

## العلاقة المتبادلة بين التغذية، والصحة، والسلامة

### The Interconnection of Nutrition, Health, and Safety

## الفصل الأول



### نتائج التعلم

بعد قراءة هذا الفصل، ينبغي أن تكون قادرا على أن:

1. تعرّف الصحة الجسمية، وتصف كيف أن التغذية، والصحة، والسلامة تسهم في صحة الأطفال وبنيتهم الجسمية.
2. تحدد بعض السياقات التي ينمو ويتطور فيها الأطفال، وتقدم أمثلة عن تأثيرها على قدرة الأطفال على التعلم.
3. تتعرف بعض الاتجاهات في التغذية، التي تؤثر على تطور الأطفال وتعلمهم.
4. تناقش القضايا المعاصرة في صحة الأطفال، ووصف الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.
5. تصف معايير وموضوعات السلامة المعاصرة الهامة داخل الفصل الدراسي للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.
6. تلخص الدور الهام الذي يلعبه المعلمون في بناء أساس الصحة الجسمية للأطفال.



إنه وقت الغذاء في روضة الرعاية الأسرية للطفل التي تعمل فيها المعلمة كايلي. أتمت المعلمة شهادتها الجامعية الأولى في الطفولة المبكرة منذ عامين، ومنذ ذلك الوقت وهي تقدم برنامجاً للرعاية الأسرية للطفل في بيتها كطريقة للعمل في مجالها، وفي نفس الوقت الاستمتاع بطفليها الصغيرين. غسل الأطفال أيديهم، وتجمعوا في المطبخ، فهم يعرفون الروتين، والمتمثل في أن يجلس كل منهم في مكانه، ريثما تقوم كايلي بتغيير حفاضة دومينيك، وتغسل يديه، وتجلسه في كرسيه العالي. ومن ثم تغسل يديها، وتقدم الطعام البيتي للأطفال الأكبر في العمر. بعد ذلك، أعطت دومينيك لفافة خبز محشوة بقطع اللحم الصغيرة مع فول مقلي، وقطعة من الجبن، وأعطت نانسي قطع من اللحم بدون جبن، ثم جلست لتأكل مع الأطفال. طلب منها دومينيك قائلًا ”فول“ ابتسمت كايلي، وفرح الأطفال بالكلمة الجديدة التي نطق بها دومينيك.

هيكاتور هو المسؤول عن إعادة تصنيع النفايات في المدينة، وقد كان يحمل النفايات التي جمعها من إحدى الروضات، لكنه شعر بالتعب من كثرة العمل، وأخذ يتطلع إلى العودة إلى البيت سريعاً. وأثناء سيره بجوار المبنى، كان يفكر في ذلك، وهو طفل صغير يحضر إلى الروضة على كرسي متحرك، هذا الطفل لديه مرض في العضلات ووضعه الصحي يسوء يوماً بعد يوم، ولكن الروح المعنوية العالية لديه هي التي لا زالت عالقة بذهن هيكاتور، فقد تذكر اليوم الذي سأله فيه عن الحيتان، وتساءل عما إذا كان يمكن للحوت أن يعيش تحت الثلج في القطب الشمالي، لم يكن هيكاتور يعرف الإجابة عن هذا السؤال، ولكنه قرر أن يذهب إلى المكتبة، ويبحث عن كتاب يتحدث عن الحيتان، ويقرأه هو وزاك في اليوم التالي.

في بيئة أخرى، كانت شارينا وأميليا تمشيان معا في الفناء الذي يلعب فيه الأطفال، طلبت منهما مديرة المدرسة المشاركة في تفقد الملاعب الخارجية كنوع من المشاركة الفعّالة، ولزيادة وعي ومشاركة الأطفال في اللعب النشط. يستطيع المعلمون تفقد الساحات الخارجية كنوع من مراعاة الأمن والسلامة، إلا أنهم فضلوا مناقشة قائمة الأم والسلامة على اللوح، ووضعوا ملاحظاتهم مثل معالجة الأرض الصلبة أسفل الألعاب، وقد طلبت كل من تادي وآمي التخطيط لعمل حديقة، بينما طلبت داستين وفيولا إيجاد مساحة كافية حتى يلعب الأطفال بالكرة بشكل مزدوج.

من المثير حقاً أن تكون متخصصاً في الطفولة المبكرة؛ فالبحوث عن النمو والتطور تؤكد على أهمية السنوات الأولى في وضع الأساس لقدرة الطفل المستقبلية على التعلم، وأيضاً الدور الهام الذي يلعبه المعلمون في توجيه نمو الأطفال، فالمتخصصون في مجال الطفولة المبكرة يعملون في مواقع مختلفة، ولكن هناك قواسم مشتركة بين معلمي مرحلة الطفولة المبكرة، ومن أمثلة ذلك، أن كل معلم/معلمة يظهر استمتاعاً خاصاً بالأطفال الصغار، وبالمعرفة الكافية عن نمو وتطور

بالأطفال، كما أن كل منهم يشارك عن رغبة منه لتحمل كامل المسؤوليات المرتبطة بالأطفال من تغذية وصحة وسلامة، والاهتمامات اليومية بشكل عام إلى التخطيط الفردي، كما أن كل معلم يتكفل بتقديم التحدي المثير المتمثل في تقديم الخبرات الهادفة التي تدفع تعلم الأطفال إلى الأمام وبشكل يناسب كل طفل على حدة وعلى رأس ذلك: تغذية الطفل، وصحته، وسلامته. هذا الفصل يصف العلاقة التي تربط بين التغذية والصحة والسلامة، ويقدم معلومات عن تأثيرها على صحة الأطفال، ويستكشف القضايا المعاصرة في التغذية والصحة والسلامة، ويناقش الطرق الهامة التي يساهم بها المعلمون في تطور ونمو القدرة المستقبلية للأطفال.

## أسس الصحة الجسمية عند الأطفال

### Foundations for wellness in young children

يدرك الأهالي، والمعلمون في مراحل الطفولة المبكرة وأفراد المجتمع المحلي أن الصحة الجسمية للأطفال هي هدفهم جميعاً؛ فالصحة/السعادة الجسمية هي الحالة الموجبة من الصحة والسعادة، ويمكن تحقيقها من خلال الممارسات الصحية، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية، والنوم الجيد، كما تشمل أيضاً الوصول إلى الموارد، مثل الطعام الكافي، والبيئة الآمنة، والتقييم، والرعاية الصحية، فبعض الكلمات مثل: صحي، وسعيد، وناجح، يتم استخدامها لوصف حالة الصحة الجسمية. تعتبر سنوات الطفولة المبكرة فترة هامة لبناء وتأسيس الصحة الجسمية، كما أن تعلم الممارسات الصحية الناجحة السنوات الأولى من حياة الطفل تعتبر عملية أساسية لبناء قدراته وتحقيق النمو والتطور الأمثل له، بالإضافة إلى القدرة على التعلم.

### فهم العلاقة المتداخلة بين التغذية، والصحة، والسلامة

يمكن تحقيق النمو والتطور والصحة الجسمية من خلال التركيز على ما نعتبره وحدات بناء، وهي: الغذاء والصحة والسلامة؛ حيث إن كل منها يساهم إسهاماً خاصاً في تحقيق التطور الأمثل وبناء قدرة الطفل على النمو والازدهار.

**التغذية:** العلاقة بين المواد الغذائية التي يتم أكلها وهضمها وامتصاصها، وكيف أنها تؤثر على النمو والتطور والصحة. إن النظام الغذائي للطفل أو الطعام الذي يأكله والشراب الذي يتناوله يساعدان في تغذية ودعم الجسم وعملياته، التي يجب وأن تفي بحاجاته الغذائية أثناء السنوات الأولى النشطة من حياته لكي ينمو بشكل مناسب. إن تقديم الطعام الصحي والآمن