين في الهواء الطلق أو في الأماكن المغلقة (مثل: المقهى).
- البحت عن المطاعم وأماكن أخرى لا تسمح بالتدخين.
- تقديم النصيحة للطفل بالبقاء بعيداً عن الأجواء التي يكثر فيها المدخنين.
- الحرص على أن تكون مدرسة الطفل ومراكز الرعاية اليومية للطفل خالية من التدخين.

نمو الطفل:

مراحل النمو السليمة للطفل:

الغذاء الصحي هو الذي يساعد الإنسان على تطوير وتحسين صحته العامة والتي من شأنها أن تضمن له القيام بالنشاط اليومي بكفاءة وفعالية.



التحكم بوزن الطفل:

هنالك وسائل تساعد الطفل على إنقاص وزنه بدون التأثير على نموه، والتي تهدف إلى المحافظة على ثبات الوزن لحين زيادة طوله، وهي:

- مراعاة نفسية الطفل عند التعامل مع وزنه الزائد وتشجيعه بالألعاب والتنزه.
- الحرص على إشراكه في نشاط رياضي مستمر ومتوسط القوة ويفضل أن يكون نشاط جماعي.
- الحرص على تناول وجبة إفطار غنية بالألياف ومنخفضة السكر.
- جعل الاختيارات المتاحة عند الجوع صحية قدر الإمكان (مثل: تقديم الخضروات والفواكه بطرق شهية مختلفة).
- حساب الاحتياج اليومي من السعرات وتدريب الطلبة على متابعة القيمة الغذائية للمأكولات.
- تقسيم الوجبات اليومية إلى خمس وجبات صغيرة متفرقة، وتناولها في مواعيد ثابتة.
- زيادة تناول الألياف الكاملة الموجودة في: الشوفان وحبوب القمح والأرز البني والحمص.
- شرب كوبين من الماء قبل الأكل.
- تقليل كمية السكر والمشروبات تدريجياً.
- يفضل أن تكون منتجات الألبان قليلة الدسم.
- عدم تناول نوعين من النشويات في نفس الوجبة.
- تجنب تناول الفاكهة أو الحلويات بعد الأكل مباشرة.
- توفير العصائر الطبيعية الغنية بالألياف، وتوعية الطلبة عن خطورة المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، وضرورة الامتناع عنها.
- تجنب استخدام مصطلح "حمية غذائية" أو "رجيم".
- جعل كل المحيطين بالطفل يتبعون نفس العادات الصحية.
- استخدام الوسائل الصحية للطبخ (كالقلاية الكهربائية) لتوفير الأكل الذي يفضله الطفل بأقل سعرات حرارية.

- السماح للطفل بتناول ما يشتهي مرة أو مرتين أسبوعياً، ويفضل تناولها صباحاً.
- المتابعة المستمرة للميزان مرة كل عشرة أيام، واستخدام وسائل الترغيب.

أمراض تؤثر على نمو الطفل:

- سوء التغذية.
 - الأمراض الجينية.
 - اضطرابات الهرمونات.
 - فقر الدم.
- ويختلف علاجها بحسب الحالة.

• سوء التغذية:

هو أشيع مسبب لمشاكل النمو في العالم، ويحدث بشكل رئيسي بسبب نقص البروتين وبقية العناصر الغذائية بالجسم.

• الأمراض الجينية:

- أشيع الأمراض التي تؤثر على النمو:
- متلازمة تيرنر.
 - متلازمة داون.

• اضطرابات الهرمونات:

الغددة الصماء هي المسؤولة عن إفراز الهرمونات بالجسم، والتي بدورها تنظم العمليات بالجسم ومنها النمو.

أشيع اضطرابات الهرمونات التي تؤثر على النمو:

- نقص هرمون النمو:
- يتم إفراز هرمون النمو من الغدة النخامية بالرأس، وأي نقص في هذا الهرمون يؤثر على نمو الطفل.

العلاج:

قد يتم حقن الطفل بهرمون النمو.

- قصور نشاط الغدة الدرقية:
وذلك بسبب نقص في إفراز هرمون الغدة الدرقية، مما يؤدي إلى بطء النمو أو بطء عملية التمثيل الغذائي.

العلاج:

قد يتم العلاج عن طريق إعطاء الطفل أقراص هرمونات الغدة الدرقية البديلة.

- متلازمة كوشينغ:
تحدث بسبب فرط إفراز هرمون الكورتيزول، وتتميز بازدياد الوزن بدون أن يزداد الطول.

● فقر الدم:

هو نقص نسبة الهيموجلوبين في الدم أو صغر حجم كرات الدم الحمراء عن معدلاتها الطبيعية بالنسبة للعمر.

المضاعفات:

- تأخر النمو الجسدي (الوزن أو الطول) على منحنيات النمو.
- ضعف المناعة، وزيادة معدل الإصابة بالالتهابات والأمراض.
- الإغماء أو تأثر عضلة القلب.

العلاج:

ينقسم العلاج لجزأين: تجنب الممارسات الخاطئة وعلاج الفطريات إن وجدت، ثم الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالحديد.

الوقاية:

- ❖ تعتمد الوقاية بشكل أساسي على الغذاء الصحي الكامل المتوازن، والذي يتضمن:
 - تناول طبق غذائي متكامل في كل الوجبات، يحتوي على بروتين حيواني أو مصادر متنوعة من البروتين النباتي.
 - تجنب نقص فيتامين (أ)
 - تصحيح العادات والممارسات الخاطئة التي تقلل من امتصاص الحديد، كتناوله مع الكالسيوم، واستبدال الكالسيوم بمصادر فيتامين ج (سي) لتعزيز امتصاص الحديد.
 - اتباع جدول الكشف والقياس للتشخيص المبكر:
 - يتم إجراؤه عند عمر 9-12-15-18 شهراً وكذلك عند سن الخامسة، وفي حال وجود أنيميا، فيتم علاجها لمدة 3 أشهر ويعاد التحليل بعد هذه المدة، ثم يقاس بشكل روتيني كل ثلاث سنوات.