

الباب الثاني

الطفولة الهادئة
من ٦ سنوات إلى ما قبل البلوغ

المقدمة

تعد تربية الأبناء من المهام المعقدة والمتداخلة والتي تثير العديد من الأسئلة والاستفسارات..

- هل هي عملية علمية؟
- أم هل هي طبيعة فطرية؟
- أم هي صفة وراثية؟
- أم هي خبرة ذاتية؟...

لقد منح الله تعالى الأبوين عاطفة فياضة نحو الأبناء، وذلك لكي يهتموا بتربيتهم وبرعايتهم، والاهتمام بشئونهم ومصالحهم، ولولا ذلك لانقرض النوع الإنساني من الأرض، ولما صبر الأبوان على رعاية أولادهما، ولما قاما بكفالتهم وتربيتهم...

ولا عجب أن يصور القرآن الكريم هذه المشاعر الأبوية الصادقة أجمل تصوير، فيجعل من الأولاد تارة زينة الحياة: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [الكهف: ٤٦]، ويعتبرهم مرة أخرى نعمة عظيمة تستحق الشكر والثناء لله الواحد الوهاب المنعم: ﴿وَأَمْدَدْنَاكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَجَعَلْنَاكُمْ أَكْثَرَ نَفِيرًا﴾ [الإسراء: ٦]، ويعتبرهم ثلاثة قرة أعين إن كانوا سالكين سبيل التقوى: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾

[الفرقان : ٧٤] ٠٠ إلى غير ذلك من هذه الآيات القرآنية التي تصور عواطف الأبوين نحو الأولاد، وتكشف عن صدق مشاعرهما، ومحبة قلبيهما تجاه فلذات الأكباد وثمرات الفؤاد .

وتعد مرحلة الطفولة المتأخرة من المراحل الهامة في تربية الأبناء، بالرغم من أنها تعد المرحلة الهادئة في النمو والطفل فيها قد يبدو للمربي بأنه مطيع ولا يخالف أمراً، ولكن في الحقيقة هذه الطاعة هي الهدوء الذي يسبق العاصفة. ولذا على المربين أن يتقبلوا هذه المرحلة وأن يحققوا للأطفال كل حاجاتهم دون إفراط أو تفريط وأن يفهموا طبيعة النمو الجسمي والاجتماعي والانفعالي. وأن يتعاملوا مع هذا السن بالطريقة الصحيحة حتى يخرج الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة بأمان .

وفي هذا الباب من سلسلة الأسس النفسية للنمو الإنساني يتم التطرق إلى مرحلة الطفولة الهادئة من ٦ سنوات إلى ما قبل البلوغ .

د. سعد رياض

الفصل الأول

النمو الجسمي والتربية البدنية

تمهيد

يلاحظ بأن الآباء والمربين يهتمون بالنمو الجسمي والعضوي والفسولوجي لأبنائهم ولكن هل هم يهتمون بهذا الأمر على علم ومعرفة؟ وهل يعرف كل مربى طبيعة النمو الجسمي لأبنائه وطبيعة التغير والنمو في أجزاء الجسم المختلفة؟ وكيفية الحفاظ عليها ورعايتها وتنميتها؟.

تتغير طبيعة الجسم خلال الطفولة المتأخرة فما زالت الرأس كبيرة في بداية المرحلة بالنسبة إلى باقي الجسم ويقل عدم التناسب تدريجياً في هذه المرحلة ومع بزوغ الأسنان الدائمة خلال هذه المرحلة يتغير شكل الفم ويزداد حجم الجزء الأسفل من الوجه وتتغير نسب الوجه التي كانت قائمة في بداية الحياة ويتغير التناسب بين الفك العلوي والسفلي باختفاء الأسنان اللبنية وظهور الدائمة وعندما لا يتناسب الفكان يتأثر هذا الجزء من الوجه بدرجة خطيرة وخلال الطفولة المتأخرة تفرطح الجبهة وتمتلئ الشفاه ويكبر حجم الأنف ويأخذ شكلاً آخر كل هذه التغيرات تؤدي إلى تعديل الشكل الطفلي .

ويتقدم نمو الطفل فيستطيل الجسم ويصبح أكثر نحافة ويصبح أكثر عرضاً وتفرطحاً وتستطيل الرقبة وتبتعد الرأس عن الكتفين كما يزداد حجم الحوض ويلاحظ أن الذراعين والرجلين نحيفتان مع عدم وجود نمو عضلي ملحوظ كما تنمو اليدين والقدمان ببطء شديد جداً في الطفولة المتأخرة وإن كانت اليدين والقدمان عند البنين أكبر نسبياً منها عند البنات .

الوزن :

وزن الجسم من الأشياء التي تلاحظ دائماً من الآباء والمربين ولكن البعض لا يجد معياراً يحكم به على السواء والشذوذ في الوزن لطفل هذه المرحلة .

يزداد الوزن ببطء وبانتظام في الطفولة المتأخرة فعند بدء البلوغ يكون وزن البنت المتوسطة في عمر ١١ سنة حوالي ٣٩,٥ كجم أما الولد المتوسط فيكون وزنه حوالي ٣٨ كجم وفي عمر ١٣ يصل وزن البنت المتوسطة إلى حوالي ٤٥ كجم والولد المتوسط ٤٣ كجم وخلال هذه الفترة يكون ترسيب الدهون تحت الجلد في أماكن متعددة من الجسم هو المسئول عن ٢١-٢٩٪ من الوزن الكلي .

ويتأثر وزن الطفل إلى حد ملحوظ ببنائه الجسمي فالبناء الخارجي التركيب ectomorph ذو الجسم الطويل الأسطواني يتوقع له أن يكون أقل وزناً من البناء المتوسط التركيب mesomorph ذو الجسم الثقيل الممتلئ والأجزاء الخارجية المستديرة .

ويتأثر وزن الأطفال في العمر الواحد بمستوى ذكائهم وبالمستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة وبوزنهم عند الميلاد .

وتميل البنات خلال الطفولة المتأخرة أن يكن أثقل قليلاً في وزنه بالنسبة لأقرانهن من البنين في أي سنة وتزداد الفروق في الوزن عندما تبدأ البنات في البلوغ الجسمي .

وعندما يصل الطفل إلى سن السادسة تبدأ شهيته في التفتح ويبدأ في طلب مزيد من الطعام ويصبح الكثيرون أكثر نهماً للطعام وتزداد أوزانهم وفي بعض الأحيان يكون الشره للطعام تعويضاً عن نقص في القبول الاجتماعي للطفل كما تؤدي عادةً الشره للطعام الناتجة عن ضغوط الوالدين على الطفل في المراحل السابقة لكي يتناول المزيد من الطعام إلى زيادة الوزن .

ويفقد الطفل البدن كثيراً من فرص اللعب ويخسر كثيراً من الفرص اللازمة لاكتساب المهارات الضرورية للنجاح الاجتماعي، وكثيراً ما يغيظه أقرانه ويسخرون منه بسبب وزنه مما يؤدي إلى شعوره بالنقص وبأنه ضحية وكما يذكر (سونتاغ) Sontag فإن القسوة اللاشعورية التي تميز الأطفال نحو أي فرد لا يتطابق جسمه معهم في الحجم والشكل والأداء تعد عاملاً هاماً في التكيف الانفعالي للأطفال الذين ينقصهم هذا التطابق.

الطول :

الآباء يجدوا أبنائهم ينمون أمامهم ولكن في الغالب لا يلاحظون الزيادة الفعلية في النمو بسبب ملازمتهم الدائمة لهم، ولكن بعد فترة ما يلجأ الآباء لمقارنة طول أبنائهم بأطوال أقرانهم في نفس السن دون معرفة النمو الطبيعي لهذه المرحلة.

فتعد مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة نمو بطيء تكاد تكون سرعته ثابتة حتى بداية البلوغ أي قبل عامين من تمام النضج الجسمي للطفل، ويزداد طول الطفل

بمعدل ٢-٣ بوصات، وعندما يبدأ البلوغ يصبح متوسط طول البنت ذات الأحد عشر عاماً حوالي ٥٨ بوصة والولد من نفس السن ٥٧,٥ بوصة، ولأن الأولاد يتأخرون بحوالي عام عن البنات في نموهم الجنسي فإنهم يميلون لأن يكونوا أقصر من البنات حتى يصلوا هم أيضاً إلى النضج الجنسي .

ويميل الأطفال الذين يتميزون بالنعافة لأن يكونوا أقصر من الأطفال الذين يميلون إلى السمنة، كما أن الأطفال الأكثر ذكاءً يميلون لأن يكونوا أطول من متوسطي الذكاء أو من هم أقل من المتوسط وربما يرجع ذلك إلى أن الأطفال الأكثر ذكاءً ينتمون إلى بيوت ينمو أطفالها إلى أحجام أكبر بسبب التغذية الملائمة والرعاية الصحية الجيدة ، كما توجد علاقة هامة بين طول الأبناء وطول الأباء .

النمو الحركي :

تعد المرحلة الابتدائية من أكثر المراحل المتميزة بالنشاط والحركة والحيوية وتتطلب جهداً خاصاً في ملاحظة وعلاج هذه الظاهرة في مجال العضلات وحركة اليدين والحواس .

العضلات :

- في هذه المرحلة تكتمل السيطرة نسبياً على العضلات الصغيرة .
- تبدأ قوة السيطرة على الحركة في اليد والنظر واستعداداً للكتابة .
- يبدأ الاقتصاد في الطاقة المبذولة في العمل اليومي .
- تصبح سن السادسة هي السن المناسبة لبداية تعلم القراءة .
- يظهر التوازن والتناسق بين الحركة والأداء .

الإحساس أو الحواس الخارجية :

- البصر: ٨٥٪ من الأطفال في سن السادسة يعانون من ضعف البصر مثل طول أو قصر النظر وأكثرها شيوعاً طول البصر حيث يستطيع الطفل قراءة الكلمات الكبيرة ورؤية الأشياء البعيدة مع صعوبة في رؤية الحروف الصغيرة والقريبة .

- السمع: توجد علاقة قوية بين اللغة (مركز الكلام) الجزء الحركي والكلام المسموع وهذا يفسر الصلة بين الصمم والبكم ، كما توجد رابطة فسيولوجية مع مركز الإبصار وهذا يفسر العلاقة بين الذاكرة السمعية والذاكرة البصرية .

متطلبات النمو الحسي :

١- إثارة الحواس بكثرة الممارسة الحسية عن طريق المشاهدة واللمس بالرسم والتلوين والتصوير والمشاهدة في الرحلات .

٢- إجراء التجارب المشتركة في الاستكشاف العملي للملاحظات اليومية.

٣- استخدام الوسائل السمعية والبصرية باختلاف أنواعها في توصيل المعلومات للطفل كالصور التوضيحية والخرائط والمجسمات .

٤- استعمال الألوان المختلفة والأشكال المثيرة والأحجام البارزة .

بعض الأخطار التي تصيب الأطفال وكيفية الوقاية منها :

لاشك أن لكل مرحلة عمرية مخاطرها ولأن الطفل يحاول دائماً أن يكتشف ما يحيط به من بيئة وأدوات ويكون لذلك الخطر الكبير عليه. وفيما يلي بعض الطرق التي يتم بها وقاية الأطفال من بعض الأخطار .

كيف تقى أولادك من أخطار الكهرباء ؟ .

- يجب عمل توصيلات الكهرباء بعيداً عن متناول أيدي الأطفال وبعيداً عن مصادر المياه والحرارة العالية .
- تجنب تمرير أية توصيلات كهربائية عبر الأبواب والنوافذ لأن ذلك يسبب تهتكاً وتمزيقاً ويزيد من خطورتها .
- حذر أولادك من وضع المسامير وما شابهها في فتحات مصادر الكهرباء (البرايز) لأن ذلك قد يعني الموت المحقق .
- يجب وضع الأجهزة الكهربائية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال ، وبعيداً عن الرطوبة ومآخذ المياه ومصادر الحرارة .
- يجب فصل الكهرباء عن الأجهزة الكهربائية فور الانتهاء من تشغيلها، وتركها فترة لتبرد قبل إعادة تشغيلها مثل الخلاط والمروحة والتليفزيون والمكنسة الكهربائية وغيرها من الأجهزة .
- حذر أولادك من اللعب والعبث بالأجهزة الكهربائية وتوصيلاتها .
- احذر وحذر أولادك من استخدام سخان المياه الكهربائي إذا كان به ماس أو عطب في توصيلاته .

- احذر وحذر أولادك من إمساك فيشة السخان أو أي جهاز كهربائي آخر وأيديهم مبللة بالماء .

- اجعل مفتاح تشغيل (توصيل الكهرباء) السخان بعيداً عن مصب ماء الدش ويفضل تركيب السخان الكهربائي بعيداً عن متناول أيدي أطفالك .

- احذر وحذر أولادك من تشغيل واستخدام الغسالة الكهربائية إذا كان بها ماس كهربائي أو عند حدوث أي تلف أو عطب في توصيلاتها الكهربائية .

كيف تقي أولادك من أخطار المبيدات الحشرية :

- لا تجعل أولادك يلعبون بعبوات المنظفات المنزلية الفارغة إلا بعد تأكدك تماماً من نظافتها وعدم خطورتها عليهم .

- احفظ جميع عبوات المنظفات المنزلية في مكان مناسب بعيداً عن متناول أيدي أولادك خصوصاً الصغار .

- تجنب استخدام أية مادة منظفة في غير استخدامها المحدد، واحذر الخلط في استخدامات هذه المنظفات .

- كن حذراً في استخدام المنظفات في النظافة اليومية لأولادك، وامنع دخول آثارها في أعينهم .

- تجنب استخدام المنظفات الشخصية الخاصة بالكبار مع أولادك الصغار قبل التأكد من مناسبتها لهم .

- احذر من وضع البوتاس صلباً أو سائلاً في متناول أيدي الأطفال، وانتبه عند استخدامه واحفظ بقاياها بعد الاستخدام في مكان بعيد .
- عرف أولادك إن أمكن بالمبيدات الحشرية المنزلية الموجودة لديك وحذرهم من أخطارها .
- امنع أولادك وحذر من اللعب بعبوات المبيدات الحشرية حتى لو كانت فارغة إن صادفهم في أي مكان .
- تجنب رش المبيدات الحشرية بأنواعها في أماكن تواجد الغذاء وأواني المائدة وأماكن تناول الغذاء أو بالقرب منها .
- حذر أولادك من تشابه بعض أنواع المبيدات الحشرية الضارة وبعض المواد الغذائية وعلمهم التفرقة بينهما .
- احذر من وضع الأغذية الملوثة بالمبيدات الحشرية والخاصة باصطياد الحشرات الضارة وقتلها في متناول أولادك، وحذر أولادك من أخطارها وحذرهم أيضاً من تناول أي مأكولات أو مشروبات يعثرون عليها قبل عرضها عليك .

كيف تقي أولادك من أخطار الطعام ؟

حاول قدر استطاعتك أن تجنب أولادك ما يلي :

- استخدام أسنانهم في تناول المكسرات وتفتيت الأطعمة شديدة الصلابة وإن كان لا بد من تناولهم لهذا النوع من الأطعمة فعليك تقديمها لهم بصورة جاهزة سهلة التناول .
- تناول الأطعمة شديدة الملوحة كالأسمك المملحة وغيرها، ولا تقدم لهم هذا النوع من الأطعمة إلا في حالات الضرورة وبقدر بسيط جداً .
- تناول الأطعمة الحريفة إلا في نطاق محدود جداً، ويفضل منعها تماماً عن أطعمة الأطفال الصغار .
- الإكثار من تناول الحلويات والأطعمة كثيرة السكر والسماح لهم بتناول القدر المناسب منها.
- تناول الأطعمة شديدة السخونة، ولا تسمح لهم بتناولها قبل تبريدها بالقدر المناسب .
- الإكثار من تناول المشروبات شديدة البرودة (المثلجة) والآس كريم ولا تسمح لهم بتناول هذا النوع من الغذاء إلا في أضيق الحدود .
- تناول الأطعمة النيئة وغير المطهية وغير الناضجة تماماً .

إصابات الأطفال وكيفية إسعافها

إذا لم تتم الوقاية قد يصاب بعض الأطفال بنوع من الإصابات المختلفة وهذا ما يتطلب من المبين سرعة إسعافها وفيما يلي الطرق المختلفة لإسعاف بعض الإصابات :

إسعاف حالة اختناق :

الاختناق هو إعاقة التنفس بسبب توقف عملية التنفس أو انسداد مسالك الهواء بجسم غريب أو بالخنق باليدين أو بحبل أو الغرق أو استنشاق غازات سامة أو صدمة كهربائية تشل مركز التنفس في المخ .

لإسعاف الحالة يجب إزالة المسبب إن أمكن كنقل المصاب بعيداً عن مكان الغاز أو إزالة الجسم الغريب من الفم أو تفرغ الماء من الصدر في حالة الغرق، ثم إجراء تنفس صناعي فوراً .

إسعاف الطفل بعد تعرضه لضربة على الرأس :

لا تقم بتحريك الطفل الذي يشتبه بإصابته بأذية في الرأس أو العنق أو العمود الفقري لأن أي حركة للطفل هنا قد تؤذيهِ وتسبب أذية خطيرة، ويجب عليك فقط طلب الطبيب أو الإسعاف خاصةً إذا كان لدى الطفل أي مما يلي :

- فقد وعي أو ميل شديد للنوم.
- صداع مستمر أو قيء.
- عدم القدرة على تحريك أحد الأطراف.

- سيلان الدم أو سيلان سائل أصفر من الأنف أو من الأذن.
- عند وجود الاختلاجات.
- عند وجود اضطراب في الوعي أو السلوك أو الكلام.

إسعاف الطفل المصاب بارتفاع في درجة الحرارة :

تعتبر درجة حرارة الطفل مرتفعة إذا كانت أكثر من ٥, ٣٧ درجة مئوية و يكون ملمس جلد الطفل عندها حاراً أو يكون الطفل مصاباً بالقشعريرة أو التعرق، ويفضل دائماً قياس درجة حرارة الطفل وكإجراء أولى قم بإعطاء الطفل أحد الأدوية الخافضة للحرارة التي يصفها طبيب الأطفال عادة وأفضلها تحاميل السيتامول أو شراب البروفين ولا تعط الطفل الأسبيرين خاصة في حالات الكريب وجدري الماء ولا تضع كمادات الماء البارد أو الثلج أو الكحول على جسم الطفل.

أما إذا كانت حرارة جسم الطفل مرتفعة بسبب تعرضه لأشعة الشمس لفترة طويلة فقم بنقل الطفل إلى مكان أكثر برودة وأعطه الكثير من السوائل. وأخيراً تذكر دوماً أن الحرارة ليست مرضاً بحد ذاتها وإنما هي أحد أعراض المرض ولا بد من مراجعة الطبيب لمعرفة سبب الحرارة خاصة إذا كان عمر الطفل أقل من ثلاثة أشهر .

إسعاف إصابات الأسنان عند الأطفال:

في حال انخلاع أحد الأسنان الدائمة للطفل يجب عليك إيجاد هذا السن و مسكه بلطف من مكان بعيد عن جذر السن، وقم بوضع السن في مكانه الطبيعي حيث كان في فم الطفل مع تطبيق ضغط خفيف وإذا لم تستطع وضع السن في مكانه في فم الطفل ضعه في كأس من حليب البقر واذهب به مباشرة إلى طبيب الأسنان ليعيد السن إلى مكانه في أسرع وقت ممكن، أما إذا كان السن مكسوراً فاجمع قطع السن واضغط مكان السن بقطعة شاش حتى يتوقف النزف وراجع طبيب الأسنان .

الحروق واسعافها :

تحدث الحروق من الأجسام الساخنة أو هب النار أو التيار الكهربائي أو البخار أو السوائل الساخنة أو المواد الكيميائية .

والحروق ثلاث درجات : الدرجة الأولى عبارة عن احمرار في الجلد والثانية تمتد داخل الجلد وتسبب فقاع مائية والثالثة تحرق الجلد كله وقد تمتد إلى الأنسجة تحته .

تعتمد خطورة الحرق على المساحة المحروقة أكثر من درجة الحرق إذا كانت مساحة الحرق أكثر من ١٠ ٪ من مساحة الجسم ينقل المصاب فوراً إلى مركز الرعاية الصحية .

- لإسعاف حرق الدرجة الأولى يوضع الجزء المصاب في ماء بارد فوراً .

- لا تفتح في حالة حرق الدرجة الثانية الفقايع المائية ، ولكن إذا كانت مفتوحة يغسل المكان بالماء النظيف ويحفظ الحرق من التلوث يمكن تغطية الحرق بشاش عليه فازلين معقم بالتسخين .
- لا تضع أي مواد أخرى على الحرق (كالدهن والزيت ومعجون السنان) .
- إذا تعرضت العين للحرق بسائل ساخن توضع بها نقطة من زيت الزيتون وتغطى بعصابة .
- الحروق الكيميائية بالفم والحلق (نتيجة تناول مواد كيميائية) قد تحدث تورماً وضيقاً في الحنجرة مما قد يؤدي إلى الاختناق لذا يسقى المصاب بعض زيت الزيتون أو البارافين ويمص قطعاً من الثلج كما يمكن عمل كمادات ساخنة على الرقبة لتقليل خطر تورم الحنجرة .
- في حالة الحروق الكيميائية بالجلد يسكب ماء على مكان الحرق لتخفيف المادة الكيميائية ثم إزالتها، وتمزق الملابس المبللة بالمادة الكيميائية ثم ينقل المصاب فوراً إلى مراكز الرعاية الصحية .
- يحتاج الشخص المحروق للراحة وتخفيف الألم لوقاية من الصدمة مع سوائل كثيرة وغذاء غني بالبروتين .

التواء المفصل (الرشي) :

- هو الشد الزائد للعضلة أو التواءها والشد أو الالتواء أو التمزق للأربطة المحيطة بالمفصل .

ويحدث نتيجة حركة مفاجئة للعضلة أو الانزلاق والتواء الجسم عند المفصل أو نتيجة خبطة مباشرة تسبب ألماً شديداً وخاصةً عند الحركة وتورماً وزرقة أحياناً.

ولإسعافها يوصي بالراحة التامة للمصاب ورفع العضو المصاب مع عمل كمادات ماء مثلج على المفصل خلال ٢٤ ساعة الأولى لتقليل الورم وعمل حمامات ساخنة عدة مرات يومياً بعد ذلك ووضع رباط ضاغط لتثبيت العضلة أو المفصل المصاب .

التسمم :

يعد التسمم من الحوادث الشائعة التي قد تسبب الوفاة خاصة بين الأطفال وأغلب حالات التسمم تكون بسبب الأدوية مثل المهدئات أو بسبب مستحضرات التجميل أو المنظفات أو المبيدات الحشرية أو ما إلى ذلك .

ويتم التعرف على الحالة أو الشك في حدوثها عند الأطفال الصغار من خلال وجود رائحة مميزة في أنفاسهم أو تغيير في لون بشرتهم أو ظهور بقع أو التهابات على شفاههم أو في أفواههم أو الشكوى من ألم أو حرقان في الحلق .

كذلك إذا وجدت زجاجات أو عبوات الدواء أو المادة الكيميائية السامة مفتوحة في وجود الأطفال دون سابق إنذار .

وأسرع وسيلة للإسعاف هي إعطاء الطفل المصاب مادة مقيئة (مثل ملعقة كبيرة من شراب عرق الذهب) الذي يحدث القيء خلال ٢٠-٣٠ دقيقة ، ولكن

لا يتخذ هذا الإجراء في حالة التسمم بالأحماض أو القلويات (كالصودا الكاوية) أو منتجات البترول أو إذا كان فاقد الوعي .

ويراعى الاحتفاظ بمخلفات القيء للتحليل المخبري (المعملي) وبعد القيء يعطى المريض مسحوق الفحم النباتي المنشط وملعقتين كبيرتين للبالغين وواحدة للأطفال مذابة في كوب من الماء فذلك يساعد على امتصاص المادة السامة في المعدة والأمعاء الدقيقة.

وفي حالة فشل محاولة التقيؤ أو عند حظر القيء في حالة التسمم بالأحماض أو القلويات أو المواد البترولية في هذه الحالات تخفف محتويات المعدة لإبطاء معدل الامتصاص وذلك بإعطاء المريض الماء أو اللبن البارد وكذلك البيض المضروب لأن كلاً من اللبن والبيض يقلل من امتصاص السم في الأمعاء، ويجب مراعاة عدم زيادة السوائل عن لتر في حالة الشخص البالغ و ١٠٠ مليلتر للطفل الرضيع لأن زيادة كمية السوائل أكثر من اللازم تؤدي إلى سرعة الامتصاص بدلاً من إبطائه كما يجب عدم إعطاء أي سائل للشخص الفاقد الوعي .

كذلك يجب التعرف فوراً على المادة السامة بالبحث والتقصي وفي حالة التصاق المادة السامة بالجلد يغسل الجزء الملوث بالماء الجاري لمدة ١٥ دقيقة بعد خلع الملابس الملوثة بالمادة السامة، وفي حالة تلوث العينين يجب غسلها فوراً بكميات كبيرة من الماء الدافئ إن أمكن مع بقاء الجفون مفتوحة .

الإسعافات الأولية العاجلة لحالات التسمم الحاد :

سرعة العلاج هامة جداً فيجب بدء العلاج فوراً وقبل وصول الطبيب أو إرسال المريض للمستشفى، ويجب الاحتفاظ بعلبة الدواء التي تعاطاها المصاب وإذا كان السم غير معروف يحتفظ بمخلفات القيء في وعاء نظيف ويرسل مع المريض إلى المستشفى.

أولاً: في حالة التسمم عن طريق الفم :

يجب المسارعة في إخراج السم من المعدة بإحداث القيء (مثل لمس مؤخر الخلق أو إعطائه شراب عرق الذهب) ويراعى عدم استخدام الماء أو الملح لإحداث القيء . ولا يساعد القيء في الحالات الآتية :

- إذا كان المصاب في غيبوبة .
- إذا حدث له تشنجات .
- إذا كان التسمم من أحماض أو قلويات أو مواد بترولية كالبنزين أو الكيروسين .

وعند التقيؤ يجب أن يكون الرأس في مستوى منخفض عن باقي الجسم لمنع

استنشاق القيء . ويجب المسارعة في نقل المصاب فوراً .

ثانياً : التسمم عن طريق الجهاز التنفسي :

- يجب حمل المصاب إلى مكان متجدد الهواء .
- يتم فتح النوافذ والأبواب .
- تخلع الملابس الضاغطة على الجسم ويفك رباط الرقبة والحذاء .

- يجب تدفئة المصاب ولفه بالبطاطين .
- العمل على تهدئة المصاب إذا كان واعياً لنفسه .
- ينقل المصاب فوراً للمستشفى مع الاتصال بمركز السموم القريب .

ثالثاً : عند ملامسة السم للجلد :

- يغسل الجلد جيداً بالماء الجاري لمدة ١٠ دقائق على الأقل .
- يتم الاتصال بمركز السموم فوراً أو نقل المصاب لأقرب مستشفى .

رابعاً : إذا لامس السم العين :

- تغسل العين بسرعة لمدة ١٠ دقائق على الأقل بالماء الجاري .
- يلاحظ عدم استعمال أي قطرة للعين .
- يتم نقل المصاب فوراً لأقرب مستشفى .

الكسور وخلع المفاصل :

يحدث الكسر في العظام أو خلع طرف العظم من موقعه في المفصل نتيجة إصابة مباشرة بجسم صلب أو غير مباشرة عند السقوط .
ويسبب ذلك ألماً شديداً يزداد مع الحركة وقد يسبب تشوهاً واضحاً مع تورم وكدمات .

لإسعاف الكسور يجب أولاً إيقاف النزف إن وجد وعلاج الصدمة أو الوقاية من حدوثها وتثبيت الكسر بعمل جبيرة من أي جسم صلب مناسب يمكن الحصول عليه (كقطع الخشب أو العصي أو قطع المعادن الخفيفة أو الكرتون

المقوي). ويشترط في الجبيرة أن تكون ممتدة فوق المفصل الواقع أعلى الكسر وتحت المفصل الواقع أسفل الكسر لمنع الحركة تماماً في الجزء المكسور.

- في حالة كسور الأطراف توضع جبيرتان واحدة على باطن الطرف والأخرى على ظاهره.
- يراعى لف الجبيرة بالقطن والشاش قبل وضعها ثم تثبيتها برباط .
- يجب عدم محاولة استبدال الكسر أو الخلع لأن ذلك قد يضر المصاب .
- يجب عدم تحريك المصاب قبل وضع الجبيرة حتى لا يسبب له صدمة أو يضر الأنسجة المحيطة بالكسر .

الصعقة الكهربائية :

- هي تعرض الإنسان إلى لمس تيار كهربائي .
- وهي قد تؤدي إلى إغماء نتيجة الصدمة العصبية أو إلى اختناق بسبب شلل مركز التنفس بالمنخ أو إلى إصابة الجسم بحروق .
- يجب التوعية للوقاية من أخطار الكهرباء وعدم التعرض للإصلاحات الكهربائية لمن ليست له دراية بها وعدم لمس أدوات كهربائية بيد مبلولة .
- تكثر أخطار الكهرباء من وجود بلبل يؤدي إلى توصيل التيار الكهربائي لجسم الإنسان المعرض لمصدر من مصادر الكهرباء .
- للإسعاف يجب سرعة قطع التيار الكهربائي بنزع القابس (الكبس) أو مفتاح التامين.

لا تمسك بيدك المصاب لأن التيار الكهربائي سينتقل إلى جسمك بل استخدم قطعة من الخشب أو المطاط أو جريدة غير مبللة لدفع المصاب بعيداً عن التيار الكهربائي .

ثم قم بإسعافه بالتنفس من الفم للفم فوراً .

نزف الأنف (الرعاف):

الرعاف حدوث نزف من الأنف وله أسباب عديدة وعلاجه الراحة التامة للمصاب والضغط على فتحتي الأنف بالإبهام والسبابة لمدة ١٠ دقائق يتنفس خلالها بعمق من خلال فمه المفتوح .

إذا لم يتوقف النزف يمكن حشو فتحة الأنف النازفة بشرائط نظيف من قماش رقيق بعد بله بالماء أو الفازلين والضغط على فتحتي الأنف بالأصابع لمدة عشر دقائق تترك الحشوة عدة ساعات وبعد انتهاء النزف تنزع بلطف .

وللوقاية في المناطق الحارة تدهن فتحتا الأنف من الداخل بالفازلين مرتين يومياً وفي حالة عدم توقف النزف خاصة في الكبار حيث كثيراً ما لا يتوقف الرعاف بضغط الأنف وذلك بسبب كونه من الجزء الخلفي للأنف، ففي هذه الحالة يطلب من المصاب وضع جسم مطاطي بين أسنانه حتى لا يبلع ويميل برأسه إلى الأمام في هدوء حتى ينقطع النزيف .

لدغة الثعبان أو العقرب :

- يوضع رباط ضاغط حول الطرف المصاب في مكان فوق مكان العضة حتى يقلل من تسرب السم عن طريق الدم إلى القلب والمخ .

- يفك الرباط لحظة كل نصف ساعة حتى لا يعوق الدورة الدموية بالعضو.
- يغسل الموضع بماء ساخن أو محلول برمنغنات البوتاسيوم إن وجد .
- ينقل المصاب في وضع مريح إلى مركز الرعاية الصحية حيث يعطى المصل المضاد للسم.
- إذا لم يتوافر المصل المضاد أو كان مركز الرعاية الصحية بعيداً يعقم موس حلاقة أو سكين حادة ويشترط بها الجلد في وضع العضة ثم يشفط الدم ويصق عدة مرات حتى يتم التخلص من الدم الملوث .
- يراعى عدم تحريك العضو حتى لا ينتشر السم في الجسم .

إسعاف لدغة الثعبان :

- احتفظ بهدوءك لا تحرك الجزء الملدوغ فكلما زادت حركته زادت سرعة انتشار السم في سائر الجسم وعلى الشخص الملدوغ في قدمه أن لا يمشي حتى ولو خطوة واحدة لم أمكن تجنبها احمله على نقالة .
- اربط قطعة من القماش حول الطرف فوق موضع اللدغة مباشرة لا تربطها بشدة وخففها برهة قصيرة كل نصف ساعة .
- باستخدام سكين نظيفة جداً (ومعقمة في اللهب) اعمل قطعاً طوله حوالي ١ سم وعمقه حوالي ٥ , ١ سم في كل علامة من علامات الأنياب .
- ثم قم بمص (وتفيل) السم مدته ربع ساعة .

- ملاحظة: إذا كان قد مضى على حدوث اللدغة أكثر من نصف ساعة فلا تقطع مكان اللدغة أو تمصها فقد يؤدي ذلك عندئذ إلى حدوث ضرر وليس له فائدة .
- إذا أمكن الحصول على النوع الصحيح من ترياق لدغة الحية فيجب حقنه وفق التعليمات المصاحبة له .
- اتخذ جميع الاحتياطات لمنع الصدمة الأرجية (التحسسية) ولكي يكون للترياق (مضاد السم) فائدة يجب حقنه خلال مدة لا تزيد على ثلاث ساعات بعد حدوث اللدغة (لبعض الحيات مثل الكوبرا يجب إعطاؤه بأسرع ما يمكن) .
- ملاحظة: توجد في مختلف أجزاء إقليمنا أنواع مختلفة من الحيات السامة تتطلب ترقيات مختلفة فعليك أن تعرف نوع الترياق المتاح في المنطقة وأن تكون مستعداً .
- إذا أمكنك الحصول على جليد قم بلف قطع من القماش السميك واجعلها كمادة حول الطرف الملدوغ .
- إذا ظهرت علامات حدوث خمج (تكاثر الجراثيم المرضية) استعمل البنسلين، ولدغات الحياة السامة خطيرة . بادر بطلب المساعدة الطبية . ولكن نفذ دائماً الأشياء التي سبق شرحها على الفور .
- إن غالبية الأدوية البلدية لللدغة الحية قليلة الفائدة . إن وجدت لا يجوز أبداً أن يسقى اللدغ مشروباً كحولياً بعد لدغة الحية فهو يزيد الحالة سوءاً .

عضة الكلب أو الحيوان المسعور :

قد يصيب داء الكلب (السعار) لكلاب أو القطط أو الأرانب أو الطوايط .
وإذا عض الحيوان المسعور الإنسان يجب العلاج الفوري لأن فيروس داء الكلب خطير ويصل إلى المخ ويسبب الوفاة إذا لم يعالج بعد العضة مباشرة والحيوان المسعور يتصرف بشكل غير طبيعي ولا يستطيع الأكل أو الشرب وتظهر فقاعات لعاب حول فمه ويموت خلال أسبوع .

وإذا عض الحيوان شخصاً فيجب غسل مكان العضة فوراً بالماء والصابون وينقل إلى مركز الرعاية الصحية لتطعيمه باللقاح الواقي فوراً .

يراقب الحيوان بعد حبسه مدة ١٠ أيام فالحيوان المسعور يموت خلال هذه الفترة ويجب استكمال تطعيم المصاب ضد المرض .

لعاب الحيوان المصاب ينقل المرض إذا لامس خدشاً أو جرحاً بسيطاً في الجلد .

تظهر أعراض المرض المعدي خلال مدة تختلف من ١٠ أيام إلى ستين (وعادة خلال ٣ - ٧ أسابيع) يجب بدء العلاج باللقاح الواقي فوراً قبل ظهور أعراض المرض لأن المرض لا علاج له .

كيف تنمي اللياقة البدنية لطفلك ؟

أهمية اللياقة البدنية لطفلك :

تعتبر المرحلة الابتدائية ذات أهمية كبيرة مثل سابقتها فالطفل قد تعلم استخدام عضلات جسمية وهو الآن تعلم الحصول على المهارات الأساسية ومهتم بإظهار براعته البدنية، ويرى علماء الفسيولوجي أن الأساس البدني القوي حقق أفضل نموله في العمر بين ٦ إلى ١٢ عاماً ولسوء الحظ فإن الملاحظات المستمرة توضح أن هذه المرحلة لا تحظى بالأهمية المرجوة من هذه الناحية .

ماذا يمكن أن يقدم الأب لطفله ؟

١- التشجيع على أداء بعض الألعاب الرياضية اليومية بالمنزل مثل: (رفع الأثقال - السوستة - ألعاب سويدية)، ومتابعته في التدريب على السباحة وغيرها مرة كل أسبوع على الأقل ، وتعريفه بحديث الرسول ﷺ : «حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرماية ، وأن لا يرزقه إلا طيباً» . كما أورد السيوطي في مخطوطته «الباحة في فضل السباحة» أن رسول الله ﷺ خرجت به أمه، وهو في سن السادسة إلى أخواله بنى عدى بن نجار في المدينة المنورة للزيارة، ومعه أم أيمن حاضنته، فأقامت به عندهم شهر. وكان رسول الله ﷺ يذكر تلك الزيارة بقوله وهو ينظر إلى الدار: «هنا نزلت بي أمي، وفي هذه الدار قبر أبي عبد الله بن عبد المطلب، وأحسنتم العوم في بئر بنى عدى بن النجار»، وفي الحديث ما يشير إلى مناسبة سن السادسة لتعلم السباحة، حيث تكون العضلات الكبيرة

للرجلين والذراعين قد نمت، وفي هذا يقول الحجاج لمعلم ولده: علم ولدى السباحة قبل أن تعلمهم الكتابة، فإنهم يجدون من يكتب عنهم، ولا يجدون من يسبح عنهم، مع ملاحظة أن الطفل الذي يكون أقل من أقرانه في نموه الحركي يشعر عادةً بالعجز والضعف، وقد ينطوي على نفسه، وتتكون لديه اتجاهات سلبية نحو نفسه ونحو مجتمعه .

٢- إن تكثيف البرامج الرياضية في تعلم المهارات الجسمية اللازمة لتكوين اتجاهات سليمة نحو الجسم تقوى الإحساس بالذات والشعور بالتوافق الاجتماعي واستخدام الجسم بصورة مرضية بين الجنسين مما يعمل على اكتساب أخلاق فاضلة عن قضايا الجنس والجسد حتى لو اقتضى الأمر التقليل من الحصص المدرسية في سبيل عمل نشاط تربوي لا منهجي يخدم هذه الأهداف .

٣- يجب أن تتعرف على ميول واتجاهات ابنك نحو النشاط البدني والتأكد من أن طفلك لديه اتجاهات واستعدادات إيجابية لتحسين مهاراته وعضلاته وممارسته الأنشطة الحركية المختلفة.

٤- التعرف على مستوى لياقة طفلك: هل لديه قوام جيد ، قوة مرونة ، تحمل ، توافق؟ ويمكن أن تبدأ من سن ٤ سنوات في اختيار مستوى لياقة طفلك فذلك يعطيك مؤشراً عن قدرات طفلك وما يجب أن تفعله نحوه.

٥- اختبر قوام طفلك إذا لاحظت بعض الانحرافات الخطيرة لدى طفلك فيجب أن تبدأ في علاجها حيث إن المشكلات القوامية تضعف مستوى اللياقة البدنية لطفلك .

٦- هل طفلك مهتم بالأنشطة الرياضية؟ إذا كان كذلك فشجعه على اللعبة التي يرغب فيها وإذا لم يكن مهتماً بممارسة نشاط معين ربما يكون معتلاً بدنياً فيجب أن تشجعه على ممارسة اللعبة التي تتماشى مع قدراته بتنظيم برنامج لبناء القوة والتحمل والتوافق .

٧- ما هو نوع برنامج التربية الرياضية الذي يأخذه طفلك في المدرسة ؟ إذا كان البرنامج محدود القيمة فيجب أن تعطي اهتماماً لذلك سواء في المدرسة أو خارجها .

ما هو مقدار اللياقة البدنية التي يحتاج إليها طفلك ؟

يجب أن تحدد إجابة واضحة على مجموعة التساؤلات الآتية الخاصة بطفلك :

١- هل يتمتع بقوة عضلية ملائمة للقيام بواجباته اليومية دون تعب ويمكنه مواجهة بعض الحمل الزائد دون حدوث إجهاد زائد ويمكنه أن يعود لحالته الطبيعية بعدما يبذل جهداً كبيراً ؟

٢- هل لديه مناعة مناسبة من الإجهاد والإصابة ويشترك بقدر ملائم في النشاط البدني مع أصدقائه ؟

- ٣- هل يمكنه أداء المدى الكامل للعضلة وحركات المفصل بسهولة ويتحرر من التوتر العضلي؟
- ٤- هل في إمكان طفلك الاشتراك في الأنشطة البدنية والألعاب التي تتطلب ذلك بكفاءة فيما يتعلق بقدرته الحركية (الرشاقة والتوافق)؟
- ٥- هل في إمكانه الاحتفاظ بقدر مناسب من الاسترخاء والتحرر من أعراض التوتر بعد أداء نشاط بدني معين؟
- ٦- هل الطفل خال من العيوب القوامية التي تؤثر في كفاءته البدنية والصحية والنفسية؟
- ٧- هل التغذية التي يتناولها الطفل ملائمة للمجهود والطاقة التي يبذلها ولحجمه ومرحلته السنوية؟
- ٨- هل وزن الطفل زائد على الوزن الطبيعي بقدر كبير أم يعتبر وزنه أقل من المعدل الطبيعي بقدر كبير؟
- ٩- هل الطفل خال من الأمراض ومشاكل الصحة العامة؟