

التربية البدنية

في الطفولة الاولى

للدكتور شوكت موفّق الشطي

التربية البدنية

في الطفولة الاولى أو في زمان الرضاعة

تقصد بزمان الرضاعة^(١) 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 كلاهما 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 يستطيع القيام بها من أقسام فتتحرك

(١) سبباً هذا الزمان زمان الرضاعة استناداً الى ما جاء في القرآن الكريم «والوالدات يرصدن أولادهم حولين كاملين لمن أراد ان يتم الرضاعة» «س ٢ آية ٢٣٣» ونرى ان الرضاعة يجب ان تستمر سنتين اذا أمكن لا ثلاث من قوائم تعود على الولد وأمه بانفع الجزيل منها ان الطفل لاغنى له عن اللبن طول هذه الفترة لحفته وصحته شذاه كاملاً ولان الطفل معرض في هذا الزمن لاضطرابات لا يصلح فيها لتغذيت إلا اللبن ومشتقاته ومنها ان كان انتهاء الحمل بالرضاعة إذ لايجب ان أكثر المرصعات لا يحملن فلا يحملن وكثيراً ما تنجأ النساء الى إطالة مدة الرضاعة رغبة منهن في تأخير حملهن ولما كان من المستعب ان لا تحمل المرأة قبل سنتين من ولادتهن كان علياً ان تمنع طلبها حياً في مقدمته وبحقيق رغبتها معاً . وقد ثبت أنه يتكون في مياش النساء الحيوان أثناء الرضاعة جسم أسمر وشمعي يفرز حاتم او توراً (هورمون) يوق الحمل والى مياش النساء المرصعات تمرز أفراد من هذا القبيل لم يجرر بعد ولكن لثناهنات تدل على وجوده وانما نعرفه بان ذلك شذوذ كثيراً لا يجد انه يعرف سببه يوماً ما

بها عضلاتهم ويستفيدون من ذلك فائدة عظيمة. لذلك كان من الواجب في كل حال الحيلولة دون كل وسيلة تعوق حركات الطفل كشد القماط وما شاكله وينبغي ان يفك القماط - من حين الى آخر - وان يعرئ الطفل في غرفة دائنة في الشتاء والخريف والربيع وان يبقى عارياً بضع دقائق وان يعلق فوق جسمه بارتفاع قريب لعبة او كرة تسترعي انتباهه فيسعى الى مسها باحدى قدميه فتتحرك بذلك اطرافه وتلته حواسه ويتعلم المس والتقبض وتقدير المسافة والمقاومة والوزن ومعرفة الشكل . وينحسن أيضاً تحريك الطفل بحركات منتعلة بذلك بها جسمه وتثني اطرافه وتبسط اثناء مداعبته وتلميمه

ويجب ان يقعد الطفل القوي في الشهر السادس حتى أن يفصل بين جسمه والارض بوسادة من صوف منقاة بقباض لطيف نظيف . ويجب ان تحجر اطراف الطفل وان تعطف وتبسط بإناة وصبر ولباقة . لذلك يقوم بمزج بلن الولد امه ، أو أبوه او مربيه ، بتعريته ١ - يمدد الطفل على سرير وتجلس والدته او مربيته امامه فتمسك بيديها يديه وتحركها حتى تجلسه ثم تفجعه . وعليها اتناء ذلك ان تسمي قوته بان تشعر بان طفلها يبذل جهداً إبتان لإجلاله واضجاعه . ويستطيع الطفل المتعز والذلي له من العمر ستة اشهر ان يجلس معتمداً على قواه الخاصة به

٢ - تمسك الام ولداً المضطجع من عقبه وتثني ساقه على فخذه ثم تعطف فغذيه على بطة ثم تبسط الفخذين فالساقين بشدها نحوها وتكرر ذلك خمس مرات او سباً يومياً
٣ - تمسك الام ولداً المضطجع من كفيه وتوتر ركبتيه وتبسطها ثم تحرك طرفيه السفين بعطفهما على البطن والمدر 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 أيضاً تحريك اطراف الرضيع جانباً . تتحرك هذه التمرينات العضلات وأخصها عضلات الجدار البطني 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 تحتضن الام ولداً وان تضبط قدميه بركبتيها ثم تدفعه بسلطه وتحذبه مراراً ثم تدفعه وتحذبه جذباً حفيفاً يسعي الى التقدم من نفسه بمساعدة أمه او يدونها تمرن بهذه الحركات عضلات الساقين والفخذين والبطن والدرعيتين 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 ينفع الرضيع منها فائدة كبيرة. وقد ثبت من الشهادات ان الطفل المقطع يقاوم ضيق قليل النوم، سببه انقص القياس الى طفل مقطع تقميطاً يكفل له تحريك جسمه والاهم باطرافه ذكرنا رياضة الرضع المنفعة العاطلة لهم في أشهر حياتهم الاولى على انه يمكن بمنها تنبيه غرائزهم وحفزهم الى اداءه رياضات داعية لتدريجهم عليها الامهات او المريات او الحاضنات يرغب فيها الاطفال ويقبلون بها وهي كثيرة تسمى اسماء مختلفة باختلاف اللغات والبلدان. ولكن حركاتها واحدة لانها من صهل الفرزة وضع المطرة. منها ان يقعد الطفل على وسادة ويدفع جسمه الى الامام ثم يرجع الى الاستقامة ويكرر ذلك مراراً^(١) ولمواد الطفل في هذه السن ايضاً تدوير يده بكبها وبسطها^(٢) وتحريك رأسه يميناً ويساراً^(٣) ومنها تدويره التصفيق ومحب الطفل في آخر هذا الزمن اللعب بلبب مخشخة^(٤)

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

التربية البرنية

في زمان الرضاعة الثاني^(٥) من الطفولة الاولى

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

- (١) شبت هذه الحركة بفتراز الحلاج الزاك صبراً لمن السر ولذالك تعرف بتصحيح الطفل .يجري الطفل هذه الحركة متبدأً امه فيما تعني لولدها بصوتها الذي يطرب له أغنية مطعماً كما على :-
الحج لله وليت الله حجيناً وليتاً وعليك يا بنتاً صليت
- (٢) شبت هذه الحركات في التام بحركات ابدى الطاخات في صنع أفراس الكية « الكيبة » بالامانة للمروفة ولذالك سميت الكيبة ويقوم بها الطفل فيما تعني له أمه
كيبية كككتها وكيبية كية حرير وكيبية عمرة طويل
- (٣) تعني الام لولدها أغنية مطعماً :-
حبيبي (او حبي) يا سيد (او ست الدار) حبي البيا والماما وكل الامل والجيران ولا يبيت الطفل ان يتاد تدوير رأسه كما سمع كلمة حبي او حبيبي

(٤) المشخخة في الله صوت السلاح وما شاكل وتسمى الغنية المشخخة المشخخة

(٥) يسمى الثريون هذا الزمن النظام لانهم يدورون فيه بشدة الطفل بأمنه مناسبة تلاوة على اذن الذي كان غذاءه الاساسي فينتدرون من رضاعه كما سار في مدارج الاشتداد وتوى ان كة النظام او التبدال يجب ان تطلق على الاونة التي يمكن فيها للطفل ان يستغني عن اللبن ولا يكون ذلك الا بعد سنتين من عمره استناداً الى تسير كة الفطن الواردة في الآية الكريمة « ووديت الاسنان برأديه حلك أمه ومنا على ومنه وصاله في طابن ان تنكرن ولوالدك ان المدبر «سورة ٣١ آية ١٤» وان تسير كة النظام التي تسمى قطع الولد عن اللبن (ج ١ ص ٣٦) . ولا يجوز ان يغيب من كلامنا هذا ضرورة بد اللبن من غذاء الولد بعد هذه السنة ولا الاكتفاء به دون غيره قبلها تسريه الطفل الاغذية المنوعة ابتداءً من نيت أسنانه أمر أقره الجيرون كما وان قطع الولد عن اللبن قطعاً يعنى يدور في اللبن الفس وغيرها تصرف

فيه الطفل من حال الى حال ، تثبت راضعته (١) وتوسع (٢) ثنياه وتخرج رباعياته ثم تتعاقب باقي أمتانه في الظهور ويناسب ذلك ازدياد مغزرات غدده اللعابية وظهور مادة اللعابين (ptyaline) فيها ، تلك المادة التي تساعد الطفل على هضم بعض أنواع الدقيق والتوراكه والخضر فيجب ان يحسب لها شأن في تغذية الطفل وذلك بأن يمزج لبنه بأنواع الدقيق ويطبخ 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 بحجوز اضافة قليل من اللحم الى غذاء الولد . تكمل في هذا الوقت المغزرات الهاضمة من معدية وبنكرياسية 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 بينا

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

أما الحبو وهو انتقال الطفل بالزحف على أطرافه الأربعة فنوع من الرياضة يناسب سن الطفل تشد به أطرافه ويعدل حجم بطنه ويضمو صدره . ويلتفت الولد في هذا العمر ما يراه ويضعه في فيه مع انه لا يميز الجرم من الثمر لذلك كان من الواجب شدة العناية به وكثرة الانتباه اليه ثم يبدأ بالدرجان (٣) فالشي فيستد صرغاه السفليان ويميل بمعدن الى اللعب واللمهو والرقص ويصبح دائم الحركة تقريباً لا يمكن الا من نوم او من مرض يشل قواه فيمنعه عن الحركة . ونورد أكثر حياة الطفل بعد هذا الوقت رياضة مناسبة له فيجب الزهقة (٤) فبرقص وبرقص وتعتق وتعتق (٥) له فيلهر بأهله وذويه ويلهون به . تلك هي سنة الله ولن تجد لسنة الله تبديلاً

(دمشق)

١ و العدد القادم : الرياضة البدنية في الضولة الثانية

(١) الراضعان : الثديان المتقدمتان اللتان شرب عليهما اللبن

(٢) دمع : سمت تيته : حرجتا من الثمر يعني التته

(٣) الدرجان والثباتة : يعني الطفل والثباتة : الحسب

الامات و هذه السن أولاد من ل الثمار على أمه . أمية مد . ذوالالاد يرضون لها كما سمعوه من

دفعوا له ثمرات

صغر با صفة