



إيرازموس Erasmus + الشراكات الاستراتيجية للتعليم الفني والتدريب المهني
مشروع IENE 8 - تمكين أسر المهاجرين واللاجئين من خلال مهارات تربية الأطفال

الأدوات التعليمية الموجزة رقم 4.2. الطفل المتمتع بصحة جيدة

المؤلفون:

سامارتي كريستينا / ساكيلاركي أورانيا

(MDM / اليونان) منظمة أطباء العالم – الوفد اليوناني

أغسطس (أب) 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



تم تمويل هذا المشروع بدعم من المفوضية الأوروبية.
يعكس هذا المؤلف آراء المؤلف وحده، ولا يمكن اعتبار المفوضية مسؤولة عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه.



Erasmus+

العنوان: 4.2. الطفل المتمتع بصحة جيدة (من سن 2 – 6 سنوات).....	3
أهداف التعلم	3
ماذا نعني بالطفل المتمتع بصحة جيدة؟.....	3
النقاط الرئيسية	4
النشاط.....	4
التفكير في مسألة واحدة من هذه الأداة الموجزة للتعلم	4
التقييم الذاتي.....	5
المراجع	5

أهداف التعلم

1. الهدف الأول من هذه الوحدة التعليمية الموجزة هو عرض الجوانب الرئيسية لتربية أطفال أصحاء تتراوح أعمارهم بين 2 و6 سنوات.
2. الهدف الثاني هو تحديد المبادئ الأساسية للتعرف على العناصر الرئيسية التي تُنشئ أطفالاً أصحاء تتراوح أعمارهم بين 2 و6 سنوات، بما في ذلك الصحة العقلية.
3. الهدف الثالث من هذه الوحدة التعليمية الموجزة هو رفع الوعي فيما يتعلق بجوانب تربية أطفال أصحاء داخل مجتمعات اللاجئين والمهاجرين.

ماذا نعلم بالطفل المتمتع بصحة جيدة؟

إن اتباع أسلوب حياة صحي وتناول الطعام بشكل جيد والحفاظ على النشاط البدني يساعد الأطفال على: (أ) بناء عظام قوية، (ب) النمو والتطور الصحي، (ج) تحسين تركيزهم في المدرسة، (د) الحفاظ على وزن صحي، (هـ) التنبيه والنشاط. يمكن أن يؤدي أسلوب الحياة غير الصحي إلى حياة متأخرة، مثل: (أ) داء السكري من النوع الثاني، (ب) ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم، (ج) بعض أنواع السرطان، (د) أمراض القلب، (هـ) السكتة القلبية، (و) مشاكل المفاصل والتنفس، (ز) زيادة الوزن والسمنة.

تتمحور الصحة الجيدة - لك ولطفلك - حول تحقيق التوازن السليم بين تناول الأكل الصحي وأداء النشاط البدني المنتظم. (من المهم جداً فهم بعض الموضوعات الرئيسية التي تهم العائلات وأخصائي الرعاية الصحية لتعزيز صحة ورفاهية الأطفال، من سن الولادة وفي فترة المراهقة وحتى سن البلوغ.

تضمن الصلة بين العنصر المذكور أعلاه وبين مشروع IENE 8 في أهمية هذه المسائل في سياق مساندة الأبوبين في الأسر اللاجئة والمهاجرة من خلال تزويدهم بمهارات تربية الأطفال.

تعزيز النمو الصحي: الطفولة المبكرة - من سن 2 إلى 6 سنوات في بداية مرحلة النمو، حيث يرتبط فهم الطفل للعالم والأشخاص والأشياء بما يمكن أن يراه ويسمعه ويشعر به ويتعامل معه جسدياً. ومع نهاية مرحلة الطفولة المبكرة، تتجاوز عملية التفكير المكان والزمان لدمج استخدام الرموز الذهنية وتطور الخيال. أما بالنسبة للرُضع، يعد التنقل هدفاً يلزم السيطرة عليه. بالنسبة للطفل الصغير النشط، يعد ذلك بمثابة آلية للاستكشاف وزيادة الاستقلال. يبدأ الطفل البالغ من العمر عامين في استخدام فن المحاكاة في تكرار الأصوات المألوفة والإيماءات الجسدية. يتقن الطفل البالغ من العمر 6 سنوات معظم القواعد المعقدة للغات التي يتم التحدث بها في المنزل ويمكنه توصيل الأفكار والآراء بفاعلية.

كيف يتطور نمو الطفل بين عمر 2 و6 سنوات؟ كثيراً ما يُطلق على الفترة بين 2 و6 سنوات مرحلة ما قبل المدرسة. خلال هذه السنوات، يتحول الأطفال من أطفال حمقاء إلى مستكشفين حيويين لعالمهم. يتطور نمو الطفل في هذه المجالات الرئيسية: النمو البدني. في هذه السنوات، يصبح الطفل أقوى ويبدو مظهره أطول وأكثر رشاقة. النمو الإدراكي. في هذا العمر يخطو الطفل خطوات كبيرة في القدرة على التفكير والعقل. في هذه السنوات، يتعلم الأطفال الحروف والعد والألوان. النمو العاطفي والاجتماعي. بين عمر 2 و6 سنوات، يتعلم الأطفال تدريجياً كيفية التحكم في مشاعرهم. في عمر 6 سنوات، يصبح الأصدقاء مهمين. اللغة. في عمر الثانية، يستطيع معظم الأطفال قول ما لا يقل عن 50 كلمة. في عمر 6 سنوات، قد يعرف الطفل آلاف الكلمات ويكون قادراً على مواصلة المحادثات ورواية القصص. النمو الحسي والحركي. في عمر الثانية، يستطيع معظم الأطفال الصعود إلى الطابق العلوي في المرة الواحدة كما يستطيعون ركل الكرة ورسم خطوط بسيطة بالقلم الرصاص. في عمر 6 سنوات، يستطيع معظمهم ارتداء وخلع ملابسهم بنفسهم وكتابة بعض الحروف الصغيرة والكبيرة. ينمو كل طفل ويكتسب المهارات من تلقاء نفسه. من الشائع أن يكون الطفل متقدماً في مجال معين مثل اللغة، ولكن بعد قليل يتقدم في مجال آخر. يمكن أن يساعدك تعلم ما هو طبيعي للأطفال في هذا العمر على اكتشاف المشكلات في وقت مبكر أو الشعور بشكل أفضل تجاه مستوى طفلك.

ما هي الحاجة إلى الزيارات الطبية الروتينية؟ يتم تحديد مواعيد الفحوصات الروتينية عادةً عدة مرات خلال الأعمار من 2 إلى 6 سنوات. تعتبر هذه الفحوصات مهمة للتحقق من وجود مشكلات والتأكد من نمو طفلك وتطوره كما هو متوقع. في بعض المناطق، قد يحتاج طفلك إلى زيارة ممرضة في مجال الصحة العامة لإجراء فحوصات وتطعيمات روتينية. أثناء هذه الزيارات، سيقوم الطبيب بما يلي: فحص طفلك فحصاً بدنياً. إعطاء طفلك الجرعات اللازمة. وزن وقياس طفلك لمقارنته بالأطفال الآخرين من نفس عمره. السؤال عن سلوك طفلك وعائلتك. السؤال عن الأنشطة المفضلة لطفلك أو الأصدقاء المفضلين. لذلك تعتبر الفحوصات الروتينية هي التوقيت المناسب للتحدث مع طبيبك حول أي مخاوف لديك بشأن صحة طفلك أو نموه أو سلوكه. بين كل زيارة وزيارة، اكتب أي أسئلة تريد طرحها على الطبيب في المرة القادمة.

متى يجب عليك استدعاء الطبيب؟ استدعي طبيبك في أي وقت يكون عندك فيه مخاوف بشأن صحة طفلك البدنية أو العاطفية. احرص على استدعاء طبيبك إذا كان طفلك: لم يصل إلى مؤشرات مراحل النمو كما هو متوقع. لا ينمو بمعدل ثابتة. فقد المهارات التي اعتاد عليها، مثل التحدث أو الجري. التصرف بعنصرية مفرطة أو بعنف أو تعسف. لا يبدو عليه أنه بخير، على الرغم من أنك لا تستطيع تحديد سبب قلقك.

كيف يمكنك مساعدة طفلك خلال هذه السنوات؟ من المهم معرفة بعض السلوكيات المتوقعة حدوثها خلال هذه السنوات من التغيرات السريعة. وتعتبر نوبات الغضب ومص الأصابع والكوابيس من المشاكل الشائعة لدى الأطفال في هذه المرحلة العمرية. لذلك معرفة ما يمكن توقعه يجعلك تتحلى بالصبر وتخطي لحظات التوتر. وأفضل شيء يمكنك فعله لطفلك هو إظهار حبك وعاطفتك. ولكن هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تساعد بها طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة على النمو والتعلم. ومن بين ذلك، قَدِّم له الأطعمة الصحية. احتفظ دائماً بوجود الفواكه والخضراوات واللوجبات الخفيفة الصحية في المنزل. خصص بعض الوقت لطفلك ليكون نشطاً. حدد وقت لمشاهدة التلفاز وأجهزة الكمبيوتر أقل من ساعة يومياً للأطفال في المرحلة العمرية من 2 إلى 4 سنوات وساعتين أو أقل يومياً للأطفال الأكبر من 4 سنوات. اقرأ لطفلك القصص وتحدث معه. هذا من شأنه مساعدة الأطفال على تعلم اللغة وفتح لهم أفكاراً جديدة. ساعد طفلك على الحصول على قسط كافٍ من الراحة. علمه المهارات الحياتية، مثل كيفية ارتداء الملابس وكيفية الذهاب إلى الحمام. قم بوضع الحدود التي تساعد طفلك على الشعور بالأمان والسلامة ولكن بما يسمح لهم أيضاً بالاستكشاف.

النوم. في المرحلة العمرية من 1 إلى 3 سنوات: من 12 إلى 14 ساعة يوميًا. عندما يبلغ عمر طفلك سنة ويكون في عمر 18-21 شهر، فمن المحتمل أن يستغنى عن فترة القيلولة الصباحية والمسائية وينام مرة واحدة في اليوم. في حين أن الأطفال الصغار يحتاجون في حدود 14 ساعة يوميًا من النوم، إلا أنهم عادة ما يحصلون على 10 ساعات فقط. لا يزال معظم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 21 و36 شهرًا بحاجة إلى أخذ قيلولة واحدة يوميًا، والتي قد تتراوح من ساعة إلى ثلاث ساعات ونصف طويلة. عادة ما يذهبون إلى النوم بين الساعة 7 مساءً و9 مساءً ويستيقظون بين الساعة 6 صباحًا و8 صباحًا في المرحلة العمرية من 3 إلى 6 سنوات: من 10 إلى 12 ساعة يوميًا. في هذه المرحلة العمرية يذهب الأطفال إلى النوم بين الساعة 7 مساءً و9 مساءً ويستيقظون في بين الساعة 6 صباحًا و8 صباحًا، تمامًا كما كانوا يفعلوا عندما كانوا أصغر سنًا. في عمر الثالثة، لا يزال معظم الأطفال يأخذون فترة القيلولة، بينما في عمر الخامسة، معظمهم لا يأخذونها. وكذلك تقل فترة القيلولة شيئًا فشيئًا. عادة ما تختفي مشاكل النوم الجديدة بعد عمر الثالثة.

التشجيع على صحة الفم. تعد صحة الفم مهمة جدًا للصحة العامة ورفاهية الرضع والأطفال والمراهقين. ويغطي مجموعة من اهتمامات تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، بما في ذلك تسوس الأسنان؛ ودواعم السن (اللثة)؛ والتطور السليم وتحقيق الاتساق بين عظام الوجه والفكين والأسنان؛ وأمراض وحالات الفم الأخرى؛ والجروح أو إصابات الفم والأسنان. تعد صحة الفم مشكلة مهمة تتطلب الإشراف الصحي المستمر من أخصائي الرعاية الصحية. التسوس في مرحلة الطفولة هو مرض معدٍ يمكن الوقاية منه بسبب وجود البكتيريا (العقدية الطافرة أو المكورات العقدية) التي تشكل اللويحة على سطح الأسنان. تتفاعل البكتيريا مع السكر الموجود في الأطعمة والمشروبات، وتحولها إلى أحماض تذيب مينا الأسنان، مما يسبب تسوس الأسنان.

التشجيع على النشاط البدني. تعد المشاركة في الأنشطة البدنية عنصرًا أساسيًا لنمط حياة صحي وتبدأ بشكل مثالي في مرحلة الطفولة وتمتد طوال فترة البلوغ. الأنشطة البدنية المنتظمة تزيد من كتلة الجسم بدون دهون والعضلات وقوة العظام وتعزز الصحة البدنية. تدعم الصحة النفسية، ويمكن أن يزيد من احترام الذات والقدرة على التعلم، كما يمكنها مساعدة الأطفال والمراهقين على التعامل مع الضغوطات. يجب على الوالدين التشديد على أداء الأنشطة البدنية، بداية من عمر الطفل. أدى الارتفاع المفاجئ في زيادة الوزن والبدانة لدى الأطفال في السنوات الأخيرة إلى زيادة الانتباه إلى أهمية الأنشطة البدنية. فضلًا عن اتباع نظام غذائي متوازن ومغذي، يعتبر النشاط البدني بانتظام ضروري لمنع زيادة الوزن لدى الأطفال.

التشجيع على التغذية الصحية. تتميز مرحلة الرضاعة والطفولة والمراهقة بالنمو والتطور البدني السريع، وتعتمد صحة الأطفال والمراهقين ونموهم على التغذية الصحية الجيدة. أي اضطراب في كمية المواد الغذائية المستهلكة قد يكون له آثار دائمة على إمكانيات النمو والإنجاز الإنمائي. يختلف النمو البدني والاحتياجات الإنمائية والغذائية وأنماط التغذية اختلافًا كبيرًا خلال كل مرحلة من مراحل النمو والتطور. أدى الارتفاع المفاجئ في زيادة الوزن والبدانة لدى الأطفال في السنوات الأخيرة إلى زيادة مستوى اهتمام أخصائيي الرعاية الصحية والآباء بالتغذية.

التطعيمات. يجب تقديم التطعيمات لجميع الأطفال وأولياء أمورهم. تحتفظ إدارات الممارسات العامة وسجلات صحة الطفل بسجل للأطفال دون سن الخامسة، وتدعو أسر الأطفال بتناول التطعيمات والاحتفاظ بسجل لردود الفعل السلبية في سجل الممارسات العامة. وعند الحاجة، يجب أن يهدف التخطيط المحلي إلى استهداف الأسر المستبعدة أو المعرضة للخطر (بما في ذلك اللاجئين والمشردين والأسر المسافرة والأمهات صغار السن وأولئك غير المسجلين في إدارة الممارسات العامة والذين انتقلوا إلى المنطقة حديثًا).

النقاط الرئيسية

فيما يتعلق بالجوانب الرئيسية لصحة الطفل، نحتاج إلى ملاحظة:

1. الصحة البدنية العامة
2. النمو العاطفي والسلوكي والاجتماعي
3. النمو البدني
4. تطور مهارات التخاطب واللغة
5. مهارات العناية بالنفس والاستقلال
6. التطعيمات

يرجى أيضًا الرجوع إلى عرض PowerPoint التقديمي المناسب للوحدة التعليمية الموجزة.

النشاط

أسئلة تتعلق بالتشجيع على صحة الطفل

1. ما هو النمو العاطفي؟
2. كيف يمكنني مساعدة طفلي على النمو والتطور؟

التفكير في مسألة واحدة من هذه الأدوات الموجزة للتعلم

استخدم هذه المساحة لكتابة إجابتك على أسئلة الأنشطة المذكورة أعلاه.

التقييم الذاتي

لديك طفل يتراوح عمره بين 2 و6 سنوات. متى يجب علي استدعاء الطبيب؟

المراجع

1. Top 10 Key Elements to Raising Healthy Children:
<https://www.pretendcity.org/raising-healthy-children/>
 2. Healthy kids:
<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-healthy.aspx>
 3. Health link for children:
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3612#ta6552>
 4. Healthy child programme:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/167998/Health_Child_Programme.pdf
 5. Bright futures guidelines:
<https://brightfutures.aap.org/materials-and-tools/guidelines-and-pocket-guide/Pages/default.aspx>
 6. Healthy development:
https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF4_HealthyDevelopment.pdf
 7. WHO guidelines on child health:
https://www.who.int/publications/guidelines/child_health/en/
 8. WHO To grow up healthy children :
<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- الإجابة على الأسئلة في قسم الأنشطة:

الإجابة	أ/أ
النمو العاطفي هو عملية تطوير للمشاعر وتعلم كيفية التعامل معها بشكل مناسب. وتعتبر مشاعر الحزن والخوف والغضب والسعادة هي مشاعرنا المشتركة. كل طفل لديه احتياجات عاطفية. وتلبية هذه الاحتياجات أحد أهم الأشياء التي ستقوم بها بصفقتك ولي أمر أو مقدم رعاية. بين عمر 2 و6 سنوات، يتعلم الأطفال تدريجيًا كيفية التحكم في مشاعرهم. على سبيل المثال، قد يصاب طفل صغير بالجنون ويشطاط غضبًا إذا تم سحب لعبة منه. كلما ينضج الطفل عاطفيًا، سيتعلم التعبير عن الغضب بطرق أخرى. تبدأ المشاعر الأخلاقية لدى الأطفال في النمو والشعور بالخجل أو الذنب عند ارتكاب شيئًا ما خطأً. عندما تحدث أشياء سيئة، قد يشعر الأطفال الصغار بالمسؤولية دون وجود سبب منطقي. قم بطمأنة طفلك من خلال إظهار مشاعر المودة والحب بالإضافة إلى الحديث عن المشاعر. لا يستطيع الأطفال دائمًا التعبير عن شعورهم بالكلمات.	1
يمكنك مساعدة طفلك على النمو من خلال إظهار مشاعر الحب والمودة والتحدث معه وقراءة شيئًا ما والسماح له باللعب. من المهم أيضًا وضع بعض الحدود والقيود. وأهم الجوانب هي: النمو البدني، والنمو الإدراكي، والنمو العاطفي والاجتماعي، ونمو اللغة، والنمو الحسي، ورعاية العلاقة بين الوالدين والطفل، والذهاب إلى المدرسة.	2

الإجابة على نشاط التقييم الذاتي:

على الرغم من أن طفلك ينمو بوتيرة خاصة، لذلك كن على علم بعلامات تأخر النمو. كلما عرفت سبب تأخر النمو مبكرًا، كلما زادت فرصة حصولك على العلاج المناسب لطفلك الذي يمكن أن يمنع أو يقلل من المشاكل الطويلة الأجل. وبشكل عام، تحدث إلى الطبيب في أي وقت عندما تلاحظ أن طفلك:

- لم يبدو عليه وصوله إلى مؤشرات مراحل النمو كما هو متوقع.
- لا ينمو ويزداد وزنه كما هو متوقع.

- لا يستطيع القيام ببعض الأشياء التي اعتاد أن يفعلها، مثل التحدث أو الجري.
- يجعلك غاضبًا جدًا أو محبطًا لدرجة أنك قلق بشأن ما قد تفعله بعد ذلك.
- يتصرف بعدوانية مفرطة أو عنف أو يسيء لفظيًا.
- لا يبدو أنه بخير، على الرغم من أنك لا تستطيع تحديد سبب قلقك. قد يشعر الأصدقاء ومقدمي الرعاية بالقلق أيضًا.