

البداية

AL BEDAYA



كيفية تربية
طفل سعيد

المشاكل
الاجتماعية

التغذية
السليمة
للطفل

اعراض يجب ألا
تجاهلها لدى
حديثي الولادة



وفي تعاملاتهم البساطة لا يحقدون ولا يحسدون وإن أصابهم مكروه لا يتذمرون. يعيشون اليوم بيومهم بل الساعة بساعتها لا يأخذهم التذكر ولا التخطيط لقد ولا يفكرون كيف سيكون وماذا سيعنون. أحاسيسهم مرهفة وأحاديثهم مشوقة وتعاملاتهم معية. إن أساءت إليهم اليوم في الغد ينسون وبكلمة تستطيع أن تحو تلك الإساءة ذلك لأن قلوبهم بيضاء لا تحمل عنى أحد. ويتعاملون اللطيف معهم أعطوك كامل مشاعرهم حباً واحتراماً وتعلفاً

والله هي المدرسة الأولى في حياة الطفل، لذا كرمها الله سبحانه وتعالى وجعل منزلتها وبرها أعلى وأسمى من جميع الارتباطات الاجتماعية الأخرى لها لها من دور عظيم في إعداد وتنشئة أجيال المستقبل

الطفل هو اللبنة الأولى لبنا. إن شاء الله المستور وصناعة قارة المستقبل، فإذن ما أحرورنا بالترسية الاجتماعية (الصحة) ، ووفرنا له قنوت (التفاني) وسخرنا له بعض الجسر أحرورنا جيلاً قوياً متفصلاً طموحاً قادر على العطاء. (الإدراعي) (السليم) عطاء. العسل والخير والعبر .

فالطفل هم جوهرة وزينة الحياة الدنيا، إذ إنهم يعطون للحياة طعماً ولوناً آخراً للوالدين ولا يستطيع الإنسان الاستناء عنهم، والطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان، وتربيتهم تحتاج إلى وقت كبير فمرحلة الطفولة هي المرحلة التي تنمو فيها كل خلية من خلايا جسم الطفل وكل حاسة من حواسه، وبالتالي علينا أن نتصرف، اليوم وألا نترك الأمور إلى الغد .

الطفل هم أساس المستقبل والحياة. وعالم الطفولة لا يفهمه إلا من عاشه.. وأمان الطفولة عام جميل له قوانينه.. فلا يوجد هناك من يحمل الكره والحقد على غيره.. بل تجمعهم رابضة واحدة.. ألا وهي رابضة الحب والبراءة .

الطفل هم روح الحياة وعطرها وابتسامتهم الدائمة التي تتبع من تبع صافي كله أمل وحيوة . ما أجمل الطفولة نجد في ابتسامتهم البراءة



Nestlé
Nesquik

هما ولادنا هيكبروا
كام مرة ؟



محتويات

18

20

التغذية السليمة للطفل

21

كيف تتأكد الأم من حصول طفلها على بعض العناصر الغذائية؟

28

30

تعليم جديد

33

كاريكتاس و مشروع التريب الإيجابية و مركز سيتي و تطبيق منهج المونتيسوري علي ذوي الاحتياجات الخاصة

40

42

تحميم الطفل الأمن

44

مراحل تطور الطفل في المشي

06

08

اسباب بكاء الطفل و كيفية تهدئته

10

ارتفاع درجة الحرارة

11

السعال او الكحة

12

التهاب الاذن الوسطى

13

اعراض يجب الانتباه اليها لدى حديثي الولادة

22

24

المشاكل الاجتماعية لدى الأطفال

26

التبول اللاإرادي عند الأطفال.. الأسباب والعلاج



12



18



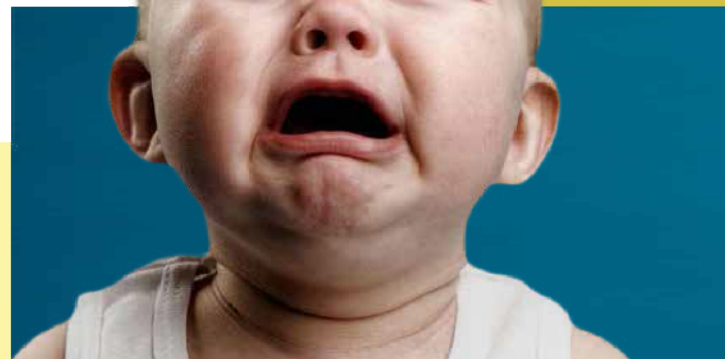
42



كيف نعتن بصحة طفلك



أسباب بكاء الطفل وكيفية تهديته



كثير ما يبكي الأطفال دون علم السبب فتصاب الأم بحيرة تجاه هذا الأمر لذلك قمنا بأجراء حوار مع الدكتور / حكيم محمد الشحات أستاذي طب الأطفال و حديث الولادة لمساعدته الأمهات علي معرفة اسباب بكاء الأطفال و كيفية التعامل معها

لماذا يبكي الأطفال؟

شيوعةً. كلما كان طفلك صغيراً، كلما زادت احتمالات بكانه بسبب الجوع.

لا تستطيع معدة الطفل الصغيرة استيعاب كمية كبيرة من الغذاء، لذا إذا يبكي الطفل، علي الأم محاولة إعطائه بعض الحليب أي اللبن. قد يكون جائعاً، حتى لو أرضعته منذ وقت قريب. ستعطي الأم طفلها رضعت كثيرة ومتكررة في الأيام الأولى من ولادته للمساعدة علي تحفيز إنتاج الحليب إذا كانت ترضع طفلها حليباً اصطناعياً، فقد لا يشعر بالجوع خلال ساعتين من آخر رضعة له. ربما لا يتوقف عن البكاء فوراً، لكن علي الأم مواصلة عملية الرضعة لو رغب في الأمر.

احتياج إلى تغيير الحفاض

قد يعلن الطفل احتجاجة إذا كانت ملابسه ضيقة، أو إذا كان متضايقاً من حفاضه المبلل أو المتسخ. ما لم يكن الحفاض المبلل يشي أي ضيق لديه، يحتمل أنه يشعر معه بالدفع والراحة. لكن يرجح أن يبكي الطفل مطالباً بتغيير الحفاض في الحال إذا كانت بشرته الطرية قابلة للتيج. ربما يلبي تفقد حفاض الطفل وتغييره إذا لزم الأمر حاجته. علي الأم الحرص علي ألا يكون الحفاض ضيقاً جداً وتأكد من عدم وجود شيء آخر مرتبط بالملابس يزعجه.

أنا بحاجة إلى الاحتضان

يحتاج الطفل إلى قدر كبير من الإحتضان

والتدليل، والتواصل الجسدي، والإطمئنان ليشعر بالراحة، ربما يريد الطفل فقط من أمه أن تحضنه، فعلي الأم تجربة استخدام حاملة الأطفال التي تمنح الأم فرصة حمل طفلها قريباً منها مع إبقاء يد الأم حرة للقيام بأمور أخرى. قد تخفي الأم أن «تفسد» طفلها إذا كثرت من حمله، لكن هذا غير وارد خلال الأشهر الأولى من العمر. يحتاج المواليد الجدد إلى الكثير من الراحة الجسدية. يستمتع الطفل حديث الولادة باحساس الإحتضان الدافئ وما يتبعه من أمان، تماماً مثلما كان داخل الرحم. قد يستعيد الطفل هذا الشعور عبر لفه ببطانيته، ربما لا يحب الطفل أن يكون ملفوفاً ويستجيب بشكل أفضل لوسائل أخرى من التهدئة بلغة، مثل الغناء، إذا حملت الأم طفلها قريب منها، فقد يشعر بالأسان عند سماع دقات قلبها.

أنا متعب واحتياج إلى الراحة

من السهل افتراض أن الأطفال ينامون وقتما يحتاجون إلى النوم وأينما كانوا. لكن يصعب النوم بالنسبة للعديد من الأطفال خاصة إذا كانوا متعبين جداً. سرعان ما ستعرف الأم علامات النوم التي تدل علي أن طفلها متعب. يعتبر أفعها البكاء والآنين، والتعديق في الفراغ بلا هدف، والهدوء والسكون. وهذه ليست إلا ثلاثة أمثلة. إذا حظي الطفل باهتمام كثر من الزوار، فقد يبتني أكثر من اللازم. ربما يصاب بالخوف بسبب الأصواء، والأصوات، والتثقل بين أيدي الأقرب. بعدها سيصعب عليه النوم عندما يحين وقت النوم. ربما يزداد بكاء الطفل عن المعتاد مع زيارة الأقارب، أو في بعض الأحيان مع نهاية كل يوم. ما لم يكن هناك سبب محدد لبكاء الطفل، قد يرغب في القول: «لقد اكتفيت من ذلك». علي الأم أخذه إلى مكان هادئ، وأن تسحب تدريجياً بعيداً عن جميع المؤثرات الخارجية لمساعدته علي الخلود إلى النوم.



أنا بحاجة إلى ما يشعرني بأني أفضل

أقوال مأثورة عن الطفولة المبكرة

أحمد للأطفال الرضع، لأنهم يملكون حرمهم. الصرخ والندرة
عليه، قبل أن نروى الحياة حبالهم الصونية، ونعلمهم الصمت.



الإزعاج والإستياء، كما قد يرفض كل جهود الأم ومحاولاتها لتهدئته، قد يشد قبضتي يديه أو يجذب زكيتيه إلى أعلى أو يقوس ظهره. من المحيط ألا نستطيع الأم فعل أي شيء، لتخفيف ألم الطفل، يجد الأهل صعوبة في التأقلم مع الطفل المنصاب بالمغص الحاد، فيشكل ضغطاً عصبياً على الأسرة بأكملها.

إذا أرضعت الأم طفلها وتأكدت من أنه مرتاح، لكنه استمر في البكاء، فقد تسائل إذا كان مريضاً أو متأثراً في التنفس أثناء البكاء، أو إذا كان البكاء مصحوباً بالحصى، أو التقبؤ أي الإستفراغ، أو الإسهال، أو الإمساك. أنا بحاجة إلى شيء لا أعرفه بالتحديد أحياناً، لا تستطيع الأم تحديد ما يزعج الطفل عندما يبكي. قد تشاب الطفل ثويات من البكاء ونصعب تهدئته بسهولة. علي الأم أن تضمن: فهذا أمر طبيعي، تتراوح مدة هذه الحالة المعززة بين بضع دقائق من البكاء الذي يصعب تهدئته ويضع ساعات متواصلة كمد أقصى. يُعرف المغص الحاد بأنه حالة من البكاء الذي يصعب تهدئته، والذي يعلى وينخفض لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات في اليوم، وعلى مدى ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل. إذا كان الطفل صاباً بمغص حاد، فقد يبكي بصوت عالٍ لوقت طويل ويحمر لونه ويبدو عليه



ارتفاع درجة الحرارة

9/ بنين، بر (الزري سمرو)
(ارتفاع في طبع الأطفال و حمى الزلا)

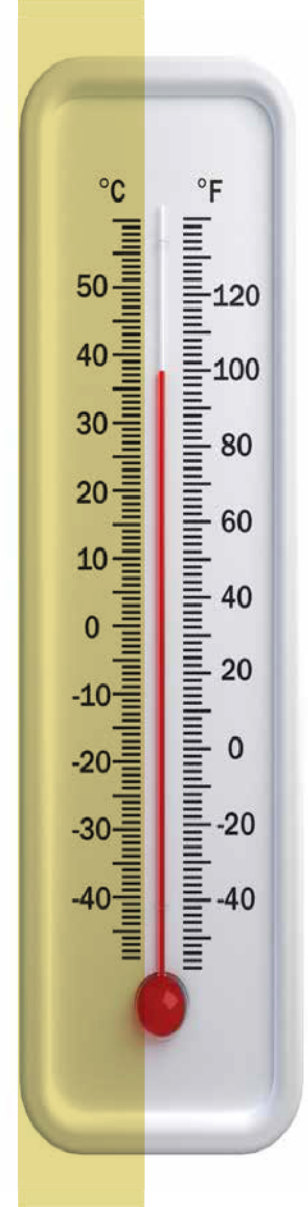
ليس من السهل التأق
الأم عندما ترتفع حرارة
طفلها ويبدأ بالبكاء، لكن
ارتفاع درجة الحرارة نادراً
ما يكون مؤذياً. فهو
ليس إلا جزءاً من مقاومة
الطفل العدوى والأمرض.

مع ذلك، قد يكون ارتفاع درجة الحرارة أكثر خطورة
إذا كان عمر الطفل أقل من ستة أشهر، إلى حد ما،
لا يعتبر مثل هذا الارتفاع لدى الأطفال أمراً عادياً.
ويمكن أن يكون مؤشراً على وجود مشكلة ما لذلك
قمنا بأجراء الحوار
لماذا قد يصاب الطفل بارتفاع في درجة الحرارة؟
إن ارتفاع الحرارة من وسائل الجسم الدفاعية ضد
الأمرض. أحياناً، قد لا يكون سبب إصابة الطفل
بالحصى واضحاً، لكن

من الأسباب الشائعة ما يلي:

نزلات البرد
الأنفلونزا
التوب القصبية الهوائية الحاد
التوب في الحلق
التوب في الأذن
التوبات المسالك البولية
أمرض الجهاز التنفسي، مثل التهاب الرئة أو التهاب
القصبات الهوائية الإصابة بفيروس سبب طفحاً
جلدياً، مثل الفطخ الورد، أو جدري الماء، أو مرض
اليد والقدم والفم، غالباً ما يصاب الأطفال بالحصى
بعد تلقي التطعيمات أي اللقاحات، تستصكح الطبيعة
أو الممرضة بالأمور التي عليك مراقبتها بعد أن تأخذ
الطفل للتطعيم.
كيف يمكن اكتشاف إصابة الطفل بارتفاع في درجة
الحرارة؟

ستعرف الأم أن طفلها مصاب بارتفاع الحرارة عبر لمسه
لأنها ستشعر بسخونة في بشرته ويمكنها لمس جبينه، أو
إذا كان عمره أقل من ثلاثة أشهر، فقلبيها تحسب صدره
أو ظهره أو ميزان الحرارة لقياس درجة حرارته بدقة
أكبر. تتراوح حرارة الجسم الطبيعية بين ٣٦ و ٣٧ درجة
مئوية، لكن قد تتفاوت بضع درجات من طفل إلى آخر



السعال أو الكحة

قد يكون السعال مؤلماً بالنسبة للطفل، لكنه يزول عادة في غضون أسبوعين ونادراً ما يدعو
للقلق. مع ذلك، قد تصعب تهدئة سعال الطفل.

يتعرض للتسمم الغذائي بسبب العسل،
متى يجب أن تأخذ الطفل إلى الطبيب؟
إذا كان عمر الطفل أقل من ثلاثة أشهر،
يفضل أخذه إلى الطبيب إذا:
لم تتحسن إصابته بالسعال بعد خمسة
أيام أصبح سعاله أسوأ ارتفعت حرارته
فوق ٣٨ درجة مئوية إذا كان عمره أقل
من ثلاثة أشهر، وفوق ٣٩ درجة مئوية
إذا كان عمره أقل من ستة أشهر. كان
يجد صعوبة في التنفس، كان يخرج بلغمًا
أو مخاطاً أخضر أو بنيًا أو أصفر.

ما يمكن أن يصاحب السعال:
حمى
ألم في الحلق
سيلان أو انسداد في الأنف
تهيج
احمرار في العين
فقدان الشهية

تضخم الغدد الليمفاوية تحت الإبط
وعلى العنق وعلى الجزء الخلفي من
الرأس.

كيف يمكن علاج سعال الطفل؟
لا تعتبر أدوية السعال ونزلات البرد التي
تعطى من دون وصفة طبية مناسبة
للطفل ولا يجب إعطاء هذه الأدوية
للأطفال قبل سن السادسة بسبب خطر
حدوث آثار جانبية.

يمكنك مساعدة الطفل عبر التالي:
التأكد من حصوله على الكثير من الراحة.
تقديم له رضعات إضافية سواء أكانت
رضعات طبيعية أو من زجاجة الرضاعة
.. سيحتاج الطفل إلى الكثير من السوائل
لمقاومة العدوى. أعطائه الجرعة الصحيحة
من الباراسيتامول أو الأيبوبروفين الخاص
بالأطفال الرضع، ستساعد هذه
المسكنات على خفض حرارة
الطفل. إذا كان عمر الطفل أكثر من
سنة واحدة، فيمكنك محاولة إعطائه
مشروباً دافئاً من العسل والليمون،
مع ذلك، يستحسن عدم إعطاء الطفل
قبل عمر السنة هذه المشروبات لأنه قد

ما الزري يسهل السعال؟

يكون السعال عادة من أعراض الالتهاب،
وفي الغالب بسبب فيروس نزلات البرد، في
بعض الأحيان، يصاب الأطفال بسعال

مفلق أكثر، وقد يكون بسبب:
الغثاق، وهو عدوى فيروسية تصيب
الحنجرة والقصبية الهوائية،
التهاب القصبات الهوائية، وهو عدوى
فيروسية في الرئتين، يمكن أن يكون السعال
أيضاً لأسباب غير العدوى، مثل الإصابة
بالربو.

كيف سيؤثر السعال على الطفل؟
يتوقف الأمر على نوع السعال الذي
يعاني منه الطفل. يمكن أن يكون السعال
جافاً أو يرافقه احتقان في الصدر. يكون
السعال الجاف أيضاً من أعراض نزلات
البرد أو الأنفلونزا، أو أن يكون الطفل
مصاباً بالسعال الذي يأتي مع نزلات
البرد، ربما يصاب الطفل بنزلات البرد
حولي ثنائي مرات في السنة الأولى من
عمره إلى أن يقرى جهاز المناعي. يحدث
السعال الجاف بسبب تورم حلق الطفل
ومعوى الهواء العلوي. بسبب التورم
شعوراً بالوخز في الجزء الخلفي من حلق
طفلك، ما يجعله يسعل للتخلص من
الشعور بالتهيج في هذه المنطقة. يُنتج
السعال مع احتقان الصدر عادة بلغمًا
مخاطياً ويسعل الطفل لطرد البلغم من
رئتيه.



التهاب الاذن الوسطى



9/ صبري عبد الله، فؤاد عبد الرحمن

التهاب الأذن الوسطى هو الالتهاب في الأذن الوسطى الشائع عند الأطفال الأصغر سناً. تحدث معظم التهابات الأذن عند الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين 6-18 شهراً، مع أنه يمكن لأي شخص أن يصاب بالتهاب الأذن. وهي أكثر شيوعاً عند البنات أكثر من الأولاد لأسباب غير واضحة

ما هي المعلومات التي ندرجها عن
التهاب الأذن الوسطى في الالتهاب؟

حش في الأذن
ارتفاع في درجة الحرارة إلى 38 درجة مئوية أو أعلى
قلة الأكل
الأرق ليلاً
التسرع
دمع الأذن
عدم الاستجابة للأصوات البهجة
فقدان التوازن

من ثلوث العلاج مخففة؟

لم يُظهر الأعراض أي علامة تحسن بعد 24 ساعة
بدأ الطفل يعاني الكثير من الألم
إذا ظهر سائل متسرب من الأذن

ما هو علاج التهاب الأذن؟

تخفسي معظم التهابات الأذن في يومين. يمكن استخدام البراسيتامول أو الإيبوبروفين (المناسب لعمر الطفل) لتخفيف الألم وارتفاع درجة الحرارة. تُطلب المضادات الحيوية عادة فقط إذا استمرت الأعراض أو كانت شديدة بشكل خاص.

ما الذي يجب تجنبه في التهاب الأذن؟

الأذن الوسطى تقع خلف طبلة الأذن مباشرة، تتكون من ثلاثة عظام معبرة التي تنقل الاهتزازات الصوتية من طبلة الأذن إلى الأذن الداخلية. إن ما يسبب معظم حالات التهاب الأذن الوسطى هو عدوى بكتيرية أو فيروسية، غالباً يمكن أن يمتد إلى الأذن الوسطى التهاب في الجهاز التنفسي (الجيوب، الحلق، المجازي الهوائية أو الرئتين) مثل البرد أو الانفلونزا. يكون الأطفال الأصغر سناً بشكل خاص عرضة لهذا النوع من الالتهاب لأن أذانهم الوسطى أصغر وأضيق مما عند الكبار مما يجعل حدوث الالتهاب أسهل.

يتعرض للتدخين
لم يتم إرضاعه بالرضاعة الطبيعية

ما هي المضاعفات؟

إن مضاعفات التهابات الأذن غير شائعة ولكن عندما تحدث فيمكن أن تكون مزعجة، وتشمل:

انتشار الالتهاب في العظام تحت الأذن (الخشاء) والذي يعرف باسم التهاب الخشاء. انتشار الالتهاب في الأغشية الواقية التي تحيط بالدماغ والتهاب الشوكي (السحايا)، والذي يعرف باسم التهاب السحايا

أعراض يجب ألا نتجاهلها لدى حديثي الولادة

بالتأكيد كل أم تكون حريصة وخائفة على مولودها الجديد، وبخاصة إذا كانت أم لأول مرة، وغالباً ما تكون قلقة حول أي شيء يطرأ على مولودها، ولا تعلم متى تذهب للطبيب ومتى تنتظر بالبيت حتى موعد المتابعة الدوري، وحتى نسهل عليك المهمة، سيوفر الآن دكتور

بعض الأعراض التي يجب ألا تتجاهلها عندما تظن أن طفلك حديث الولادة

١- زرقاء أو «ازرقاق» الشفتين:

إذا لاحظت أن شفاة الطفل، أو الأغشية المخاطية بغم الغم، أو لسانه تحول للون الأزرق، فهذا يعني أن الطفل لا يحصل على ما يكفي من الأكسجين، وهنا عليك الذهاب الفوري إلى الطبيب أو أقرب مستشفى.

٢ صعوبة وسرعة مستمرة في تنفس الطفل:

إذا لاحظت صعوبة وسرعة تنفس الطفل بشكل مستمر، فربما تكون هذه علامة على ضيق تنفس، فبما يجب عليك الذهاب للطبيب على الفور، وإذا كنت في المنزل يجب عليك الذهاب لطوارئ أقرب مستشفى.

٣ ارتفاع درجة حرارة طفلك حديث الولادة عن 38 درجة مئوية:

إذا لاحظت ارتفاع درجة حرارة الطفل الذي

عمره أقل من شهرين عن 38 درجة «سينزيوس»، فينبغي عليك الذهاب للطبيب على الفور، وأعلمي أن ارتفاع درجة حرارة حديثي الولادة لا تدل على شيء معين، فربما يكون مجرد نزلة برد وربما تدل على مشكلة أخطر بكثير مثل التهاب السحايا.

ملحوظة: يفضل قياس درجة حرارة طفلك حديث الولادة عن طريق فتحة الشرج، فهي أدق من تحت الأبط أو من تحت اللسان.

٤- اصفرار بجلد الطفل «الصفراء»:

إذا لاحظت اصفرار بوجه الطفل حديث الولادة، ثم بعد ذلك اصفرار بياض عينه، ثم زاد الاصفرار لبقية جسمه، فلابد من الذهاب للطبيب على الفور، فهذا يعني تفاقم الصفراء لدى الطفل.

ملحوظة: في كثير من الأحيان يصاب الطفل حديثي الولادة بالصفراء، والتي عادة ما تذهب من تلقاء نفسها بمرور الوقت، ولا تحتاج لعلاج، ولكن الصفراء تزيد من تعيقها من قبل الطبيب، وبخاصة إذا لاحظت الأم ازدياد اصفرار جلد طفلها،

٥ الجفاف:

بالنسبة للطفل حديث الولادة، يمكن اكتشاف إصابته بالجفاف عن طريق عدم التبول، فمن الطبيعي أن الطفل حديث الولادة يبلل على الأقل حفاضة واحدة في اليوم الأول من عمره، ثم

حفاضتين في اليوم الثاني وثلاثة حفاضات في اليوم الثالث، حتى أنه يمكن أن يبلل 6 حفاضات في اليوم السادس من عمره، وأيضاً يمكن اكتشاف إصابة حديثي الولادة بالجفاف عن طريق ملاحظة جفاف فمه وخموله، وتكون عيناه غائرتان، وفي هذه الحالة عليك باستشارة الطبيب، فقد ينصحك بإعطائه معلول معالجة الجفاف، وتجنبى إعطائه أي شيء آخر من تلقاء نفسك.

٦- قن الطفل لعصارة خضراء أو قن يشبه لون القهوة الداكنة:

الأطفال حديثي الولادة يتقيئون كثيراً، فربما يتقيئون نتيجة للكمية الشديدة أو للكمية الشديدة أو للرضاعة الزائدة، فهذا أمر طبيعي، ولكن إذا كان لون القيء يشبه العصارة الخضراء، أو يشبه القهوة الداكنة (اللون)، فقد يدل ذلك على مشكلة خطيرة لدى الطفل مثل انسداد الأمعاء، أو حدوث نزيف داخلي للطفل.

أيضاً تقع الطفل بعد حدوث جرح برأسه قد يدل على حدوث ارتجاج برأسه ويجب الذهاب للطبيب عند حدوث إصابات برأس الطفل، مع وجود القيء، أو عدم وجوده للتأكد من سلامته.



التقيؤ:

متى يكون طبيعياً ومتى يكون غير طبيعي؟

هل من الطبيعي أن يتقيأ الطفل؟

نعم من الممكن أن يتقيأ الطفل عدة مرات في الأسبوع الأول من ولادته وهو يبدأ بالتكيف مع الرضاعة لينمو ويكبر. من الطبيعي أن يتقيأ طفلك كميات قليلة بعد الرضاعة أو عندما يتجشأ، لكن إذا قياً كميات كبيرة، فلا بد من استشارة الطبيب.

قد يقياً الطفل لأي سبب، بدءاً من الإحساس بالدوار وهو في السيارة وحتى الاضطرابات الهضمية.

متى يستدعي الأمر الشعور بالقلق؟

إذا كان يعني من:

الزكام

التهاب الأذن

التهاب في البول.

ألم شديداً في منطقة البطن.

انتفاخ في البطن.

شعوراً بالغثاس أو تهيجاً شديداً.

تشنجاً أو اختلاجاً.

تكرار التقيؤ أو استمراره لأكثر من ٢٤ ساعة.

حمى.

التقيؤ لأكثر من ١٢ مرة، أو التقيؤ بقوة شديدة.

ظهور طفق جلدي لا يبهت عند الضغط عليه.

قلة النوم أو التقيؤ الشديد.

انتفاخ المنطقة المليئة في أعلى الرأس.

تباطؤ في التنفس.

انتفاخ في البطن.

وجود دم أو بعض العصارة المرارية (مادة خضراء في القيء).



ما هي مراحل التسنين؟

- الأسنان الأمامية السفلية - وهي أول من يظهر، في حوالي الشهر ال ٥ ٧
- الأسنان الأمامية العليا - وتظهر هذه في الشهر السادس تقريباً إلى الثامن
- القواطع الجانبية العليا (كل جانب من الأسنان الأمامية العليا) - وتظهر في حوالي الشهر التاسع إلى الحادي عشر
- القواطع الجانبية السفلية (كل جانب من الأسنان الأمامية السفلية) - وتظهر هذه في حوالي الشهر العاشر إلى الثاني عشر
- الأضراس (الأسنان الخلفية) - تظهر هذه بين الشهر ١٢ - ١٦
- الأنياب (بأنفاده الجزء الخلفي من الفم) - وتظهر هذه في الشهر ١٦ - ٢٠
- الأضراس الثانية - وتظهر هذه في الشهر ٢٠ - ٢٤

يحصل معظم الأطفال على أسنان لبنة عندما يبلغون التسنين والنصف.

ما هي أعراض التسنين؟

تتمتع بعض الأسنان مع عدم وجود ألم أو إزعاج على الإطلاق، وفي أحيان أخرى قد تلاحظ الأم أن اللثة ملتهبة وحمراء حيث ينبت السن، أو أن إحدى الضروس تنزود. قد يسيل لعاب طفلك، يفضض ويضغ كسراً أو يمكن أن يكون سيئ الضجج فقط. ينسب بعض الناس مجموعة كبيرة من الأعراض إلى ظهور الأسنان، مثل الإسهال والحمى. مع ذلك، لم يثبت البحث أن هذه الأعراض الأخرى مرتبطة بذلك.

ما هي حلقات التسنين و ما فائدتها؟

تعطي حلقات التسنين للطفل شيئاً يعضه بأمان، حيث يمكن أن تخفف من إزعاجهم وتبنيه عن أي ألم.

يمكن لبعض حلقات التسنين أن توضع في التلاجة أولاً، مما قد يساعد على تهدئة لثة الطفل...

ما هو جل التسنين و كيف يتم استخدامه؟

يمكنك فرك اللثة بجعل التسنين الخلد من السكر للرضع الذين تجاوزت أعمارهم الأربعة أشهر. يحتوي جل التسنين في الغالب على مخدر

هل شرب اللبن قبل النوم مضر بأسنان الطفل؟

لأنه هو أفضل مشروب وقت النوم وأذا اثرت الأم طفلها الحليب فيجب أن لا تضيف السكر لأن السكريات تزيد مضطرب التسوس مع العلم أنه من الضروري غسل الأسنان جيداً بعد الوجبات والمشروبات لمنع حدوث التسوس. تتمتع أسنان الطفل الأولى (المعروفة باسم الأسنان اللبنية أو الرائدة) عدة أثناء نموه في رحم الأم. عند معظم الرضع، تبدأ هذه الأسنان بالظهور في اللثة عندما يبلغون الست أشهر تقريباً. تعرف هذه العملية بتسنين الأطفال.

متى تبدأ عملية ظهور الأسنان؟

تبدأ الأسنان في الظهور عند معظم الأطفال بعد سن ٦ شهور. مع ذلك، يختلف جميع الأطفال كما يختلف توقيت ظهور الأسنان. يولد بعض الأطفال مع أسنانهم الأولى، تظهر الأسنان لدى الآخرين قبل أن يبلغوا ٤ شهور من العمر، وبعضهم بعد ١٢ شهر. لا ينبغي أن ينسب التسنين لمكر أي مشاكل لطفلك، إلا إذا أثر على رضاعته.

ما هي الوجبات الخفيفة الصحية لأطفالك؟

أكد الفواكه والخضراوات الطازجة والتوسفي والموز والخيار والجزر. هل يسمح للطفل بشرب المشروبات الغازية؟ لا فالمشروبات الغازية تحتوي على الأحماض التي تؤثر على ميناء الأسنان للأطفال.

ما هي أفضل المشروبات لأسنان الطفل؟

أفضل المشروبات للأطفال فوق السنة هي الماء واللبن، ولبن البقر ليس مناسب كمشروب للطفل حتى يبلغ ١٢ شهر. اللبن كامل الدسم من عمر ١٢ شهر إلى سنتين واللبن منزوع الدسم من عمر سنتين طاماً. الطفل ينمو بشكل جيد بالنسبة لعمره مع العلم بأن اللبن خالي الدسم لا يحتوي على دسم كافٍ للطفل لذلك لا ينصح به للأطفال الذين أقل من خمس سنوات. والعصائر تفضل للأطفال ولكن مع الوجبات فقط. وعصير الفواكه ليس مناسب للأطفال تحت ٦ شهور.

موضعي خفيف، يساعد على تخدير أي ألم أو إزعاج يسببه التسنين. قد يحتوي الجل أيضاً على مكونات مطهرة، مما يساعد على منع إصابة أمة بشرة ملتهبة أو متشققة في فم الطفل. جل التسنين للأطفال دون الأربعة أشهر يجب استشاره طبيب.

هل المضغ على ما علي ظهور الأسنان؟

واحدة من علامات ظهور أسنان الطفل هي البهت في العض على أصابعه، العابه أو غيرها من الأشياء التي تقع بين يديه. على الأم إعطاء الطفل أشياء صحية يعضها، مثل الفاكهة والخضار النيئة، على سبيل المثال، تكون قطع من التفاح والجزر في الغالب مثالية.

هل يأخذ الطفل أثناء التسنين أدوية مسكنة؟

إذا تألم الطفل أو ارتفعت درجة حرارته فمن الممكن إعطائه مسكن للأطفال. تحتوي هذه الأدوية على جرعة صغيرة من الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لتخفيف أي إزعاج. ينبغي أن يكون الدواء خالياً من السكر أيضاً. لا ينبغي إعطاء الأسبرين للأطفال دون سن ١٦ سنة.





تَغْزِيَةُ طِفْلِكَ

التغذية السليمة للطفل

٩/ ماهر محمود كامل
أخصائي التغذية والتغذية و تغذية الأطفال
و تغذية المرأة والحامل



للأطفال نعمه
من الخالصة

وتسرع من التحفظه عليها هو
اللائق بها من جميع النواحي
واللائق بالخدمة والفضل بسلوك
عام كمن يصعب جسمه من الزيادة
تغذيتها وتسرع خذله الطفل من
الزلاوة حتى الزيادة العائنة

الشهر الأول حتى الثالث:

رضاعة طبيعية وغالباً ما يصل عدد الرضعات اليومية إلى ست رضعات كل أربع ساعات .

الشهر الرابع:

متابعة الرضاعة الطبيعية بمعدل خمس إلى ست رضعات في اليوم مع إعطائه وجبات الحبوب المضاف إليها الحديد كالذرة والقمح والأرز . تعطى الحبوب عن طريق المعلقة بكميات صغيرة جداً في البداية ثم تزداد تدريجياً.

الشهر الخامس والسادس :

متابعة الرضاعة الطبيعية من أربع إلى خمس رضعات إضافة إلى إعطاء عصير الفواكه بكميات قليلة وتكون مخففة بالماء بالإضافة إلى الخضار المطبوخة والمهروسة كالجزر والكوسا والبطاطس وكذلك الفواكه المهروسة كالتفاح والموز .

و بعد أن ينهي عامه الأول يجب أن تهتم أكثر بفدائه مع مواصلة الرضاعة الطبيعية او الصناعية او هما معا وهنا يبدأ في أكل السمك ولكن الا يكون مغلياً بل مسلووق او مشوي والافضل المسلووق

الشهر السابع :

مواصلة الرضاعة الطبيعية إضافة إلى البدء في إعطاء صفار البيض المسلووق والزبادي الدجاج واللحوم المسلوقة للطفل إضافة إلى البقوليات كالعدس والفاصوليا وذلك بعد نقعها في الماء قبل الطبخ مع الاستمرار في تقديم الخضراوات والفواكه.

الشهر الثامن حتى العاشر :

متابعة الرضاعة والإستمرار في إعطاء البيض و الزبادي والخضروات الطازجة مع زيادة الكميات حسب حاجة الطفل كما يمكن إعطائه التيسكويوت الغير محشي مع إضافة الزيوت النباتية بكميات صغيرة جداً إلى طعامه . وبعد أن يتم السنة الأولى متابعة الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى كل ما سبق وإعطائه حليب البقر الطازج وبيض البيض وإعطائه طعام العائلة مع السمك

و بعد أن ينهي عامه الأول يجب أن تهتم أكثر بفدائه مع مواصلة الرضاعة الطبيعية او الصناعية او هما معا وهنا يبدأ في أكل السمك ولكن الا يكون مغلياً بل مسلووق او مشوي والافضل المسلووق

التغذية من سنة إلى ٥ سنوات



سنة
واحدة

سنتين
وما
بعدها

قدمي له حليب الأبقار، ولكن اختاري النوع قليل الدسم
قدمي له الجبن والزبادي بكميات صغيرة

قدمي له العناصر الغذائية كلها حسب الوجبات التي تعدينها لطفلك بحيث تكون متكاملة ومكونة من الخبز والحبوب واللحم والفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان. يحتاج الصغار إلى وجبات مكونة من المجموعات الغذائية الأساسية الأربعة:

١. بروتينات مثل اللحم والسمك والدواجن والبيض والبقوليات
٢. منتجات الألبان
٣. الخضراوات والفواكه
٤. الحبوب والنبوتات مثل البطاطس والأرز وامتزونة والخبز

كيف تتأكد الأم من حصول طفلها على بعض العناصر الغذائية؟

- ١- الكالسيوم من أهم العناصر الغذائية لنمو العظام وقوتها، ومن أهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم الحليب واللبن والزبادي والأجبان. من المهم أيضاً أن تقدمي لصغيرك ما يعزز امتصاص الكالسيوم وهو فيتامين ج (C).
- ٢- البروتينات والتي تتوفر في اللحوم والبيض والحليب ومشتقات الألبان والبقول والحبوب والمكسرات، فمثلاً يمكن تقديم بيضة واحدة أو اثنتين أسبوعياً لطفل في عمر ٣ سنوات.
- ٣- المغنسيوم والمتوفر في المكسرات بأنواعها والبنذور مثل البرغل واللب، لذلك استبدليها بالشيبسي وغيرها.
- ٤- فيتامين هـ (E) المهم جداً لتقوية مناعة الجسم والمتوفر في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.
- ٥- البوتاسيوم والمتوفر في البرتقال والموز والتفاح، والمهم في توازن ضغط الدم وعمل الجهاز الدوري «أي القلب والأوعية الدموية».
- ٦- الحديد والمهم لإنتاج خلايا دم حمراء وتنمو الدماغ لدى الأطفال، ولقوة الجلد والأظافر وصحة الشعر وسلامته، والمتوفر في الخضراوات الورقية مثل الملوخية والسبانخ، ومن المهم أيضاً وجود فيتامين ج (C) معها لتسهيل امتصاص الحديد.





نفسية طفلك

د/ احمد الشعاوي
أخصائي أمراض النعج واللاصحاب والطب النفسي وعلاج
اللاوماء
متخصص في علاج اللاوماء، نفسي الأطفال و نفسي بالغين

المشاكل الاجتماعية لدى الأطفال

بينما يعتبر معظم الأطفال أن قضاء وقت مع أصدقائهم هو أفضل جزء في اليوم الدراسي، نجد قليلاً من الأطفال ينتظر حتى يعود لمنزله ليضي وقتاً مفرده ويتفادى الاحتكاكات الاجتماعية. هؤلاء الأطفال قد يعانون من بعض المشاكل الاجتماعية بدرجات مختلفة.

ما هي المشاكل الاجتماعية لدى الأطفال ؟

تكوين الصداقات: أو التعامل مع المجموعات أو حتى اللعب مع أطفال آخرين، الدخول في المناقشات، وتبني الحوار.

الاتصال بالعين: أي عدم القدرة على تحديد متى يصبح النظر إلى المتكلم في عينه، قليل ما يستطيع الطفل أن يحدد هذا تلقائياً، إنشكبه عند عدم الاتصال بالعين أو النظر إلى المتحدث أثناء الكلام أن الطفل يعطي الإنطباع أنه لا ينصت إلى المتحدث مما يدفع الآخرين ليلعب عنه.

التعاطف أو التقمص العاطفي: أي عدم القدرة على تمييز ما يشعر به الآخرين، ينتج عن ذلك أن الطفل صاحب المشكلة يصدر بعض التصرفات التي تضايق الآخرين فيبتعدون عنه مثل الشاؤب عند سماع الآخرين أو عدم تمييز علامات الملل فيستمر في الحديث في الموضوع الذي يهيمه وحده أو عدم مراعاة شعور الآخرين فيتحدث

بصوت عال جداً بينما المستمع قريب منه، **التواصل:** وليست فقط في عدم القدرة على فهم ما يقوله الآخرون ولكن أيضاً عدم الاستطاعة على فهم تعبيرات الصوت أو التعبير بالوجه أو حتى حركات الجسم التي توصل بها المعلومات.

ماهي خصائص الأطفال الذين يعانون من مشاكل اجتماعية ؟

يفضلون قضاء أغلب الوقت بمفردهم بدلاً من التواصل مع الآخرين، يحتاجون وقتاً ليستوعبوا المواقف الاجتماعية المختلفة.

هل هذا السلوك يعد مرض ؟

ليسوا مرضي ولا يحتاجون إلى علاج، لكن بمساعدة الأسرة وتشجيعهم، يمكنهم التغلب على المشاكل الاجتماعية المختلفة.

كيف يمكنك مساعدة الطفل على تخطي تلك المشكلات ؟

أولاً الاستماع الجيد : علي الأم و الأب أن يجعلوا الطفل يشعر أنه مسموع مساعداً علي أن يعبر عن شعوره بدون نقد أو تقليل من حجم المشكلة تأتيها تحديد المشكلة : لن يستطيع الطفل أن يحدد دائما سبب المشكلة : قد يكون غضاباً أو مسأله من

صديق له أو يشعر بالأسى ، علي الأهل ان يتعرفوا مع الطفل على سبب هذا الحزن **التواصل:** وليست فقط في عدم القدرة على فهم ما يقوله الآخرون ولكن أيضاً عدم الاستطاعة على فهم تعبيرات الصوت أو التعبير بالوجه أو حتى حركات الجسم التي توصل بها المعلومات.



ما هي اهم نصيحه يجب ان نوجهها للام ؟

يجب ان تركز علي الايجابيات



انتكاسة مفاجئة احصري على عدم إعطاء الطفل الكثير من مشروبات الحمية للبول، اختيار توقيت خاطئ: يحب الأطفال الروتين الثابت، ووجود تغييرات يربكهم، لذلك لا تبدي التدرج بالتزامن مع وجود تغييرات كبيرة، مثل: استقبال مولود جديد، أو دخول الحضانة، أو تغيير محل الإقامة، إضافي احتياطي في أثناء الخروج، فقد تحدث

كيف تتعامل الأم مع طفلها سئ السلوك



التعامل مع الطفل السيء السلوك بشكل يومي أمر متعب ومرهق جداً للآباء والأمهات، لكن لا تقلقي فهناك حلول لتلك المشكلة، السلوك السيء «التحريبي» يتضمن: العدوانية وعدم الطاعة والتعدي والمواجهة والجدال مع الكبار، والأمنشة قد تتضمن الضرب، كسر القواعد ورفض عمل شيء يُطلب منه، تلك السلوكيات ما هي إلا مجرد مرحلة طبيعية عند الأطفال الصغار والمراهقين.. والتعامل السليم هو ما يساعد الطفل على تخطي تلك المرحلة، هناك علاقة مباشرة بين سلوك الطفل والأهل، فبست كل طريقة تتفع مع كل طفل، عني أن تعرفي ما هو أفضل لطفلك ولعذتك، تخبرنا الأبحاث الحديثة: بأن التعامل الشديد مع الأطفال لا يقلل من سوء سلوكهم، بل بالعكس قد يكون هو السبب في سوء سلوك الطفل من البداية، والتعامل الزيادة أيضاً مرتبط بالسلوك العدواني، الطريقة التي قد تكون ناجحة هي عندما يستخدم الآباء والأمهات نظام متناسق لا يحتوي على القسوة الزائدة ولا التساهل المفرط، أحد الطرق هو استخدام نظام التربية الإيجابي مع الطفل، وذلك لا يعني أن تترك الأمور مزاج الطفل،

بمن يعطي التدهم معه وإعطائه الأدوات اللازمة للرجوع عن سلوكه السيء، قيل أن تبدأ في كيفية التعامل مع السلوك السيء، ستخبرنا دكتوراه جيلن جيدر - خبيرة في تشخيص الطفولة المبكرة وحصله على درجة الماجستير في دراسات الطفل والأشرة عام ٢٠١٢. وأيضاً أخص حاصلة على شهادات في تدريب وتعليم الآباء والأمهات وكذلك في دراسات الطفولة المبكرة من جامعة كاليفورنيا بلس أنجلوس. عما يجب أن نعلم أولاً لماذا يتصرف الطفل بهذا الشكل، وما هي متطلباته في تلك المرحلة من تطوره.

• **لماذا يقوم الطفل بسلوك سيء؟** الأطفال الصغار يحتاجون للتصرف خارج المسحوق لعدة أسباب معظمها تدور حول لغت الانتباه، إذا كان الطفل يتصرف بسلوك سيء للفت انتباهك، يكون في أغلب الأحيان راعياً في أن تعبره انتباهك بصورة زائدة، كالباقين نحن نأخذ السلوك الجيد كأمر طبيعي جداً، ونعلق فقط عندما يقوم الطفل بتصرف خاطئ.

احتياجات نموته. عندما يصبح صغيرك ١٨ شهراً يشعر بأنه يريد أن يكون مستقلاً، يبدأ في فعل أشياء بمفرده، لكنه لا يستطيع فهماً بالإحباط بسهولة، وينتهي به الأمر بتوبة غضب أو بهز، في تلك الحالات طفلك لا يسيء السلوك، لكنه في ذلك الوقت مشاعر طافية عليه ويحتاج لراحة وليس التقويم.

ما هي الوسائل التي يمكن استخدامها للتعامل مع سلوك الطفل السيء؟

منح السلوك الجيد وتجاهل السلوك السيء: مدح الطفل حين يقوم بعمل جيد مثل أن يقوم بمساعدة أمه، إذا كان سلوك الطفل السيء متكرر،

بمشاعر الآخرين، ينسحب إلى عالمه مفضلاً اللعب وحده **اللغة:**

يبدأ الكلام بعد عمر سنتين، ولديه مشكلات تطويرية أخرى يبلوغه العامين ونصف العام، يفقد قدرته التي كان قد اكتسبها على قول الكلمات أو الجمل. يتكلم بلهجة غريبة وكأنه يفهم أو يتحدث مثل الإنسان الآلي، لا يستطيع أن يبدأ معادلاته أو يستمر فيها، قد يعيد الكلمات أو العبارات ولكنه لا يفهم متى يستخدمها

السلوك: يقوم بحركات متكررة كالهززاز، ومرجحة اليدين، والدوران -الخ- لديه طقوس محددة، ويضطرب لأي تغيير في هذه الطقوس. يتحرك باستمرار. ربما ينهر ببعض الأجزاء من الأشياء كعجلات السيارة اللعبة، قد يصبح بشكل غي عادي حساساً تجاه الضوء، الصوت، اللمس وفوق ذلك يكون غير واع باباسمه، لا ينظر في عين من يحادثه تقريباً، يبدو أحياناً أنه لا يسمعك، لأم.....

علي الأم محاولة إيجاد فرض ومواقف تعلم أنه سيقوم فيها بعمل جيد، وعندها تقوم الأم بالمدح والإطراء على هذا السلوك الجيد، قد تكون أشياء بسيطة جداً مثل أن تطلب منه أن يعطيك الكوب أو يختار قميص لارتدائه اليوم، إذا كان السلوك السيء يدفع لفت انتباه الأم فيجب تجاهله، وذلك أفضل الحلول طلب ذلك السلوك لا يؤذيه ولا يؤذي الآخرين.

تقليل الأم من التعليقات السلبية وإكثارها من الإيجابية خلال اليوم سيوضح له أن هناك بديل للتعرفات السلبية، هل حدي الاختيارات، الاختيارات وسيلة جيدة للزينة، فهي تقلل من حدة الاختلاف في المواقف التي يريد أن يشعر فيها الطفل بالاستقلالية، يمكنك أن تعطيه حرية الاختيار عند انتقائه الحذاء الذي سرتديه اليوم على سبيل المثال، أو ماذا يريد أن يأكل، لكن بطريقة طرحه لاختيارات قد تغير الإجابة تماماً، فسؤالك «أي حذاء تريد أن ترتدي اليوم؟»، قد يؤدي بالطفل أن يختار حذاء لا يمكنه ارتدائه لأن السواء قطن اليوم، الأفضل أن تحدي الاختيارات لاختيارين واضحين في سؤالك، «أيهما تريد أن تلبس اليوم، الحذاء الأخضر أم الأزرق؟»، شرح العواقب وتبعيتها: يجب أن يعرف الطفل عواقب أفعاله، هذا لا يعني أن يهدد بالعقاب إذا ما أخطأ، لكن علي الأم أن تشرح له العواقب الحقيقية لسلوكه السيء، مثل: إذا سكب اللبن أو قام بالرسم على الأرض يشرح له أن ذلك يحتاج للتنظيف وتريه الأم كيف يفعل ذلك.

التعامل مع الطفل السيء السلوك قد يكون أمر شاق، لكن علي الأم أن تكوني صبوراً ومتابرة، قد يسوء تصرف الطفل قبل أن يتحسن فلا داعي للقلق، فذلك طبيعي، مع الإصرار والتكرار سيتعلم الطفل أن يتجاوز مع السلوك الجيد.



التبول اللاإرادي عند الأطفال.. الأسباب والعلاج



ما هي الأسباب ؟

أسباب نفسية

- ظهور أمر جديد في حياة الطفل كالانتقال بالمدرسة مثلاً أو الانتقال منزل جديد.
- الخلافات العائلية والشعور بالتهديد وعدم الاستقرار.
- استخدام العنف مع الطفل.
- الغيرة من وجود طفل جديد.
- أسباب وراثية، بمعنى أن يكون أحد الوالدين قد عانى تلك المشكلة في أثناء الطفولة.
- أسباب عضوية، بعض الأمراض التي تعيب الطفل قد تتسبب في هذه المشكلة، منها: الإمساك أو الإصابة بالدودة الدوسية أو التهابات الجهاز البولي.
- ضيقة النوم عند هذا الطفل ، فبعض الأطفـل ينامون بشكل عميق، فلا يشعر بالحاجة للذهاب للحمام عند اعتدائه المثانة .

ما هي طرق العلاج ؟

- ١- الحرص على تناول الطفل للسوائل المفيدة ضلة اليوم، ولكن قللي منها ثماناً في الساعات الأخيرة من

سلس البول أو التبول اللاإرادي عند الأطفال أمر شائع عند الأطفال أقل من ٥ سنوات، ولا يدعو للقلق لأن تطور مهارة السيطرة على المثانة والتحكم فيها أمر يحتاج لبعض الوقت، وهو يختلف من طفل لآخر، كما أنه يتطلب بعض الصبر والمتابعة المستمرة من الوالدين. في بعض الأحيان، تعود مشكلة التبول اللاإرادي في الظهور مرة أخرى، بعدما واطب الطفل على التحكم في مثانته لمدة طويلة، قد تصل إلى ٦ أشهر، وهو أمر يزجج الأمهات كثيراً و لذلك سترشدنا دكتورته مريم بدواني للأسباب و العلاج .

- ١- اليوم قبل النوم، وخاصةً السوائل التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكافيين كالشاي والقهوة.
- ٢- تهيئة الطريق للطفل ليتمكن من الوصول للحمام عند شعوره برغبة في التبول خلال النوم، مثل ترك مصدراً للضوء قريباً منه، ويفضل أن تكون غرفة الطفل قريبة من الحمام.
- ٣- إشراك الطفل في تنظيف مكانه إذا بلل فراشه.
- ٤- دعمه نفسياً ومكافئته في الليالي الجافة، التي لا يبلل فيها فراشه.
- ٥- التأكد من ذهاب الطفل للحمام قبل النوم.
- ٦- إيقاظ الطفل بشكل هاديء ليذهب للحمام ثم يعاود النوم مرة أخرى.
- ٧- التأكد من أن الطفل لا يعاني أي أمراض، قد تتسبب في التبول اللاإرادي كالإمساك والالتهابات.
- ٨- يجب استشارة الطبيب مباشرة إذا كان الطفل يعاني من حرقة خلال التبول، أو إذا وجدت الأم دم في بول الطفل.

كيفيه تربية طفل سعيد

أحرص كل ام علي أن يكون طفلها بصره جيده و علي أن يفهم الحب ... لكن هل سألتي نفسك اذا ما كان طفلك سعيد ام لا ؟

سألنا د\مريم راضى البجواني س/كيف تعرف الأم ان الطفل سعيد ؟
خلال الأشهر الستة الأولى من حياته ، سيعرف طفلك التعبير عن مشاعره عندما يكون هنالك ما يفرحه أو يزعجه ،سوف يتنسم عندما تدخلين عليه غرفه و سيكي عندما يأخذ شخص لعبته المفضلة لينتقل من الابتسام إلي البكاء. يجب ان تحاول الأم ألا تقلق إذا كان طفلها يقضي وقتاً في البكاء أكثر من الضحك لأن الأطفال يخشون الشعور بالارتعاج في مرحلة مبكرة مقارنة بالشعور بالسعادة .

فالبيكاء و تعبير الوجه التي تدل علي عدم السعادة و الرضا هم الوسيلة الوحيدة التي يستطيع الطفل التواصل بهما مع امه و هم ينهان الام لي أن العاطفه أصبحت متمسخه أو أنه جائع أو متألم. عندما يكبر الطفل ، سيكون قادر علي التعبير عن

مشاعره بسهولة أكبر باستخدام الكلمات و لغة الجسد
س/كيف يمكن أن تتأكد الأم من أن طفلها يبرخ و مبتهيج؟
يعتبر اللعب وسيلة رائعة لتطوير مهارات الضفل التي ستكون ضرورية لتحقيق سعادته في المستقبل. عندما يكبر في العمر، سيساعد اللعب الحر عزيم المتفظم علي توقع ما يريد أن يصبح عليه الطفل في المستقبل. يمكن أن يدل بناء المنازل باستخدام قطع التركيب علي وظيفته في المستقبل.

كيف يمكن للأم مساعدة طفلها في التعبير عن مشاعره ؟

يعتبر البكاء الطريقة الوحيدة التي يعرفها الأطفال الصغار للتعبير عن مشاعرهم ، لكن كلما كبر الطفل ،يمكن ان تشجعه الأم علي وصف مشاعره و التعبير عنها بالكلمات . يلتقط الأطفال الصغار الكلمات التي ندد علي العطفه بسرعه شديده مثل (سعيد او غاضب او حزين).

و حتي قبل أن يستطيع الطفل الكلام يمكن للأم أن تعرض له صورلوجود و نسيته عن الوجه الذي يصف شعوره فيشير له. يجب أن تضع الأم في اعتبارها أنه من الطبيعي أن يصبح طفلها شديد الحساسيه أو متعلق بها جدا اوعصبي في بعض الأحيان . قد يكون هذا نتيجة تغير روتين حياته أو لأنه محبط بسبب شيء ما .وسيتكرر حدوث هذا الأمر كلما كبر في السن. عندما تجد الأم الطفل عابسا و صامتا في ركن ما أثناء حفلة عيد ميلاد أو يبيكي لأنه ما تتم دعوته لشئ ما، لا يجب علي الأم تجاهل هذه المشاعر ، فهو بحاجة لمعرفة أن لا مشكلة في أن يكون غير سعيد في بعض الأحيان، فهذا ببساطة جزء من الحياة.

س/ كيف تتعامل الأم مع طفلها عندما يكون غير سعيد ؟

يتعلم الطفل في العام الأول من عمره أشياء كثيرة : كيفية الجلوس ، و الزحف أو الحبو ، ومسك الأشياء و المشي ، و الكلام. تستغرق هذه المهارات وقتا لتتطور، من المهم أن نسمع الأم ن طفلها بأن يخطئ خلال مراحل تطوره و أن تشجعه علي الاستمرار في المحاولة . في البداية سيشرح الطفل بمشاعر متنوعة

من الإحباط و حتي الغضب إلي الشعور بالإنجاز و الفقه عندما ينهي شيئاً يصوره جميعه . السماح للطفل بالشعور بكل هذه المشاعر سيساعد علي بناء قوة داخلية لديه تؤدي إلي الشعور بالسعادة كلما كبر في العمر.

س/ كيف يمكن للأم مساعدة الطفل علي النمو و التطور؟

أسعد الناس في كثير من الأحيان هم الذين يتقنون مهارة ما. سيستغرق الأمر وقتاً و جهداً حتي يصبح الطفل جيداً فعلاً في شئ ما ، لذلك عندما يستطيع أن يكتب اسمه بنجاح للمرة الأولى يجب أن تمتدح كثيراً حتي يستمتع بالنجاح لأنه عمل جهد لتحقيقه . كما سيخبر نفسه أمام الآخرين .

س/ هل صحه الطفل لها تأثير علي سعادهه ؟

يعتبر الكثير من النوم ، و ممارسة التمرين الرياضي ، و اتباع نظام غذائي صحي أمور مهمه لصحه و عافيه أي شخص ، و بالأخص الأطفال الذين مازالوا في مرحلة النمو.

يساعد منح الأم للطفل مساحات واسعة لإطلاق طاقته علي تحسين مزاجه. علي الأم أن تدعه يركل بواقه في الهواء ، أو يزحف باتجاه كرتة المفضلة ، أو يركض في أنحاء الحديقة. يجب أن نهمم الأم بحاجة الطفل إلي النظام أيضاً ، في حين أن بعض الأطفال الرضع و الأطفال الأكبر سنأ مرحوون و هادئون جداً ، يشعر معظمهم بالاستقرار أكثر مع وضع روتين محدد.

س/ هل يتأثر الطفل بحاله الأم المزاجية ؟

أكيد، لأفضل أو لأسوأ ، يلتقط الأطفال الحالة المزاجية لوالديهم، حتي أنهم يقلدون أسلوب آبائهم و أمهاتهم العاطفي ، فعندما يتسمن يتسم بطفلهم و يصبح دماغه معزلاً للابتسام. بالنسبة للأم جيده و خابة ، من الطبيعي أن تشعر بالتعب و عدم القدرة علي التكيف لذلك إذا كانت الأم تجد أن صبرها و قدرتها علي الاحتمال ينفدان باستمرار فأنها من الممكن أن تصاب باكتئاب لذلك من المهم أن تطلب المساعدة.

س/ كيف تعلم الأم طفلها اسعاد الآخرين ؟

حتى في عمر العشرة أشهر يمكن للأم تعليم طفلها كيفية الشعور بالرضا و السعادة عند مساعدة الآخرين . لذلك علي الأم أعطاء الطفل مثلاً قطعة من الموز و جعه يضعها قطعة و ان تظهر له أنها سعيدة بهذا التصرف ، و عندما يكبر الطفل و يصبح قادر علي المشي علي الأم جعله يساعدها في الأعمال المنزليه البسيطة مثل وضع ملابسه الممتسخة في سلة الغسيل ، و علي الأم اظهار مدي سعادتها بمساعدتهم نها لتحقيقه عند مساعدة الآخرين و أسعادهم بمساعدته لهم .

قومي بحث أطفالك علي العناية بأنسانهم منذ سن مبكرة وقد تساعدهم بذلك علي التمتع بأنسان خالية من المشاكل مدى الحياة.

يمكن لترسيخ عادات جيده أن يساعد طفلك علي تجنب مشاكل الصحة الفموية، مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

هل أستطيع ان ادع طفلي يتناول الحلوى؟

معظم الأطفال يريدون الحلوى، ولكن يمكنك أن تساعد في منع حدوث مشاكل عن طريق التأكد من أنهم لا يتناولونها كثيراً وتشجيعهم على تناولها مع وجبة الطعام فقط. فهذه الطريقة، يتجنب طفلك الأحماض الإضافية الناجمة عن تناول الحلوى بين الوجبات. حاولي ألا تقومي بإعطاء الحلوى أو المثلوبات الحلوة كمكافآت.

ما هي أفضل الوجبات الخفيفة لإعطائها لطفلي؟

أفضل الوجبات الخفيفة هي الفاكهة والخضروات الطازجة. جزري اليوسفي وأموز وقطعاً من عصي الخيار أو الجزر. وتشمل الوجبات الخفيفة الجيدة الأخرى أعواد الخبز، البسكويت، كعك الأرز والفشار العادي.

هل يجب أن اسمح لطفلي يتناول المشروبات الغازية؟

لا، فالمشروبات الغازية تحتوي على الأحماض التي يمكن أن تؤثر على ميناء أسنان طفلك، مما يجعله أرث.

ما هي أفضل المشروبات لأسنان طفلي ؟

أفضل المشروبات للأطفال فوق عامهم الأول هي الماء، أو الحليب. حليب البقر ليس مناسباً كمشروب لطفلك حتى يبلغ ١٢ شهراً من العمر.

استخدمي الحليب كامل الدسم (الحليب الكامل) من عمر ١٢ شهراً إلى سنتين. ويمكن إدخال الحليب شبه منزوع الدسم من عمر السنتين، طالما أن طفلك يأكل وينمو بشكل جيد بالنسبة لعمره. لا يحتوي الحليب الخالي من الدسم على كفاية من الدسم، لذلك لا ينصح به للأطفال دون سن الخامسة.

تحتوي عصائر الفاكهة على السكريات والأحماض، لذلك فمن الأفضل تناولها مع الوجبات فقط باستخدام قشة لشرابها إذا عطش طفلك، من الأفضل أن تعطيه الماء على أن تشجعي تذوقه للمشروبات الحلوة. حاولي تجنب إعطاء الأطفال الرضع نكهات الفاكهة، عصائر الطفل ، ولا تعطيه ايها في زجاجات الرضاعة.

عصير الفاكهة ليس مناسباً للأطفال تحت الستة أشهر.

هل سيؤدي الحليب في وقت النوم أسنان طفلي؟ الماء هو أفضل مشروب لإعطاء، ووقت النوم، ولكن إذا ما أعطيتي الحليب، لا تضيفي أي شيء عليه، عادةً ما تحوي مشروبات الشوكولا المنكهة ومسحوق مخفوق الحليب على السكريات، والتي يمكن أن تزيد من مخاطر التسوس إذا ما أعطيت وقت النوم.

مقاللات ذات صلة

- الأسنان واللثة أثناء فترة الحمل
- توصيات عن اضطرابات الضغام
- أغذية الأطفال: الأسئلة الشائعة

هل الأدبية الخالية من السكر أفضل لأسنان طفلي؟

نعم. اسمالي دائما عن الأدبية الخالية من السكر و ذكرتي طبيبك حول هذا إذا ما أعطيتي وصفة ضيقة لطفلك.وهذا أمر مهم خاصة إذا كان طفلك يتناول الدواء على مدى طويل.

متى يجب على طفلي التخلي عن زجاجات الرضاعة؟

ينبغي أن يبدأ طفلك في التخلي عن زجاجة الرضاعة، وبيدا في استخدام الكأس في عمر ستة أشهر.وينبغي التخلي عن زجاجات الرضاعة تماماً في العام الأول لأن الحلمات والفوهات تشجع الأطفال على المشي لفترات طويلة، مما يعني أن المشروبات التي تسبب التسوس تبقى على تماس مع أسنان طفلك لفترة طويلة.

هل الأصواب المخصصة للأطفال جيدة للأسنان؟

ليس هناك حاجة أن يستخدم الطفل الكؤواب المخصصة للأطفال (تمنع انزلاق السوائل من أظرافها).فهي مائلة لزجاجة الرضاعة، وذلك لأنها تتطلب من الطفل أن يقوم بأخص لجعلها تعمل.بعد كوب التغذية أفضل كما أنه لا يحوي صابمات و بذلك يكون تدفق السائل غير مقيد. هذا يعني تعلم الأطفال عادة الشرب بدلاً من المص.

هل ستؤدي الحاية أو مص الإصبع أسنان طفلي؟

لا، ولكن من المحتمل أن يصبح لديه فك مشوه. ذلك لأن الأسنان تنقوس ثغرة مساحة للالاية أو لإصبع الإبهام. كما أنها قد تؤثر على سلامة النطق.

لن يسبب مص الإبهام أو الدمن مشاكل دائمة طالما تتوقف هذه العادة عندما تبدل أسنان طفلك، ولكن يمكن أن يكون من الصعب التخلي عن هذه العادة. انعتبي أطفالك من الحديث أو إصدار الأصوات بينما يكون الإبهام أو اللاية في فمهم، ولا تعسي اللاية في أي شيء، حلو الطعم مثل السكر أو الحبري .

ما هو طلاء الفلورايد؟

هو طلاء خاص يستخدم على أسنان الطفل للمساعدة في حمايتهم. يتم خلال جراحة الأسنان أو في بعض الأحيان في المدارس. ويتصح لجميع الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ثلاث سنوات أن يقوموا ب طلاء الفلورايد كل ستة أشهر. تحدثي مع طبيبك لمعرفة ما إذا كان طفلك يستفيد من هذه الحماية الإضافية.



علمي طفلي

تعليم جردر



أن بيئة التعلم حسب منهج مونتيسوري تقوم على ستة مبادئ وهي : الحرية الفيزيائية و النظام و الواقعية (الطبيعة) و الإجمال و الجو العام و حياة المجتمع . و التدريس في نظام مونتيسوري تراعي هذه النقط و عليه فهي بسيطة للغاية، جميع محتوياتها تناسب المرحلة العمرية للطفل، فلا وجود لسورة و لا كتب، فالمتعلم هو المحور و ليس المعلم، وله حرية التعبير و ممارسة كل نشاطاته. فبدءاً التعلم من سن الثالثة، تعلم الكتابة و القراءة و جرعات من العلوم و الرياضيات حسب عمر الطفل ودرجة استيعابه، إذ أن مبدأ التعليم في منهج مونتيسوري يعتمد على العمر العقلي للطفل و ليس عمره البيولوجي، و على هذا النهج أسست مونتيسوري مدرسة للمعاقين و طبقت فيها مبادئ سيجوان في تربية ذوي الإعاقات العقلية، ونجحت نجاحاً باهراً أدى بها إلى الاعتقاد أن هناك أخطاء كبيرة في طرق و أساليب التربية المتبعة في تعليم الأطفال العاديين . ويرجع نجاح مونتيسوري إلى اهتمامها بهدفين أساسيين، أولهما هدف " بيولوجي " و هو مساعدة الطفل على النمو الطبيعي، والثاني هدف " اجتماعي " و هو مساعدة الطفل على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه من خلال تدريب حواسه

ما هي مراحل النمو حسب مونتيسوري ؟

يجب أن نعرف أن ماريا مونتيسوري اهتمت بثلاثة أشياء محورية في نهجها و هي صحة الأطفال و تربيتهم الخلقية و نشاطهم الجسدي. وهكذا قسمت ماريا مونتيسوري عملية التنمية البشرية للإنسان إلى أربع مراحل أساسية، تمتد من عمر الولادة و حتى عمر ٢٤ عاماً، و قد وضعت لكل مرحلة رؤية خاصة للخصائص و طرق التعلم و الأنشطة الضرورية.



المرحلة ١ : من عمر الولادة حتى ٦ سنوات أهمية السنوات الست الأولى من حياة الطفل فهذه الفترة من حياة الطفل تتميز - حسب مونتيسوري - بكونها الفترة التي يتأقلم فيها الطفل مع من حوله، و تنقسم هذه السنوات إلى ٣ مراحل و هي :

أ - مرحلة العقل المستوعب : حيث يتأثر الطفل بالبيئة المحيطة به وتشكل أساس تعلمه في المستقبل.

ب - الفترات الحساسة : تتميز بتكرار الطفل لأنشطة معينة حتى يتقنها.

ج - فترة الوعي الكامل : يطبق الطفل بوعي كامل ما سبق و اكتسبه من معرفة و مهارات.

وهكذا ترى مونتيسوري أن كل مشكلة عند الطفل هي بسبب المعاملة الخاطئة التي يتلقاها من الكبار، كالطفل الذي لم يتعود على الاستقلالية بحيث تثوب عنه المربية أو الأم في القيام بالعمل. و في هذه المرحلة، نلاحظ أن الأطفال يملكون لاكتشاف و تنمية قدراتهم النفسية والجسدية، وعن أهم القدرات التي يجب أن تركز أنشطة مونتيسوري على تطويرها في هذه المرحلة نذكر مهارات اللغة و النظام و عقل الحواس و التركيز على السلوك الاجتماعي و تبني أهداف صغيرة.

ما هو دور المدرس في طريقة مونتيسوري ؟

أن دور المعلم و المعلمة يتمثل في ملاحظة الطفل من أجل تحديد اهتماماته و ميولاته، و من ثم إعداد البيئة الملائمة لتناسب احتياجات الطفل، أي أن كل ما يحيط بالطفل يجب أن يكون لخدمته و يفي احتياجاته. وقد أثبتت طريقة مونتيسوري نجاحها من خلال استمراريتها على مدى أكثر من ١٠٠ عام حول العالم .

ما هي الأسس السيكولوجية لطريقة مونتيسوري ؟

تربية ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

يمكن إجمال هذه الأسس في ٤ قوانين و هي :

القانون الأول : أن تكون الأنشطة المقدمة في مستوى أقل من تلك التي تقدم للأطفال الأسوياء . القانون الثاني : مراعاة خصائص التطور العقلي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و مراعاة ميولاتهم . (يجب أن تهتم التربية بالمثيرات الفنية التي تؤدي إلى إشباع خبرة الطفل إذ أن الطفل " الحاقق عقيباً " يمر بلمحات نفسية يكون استعداده العقلي فيها لتقبل المعلومات قوياً فإذا تركنا هذه اللحظات فمر هباء، يصبح من الصعب أن نحاول إعادتها لأن الوقت المناسب قد مضى. القانون الثالث : يجب العمل مع الطفل في الفترات التي يجد فيها نفسه على استعداد لإشباع ميوله . القانون الرابع : إعطاء الطفل القدر الكافي من الحرية



ما هي طرق تطبيق الأسس السيكولوجية حسب منهج مونتيسوري التعليمي ؟

يمكن تطبيق منهج مونتيسوري التعليمي اعتماداً على أنشطة و تدريبات مختلفة نذكر منها على سبيل المثال :

لتدريبات لتأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة للاندماج في الحياة الاجتماعية .

- تدريبات تعليمية تهدف إلى إكساب الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة معلومات أو خبرات أو مهارات معينة .

- تدريب حاسة اللمس عن طريق ورق الصنفرة مع تنويع سمكه و درجة خشونته .

تدريب حاسة السمع عن طريق تمييز الأصوات و النغمات المختلفة مثل أصوات الطيور و الحيوانات .

- تدريب حاسة الذوق عن طريق تمييز الطعم، الحلو و المر و المالح و الحامض .

تدريب حاسة البصر عن طريق تمييز الأشكال و الأطوال والألوان و الأحجام .

تدريب الطفل على الاعتماد على نفسه عن طريق استخدام الأدوات التعليمية.

ما هي نماذج أنشطة أساسية لنظام المونتيسوري للحياة العملية ؟

- فتح و غلق الصناديق و غلب السمكوت و أنواع مختلفة من الأبواب و النوايب.
- سكب الحبوب و سكب الماء في فارورة من خلال قمع .
- طي الملابس و فك الضي بعد ذلك.
- رفع و حمل و وضع أشياء حساسة أو سهلة الكسر.
- تلميع الأثاث و الأقبيا، والنوافذ و المرايا.
- غسل الملابس.
- ترتيب السرير.
- غلق و فتح الستائر.
- ترتيب الزهور في المزهريّة.
- استعمال المقص ومناولته لشخص.
- مثولة الكتاب.
- غسل اليدين و الوجه.
- تريح الشعر.
- تضفير الشعر (للبنات)
- ربط ربط الأحذية.
- تعليق الملابس فوق الشجاعة.
- تنظيف التراب.
- كنس الأرض بالمكنسة.

بماذا يتميز منهج مونتيسوري التعليمي عن باقي البرامج المعروفة و المتداولة ؟

يتميز منهج مونتيسوري التعليمي بعدة مميزات منها :

التدريس على طريقة مونتيسوري يقدم المعلم/ المعلمة الدروس للأطفال بشكل منفرد و يكون بإمكان الأطفال الآخرين المراقبة.

ليس على الطفل أن يشارك في عمل غير مستعد له .:

- الأطفال يتعلمون من خلال العمل أكثر من الاستماع و التذكر : يتعلم الأطفال من خلال التدريب على أدوات تعليمية و هي تجسد الأشياء التي يجب على الطفل تعلمها أو إتقانها، فمثلاً عندما يتعرف الأطفال على الأشكال الهندسية كالمثلثات و المربعات و الدوائر، فهم يتعلمون ذلك من خلال الأشكال الحقيقية و يستخدمونها من خلال ابتكار التصميم .

- نظام المونتيسوري يقوم على حرية الاختيار و ليس على تحديد أوقات نشاطات محددة : بما أن كل شيء في بيئة مونتيسوري مصمم ليكون مفيداً وتعليمياً، فإن الطفل حر في اختيار ما يناسب و رغباته واهتماماته



ماذا يطور منهج مونتيسوري في الطفل ؟

- قدرة الطفل العقلية
- قدرته في السيطرة على الحركة
- استعمال الحواس (تطور الملاحظة)
- التفكير (تطور الإدراك)
- العزيمة (التطور الإرادي)
- وعيه و إدراكه وسيطرته على عواطفه
- القدرة على التمييز بين التصرف الحسن والتصرف السيء .

ما هو مفهوم مونتيسوري للنضباط أو النظام ؟

يقوم منهج مونتيسوري التعليمي على أساس التحكم بالنضباط الذاتي لدى الطفل، كما يسمح بتطويره وتغيير تصرفاته من خلال جذب اهتماماته و رغباته ضمن بيئة مونتيسوري المعدة بعناية. أن كثيراً من الأطفال الذين نعتقد بأنهم غير منضبطين هم في الواقع محبطون لعدم وجود التحفيز المناسب و لأن بيئة التعلم لا تناسبهم . و لهذا فإن برنامج مونتيسوري يهتم بتطوير الانضباط الشخصي من خلال تعليم الطفل كيفية التعامل مع الرغبات والاحتياجات مع التركيز على تعليم المهارات، و تطوير الطفل اجتماعياً و عاطفياً وأخلاقياً و إرادياً والابتعاد عن السيطرة على الطفل من خلال المكافأة و العقاب



هل توجد أمثلة لنظام مونتيسوري ؟

تعليم الكتابة للطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة أنه في حالة الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم يمكن تدريب العضلات و تشكيلها، و لهذا فالمقدرة على الكتابة من الممكن أن يتعلمها الطفل المعاق عقلياً القابل للتعلم . ونضيف أيضاً أنه من المهم أثناء تعليم الطفل الكتابة أن نضعه و نلاحظه و هو يكتب بغض النظر عن مدى صواب الكتابة في حد ذاتها .

تعليم الحروف : تعلم الحروف حسب منهج مونتيسوري مشابه لتعليم الأشكال. فكما أن الأطفال يتعلمون كيفية التمييز بين الأشكال الهندسية عن طريق اللمس أولا ثم عن طريق النظر.

- تعليم القراءة للطفل المصاق عقليا :

“ على أهمية عنصر الفهم في القراءة فهي (أي القراءة) عبارة عن فهم الفكرة عن الرموز المكتوبة و تبدأ دروس القراءة بأسماء الأشياء المعروفة أو الموجودة في الحجرة وهذا يسهل على الطفل عملية القراءة فهو يعرف مقدما كيف ينطق الأصوات التي تكون الكلمة

ما هي خطواتها ؟

يتناول الطفل بطاقة كتب عليها اسم شيء معين فيكون عمله مقصودا على ترجمة العلامات المكتوبة إلى أصوات فإذا قام بذلك بطريقة مناسبة فئس على المعلم إلا أن يشجعه على زيادة سرعة القراءة، ثم يضع الطفل البطاقة بجوار الشيء الذي تحمل اسمه ليتم الانتقال إلى قراءة الجمل .

تعليم الحساب للطفل المصاق عقليا :

في تعليم الأطفال الأعداد ما يسمى بطريقة السلم الطويل، وهي عبارة عن مجموعة من عشرة حبال طول الأول متر واحد و الأخير طوله عشرة سنتيمترات — يمكن أيضا استخدام عشر مساطر خشبية بنفس أطوال الحبال — وتنتقل الحبال في الوسط بالتدرج ثم تثبت هذه الحبال من طرفها مكونة سلداً يسمى السلم الطويل و تقسم الحبال أو المساطر إلى أجزاء ديسيمترية (كل مسافة عشرة سنتيمترات) وتنتقل المسافات على الحبال بالأزرق و الأحمر على التوالي (تمرينات التحس لتعود الأطفال التمييز بين الأطوال) .

و إذا ما تمرن الطفل على ترتيب الحبال طويلا يطلب منه أن يعد الأقسام الحمراء والزرقاء مبتدئا بالأقصر ثم يعطى أرقاما لكل حبل على سبيل التسمية فيستطيع الطفل أن يقول أن الحبل رقم (١) يحتوي على (...) وحدة من الوحدات الحمراء و (...) وحدة من الوحدات الزرقاء وهكذا في باقي الحبال فيتعلم الطفل مبادئ الجمع .



ما هي الوسائل التربوية المستعملة في منهج مونتيسوري ؟

انطلاقا من مبدأ التربية الذاتية و التعلم بحرية اعتمدت منتسوري وسائل تعليمية مختلفة إذ اعتبرت أن الحواس أساس التعلم و التنمية الذهنية.و عليه تعتمد طريقة منتسوري على استخدام وسائل متنوعة

ما هي هذه الوسائل ؟

مجموعات من الأشكال الهندسية المختلفة. مجموعات من علب خشبية ذات أحجام مختلفة مرقمة من واحد إلى عشرة. - مجموعة ألواح خشبية ذات أوزان مختلفة و أشكال هندسية مختلفة. أشكال حرمية و مخروطية و أسطوانات و دوائر. - مجموعة متنوعة من الأجرام المدرجة البغدت الصوتية. مجموعة أقمشة مختلفة. - مجموعة أوراق ملونة و مختلفة. - مجموعة من الأحرف الخشبية و بطاقات لتعليم الكتابة والقراءة (الصورة والكلمة). كما تركز الطريقة على دور الآباء و أولياء الأمور في هو أطفالهم، فمن الواجب عليهم الوعي بواجبهم، وتهيئة بيئة المناسبة لهم من ناحية الديكور والراحة، لأنها تعتبر أن دور الأهل مكمل لدور المدرسة ومساعد في النمو الإيجابي للطفل.

هل توجد ألعاب تعليمية تتوافق مع طريقة مونتيسوري ؟

لعبة حمل الكرسي : لعبة تتناسب مع الأطفال من ٢ إلى ٥ سنوات، حيث يتم حمل الكرسي إلى المكان المطلوب و تحاكي الاصطدام بما يوجد في المكان من أشخاص وأشياء، على أن يبقى مقعد الكرسي أفقيا طوال الوقت .

لعبة تلميع الأحذية : للأعمار من ٣ إلى ٥ سنوات، المطلوب إدخال اليد اليسرى في الحذاء و رفعه إلى مستوى مناسب ثم مسك الحفزة باليد اليمنى ، بعد أن تضع عليها قليلا من المادة الملصقة ثم تمريرها على الحذاء.

ألعاب الأزرار : للأطفال من سنتين و نصف إلى ٣ سنوات، الهدف من هذه اللعبة هو تعليم الطفل التمييز بين الألوان المختلفة، حيث يضع الطفل جميع الأزرار ذات اللون الواحد في طبق مستقل، بعد ذلك يتعرف الطفل أسماء الألوان.

لعبة السير على الخط : للأعمار من ٣ إلى ٥ سنوات، الهدف الرئيسي من هذه اللعبة التعليمية هو التمرن و التعود على حفظ التوازن و رشاقة الحركة. حيث يقوم المعلم أو المعلمة بإنشئ فوق خيط و هو يضع إحدى قدميه أمام الأخرى و يشدد على ضرورة التوازن. بعد ذلك يقوم الطفل



بالسير على الخيط بقدر ما يستطيع من الهدوء و هو يحمل أشياء مختلفة. يمكن تشكيل الخيط بأشكال مختلفة كالدارة أو رقم ٨ ...

ما هو دور الأهل ؟

يكون هنا دور الأهل مهم جدا و بأخص الأم لأن دور المنزل مهم مثل دور المدرسة و الحضانه و البلاءي سكول لذلك لابد أن تأخذ الأم دورات تدريبية أولا لتكون علي دراية بمنهج التعليم الذي يتلقاه الطفل و ان تحافظ عليه جيدا داخل المنزل

كاريتاس و مشروع التربية الإيجابية و مركز سيتي و تطبيق منهج المونتيسوري علي ذوي الاحتياجات الخاصة

كاريتاس مصر و مركز سيتي يؤمنون بتعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و المصريين بالتوحد بتعليمهم بنظام المونتيسوري لأن هذا النظام ينمي مهارات الطفل الحسية و الإدراكية لأن منتسوري ينمي مهارات الطفل الحسية كلها بجميع أنواع الحواس حيث يتيح للطفل استخدام جميع حواسه في التدريبات منهج منتيسوري و تنمي الإبداع و تجعل حركة يد الطفل لا تسبق تفكيره حيث يساعد في علاج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و المصابين بالتوحد



هل نظام منتيسوري المطبق في سيتي يساعد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و التوحد في الصلاح ؟

بالتأكيد يساهم جدا و كان هنالك أطفال ليثومون باقي سن و بعدها بدأوا بالأندماج و يعملوا مع مجموعات

كيف يساعد المونتيسوري الأطفال المصابين بالتوحد ؟

عندما يبدأوا برأيه أطفال محيطين بهم في البداية يكون الطفل المصاب بالتوحد رافض الأضلاع لأنهم يميلون للأعزال في البداية تكون البداية بوضع طفل بعيدا من التوحد مع طفل طبيعي في زويه بعيد عن الطفل المصاب بالتوحد بحيث يعتاد الطفل المصاب بالتوحد علي وجود أطفال محيط به و لا تدنج طفلين مصابين بالتوحد معا لأن ذلك يزيد الحالة سوء في البداية يبدأ الطفل المصاب بالتوحد بأخذ زاويه بها أعذبه حتي لا يأخذها أحد منه لكن نحن في سيتي نسيطر علي الطفل الطبيعي حتي لا يضايق الطفل المتوحد حتي يأخذ الطفل المتوحد فكرة أن هناك طفل معه حتي نستطيع اإزاده العدة بالتدريج

ما هو نظام تعليم منتسوري ؟

هو مجموعة من الأنشطة تسمى مهارات الطفل الإدراكية بالتدريج و تسمى الخمس و



الأبداع و القدرات كلها كيف تبدأ الأم في المنزل بتعليم طفلها بالمنتيسوري ؟ من طريق البدء بدورات تدريبية للأم لأن تعليم منتيسوري في سيتي لا يعتمد علي التعليم بأن ١+٢=٣ بل بأن ثلاث أشياء يمثلوا عدد ٣الربط الإدراكي بالسنن

أين تأخذ هذه الدورات التدريبية ؟ و ما منها ؟ منذ متى يبدأ التعلم بهذا النظام ؟

من صغر حتي ست سنوات



كيف تبدأ الأم بالتعامل مع الطفل منهج المونتيسوري ؟

عن طريق تحريك يد الطفل و لمس يده و تضع أصبعك في كف يده من أجل أن يبدأ بتحريك نفسه و تلاعبة عن طريق تمرير أشياء أمام عينه من أجل أن يستطيع ربط ما هذا الشيء بالأضافه إلي صوته حتي يبدأ التعود علي صوته

ماذا نفعل بهذا النظام مع طفل دارج ؟

الأشياء الحسية التي يستطيع لمسها و تكون آمنه له و تجعله لمسها بيده مثلا لمس قفاحه و تقو لـ هذه قفاحه حتي يدرك أن هذا الشئ يدعي قفاحه ثم بعد ذلك الحبوب البقوليات تضعهم خارج الطبق ثم تجعله يدخلهم داخل الطبق حتي يستطيع نقل الأشياء و أدراكها

ماذا يؤثر هذا النظام في نفسه الطفل ؟

تجعله يعتمد علي نفسه و يأخذ قرار و يساعد الآخرين

كيف يستخد الطفل ألعاب منتيسوري ؟

توجد لعبه تكون مثلا علي شكل مستطيل يوجد بها فراغات يكملها الطفل عن طريق قطع خشبيه يضعها في اللعبة و يتحسسها الطفل ليذكر ان الشكل

الأسطواني الرفيع متوافق مع الفراغ الاسطواني الرفيع و المربع الكبير يوضع في المربع الكبير .

ما هي أهم التصانح التي يجب أن نوجهها للأم ؟ لابد أن تبعد الأم عن الأوامر و الضرب و التذليل الزائد لابد أن تكون الأم معتدله و عدم الغلاطات الزوجية أمام الطفل و مراعات الإلقاط لأن الطفل يلتقط هذه الأفعال و الالفاظ و يطبقها لأن الامر هـي مره الطفل و هذا السلوب يخرب كل ما تعلمه . مراعات عدم جلوس الطفل أمام التلفاز كثيرا بل أعطاه بدائل صلبه و مفيده لتنمية قدراته

ما هي مواصفات غرف الأطفال المتوافقة مع هذا النظام التعليمي ؟

أن تكون مصممه لراحه الطفل و أن تكون الكراسي صغيره و المنخفضه صغيره فتوجد كراسي للمنتيسوري تكون خشب و صغيره

و عندما قدمت سيتي ورش عمل اللامهات قاموا بتصميم للغرف جزابه فمثلا بدلا من أن يرسم الطفل علي الحائط نقوم بصق ورق علي الحائطمن أجل اعطاء الطفل الحريه في الرسم و الإبداع و التعبير

ما هي رؤيتك للطفل كخبره تربويه للطفل في كاريتاس مصر و مركز سيتي ؟

الأطفال كلها يولدون أبرياء لكن الأم و الأب أحيانا يكونون غير مؤهلين الأنجب أطفال والإعلمون اسس التربية السليمه ولابد من دراسة الأمهات للتربية الإيجابية كيف تستطيع الأم اكتشاف الأشياء الحسنه في طفلها و تنميتها .

هل تقدم كاريتاس حملات توعية للأمهات حول اسس التربية ؟

نعم كن هناك مشروع التربية الإيجابية الذي أعطي محاضرات في المناطق العشوائيه الأمهات مع أعطاء أنشطة ترفيهية و فنيه للأطفال لتنمية مهاراتهم و محاولة اكتشاف مواهبهم . و كن محور أرتكاز المشروع حول لا يجوز معاملة أولادنا بعنف .

هل تقدم سيتي مساعدات لأطفال الشوارع و الأطفال العمله ؟

كاريتس تقدم قطع طفل الشارع حيث يسمحون للطفل بلقودوم و طلب المساعدة و يكون زريل عندهم بكل أرادته و الذيريد أكمل تعليمه يساعدوه علي ذلك و الذي يريد تعلم حرفه يعملوه الحرفه و هناك أطفال أمروا تعليمهم و يعملون الآن اخصائيين أمتداعين للأطفال الذين كانوا هم في نفس حالتهم





outside



inside







العناية بطفلك

هل من آمن استحمام الطفل مع أمه؟

من الآمن أن تستحم الأم مع طفلها عندما يكون عمره شهرين تقريباً، وتشعر الأم بالثقة في قدرتها على التعامل معه.

هل يمكن للوالدين الخروج من الحمام لبضع ثوانٍ فقط؟

لا.. لا يجب علي الأم ترك الطفل أبداً من دون مراقبة. يجب أن تجهز الأم كل ما تحتاجه للحمام قبل البدء بهو أن تتأكد من أن المناشف وأغراض الإعداد والتزيين والحفاض النظيف وملابس النوم كلها في متناول يدها.

إذا ضيق أحدهم الباب أو رن جرس الهاتف وشعرت الأم بضرورة الرد، فعليها لف الطفل بمنشفة وأخذته معها.



معه في الحمام أو كانت تستخدم حمام الطفل، أو دعامة الاستحمام، أو كرسي الاستحمام، من الضروري أن تبقى الأم في الحمام و همسك بطفلها و تراقبه.

يمكن أن يغرق الأطفال الرضع في أقل من ٣ سنتيمترات من الماء، وقد يستغرق الطفل فقط عدة ثواني كي يبتلق أو يستط في الماء ولا يستطيع الحركة. لا يقاوم الأطفال أو يصعدوا أية ضوضاء عندما يواجهون صعوبات في الماء، لذلك قد لا تدرك الأم وجود مشكلة قبل فوات الأوان.

لحسن الحظ، يُبقي معظم الأهل أطفالهم في أماكن خلال وقت الاستحمام. ولكن يتعرض بعض الأطفال لإصابات خطيرة بعد تركهم وحدهم في دعامة الاستحمام. إذا كانت الأم تستخدم حمامكبير، فيجب أن تضع سجادة استحمام مطاطية أسفل البانيو.

عندما يكبر الطفل، علميه ضرورة الجلوس ضيقة فترة الاستحمام كي لا يحاول الوقوف فيتعرض للانزلاق أو فقدان التوازن.

كم مرة يمكن تحميم الطفل؟

الأمر متروك للأم. يمكن أن يشكل وقت الاستحمام مساحة للفرح والاسترخاء للأم و الطفل. ولكن ما لم ترغب الأم في إعطاء الطفل حماماً كل يوم، فيمكن تحميمه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع خلال الشهر الأول من عمره.

إذا كانت الأم تمسح وتنظف جسم الطفل من أعلى إلى أسفل وتغسل أية أوساخ واضحة في غير أيام الاستحمام، فسيكون نظيفاً بما يكفي. عندما يصبح عمر الطفل بضعة أشهر، قد ترغب الأم في جعل الاستحمام جزءاً من روتين وقت النوم.

لن تحتاج إلى غسل شعره كل يوم لأنه يفرز القليل جداً من الزيوت، لذا يكفي غسله مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع. يجب اختيار صابوناً برغوة لطيفة أو منتجات الاستحمام المخصصة للأطفال فهي تساعد في الحفاظ على الطبقة العازلة الطبيعية لبشرة الطفل.

إذا كانت بشرة الطفل جافة أو متهيجة، فيمكن إضافة القليل من مرطبات الحمام إلى الماء مع التذكّر أن استخدام المرطبات قد يجعل بشرة الطفل زلقة، لذا يجب مسك الطفل برفق ولكن بشكل آمن عندما يكون في الماء.

بمثل أمي؟

عندما تضع الأم الطفل في البانيو، علي مسكه بحزم تحت مؤخرته بيد واحدة ووضع أيديها الأخرى تحت الجزء الخلفي من رقبته وكتفيه. عندما يستقر الطفل في البانيو، يمكن استخدام اليد التي كانت تدعم مؤخرته لغسل وشطفه بالماء. ويُنصح الأخرى وتسنّد الأم رأسه فوق الماء.

لو كان الطفل لا يستطيع الجلوس، قد يساعد مهد الاستحمام على دعمه في الماء. أما إذا كان كبيراً بحيث يستطيع الجلوس، فيمكن استخدام كرسي الاستحمام.

علي الأم البقاء مع الطفل دائماً حين يكون في الحمام. حتى لو كان أحد الأطفال الأكبر سناً

الماء، لذا يجب المحافظة على تدفئة الغرفة، عند رفع الطفل من الحمام يجب لفه بغطاء أو منشفة لها غطاء للرأس ويجفف قبل أن يلبس الحفاض. ثقبه بغطاء جافة أو ملاءة مرة أخرى، و علي الأم خفضه مدة عشر دقائق لمساعدته على البقاء دافئاً قبل أن يرتدي ملابسه.

لأنه ورجله يمكن أن يبلو عن.

بالنسبة لمديني الولادة والأطفال حتى عمر الستة أشهر، علي الأم ملي البانيو بحوالي ١٣ سنتيمتراً من الماء، أو ما يكفي لجعل الماء يصل إلى كفتي طفلها، لا يجب أبداً ملء البانيو أعلى من خط الخصر (في وضعية الجلوس) بالنسبة للأطفال الأكبر سناً. ولا يجب وضع الطفل أبداً في البانيو إذا كان الماء ما زال يتدفق من الحنفية، فقد يرتفع مستوى الماء بسرعة عالية جداً.

للتأكد من عدم وجود أية مناطق ساخنة بالتحديد، سيفلل ذلك مخاطر تعرض الطفل للاحتراق بالماء الساخن. لا يجب أن تضع الأم الطفل أبداً في البانيو وحنفية الماء مفتوحة، فقد تتغير درجة حرارة الماء أو يصبح مستوى الماء عالياً جداً وعميقاً. يمكن للأم شراء ميزان حرارة لتتأكد من درجة حرارة الماء في البانيو.

في بعض الأحيان، يأتي ميزان الحرارة أيضاً على شكل لعبة حمام ممتعة أو قطعة من أدوات الحمام. تضع معظم موازين الحرارة إلى أن درجة الحرارة المثالية من ٣٧ إلى ٣٨ درجة مئوية، وهي بحدود درجة حرارة الجسم. ما لم تكوني تستخدمين ميزاناً للحرارة، يمكن استخدام الكوع كوسيلة سريعة للتحقق من درجة حرارة الماء بذلك الكف. لا يجب يكون الماء بارداً ولا ساخناً. حيث يمكن أن تصاب الطفل بحروق من الدرجة الثانية أو الثالثة في غضون ثوان معدودة بسبب وجوده في ماء ساخن جداً. مع أن حمام الطفل قد يكون دافئاً، ربما يفقد الطفل حرارة جسمه بسرعة بمجرد إخراجه من

أي ام جديده تريد أن تعلم كيفية تحميم طفليها و أحيانا تقلق بعض الأمهات من ان يصاب طفلها ببرد أو ان يشرق أثناء الاستحمام ولا تدري كيف تتعامل معه لذلك قمنا باستشاره دكتور ... لنلد الأم منساعدها للطريقه السليمه لتحميم الأطفال

يحب الأطفال اللعب في الماء، لكن هناك بعض القواعد الهامة التي علي الأم اتباعها كي تجعل استحمام الطفل آمناً وممتعاً في نفس الوقت. القاعدة الأولى والأكثر أهمية هي عدم ترك الطفل وحده في الحمام.

ما هي درجة حرارة الماء؟

الحرص على أن يكون الماء في حوض الاستحمام أي البانيو دافئاً بشكل مريح، لكن ليس ساخناً قبل أن تضع الأم الطفل فيه. علي الأم صبّ الماء البارد أولاً ثم الساخن، مزج الماء جيداً



مراحل تطور الطفل في المشي

إن تعلم المشي هو أحد أهم معالم التطور التي يمر بها الطفل في حياته، وتعد خطوة كبيرة نحو الاستقلالية.

يبدأ من مرحلة الوقوف مستنداً، مروراً بمرحلة الزحف مع الخطوات غير الثابتة، وصولاً إلى مراحل الركض والقفز بثقة، يودع البيبي مرحلة الطفل الرضيع.

متى يستطيع الطفل المشي؟

أثناء عامه الأول، يكتسب الطفل تدريجياً القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي المطلوبين لتعلم

الجلوس، والتدحرج، والحبو أو الزحف. بعدها قد يتمكن الطفل من جذب نفسه إلى الأعلى والوقوف متمسكاً بشيء ما بين الشهرين السادس والعاشر من العمر.

كيف سيتعلم الطفل المشي؟

منذ الولادة وحتى عمر الشهرين، منذ الولادة، تكون لدى الطفل ردة فعل لا إرادية فيثبت ساقيه على أي سطح يشعر به تحت قدميه، إذا كانت الأم تحمل طفلها المولود حديثاً في حضنها في وضع مستقيم مثبتة رأسه، فتشعر به تحاول استخدام ساقيه، هو لا يحاول المشي، وإنما تظهر غرائزه بهذا الشكل، حتى أن ساقيه ليستا قويتين بما يكفي للوقوف، وستخفي هذه الحركة غير الإرادية خلال شهرين من عمره.

من ١٠ إلى ١٢ أشهر

عند بلوغ الطفل خمسة أشهر تقريباً، لو ترك يتوازن بقدميه فوق فخذ الأم، سيثبت صعوداً ونزولاً ويصبح هذا الزنح من أنشطته المفضلة خلال الشهرين المقبلين.

يحب كثير من الأطفال القفز صعوداً ونزولاً في الأرجوحة الهزازة الخاصة بالأطفال التي تعلّق على الباب، إذا كانت لدى الأم هذه الأرجوحة، بفضل الوقت الذي يقضيه الطفل فيها على ثلاث مرات في اليوم على ألا تتجاوز كل مرة ١٥ دقيقة على الأكثر.

ستقوى عضلات الطفل باستمرار عبر تعلمه التدحرج، والجلوس، والحبو أو الزحف، بين الشهرين الثامن والعاشر، غالباً ما سيحاول الطفل جذب نفسه إلى الأعلى للوقوف مستنداً إلى قطعة من الأثاث، لو أوقفته بجنب الأريكة أي الكبة، سيتمسك بشدة خوفاً على حياته.

عندما يجيد الطفل الوقوف في الأسابيع القليلة التالية، سيبدأ بالتجول، أي التحرك متمسكاً بقطع الأثاث، وربما تكون لديه الثقة الكافية لإفلات يديه والوقوف من دون الحاجة إلى مساعدة، حين يكون الطفل مستعداً للتخلي عن التمسك بقطع الأثاث، قد يمشي بضع خطوات إذا أمسكت الأم بيده، حتى أنه قد يحاول الانحناء لإحضار لعبة عن الأرض عندما يكون واقفاً.

من ١٢ شهر إلى سنة

في الشهر التاسع أو العاشر، يبدأ الطفل بتعلم ثني ركبتيه والجلوس بعد الوقوف، إن هذه الحركة أصعب مما تتصور الأم!

مع بلوغه الشهر ١١

ربما يستطيع الطفل الوقوف بدون مساعدة، والانحناء، وجلوس القرفصاء.

بحلول الشهر ١٢

قد يمشي متمسكاً بيد الأم إلا أنه قد لا ينجح في أخذ خطواته الأولى وحده قبل مرور بعض الوقت، يبدأ معظم الأطفال يمشي هذه الخطوات الأولى على أطراف أصابعهم مع لف أرجلهم إلى الخارج.

في الشهر ١٢

قد يتمكن الطفل من المشي بمفرده، لكن في الغالب قد ينقصه الثبات، ما لم يتوقف الطفل عن التجول متمسكاً بالأثاث، هذا يعني أنه سيستغرق وقتاً أطول للمشي وحده، لا يمشي بعض الأطفال حتى يكملون ١٧ أو ١٨ شهراً من العمر.

كيف تساعد الأم طفلها على المشي؟

أثناء تعلم الطفل الوقوف، قد يحتاج إلى بعض المساعدة لمعرفة كيفية الجلوس مرة ثانية، إذا تعلّق بأمة طالباً مساعدتك، لا تجلسه فقط، بل تظهر له كيف ينثني ركبتيه ليجلس من دون أن يتعثر، ثم تدعه يحرب ذلك بنفسه.

يجب تشجيع الطفل على المشي عن طريق الوقوف أو الركوع أمامه مع الإمساك بيديه الاثنتين ثم جذبهما ليمشي باتجاهها.

أثناء تعلم الطفل المشي، يستحسن أن نثني قدميه حافيتين بقدر الإمكان، قد لا تستقيم قدما الطفل ولا نتمسكهما بالأكذية أو الجوارب الضيقة.

لا يجب على الأم أن تجعل الطفل يوتدي الأكذية حتى يمشي خارج المنزل أو على أسطح خشنة أو باردة، يساعد المشي بقدمين حافيتين على تحسين توازن الطفل وتوافق العضلي العصبي.

و التركز من أن الطفل محاط بيئة آمنة يمكنه من ممارسة المشي، لمساعدة الطفل على المشي والتجول بسهولة، يجب أن نفتح له المجال بإخلاء مساحة من أرضية المنزل..



الحمل و الولادة

اختبار الحمل



اختبار الحمل (المزاج) تطور النتيجة بعد ٥ دقائق
إذا لم يظهر الخط الأحمر بعد ٥ دقائق
لا يمكن الاعتماد على النتيجة

مدة الحمل



الولادة

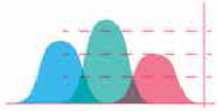


٣.٣ كيلو جرام = المعدل

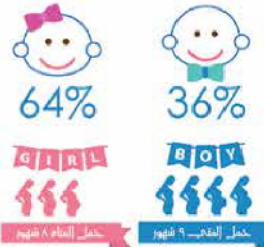
84%

من المرحلة العمرية التي تتراوح من ٢٠ إلى ٣٠ سنة يحملون

أغلب مصطلحات الحمل تكونت من هذه المرحلة (العمرية) لديها مسارات هرمونية عالية



الإكمال



لانا
حمر

بفلم. د. احمد الزهرنجي

تواجه مصر في الفترة الحالية
العديد من التحديات في
مختلف المجالات، فالمشكلات
الاقتصادية لا نهاية لها.

مما يؤدي الى وجود قيادات لا تستطيع ان تؤدي
وظيفتها الأساسية بل يصبح عبء على المؤسسة
وحجر عثرة في سبيل اتخاذ القرارات الهامة
والمعالجة.

ولا اعتقد ان يوجد في الافق او المستقبل القريب
بارقة أمل بتغيير القيادات الحالية حتي وان كنت
من الشباب، فما زال الشباب يتصف بما سبق من
عيوب ويزيد عليهم التسرع والعناد والمكابرة.
والأمل الذي اراه وانتهاه هو ان نقوم بما قام به
من ارادوا بناء دولهم وهو البدء من الأطفال
لإعدادهم بالمهارات والمعلومات والسلوكيات التي
تؤهلهم للعمل واكتساب الخبرات وبناء على خبراتهم
المستقبلية وكفائتهم.

تقدم هذه المجلة المتخصصة في صحافة الطفل
تداول موضوعات تهم الأسرة وكيفية رعايتها لأطفالها
بصفتهم قادة المستقبل الذين يحتاجون الى توفير
كافة أوجه الرعاية والاهتمام.

وتعددت الموضوعات وغطت مجالات مختلفة
مثل الصحة والتعليم والانشطة والتغذية والصحة
النفسية والتربية وذوي الاحتياجات الخاصة وغيرها
من الموضوعات التي نتمنى ان تساعد على تنشئة
طفل سليم صحياً بدنياً ونفسياً يساعد على إعادة
مصر الى مكانتها بين دول العالم.

وعلى الرغم من صعوبة تقديم المادة الصحفية
الا ان صحفية المستقبل ياسمين عبدالعزيز قامت
بمجهود لا يعني سوى ان اشكرها عليه.

رائني لها الشوفي، في حياتها الزهرنجي والعمارة

تمارين ما بعد
الولادة

1 المشي

20 دقيقة



2 تمارين رفع الخصر

10 دقائق



3 تمارين شد البطن

10 دقائق



4 تمارين الاركراف

10 دقائق



يمكن البدء
هذه التمارين
بعدة



من الولادة

تفضل
التمارين
كباحا



فوائد تمارين
ما بعد الولادة

- ١- يساعد على نقصان الوزن.
- ٢- تحسين الحالة المزاجية.
- ٣- زيادة قدرته التحمل.
- ٤- التخلص من الصداع والالام.
- ٥- تقليل ضغط الدم بعد الولادة.
- ٦- إعادة تناغم وظائف الجسم.
- ٧- إعادة نشاط الجسم عامه.
- ٨- الشعور بالانتعاش.



PHAROS UNIVERSITY

in Alexandria





Believe it? Build it.



اسماء ومعاني



اسماء	معاني
ياسرة	واعدة، سهلة
يمام	جمع يمامة
يمنى	مباركة، جهة اليمين
يقظة	انتباه، حذر
غادة	التي تهايل وتثني لينا ودلعا
قمر	البدر
ياسمين	من الرياحين
يامنة	مباركة، تعمل باليد اليمنى
يسرى	غنية، سهلة
كلثوم	كثير لحم الخدين



اسماء	معاني
يامن	ضد ياسر، ذو يمن
يعمر	يعيش وقتاً طويلاً
يزن	يقدر الوزن بواسطة انيزان
ينوف	يزيد
يقين	إزالة الشك
ياسر	سهل، ضد يامن
يعقوب	من الأنبياء
يزيد	ينمو
يقين	إزالة الشك
يحيى	يعيش

lunchtimes...dinnertimes...
goodtimes

6
m+



THE CHICCO QUICK
ADJUST TABLE SEAT



FEATURES:

- Padded seat with high backrest and soft crotch strap for extra comfort.
- Fits most tables. Locks into position with patented quick-adjust locking system.
- Removable, washable fabric seat cover.
- Folds up compactly for easy transportation. **FREE** carry bag included.
- Non-slip hippo shape rubber grips ensure the seat fits securely to the table.
- 3 point safety harness included for maximum safety.

WARNING:

Never leave your child unattended.

Quick Adjust Seat fits tables with a thickness of 19 mm to 35 mm.

Do not use on glass tables, table extensions or tables with a centre leg.

STOCKISTS:

Nationally: Toys R Us, ~~not~~ Babies Galore Stores, My Baby Warehouse, Sydney Baby Kingdom ~~and~~ Babies Galore Stores, The Baby Super Store (Victoria), Baby Stores ~~and~~ Baby Bunting (Brisbane, East Brisbane, Penrith, Maryland), The Baby Gallery, Baby Time (Hoppers Crossing), Motherworld, Baby Mode ~~SA~~ Just Kidding, Your Childs Nursery ~~WA~~ Baby Land, Baby Road ~~ACT~~ Kid Essentials

Trade Enquiries: Babyline International Tel: 020 804 8670

TO PURCHASE ONLINE:
www.babysuperstore.com.au

chicco

wherever there's a baby

©2008 Chicco S.p.A. Italy