

# التربية البدنية

في الطفولة الاولى

للكتور شوكت موفّق الشطي

التربية البدنية

في الطفولة الاولى أو في زمان الرضاعة

تقصد بزمان الرضاعة<sup>(١)</sup> ما يعرف عادة بالطفولة الاولى التي تبدأ بعد الولادة وتنتهي في الشهر الرابع والعشرين من العمر لأن قوام تغذية الطفل في الحولين الاولين اللبن وحده او مشتركاً مع أطعمة أخرى مناسبة . ولا شك ان لبن الأم خير من سواه اذ لا شيء يبادل قلب الأم وتديبها . ونرى ان يقسم عمر الطفل الرضاعي الى زمنين يناسب كلاً منهما تربية بدنية خاصة

- أ — زمان الرضاعة الاول : وهو حين من الطفولة يناسب تغذية الطفل باللبن وحده  
ب — زمان الرضاعة الثاني : وهو حين من الطفولة يتغذى الولد فيه باللبن وبأغذية أخرى تناسبه

التربية البدنية

في زمان الرضاعة الاول من الطفولة الاولى

يعتمد في تربية الرضيع البدنية على الحركات التي يستطيعون القيام بها من أنفسهم فتتحرك

(١) سبباً هذا الزمان زمان الرضاعة استناداً الى ما جاء في القرآن الكريم « والوالدات يرسمن أولادهم حولين كاملين لمن أراد ان يتم الرضاعة » «س ٢ آية ٢٣٣» ونرى ان الرضاعة يجب ان تستمر سنتين اذا أمكن لما ذهب من فوائد تعود على الولد وأمه بانفع الجزيل منها ان الطفل لا يفتقر له عن اللبن طول هذه الفترة لحفته وصحته غذاءه كاملاً ولأن الطفل يمرض في هذا الزمن لاسطرابات لا يطعم فيها لتغذيت إلا اللبن ومشتقاته ومنها إن كان انتهاء الحمل بالرضاعة إذ لا يمرض ان أكثر الممرضات لا يمرضن فلا يحملن وكثيراً ما تنجأ النساء الى إطالة مدة الرضاعة وغبة منهن في تأخير حملهن ولما كان من المستحب ان لا تحمل المرأة قبل سنتين من ولادتها كان علياً ان توضع طفلاً حياً في فمها وتحمضه رغبتاً مآلة تهب آه يتكون في مفاصل النساء الحيوان أثناء الرضاعة جسم أسمر وناعم يبرز حانة او توراً ( هورمون ) يهوق الحمل والى مفاصل النساء الممرضات تمرز أنفاز من هذا التليل لم يجرر بعد ولكن للشاهدات تدل على وجوده وانما تعرف بان لذلك شعور كثيراً لا بد ان يعرف سببه يوماً ما

بها عضلاتهم ويستفيدون من ذلك فائدة عظيمة. لذلك كان من الواجب في كل حال الخيلولة دون كل وسيلة تعوق حركات الطفل كشد القماط وما شاكله وينبغي ان يسك التهاط - من حين الى آخر - وان يعرَى الطفل في غرفة دائنة في الشتاء والخريف والربيع وان يبقى عادياً يضع دقائق وان يُعلّق فوق جسمه بارتفاع قريب لعبة او كرة تسترعي انتباهه فيسعى الى مسها باحدى قدميه فتتحرك بذلك اطرافه وتلته حواسه ويتعلّم المس والتقبض وتقدر المسافة والمقاومة والوزن ومعرفة الشكل . وينحس ايضاً تحريك الطفل بحركات متعلة يُدلك بها جسمه وتثنى اطرافه وتبسط اثناء مداعبته وتلميمه

ويجب ان يقعد الطفل القوي في الشهر السادس على أن يفصل بين جسمه والارض بوسادة من صوف منطاة بقباش لطيف نظيف . ويجب ان تحجر اطراف الطفل وان تعطف وتبسط باناة وصبر ولباقة . لذلك يقوم بمزج بلن الولد امه ، أو أبوه او مربيه ، بتمرينات ١ - يمدد الطفل على سرير ومجلس والذئبة او مربيته امامه فتمسك بيديها يديه وتحرجها حتى تجلسه ثم تفجعه . وعليها اثناء ذلك ان تسمى قوته بان تشعر بان طفلها يبذل جهداً إيمان لإجلاله واضجاعه . ويستطيع الطفل المتعمر والذي له من العمر ستة اشهر ان يجلس معتمداً على قواه الخاصة به

٢ - تمسك الام ولداً المضطجع من عقبه وتثنى ساقه على تغذيه ثم تعطف تغذيه على بطنه ثم تبسط التفتحين ذلتاين بشدها نحوها وتكرر ذلك خمس مرات او سباً يومياً  
٣ - تمسك الام ولداً المضطجع من كعبه وتوتر ركبته وتبسطها ثم تحرك طرفه السفين بمعظمها على البطن والصدر حتى يصل قدماه الى محاذاة رأسه وتكرر هذه الحركة عشر مرات . تساعد مرونة اعضاء الطفل على القيام بهذا التمرين حتى ان كثيراً من الولدان يعتادون مص اباهم اقدمهم . ويجوز ايضاً تحريك اطراف الرضيع جانباً . تتحرك هذه التمرينات العضلات وأخصها عضلات الجدر السفلي فتقوى وتناقص استعداد الطفل للاصابة بالانتفاخ البطني واسترخاء عضل جداره فينحرف الولد من التقبض وتناحجه . تلك هي رياضة الرضيع في اشهر حياته الاولى ولا سيما بين اشهر الرابع والشهر السادس

يراد عدد هذه الحركات وتحدد مدة القيام بها كلما تقدم من الطفل ويجب ان يضاف بعد الشهر السادس الى التمرينات المذكورة تمرينات أقوى منها من شأنها تنبيه ارادة الرضيع مثال ذلك : ان تحضن الام ولداً وان تضبط قدميه بركبتيها ثم تدفعه بطنه ومجذبه مراراً ثم تدفعه ومجذبه جذباً حفيفاً يسعى الى التقدم من نفسه بمساعدة أمه او يدونها تمرن بهذه الحركات عضلات الساقين والفتحين والبطن والذراعين واليدين والخاصرتين . ويجوز ان تتنوع التمرينات

على ان تكون مستوحاة مما ذكر وان لا يكون فيها أثر للعنف او الشدة او الاجهاد وان تجري بصبر وتؤدة ينتفع الرضيع منها فائدة كبيرة. وقد ثبت من الشهادات ان الطفل المقطع بقطب ضيق قليل النوم، سيء الهضم بالقياس الى طفل مقطع تمييزاً يكمل له تحريك جسمه واللبس بطرافه ذكرنا رياضة الرضع المشغلة الصالحة لهم في أشهر حياتهم الأولى على انه يمكن بعد ما تنبئها غرائزهم وحقنهم الى اداءه رياضات ذمعة تدربهم عليها الامهات او الريات او الحاضنات يرغب فيها الأطفال ويقبلون بها وهي كثيرة تسمى اسماء مختلفة باختلاف اللغات والبلدان. ولكن حركاتها واحنة لانها من عمل الغريزة وضع النمط. منها ان يقدم الطفل على وسادة ويدفع جسمه الى الامام ثم يرجع الى الاستقامة ويكرر ذلك مراراً<sup>(١)</sup> ويمرود الطفل في هذه السن ايضاً تدوير يده بكفيها وبسطها<sup>(٢)</sup> وتحريك رأسه يميناً ويساراً<sup>(٣)</sup> ومنها تعويده التصفيق ويجب الطفل في آخر هذا الزمن اللعب بلبب مخضنة<sup>(٤)</sup>

ذكرنا أمثلة من الرياضات الناعمة التي يستطيع الولدان عملها خلال الاشهر السادس والسابع والثامن على ان ذلك يختلف باختلاف اشتداد الطفل ودرجة وعيه

### التربية البرمئية

#### في زمان الرضاعة الثاني<sup>(٥)</sup> من الطفولة الأولى

يبدأ هذا الزمان في الشهر السابع أو الثامن من حياة الطفل ويستمر الى تمام السنتين ينتقل

- (١) سميت هذه الحركة بغيراز الحلاج الزاك صبراً لهم السر ولقد تعرف بتحجيج الطفل. يجري الطفل هذه الحركة مقدماً انه يمشي لولدها بصوتها الذي يطرب له أثنىة مطلقاً كما يلي :-  
الحج لله واليت الله حجيناً وليت وعليك يا ربنا ليت
- (٢) سميت هذه الحركات في التام بحركات أيدي الطباخت في صنع أفراس الكية « الكيبة » « الالحة للبروفة ولقد سميت الكيبة ويقوم بها الطفل يمشي تقدي له أمه  
كيبة كيكسها وكيبة كبة حرير وكيبة عمرة طوي
- (٣) تقى الام لولدها أثنىة مطلقاً :-  
حبيبي (و حبيبي) يا سيد (أوست الدار) حبي الباه والمفا وكل الأهل والحيران ولا يلبث الطفل ان يمتد تدوير رأسه كما سمع كلمة حبيبي أو حبيبي
- (٤) المشغنة في الله صوت السلاج وما شاكل وتسمى اللعبة المشغنة المشغنة
- (٥) يسمى التربيون هذا الزمن النظم لانهم يبدون فيه بشدة الطفل بألحسة مناسبة تلاوة على آذان الذي كان غذاءه الأساسي فيمتدرون من وضعه كما سار في مدارج الاشتداد ونرى ان كلمة النظم أو التمدال يجب ان تطلق على الآونة التي يمكن فيها للطفل ان يستغنى عن اللبن ولا يكون ذلك إلا بعد سنتين من عمره استناداً الى تسمية كلمة التمدال الواردة في الآية الكريمة « ووجدنا الانسان برأيه حلتة أنه وهذا على وجهه وصالة في حاجت ان تكبرن ولوالدك ان المدبر سورة ٣١ آية ١٤ » وان تسمية كلمة النظم التي تسمى قطع الولد عن اللبن (ج ١ ص ٣٦) « ولا يجوز ان يفسد من كلامنا هذا ضرورة يد اللين من غذاء الولد بعد هذه السنة ولا الاكثر به دون غيره قليلاً تصريد الطفل الاعدية المشغنة اشتداد من نيت أمه أمره الخبيرون كما وان قطع الولد عن اللبن قطعاً تعدياً يدعو الى محذور به اليها القس وغيرها تعرف

فيه الطفل من حال الى حال ، تثبت راضعته <sup>(١)</sup> وتوسع <sup>(٢)</sup> ثيابه وتخرج ربابياته ثم تتعاقب  
بأن أمتانه في الظهور ويناسب ذلك ازدياد مغزرات غدده الكمامية وظهور مادة اللعابين  
( ptyaline ) فيها ، تلك المادة التي تساعد المقل على هضم بعض أنواع الدقيق والتوراكة  
والخضر فيجب ان يحسب لها شأن في تئذية الطفل وذلك بأن يمزج لبنه بأنواع الدقيق  
ولطخ معها لذا كان لا يرضع أمه او يعمل منه حساء يتناوله الولد مرة او مرتين بحسب سنه  
ثم تثبت ضواحه بين الشهر الثاني عشر والشهر الرابع عشر . ويدل ذلك على دخول الطفل في  
مرحلة جديدة من النماء . ثم تظهر الأنياب بين الشهر السادس عشر والشهر الثامن ويؤخذ  
ظهورها مجواز إضافة قليل من اللحم الى غذاء الولد . تكمل في هذا الوقت المغزرات الهاضمة  
من معدية وبكرياسية ومعوية فتساعد على هضم الأحيات الحيوانية فينشط بها الجهاز  
الهضمي ويقوى . ولا يجوز في نظرنا فصل الولد عن الثدي واللبن في هذه السن لأن الطفل  
معرض لاضطرابات هضمية يحتاج فيها الى غذاء كامل لطيف كاللبن او بعض مشتقاته كما وان  
فصل الولد عن ثدي أمه يمرضها للحمل قبل ان يكمل نماء طفلها كما يتبين

وتظهر آثار التطورات في هذه السن ايضاً في حركاته وانتقاله فبعد ان كان عاجزاً عن  
التنقل قبل الشهر الثامن يعود بين الشهر المذكور والشهر الحادي عشر قادراً على الانتقال بالحجر  
اولاً فبالثباتة ( مشبة الطفل ) والمشي بعد حين

أما الحجر وهو انتقال الطفل بالرحف على أطرافه الأربعة فنوع من الرياضة يناسب من  
الطفل تشد به أطرافه ويعدل حجم بطنه وينمو صدره . ويلتف الولد في هذا العمر ما يراه  
ويضمه في فيه مع انه لا يميز الحجر من التراب لذلك كان من الواجب شدة العناية به وكثرة  
الانتباه اليه ثم يبدأ بالدرجان <sup>(٣)</sup> فالمشي فيشدد ضرباه السفليان ويميل بمشده الى اليمين واليسار  
والرقص ويصبح دائم الحركة تقريباً لا يسكن الا من نوم او من مرض يشل قواه فيضنه عن  
الحركة . ونورد أكثر حياة الطفل بعد هذا الوقت رياضة مناسبة له فيجب الزهقة <sup>(٤)</sup>  
فبرقص وبركض ورسنق ورسنق <sup>(٥)</sup> له فيلهر بأهدو وذويه ويلهون به . تلك  
هي سنة الله ولن نجد لسنة الله تبديلاً

( دمشق )

١ الى العدد القادم : الرياضة البدنية في الطفولة الثانية

(١) الراضعان : الثديان المتخذتان اللتان شرب عليهما اللبن  
(٢) سعة : سميت تينده : حرجتا من الصدر بين الثديين  
(٣) الدرجان والثباتة : المشي المقل والكامل  
الامان : هذه السن اولاد من ان الشارح على انه : ابيه من هذا الا لا يرضع له كما يحرمه من  
سقطه له يبولس  
سقطه له يبولس  
سقطه له يبولس