

إدارة وتنظيم
Organizing & Managing



أكسبو نتاج


شركة أكسبو نتاج
www.oxpo-taq.com

KIDS Festival 3

مهرجان الطفل³

8-10 Nov. 2018 - Boulevard - Kuwait

8 - 10 نوفمبر 2018 بالبوليفارد - الكويت

بمناسبة اليوم العالمي للطفل  unicef





أسباب أهمية هذه العناصر الغذائية

- أوميجا ٣ و ٦ تبني خلايا غشوة أطفالكم ومن الصعب على الأطفال الحصول عليها من وجباتهم المعتادة.
- فيتامين (د) هام للنمو الطبيعي للعظام ولكن ليس من السهل على الأطفال الحصول على هذا الفيتامين من الأطعمة أو التعرض لأشعة الشمس.
- الحديد هو عنصر غذائي أساسي لتطوير الذكاء. ومع ذلك، فإن الأطفال معرضون للمعاناة من فقر الدم بسبب نقص الحديد الذي قد يؤثر بشدة على قدراتهم التعليمية.



Excel with Novalac Genio 3 Plus تفوق مع

أحدث منتجاتنا هو جينيو ٣ بلاس المنتجة خصيصاً لتلبية إحتياجات أطفالكم من عمر ٣ سنوات فصاعداً



- خلال السنوات الثلاثة القادمة سوف ينضج طفلكم في متطلباته للنمو البدني والعقلي



التغذية المثالية لأطفالكم

من عمر ٣ سنوات يجب تقديم نفس الأغذية للأطفال كباقي أفراد العائلة ولكن يبقى الطفل بحاجة لتناول مواد غذائية معينة مثل:

الأحماض الدهنية الأساسية: أوميجا ٣ و ٦
الفيتامينات الضرورية الهامة: مثل فيتامين (د)
المعادن الحيوية: مثل الحديد



www.novalac.me

Facebook icon Novalac Genia Instagram icon NovalacMe

الإعتماد على حليب النمو هو أحد الأشياء العديدة التي يمكنكم اللجوء إليها للمساعدة في الحصول على الفيتامينات التي يحتاجها أطفالكم.

إن جينيو ٣ بلاس هو حليب للنمو يحتوي على وفرة من المصادر الغذائية التي يحتاجها الطفل للنمو لمواجهة إحتياجاته / إحتياجاتها المستقبلية.



Creative Development+

Brain

development+

Physical Development+

ALSAYER Holding Invites Entries For
**The 13th Toyota Dream
Car Art Contest 2019**
One of the largest global art contests for children



Since 2004, the Toyota Dream Car Art Contest has been conducted as part of Toyota's social contribution initiatives. The contest is held to cultivate children's imagination and artistic expression through the creation of artworks.

The "Local Contest in Kuwait" managed by ALSAYER Holding will announce National Contest Winners who will be representing Kuwait entering into the "World Contest." in Japan around September 2019.

Target Applicant	15 years old and younger, and who live in Kuwait.
Contesting Age Groups	Category 1: Under 8 years old Category 2: 8-11 years old Category 3: 12-15 years old

Entry Period: 20th September 2018 - 31st January 2019

The National Contest in Kuwait

Attractive Prizes to top 3 winning artworks from each age category (total 9 awards).

The World Contest

Gold, Silver, Bronze, and special finalist award certificate and extra prizes.

For more information please contact:
"Toyota Dream Car Art Contest"
Administration Office of the Dealer.
ALSAYER Holding .

P.O.Box: 485, Safat: 13005, Kuwait
Telephone: +(965) 1 803 803 Ext: 1091
97283357
Email: dreamcar@alsayergroup.com
URL: www.alsayerholding.com

الساير القابضة
ALSAYER HOLDING



Please refer entry terms and conditions of The Toyota Dream Car Art Contest.



الساير القابضة تدعوكم للمشاركة في
**مسابقة تويوتا الثالثة عشر
لرسم سيارة الأعلام 2019**
أحدى أكبر مسابقات الرسم العالمية للأطفال

يتم تنظيم مسابقة تويوتا الثالثة عشر في إطار مبادرات المساهمة الاجتماعية الخاصة بتويوتا ، و يتم تنظيم المسابقة لتحفيز خيال الأطفال و تعبيرهم الفني من خلال رسم أعمال فنية مميزة .

و سوف تقوم المسابقة المحلية في الكويت ، التي تديرها الساير القابضة ، بإختيار الفائزين النهائيين بالمسابقة الوطنية الذين سوف يقوموا بتمثيل الكويت في المسابقة العالمية في اليابان بحلول سبتمبر 2019 .

المتقدمين المستهدفين	الأطفال بعمر 15 عاماً و ما اصغر الذين يعيشون في الكويت
الفئات العمرية المتنافسة	(1) الفئة 1 : أقل من 8 سنوات (2) الفئة 2 : 8 - 11 سنة (3) الفئة 3 : 12 - 15 سنة

فترة المشاركة : من 20 سبتمبر 2018 حتى 31 يناير 2019

المسابقة الوطنية في الكويت

سوف يتم تقديم جوائز رائعة لأفضل ثلاثة أعمال فنية فائزة من كل فئة عمرية (الاجمالي هو 9 جوائز).

المسابقة العالمية

ميداليات ذهبية و فضية و برونزية و شهادات مميزة للمنتأهلين النهائيين و جوائز اضافية .

ص.ب. 485 ، الصفاة 13005 ، الكويت
تلفون : 1803803 (965) + داخلية : 1091
97283357
البريد الإلكتروني : dreamcar@alsayergroup.com
صفحة الويب : www.alsayerholding.com

للمزيد من المعلومات عن المسابقة يرجى الاتصال بنا على :
المكتب الإداري لوكيل "مسابقة تويوتا لرسم سيارة الأعلام"
الساير القابضة

الساير القابضة
ALSAYER HOLDING



يرجى مراجعة شروط و أحكام المشاركة في مسابقة تويوتا لرسم سيارة الأعلام .

يحتفل العالم باليوم العالمي للطفل بوصفه يوماً للتأخي والتفاهم و ترفيه الأطفال في العالم ويصادف هذا اليوم إقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة إعلان إتفاقية حقوق الطفل عام ١٩٨٩.

ما هي حقوق الطفل؟

- الحق في الحياة
- الحق في الصحة
- الحق في التعليم
- الحق في السكن
- الحق في مستوى معيشي ملائم
- الحق في الغذاء
- الحق في اللهو واللعب

إعلان حقوق الطفل

والسلطات العامة تقديم عناية خاصة للأطفال المحرومين من الأسرة وأولئك المفتقرين إلى كفاف العيش.

سابعاً:

للطفل حق في تلقي التعليم، الذي يجب أن يكون مجانياً وإلزامياً، في مرحلة الابتدائية على الأقل، وتقع هذه المسؤولية بالدرجة الأولى على أبويه. ويجب أن تتاح للطفل فرصة كاملة للعب واللهو، اللذين يجب أن يوجها نحو أهداف التعليم ذاتها. وعلى المجتمع والسلطات العامة السعي لتيسير التمتع بهذا الحق.

ثامناً:

يجب أن يكون الطفل في جميع الظروف، بين أوائل المتمتعين بالحماية والإغاثة.

تاسعاً:

يجب أن يتمتع الطفل بالحماية من جميع صور الإهمال والقسوة والاستغلال، ولا يجوز استخدام الطفل قبل بلوغه سن الرشد. ويحظر في جميع الأحوال حمله على العمل أو تركه يعمل في أية مهنة أو صنعة تؤدي صحته أو تعليمه أو تعرقل نموه الجسمي أو العقلي أو الخلق.

عاشراً:

يجب أن يحاط الطفل بالحماية من جميع الممارسات التي قد تدفع إلى التمييز العنصري أو الديني أو أي شكل آخر من أشكال التمييز، وأن يربى على روح التفهم والتسامح، والصداقة بين الشعوب، والسلم والأخوة العالمية.

أولاً:

لكل طفل بلا استثناء أن يتمتع بهذه الحقوق دون أي تفریق أو تمييز بسبب اللون أو الجنس أو الدين، أو الأصل القومي أو الاجتماعي، أو الثروة أو النسب أو أي وضع آخر يكون له أو لأسرته.

ثانياً:

يجب أن يتمتع الطفل بحماية خاصة وأن تمنح له الفرص والتسهيلات اللازمة لنموه الجسمي والعقلي والخلقي والروحي والاجتماعي نمواً طبيعياً سليماً في جو من الحرية والكرامة.

ثالثاً:

للطفل منذ مولده حق في أن يكون له اسم وجنسية.

رابعاً:

يجب أن يتمتع الطفل بفوائد الضمان الاجتماعي وأن يكون مؤهلاً للنمو الصحي السليم. وعلي هذه الغاية، يجب أن يحاط هو وأمه بالعناية والحماية الخاصتين اللازمين قبل الوضع وبعده. وللطفل حق في قدر كاف من الغذاء والمأوى واللهو والخدمات الطبية.

خامساً:

يجب أن يحاط الطفل المعوق جسمياً أو عقلياً أو اجتماعياً بالمعالجة والتربية والعناية الخاصة التي تقتضيها حالته.

سادساً:

يحتاج الطفل لكي ينعم بشخصية، إلى الحب والتفهم. ولذلك يجب أن تتم نشأته برعاية والديه وفي ظل مسؤوليتهم، في جو يسوده الحنان والأمن المعنوي والمادي فلا يجوز، إلا في بعض الظروف، فصل الطفل الصغير عن أمه. ويجب على المجتمع

دارلينغز
Darlings

راحة فائقة
Premium Comfort



تتقدم شركة إكسبو تاج لتنظيم المعارض والمؤتمرات بجزيل الشكر والتقدير لكل من شارك معنا في إعداد موضوعات مجلة مهرجان الطفل الثالث ٢٠١٨

د. عادل ملا حسين التركيت

رئيس وحدة خدمات الصحة العامة
بمحافظة العاصمة الصحية
وزارة الصحة - الكويت
صفحة
32 طفلك والتطعيمات
34 ارتفاع درجة الحرارة عرض أم مرض!
36 الرياضة البدنية لطفلك
38 الصحة الشخصية لطفلك
40 طفلك وخطر التدخين السلبي والإدمان



العميد / توحيد عبد الله الكندري

مدير عام الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بالإدارة
صفحة
90 توعية أبنائنا بالإرشادات المرورية وسبل
الوقاية من الحوادث



إعداد/ د. وليد شمس الدين

أخصائي تقويم الأسنان
مركز رويال لطب الأسنان
صفحة
26 تقويم الأسنان



د. نوال الجزاف

مساعد إختصاصي تغذية المجتمع قطاع شؤون تغذية المجتمع
رئيس قسم التوعية بالهيئة العامة للغذاء والتغذية
صفحة
28 التغذية السليمة للطفل



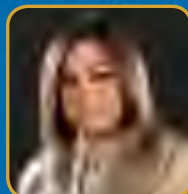
أ/ نادية أمين

متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية
متخصصة بالتنمية البشرية
مدربة في التنفس التحولي - خبرة ٢٠ سنة
صفحة
30 الطفل والزيوت العشبية الطبيعية
58 كيف تهدئين طفلك من القلق والتوتر!



أ/ فاطمة صالح المجيم

ماجستير في التربية الخاصة - تخصص صعوبات التعلم
مكتب الإنماء الإجتماعي - ديوان رئيس مجلس الوزراء
صفحة
44 أول يوم في المدرسة



أ/ لطيفة المطيري

ماجستير إرشاد نفسي تربوي
مكتب الإنماء الإجتماعي - ديوان رئيس مجلس الوزراء
صفحة
54 أيقظي العبقرية في طفلك
64 أطفالنا لا يفعلون ما نقول ويفعلون ما تفعل ماذا أفعل
66 عندما يغضب طفلي!



د/ فطومة العبد الرزاق

إستشاريه حوادث الأطفال والسموم
قسم حوادث الاطفال بمستشفى الأميري
وزارة الصحة - الكويت
صفحة
74 الحدود الصحية لفترات بقاء طفلك أمام الشاشات



أ. سعاد بطيخان المطيري

مرشد نفسي
ماجستير في الصحة النفسية
مكتب الإنماء الإجتماعي - ديوان رئيس مجلس الوزراء
صفحة
60 المشكلات السلوكية لطفل المرحلة الابتدائية



د. مها جارالله الجارالله

دكتوراه في التربية الخاصة - تخصص تربية الموهوبين
مكتب الإنماء الإجتماعي - ديوان رئيس مجلس الوزراء
صفحة
50 هل طفلك موهوب؟



أنوار آخند

باحثة نفسية
دبلوم عالي في الإرشاد الزوجي
مكتب الإنماء الإجتماعي - ديوان رئيس مجلس الوزراء
صفحة
72 الطفل العنيف



دارلينغز
Darlings

منتجات
العناية بالطفل
Baby Care



Calvitalis®

Calcium + 9 Vitamins



The **RIGHT FORMULA**
For **GROWING CHILDREN**

- Calvitalis promotes normal growth.
- Calvitalis supports the development and maintenance of healthy bones and teeth.
- Calvitalis enhances the immune system when combined with antibiotics in RTIs and during convalescence.
- Calvitalis stimulates children' appetite.



Download Calvitalis game from the app Store and Android!
Share it on Facebook with your friends and family. Keep an eye on our
Calvitalis

Julphar

بنك بروتان
BURGAN BANK

أنت دافعنا

حساب "بوبا" للأطفال من بنك برقان

امتحوا أطفالكم بداية ناجحة في الحياة مع حساب "بوبا" للأطفال من بنك برقان، إنها فرصة رائعة لحمم للتوفير والفوز بجوائز مميزة. الآن يمكن لحساب "بوبا" أن يعزف أطفالكم بمزايا العالم المصرفي بطريقة ملبنة بالمرح ليكون "بوبا" صديقهم في كل مرحلة من طفولتهم.

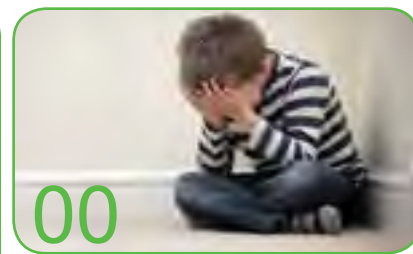
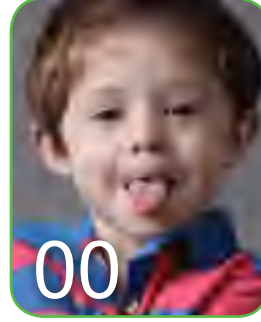


تواصل معنا عبر: Borgan Bank Office page @BorganBankgroup Borgan Bank 1804080 @BorganBankUAE 065 55804080

لمزيد من المعلومات اتصل بنا على 1804080، أو تفضل بزيارة موقعنا www.borgan.com

محتويات العدد

مهرجان الطفل³



الطفل والحياة

- 58 كيف تهدئين طفلك من القلق والتوتر
- 60 المشكلات السلوكية لطفل المرحلة الابتدائية
- 64 أطفالنا لا يفعلون ما نقول ويفعلون ما نفعل
- 66 ماذا أفعل عندما يفضب طفلي!
- 72 الطفل العنيف
- 74 الحدود الصحية لفترات بقاء طفلك أمام الشاشات
- 80 أخطاء تؤثر على تربية طفلك
- 82 الإكتئاب عند الأطفال
- 84 مشاكل النوم وطرق علاجها عند الأطفال
- 86 تربية الطفل الوحيد مهمة ليست سهلة
- 88 كيفية تنمية تقدير الذات لدى طفلك
- 90 توعية أبنائنا بالإرشادات المرورية

محتويات العدد

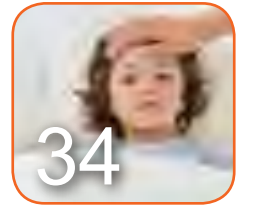
مهرجان الطفل³

الطفل والصحة

- 28 التغذية السليمة للطفل
- 30 الطفل والزيوت العشبية الطبيعية
- 32 طفلك والتطعيمات
- 34 إرتفاع الحرارة عرض أم مرض!
- 36 الرياضة البدنية وطفلك
- 38 الصحة الشخصية لطفلك
- 40 طفلك ومخاطر الإدمان
- 41 التدخين السلبي وطفلك

الطفل والتعليم

- 44 أول يوم في المدرسة
- 50 هل طفلك موهوب؟
- 52 التعليم باللعب
- 54 أيقظي العبقرية في طفلك



Velvet

لمسة نعومة وحنان



ناعم الملمس
SOFT TOUCH



MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

يصلك لثاب بيتك Delivered to your door step

تتبعونا FOLLOW US



@velvetarabia

فرحتهم أكبر ...
مع اختيارات أكثر



لعبة مجانية مع كل هابي ميل
اختر من بين تشيكن برجر (دجاج)، بيف برجر، تشيز برجر أو 4 قطع تشيكن ماك ناجت (دجاج)

المشاركون



□ إن تناول المكسرات يساهم بشكل صحي في نمو وتطور وتعلّم الأطفال حيث تحتوي على مغذيات صحية.
□ إن تشجيع الأطفال على استهلاك المكسرات كوجبة خفيفة تعد طريقة ممتعة وسريعة وصحية تقيهم
ممتلئين لفترة كافية حتى يمتنعوا عن تناول البدائل الغير صحية.



شركة الحميضي للصناعات الغذائية



Kuwait: 1833383
Customerservice@alrifai.com.kw



مركز رويال لطب الأسنان
Royal Dental center

عيادات متخصصة لكافة
علاجات الاطفال

نخبة تتوج إبتسامتك...

18 555 18

  RoyalDentalCenter

www.royal.com.kw

السالمية - المنقف

فعاليات المهرجان من الـ ١٠ صباحاً إلى الـ ١٠ مساءً

الخميس ٨ / ١١ / ٢٠١٨

جولة المدارس والحضانات في المعرض والتلوين.	١٠:٠٠ صباحاً : ١٢:٠٠ ظهراً
عرض شخصيات ماجيك بلانت الجديدة.	١٠:٣٠ صباحاً : ١١:٠٠ صباحاً
العرض الروسي العالمي لشخصيات خيالية مبهرة وشخصية جحا الشهيرة.	١٢:٠٠ ظهراً : ٢:٣٠ عصرًا
شخصيات ماجيك بلانت الجديدة.	٣:٠٠ عصرًا : ٣:٣٠ عصرًا
العرض الروسي العالمي لشخصيات خيالية مبهرة.	٤:٠٠ عصرًا : ٩:٠٠ مساءً
الإفتتاح.	٦:٠٠ مساءً
زيارة شهد العميري	٦:٣٠ مساءً

الجمعة ٩ / ١١ / ٢٠١٨

استعراض لشخصيات خيالية بأزياء مبهرة.	١٠:٣٠ صباحاً : ٩:٠٠ مساءً
مسابقات الشخصية الشهيرة (جحا) وشخصيات ماجيك بلانت.	٢:٠٠ ظهراً
شخصيات ماجيك بلانت الجديدة.	٣:٠٠ عصرًا : ٣:٣٠ عصرًا
زيارة بلو جرجر الأطفال جنى الفيلكاوي	٦:٠٠ مساءً
زيارة بيسان وبيلسان من المملكة العربية السعودية.	٧:٣٠ مساءً
شخصيات ماجيك بلانت الجديدة.	٦:٣٠ مساءً : ٧:٠٠ مساءً

السبت ١٠ / ١١ / ٢٠١٨

العرض الروسي العالمي لشخصيات خيالية مبهرة.	١٠:٣٠ صباحاً : ٩:٠٠ مساءً
شخصيات ماجيك بلانت الجديدة.	٢:٠٠ ظهراً : ٢:٣٠ ظهراً
مسابقات وهدايا.	٥:٠٠ مساءً
شخصيات ماجيك بلانت الجديدة.	٥:٣٠ مساءً : ٦:٠٠ مساءً

بيلسان
و بيسان التيمري
Bisan & Bilasan



Coloring Activities
& Gifts



Music & Songs
for Kids

جحا
JUHA



KIDS
Festival



شهد العميري
Shahed Al-Amiri

العرض الذي يكوّن
ماجيك بلانيت

Magic Planet
The First Show in Kuwait



Have Fun in the
Playing Area with

baroue
Let's play!

استمتع بملطفة
الألعاب مع بروي



العرض الروسي العالمي
لشخصيات خيالية مبهرة

Russian International Fiction Characters ongoing Show

KIDS
Festival 3
مهرجان الطفل

8-10 Nov. 2018 - Boulevard - Kuwait
10-8 نوفمبر 2018 بالنويفارد - الكويت



جنى الفيلكاوي
Jana Al-Filakawi

مسابقات وجوائز



Competitions & Awards

إدارة مهرجان
المسابقة و
www.expo-tag.com



Come & Meet The Magic Miners In Kuwait



تعالوا و رحبوا
بالماجيك ماينرز
في الكويت



8 - 10 نوفمبر 2018 بالأفينوز - الكويت
8-10 Nov. 2018 - The Avenues - Kuwait



تفوق مع نوفالاك جينيو



من 3 إلى 6 سنوات
FROM 3 TO 6 YEARS

Novalac Genio
3 Plus

Novalac Genio NovalacMe www.novalac.me



ملائمة
لحركة
طفلك

دارلينغز
Darlings

حفاضات
Diapers



جفاف تام

12
ساعة




MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

Delivered to your door step يصلك لباب بيتك

تابعونا
FOLLOW US
  
@darlingsarabia

تقويم الأسنان



تقويم الأسنان Orthodontics، هو أحد تخصصات طب الأسنان، ويهدف إلى تعديل أوضاع الأسنان الغير منتظمة وإصلاح عيوبها. لشكل الأسنان تأثير كبير على المظهر الشخصي ومشكلات النطق والمضغ، بالإضافة لأهمية ذلك في العناية الصحية بالأسنان. بعد سقوط الأسنان اللبنية، تبدأ الأسنان الدائمة بالظهور، وفي بعض الأحيان، تظهر مشكلة تعرف بسوء الإطباق (أي عدم انتظام الأسنان عند إطباق الفك العلوي والسفلي). في معظم الحالات، يكون حجم الأسنان أكبر من الفراغ الفكي، مما يؤدي إلى ازدحام الأسنان وخروجها عن موضعها الطبيعي، وفي المقابل قد يكون الفك أكبر من حجم الأسنان فيظهر الفك العلوي أو السفلي بارزاً.

العمر المناسب لتقويم الأسنان لدى الأطفال

تتم عملية التقويم عن طريق جهاز مصمم لضبط وضعية العظام وتصحيح إطباق الأسنان. يوصى بعمل تقويم الأسنان في المرحلة العمرية من ٨ و ١٤ عام، أي في مرحلة النمو المستمر للأسنان. هناك أنواع تقويم ثابتة وأخرى متحركة، ويتم إختيارها من قبل الطبيب المختص حسب الحالة.

تظهر مشكلات سوء الإطباق أو كبر حجم الفك أو الأسنان بعد سن السابعة تقريباً، حيث تبدأ الأسنان في الوصول لمراحلها النهائية في التكوين. عند ملاحظة شذوذ في شكل الأسنان أو مشكلات في النطق لدى الأطفال، يوصى بالذهاب لطبيب الأسنان لتحديد الحالة. توجد مشكلات تقويم لا يمكن إصلاحها وهنا يمكن للطبيب التدخل جراحياً قبل إرتداء جهاز التقويم. يقوم الطبيب بعمل الأشعة السنية وأخذ قياسات للرأس والفكين. بعدها يقوم بتحديد القياسات المناسبة للتقويم وتحديد ما إذا كان ثابتاً أو متحركاً.

فوائد التقويم

- ❖ تحسين الشكل العام للوجه ومشكلات نتوء الفكين.
- ❖ تحسين النطق ومعالجة الثثثة.
- ❖ تحسين أداء الأسنان والأنسجة المحيطة.
- ❖ معالجة الأسنان المنغرسه والتي قد تتطلب التدخل الجراحي إذا ما أهمل علاجها.
- ❖ تحسين المناعة في الفم واللثة والوقاية من الأمراض نتيجة تراكم الطعام بين الأسنان.

أنواع التقويم

- ❖ توجد عدة أنواع من التقويم، تهدف جميعها إلى تقويم الأسنان وتحسين شكلها وأدائها، وهي:
- ❖ التقويم المتحرك: وهذا التقويم يمكن خلعه وارتداؤه، ويتم تدريب المريض على كيفية القيام بذلك، ويكون هذا النوع من التقويم على شكل طوق معدني أو ملون أو شفاف .

- ❖ تقويم ثابت: وهو عبارة عن جهاز يتم لصقه على سطح الأسنان طوال مدة العلاج. وهناك عدة أنواع من التقويم الثابت، منه المخفي، ويعتبر الأحدث وهو تقويم شفاف اللون لا يلاحظ وجوده ويثبت على السطح الخلفي للأسنان. وهناك التقويم الشائع وهو عبارة عن قطع معدنية أو خزفية أو حتى ملونة تثبت على الجهة الأمامية للأسنان .
- ❖ التقويم الوقائي: والتي تثبت للأطفال من سن السابعة حتى الثانية عشر، بغرض الحصول على أسنان منتظمة ولتجنب الأطفال من وضع تقويم ثابت في المستقبل.

تركيب التقويم

بعد التأكد من القياسات المناسبة للتقويم، تبدأ عملية تركيب التقويم، ويقوم الطبيب بالضغط الشديد على الأسنان لتعديلها، وتحريكها إلى مكانها الصحيح، حيث تكون متساوية مع بقية الأسنان. يؤدي هذا الضغط إلى تداخل الأسنان مما يتسبب في نمو عظام جديدة لدعم السنه في مكانها الجديد، وهنا يأتي دور جهاز التقويم الذي يقوم بتثبيتها في نسقها الصحيح. تختلف مدة وضع التقويم من حالة لأخرى، وتعتمد على نسبة التشوهات الموجودة بالأسنان، العمر الذي يبدأ فيه إجراء التقويم، وعادة ما تتراوح بين سنة إلى ثلاث سنوات. بعد ارتداء التقويم يقوم المريض بزيارات شهرية للطبيب للوقوف على تحسن حالة الأسنان.

الإرشادات التي ينبغي إتباعها لتحقيق الهدف المطلوب من التقويم

- ❖ عادة ما يكون تقويم الأسنان غير مؤلم على الإطلاق، وعند الشعور ببعض الآلام يتوجه المريض للطبيب حيث يمكن له تعديل وضع جهاز التقويم. بعد تركيب تقويم الأسنان يعطي الطبيب بعض الإرشادات التي ينبغي إتباعها حتى يحقق التقويم الهدف المطلوب وهي:
- ❖ الحرص على تنظيف الأسنان برفق بعد تناول الطعام.

- ❖ استخدم غسول الفم الفلوريدي.
- ❖ تجنب الأطعمة اللزجة التي يمكن أن تلتصق بالتقويم.
- ❖ تجنب أكل المواد الصلبة مثل المكسرات والمقرمشات.
- ❖ تقطيع اللحوم إلى قطع صغيرة لينة يسهل تناولها.
- ❖ عدم استخدام أعواد وخيوط تسليك الأسنان.
- ❖ عمل تنظيف دوري للأسنان عند الطبيب.
- ❖ الحرص على نظافة الأسلاك المكونة للتقويم.
- ❖ تدريبات على خلع وتركيب التقويم المتحرك.

إعداد / د. وليد شمس الدين

أخصائي تقويم الأسنان
بكالوريوس علوم وطب أسنان جامعة بوسطن -
الولايات المتحدة
ماجستير ودكتوراه تقويم أسنان - جامعة كنتجز
المملكة المتحدة
البورد الأمريكي لطب الأسنان
الزمالة في تقويم الأسنان - الجامعة الملكية
لجراحين - ادنبرا



التغذية السليمة للطفل



إعداد / د. نوال الجزاف
مساعد إختصاصي تغذية المجتمع
قطاع شئون تغذية المجتمع
رئيس قسم التوعية بالهيئة العامة
للغذاء والتغذية

يعتبر الفطام هي أول مراحل تغذية الطفل بعد مرحلة الرضاعة الطبيعية، وهي عملية تدريجية لإعطاء الطفل الأطعمة الأخرى المكتملة للرضاعة الطبيعية والعديد من الأمهات تحترق في ما تقدمه لطفلها والبعض الآخر يفضل التقديم في الفطام إلى الشهر الثالث ولكن حسب توصيات منظمه الصحة العالميه فإن الطفل يبدي استعداداه بالشهر السادس.

متى يجب إدخال الغذاء للطفل

عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من عمره يصبح مستعداً لتناول الأطعمة الأخرى، وستزداد حاجته إلى أغذية أخرى لتلبية إحتياجاته الغذائية المتزايدة مع الإكمال في الرضاعة الطبيعية وخصوصاً أن هناك بعض المعادن المهمة مثل الحديد يبدأ مخزونه يقل.

الأطعمة التي يحتاجها الطفل بعد الفطام

- ❖ عند عمر الستة شهور، يجب أن يبدأ الطفل بتناول الأطعمة بكميات قليلة في البداية، ويفضل أن تكون من مجموعة الحبوب مثل الأرز أو الشوفان.
- ❖ تقديم الخضار على الفاكهة والهدف من تقديم الخضار على الفاكهة حتى لا يستسيغ الطفل الطعم الحلو ويرفض الخضار ويفضل بالبدأ بالبطاطا المهروسة أو القرع.
- ❖ تقديم كميات صغيرة من الماء مرتين على الأكثر يومياً، وتجنب إعطاء الطفل العصائر.
- ❖ إطعام الطفل الفواكه المهروسة كالتفاح والموز.
- ❖ تجنب إعطاء الطفل السكاكر، والحلويات في هذه المرحلة، إذ تعمل هذه الأطعمة على التقليل من رغبة الطفل في تناول الطعام الصحي. كما يجب تجنب إعطائه حليب البقر قبل بلوغه العام من العمر.
- ❖ ابدئي بتقديم ملعقة صغيرة من الطعام المهروس وزيدي كمية الطعام ببطء.

في هذه المرحلة احرصى على إرضاع الطفل قبل تقديم الوجبه له

وبعد مرور الشهر الثامن (٨) من الممكن بإدخال اللحوم والدجاج المطبوع وتآجيل السمك والبيض والعسل لبعده مرور سنة من عمر الطفل.

تأكدى من استخدام صنف واحد من الأغذية في كل مرة ومراقبة الطفل من وجود أي ردة فعل أو حساسية وكرري نفس الطعام قبل البدء بعمل آخر. الطفل في سن المدرسة (الحضانة أو رياض الأطفال

- المدرسة) يبدأ الطفل في هذه المرحلة بالتعرف على نطاق إجتماعي أوسع وأشمل من أسرته وهم الأصدقاء فسيساهم هذا بنقل ثقافة غذائية جديدة له ممكن تكون صحيحة ومنها تكون خاطئة ولكن تعد التغذية الشاملة على المجاميع الغذائية من الهرم الغذائي سابقاً أو الطبق الصحي هو المرشد والدليل الذي يساعد الأم في تحديد غذاء أطفالها.

ومن المواضيع المهمة في التغذية تناول الأطفال لمنتجات غذائية عالية في مستواها من السكر مثل العصائر والمشروبات الغازية والنجلي والحلويات والسكاكر وأيضاً أغذية عالية بالدهون المشبعة والملح المضاف مثل الشبس المصنع والوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة.

الحصص في المجاميع الغذائية للأطفال

يحتوي الطبق الصحي على ٦ مجموعات غذائية:

- ❖ مجموعة الخبز ٦ حصص يومياً موزعة على ٣ وجبات رئيسية و٢ وجبات خفيفة يومياً والحصص الواحدة تعادل شريحة توست أو كوب رز أو مكرونه أو كورن فلكس أو ٤ حبات بسكويت أو ٣ حبات بقصم أو شابورة وهذه المجموعة تمد الطفل بالطاقة بالإضافة أنها غنية بالألياف الغذائية في إختيارنا لحبوب كاملة القشرة وممكن ترغيب الطفل بالمخبوزات السمرء بطرق مشوقة.
- ❖ مجموعة الخضروات مجموعة الفيتامينات والمعادن والألياف ويحتاج الأطفال ٣ حصص يومياً والحصص الواحدة تعادل كوب سلطة أو خضار مطهية أو مرق (باميه - فاصوليا) أو شوربة خضار بدون كريمة أو كوب من عصير الجزر.

❖ مجموعة الفواكه وهي مجموعة غنية بفيتامينات خصوصاً فيتامين (ج) الموجود بالفواكه الحمضية مثل الجوافه والبرتقال والليمون وعدد الحصص المقررة للأطفال حصتان تعادل حبة فاكهه (تفاحة، موزة، برتقالة، ٣ حبات فراولة، ١٢ كرة من العنب الأخضر أو ٩ من العنب الأحمر أو حبات تمر أو مشمش ويمكن إضافة الفاكهة المجففة لغذاء الطفل مع مراعاة الكمية لأنها مسحوبة الماء وعالية بالسكر والطاقة بينما كوب واحد من

عصير الفاكهة يعادل حصة من مجموعة الفواكه. ❖ مجموعة اللحوم والبقول وهي مجموعة البروتينات المهمة لنمو الاطفال وأيضاً تحتوي على الحديد الذي يقيههم من فقر الدم ويحتاج الطفل إلى ٣ حصص موزعة خلال اليوم للحصص الواحدة تعادل بيضة واحدة ٩٠ جم من اللحم أو الدجاج أو السمك أو كوب من البقوليات (نخى، باجلا، حمص، فول، عدس) أو ٣٠ من المكسرات.

❖ مجموعة الحليب ومنتجاته وهي أساس بناء العظام والأسنان ويحتاج الطفل إلى ٣ حصص موزعة على كوب حليب كامل الدسم لأقل من ٦ سنوات أو قليل الدسم لمن أكبر منهم عمراً أو كوب روب أو لبن أو لبنه أو مهلبية أو أجبان.

الغذاء غير المفيد وغير الصحي

يجب التقليل من تناول الحلويات والسكريات والموايح والوجبات السريعة قدر الإمكان لما لها من أضرار على صحة أطفالنا.

السكر ❖ السمنة ومرض السكري

الملح ❖ يؤدي إلى إحباس الماء وتوسيع الخلية الدهنية ويزيد السمنة ويرفع من ضغط الدم.

الوجبات السريعة ❖ السمنة إرتفاع الدهون والكوليسترول بالجسم بالإضافة إلى كمية السكر العالية والمشروب الغازي مما يؤدي للسمنة والسكر.

كما أوصت منظمة الصحة العالمية بالتقليل من إستهلاك السكر حتى لو كان من مصدر طبيعي.

بحيث الأطفال (١٩جم) أي مايعادل ٣ ملاعق سكر يومياً.

وأخيراً فإن صحة أطفالنا تبدأ من ولادتهم وأن التغذية تعكس الحالة الصحية لهم ولا ننسى دور الحركة وممارسة الرياضة للتقليل من الأمراض المتعلقة بالتغذية.

ولكن أوصت منظمة الصحة العالمية بالتقليل من إستهلاك السكر حتى لو كان من مصدر طبيعي.



بقلم أ/ نادية أمين

- متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية
- متخصصة بالتنمية البشرية
- مدربة في التنفس التحولي
- خبرة ٢٠ سنة

الطفل والزيوت العشبية الطبيعية

ما هي الزيوت العشبية الطبيعية؟

تستخرج الزيوت العشبية الطبيعية من الأعشاب والنباتات الطبيعية وتسمى بالزيوت العطرية لأن كثير من أنواع الأعشاب تحتوي على زيوت جميلة الرائحة وتستخدم في صناعة العطور. تستخرج الزيوت العشبية من ساق النبات، الأوراق، الزهور، والجذور. كل الزيوت العشبية الطبيعية تعمل كمضاد للبكتيريا والفطريات والفيروسات والعدوى وكمطهر داخل الجسم وخارجه ومضادة للأورام أيضاً.

وقد استخدمت الزيوت العشبية الطبيعية منذ آلاف السنين في مختلف الحضارات السابقة في بلاد الهند والصين ومصر القديمة.

الزيوت العشبية الطبيعية لها عطر ينتشر في الجو عن طريق التبخير فتنتقي الجو من المواد السامة الموجودة فيه وتعمل على زيادة مستوى الأكسجين والأوزون وهذا بدوره يقضي على البكتيريا في جو المكان.

عند استخدام الزيوت العشبية الطبيعية، تدخل جزيئات الزيوت العشبية إلى جسم الإنسان من خلال الجهاز التنفسي عن طريق الاستنشاق، وعن طريق دهن الجلد فتدخل جزيئات الزيت العشبي من خلال الجلد وتدخل إلى جميع أنحاء الجسم في دقائق معدودة، وإلى مناطق بعيدة عن المنطقة التي تم تزويدها بالزيوت.

بإمكان جزيئات الزيوت العشبية الطبيعية الدخول إلى خلية الجسم حتى وإن كان جدارها قد أصبح قاسياً بسبب قلة الأوكسجين فيها. وقد أظهرت الأبحاث المخبرية والسريرية أن الزيوت العطرية الشفائية تتخلص من البكتيريا والفيروسات بشكل جدي بدون إحداث أي ضرر للخلية أو العضو (وهذا عكس ما يحدث عند استخدام الأدوية الكيميائية) وتعمل الزيوت العشبية الطبيعية كمطهر أيضاً.

مع المواظبة على استخدام الزيوت العشبية الطبيعية للتشافى يصبح الجسم أقوى وفي صحة أفضل.

استخدام الزيوت العشبية الطبيعية للطفل

استخدمت الزيوت العشبية الطبيعية منذ آلاف السنين للتشافى والتجميل والتطهير والتطهير لكل أفراد الأسرة لكن اليوم هناك بعض الأسئلة التي تحتاج الأم الإجابة عليها قبل استخدام الزيوت العشبية لطفلها هذه الأسئلة :

١- في أي عمر ممكن استخدام الزيوت العشبية الطبيعية؟

يمكن استخدام الزيوت العشبية الطبيعية (مع التأكد من أنها فعلاً طبيعية) للأطفال ابتداءً من الشهر السادس بشكل مخفف جداً لحالات صعوبة النوم ونزلات البرد والإحقان والعصبية والتسنين.

يرجى ملاحظة أن الزيوت غير الطبيعية والمصنعة كيميائياً قد تحتوي على الكحول وتحتوي على مواد كيميائية تسبب تهيج البشرة ولا تعطي الفائدة المرجوة منها.

٢- ما هي أنواع الزيوت العشبية الطبيعية التي تصلح للأطفال؟

هناك أنواع زيوت عشبية محددة للاستخدام للأطفال من عمر ال ٦ أشهر بنسبة تخفيف معينة وتستخدم بطرق معينة أيضاً للحفاظ على سلامة الطفل، منها:

❖ **اللافندر** في حالة صعوبة النوم.

❖ **اليوكالبتوس** في حالة نزلات البرد.

❖ **تي تري** مطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات.

❖ **الكاموميل** لفعوله المهدئ في حالة التسنين وألم اللثة في تلك الفترة، وفي حالة التسنين وتبدأ عند بلوغ عمر ال ٦ أشهر إلى سنتين ونصف.

❖ **المارجورام** مهدئ للثة.

٣- ما هي معايير السلامة عند استخدام الزيوت العشبية الطبيعية مع الطفل؟

للتأكد من سلامة الطفل عند استخدام الزيوت العشبية الطبيعية:

يضاف الزيت العشبي الطبيعي بنسبة قليلة جداً خاصة بالأطفال مع زيت حامل (مثل زيت الزيتون / جوز الهند/ اللوز).

ويتم اختبار مسحة من هذا المزيج على نقطة معينة في القدم لإختبار مدى حساسية الجسم لهذه الخلطة لمدة ٢٤ ساعة قبل استخدامه على مساحات في الجسم.

٤- كيفية استخدام الزيوت العشبية الطبيعية للطفل؟

❖ يمكن دهن كمية قليلة على المنطقة المعينة من الجسم.

❖ يمكن رش الغرفة بالزيوت العطرية العشبية مخففة بالماء وتعطي مفعولها عن طريق الاستنشاق.

❖ يمكن استخدام جهاز التبخير أيضاً لنفس الغرض.

وتذكري دائماً استشارة طبيبك



أفضل المنتجات والحلول والخدمات الطبية تحت سقف واحد
Best Products, Solutions and Medical Services Under One Roof



الطبية
MEDICAL
إحدى شركات السائر القابضة
A Subsidiary of ALSAYER Holding

للفون: +965 243 10732
فاكس: +965 243 10759
alsayerlifecare
www.alsayerlifecare.com



السائر لايفكير
Al-Sayer LifeCare

طفلك والتطعيمات

إن طفلك أمانة في عنقك وهبك الله إياها فحافظي عليه وخاصة من الأمراض التي يمكنك أن تحميه منها بالتطعيمات مثل مرض شلل الأطفال والحصبة وغير ذلك، لذلك يجب عليك مراجعة مراكز الصحة الوقائية في المواعيد المقررة للتطعيم.

الأعراض الجانبية للتطعيمات

قد تحدث في بعض الحالات مشاكل جانبية وهي لا تتعدى ٢٠٪ من حالات التطعيم ويمكنك بسهولة التعامل معها أو استشارة طبيب الصحة الوقائية مثل:

- ❖ ألم موضعي مكان الحقن: ويمكنك أن تستخدم كمادات دافئة لتسريع الإمتصاص ثم كمادات باردة لتخفيف الألم للتخلص من الألم مع مسكن مثل البنادول.
- ❖ إرتفاع في درجة حرارة الطفل خلال ١٢-٢٤ ساعة: يمكنك استخدام كمادات ماء ومخفض للحرارة مع إعطاء الطفل سوائل بكثرة.
- ❖ في حالة التطعيم بالدرن يمكن حدوث قرحة صغيرة حوالي ١ سنتيمتر تستمر مدة من الزمن وهذه يمكن وضع غيار جاف معقم عليها ويمنع عصر القرحة بتاتا وإذا استمرت يجب مراجعة الطبيب.
- ❖ هناك أعراض جانبية قليلة الحدوث يجب استشارة الطبيب عند حدوثها.

إعداد:

د/ عادل ملا حسين التركيت
رئيس وحدة خدمات الصحة العامة
بمنطقة العاصمة الصحية
وزارة الصحة - الكويت



إن ارتفاع درجة الحرارة ما هو إلا عرض وليس بمرض لذلك يجب أن نعرف السبب في ارتفاعها ولا نكتفي بالعلاج بمخفضات الحرارة.

الطريقة المثلى لقياس درجة حرارة الطفل:

يعتبر قياس الحرارة بالترمومتر الزئبقي هو الأكثر دقة لقياس درجة الحرارة. ويمكن استخدام الترمومترات الإلكترونية مع التأكد من سلامتها.

الأعراض التي ترجح خطورة ارتفاع درجة الحرارة وضرورة الذهاب للطبيب للتدخل السريع:

تغيرات في سلوك الطفل كالبكاء المتواصل والإضطراب، كثرة النوم والحمول، قلة الرضاعة والأكل، وجود تشنجات وصداع وآلام بالرقبة، الحلق، المفاصل أو البطن، ووجود طفح جلد، صعوبة التنفس، القيء والإسهال المتواصل بالإضافة إلى آلام بالأذن ومحاولة الطفل شد أذنيه.

ماذا تفعلين عند ارتفاع درجة حرارة طفلك؟

- ❖ لا تنزعجي وتذكري أن ارتفاع الحرارة بذاتها ليست سوى وسيلة من وسائل الجسم للتغلب على المرض.
- ❖ خففي من ثياب الطفل قدر الإمكان.
- ❖ استخدمي فوطة مبللة بالماء الفاتر وامسحي بها جسم الطفل على التوالي مع تركيز الكمادات عند مناطق الشرايين الكبرى حول الرقبة وتحت الإبط وفي منطقة اتصال الساقين بالبطن أو دعيه يأخذ حماماً بماء فاتر.
- ❖ أعط الطفل سوائل بكثرة مثل الماء والعصائر.
- ❖ أعط جرعة مناسبة من مخفض الحرارة كاللبوس أو شراب البنادول.
- ❖ استمري في ذلك حتى تنخفض الحرارة.
- ❖ إذهبي إلى الطبيب لتشخيص المرض ومن ثم علاجه بإذن الله.
- ❖ أحياناً قد يصاب بعض الأطفال برعشة أو تشنج حراري فينبغي الإسراع في خفض حرارته واحرصي على ألا يؤدي الطفل نفسه بعض لسانه أو الاختناق وذلك بوضعه على جانبه والإبقاء على فكيه منفصلين بقطعة من القماش وعدم إعطائه شيئاً بالفم وإحضاره للطبيب على الفور.

ارتفاع الحرارة عرض أم مرض!



امنح اطفالك نشاط و مرح الطفولة , بخيارك الأمثل من كراسي الاطفال
Give your kids the right childhood, by choosing the right wheelchair.

الرياضة البدنية وطفلك



إن ممارسة الرياضة البدنية بانتظام لها العديد من الفوائد لك ولطفلك فهي تبني العظام وتعمل على سلامتها وسلامة العضلات والمفاصل وبالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال النشيطين رياضياً يتمتعون بمزايا صحية مثل المحافظة على الوزن، وتحسين الصحة العامة والصحة النفسية للطفل والتعود على النشاط الرياضي مع البلوغ.

مقدار النشاط الذي يحتاجه الطفل:

- ❖ خططي في خروجك مع العائلة أن يمارس طفلك نوعاً من الرياضة كركوب الدراجة أو السباحة أو غير ذلك.
- ❖ كلفي طفلك ببعض الأعمال المنزلية مع الوضع في الاعتبار مقدرته البدنية.

الطفل النشط بديلاً يلزمه أن يشارك في حصص الرياضة البدنية ويشارك في الأعمال المنزلية ويقضي أوقاتاً للتنزه بانتظام ويمشي أو يركب الدراجة.

كيف تنشئ طفلك سليم البدن؟

- ❖ لاحظي هوية طفلك الرياضية المحببة وشجعيه عليها.
- ❖ استخدمي السلالم بدل المصعد في الصعود وزيدي من المسافات التي تمشينها مع طفلك.
- ❖ اتخذي من خروج الأسرة إلى البر فرصة للحركة والنشاط البدني.
- ❖ عندما تجدين طفلك يشعر بالملل اقترحي عليه ألعاباً تجعله يتحرك مثل رمي الكرة والإمسك بها أو غيرها.

❖ ساعدي طفلك في اتخاذ الرياضة البدنية كعادة منذ الصغر بكونك قدوة له من خلال ممارسة الرياضة المنتظمة.

❖ حاولي أن تخرجي طفلك الأقل من عام من قيود العربة الميكانيكية وساعديه على الحركة.

❖ قللي قدر الإمكان من الأوقات التي يقضيها أمام التلفاز أو الكمبيوتر واستبدلي ذلك بممارسة الرياضة مع التنزه.

إعداد:
د/ عادل ملا حسين التركيت
رئيس وحدة خدمات الصحة العامة
بمحافظة العاصمة الصحية
وزارة الصحة - الكويت

BuBa ACCOUNT

أنا "بوبا"
أعلمك وأتعلّم منك

بنك بروتان
BURGAN BANK
أنت دافعنا

حساب "بوبا" للأطفال من بنك برقان

امنحوا أطفالكم بداية ناجحة في الحياة مع حساب "بوبا" للأطفال من بنك برقان. إنها فرصة رائعة لعمم للتوفير والفوز بجوائز مميزة. الآن يمكن لحساب "بوبا" أن يعرّف أطفالكم بمزايا العالم المصرفي بطريقة ممتعة بالمرح ليكون "بوبا" صديقهم في كل مرحلة من طفولتهم



لواصل معنا عبر: www.burganbank.com, 1804080, أو اتصل برؤية موظفينا www.burganbank.com

1965 55804800 [@burganbankkuwait](https://www.instagram.com/burganbankkuwait) [Burgan Bank](https://www.youtube.com/burganbank) [@burganbankgroup](https://www.facebook.com/burganbankgroup) [Burgan Bank Official page](https://www.facebook.com/burganbank)

عزيزتي الأم يجب أن تتعرفي على ما ينفع صحة طفلك وعلميه السلوك الصحي السليم وتابعيه في ذلك باستمرار وهناك أساسيات هامة للصحة الشخصية منها:

- ❖ نظافة اليدين لأنهما أداة تناول الطعام وسبب لإنتقال الكثير من الأمراض لذلك عوديه على غسل اليدين باستمرار خاصة قبل تناول الطعام وبعد الخروج من الحمام وبعد اتساخ اليدين.
- ❖ نظافة البدن بالاستحمام الكافي بالماء والصابون.
- ❖ الإهتمام بتقليم الأظافر حيث إنها مكان مناسب لتكاثر الجراثيم.
- ❖ نظافة الفم والأسنان باستخدام الفرشاة والمعجون ومراجعة طبيب الأسنان.
- ❖ نظافة الأنف باستنشاق الماء برفق ثم استنثاره مع استخدام محارم ورقية والتخلص منها بعد استعمالها.
- ❖ نظافة الثياب الداخلية والخارجية.
- ❖ علمي طفلك كيف يتعامل مع الجرح في حال حدوثه بتغطية وحمايته من التلوث.
- ❖ علمي طفلك نظافة البيئة المحيطة به سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع كإلقاء الفضلات في سلة المهملات وغير ذلك وعوديه على ذلك.
- ❖ علمي طفلك عدم لمس عينيه بيديه أو بأي أدوات أخرى وكذلك الحال وعدم لمس الأنف والفم والأذن مع عدم العبث في هذه المداخل.
- ❖ تعلمي الإسعافات الأولية وبعض أساسيات الصحة واقتني الأدوات التي تتيح لك ذلك مثل الترمومتر لقياس درجة الحرارة وشراب البنادول والشاش المعقم والميزان ولا تهمل صحة طفلك فصحته أمانة لديك وإذا لا قدر الله و أصيب بمرض سارعي بمراجعة الطبيب.
- ❖ نظافة القدمين بغسلها وحمايتها من الجروح وذلك بارتداء الحذاء المناسب.
- ❖ العناية بنظافة الشعر بغسله بالماء والصابون مرة على الأقل أو مرتين في الأسبوع، مع فحصه لتتبع وجود القمل أو بويضات القمل.
- ❖ الإهتمام بصحة الغذاء ونظافته والإهتمام بتناول الغذاء الصحي لما في ذلك من فائدة كبيرة لصحة الطفل فيجب الإهتمام بالأغذية المفيدة كاللبن ومشتقاتها واللحوم بأنواعها والبيض والفواكه والخضراوات والبقوليات

- وتقليل الأطعمة عالية الطاقة كالمهبرجر والشوكولاته وما شابه ذلك.
- ❖ عوديه على نظافة الطعام فلا يتناول الطعام إلا مغسولاً ومحمياً من التلوث، وعلميه مضع الطعام جيداً.
- ❖ استبدلي الحلويات بالفواكه فهي حيوية ومفيدة جداً.
- ❖ الإهتمام بالرياضة البدنية وممارسة ما يناسب الطفل من أنواع الرياضة لما في ذلك من قوة البدن وصحته كما أن الرياضة مفيدة لصحة الطفل النفسية والعقلية.
- ❖ عدم استخدام الأدوات المشتركة التي بالإمكان أن تنقل الأمراض مثل الفوط والمناديل، الأمشاط وأدوات الأكل والشرب والملابس.
- ❖ هبني لطفلك الألعاب المناسبة له، فبالعب ضروري لصحة طفلك النفسية والعقلية، على أن تكون الألعاب آمنة فابعدي الألعاب الحادة وأكياس البلاستيك والحبال والألعاب النارية وكل شيء يؤذيه.
- ❖ وعند الاستحمام في أحواض السباحة (حتى لو كانت صغيرة) فعليك بمراقبته حتى لا يغرق مع ضرورة الإهتمام برياضة السباحة لأنها من أنفع أنواع الرياضة.
- ❖ العناية بالأذن وذلك بعدم العبث بها وعدم تنظيف الأذن من الداخل بتاتا حتى لا تصاب الطبلة أو القناة الخارجية (بها طبقة حامية من الجراثيم) وعلى الأم ملاحظة سمع طفلها بعمل اختبار بسيط للسمع وذلك بإحداث صوت والنظر إلى انتباه الطفل.
- ❖ علمي الطفل الأوضاع الصحيحة للمشي والجلوس حتى لا يصاب بتجدب القامة وغير ذلك.
- ❖ مراقبة وزن الطفل فإذا كان الوزن فوق الطبيعي فيجب خفضه، إذ إن زيادة الوزن في الصغر يؤدي إلى أمراض السمنة الكثيرة في العمر الأوسط.

الصحة الشخصية لطفلك

التدخين السلبي وطفلك

إن تعرض الطفل للتدخين من قبل أحد الوالدين أو وجوده في بيئة بها دخان سيجائر تعرضه للكثير من المشاكل الصحية مثل الالتهابات التنفسية المتكررة وقصور وظائف الرئة وزيادة عدد وشدة أزمات الربو والتهاب الأذن الوسطى وليس هذا فحسب بل قد يكون عرضة لخطر الموت الفجائي للمواليد الجدد. أيضا فإن احتمالات تدخين الطفل في المستقبل تكون كبيرة.

لذلك وجب على الأبوين لحماية أبنائهم من التدخين السلبي ما يلي:

- ❖ عدم التدخين بتاتا أو على الأقل عدم التدخين بالمنزل كما يجب عدم ترك الآخرين يدخنون بالمنزل.
- ❖ في حال إصرار أحد على التدخين يجب فتح النوافذ وزيادة التهوية واستخدام المراوح في مكان التدخين علما بأننا نحتاج إلى ٣ ساعات للتخلص من ٩٥٪ من دخان سيجارة واحدة تم تدخينها بالغرفة.
- ❖ تعريف الطفل بالتدخين وأضراره من خلال القصص والحوادث التي تناسب عمره.

طفلك ومخاطر الإدمان

ليس أفضل من المعرفة والوقاية لحماية الأطفال من مخاطر الإدمان.

إن الصحة ليست مجرد الخلو من الأمراض فحسب وإنما هي حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة لذلك فسلامة طفلك تتدخل فيها أمور عديدة لعل من أبرزها السلامة النفسية لذلك يجب عليك:

- ❖ أن تحرصي مع الوالد على تنشئة الطفل سليما نفسيا وذلك بالقرب منه أكثر ومنحه الحب والحنان والأمان والقبول والإستماع إليه والإنصات لمشاكله وتخصيص وقت في كل يوم للجلوس معه ومشاركته بعض هواياته.
- ❖ التعرف على أصدقائه وسلوكياتهم وكذلك التعرف على أولياء أمور أصدقائه للتنسيق حول كيفية استغلال أوقات أطفالكم.
- ❖ تنمية القيم الدينية والإيجابية لدى طفلك فهي خير حصن وأمان.
- ❖ دربيه على كيفية التعامل مع المشاكل و المثيرات السلبية.
- ❖ شجعيه على ممارسة الأنشطة الهادفة كممارسة الرياضة والقراءة والأعمال المهنية.
- ❖ تحدثي معه حول الأضرار المختلفة لتناول دون وصف الطبيب وكذلك تناول أي نوع من الدواء أو المواد على سبيل التجربة.
- ❖ لا بد أن تكوني أنت والوالد قدوة فليس من الطبيعي أن يكون أحد الوالدين مدخنا مثلا ويطلب من ابنه عدم التدخين.



adol[®] Paediatric

paracetamol



Pain Reliever...
Fever Reducer



أول يوم في المدرسة

دور الأسرة في تهيئة الطفل

تشكل الأسرة المحيط الأول الذي يعيش فيه الطفل، وهي المجال الأساسي والأول الذي يُكوّن فيه الطفل أساس شخصيته النفسية، الاجتماعية، الجسدية، العقلية والسلوكية. فالطفل في مراحلها الأولى من عمره في طور التشكيل وعلى اعتبار الأسرة أول وعاء تربوي واجتماعي وثقافي يحتضن الطفل وتعتبر المثل الأعلى فهو سيقلد أبواه إرادياً أو عضوياً. فالسنة الأولى في المدرسة تشكل هاجساً على الوالدين بشكل عام وعلى الطفل بشكل خاص، فإن معاناة الفراق التي يشعر بها الطفل والخوف أو الرهبة التي تنتابه من هذا العالم الجديد الذي سيدخله، تجعل كثير من الآباء أكثر قلقاً وتفكيراً باليوم الأول من المدرسة في حياة أطفالهم، ويتناسون أمر في غاية الأهمية والخطورة وهو أنهم مرآة يرى فيها الطفل كل ما حوله من أحداث، فقلق الآباء يجعله قلق في انتظار هذا اليوم المثير، وكذلك عدم الاهتمام يولد لديه لا مبالاة غير المرغوب فيها، حيث أن اليوم الأول يمثل خطوة هامة في حياة الطفل عليه استقباليها بطريقة صحيحة تشعره بالمتعة والسعادة.

إعداد /
فاطمة صالح المجيم
ماجستير في التربية الخاصة -
تخصص صعوبات التعلم
مكتب الإنماء الاجتماعي -
ديوان رئيس مجلس الوزراء

كيفية إعداد الطفل نفسياً لأول يوم في المدرسة

يحتاج الآباء والأمهات إلى إعداد أطفالهم نفسياً ومعنوياً لاستقبال الدراسة وخاصة في اليوم الأول، وبالأخص إذا كانت المرة الأولى للطفل للذهاب إلى المدرسة فقد يجد صعوبة في التأقلم مع أصدقائه إلى جانب عدم تعوده على الابتعاد عن الأم، لذا يجب التعامل بحرص مع الطفل في هذه المرحلة حتى لا يشعر الطفل بالخوف ويكره الذهاب إلى المدرسة، ومن خلال هذا الموضوع نعرض لكل ولي أمر مجموعة من التوجيهات التي تساعد على تهيئة الطفل لاستقبال يومه الدراسي الأول بنجاح:

١- التحدث مع الطفل عن المدرسة

لا تتحدث مع طفلك بعبارات مثل «إذا ذهبت للمدرسة ستكون رائعاً» أو «الدراسة ستجعل منك شخصاً ناجحاً»، بل حدثه عن تفاصيل اليوم الدراسي الشيق للطفل، وأخبره عن الأنشطة الممتعة التي يمكنه ممارستها مع زملائه في أثناء اليوم حتى يستطيع الطفل رسم صورة جميلة في مخيلته عن المدرسة في بداية ذهابه إليها.

٢- زيارة المدرسة قبل بدء الدراسة

زيارة المدرسة مع الطفل قبل بدء الدراسة من الخطوات المهمة التي تساعد في التغلب على الشعور بالرهبة في اليوم الدراسي الأول، وتساعد الطفل على الربط بين الصورة الموجودة في مخيلته وبين الواقع، وتجعله يعتاد على المكان في فترة زمنية قصيرة.

٣- إكساب الطفل مهارات وأنشطة قبل دخول المدرسة:

بالرغم من أن الأطفال يدخلون لهذه المرحلة بقدرات مختلفة، فهذه قائمة بالمهارات والأنشطة التي يجب أن يستطيع الطفل القيام بها قبل الدخول للمدرسة:

- ❖ يستطيع أن يرتدي ملابسه دون مساعدة.
- ❖ يستطيع أن يبتعد عن أبويه لمدة ساعات دون الشعور بالخوف.
- ❖ الإنصات بهدوء بينما تشرح المدرسة.
- ❖ تقبل الفشل والخطأ بين زملائه دون ثورة أو

إنفعال.

- ❖ التفاعل المناسب مع الأطفال الآخرين.
- ❖ التحدث في جمل تامة.
- ❖ العد حتى رقم (١٠).
- ❖ التعرف على الأشكال.
- ❖ التعرف على الألوان الأساسية والثانوية.
- ❖ حفظ الحروف الأبجدية.

وإذا لم يستطع طفلك أن يقوم ببعض هذه المهارات والأنشطة فلا تقلق، فيمكنك مناقشة ذلك مع المعلمة حينما تبدأ الدراسة، وأن تتابع تقدمه مع الطفل فيما عجز عنه من قبل.

٤- الإستعداد مع طفلك لليوم الأول

قبل بدء الدراسة بيوم يجب عليك الحرص على إعداد إحتياجات طفلك كالملابس والحقيبة، وشاركه في تنظيم أغراضه واحرص على نوم الطفل المبكر حتى يستطيع الاستيقاظ بنشاط في أول يوم من أيام الدراسة، وتجنب إهمال وجبة الإفطار حتى لا يشعر الطفل بتغير الروتين اليومي، ويمكن للطفل في هذا الوقت اصطحاب أحد ألعابه المفضلة إلى المدرسة حتى يشعر بالأمان.

٥- اصطحب طفلك إلى المدرسة

وفي أثناء الذهاب تحدث معه بمرح وتفاؤل عما سيتعلمه، وأنت ستتركه لتعود مرة أخرى لاصطحابه من المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي.

٦- التعامل السليم مع بكاء الطفل

عادة ما يبكي الأطفال في أول يوم لهم بالمدرسة لفراقهم لأبائهم وذلك لعدم معرفتهم الجيدة بمن سيقابلون، ولعدم ألفتهم المكان، فاحذر أن تختفي عن أنظاره فجأة دون علمه، بل عليك أن تقول له بمنتهى الوضوح: سأرحل الآن، ثم أعود مرة أخرى لاصطحابك إلى المنزل، ومهما بلغ بكأؤه لا تحاول خداعه أو الكذب عليه بأنك تقول على سبيل المثال: «سأنتظرك خارج حجرة الفصل» أو «سأنتظرك في المدرسة لحين انتهاء اليوم الدراسي»، والأمر ليس كذلك.

٧- طمئن طفلك

اشرح لطفلك أنك تركت رقمك ورقم والدته عند إدارة المدرسة «وإذا أراد شيء يستطيع أن يتصل بكم.

واتفق مع إدارة المدرسة على هذا الموضوع لأجل أن يطمئن قلبه.

٨- اصطحب طفلك عند انتهاء اليوم الدراسي

اذهب لاصطحابه دون أن تظهر له مدى قلقك عليه، وكيف قضى يومه، ولا تسأله عما فعله بعد رحيلك، بل اتركه يحكي لك ماذا فعل في يومه كله، وما المواد التي قام بدراستها إذا أراد ذلك، فإذا حكى لك، وكان مرح أو طبيعي، فهذا يعني أن الأمر مر عليه بسلام، أما إذا التزم الصمت فلا تلج عليه بالسؤال، وكل ما عليك هو أن تعرف ما عليه من واجبات من خلال دفاتره أو دفتر المتابعة، وابدأ في كيف يستذكر دروسه.

❖ لا تنسى بين فترة وأخرى أن تفاجئه بهدايا يحبها... أو أكلة... وتخبره أن الطفل الذي يحب المدرسة يستحق المكافأة... وذلك من أجل ربط الهدية بالمدرسة.

❖ تابع ردود أفعاله خلال أسبوعين إلى الشهر الأول بالمدرسة، فإذا وجدته قد استطاع أن يتكيف مع وضعه بالمدرسة ويحزق تقدماً على المستوى التعليمي والاجتماعي فيها فهذا ممتاز، أما إذا وجدته ما زال يجد صعوبة في تكوين صداقات أو يجد صعوبة تعلمية، فعليك بالذهاب إلى المدرسة لمناقشة أحواله مع معلميه.

اليوم السابق للدراسة

١. تحدث مع طفلك عن الغد وما ينتظره بطريقة هادئة وأسلوب مثير مثل في مثل هذا الوقت ستكون في المدرسة وستلتقي بزملائك الجدد، سأعود إليك في مثل هذا الوقت لنعود إلى المنزل سوياً.
٢. عند النوم جهز لطفلك الملابس التي سوف يرتديها في الغد وضع له لعبة أو لعبتين في الحقيبة فمثل هذه الأشياء تخفف من شعوره بالوحشة أثناء وجوده في المدرسة.
٣. عادة ما يشعر الطفل بالقلق والتوتر في هذه الليلة، فحاول أن تساعد على النوم الهادئ المبكر.

Love is in the little things



1878787
Delivery provided by Zitaat & Talabat

Talabat

Zitaat

أول يوم في الدراسة

١. عليك أن تشعر طفلك بالهدوء والطمأنينة وعدم الاستعجال.
 ٢. عود طفلك منذ اليوم الأول على تناول وجبة الإفطار في المنزل.
 ٣. في اليوم الأول يفضل أن يذهب الطفل إلى المدرسة بصحبة أحد الوالدين أو كليهما، لما في ذلك من إشعاره بالأمان والثقة.
 ٤. اعلم أن من أصعب المواقف التي يواجهها الطفل في اليوم الأول هو لحظة فراقه عن أبيه حين ينصرف ويتركه في المدرسة، لذلك فإن عليك أن تودعه، وتنصرف على الفور دون تردد أو اهتمام زائد ولكن مع ضرورة أن تؤكد له أنك ستعود في نهاية اليوم الدراسي لاصطحابه إلى المنزل، وهذا التصرف الحاسم له أثره في جعل الطفل يتأقلم سريعاً مع المناخ الجديد عليه.
 ٥. عليك أن تذهب لإحضار طفلك في الموعد والمكان المحدد تماماً.
 ٦. لتكن ردود أفعالك متجاوبة مع حديث طفلك بالتشجيع أو المدح أو المناقشة الفعالة مهما بدا كلامه ساذجاً وبريئاً.
- ومن هنا فإن الإهتمام في تهيئة الطفل وإعداده نفسياً لأول يوم في المدرسة أمر في غاية الأهمية وللأسرة دور كبير وفعال في هذا الموضوع؛ نظراً لأنها المدرسة الأولى التي تمكن الطفل من اكتساب مبادئ ومهارات المعرفة الضرورية وأسس التربية الصحيحة والسلوكيات الحسنة وبالتالي تحقيق الصحة النفسية.





ابدئي في بناء أساس قوي لطفلك

تغيبه هام، يساعد النظام الغذائي المتوازن. سواء أثناء الحمل أو بعد الولادة، في الحفاظ على كمية كافية من حليب الأم. ننصح بالرضاعة الطبيعية الحصرية للستة أشهر الأولى من عمر الطفل يليها تقديم الأغذية التكميلية الصحية والأمنة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين وما فوق.

نان أوبتي برو ليس بديلاً عن حليب الرضاعة الطبيعية. نظراً إلى أن الأطفال ينمون بسرعة متفاوتة، اطلبوا المشورة من أخصائي الصحة عن الوقت الملائم للمباشرة بتقديم الأطعمة الكاملة لأطفالك.

Velvet

AS GENTLE
AS WATER




MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات المنزلية ش.م.ك.م.
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

Delivered to your door step **بصلك لياي بيتك**

تابعونا
FOLLOW US
  
@velvetarabia

سمات الموهوبين

هل طفلك موهوب؟

يشكل الموهوبون ثروة وطنية لا يستهان بها نظراً لما يمتلكونه من طاقات وقدرات وخصائص شخصية تميزهم عن غيرهم من الأقران والآخرين، فرعاية الموهوبين واستغلال قدراتهم بشكل فعال يمكن المجتمع من الارتقاء وتحقيق الأهداف والطموحات، ويعزز مكانة الموهوب في المجتمع الكويتي وذلك لإعداد جيل ليوم لم يأتي بعد.



إعداد/

د. مها جارالله الجارالله

دكتوراه في التربية الخاصة -
تخصص تربية الموهوبين
مكتب الإنماء الاجتماعي -
ديوان رئيس مجلس الوزراء

إن نشر الوعي بسمات الموهوبين في المجتمع الكويتي وتعزيز ثقافة الإبداع والابتكار، والسعي إلى زيادة استبصار الموهوب بنفسه وتوجيهه بصورة تضمن عدم ضياع موهبته، تؤدي إلى استثمار هذه الطاقات الإبداعية الفائقة في المجتمع الكويتي وعدم إهدارها والنهوض بدولة الكويت وجعلها في مصاف الدول المتقدمة في مختلف المجالات.

والجدير بالذكر أن التوعية بالمشكلات الشائعة التي قد تواجه الموهوبين، تساعد على التدخل المبكر لحل العقبات والمشكلات التي تحول دون نمو الموهبة والإبداع لديهم، أما إهمال هذه الفئة وعدم تلبية احتياجاتها يؤدي حتماً إلى آثار سلبية تنعكس على أفرادها ومجتمعاتهم، فقد يتم استثمار الموهبة بطريقة سلبية بدلاً من توظيفها على نحو إيجابي.

ما هي القدرة الإبداعية!

هي القدرة على خلق شيء جديد غير مألوف، يتميز بالأصالة والمرونة والطلاقة.

من هو الطفل الموهوب!

هو الطفل الذي يملك استعداداً فطرياً وتصقله البيئة المناسبة، وهو الذي يظهر أداءً متميزاً مقارنةً بأقرانه في الفئة العمرية التي ينتمي إليها في واحد أو أكثر من الأبعاد التالية:

1. القدرة الذهنية العالية
2. القدرة الإبداعية العالية
3. القدرة على التحصيل الأكاديمي المرتفع
4. القدرة على إتقان مهارات متميزة/القدرة على المثابرة والالتزام والاستقلالية.

ما هي الموهبة

هي محصلة للتفاعل بين السمات الإنسانية الثلاثة التالية: مستوى مرتفع من القدرة الإبداعية، قدرة عقلية فوق المتوسط، مستوى مرتفع من الدافعية.

1. قدرة إبداعية.
2. قدرة دافعية.
3. قدرة عقلية فوق المتوسط.

سمات الموهوبين

لا يختلف الأطفال فقط في الحجم والشكل واللون، بل أيضاً في خصائصهم وسماتهم، وبالرغم من اختلاف الأطفال الموهوبين في إمتلاك هذه الخصائص إلا أنهم يتسمون بعدد من السمات الشخصية المشتركة التي تميزهم عن غيرهم من الأقران من نفس الفئة العمرية، وإذا ما تم رعاية هذه السمات وتطويرها سوف تمكنهم حتماً من الأداء المتميز في العديد من المجالات، وهذه السمات هي:

- ◆ يتسمون بالنمو غير المتزامن كأن يملكون قدرات عقلية تفوق نموهم الحركي أو نضجهم الاجتماعي.
- ◆ متفوقون ويحبون المناقشة وطرح الأسئلة العميقة ولا يتقبلون الإجابات السطحية.
- ◆ يمتلكون حصيلة لغوية متقدمة من المفردات، ويتميزون بالنمو اللغوي المبكر وإدراك معاني المفردات المجردة.
- ◆ يتمتعون بروح الفكاهة والدعابة والتذوق الأدبي والموسيقى والشعر.
- ◆ يتميزون بالإحساس بالمسؤولية الاجتماعية والأخلاقية.
- ◆ يهتمون بأمور الكبار التي لا يبدي من هو في سنهم أي اهتمام بها مثل: (الحرب - المجاعة - الطلاق - البطالة).
- ◆ يتميزون بسرعة تعلم المفاهيم الجديدة والإكتساب وحب القراءة وتعدد الإهتمامات المعرفية.
- ◆ يتسمون بقوة الذاكرة والقدرة على حفظ المعلومات وتذكرها عند الحاجة، ودقة الملاحظة.
- ◆ يمتلكون مواهب في مجال التكنولوجيا أو الآداب أو الفنون أو العلوم.
- ◆ يتميزون بمهارات قيادية وتنافسية.
- ◆ يتميزون بحب الاستطلاع والفضول.
- ◆ يتميزون بالإقدام على المخاطرة المحسوبة.
- ◆ يتميزون بالابتكار وإنتاج أفكار أصيلة.
- ◆ يتمتعون بسعة الخيال والتفكير المجرد والتنبؤ العلمي، والقدرة على التفكير بعمق.

◆ لديهم دافعية عالية لأداء المهمات التي يختارونها، ولديهم مثابرة في العمل.

◆ يتميزون بالاستقلالية وعدم الإعتماد على الآخرين.

مشكلات قد تواجه الموهوبين

- ◆ لا يميلون للعمل الجماعي بسبب نزعتهم نحو المثالية والكمالية.
- ◆ ارتفاع مستوى القلق.
- ◆ ضعف التواصل والتكيف الاجتماعي وتدني مستوى المهارات الاجتماعية وقلة الرفاق.
- ◆ قد يعانون من بعض المشكلات الإنفعالية والسلوكية كالعداوة والغضب.
- ◆ تدني مفهوم الذات وكثرة تقييم ونقد الذات.
- ◆ الشعور بالضياع والحيرة تجاه اختيار المجال المناسب نظراً لتعدد الإهتمامات والفرص.
- ◆ المجاراة والمسايرة للأقران وإخفاء تفوقهم بهدف الحصول على القبول الاجتماعي.
- ◆ كثرة الدخول في النزاعات والصراعات الأسرية.
- ◆ نقص الإنتباه وفرط الحركة.
- ◆ التوقعات المرتفعة من الأهل والمعلمين مما يؤدي إلى شعورهم بالضغط النفسي الذي يعيق الأداء.
- ◆ عدم إدراكهم لمفهوم الموهبة وغياب الوعي الأمر الذي يؤدي إلى سوء توظيف الذكاء.
- ◆ الملل من محتوى المقررات العادي وشعوره بالإحباط من المناهج الدراسية الخالية من التحدي يؤدي إلى اللامبالاة والتباعد وإحداث الشغب أو التسرب الدراسي مما ينعكس سلباً على التحصيل الدراسي.
- ◆ تعرضهم لمضايقات الطلبة سواء بالسخرية أو بالطلبات وكثرة الأسئلة.

التعليم

باللعب

التعليم باللعب هو أحد الوسائل التعليمية، والتربوية الحديثة، والتي تعتمد على الاستفادة من تأثير الألعاب على الطلاب في مرحلة الطفولة، والعمل على تحويل هذا التأثير إلى وسيلة تعليم إيجابية ومفيدة تجعل الطلاب يتفاعلون مع موادهم بكفاءة، ويُعرف التعليم باللعب بأنه استثمار الطاقة الحركية الخاصة بالأطفال، والتي تعبّر عن نشاطهم الجسدي، والعقلي وتساعد في الحصول على العديد من المعلومات، عن طريق إستخدام وسائل تعليمية مسلية. من التعريفات الأخرى للتعليم باللعب، هو عبارة عن نشاط تعليمي تلقائي، والهدف منه الربط بين الأنشطة، والدراسة المنهجية، بالإعتماد على الألعاب التعليمية المتاحة، مما يساعد الطلاب على إدراك محتوى المنهج الدراسي بوضوح.

وسائل التعليم باللعب

توجد العديد من الوسائل المستخدمة في تطبيق التعليم باللعب، وترتبط جميعها بأنواع الألعاب التربوية المتخصصة في هذا المجال، ومن أهمها:

الدمى:

هي من أقدم وسائل التعليم باللعب، عرفها الإنسان منذ القدم، واستخدمت خارج المؤسسات التعليمية، وكان الهدف منها توجيه الأطفال من أجل التعامل مع شخصيات غير حقيقية من أجل تنمية ذكائهم، وقدرتهم على التخيل، وفي الوقت الحالي تطورت وسيلة استخدام الدمى، وأصبحت ترتبط بالعديد من العلوم الدراسية، ك/ تعريف الطلاب بأجزاء الجسم.

ألعاب الحركة:

هي من وسائل التعليم باللعب القديمة، والتي تعتمد على تنشيط الطاقة الحركية للطفل، خصوصاً

في حصّة التربية الرياضية، ومن الأمثلة على ألعاب الحركة: اللعب بالكرات، والقفز، والسباحة.

ألعاب الذكاء:

هي من أكثر وسائل التعليم الحديثة استخداماً، إذ ترتبط بوجود مجموعة من الألعاب التي تحفّز القدرات الذهنية عند الطلاب، وجعلهم يحافظون على التفكير بشكل دائم، ومن الأمثلة عليها: حلّ الألغاز، والكلمات المتقاطعة، والمعادلات الرياضية.

ألعاب التمثيل:

هي من وسائل التعليم باللعب التي تطبق في كافة المؤسسات التعليمية، وفي مختلف المراحل الصفية، والهدف منها تعزيز ودعم شخصية الطالب من خلال تكليفه بتمثيل دور في عمل مسرحي، أو داخل الغرفة الصفية، ويساعد أيضاً في تعلم العديد من المهارات المفيدة، كالقدرة على الإلقاء، والحوار مع زملائه الطلاب.

خصائص التعليم باللعب

يتميز التعليم باللعب بمجموعة من الخصائص، منها:

❖ يعتبر من النشاطات المفيدة في المدرسة، وخصوصاً في المرحلة الابتدائية.

❖ يعتمد على مجموعة من القوانين، والقواعد التي تنظم وسائل تطبيق التعليم باللعب.

❖ يشجّع الطلاب على المنافسة من أجل تحقيق النجاح.

❖ يعزّز التعاون بين الطلاب في غرفة الصف.

❖ يشجع الطلاب على الاستفادة من طاقتهم الحركية في العديد من النشاطات، والألعاب التعليمية المتنوعة.

أنواع التعليم باللعب

يُقسّم التعليم باللعب إلى نوعين، هما:

التعليم باللعب المُوجه:

هو التعليم باللعب الذي يعتمد على وجود خطة تعليمية واضحة، وبرنامج تعليمي يتم تحديده مسبقاً، ويحتوي على مجموعة من النشاطات التعليمية، وعادةً يرتبط هذا النوع من التعليم بالمدارس، والنادي التعليمية الخاصة بالطلاب خلال الإجازة الصيفية.

التعليم باللعب غير المُوجه:

هو التعليم باللعب الذي لا يعتمد على وجود أي خطة ثابتة، أو برنامج تعليمي مسبق، بل يعتمد على اختيار الطفل للألعاب التي تناسبه، والإعتماد على خياله في تحديد الطريقة المناسبة للعب، وعادةً يتم تطبيق هذا النوع من التعليم في المنزل بمساعدة الوالدين.



أيقظي العبقريه في طفلك



إعداد / لطيفة المطيري
ماجستير إرشاد نفسي تربوي
مكتب الإنماء الإجتماعي -
ديوان رئيس مجلس الوزراء

هل تعرفين أن بإمكانك أن تجعلي من طفلك عبقرية تأملني هذه الفكرة الفعالة وصيغتها قبل أن أضع
نفسك وتشكل جزءاً من قناعاتك.

إن الطفل هبة من الله فمنذ اليوم الذي يرى الوليد الثور ترى فيه معجزه فهو يمتلك شخصية خاصة به فهو
يحرك ساعديه وساقيه ويعبر عن رغباته ويتفاعل مع العالم المحيط به أنه يتعلم كل يوم شي جديد ويكبر
بطريقه مدهشه وفي قلب هذه المعجزه نجد قوة استثنائية وقوة رائعة حقيقتها هي الخ.

ومن بين مكونات الجسد كلها يعتبر المخ هو الجزء الأكثر غموضاً وهو الجزء الأكثر استعمالاً غالباً. هذه الهبة هي مستودع لا ينضب يمكن أن يغرف منه الطفل باستمرار المعرفة وهو النافذة لاكتشاف الطرق العديدة لتحقيق أحلامه وطموحاته وبالطبع يحتاج أن تكوني بجانبه لترشديه وتساعدته على تطوير هذه الموارد اللامتناهية وستنجحين إن أردتي ذلك.

خلال السنوات العشر الأولى من حياة الطفل، يخلق دماغ طفلك تريليونات من الاتصالات، تكون أكثر ليونة من أي مرحلة قادمة في حياته. لذا في هذه المرحلة بإمكانك تطوير موهبة لدى طفلك مثل العزف والألعاب الرياضية وأيضاً الدماغ يطور الروابط المهمة التي تؤثر على قدرات أخرى، مثل الرياضيات والمهارات اللفظية أو القدرة على التعاطف مع الأطفال الآخرين

والعلماء اتفقوا على أن الذكاء هو القدرة الكلية على التفكير العاقل والمنطقي، والسلوك الهادف ذي التأثير الفعال في البيئة، وهذه القدرة العامة تتكون من قدرات مختلف أما القدرات فهي قدرة العقل على إيجاد حل لأي عائق يواجهه التفكير وابتكار العديد من الطرق لكي يواجه بها العوائق.

بعض الأنشطة والإرشادات التي توظف عبقرية طفلك

❖ قراءة قصة للطفل قبل النوم تنعش مخيلة الطفل وفي اليوم التالي يطلب منه أن يعيد القصة بأسلوبه على والديه أو أخوانه، امنحي لطفلك يومياً خمسة عشر دقيقة لتقري له قصه وتكون القراءة بصوت عالي يساعده على تنمية ذاكرته، حيث إن قراءة القصة لطفلك مع تكرار ذلك يجعل الطفل يتعلم القصة، وبعد ذلك يستطيع هو روايتها فتنمى ذاكرته، وايضاً تساعد على إنشاء علاقة قوية وحميمية بينك وبين طفلك. احرصي على شراء القصص الملونة والملبئة بالصور والموسوعات وأطلس الخرائط وبعض القواميس المصورة.

❖ احرصي على توفير فرصة مستمرة للتعليم من خلال الرحلات المزودة بهدف تعليمي أو تربوي تساهم في فهم أفضل لما يقرؤه في الكتب وتمنحه عمقا أكبر لمعارفه وتمكنه من الحديث انطلاقاً من تجاربه.

❖ تحديد وقت قصير لممارسة الألعاب الإلكترونية أو استخدام الأجهزة الذكية لأن كثرة اللعب بها يسلب التركيز ويؤدي إلى تشتت وانتباه الطفل.

❖ تعمل الموسيقى على زيادة الذكاء لدى الأطفال؛ فقد أشارت دراسة قامت بها كلية الطب في جامعة هارفرد عام ١٩٩٩م إلى أن الموسيقى تساعد الأطفال على اكتساب مهارات في مادة الحساب.

❖ الرسم وسيلة رائعة للتواصل وضرورة تسمح له بمشاركة مشاعره مع الآخرين بطريقه سهلة وتهيئة للكتابة.

❖ شجعي طفلك على الكتابة لأصدقائه أو أقربائه في المناسبات وساعديه على صنع بطاقة معايدة لهم.

❖ ينبغي ربط الحروف بأشياء محسوسة مثلاً لو كان اسم طفلك (حسن) نربطه بحرف الحاء ونقول له (ح) هذا حرفك وهكذا مع باقي الأشياء إذن الربط بالمحسوس يسهل عملية الحفظ والتذكر.

❖ أكتبي أسماء الألوان مثل (احمر - أخضر - أزرق) وكتبي اللون بعكس لونه مثلاً: نكتب كلمة (أحمر) باللون (الأزرق) ثم نطلب من الطفل أن يذكر اللون فقط لا أن يقرأ الكلمة فلا يقرأ كلمة (أحمر) إنما يقول أزرق لأنها مكتوبة بالأزرق.

❖ يمكنك استخدام لعبة الحروف لتحفيز الذاكرة وذلك بأن يكتب في ورقة (اسم - ولد - بنت - جماد - حيوان) ويطلب منه ذكر أو كتابة الأسماء التي تبدأ بحرف (الألف) ومن ينتهي الأول يكون الفائز. ويمكن إعادة اللعبة بحرف آخر وهكذا.

❖ تكليف الطفل بأوامر مركبة من أجزاء مثل: اذهب الى المطبخ واحضر الطبق من الدرج الأول والملعقة من الدرج الثالث وزيادة تعقيد الأوامر بالتدريج.

❖ لعبة المقابلة والتضاد وهي أن تذكر الأم إحدى الصفات ويذكر الطفل عكسها مثال (حار- بارد) سعيد - حزين / ناعم - خشن).

❖ لعبة العدد الناقص من الألعاب المفيدة في زيادة تركيز الطفل فمثلاً تقوم الأم بعد الأرقام بالترتيب من ١٠-١ ولكنها تتعدى رقم أثناء العد ليلاحظ الطفل العدد المختفي ويذكره بسرعة.

❖ لعبة العد العكسي: وهي لعبة يقوم الطفل بالعد فيها تنازلياً من ١٠-١ وتندرج بالصعوبة الى ان تصل الى الأرقام الكبيرة أو تذكر الأم أرقاماً مركبة ثم تطلب من الطفل إعادتها مثل ٣٥٦٠.

❖ خصصي لكل أسبوع حروفاً محددة يتعلمها وزوديه بالكتب التي تحتوي على تلك الحروف، أو تناولي الأطعمة التي تبدأ بأسمائها بالحروف المراد تعلمها.

❖ لعبة تقوية التركيز وهي التركيز على صورة معينة معلقه على الجدار (بدون كلام) لأطول مدة ممكنه أ والنظر الى عقارب الساعة الى أطول مدة ممكنة.

❖ من الأفضل تجنب التوتر والانفعال الشديد على الطفل لأن ذلك قد يؤثر سلبياً في نمو الطفل العقلي والبدني ايضاً.

❖ يحتاج الطفل إلى ثمان ساعات من النوم يومياً على الأقل في كل ليلة لكي يكون عقله متفتحاً ويقتظاً خلال النهار.

❖ يفضل ألا يكون وقت المذاكرة بعد تناول طفلك لوجبة ثقيلة، حتى يستطيع التركيز في المذاكرة، وبالتالي يتجنب النسيان.

❖ ومهما يكن مستوى طفلك فإن من أكثر المبادئ أهمية أن يحدد الوالدان معا مايناسب طفلهما ويمكنهما ايقاظ العبقرية في طفلهما اذا رددوا باستمرار (استطيع فعل ذلك) وتسلحوا بهذا اليقين.

الطفل والحياة



حليب آرلا العضوي النقي 100%

أبقار صحية تتغذى على خيرات الطبيعة
العضوية لتأتي بحليب لذيذ يسقي
قلوب عائلتك بالسعادة



كل الخيرات مدى الحياة

كيف تهدئين طفلك من القلق و التوتر

القلق والتوتر هو أحد المشاكل التي يعاني منها كثير من الأطفال فالقلق اليوم جزء من حياة الطفل كما هو جزء من حياة الكبار أيضاً. وتُخبرنا الإحصائيات أن واحد من كل أربعة أطفال اليوم مصاب بالقلق، فالقلق عند الطفل يؤثر عليه في الأسرة ومع الأصدقاء وفي المدرسة وقد تؤدي هذه الحالة إلى عدم القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي عند الطفل وأيضاً على نوعية النوم في نهاية النهار. كذلك القلق يؤثر أيضاً على الأطفال الذين تم تصنيفهم بحالة ADHD.

وقد يرغب الوالدين في إيجاد حل لهذه الحالة المتكررة عند أطفالهم، و يحاولون إيجاد حلول آمنة لا تحتوي على المواد الكيميائية والخطرة على صحة الطفل، فمرحلة الطفولة هي مرحلة نمو جسم الطفل ونمو أجهزته الداخلية مثل جهاز المناعة وغيره، لذلك لا بد من التأكد من سلامة المواد التي يتم استخدامها في هذه الفترة حتى لا يتأثر نموه بشكل سلبي.

وأحد الحلول الآمنة اليوم والخالية من المواد الكيميائية هي الزيوت العشبية الطبيعية، والتي تستخرج من أوراق النبات والزهور والجدور، إذن في حالة الغضب أو القلق التي تصيب الطفل يمكن استخدام الزيوت العشبية الطبيعية باستشارة متخصص وأيضاً استشارة طبيبك.

استخدام الزيوت العشبية الطبيعية هي طريقة سهلة وطبيعية للأطفال الذين يعانون من حالة القلق والتوتر وفرط الحركة، بدون المبالغة في استخدامها الذي قد يؤثر عكسياً على حالة الطفل، وقد يؤدي إلى التسبب في بعض الحالات.

الزيوت العشبية الطبيعية أنواع كثيرة ومتنوعة، فأى نوع من الزيوت العشبية هو الذي سيساعدك في تهدئة طفلك في حالة القلق والتوتر وفرط الحركة ؟ فإن إختيار الوالدين استخدام الزيوت العشبية الطبيعية لحالة القلق والتوتر عند الطفل فهذا بعض ما يحتاج الوالدين لمعرفة عند استخدام الزيوت العشبية الطبيعية لتهدئة الطفل:

١. يوصي عدد كبير من المتخصصين بالزيوت العشبية الطبيعية بعدم استخدام هذه الزيوت مع الأطفال قبل عمر سنتين.

٢. التأكد من أن نوع الزيوت العشبية الطبيعية مناسبة للإستخدام للطفل، فبعض الزيوت العشبية لا تصلح للإستخدام لا للأطفال ولا حتى للكبار.

٣. لا بد من إجراء إختبار بسيط على الطفل قبل استخدام الزيوت العشبية الطبيعية بانتظام، للتأكد من أن استخدامها لن يسبب الحساسية للطفل مثل: الحكة الجلدية أو التورم أو البقع الجلدية، مشاكل التنفس، صعوبة في الهضم، وهذه العلامات تبدأ في الساعات الأولى عند استخدام الزيت العشبي الطبيعي إن لم يكن مناسباً للطفل. الإحتياط واجب مع أن هذه الحالات نادرة جداً.

٤. كذلك لا بد من تخفيف الزيوت العشبية الطبيعية بزيت حامل مثل زيت الزيتون أو الزيت اللوز الحلو أو جوز الهند، ويكون استخدام الزيوت العشبية كدهان خارجي أو عن طريق جهاز التبخير فهذا أكثر أماناً. لا تعطى الزيوت العشبية الطبيعية من خلال الفم للأطفال أبداً، إلا تحت مراقبة شخص متخصص في الزيوت العشبية الطبيعية وإن حدث وأخذ الطفل الزيوت العشبية بالخطأ من خلال الفم يجب مراجعة الطبيب فوراً.

٥. لا تستخدم الزيوت العشبية الطبيعية على منطقة الوجه ولا حول العينين عند الأطفال.

٦. تستخدم الزيوت العشبية الطبيعية بكميات قليلة جداً مع الطفل وتجنب المبالغة في استخدامها، فربما قد يحتاج الطفل إلى علاجات طبية أخرى لتهدئة وإزالة القلق تماماً.

٧. توضع الزيوت العشبية الطبيعية في مكان بعيد عن متناول الأطفال. تذكر دائماً استشارة طبيبك أو متخصص في الزيوت العشبية الطبيعية.

نقدم للوالدين بعض أنواع الزيوت العشبية الطبيعية والتي تساعد في تهدئة الطفل و نرتبها هنا حسب الفاعلية:

زيت فيتيفر

Vetiver (Vetiveria Zizanioides)

زيت فيتيفر .قد ثبتت فاعليته في تهدئة القلق و الغضب و فرط الحركة عند الأطفال. زيت فيتيفر يساعد في التغلب على التوتر .. و يهدئ الطفل و يساعده على النوم الهادي.

اللافندر

Lavender (Lavandula Angustifolia)

زيت اللافندر له مفعول مهديء و تم برهنة قدرة هذا الزيت على إحداث حالة استرخاء طبيعية و من ثم الخلود إلى النوم.

ملاحظة هنا : أن الطفل الذي تم تشخيصه على أنه حالة ADD، ADHD أو التوحد قد يظهر تفاعل سلبي مع زيت اللافندر . لذلك لا بد من إجراء ال Y اختبار المطلوب على الطفل.

زيت سedarوود

Cedarwood (Cedrus Atlantica)

زيت سedarوود و هو زيت خشب الأرز الطبيعي يستخرج من شجرة الأرز ... من بعض فوائده أنه يساعد على الاسترخاء في حالات التوتر والقلق ويفيد الأطفال الذين يعانون من مشاكل في النوم.

نتمنى لكل اطفالنا الصحة والعافية
الجسمانية والمعنوية في أجواء
صحية وأمنة.

المشكلات السلوكية

لطفل المرحلة الابتدائية



إعداد:
أ. سعاد بطيخان الطيري
ماجستير في الصحة النفسية
مرشد نفسي
مكتب الإنماء الاجتماعي =
ديوان رئيس مجلس الوزراء

إن المرحلة الابتدائية من أهم المراحل وأشدّها خطراً إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها الفرد فيما بعد بمثابة فهي الأساس الذي يتم عليه البناء الخاص بتكوين شخصية رجل الغد

وتعتبر خبرات الطفل في هذه المرحلة مع بيئته التي يعيش فيها غاية في الأهمية، فهو يتعرض خلالها لمشاكل نفسية تحدث له بصورة مستمرة ومتكررة مما يدعو أن يدرك الآباء والمربين أن الطفل يحتاج إلي العناية والعطف والتفهم لحاجاته النفسية في أثناء رعايته.

طلاب هذه المرحلة عادة يكونون في سن ما بين السادسة حتى الثانية عشر لذا فهي مرحلة طفولة متوسطة تمتد لتأخرة أي أنها مرحلة هامة في حياة الطفل لأنها نقطة تحول إجتماعي هام في حياته، إذ ينتقل من محيط الأسرة إلى محيط المدرسة التي تعتبر مجتمعاً جديداً عليه له متطلبات جديدة تفرض عليه سلوكاً واستجابات وعلاقات معينة وأخذ وعطاء من نوع جديد فتتسع مجالاته الاجتماعية وتنمو علاقاته وتتحد ضوابطه الاجتماعية التي تحكم وتنظم السلوك الاجتماعي الجديد

ويعتبر الطفل مضطرب سلوكياً متى ما ظهر لديه مظهراً واحداً أو أكثر بدرجه واضحة لفترة زمنية طويلة من المظاهر التالية:

1. عدم القدرة على التعلم والتي لا تعود لأسباب في القدرات العقلية أو الحسية أو العصبية أو الجسمية أو الصحية العامة بشكل واضح.
2. عدم القدرة على إقامة علاقات شخصية مع الأقران والمعلمين والاحتفاظ بها.
3. ظهور السلوكيات والمشاعر غير الناضجة وغير الملائمة في ظروف وأحوال ومواقف عادية.
4. شعور عام وحالة مزاجية تعكس عدم السعادة والإكتئاب.
5. ظهور أعراض جسمية مصاحبة مثل: اضطرابات النطق واللغة ، المخاوف المرضية ، المشاكل الدراسية.

أبرز المشكلات السلوكية عند الطفل في المرحلة الابتدائية

- 1- العدوانية
- 2- نوبات الغضب
- 3- الكذب
- 4- الضرب
- 5- التخريب
- 6- السرقة

بالصبر والمثابرة يمكن لأمر سيئة كثيرة في حياة الصغار أن تزول وتتغير.

ومن المهم أن نعرف جيداً أن مشاكل السلوك تحدث لدى غالبية الأطفال الطبيعيين بدرجات متفاوتة، وفي مراحل سنية بأشكال مختلفة وحدوثها لا يعني وجود أمراض نفسية لدى الطفل ولكن تطور هذه السلوكيات قد يؤدي إلى أمراض نفسية وإن أفضل طريقة تتبع هي إيقاف سلوك سيئ قبل أن يقع، وعليه يجب على الوالدين القيام بما يلي من إرشادات متى ما لاحظوا أي سلوك سلبي لدى الطفل:

- ❖ الملاحظات السلوكية لدى الطفل يمكن ملاحظتها من خلال شدة السلوك وتكراره.
- ❖ عقد اتفاقية بين الأبوين والطفل تنظم وعي الأبوين تجاه ما عليهما القيام به نحو طفلهما.
- ❖ البيت هو ميدان للتعليم والتدريب على مواجهة التحديات في الحياة العامة

❖ على الأبوين إلى جانب الثناء والتحفيز تقبل الطفل على ما هو عليه وهذا هو المعنى العميق للحب غير المشروط.

❖ على الأبوين أن يتعلما كيف يثيران المباح والمحرّمات في حياتهم العائلية، وأن يرتبوا بعض الأنشطة الجماعية التي يشترك فيها جميع أو معظم أفراد الأسرة.

❖ تفويض الكبير بالإشراف على إخوته الصغار يجب أن يكون جزئياً، ويجب أن يظل الوالدان في الصورة حتى لا يقع في أخطاء فادحة.

❖ المبالغة في الثناء على الطفل تولد لديه الغرور ومن الغرور يولد الاستخفاف بالآخرين.

❖ التربية الجيدة هي التربية التي تقوم على الفعل وليس على ردة الفعل وعلى المعرفة وليس على العشوائية.

❖ الطفل الصغير جداً يحتاج إلى المكافأة المادية أكثر وكلما كبر كبرت حاجته إلى المكافأة المعنوية وحين يدخل في مرحلة المراهقة يصبح تواصل أهله معه وإحساسهم بما يعانیه أفضل ما يمكنه أن يتلقاه من هدايا ومكافآت.

❖ بالصبر والمثابرة يمكن لأمر سيئة كثيرة في حياة الصغار أن تزول وتتغير.

ولكن إذا استمرت هذه السلوكيات السلبية بالظهور عند الطفل يجب استخدام مهارات تعديل السلوكيات الخاطئة سواء من قبل الوالدين أو المعلم إذ إنّ التفاعل الإيجابي مع هذه السلوكيات من قبل الأهل والمربين تجعل سلوكيات الطفل إيجابية وحسنة فتعديل السلوك موقوف على تغيير العادات والمواقف الخاطئة التي بُنيت عليها شخصية الطفل وسلوكياته المبدئية وتغييرها بتشكيل أنماط جديدة من السلوكيات الإيجابية المقبولة التي تترسخ في شخصية الطفل وتعزز بناءه وتجعل منه إنساناً سوياً ومتكيفاً مع مجتمعه وذاته.

Mustela

baby - child

العناية اليومية لمنطقة الحفاض التي تغير كل شيء

1 يمنع 2 يخفف 3 يصلح

إلتهاب وإحمرار البشرة



إلتزاماتنا

98% مكونات طبيعية

من الرائدة و البارين و
المواد الحافظة

محمية للتقليل
من الضرر بالبيئة

60 عاما من الأبحاث الطبية الجلدية

EXPANSCIENCE
LABORATOIRES

Protecting your health through innovation

موستيلا، البداية من البشرة

السلوك المراد تقليله كأن يُعزّز الطفل عند مُداعبة شقيقه الأصغر حيث إن السلوك الشاذ الذي كان يمارسه ضرب شقيقه الأصغر.

الإقصاء

هو شكل من أشكال العقاب يتضمن سحب المعززات والمثيرات الإيجابية المحببة للطفل لمدة زمنية محددة وذلك بعد ممارسة السلوك الخاطئ فوراً.

الممارسة السلبية

ويشتمل إكراه الطفل على الإستمرار في فعل السلوك الخاطئ كلما قام به مدة زمنية إضافية الأمر الذي ينعكس على شعور الطفل بكراهية السلوك واعتباره أمراً مزعجاً.

مما يؤدي بالنهاية إلى كبح رغبته في تكرار السلوك. **الإطفاء**

يُعدّ الإطفاء أحد أساليب تعديل السلوك ويقصد به إهمال السلوك وتجاهله بحيث لا يلفت انتباه الطفل لأهميته فيضعف السلوك ويتضاءل حتى يختفي.

تعزيز السلوك العام: يُسمّى أيضاً تعزيز غياب السلوك ويتضمن هذا الأسلوب تعزيز الطفل عند قيامه بأي سلوك ما عدا السلوك المراد تقليله مما يؤدي مع الوقت إلى إطفاء السلوك الخاطئ.

تعزيز السلوك النقيض: يسمى هذا الأسلوب بالإشراف المضاد ويتضمن تعزيز الطفل عند قيامه بالسلوك النقيض أو المضاد للسلوك غير المرغوب أو

علاج السلوكيات الخاطئة والسلبية عند الطفل باستخدام أساليب مختلفة منها:

العقاب

يختلف مفهوم العقاب كأحد أساليب تعديل السلوك عن المفهوم الشائع لدى عامة الناس حيث يرتبط العقاب عند عامة الناس بالإيذاء النفسي والجسدي والتوبيخ والانتقاد أما المراد به علمياً فهو الذي يهدف إلى خفض السلوك غير المرغوب به من خلال طريقتين:

الأولى: تعريض الطفل لمثيرات منفرّة عند ظهور السلوك الشاذ أو الخاطئ.

الثانية: حرمانه من تعزيز يرغبه كلما ظهر السلوك الشاذ أو الخاطئ.





إعداد / لطيفة المطيري
ماجستير إرشاد نفسي تربوي
مكتب الإنماء الإجتماعي -
ديوان رئيس مجلس الوزراء



مكتبة الإنماء الإجتماعي

أطفالنا لا يفعلون ما نقول ويفعلون ما نفعل

عندما يشاهد الأطفال الأهل إيجابين
يتعلمون بلا شك هذه الصفة العظيمة.

قليلا ما يصرح الأهل إنهم يؤذون أطفالهم عن عمد، ولكن هذا ما يفعله معظمنا، تماما دون قصد نتيجة عدم الوعي والشعور بالخوف من أن ينقل الأهل معتقداتهم واضطراباتهم الانفعالية الى أطفالهم، لذلك يتطلب الأمر منا شجاعة ووعياً للقضاء على السلوكيات السلبية الهدامة التي نستخدمها بلا وعي منا في تعاملنا مع أطفالنا حتى نربي أطفالنا اصحاء وأسوياء ولديهم الضبط الذاتي. يجب أن تكون لدينا قناعة داخلية بأن معظم المشاكل من عنف وعدائية وسلوكيات سيئة يكون مصدرها الاسرة ويجب أن نكون على ثقة اننا عندما نكون قدوة مؤثرة لأطفالنا وأننا ننشئ أطفالا يتميزون بالثقة والحزم والحماس واحترام الذات.

الأطفال يتعلمون ما يعايشونه تماما، فعلى سبيل المثال يتعلم الأطفال الصدق إذا نشأوا في جو من الصراحة خاصة من الوالدين والأطفال بالتأكيد يهتمون بما نقوم به لأننا القدوة الأولى والأقوى تأثيرا عليهم فهم يتعلمون مما نفعل أكثر مما نقول لهم.

إن الأطفال يتشربون القيم من خلال سلوكيات والديهم وطريقتهم في التعبير عن المشاعر فالطفل كالإسفننج يتشرب كل ما نقوله ونفعله فهم يتعلمون من طوال الوقت سواء أدركنا إننا نعلمهم أم لا، وربما نعلمهم الأسوء ونحن لا نعي ذلك.

يتعلم الطفل السلوك العدواني إذا نشأ في جو من العداة فمشاهدة الأطفال يوميا لآلاف المشاهد من القتل والعنف من خلال السينما والتلفاز والألعاب الالكترونية وكذلك رؤية الوالدين يتشاجرون في المنزل مع بعضهم أو مع رؤسائهم في العمل تخلق لدى الأطفال شعورا بأنهم عرضة للهجوم من الجميع مما يجعلهم على استعداد دائم للشجار والبحث عن المشاكل.

إن ما نفعله مع أطفالنا هو الذي يؤثر فيهم أكثر مما نقوله وحتى مما نعتقده فالأطفال يشاهدون طريقة حياتنا اليومية ويستوعبونها وتعد نموذجا لهم طوال حياتهم لنفعل كل ما بوسعنا لنضمن أن يكون أطفالنا جزءا من مستقبل يقضي تدريجيا على العنف والظلم والخوف.

رحلة تربية الأبناء على النحو الجيد تبدأ من الوالدين حين أن نقرر أن نربي انفسنا ونضغط

عليها كي نربي أبنائنا، ومن غير هذه العزيمة فإن الخسارة ستكون فادحة.

لعل اقوى نموذج يؤثر في حياة الأطفال هما الوالدان فالذكور يتأثرون على نحو أساسي بأبائهم والبنات يتأثرن بأمهاتهن أيضاً وهذا طبيعي. فالتفاه التي تلاحظ أن والدها يتعامل مع والدتها بهتذيب ويحترم ذكائها فإنها تعتقد أن من حقها ان تحظى بزواج يعاملها المعاملة نفسها وسوف تسعى الى ذلك وتطالب به. وإذا كان الأب يقدم نموذجا لبرود المشاعر والتسلط أو التجاهل فإنها سوف تقلل من سوية ماتطمح اليه حين يتقدم اليها أحدا للزواج.

إننا فعلا نرسم من خلال سلوكنا اليومي مستقبل وسلوك أبنائنا فأغلب الاحصائيات دلت على أن الأطفال يكونون عرضة للتدخين ثلاث مرات من غيرهم إذا كان اباؤهم يدخنون.

فالأطفال الذين لم يظفروا بنماذج جيدة يقتدون بهم في حياتهم يعانون أكثر من الأطفال الذين وجدوا أمامهم نموذج يحبونه ويعجبون به.

أن الكثير من الآباء والأمهات يشكون من انحراف أبنائهم أو من تقصيرهم في مدارسهم بالرغم من كثرة التوجيهات والأوامر والتحفيز إلا أنهم لا يعرفون أن كثرة الوعظ للأبناء والارشاد ليست صحيحة، إنما تدل على وجود ضعف في التفاعل الأسري، فلو أن الأطفال يفعلون بكل حكمة أو نصح مما يسمعونه لكانت التربية أسهل المهام والأعمال ولكن في الحقيقة هم يتفاعلون مع ما لدى الكبار من مشاعر واتجاهات ومع مايشاهدونه من أعمالهم وسلوكياتهم ومواقفهم . فكيف تكون استجابة طفل عندما تمنعه أمه عن الكذب وهي تكذب، وكيف ستكون استجابة طفل لأمر أبيه بعدم الجلوس أمام التلفاز أو جهاز الأيباد وهو يرى آباء يمارس عكس ذلك تماما، إذا الجواب معروف فأطفالنا لا يفعلون ما نقول انما يفعلون ما نفعل.

إن التربية ليست عبارة عن متابعة مستمرة للصغار وإملاء التعليمات وفرضها عليهم إنها أكثر من ذلك فهم لا يتعلمون من خلال الإرشاد فقط إنما تنقل إليهم من خلال ما يرونه في أفعالنا ومصدقيتنا وعزيمتنا وإخلاصنا ومن خلال رؤيتهم لقدوة إيجابية يتشربون القيم والأخلاق منها.

إعداد / لطيفة الطيري
ماجستير إرشاد نفسي تربوي
مكتب الإنماء الإجتماعي -
ديوان رئيس مجلس الوزراء

ماذا أفعل

عندما يغضب طفلي!

الغضب شعور بشري يختلف في شدته ومدته وهو ردة فعل تجاه مشاعر الآخرين وردة فعل واستجابة لأفكار ومشاعر كل واحد منا ، ويختلف الإحساس بالغضب عن التعبير عنه قولاً أو فعلاً وكلما ازدادنا فهما وإدراكاً للأفكار والمشاعر المؤدية للغضب ازدادت حريتنا في الطريقة المثلى التي نعبر بها عنه فالغضب ليس علامة من علامات الاضطراب النفسي أو عدم الثبات العاطفي أو التقلب المزاجي إنما شعور طبيعي يعايشه الطفل والمراهق والبالغ.

وهو واحد من العديد من المشاعر التي تمثل جزءاً من حياتنا اليومية، مثل الحب والحزن والفرح والسعادة والعديد من المشاعر الإيجابية الأخرى، يصاحبها استجابة عضوية بدنية محددة.

يجب التأكيد على أنه بالرغم من أن الغضب شعور طبيعي، إلا أن الشعور بعدم الراحة المصاحب له وقابليته للتطور في صورة عنف، هي من تجعل المجتمع ينظر على انه شعور غير طبيعي يجب كبحه وعدم الإفصاح عنه وهذا بدوره يساهم بدرجة كبيرة في صعوبة تقبله والتعامل معه .

كيف تساعد طفلك في التعبير عن مشاعر الغضب!

لا تكبت الغضب لأنه يولد انفجاراً ولكن دعه يتسرب على دفعات قليلة. فيمكنك مثلاً أن تتحدث مع طفلك عما فعله وعن شعورك نحو ما فعله وسبب شعورك الغاضب وربما يستخدم الطفل كلمات مثل «متضايق أو متوتر» عندما يكون غضبه بسيط وربما يستخدم تعبيرات مثل «أشعر وكأنني سأنفجر» عندما يكون غضبه شديداً. كما يركز الأطفال على الأفعال التي يفعلها كاستجابة لغضبه ووسيلة للتخلص من الغضب بداخله مثل «أشعر وكأنني أريد ان أدمر شيئاً ما أو أهرب بالهروب أو ضرب أحد لذلك:

- ❖ شجع طفلك على التعبير الأمثل والمؤكد عن أفكاره ومشاعره سواء كان الطفل يعبر عن غضبه تجاهك أو اتجاه أي شخص آخر .
- ❖ علم طفلك كيف يفرق ويميز بين الجمل التي تعبر عن المشاعر وتلك التي تعبر عن الأفكار مثل إذا قال طفلك « أشعر بأن (س) لا يريد صداقتي فهذا تعبير عن افكاره ولكن عندما يقول أشعر بالحزن لأن (س) لا يريد صداقتي فهو يعبر عن

مشاعره. صف مشاعرك ولا تصف أفكارك باستخدام لغة المشاعر لأن التعبير عن المشاعر يجعل التواصل واضحاً ومفهوماً.

طرق للتعبير عن الغضب يمكنك أن تمارسها مع طفلك

- ❖ ابدأ بجملة إفتتاحية ايجابية مثل «أنا أحبك كثيراً، تزداد احتمالية الإنصات إليك عندما تبدأ حوارك بجملة إيجابية بدلاً من الدخول المباشر في الموضوع.
- ❖ جملة إعتراضية استثنائية مثل (ولكن عندما لا تنصت الي أشعر بالضيق والإحباط في الوقت نفسه).
- ❖ عبارة الضيق والغضب : الجملة الثالثة تعبر بها عن ضيقك مثل (عندما شعرت بالضيق توترت وغضبت لما بدر منك).
- ❖ جملة توضح السلوط البديل: جملة توضح ما كنت تريد من طفلك أن يفعل.

كيف تساعد طفلك في فهم المشاعر التي تسبق أو تصاحب الغضب

القلق النفسي والإكتئاب والخزي من أكثر المشاعر السلبية إرتباطاً بالغضب والتي يجب عدم إهمالها. أن التعرف عليهم وفهم المشاعر المرتبطة بالغضب أحد أهم خطوات التعامل الجيد والفعال مع الغضب والطفل الذي يستطيع أن يلاحظ ويتعرف على هذه المشاعر يكون أكثر قدرة على إدراك الطبيعة المعقدة لهذه التجربة ويكون أكثر ترابطاً مع نفسه وأكثر دراية بحاجاته ورغباته. فالمشاعر لا تحدث من تلقاء نفسها ولكنها محصلة تفاعلنا مع العالم من حولنا سواء اشخاص أو أحداث.

meiji
FUN & TASTINESS



مؤسسة المنيس للتجارة العامة
Almunayes General Trading Est.



www.almunayes.com

هاتف: 22050839 - 22050840

خطوات إرشادية للتعامل مع غضب طفلك

تعرفي على الأسباب التي أغضبت طفلك

ساعدي طفلك في تحديد ومعرفة سبب غضبه وساعديه في تحديد الاحتياجات التي لم يتم إشباعها والاحتياجات التي لا يزداد الموقف والملبس والسكن والأمن والحب.

ركزي على السلوك الإيجابي الإيجابي لطفلك وامدحيه على ذلك

مثلا إثابة الطفل على عدم استخدام الألفاظ النابية للتعبير عن غضبه والإثابة الإيجابية يحصل عليها الطفل بعد إظهار السلوك المرغوب فيه والإثابة الإيجابية أقوى بكثير من العقاب.

عدم اللجوء الى العقاب البدني

عندما نمارس العقاب البدني آتجاه أطفالنا فإننا بذلك نقدم القدوة والمثل للعنف بوجه عام وفقد القدرة على التحكم والسيطرة بشكل خاص والعقاب البدني يخلق جواً عاطفياً سلبياً يعوق الثقة المتبادله.

علمي الطفل طرقاً لتحديد وحل المشكلات:

علمية بعض المهارات التي تساعد على تحديد وحل المشكلات أو التعاون على حل المشكلات بنفسه وعلمي أبنائك أيضاً احترام الطرف الآخر وارتك الأطفال بتبادلون الآراء حتى يتوصلوا الى حل وسط.

لا تنتقدي أعراض وعلامات الغضب الظاهرة على طفلك

لا تعلقي على إحمرار وجهه أو تلعثم لسانه أو تسارع أنفاسه أو غيرها من العلامات، لا تحقري مثل هذه الاستجابات البدنية الظاهرة حتى لا يزداد الموقف اشتعالاً خاصة أن هذه الاستجابات الفسيولوجية لا يملك لشخص السيطرة عليها بل ساعدي طفلك وشجعه على الهدوء والتنفس بعمق.

اسمحي له بالتنفيس

اسمحي له بالتنفيس عن غضبه ومشاعره للحظات وهذا لا يعني الإساءة اللفظية والعنف ولكن في حدود الإطار الذي تريبه مقبولاً، فالجزء الأكبر من الطاقه الناجمة عن الغضب يختفي خلال دقائق .

تجنبي التهديد والنقد

أي رسالة تحمل في طياتها نبرة نقدية أو ساخرة أو بلغة تهديد ستغذي مشاعر الغضب وتؤدي الى انفجار الموقف وتشعره بالغضب. وتذكري أنك قدوة ومثل لطفلك فلا تعبري عن غضبك بطريقه غير ملائمة.

حاولي السيطرة على أعصابك وتحكمي بهدوءك

لا تفقدي السيطرة على أعصابك أو أنك تشعري بأنك والدة غير كفاء أو غير جيدة هذه المقدره تتطلب منك الثقة بالنفس والأمان الداخلي واقتلي غضبك وغضب طفلك حتى وان لم يوجد ما يبرر هذا الغضب .

حافظي على هدوءك

لكي تساعدي طفلك على التحكم بنفسه حاولي أن تتحكمي في أعصابك ، فلا تدعي مشاعر الغضب تتغلب عليك وتعاملي مع عادات طفلك السلبية بشكل طبيعي تستطيعي معه معالجتها. وحافظي على هدوءك وقدمي مثلاً لطفلك يغذي بداخله الرغبة في الهدوء ويشعر بالطمأنينة والراحة الداخليه والأمان حتى وإن كان غاضب.

ساعدي طفلك في أن يصبح هادئاً

بتواصلك اللفظي

فالمشاعر السلبية تجعل قدرة الطفل على التفكير والتعبير والإنصات مشلولة فلا يستطيع استخدام مهاراته المعرفية للتأقلم مع مصدر الغضب لذلك ابدأ معه الحوار ب «الآن أرغب في مساعدتك على التحكم والسيطرة وانت بخير وهذا الأمر لا بأس به ولكن أنت بحاجة الى الإسترخاء والهدوء» وتجنبي الحديث النقيدي اللاذع والمتسارع واجعلي نبرة صوتك هادئة ومنخفضة.

التواصل غير اللفظي يساعد طفلك في استعادة هدوءه

حاولي أن تتواصلي مع طفلك عن طريق وضع جسمك ومظهرك وتعبيرات وجهك وقربك البدني اقبين له أنك مهتمة لأمره وتشعري به ومتعاطفة معه واجعلي تعبيرات وجهك وتواصلك البصري يدل على اهتمام وتعاطف، ضعي يدك على كتفه بلمسة حانية وليست مقيدة.

LEARN SWIMMING AND COMPETE INTERNATIONALLY
PROGRAMS FOR ALL GENDERS AND AGES

Rio2016



ELITE
SWIM TEAM KUWAIT

CREATING
CHAMPIONS

SINCE 2005

HATEEN + MANSOURIYA + SALMIYA + SALWA + SABAH AL-SALEM

515-53080

info@eliteswimteam.com

follow us at:   

eliteswimteamkuwait

Download our app today!



ELITESWIMTEAM.COM



صيدلية
PharmaZone



إسأل الصيدلي
24 222 111 00




استخدم جهاز
و تعرف على
حالتك الصحية




صرف جميع
وصفات
التأمين



 pharmazonekw

 pharmazonekw1

 www.pharmazonekw.com



من هو الطفل العنيف!

هو الطفل الذي يتخذ أساليب دفاعية عدوانية ضد أقرانه، أو يعارك الآخرين باستمرار لكي يسيطر على أقرانه، أو يقوم بتحطيم والتكسير عند الغضب، ولا يستطيع السيطرة على نفسه. وتكون دوافعه التنفيس عن مشاعره (كالغضب والكره) أو على مضامين دافعية (كالغريزة الدافع).

طفلي عنيف... لماذا؟؟

العوامل التي تساهم في تكوين الشخصية العنيفة لدى الأطفال:

عوامل تتعلق بالطفل

عوامل تتعلق بالأسرة

عوامل تتعلق بالمدرسة

عوامل تتعلق بالطفل

- ❖ ضعف الثقة بالذات.
- ❖ افتقاد الحنان وحب الوالدين.
- ❖ الشعور بالإحباط داخل الأسرة والمدرسة.
- ❖ رغبة الطفل في الشعور بالاستقلالية في مرحلة المراهقة.
- ❖ ضعف مهارات الحوار والتواصل الاجتماعي مع الآخرين.
- ❖ الشعور بالرفض من قبل الأقران أو عدم القدرة على مسايرتهم.
- ❖ الرغبة في إثبات الذات وإيجاد مكانه بين الأقران أو داخل الأسرة.
- ❖ الانتماء إلى المجموعات التي تستخدم العنف في المدرسة أو الحي.
- ❖ الدلال الزائد للطفل وبالتالي عدم القدرة على توجيهه واللجوء لإستخدام العنف في تربيته.

عوامل تتعلق بالأسرة

الممارسات التقليدية الصارمة مثل:

- ❖ الجهل بأساليب التربية الوالدية السليمة.

- ❖ نقص مهارات التواصل والحوار داخل الأسرة.
- ❖ وجود صعوبات في حل المشكلات داخل الأسرة.
- ❖ غياب دور الأسرة في ضمان نمو الطفل في بيئة آمنة وحانية.
- ❖ الضغوط الاجتماعية والإقتصادية والإحباطات داخل الأسرة.

عوامل تتعلق بالمدرسة

- ❖ عدم كفاية الأنشطة المدرسية ضعف.
- ❖ الإنضباط داخل المدرسة.
- ❖ جهل بعض المعلمين بآثار استعمال العنف للسيطرة على الطلاب.
- ❖ زيادة كثافة الفصول الدراسية ونقص عدد المعلمين مقارنة بالطلاب.
- ❖ عدم وجود أنظمة صارمة تطبق داخل المدرسة تحد من استخدام العنف.
- ❖ عدم قدرة ادارة المدرسة والمعلمين على اتخاذ إجراءات فعالة تجاه الطلاب المعنفين.

أساليب التعامل مع

الطفل العنيف

- ❖ التدعيم (التعزيز): والمقصود به استخدام أسلوب الثواب والعقاب في تعزيز السلوك الإيجابي او إيقاف السلوك السلبي.

- ❖ تجنب العقاب البدني أو الضرب: حيث ان سلوك الوالدين يكون بمثابة نموذج للأطفال في التعبير عن ذواتهم. واي سلوك عدواني من الوالدين سيقتدي به الطفل حتما.

- ❖ استخدام أسلوب التجاهل للسلوكيات المزعجة والغير مرغوب فيها: فمن المعروف ان تجاهل كثير من جوانب السلوك المزعجة (خاصة اذا كانت غير ضارة بشكل غير ضارة بشكل مباشر) ستؤدي الي أخفائها تدريجيا.

- ❖ يجب على كل أم أن تكون على دراية تامة بشخصية طفلها لأن هذا يمنحها القدرة على توقع تصرفاته وتحركاته. فمثلا، إذا كان طفلك لا يجيد التعامل مع الظروف المفاجئة، حاول أن تحافظي على روتينه اليومي.

- ❖ كوني قدوة: يجب على الوالدين ألا يتوقعوا من أطفالهم أشياء أو تصرفات هم أنفسهم غير ملتزمين بها، مع الوضع في الاعتبار أن الأهالي يجب عليهم الانتباه إلى كل أفعالهم وأقوالهم فأى ملاحظة حتى لو كانت غير مقصودة يمكن للطفل أن يسيئ فهمها.

- ❖ لكي تساعد طفلك العدواني أو العصبى على الهدوء، يجب ... أن تكوني أنت هادئة مع عدم محاولة التحدث معه حتى يهدأ.

- ❖ نصيحة أخيرة، إذا كان طفلك لديه ميول تدميرية عدوانية ولم يؤثر فيه تدخل الأهل أو أنه يبدو سعيدا بإيذاء الآخرين، لا تتردد في طلب الاستشارة من أهل الاختصاص.



أعداد الباحثة النفسية/
أنوار آخند
دبلوم عالي في الإرشاد الزوجي
مكتب الإنماء الاجتماعي -
ديوان رئيس مجلس الوزراء

الطفل العنيف

الحدود الصحية لفترات بقاء طفلك أمام الشاشات

اكتشف كيف يمكنك مساعدة طفلك على وضع حدود صحية
لفترات الشاشة وقضاء وقت آمن على شبكة الإنترنت.

النقاط الرئيسية

- ❖ من الأهمية بمكان إكساب طفلك عادات صحية والقدرة على وضع الحدود فيما يتعلق بالوقت الذي يقضيه أمام الشاشة، بحيث يمكنه الاستمرار في اعتماد تلك الحدود عندما يصبح أكثر استقلالية.
- ❖ يمكنك مساعدة طفلك على وضع حدود صحية لفترات الشاشة عن طريق تغيير الروتين الخاص به تدريجياً، والتحدث معه حول التكنولوجيا، ومساعدته على تغيير عاداته المتعلقة بالشاشة، وخلق بيئة داعمة له.
- ❖ تأكد من فهم طفلك لأهمية الموازنة بين التكنولوجيا والأنشطة الأخرى؛ مثل اللعب، أو التواصل الاجتماعي مع الآخرين، أو استخدام خيالهم.
- ❖ حافظ على أمان طفلك على شبكة الإنترنت من خلال إعداد حساب الطفل باستخدام أدوات الرقابة الأبوية وتحذيره من عدم مشاركة المعلومات الشخصية مع الأصدقاء إلكترونياً.

كيفية إدارة الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة

- ❖ يمكنك مساعدة طفلك على إدارة وقت الشاشة من خلال:
 - ❖ إدخال تغييرات تدريجية لضبط الحدود الزمنية لوقت الشاشة، وتنفيذ تلك التغييرات.
 - ❖ التحدث مع طفلك حول التكنولوجيا
 - ❖ مساعدة طفلك على تغيير عادات وقت الشاشة الخاصة به
 - ❖ خلق بيئة تدعم تقليص وقت الشاشة.

وضع قواعد وقت الشاشة

- ❖ إذا كان وقت الشاشة يمثل جزءاً كبيراً من روتين طفلك، يمكنك البدء بوضع قواعد تركز على التغييرات التدريجية.
- ❖ ابدأ بتقليص وقت الشاشة بخطوات تدريجية بسيطة وصولاً إلى **الحدود الموصى بها للفئة العمرية لطفلك**. إذا كان طفلك يستغرق أكثر من ساعتين مع الشاشة يومياً، حاول - مثلاً - تقليص تلك الفترة بمقدار ٣٠ دقيقة يومياً لمدة أسبوع، ثم تابع ببعد نحو تلبية الأوقات الموصى بها لعمر طفلك.
- ❖ ضع قاعدة «لا تلتفتز أو شاشات قبل موعد النوم». سوف يحصل طفلك على نوم أفضل أثناء الليل إذا توقف عن استخدام الشاشات قبل ٩٠ دقيقة على الأقل من موعد النوم.
- ❖ يميل الأطفال إلى قضاء الوقت الترفيهي مع الشاشة بعد الفراغ بعد المدرسة مباشرة وقبل موعد النوم. شجّع طفلك على اللعب النشط خلال تلك الأوقات بدلاً من ذلك.
- ❖ ضع الحدود للوقت الذي يقضيه طفلك مع ألعاب الفيديو «التفاعلية»، والتي يتم الإعلان عنها كطريقة جيدة لتكون للتفاعل، ولكن سرعان ما يتعلم

الأطفال والمراهقون كيفية اللعب باستخدام أقل الإيماءات (على سبيل المثال، استخدام حركة المعصم فقط)، بما يحد كثيراً من قدر الطاقة الذي يبذلونه.

تحدث مع طفلك عن التكنولوجيا

يساعدك التحدث إلى طفلك عن التكنولوجيا - لا سيما سلبيات وإيجابيات وقت الشاشة - على فهم أهمية أن يكون له اهتمامات تتجاوز الشاشة.

سلبيات وقت الشاشة

- ❖ يصادف طفلك أحياناً شيئاً ما غير مناسب لسنه على الشاشة؛ شجّع طفلك على إيقاف تشغيل الشاشة وتبنيها إذا كان هناك شيء ما يخيفه أو يشعر أن به ما يسوء.
- ❖ يساعد التواصل المباشر مع الأصدقاء وأفراد العائلة على تجربة المشاعر الإيجابية والشعور بالقرب من الآخرين. أما صفحات ومواقع التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا فتُكسب الأطفال والمراهقين شعوراً بالوحدة لأنها تنفي الحاجة إلى الاتصال بصديق أو مقابلته شخصياً، فضلاً عن أنها تزيد من خطر الاتصال من قبل متحرش على شبكة الإنترنت. عادة ما يدعي المتحرشون بالأطفال أنهم أشخاص في مثل عمرهم ويحاولون مصادقتهم.
- ❖ لا يتطلب التحديق السلبي في الشاشة أن يستخدم الطفل خياله على الإطلاق، بينما الخيال الصحي مسألة مهمة للأطفال والمراهقين لأنه يساعدهم على إنتاج الأفكار، وحل المشكلات، والتسلية بعيداً عن التكنولوجيا.
- ❖ بدون وضع الحدود المناسبة، قد يتحول وقت الشاشة لنوع من الإدمان، بما يترك قدراً ضئيلاً من الطاقة أو الدافع لأي أنشطة أخرى.

تغيير عادات طفلك المتعلقة بوقت الشاشة

- ❖ فيما يلي بعض النصائح حول تغيير سلوك وقت الشاشة الخاص بطفلك.
- ❖ ضع ميزانية وقت الشاشة التي يتعين على طفلك الالتزام بها. على سبيل المثال، لا تسمح سوى بساعة واحدة من وقت الشاشة ليلاً، وقم بشحن الجهاز اللوحي الخاص بالعائلة مرة واحدة كل يومين.
- ❖ كن قدوة عن طريق الحد من وقت الشاشة الخاصة بك كل يوم.
- ❖ شجّع طفلك على الحركة أثناء الاستمتاع بوقت الشاشة (على سبيل المثال، التمديد أثناء فترات الاستراحة التجارية).
- ❖ بدلاً من ممارسة ألعاب الفيديو كعائلة، جرب ألعاباً تفاعلية أخرى.
- ❖ فكّر في بعض الأنشطة الترفيهية التي لا تشتمل على الشاشة؛ الذهاب للمشي أو الإنضمام إلى فريق رياضي أو الرسم أو التلوين أو ممارسة لعبة لوحية، كأمثلة قليلة لأنشطة ال تنطوي على الشاشة.

خلق بيئة داعمة

حتى مع أفضل المعلومات والقواعد، قد يكون من الصعب على الطفل تغيير



إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق
إستشاريه حوادث الأطفال والسموم
قسم حوادث الاطفال بمستشفى الأميري
وزارة الصحة - الكويت

كيف تعرف إذا كان طفلك يفرط في وقت الشاشة

يصبح وقت الشاشة غير صحي عندما يلتصق طفلك بالشاشة لمعظم اليوم. إذا كان وقت الشاشة الخاصة بطفلك يتجاوز الحدود الموصى بها لعمره، قد تلاحظ بعض العلامات.

قد يتسم الأطفال والمراهقين الذين يقضون وقتاً كبيراً جداً أمام الشاشة بالسمات التالية:

- ❖ الوحدة
- ❖ الحزن
- ❖ التعب بشكل مبالغ فيه
- ❖ الاكتئاب أو الخوف
- ❖ العزلة عن الأصدقاء أو العائلة
- ❖ الانسحاب
- ❖ التوتر
- ❖ الحدة أو الاضطراب
- ❖ العدوانية أو الغضب

وقد يختبرون كذلك بعض الإنفعالات العاطفية ويواجهون صعوبات في صنع الصداقات والحفاظ عليها.

كما يواجه بعض الأطفال صعوبات في التركيز وفقدان الإهتمام في المدرسة أو اتباع القواعد أو مزاولة أنشطة أخرى. وقد يسفر غياب النشاط البدني الذي ينتج عن قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة ن الظهر المتكررة والصداع أو آلام المعدة.

وقد يكون لبعض تلك الأعراض أسباب أخرى غير وقت الشاشة المفرط. راجع طبيب طفلك إذا كان لديك أية مخاوف تتعلق بصحة طفلك الجسدية أو النفسية.

كيفية حساب وقت الشاشة اليومي لطفلك

يساعدك حساب الوقت الذي يقضيه طفلك في النظر إلى الشاشة في أي يوم عادي على معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى وضع حدود على وقت الشاشة وتشجيع طفلك على قضاء المزيد من الوقت في ممارسة أنشطة أخرى.

ويُقصد بوقت الشاشة في اليوم العادي مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك في النظر إلى الشاشة من وقت استيقاظه حتى يحين وقت نومه. ويمكنك حساب ذلك عن طريق جمع الوقت المستغرق في الأنشطة التالية:

نشاط وقت الشاشة	أمثلة
مشاهدة التلفاز	مشاهدة أفلام الكارتون وعروض الواقع والبرامج الرياضية والأفلام الوثائقية والأخبار وعروض الألعاب والبرامج الحوارية والأفلام.
استخدام شبكة الإنترنت	<ul style="list-style-type: none"> ❖ مشاهدة مقاطع الفيديو. ❖ مشاهدة العروض التلفزيونية أو الأفلام التي يتم بثها. ❖ المراسلة الفورية. ❖ تحميل المقاطع الموسيقية. ❖ ممارسة الألعاب عبر الإنترنت. ❖ استخدام مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي.
استخدام حاسوب أو جهاز لوحي	<ul style="list-style-type: none"> ❖ قراءة الوثائق أو كتابتها. ❖ ممارسة لعبة حاسوبية. ❖ إنشاء رسم في برنامج حاسوبي. ❖ التصفح أو تحرير الصور. ❖ الاستماع إلى ملفات الموسيقى أو تنظيمها. ❖ كتابة برامج الحاسوب.
استخدام الهاتف الخليوي أو الساعة الذكية	<ul style="list-style-type: none"> ❖ قراءة وكتابة الرسائل النصية. ❖ ممارسة الألعاب. ❖ استخدام التطبيقات. ❖ الاستماع إلى الموسيقى.
ممارسة الألعاب	<ul style="list-style-type: none"> ❖ استخدام محطة ألعاب. ❖ استخدام كاميرا للأطفال مع ألعاب مدمجة.



❖ علم طفلك عدم الرد على أسئلة يوجّهها له أي صديق إلكتروني عن نفسه أو عن مكان إقامته أو عائلته، بصرف النظر عن وثيقة صداقتهم.

متى يعتبر وقت الشاشة أكثر من اللازم؟

تعتمد توصيات وقت الشاشة اليومية بشكل كبير على عمر الطفل. وتوصي جمعية الأطفال الكندية والجمعية الكندية لفسولوجيا التمارين الرياضية (CSEP) بالحدود اليومية التالية.

- ❖ الأطفال دون العامين: لا وقت للشاشة على الإطلاق.
- ❖ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وأربعة: لا يتجاوز وقت الشاشة ساعة واحدة يومياً.
- ❖ الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٧ عاماً: الحد الأقصى لوقت الشاشة الترفيهي هو ساعتين يومياً (مشاهدة التلفزيون أو إرسال الرسائل أو اللعب بألعاب الحاسوب).

لا شك أن وقت الشاشة هو جزء مهم لا يمكن تجنبه من حياة طفلك، خاصة مع تقدمه في السن. على سبيل المثال، قد يحتاج الأطفال الأكبر سناً إلى قضاء المزيد من الوقت على جهاز الحاسوب لإكمال الفروض المنزلية، أو على الهاتف للبقاء على اتصال مع الأصدقاء. وهناك أيضاً أنواع مختلفة من وقت الشاشة: من شأن استخدام هاتف أو حاسوب لإجراء مكالمات فيديو أن يؤثر على تطوير الدماغ بشكل مختلف عن تأثير مشاهدة مجموعة من مقاطع الفيديو.

عملت جمعيات مثل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال على النظر في الوجود المتزايد للتكنولوجيا مقارنة بالسنوات الأولى. وبدلاً من وضع حدود يومية حسب الفئة العمرية، توصي تلك الجمعيات بالتركيز على دور الوالدين في وضع الحدود، واستخدام حكمهم حول جودة وقت الشاشة ووضع نموذج السلوك الصحي. وقد تكون هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث حول وقت الشاشة مع استمرار تطور التكنولوجيا.

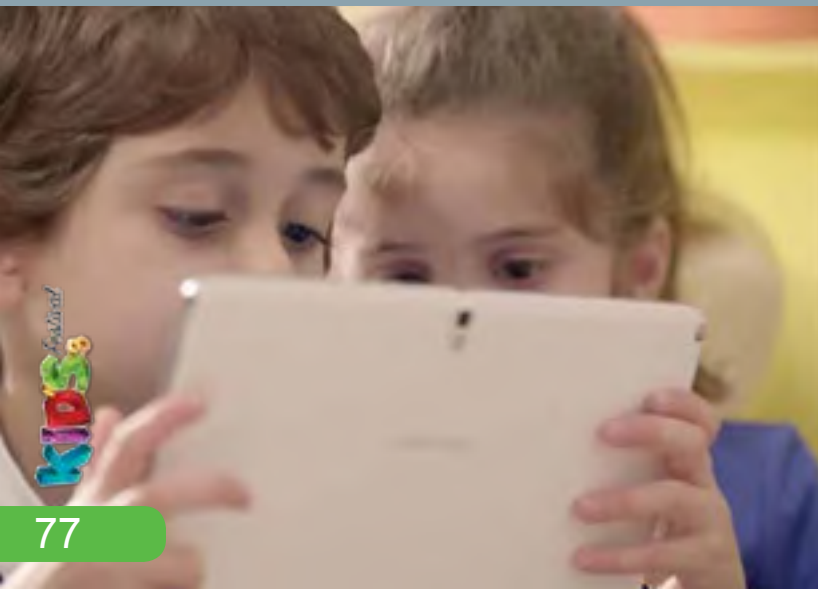
عادات وقت الشاشة إذا كانت البيئة الخاصة به لا تدعمه في ذلك. قد تساعدك النصائح التالية على تغيير بيئة طفلك للحد من وقت الشاشة اليومي.

- ❖ ابق أجهزة التلفاز والحاسوب خارج غرف النوم.
- ❖ اختر ساعة أو ساعتين خلال اليوم «خالية من الشاشة». يمكنك استخدام هذا الوقت في طهي العشاء مع طفلك، أو لعب لعبة ألواح، أو قضاء بعض الوقت بالخارج.
- ❖ إذا استطعت، أنشئ غرفة خالية من الشاشة في منزلك حيث يمكن لطفلك الذهاب للاسترخاء واللعب.
- ❖ أوقف تشغيل التلفزيون أثناء تناول العشاء.
- ❖ تأكد من ممارسة طفلك أنشطة بدنية في بيئة آمنة، سواء في المدرسة أو في مركز الترفيه المحلي أو مع الأصدقاء.
- ❖ يسر على طفلك اختيار وجبات خفيفة صحية مثل الخضار والفاكهة أو الزبادي إذا كان يرغب في تناول الطعام أثناء الاستمتاع بوقت الشاشة.

كيف تحافظ على أمان طفلك فترة تواجده على شبكة الإنترنت

سوف تظل الشاشات دائماً جزءاً من حياة طفلك، سواء كان يقوم ببعض الواجبات المنزلية، أو البحث، أو الإسترخاء مع لعبة أو الدردشة مع الأصدقاء. ومن ثم، هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها للحفاظ قدر الإمكان على أمان طفلك على شبكة الإنترنت.

- ❖ إذا كان طفلك يستخدم جهاز حاسوب مشترك أو أي جهاز آخر، قم بإعداده باستخدام الحساب الخاص بالطفل وأدوات المراقبة الأبوية لإنتقاء المحتوى الذي يمكنه رؤيته عبر شبكة الإنترنت.
- ❖ ذكّر طفلك بأنه قد يلتقي شخصاً ما على شبكة الإنترنت بهوية مزيفة.



Have Fun in the Playing Area with

baroue
Let's play!

Thursday Nov. 8 - 2018

TIME	ACTIVITY
10:00 - 2:00	Clown Balloon Twisting
	Coloring Time (open time)
	Arts and crafts (Baroue face mask making)
2:00 - 10:00	Face painting (open time)
3:00 - 3:30	Baroue Mascot Appearance
3:30 - 4:00	Magic Show
4:00 - 6:00	Hair Painting/Sticker Tattoo
6:00 - 7:00	Hair braiding
7:30 - 8:00	MAGIC SHOW
8:00 - 8:30	Baroue Mascot Appearance
8:00 - 9:00	Arts and crafts (Baroue face mask making)
9:00 - 10:00	Coloring time

Friday Nov. 9 - 2018

TIME	ACTIVITY
10:00 - 2:00	Clown Balloon Twisting
	Coloring Time (open time)
	Arts and crafts (Baroue face mask making)
2:00 - 10:00	Face painting (open time)
3:00 - 3:30	Baroue Mascot Appearance
3:30 - 4:00	MAGIC SHOW
4:00 - 6:00	Hair Painting/Sticker Tattoo
6:00 - 7:00	Hair braiding
7:30 - 8:00	MAGIC SHOW
8:00 - 8:30	Baroue Mascot Appearance
8:00 - 9:00	Arts and crafts (Baroue face mask making)
9:00 - 10:00	Coloring time

Saturday Nov. 10 - 2018

TIME	ACTIVITY
10:00 - 2:00	Clown Balloon Twisting
	Coloring Time (open time)
	Arts and crafts (Baroue face mask making)
2:00 - 10:00	Face painting (open time)
3:00 - 3:30	Baroue Mascot Appearance
3:30 - 4:00	MAGIC SHOW
4:00 - 6:00	Hair Painting/Sticker Tattoo
6:00 - 7:00	Hair braiding
7:30 - 8:00	MAGIC SHOW
8:00 - 8:30	Baroue Mascot Appearance
8:00 - 9:00	Arts and crafts (Baroue face mask making)
9:00 - 10:00	Coloring time

The 4 level Jungle Gym with 6 meter high curl slide

The Largest Ball Pit

The Unique Sand Pit

SEA SERPENT

منطقة الألعاب الأكثر متعة بالأفنيوز

baroue
Let's play!

أخطاء تؤثر على تربية طفلك

بالتأكيد تحرصين كأم على تربية جيل صالح، وتنشئة أطفالك تنشئة سليمة، فتحاولين بشتى الطرق عدم الوقوع في أي خطأ خلال تربيتهن لهم، ولكن هناك بعض الأخطاء التي ترتكبتها الأمهات دون دراية منهن أنها تؤثر بشكل أو بآخر على تربية صغارهن، وهذه الأخطاء نوضحها من خلال السطور التالية:

١- انتقاد الصغير بشكل مبالغ فيه

لا تقومي إطلاقاً بانتقاد صغيرك أمام الآخرين، فهذا النقد يعمل على فقدان ثقته بنفسه، وحتى لو كان لديك تعليق على سلوكه، اتخذني أسلوب النقد البناء.

٢- إقحامه في المشاكل الأسرية

لا يوجد بيت لا يخلو من المشاكل والمشاحنات، وتلك المشاكل تؤثر بشكل كبير على نفسية الأطفال، مما يؤدي إلى خلق طفل منعزل عن العالم الخارجي، لذا حاولي قدر الإمكان أن تكون مشاكلك مع زوجك بعيدة كل البعد عن عيون أطفالك.

٣- البحث عن الكمال

لا تبحثي عن الكمال في طفلك، ولا تنظري دوماً إلى النصف الفارغ من الكوب، فكلنا بشر، وكلنا نخطئ، ولا يوجد أحد كامل، فلا تطلبي من طفلك عدم الخطأ والكمال دائماً، بل عوديه على تقبل عيوبه، ويبيني له أن الخطأ صفة بشرية لا عيب فيها.

٤- إغفال فكرة أنك قدوة لأبنائك

جميعنا نعلم أن الأطفال يتخذون من آبائهم وأمهاتهم قدوة لهم، فمهما تحدثت مع طفلك وطلبت منه الصدق في الحديث، لن يكون صادقاً ما دمت تكذبين أمامه، فالطفل يتعلم من الأفعال وليس الأقوال.

٥- الدلال الزائد

الدلال الزائد ينشئ طفلاً معتمداً بشكل كبير على والديه، لذا حاولي تربية طفلك على الاعتماد على النفس دوماً، فأنت لن تدومي معه العمر بأكمله.

٦- التوبيخ المستمر

أحياناً التوبيخ بشكل مستمر للطفل يجعل منه شخصية مهتزة غير متمكنة من الظهور وإثبات ذاتها بشكل قوي دائماً، لذلك دائماً ما نجد الأطفال الذين يتعرضون للتوبيخ بشكل مستمر، يشعرون بحزن داخلي لأنهم يعيشون فترة تشعرهم بالنقص الداخلي مقارنة بأقرانهم.

٧- التعرض للعنف

الطفل الذي يتعرض للتعنيف المستمر سواء في المنزل أو بين أقرانه في المدرسة هو في الغالب يعكس الشخصية الحزينة والمتردة دائماً لأن الخوف سوف يملكه من كل الجهات النفسية والاجتماعية، وبالتالي ينعكس هذا الأمر عليه على هيئة حزن وبكاء دائماً.

٨- الشعور بالنقص

عدم تقديم الدعم المعنوي والنفسي الكامل للطفل يجعله يشعر بالنقص دائماً حتى إن كان يمتلك العديد من المميزات والصفات الرائعة في شخصه، لذلك يكمن هنا دور العائلة في كونها هي من يبني ويقدم الدعم الكامل لطفلها حتى لا يشعر بالحزن بسبب تضارب شعوره بالنقص اتجاه أقرانه.

٩- عدم الإهتمام

الطفل في الغالب بحاجة إلى الكثير من الحنان والإهتمام الذي قد يفوق إخوته لذلك إن شعر الطفل بالقليل من التهميش وعدم الإهتمام من الممكن أن ينعكس هذا الأمر عليه بالحزن الشديد والغيرة من أقرانه وأحياناً إخوته، حتى في بعض الحالات يمكن أن يُصاب الطفل ببعض الأمراض والإضطرابات النفسية بسبب هذا الأمر وله تأثير سلبي على تربية الطفل.

ضرورة مراعاة عدة نقاط هامة لتجنب الأخطاء في تربية البنات، منها:

لا للمقارنة

تفضيل الأهل الولد عن البنت داخل الأسرة الواحدة يعد أمراً خاطئاً؛ لأن الولد والبنت كلاهما يحتاج للحب والرعاية والإهتمام، ولا يجب تدليل

أحدهما على حساب الآخر، كما لا يجب تفضيل أحدهما على الآخر حتى لا تشعر الفتاة بالنقص، وعدم تقدير الذات، وتتنامي لديها عقدة الأنوثة التي ترسم في وجدانها أن الذكور أفضل من الإناث.

حرية محدودة

قد يمنح الوالدان الفتاة حرية زائدة عن الحد باعتبار أنهما لا يضعان أي فروق بينها وبين الذكور، فتتلقى نفس التربية، وتسير على نفس القوانين، مما يجعل طريقة تصرفاتها يطبعها نوع من الخشونة والذكورية، وقد تدفعها هذه الجرأة إلى إستغلال مساحة الحرية التي منحت لها بشكل خاطئ.

القدوة

الوالدان أو أحدهما سواء الأب أو الأم أفضل من تصور القدوة أمام أعين البنت باعتبارهما أقرب شخصين ناضجين لها، لذا يجب على الوالدين أن يحرصا على الظهور بشكل لائق أمام الأبناء حتى لا تبتعد الفتاة وتبحث عن قدوة خارج الأسرة.

التواصل المستمر

يجب أن يكون بين البنت والأم جسر مفتوح للتواصل الدائم بصراحة خلال كل مراحلها العمرية حتى يكون هناك تقارب بينهما من أجل التحدث في كل المواضيع وبدون خطوط حمراء، خاصة وأن الفتاة عندما تصل إلى سن معينة تحتاج إلى معرفة كل شيء عن أمور الحياة.

تنمية الأنثى

تشعر البنت منذ نعومة أظفارها بأنها أنثى فنجدها تفضل لعبة الدمى الشبيهة بالمواليد الصغار والإعتناء بها وإعداد الطعام، وتلك الغريزة يجب ترميتها وتوفير سبل تطورها بما يناسب عمرها، مثل: توفير ألعاب المطبخ، والاعتناء بالمولود، ومع تقدمها بالعمر يتم إسناده مهام تقوم بها الأم لها، مثل: المساعدة في إعداد وجبة، أو طلب مساعدتها في الإعتناء بإخوتها الصغار، أو الطلب منها تسريح شعر أختها، وفي عمر أكبر يمكن السماح لها بإختيار مستلزمات العناية بالشعر والعطور وأدوات التجميل التي تفضلها، مما يجعل البنت تهيأ نفسياً لكي تكون أنثى كاملة.

الإكتئاب عند الأطفال

أعراضه وطرق علاجه



يعتقد العديد أن الإكتئاب مرض خاص بالبالغين لما يتعرضون له من ضغوطات حياتية، سواء كانت تلك الضغوطات إجتماعية او إقتصادية أو غير ذلك، وينظرون إلى أفكار ومشاعر الطفل على أنها دائمة الإشراق والوردية. إلا ان مرض الإكتئاب، وحتى الأفكار الإنتحارية التي قد ترافقه، لا يميز بين فئة عمرية واخرى، فهو قد يغزو حياة الطفل قبل حتى ان يصل إلى سن المدرسة.

أسباب إصابة الطفل بالإكتئاب

لا يوجد سبب محدد لإصابة الطفل بالإكتئاب، حيث أن ذلك المرض يعود إلى عوامل وراثية وبيئية متعددة. فقد وجد أن الأطفال الذين يعاني أبواؤهم او إخوانهم من الإكتئاب يكونون أكثر عرضة من أقرانهم للإصابة به.

أما العوامل البيئية، تتضمن تعرض الطفل إلى الإساءة الجسدية أو اللفظية، أو فقدانه لشخص عزيز أو طلاق والديه.

أعراضه وعلاماته

يؤثر مرض الإكتئاب سلباً بأعراضه وعلاماته المتعددة على كل جزء من حياة الطفل من ضمنها علاقته مع اهله، وأصدقائه وعلى أدائه المدرسي، وحتى على صحته الجسدية، لما يسببه من اضطرابات في النوم وتناول الطعام وممارسة النشاطات البدنية.

كما أن الأطفال المصابين بالإكتئاب يواجهون نفس الأعراض التي غالباً ما تظهر على المصابين البالغين وينفس الشدة.

ومن ضمن الأعراض والعلامات التي قد تظهر على الطفل المصاب ما يلي:

- ❖ تكرار الحزن والبكاء.
- ❖ النقص في الطاقة.

❖ الشعور المستمر بالملل.

❖ عدم القدرة على الاستمتاع بالنشاطات التي كانت مفضلة لديه في السابق ونقص الإهتمام بها.

❖ العدوانية وسرعة الإنفعال.

الشغب قد يكون مصاباً بالإكتئاب:

❖ الإنعزال الإجتماعي، فالطفل الذي كان معتاداً على اللعب مع أصدقائه، تراه يقضي معظم وقته وحيداً.

❖ الخوف الشديد من الفشل ومن رفض الآخرين له.

❖ التغيير في انماط ومقادير النوم وتناول الطعام.

❖ الشكوى المتكررة من آلام جسدية، كالصداع وألم المعدة.

❖ تكرار الغياب عن المدرسة وضعف التركيز والأداء الدراسي.

❖ الأفكار والنوايا المتعلقة بالهروب من المنزل.

❖ الأفكار الإنتحارية والمتعلقة بالموت والسلوكيات المؤذية للنفس.

إضافة أن احدي علامات المرض عند الطفل هي أن يكون أسلوب لعبه متعلقاً بإيذاء النفس أو الآخرين أو أن يتمحور ذلك اللعب حول موضوعات حزينة. علماً بأن ظهور الأعراض الإكتئابية لا يعني بالضرورة أن الطفل مصاب بذلك المرض حيث أن هناك أسباباً فسيولوجية عديدة من ضمنها سوء التغذية والحساسية، قد تؤدي إلى أعراض مشابهة للإكتئاب، كالإنسحابية وسرعة الإنفعال والغضب.

علاجه الإكتئاب

الإكتئاب عند الأطفال، كما هو الحال عند البالغين، مرض قابل للعلاج. والتشخيص والعلاج المبكران هما أمران هامان للوصول للنتائج المرجوة.

العلاج عادة ما يتضمن العلاج النفسي بالإضافة إلى العلاج الدوائي، حيث يقوم الإختصاصي المعالج بتحديد الأسلوب العلاجي المناسب لكل طفل بشكل فردي.

مشاكل النوم وطرق علاجها

عند الأطفال

يَقضي الطفل حديث الولادة معظم وقته نائماً، ويمرور الزمن تقبل ساعات النوم وتتوزع بين الليل والنهار، وفي السنوات الأولى من عمره يستيقظ الطفل إذا شعر بالجوع، أو إذا حدثت بقربه أصوات عالية. لكن قد يحرم الطفل النوم ويبقى أهله بجانبه مستيقظين لا يعلمون ماذا يفعلون، وسنحاول في هذه العجالة أن نضع أيدينا على أهم مشاكل النوم عند الأطفال.

بداية من الضروري أن يتعرف الأهل على طبيعة أبنائهم، إذ يختلف الأطفال عن بعضهم وخاصة في موضوع النوم من حيث مدته ومشاكله، لذا يجب الانتباه إلى هذه النقطة، مع عدم تجاهل هذه المشاكل حتى لا تتفاقم وتزداد حدة.

أسباب إضطرابات النوم

ترجع الكثير من مشاكل النوم عند الأطفال إلى عادات نوم غير منتظمة، ففي بعض الأيام يسهر الطفل مع والديه، ثم في أيام أخرى يجبر على النوم مبكراً، غير أن الأسباب المؤدية لهذه الإضطرابات متعددة ومنها:

١. الأمراض العضوية التي تسبب إضطرابات النوم، مثل: الإضطرابات المعوية وصعوبة التنفس وارتفاع درجة الحرارة، أو الآلام الجسمانية المتنوعة.

٢. الأسباب النفسية مثل: الإضطراب الإنفعالي والتوتر وعدم الإستقرار والخوف وعدم الشعور بالأمن وذلك نتيجة ل:

❖ سماع القصص المخيفة ومشاهدة الأفلام التي لا تصلح للأطفال.

❖ إشغال الوالدين بالعمل وابتعادهم عن الأطفال نهائياً.

❖ مشاجرات الوالدين اللفظية والجسدية أمام الطفل أو على مسمعه، أو حدوث الطلاق.

❖ المنافسة بين الأخوة والأقران والزملاء، أو ولادة طفل جديد، وما يصاحب ذلك من قلق وتوتر شديد وغيره.

❖ خوف الطفل من الانفصال (قلق الانفصال) أو الابتعاد عن الوالدين والأهل، فيبذل الطفل كل جهده للحيلولة دون الانفصال عن الأهل عند مجيء وقت النوم.

٣. أسباب أخرى مثل: اتجاهات الوالدين الخاطئة عن مدة النوم ومتطلباته، وإجبار الطفل على النوم، واستعمال النوم كتهديد أو عقاب، والإعتماد على المربيات والخدم الذين يدفعون الطفل إلى النوم بشتى الوسائل.

٤. العوامل الإجتماعية مثل: ضيق المسكن وبالتالي نوم الأطفال مع الوالدين في نفس الغرفة.

أهم مشاكل النوم

يعاني الأطفال من مشاكل النوم التي أهمها:

❖ الأرق.

❖ الإستيقاظ المستمر أثناء الليل والبكاء.

❖ الكلام والمشي أثناء النوم.

❖ صعوبة الإستغراق في النوم.

❖ الإستغراق في النوم أثناء النهار.

❖ الكوابيس الليلية.

❖ التبول الليلي.

❖ العض على الأسنان والإمساك عليها بإحكام.

❖ الإستيقاظ مبكراً.

❖ وسنتحدث عن بعض هذه المشاكل:

الأرق: يصيب أطفالاً كثيرين، ويستيقظ الطفل دون أن يأخذ كفايته من النوم، فيتكلم أثناء النوم، ويتقلب باستمرار طوال الليل، وهذا يؤدي إلى سرعة الإنفعال والتهيج والقلق مع صعوبة التركيز وكثرة البكاء.

المشي أثناء النوم: يحدث في سن المدرسة، وتختفي هذه الحالات بعد ذلك مع بدء مرحلة المراهقة، وغالباً ما تترافق هذه الحالة مع التبول الليلي.

نوبات الذعر والفرغ الليلي: تظهر هذه الحالات لدى الأطفال في سنوات ما قبل المدرسة، وتكون لدى الصبيان أكثر من البنات، وفيها يشكو الطفل الخائف من مشاهد بصرية غريبة غالباً ما ينساها عندما يستيقظ، وتزول حالات الذعر الليلي من تلقاء نفسها، وقد تترافق هذه الحالات مع ارتفاع حرارته.

الكوابيس الليلية: تصيب الأطفال في أعمار مختلفة وتختلف عن نوبات الذعر الليلي، إذ إن الطفل يحلم حلماً مزعجاً، ثم يستيقظ خائفاً لكنه يتذكر الحلم، ويستجيب لمحاولات التطمين من والديه، لكنه يجد صعوبة في العودة إلى النوم، ومع تقدم الطفل بالعمر تزول أغلب حالات الكوابيس الليلية.

توصيات لعلاج إضطرابات النوم

فيما يلي بعض النصائح والأفكار التي قد تساعدك على مواجهة هذه المشكلة:

❖ إزالة الأسباب الإنفعالية وإبعاد الطفل عن كل أسباب التوتر والقلق والخوف.

❖ تحديد وقت معين لنوم الطفل واستيقاظه بشكل يومي منتظم.

❖ تجنب الطفل مشاهدة البرامج التلفزيونية المخيفة أو المشاجرات أو الحيوانات المخيفة خلال النهار.

❖ يمكن جعل غرفة نوم الطفل مكاناً جميلاً يستطيع أن يلعب فيه، أو يقضي بعض الوقت قبل أن يستسلم للنوم.

❖ يلعب الحمام الساخن ولحظات الود والحب من الوالدين دوراً هاماً في تسهيل النوم.

❖ يفضل استخدام نور ليلي خافت قليلاً وترك باب غرفة الطفل مفتوحاً، حتى يشعر الطفل بالطمأنينة.

❖ فكرة جميلة هي القراءة من كتاب أو قصة لطيفة لدقائق قليلة قبل النوم.

❖ تجنب الأطفال الأصوات المزعجة والضجيج قبل موعد نومهم.

❖ ونذكر بضرورة عدم اللجوء إلى استخدام النوم كوسيلة عقاب وإجبار الطفل على النوم، من جهة أخرى إذا استمرت إحدى الحالات المتقدمة لمدة طويلة فقد تكون هناك أسباب نفسية أو جسمية وراء ذلك، لذلك يجب مراجعة الطبيب لمعرفة السبب.

إذا كنت أما لعدة أطفال فلا شك أنها مسؤولية كبيرة، ولكن أن تكوني أما لطفل وحيد فأنت أمام مسؤولية أكبر، حيث أكد الخبراء أن المبالغة في تدليله وإحاطته بقدر زائد من العناية تجعله أنانياً، وكثير الاعتماد على ذويه، وقد يصبح إنطوائياً.

الطفل الوحيد لا يختلف عن الإبن البكر «الأول» في مجالات مختلفة كالتحصيل العلمي، والذكاء، والمهارات الإجتماعية المختلفة، والعديد من النواحي الأخرى. لكن هناك العديد من المشاكل التي يعاني منها مثل: الشعور بالوحدة التي تجعله يشعر بالغيرة الشديدة عندما يجد أخوة يلعبون معاً، ما ينعكس هذا على مزاجه ويشعره بالإكتئاب والقلق، ليدخل في اكتئاب شديد في عمر ٧ سنوات، وأحياناً يرفض النوم بمفرده خوفاً من الظلام. كما أن الطفل الوحيد غالباً يكون عصبياً، ونتيجة لعدم وجود من يصاحبه قد تتسم تصرفاته بالتحريب، أو يصبح شخصية هستيرية يتخذ من البكاء والعناد والعدوانية وسائل لجذب الإنتباه.

الطرق التي يمكن أن تساعد في تربية الطفل الوحيد ليصبح بالغاً سوياً

- ❖ تقبلي وجود طفل واحد لديك سواء كان ذلك بإتفاق مشترك بينك وبين زوجك، أو لم يرد الله أن ترزقا بطفل آخر.
- ❖ لا تلتفتي إلى كلام الناس، ولا تشعرى بالذنب، فوجود إخوة لا يضمن الطفولة السعيدة
- ❖ وفري لطفلك فرصاً للإختلاط بأقرانه من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية في النوادي والمكتبات.
- ❖ احرصي على ربطه بعائلته وأقاربه من خلال التواجد في التجمعات العائلية بانتظام لو أمكن.
- ❖ علميه كيف يكون صداقات عن طريق دعوة صديقه للخروج معكم، لكن ليس عن طريق دفعه دفعا مباشرا إلى مصادقة أشخاص بعينهم.
- ❖ لا توفري له كل شيء يطلبه حتى يشعر بقيمة الأشياء، ولا يصطدم بالحياة التي لا تعطينا دائما كل ما نريد.
- ❖ لا تدفعيه بشدة حتى يصبح «الطفل المعجزة»، فقد تكون اهتماماته مختلفة عن توقعاتك.
- ❖ اقضي معه وقتاً كافياً وممتعاً، فهذه العلاقة القوية تشعره بالحب والأمان.
- ❖ حاولي ألا تعاملي طفلك الوحيد على أنه أصبح بالغاً، فالطفولة مرحلة لا يمكن تعويضها، واتركيه يلعب ويختبر الحياة كطفل.
- ❖ إذا كان هناك أقرباء كالخال أو الأجداد يدلونه، فاطلبي منهم التوقف عن ذلك.
- ❖ ضعيه مبكراً في دار للحضانة حتى يسهل عليه الإندماج بسرعة مع أقرانه، وينعم باللعب مع الأطفال الذين يفتقدهم في البيت.

تربية الطفل الوحيد

مهمة ليست سهلة



يساهم في بناء التقدير الذاتي لدى الطفل. ودور المربي الناجح كذلك يكمن في إظهار إيمانه بقدرات طفله؛ لتحقيق الهدف، وإرسال رسائل إيجابية له بأنه قادر على النجاح.

بناء الشعور بالطمأنينة والأمان:

بناء التقدير الذاتي لدى الطفل يبدأ من نقطة تحقيق الأمان لديه، وهذا يأتي من خلال حماية الطفل ووقايته من:

المخاوف:

وهي تتكون بسبب التحذير المستمر للطفل والتهديد والتخويف واتباع أساليب العقاب المستمر.

القلق:

الذي عادة يتكون بسبب التوقعات المبالغ فيها حول مستقبل الطفل، وجعله أمام كم هائل من الطموحات العالية التي لا يستطيع الوصول إليها.

إن الطفل منذ صغره يبدي استعداداً للاستقلالية، ولكن بعض الأمهات تقمع ذلك، فهي تمنع طفلها الصغير من الأكل بمفرده خشية أن تتسخ ملابسه، وتقوم هي باختيار ألعابه وقصصه دون أن تستشيريه في ذلك، وعندما يعاني الطفل من مشكلة معينة تبادر بحلها دون أن تتيح له الفرصة لحلها بنفسه.

واعتقاداً بأنه ناجح، ثم إنه سيتكون في عقله شيء إيجابي مما مدح به، ثم يتحول هذا الشعور إلى مفهوم إيجابي، فيشعر بالثقة في نفسه وفي من حوله، ويشعر أن العالم من حوله يمكن أن يحقق طموحاته، فتتدفق الأفكار في عقله ويصبح أكثر حيوية، ويهتم بنفسه وبالأخرين ويشعر بتقدير عالٍ لذاته.

غرس أهداف سامية يسعى لتحقيقها:

ينبغي تشجيع الطفل ومساعدته على وضع أهداف طموحة تناسب سنه وقدراته يسعى لتحقيقها، وهذا ينمي الدافعية لديه للإنجاز وبلوغ الهدف والتركيز على تحقيقه، وهذا الشعور بحد ذاته

هذه الأساليب تُشعر الطفل بالعجز والاتكالية وعدم الثقة بقدراته الذاتية.

بعض الطرق لتنمية الذات لدى طفلك:

الإعجاب بذاته ومنجزاته

يعتقد بعض الأطفال أنهم غير ناجحين، وغير منجزين، وعادة ما يكون هذا الاعتقاد غير صحيح. ولكي يبني الأباء هذا الاعتقاد الخاطئ فإن عليهم الكشف عن مواطن التميز في أطفالهم وإظهار فعاليتها وتشجيعها؛ وذلك لتنمية ثقة الأطفال بأنفسهم وإشعارهم بالنجاح، والنجاح يولد نجاحاً آخر.

كما أن مدح إيجابيات الطفل والإعجاب بإنجازاته يُشعره بالدفء والإسترخاء ويكون لديه شعوراً



كيفية

تنمية تقدير الذات

لدى طفلك





بقلم
العميد / توحيد عبد الله الكندري
مدير عام الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بالإمانة

توعية أبنائنا بالإرشادات المرورية

وسبل الوقاية من الحوادث

الإلتزام بقواعد المرور وقوانينه ثقافة مجتمعية يجب غرسها في الأطفال منذ الصغر وتعليمها لهم وجعلهم يدركون أنها وضعت للحفاظ على الأمن والأمان والسلامة المرورية وتجنب حوادث الطرق وليست مجرد قيود أو تضييق للحريات، والأهم من ذلك أن يلتزم الآباء بهذه القوانين وينفذوها أمام أبنائهم ليكونوا قدوة لهم لتوعية أبنائنا بأهم الإرشادات المرورية التي ركوب وسائل المواصلات المختلفة، وتوضح مجالات التوعية فيما يلي:

الوقاية من حوادث السير:

يتعرض الأطفال لكثير من المخاطر في الشوارع مما ينجم عنها حالات السقوط والكسور والجروح، مما قد يترك آثاراً قد تنعكس في إعاقاة الطفل جسدياً أو حسيماً، ولذلك لا بد من إتخاذ الإجراءات المناسبة لحمايتهم من ذلك والتي من بينها:

1. ينبغي أن يتعلم الطفل أن الطريق العام ليس مكاناً للعب واللهو، وأن هناك أماكن مخصصة لذلك.
2. توعيته على إحترام قواعد وأداب المرور والعمل بها، فلا يجتاز الشارع قبل رؤيته الضوء الأخضر مع إتباع تعليمات رجل المرور واحترام إرشاداته.
3. تدريب الطفل على النظر في الإتجاهين قبل قطع الطريق، مع الإلتباه إلى السيارات المنعطفة والعبور من الأمكنة المخصصة للمشاة.
4. يجب أن يتعلم الطفل الإمساك بأيدي الكبار عند عبور الطريق لتجنب الحوادث بسبب الاندفاع في السير.
5. يجب التنبيه على الأطفال باستعمال جسور المشاة عند العبور إلى الطريق المقابل والإمتناع عن السير فوق جسور

السيارات فهي ليست للمشاة. ٦. أن يتعلم الأطفال السير على الرصيف فقط، وعدم النزول عنه إلا في حالة عبور الطريق. ٧. عدم السماح للأطفال باللعب في الشارع وخاصة في أماكن سير السيارات.

الوقاية من حوادث السيارات:

ينبغي توفير الحماية للأطفال عند ركوب السيارات سواء كان ذلك أثناء مرافقته لوالديه أو أثناء ركوبه لحافلة المدرسة، فكثير من الحوادث عند وقوعها تؤدي إلى أضرار جسيمة لمن بداخل المركبة وخصوصاً الأطفال وما قد يتسبب في إصابة الطفل وجرحه أو إعاقته. وقد نصت المادة (٣٦) من قانون المرور على عدم الإخلال بالتدابير المقررة في هذا القانون أو بأية عقوبة أشد في أي قانون آخر يعاقب بغرامة لا تزيد على (١٥ دينار) كل من ارتكب فعلاً من الأفعال التالية:

1. مخالفة المشاة وراكبي الدراجات العادية الهوائية لقواعد المرور.
2. عدم ربط حزام الأمان: وقد نصت المادة (١) من القرار الوزاري رقم (١٩٩٣/٩٦٣) بشأن استخدام حزام الأمان (على قائدي السيارات والركاب في المقاعد الأمامية استخدام حزام الأمان أثناء سير السيارة ويحذر جلوس الأطفال دون سن العاشرة في المقاعد الأمامية للسيارة وغرامتها (١٥ دينار) وأمر الصلح (٥ دينار).
3. سماح قائد المركبة الآلية بوجود ركاب على أي جزء خارجي منها.

التدابير وإتباع قواعد الأمن والسلامة المرورية:

وإذا كانت النصائح السابقة تتعلق بالطفل فيجب على السائق (الوالد أو سائق حافلة المدرسة ... وغيرهم) أن يتخذ أيضاً من التدابير ما من شأنه أن يحمي أرواح من معه

في المركبة، وذلك بإتباع قواعد الأمن والسلامة المرورية والتي من بينها:

1. اليقظة التامة وعدم السرحان عند القيادة، والامتناع عن القيادة في حالة الشعور بالإرهاق أو المرض أو الاضطراب النفسي.
2. الإلتزام بعدم تناول المهدئات أو المنبهات أو العقاقير التي لها تأثير المنوم عند القيادة، لأنها تفقد السائق إدراكه لمخاطر ومفاجآت الطريق.
3. يجب مراعاة السائق للمسافة الكافية بينه وبين المركبة الأمامية وذلك لتجنب الحوادث عند الحاجة للتوقف المفاجئ.
4. يجب الإهتمام باستخدام وسائل الأمان بالمركبة مثل طفاية الحريق والمثلث الفسفوري الذي يوضع خلف المركبة عند تعطلها.
5. يجب على قائد المركبة تهدئة السير عند الاقتراب من أماكن عبور المشاة أو عند دخول الميادين، للتأكد من سلامة الطريق أما في الطرق غير المتعامدة فأولوية المرور للقادم من الطريق الرئيسي.
6. يجب تشغيل مساحات المطر في حالة وجود أمطار للحصول على رؤية واضحة كما يجب السير ببطء وحذر وعدم الإسراف في استعمال الفرامل في حالة قلة الرؤية، كما يجب الإلتزام بالجانب الأيمن من الطريق واستعمال الأنوار الصغيرة حتى نمكّن القادم من الأمام أو الخلف من رؤية المركبة.
7. قبل فتح باب المركبة والنزول منها يجب التأكد من خلو الطريق، ويفضل نزول ركاب المركبة من الجهة اليمنى.
8. يجب على قائد الدراجة النارية اليقظة والحذر وارتداء غطاء الرأس الواقي والالتزام بالجانب الأيمن من الطريق.

أتمنى السلامة للجميع،،،



معرض الصناعات والبناء الثامن

Industries & Construction 8th Exhibition
بفندق الجميرا - الكويت
Jumeirah Messilah Hotel

10 - 13 ديسمبر 2018

مهرجان خصومات مواد البناء والتشطيبات، الديكور والأثاث، المطابخ، تصميم الحدائق، تكييفات الهواء، والنظم الذكية، بمشاركة مكاتب التصميم والاستشارات الهندسية والمقاولات

Discounts Festival Building Materials & Finishing, Decoration & Furniture Kitchens, Garden designs, Air Conditioning, & Smart Systems. With participation of the Designing Engineering, Consulting & Contracting Offices.



المؤسسة العامة للرعاية السكنية
Public Authority for Housing Welfare



ديكورات وأثاث مكاتب
Office Decorations & Furniture

أحدث المطابخ وديكوراتها
The Latest Kitchens & Decorations



تصميم داخلي وأثاث
Interior Design & Furniture



أجهزة التكييف وتنقية الهواء
Air Conditioners & Air Purifiers



استشارات معمارية
Architectural Consultants



مواد البناء والتشييد
Building & Construction Materials



محاضرات وورش عمل
Courses & Workshops



نظم ذكية
Smart Systems



أحدث ديكورات الحدائق
Latest Garden's Decorations



أحبك يا أمي
7th Love You Mom
21-23 March 2019

بمناسبة أعياد الأم ويوم المرأة

On the occasion of Mother's Day & International Women's Day



- مشاركة كبرى الشركات والوكالات العالمية التي تعنى بمنتجات الأم والطفل معا.
- مشاركة كبرى العيادات المتخصصة بالتجميل وعيادات الأسنان ومراكز علاج طاقة الجسم ونوادي صحة وشركات منتجات العناية بالمرأة والحمل والولادة، ومعالجات للبشرة بالزيوت العشبية الطبيعية.
- ستقدم الشركات المشاركة الهدايا وكوبونات خصم وعينات مجانية إلى جميع الأمهات وأطفالهن.
- مسابقات وعروض وجوائز وأنشطة توعوية لكل زوار المهرجان وسحب علم هدايا ذهبية قيمة للأمهات.

Organizing & Managing



إكسبو تاغ
للتخطيط والمعارض والمعارض

100th
Anniversary



كل عام وانتم الأمل
يوم الطفل العالمي

HAPPY CHILDREN'S DAY



ADVAN
Sport



GEOLANDAR
G056



GEOLANDAR
SUV

YOKOHAMA

إحدى شركات السابر القابضة
A Subsidiary of ALSAYER Holding



الهندسية
ENGINEERING

Canada Dry Street 1803803 Ext. 5320
www.alsayeronline.com



Winner Baby Milk Category
فائز في فئة حليب الأطفال



Breastfeeding is best for babies

**Voted #1
TODDLER MILK
PRODUCT
OF THE
YEAR**

IMPORTANT NOTICE: A well-balanced diet, both during pregnancy and after delivery, helps sustain an adequate supply of breastmilk. Exclusive breastfeeding is recommended during the first 6 months of life followed by the introduction of adequate nutritious complementary foods, along with sustained breastfeeding up to two years of age and beyond. NAN OPTIPRO 3 is not a breast-milk substitute. As babies grow at different rates; seek advice with your health professionals on the appropriate time when your baby should start receiving this product.

*Independent national survey conducted by Nielsen on a sample of 3,600 consumers in the GCC.



By the Acting Director General of the Department of Public Relations and Security Information.

Brigadier/
Tawheed Abdullah Al-Kandari

Raising our children's awareness of

Traffic Guidelines & ways to prevent accidents

To comply with traffic rules and laws is a community culture that must be instilled in children from childhood and taught to them and they must be made aware that these rules are designed to maintain security, safety, traffic safety and avoid road accidents, and that they are not just restrictions or limitations of liberties. More importantly, parents must abide by these laws and implement them in front of their children to serve as role models for educating our children about the most important traffic instructions that must be followed when walking on the street or using the different means of transportation. The areas of awareness are highlighted in the following:

Prevention of traffic accidents:

Children are exposed to many risks in the streets resulting in falls, fractures and wounds, which may have effects that may be reflected in the child's physical or sensory disability. Therefore, appropriate measures must be taken to protect them from this, including the following:

1. The child should learn that the public road is not a place for playing and entertainment, and that there are places dedicated for these purposes.
2. Accustom him to respect the traffic rules and ethics and to use them. Therefore, he must not pass the street before seeing the green light, and must follow the instructions of the traffic officer and respect his guidance.
3. Training the child to look in both directions before crossing the road, taking into account the turning cars. He should cross the road from the places allocated to pedestrians.
4. The child should learn to hold the hands of adults when crossing the road to avoid accidents due to rushing.
5. Children should be alerted to use pedestrian bridges when crossing to the opposite road and refrain from walking over the car bridges because they are not for pedestrians.
6. Children should learn to walk on the pavement only, and not to get off it unless they want to cross road.
7. Not to allow children to play in the street, especially in the places of car traffic.

Prevention of car accidents:

Children should be protected when riding

in cars, whether accompanied by their parents or while riding the school bus. Many accidents when they occur cause severe damage to the people inside the vehicle, especially the children, and may cause the child to be injured, wounded or disabled.

Article (36) of the Traffic Law stipulates that there must be no violation of the measures prescribed in this law or any more severe penalty in any other law. A fine not exceeding (15 dinars) shall be imposed on anyone who commits any of the following acts:

1. The violation of pedestrians and cyclists (of ordinary bicycles) of traffic rules.
2. Not fastening the seat belt: Article (1) of Ministerial Decision No. 963/1993 on the use of seat belts stipulates that drivers and passengers in the front seats must use the seat belt while the vehicle is in motion, and prevents the children under the age of ten from sitting in the front seats of the vehicle and its fine is (15 dinars) and the order of reconciliation is (5 dinars).
3. The driver of the vehicle who allows the presence of passengers on any external part of the vehicle.

Measures and following the rules of traffic security and safety:

If the above advice is related to the child, the driver (parent or school bus driver ... and others) may also take measures that would protect the lives of his companions in the vehicle, by following the rules of traffic security and safety, including:

1. Full vigilance and avoidance of absentmindedness when driving, and refrain from driving in the event of fatigue or illness or psychological disorder.

2. The commitment not to take sedatives or stimulants or drugs that have a hypnotic effect when driving, because they make the driver unable to recognize the dangers and surprises of the road.

3. The driver must take into account the sufficient distance between him and the vehicle in front in order to avoid accidents when there is a need for a sudden stop.

4. Attention must be paid to the use of safety means of the vehicle, such as fire extinguisher and the phosphorus triangle, which is placed behind the vehicle when it is broken.

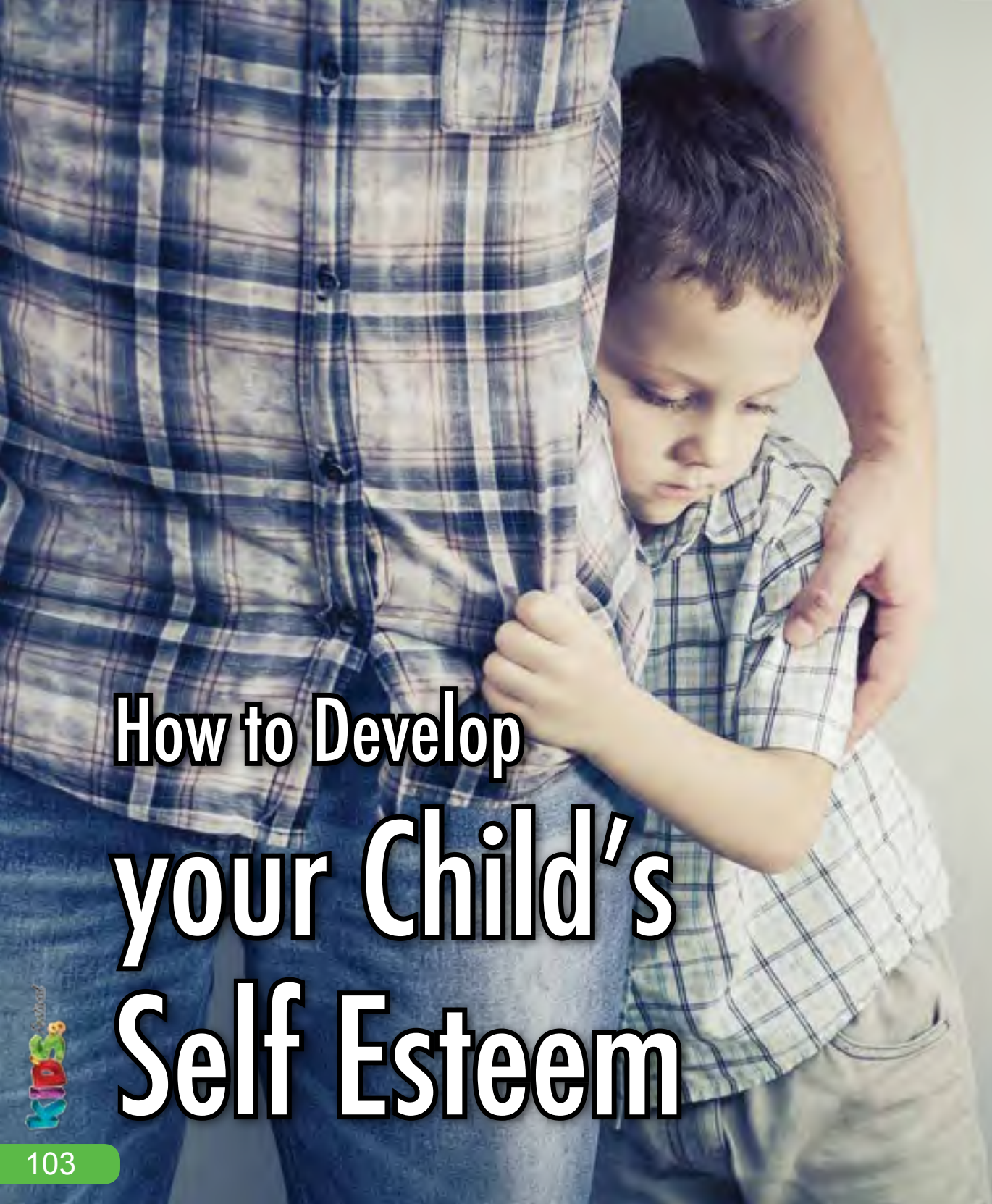
5. The driver of the vehicle must slow down when approaching the pedestrian crossing points or when entering squares, to ensure the safety of the road. As for the non-perpendicular roads, the traffic priority is for traffic coming from the main road.

6. Windscreen wipers must be operated in case of rain to get a clear vision, and motorists must drive slowly and carefully and avoid the overuse of the brakes in the cases of poor vision. Also they must adhere to the right side of the road and use the small lights in order to enable the comers from the front or the back to see the vehicle.

7. Before opening the door of the vehicle and getting out of them, we must be sure that the road is free, and preferably passengers should get off the vehicle from the right side.

8. The motorcyclist must be vigilant and cautious and wear a protective headgear and stick to the right side of the road.

I wish safety for all,



How to Develop your Child's Self Esteem

A child, since childhood, is willing to be independent, but some mothers repress it. She prevents her small child from eating alone, fearing that his clothes will become dirty. She chooses his toys and stories without consulting him. When a child suffers from a certain problem, she takes the initiative to solve it, without giving him the opportunity to solve it by himself.

These methods make the child have the feeling of inability, dependency and lack of confidence in his own abilities.

Here are some Ways of your Child's Self-Development:

Self-Admiration and Achievements

Some children believe they are unsuccessful, non-achieving, and this belief is usually incorrect. In order for parents to dispel this false belief, they must identify, demonstrate and encourage their children's areas of excellence in order to develop their self-confidence and to make them feel the meaning of success, and success will breed another success. In addition, praising the child's positive qualities and admiration for his achievements, will make him feel warm and relaxed and have the feeling and the belief that he is successful. Then he will have a positive thing in his mind about what he has been praised for, and then this feeling becomes a positive concept. He will feel confident in himself and in the people around him. He will feel that the whole world around him can help him to achieve his ambitions. Then ideas will flow into his mind and he becomes more vital, and cares about himself and others and feels high self-esteem.

To Instill Lofty Goals that he Strives to Achieve:

The child should be encouraged and helped to set ambitious goals appropriate to his age and abilities that he seeks to achieve, and this develops his motivation for achievement and reaching the goal and focusing on achieving it, and this feeling in itself contributes to build self-esteem in the child.

The role of a successful educator is also to show his faith in his child's abilities; to achieve the goal, and to send positive messages to him that he is capable of success.

Building a Sense of Security and Safety:

Building a child's self-esteem starts from the point of achieving his safety, and this comes through child prevention and protection from:

Fears: They are formed as a result of the constant warning of the child, the threat, the intimidation and the use of continuous punishment methods.

Anxiety: which usually consists of exaggerated expectations about the future of the child, making him face a huge amount of high aspirations that he cannot reach.





Rawasi Medical Center
BELLISSIMA



DR. MOHAMAD LOTEFI
Dermatologie Doctor
طبيب جلدية



DR. TAREQ ISMAIL
الدكتور الجراح
طارق اسماعيل



DR. IVAN KASHNIKOV
Moscow Surgeon

- بكالوريوس الطب والجراحة
جامعة عين شمس القاهرة 1980
- ماجستير الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم
جامعة الأزهر القاهرة 1986
- عضو الجمعية المصرية والكولبية للأمراض الجلدية
- مرخص للعمل في الكويت / السعودية / مصر

- بكالوريوس الطب والجراحة،
جامعة القاهرة 1988
- ماجستير الجراحة جامعة القاهرة

طبيب عام جراح تجميل و قلب و ترميم الوجه
خريج جامعة و مركز الأبحاث في موسكو
عضو نقابة جراحي روسيا للتجميل و الترميم
مرخص من وزارة الصحة في الكويت

أخصائي الأمراض الجلدية و التناسلية:

- ♥ تشخيص وعلاج الأمراض الجلدية
- ♥ تشخيص وعلاج أمراض الذكورة وتأخر الانجاب
- ♥ علاج الصدفية والبهاق بالليزر
- ♥ إزالة الوشم والتصبغ الجلدي بالليزر
- ♥ علاج الثعلبية وتساقط الشعر بالحقن
- ♥ الموضعي والميزوثراي
- ♥ إزالة التجاعيد وخطوط الوجه وتكبير
- ♥ الشفاه والحدود بالليزر
- ♥ تجديد خلايا البشرة ونضارة الوجه واثار
- ♥ حب الشباب
- ♥ إزالة التآوالب والتآوالب الجلدية بالكي الجراحي
- ♥ استخدام حقن ال P.R.P لعلاج تساقط الشعر
- ♥ ونضارة الوجه
- ♥ علاج التعرق المفرط باستخدام البوتوكس

عضو الجمعية المصرية لجراحة التجميل:

- ♥ عمليات نحت الجسم و شفط الدهون
- ♥ إعادة حقن الدهون وتكبير المناطق
- ♥ الليفيه بأحدث تكنولوجيا الفيزز الأمريكي
- ♥ VASER نحت رباعي
- ♥ غمازات الخدين
- ♥ العمليات الجراحية الصغرى:
- ♥ الديكاس الدهنية. الدورام الحميدة،
- ♥ ترهلات الجلد

خبرة:

- ♥ رفع الشفة العليا (بل هورن)
- ♥ تصحيح الأذنين
- ♥ شد الوجه بالخط
- ♥ شد الوجه بالجراحة
- ♥ تكبير و تحديد الفك بالفلر أو الجراحة
- ♥ إزالة مادة الفلر الدائم
- ♥ تجميل الأنف
- ♥ تصغير أو تكبير أو رفع الصدر
- ♥ تكبير أو رفع المؤخرة بالفلر أو العملية
- ♥ ترميم أو تعديل أي منطقة من الجسم
- ♥ تجميل المنطقة الحساسة بالفلر أو العمليات
- ♥ إزالة أكياس تحت العيون
- ♥ إزالة الدهون من الحدود و الوجه
- ♥ رفع طرف العين
- ♥ شد الوجه و الوجنات
- ♥ شفط الدهون من الجسم
- ♥ نحت الجسم (سكس ناك)
- ♥ حقن الجسم بالدهون الذاتية

خدمات جراحة التجميل:

- ♥ رفع الشفة العليا (بل هورن)
- ♥ تصحيح الأذنين
- ♥ شد الوجه بالخط
- ♥ شد الوجه بالجراحة
- ♥ تكبير و تحديد الفك بالفلر أو الجراحة
- ♥ إزالة مادة الفلر الدائم
- ♥ تجميل الأنف
- ♥ تصغير أو تكبير أو رفع الصدر
- ♥ تكبير أو رفع المؤخرة بالفلر أو العملية
- ♥ ترميم أو تعديل أي منطقة من الجسم
- ♥ تجميل المنطقة الحساسة بالفلر أو العمليات
- ♥ إزالة الفلر الدائم جراحيًا من دون الضرر بالعصب أو العضل
- ♥ إزالة أكياس تحت العيون
- ♥ إزالة الدهون من الحدود و الوجه
- ♥ رفع طرف العين
- ♥ رفع الحاجب
- ♥ شد الرقبة
- ♥ شد الوجه و الوجنات
- ♥ شفط الدهون من الجسم
- ♥ نحت الجسم (سكس ناك)
- ♥ حقن الجسم بالدهون الذاتية

خدمات الأمراض الجلدية والتناسلية:

- ♥ تشخيص وعلاج الأمراض الجلدية
- ♥ تشخيص وعلاج أمراض الذكورة وتأخر الانجاب
- ♥ علاج الصدفية والبهاق بالليزر
- ♥ إزالة الوشم والتصبغ الجلدي بالليزر
- ♥ علاج الثعلبية وتساقط الشعر بالحقن
- ♥ الموضعي والميزوثراي
- ♥ إزالة التجاعيد وخطوط الوجه وتكبير
- ♥ الشفاه والحدود بالليزر
- ♥ تجديد خلايا البشرة ونضارة الوجه
- ♥ واثار حب الشباب
- ♥ إزالة التآوالب والتآوالب الجلدية بالكي الجراحي
- ♥ استخدام حقن ال P.R.P لعلاج تساقط الشعر ونضارة الوجه
- ♥ علاج التعرق المفرط بواسطة البوتوكس

خدمات العيادة التجميلية:

- ♥ قسم العناية بالبشرة والشعر :
- تنظيف بشرة (عادي - عميق)
- الديرمان (تصغير المسام - تجديد خلايا البشرة)
- البلازما (للوجه - للشعر)
- حقن الميزو (نضارة الوجه)
- توريد شفایف
- تفتيح وتجميل المناطق الحساسة والداكنة
- التفتير (الوانج)
- علاج الوالذ السوداء
- فراكشنال (إزالة الندبات - اثار العمليات)
- إزالة الشامات - التآوالب - التفتير المهولي (هافو نشد الوجه والرقبة)
- الليزر الكربوني للبشرة (إزالة التصبغات)
- جلوتالون (تجديد لون البشرة)
- اكوابل (نوع من انواع التفتير السطحي)
- المايكروبيدلز (علاج الندبات العميقة)
- Sirech mark
- علاجات للشعر
♥ البوتوكس :
- بوتوكس العين
- بوتوكس الجبهة
- بوتوكس اللثة
♥ زراعة و عناية الشعر بأحدث التقنيات :
- الرأس
- اللدقن
- الحواجب
♥ قسم الليزر :
- الكاندبل و كلاريثي و بيوس .. ليزر بارد ويدون ألم يناسب جميع انواع البشرة. توريد هواء أو غاز
- الدايبود .. ليزر بارد بالخل يناسب جميع انواع البشرة
♥ قسم التفتير :
- مساج بعد عملية الشفط (تجديد وتفتيت الدهون)
- مساج بعد عملية الشفط (تكسير الدهون وشد الجلد المترهل)
♥ قسم الفيلز :
- فيلر للشفايف
- فيلر الخطوط التعبيرية
- فيلر تعريض الفك
- فيلر للذقن
- فيلر تعبئة المؤخرة والامانن الحساسة واليدين
- كوتور الشفايف
♥ شد بالخيوط 60 / 40 من دون ألم خلال 20 دقيقة:
- شد الوجه
- رفع الحاجب
- شد اللؤلؤغ
- تعديل الأنف
♥ غمازات :
- غمازات الكد بقطعة
- غمازة الذقن بالفلر



Rawasi Medical Center
BELLISSIMA
Bellissimabeautyclinic
Bellissima_beauty_kw
95562224 ☎️ الشعب البحري

MyriaM CLINIC
By Bellissima
البلاجات
95559091 ☎️
Myriam_beauty_kw

Russia DOCTOR
أبو حليفة
Russian_doctor_kuwait
94124477 - 95556223 ☎️

Ebanon
معانا إلى أعلى
60300904 ☎️
أبو حليفة
Lebanon_beauty_kuwait ☎️



Scan & Win
Instant Prizes
www.bellissimakuwait.com



Raising An Only Child's is not an Easy Task

If you are the mother of several children, it is certainly a big responsibility, but being a mother of a single child is a bigger responsibility. The experts stressed that exaggerating the pampering and giving him extra care makes him selfish, and largely dependent on his family, and he may become introverted.

The only child is no different from the "first" eldest son in various fields such as educational performance, intelligence, variety of social skills, and many other aspects. But there are many problems he suffers from such as: the feeling of loneliness that makes him very jealous when he finds brothers playing together, which is reflected in his mood and feeling depressed and anxious, to get into severe depression at the age of 7 years. Sometimes he refuses to sleep alone for fear of the dark. The only child is often nervous, and as a result of the lack of accompaniment, his behavior may be subversive, or he becomes a hysterical personality that uses tears, stubbornness and aggressive ways to attract attention.

The ways that you can help raise the only Child to become a Normal Healthy Adult:

- ❖ Accept the presence of one child with you, whether by mutual agreement between you and your husband, or if it is not God's will to grant you another child.
- ❖ Do not pay attention to what people say, and do not feel guilty, because the presence of brothers does not guarantee a happy childhood.
- ❖ Give your child opportunities to mix with his peers by participating in group activities in clubs and libraries.
- ❖ Make sure to connect him with his family and relatives by attending family gatherings regularly if possible.
- ❖ Teach him how to make friends by inviting his friend to come out with you, but not by pushing him directly to make friends with certain people.
- ❖ Do not give him everything he asks, in order to make him feel the value of things, and not to run into life, which does not always give us everything we want.
- ❖ Do not push him hard to make him the "miracle child". His interests may be different from your expectations.
- ❖ Spend enough interesting time with him, because this strong relationship enables him to feel love and safety.
- ❖ Try not to treat your only child as an adult. Childhood is an irreplaceable stage. Let him play and experience life as a child.
- ❖ If there are relatives like an uncle or grandparents who are spoiling him, tell them to stop that.
- ❖ Put him early in the nursery to facilitate his integration quickly with his peers, and to enjoy playing with children who are not available to him at home.

Sleep Problems in Children & the Methods of Treatment

A newborn baby spends most of his or her time sleeping. Over time, the hours of sleep fall and are distributed between night and day. In the early years of his life, the child wakes up if he feels hungry or if it's noisy. But the child may not be able to sleep, his family may stay next to him awake without knowing what to do. We will try briefly to address the most important sleep problems among children.

Firstly, it is necessary for parents to recognize the nature of their children, as children differ from one another, especially in the subject of sleep in terms of its duration and problems. Therefore, we should be aware of this point, without ignoring these problems so as not to exaggerate and intensify.

Causes of Sleep Disorders in Children

Mostly sleep problems in children are due to irregular sleeping habits. On some days, the child stays up with his parents, and on other days he is forced to sleep early. However, the causes of these disorders are multiple, including the following:

1. Organic diseases that cause sleep disorders, such as: intestinal disorders, difficulty breathing, high temperature, or various physical pains.
2. Psychological causes such as: Emotional disorder, tension, instability, fear and insecurity as a result of:
 - ❖ Hearing scary stories and watching movies that are not suitable for children.
 - ❖ Parents' preoccupation with work and staying away from children during the day.
 - ❖ Parents' verbal and physical quarrels in front of the child or at a hearing distance from the child, or upon their divorce.
 - ❖ Competition between brothers, peers and colleagues, or the birth of a new child, and the accompanying anxiety, intense tension and jealousy.
 - ❖ Child's fear of separation (separation anxiety) or staying away from parents and family. Therefore, the child makes every effort to prevent separation from parents at the advent of sleep time.
3. Other reasons such as: parents' erroneous attitudes about the

length of sleep and its requirements, forcing the child to sleep, the use of sleep as a threat or punishment, and dependence on nannies and servants, who force the child to sleep by various means.

4. Social factors such as: the small dwelling which forces the children to sleep along with their parents in the same room.

The most Important Sleep Problems in Children

Children suffer from sleep problems, the most important of which are:

- ❖ Insomnia.
- ❖ Constant Waking up during the night and crying.
- ❖ Speaking and walking during sleep.
- ❖ Difficulty falling asleep.
- ❖ Sleep soundly during the day.
- ❖ Nightmares.
- ❖ Bed-Wetting at Night.
- ❖ Gnashing of teeth and holding them tightly.
- ❖ Waking up early.

We will talk about some of these Problems:

Insomnia: affects many children. The child wakes up without having enough sleep, speaks during sleep, and constantly fluctuates throughout the night. This leads to agitation, irritability, anxiety with difficulty of concentrating and frequent crying.

Sleepwalking: occurs at school age, and these cases disappear afterwards with the onset of adolescence, and this condition is often accompanied with bed-wetting at night.

Panic Attacks and Night Terror: These occur in children in pre-school years. They are more frequent in boys than girls. In this condition, the child is afraid of strange visual scenes which he often forgets when he wakes up. Night-time panic attacks disappear on their own.

These conditions may be accompanied with high temperature.

Nightmares affect children at different ages and differ from night time panic attacks. If a child has a troublesome dream, then wakes up frightened but remembers the dream and responds to his parents attempts to reassure him, but finds it difficult to go back to sleep. As the child grows up, most cases of nightmares disappear.

Recommendations in the Treatment of Sleep Disorders

Here are some tips and ideas that may help you cope with this problem:

- ❖ Removing the emotional causes and keeping the child away from all causes of tension, anxiety and fear.
- ❖ Setting a specific time for child sleep and wake up on a regular daily basis.
- ❖ Keep your child from watching scary TV shows, fights or scary animals during the day.
- ❖ A child's bedroom can be made into a nice place to play, or spend some time before giving in to sleep.
- ❖ The hot bath and the moments of love and affection of parents play an important role in facilitating sleep.
- ❖ It is preferable to use a dim night light and leave the door of the child's room open, so that the child feels reassured.
- ❖ It is a good idea to read a book or a nice story for a few minutes before sleeping.
- ❖ Keep children away from annoying sounds and noise before their bedtime.
- ❖ It should be noted that it is necessary to avoid using sleep as a means of punishment and forcing the child to sleep. On the other hand, if one of the advanced cases continued for a long time, there may be psychological or physical reasons behind it, so you should see your doctor to find out why.



Depression in Children

Symptoms & Treatment Methods

Many believe that depression is an adult disease because of the pressures of life, whether social, economic or otherwise, and that the child's thoughts and feelings are seen as always bright and pink. However, depression, and even the suicidal thoughts that may accompany it, do not distinguish between age groups and others, and hence it may invade a child's life before he reaches school age.

Causes of Child Depression

There is no specific cause of the child's depression, as the disease is due to multiple genetic and environmental factors. It has been found that children whose parents or siblings suffer from depression are more likely to go through the same.

Environmental factors include the child's exposure to physical or verbal abuse, loss of a loved one or the divorce of his / her parents.

Its Symptoms and Signs

Depression with its many symptoms and signs has negative effects on every part of a child's life, including his relationship with his family and friends, school performance, and even his physical health, because of the disturbances that it causes in sleeping, eating and doing physical activities.

Children with depression also have the same symptoms that are often found in adults with the same severity.

Symptoms and signs that may appear on the affected Child include the following:

- ❖ Repeated sadness and crying.
- ❖ Lack of energy.
- ❖ Constant feeling of boredom.

- ❖ The inability to enjoy the activities that he previously preferred and lack of interest in them.
- ❖ Aggressiveness and Agitation.

Disorder may be accompanied with Depression:

- ❖ Social isolation. We can see the child who used to play with his friends spending most of his time alone.
- ❖ The severe fear of failure and of the rejection of others.
- ❖ Change in the patterns and amounts of sleep and eating.
- ❖ Frequent complaint of physical pain, such as headaches and stomach pain.
- ❖ Repeated absence from school, poor focus and academic performance.
- ❖ Ideas and intentions about running away from home.
- ❖ Suicide and death thoughts and self-harming behaviors.

In addition, one of the signs of illness in the child is that the style of his game is related to the abuse of one's self or others, or that the focus of playing is on sad subjects. We should keep in mind that the appearance of depressive symptoms does not necessarily mean that the child is infected with the disease as there are many physiological reasons, including malnutrition and allergies, which may lead to symptoms similar to depression, such as withdrawal and acute anxiety and anger.

Cure

Depression in children, as in adults, is a treatable disease. Early diagnosis and treatment are important to achieve the desired results.

Treatment usually involves psychotherapy as well as pharmacotherapy, where the therapist determines the appropriate treatment method for each child individually.



Things that Affect your Child's Upbringing

Certainly, you are careful as a mother to raise a good generation and raise your children properly, and you do your best not to make any mistake in rearing them. However, there are some mistakes that mothers make without realizing that they have negatively affect their children's upbringing. These mistakes will be highlighted in the following lines:

1- Criticizing the Children Excessively

Never criticize your child in front of others. This criticism will make him lose his self-confidence. Even if you have a comment on his behavior, you can use constructive criticism.

2- Involvement in Family Problems

There is no home without hassle and problems. These problems have a great impact on the children's psyche. Quarrel and arguments should not be done in front of the child as it affects him/her.

3- The Search for Perfection

Do not look for perfection in your child, and do not always look at the empty half of the cup. We are all human beings, and we all make mistakes, and no one is perfect and therefore do not keep asking your child not to make mistakes and to be perfect all the time. Rather, make him get used to accept his flaws and explain to him that making mistakes is a normal trait and is part of our human nature.

4- Overlooking the idea that you are an Example to your Children

All of us know that children look up to their fathers and mothers. Whatever you say to your child and ask him to be truthful, he will not be honest as long as you lie in front of him. The child learns from deeds, not words.

5- Excessive Spoiling

Over-spoiling creates a child that is heavily dependent on parents, so try to raise your child to always have self-reliance, because you will never be able to be on his side for the rest of his life.

6- Continuous Reprimand

Sometimes the constant reprimand of the child makes him a shaky character, unable to strongly appear and assert herself all the time. Therefore, children who are continually reprimanded are always feeling sad internally because they are living a time where they feel inferior to their peers.

7- Exposure to Violence

A child who is subjected to constant scolding both at home and among peers in school often reflects a sad and always reluctant personality because fear will haunt him from all psychological and social aspects, and consequently, this is reflected on him in the form of permanent grief and crying.

8- Feeling Inferior

The lack of full moral and psychological support for the child makes him feel inferior all the time, even if he has many qualities and attributes in his personality, so here lies the role of the family in being the one who builds and provides full support to her child so that he does not feel sad because of the conflicting feeling of inferiority towards his peers.

9- Lack of Attention

The child often needs a lot of compassion and attention that may exceed his brothers and sisters, so if the child felt a little marginalization and lack of attention, this can be reflected on him in the intense grief and jealousy of his peers and sometimes of his brothers and sisters. Furthermore, in some cases the child can have some diseases and mental disorders because of this matter, and this has a negative impact on the child's upbringing.

Several important points should be taken into account to avoid mistakes in the bringing up of girls:

No Comparisons

The preference of the parents for boys over girls within the same family is wrong; because both the boy and the girl need love, care and attention, and one should not be spoiled at the expense of the other, nor should one be preferred to the other, in order for the girl not to feel inferior and low self-esteem, which will result in developing femininity complex in her mind that males are better than females.

Limited Freedom

The parents may give the girl enough freedom as they do not make any

difference between them and the males, and in this case she receives the same upbringing, and follows the same laws, which makes the manner of her behavior typified by a kind of rudeness and masculinity, and she may be driven by this courage to wrongly exploit the space of freedom that she is given.

The Role Model

The father or mother is better representative of the role model before the girl's eyes as they are the closest adult to her, so the parents must be careful to appear properly in front of the children, so as not to make the girl move away and try looking for a role model outside the family.

Continuous Communication

There must be an open bridge between the girl and the mother to communicate openly and frankly throughout all the stages of age until there is a rapprochement between them in order to talk about all subjects and without red lines, especially when the girl reaches a certain age in which she needs to know everything about life.

The Raising of Girl Child

A girl child prefers the game of dolls which look like the young babies to take care of them and likes to prepare food. This instinct must be developed and provided with the means of development that suits her age, such as providing kitchen games, and caring for the newborn babies. As she grows up, she can be entrusted with some of the mother's responsibilities, such as helping to prepare a meal, helping to care for her younger siblings, asking her to lay off her sister's hair, and at a later age she can be allowed to choose the hair care, perfumes and cosmetics that she likes, which can psychologically prepare the girl to be a well groomed woman.



does not support it. The following tips can help you change your child's environment to reduce their daily screen time.

- ❖ Keep TVs and computers out of bedrooms.
- ❖ Choose an hour or two during the day that is "screen free". You can use this time to cook dinner with your child, play a board game or spend time outside.
- ❖ If you can, create a screen-free room in your home where your child can go to relax and play.
- ❖ Turn off the television while you are eating dinner.
- ❖ Make sure your child has access to physical activities in a safe environment, whether at school, at your local recreation center or with friends.
- ❖ Make it easy for your child to choose healthy snacks such as vegetables, fruit or a yogurt if they like to eat while enjoying screen time.

How to Keep your Child Safe Online

Screens will always be part of your child's life, whether they are doing some homework or research, relaxing with a game or chatting to their friends. That said, there are some simple steps you can take to keep them as safe as possible online.

- ❖ If your child uses a shared computer or other device, set them up with their own child account and use parental controls to filter the content they can see online.
- ❖ Remind your child that someone they meet online may not be who they say they are.
- ❖ Teach your child not to answer an online friend's questions

about themselves, where they live or their family, no matter how friendly they seem.

How much Screen Time is 'too much'?

Daily screen time recommendations largely depend on the age of the child. The Canadian Pediatric Society and the Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) recommend the following daily limits.

- ❖ Children under age two: no screen time
- ❖ Children aged two to four: less than one hour a day of screen time
- ❖ Children and teens aged 5 to 17: maximum of two hours a day of recreational screen time (watching television, messaging friends or playing computer games)

Screen time is an important and unavoidable part of your child's life, especially as they get older. For instance, older children may need to spend more time on a computer to complete homework or on their phone to stay in touch with friends. There are also different types of screen time: using a phone or computer to video call a family member has a different effect on a developing brain than watching a stream of videos.

Associations such as the American Academy of Pediatrics have taken account of the growing presence of technology from the early years. Rather than set daily limits by age group, its recommendations now focus on the role of parents to set limits, use their judgment about the quality of screen time and model healthy behavior. It is likely that more research into screen time will be needed as technology continues to evolve.

How to calculate your Child's Current Daily Screen Time

Calculating the amount of time your child spends looking at a screen on a normal day will help you find out if you need to set limits on screen time and encourage them to spend more time on other activities.

Screen time for a normal day means the amount of time your child spends looking at a screen from the time they wake up until the time they go to bed. You can calculate this by adding up the time spent on the following activities.

Screen Time Activity	Examples
Watching Television	Watching cartoons, reality shows, sports, documentaries, news, game shows, talk shows, movies
Using the Internet	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Watching videos ❖ Watching streamed TV shows or movies ❖ Instant messaging ❖ Downloading music ❖ Playing online games ❖ Using social media websites and apps ❖ Downloading music
Using a Computer or Tablet	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reading or writing documents ❖ Playing a computer game ❖ Creating a drawing in a computer program ❖ Browsing or editing photos ❖ Listening to or organizing music files ❖ Writing computer programs
Using a Cell Phone or Smart Watch	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reading and writing text messages ❖ Playing games ❖ Using apps ❖ Listening to music
Playing Games	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Using a gaming station ❖ Using a children's camera with built-in games

How to tell if your Child has too much Screen Time

Screen time becomes unhealthy when your child is glued to a screen for most of the day. If your child's screen time falls outside the recommended limits for their age, you may notice some signs.

Children and teens who spend too much time in front of a screen may seem:

- ❖ Lonely.
- ❖ Sad.
- ❖ Overly Tired.
- ❖ Stressed or Fearful.
- ❖ Isolated from Friends or Family.
- ❖ Withdrawn.
- ❖ Nervous.
- ❖ Agitated or tense.
- ❖ Aggressive or angry.

They may also experience emotional outbursts and have difficulties making and keeping friends.

Some children also have difficulties concentrating and lose interest in school, following rules or doing other activities. The lack of physical activity that results from too much screen time can also cause frequent back pain, headaches or stomach aches.

Some of these issues may have causes other than excessive screen time. See your child's doctor if you have any concerns about your child's physical or mental health.





Prepared by:
Dr. Fatumah Alabdulrazzaq
 MD, FRCPC, FAAP, PEM(C)
 Pediatric Emergency Medicine Specialist,
 Clinical pharmacologist & Toxicologist
 Consultan in Child Abuse Team
 Amiri Hospital - Ministry Of Health - Kuwait

Healthy Screen time limits For your Child



Discover how you can help your Child Develop
Healthy Screen time Limits and Stay Safe Online.

Key Points

- ❖ It is important to teach your child healthy habits and limits regarding screen time so that they can maintain them when they become more independent.
- ❖ You can help your child set healthy screen time limits by gradually changing their routine, talking to them about technology, helping them change their screen time habits and creating a supportive environment.
- ❖ Make sure your child understands the importance of balancing technology with other activities, such as playing, socializing with others or using their imagination.
- ❖ Keep your child safe online by setting up a child account with parental controls and warning them not to share personal information with online friends.

How to manage your Child's Screen Time

You can help your child manage their screen time by:

- ❖ Introducing and enforcing gradual changes to screen time limits
- ❖ Talking to your child about technology
- ❖ Helping your child change their screen time habits
- ❖ Creating an environment that supports reduced screen time.

Introduce Screen Time Rules

If screen time makes up a large part of your child's routine, you can start by setting rules that focus on gradual changes.

- ❖ Start decreasing screen time in small steps until it reaches the **recommended limits for your child's age group**. If your child has a lot more than two hours of screen time a day, for example, try decreasing it by 30 minutes a day for a week at a time and progress slowly towards meeting the recommended times for their age.
- ❖ Have a 'no television or screens' rule before bedtime. Your child will get a better night's sleep if they stop using screens at least 90 minutes before bedtime.
- ❖ Children tend to have most recreational screen time right after school and before bedtime. Encourage active play during these times instead.
- ❖ Set limits on time spent playing "active" video games. They are advertised as a good way to be active, but children and teens quickly learn how to play using minimal gestures (for example using wrist movement only). This greatly reduces the amount of energy they use.

Talk to your Child about Technology

Talking to your child about technology, in particular the negatives and positives of screen time, will help them understand the importance of having interests that go beyond the screen.

The Negatives of Screen time

- ❖ Sometimes your child may come across something on a screen that is not age appropriate. Encourage your child to turn off the screen and alert you if something has scared them or does not feel right.
- ❖ Hanging out with friends and family face to face helps us experience positive emotions and feel closer to others. Social media and technology can make children and teens feel lonelier because it eliminates the need to call a friend or meet up with someone in person. It also increases the risk of being contacted by an online predator. A predator will usually pretend to be someone your child's age and try to make friends with your child.
- ❖ Staring passively at a screen usually does not require children to use their imagination. A healthy imagination is important for children and teens to generate ideas, solve problems and entertain themselves without technology.
- ❖ Without suitable limits, screen time can become addictive, leaving little energy or motivation for other activities.

Change your Child's Screen Time Habits

Below are some tips on changing your child's screen time behavior.

- ❖ Create a screen time budget that your child must follow. For example, only allow one hour of screen time a night or only charge the family tablet once every couple of days.
- ❖ Be a role model by limiting your own screen time each day.
- ❖ Encourage your child to move while enjoying some screen time (for instance stretching during a commercial break).
- ❖ Instead of playing video games as a family, try new active games.
- ❖ Think about some fun activities that do not involve a screen. Going for a walk, joining a sports team, drawing, painting or playing a board game are just a few examples of screen-free activities.

Create a Supportive Environment

Even with the best information and rules, it can be hard for a child to change their screen time habits if their environment

The Violent Child



Prepared by:
The psychological researcher
Ms. Anwaar Akhand
Higher Diploma in Marriage Counselling
Office of Social Development
Office of the Prime Minister

Who is the Violent child?

A violent child is one who takes aggressive defensive methods against his peers, or constantly fights others to control his peers, or who shatters and breaks things when in anger, and cannot control himself. His motivations are to vent his feelings (such as anger and hatred) or to motivational content (such as instinct as a motive).

My child is violent ... why??

Factors that contribute to the formation of violent personality in children;

Factors related to the child

Factors related to the family

Factors related to the school

Factors Related to the Child:

- ❖ Poor self confidence.
- ❖ Lack of compassion and love of parents.
- ❖ Feeling frustrated within the family and the school.
- ❖ The child's desire to feel independent in adolescence.
- ❖ Lack of dialogue and social communication skills with others.
- ❖ Peer rejection or inability to cope with them
- ❖ Desire to prove oneself and find a place among peers or within the family.
- ❖ Join groups that use violence in school or the neighbourhood.
- ❖ Excessive spoiling of the child and thus inability to guide him and resort to the use of violence in his upbringing.

Factors Related to the Family:

Harmful traditional practices such as:

- ❖ Ignorance of healthy parenting methods.
- ❖ Lack of communication skills and dialogue within the family.
- ❖ Difficulties in solving problems within the family.
- ❖ Absence of the role of the family in ensuring the child's development in a safe and caring environment.
- ❖ Social and economic pressures and frustrations within the family.

Factors Related to the School:

- ❖ Insufficient school activities.
- ❖ Poor discipline within the school.
- ❖ Some teachers are unaware of the effects of violence on student control.
- ❖ Increase classroom density and insufficient number of teachers compared to students.
- ❖ Lack of strict school-based regulations that limit the use of violence.
- ❖ The inability of the school administration and teachers to take effective action against abused students.

Methods of Dealing with a Violent Child:

- ❖ Reinforcement: It is intended to use the reward and punishment method to promote positive behaviour or to stop negative behaviour.
- ❖ Avoid corporal punishment or beatings: parental behaviour acts as a model for children to express themselves. Any aggressive behaviour of the parents will inevitably be followed by the child.
- ❖ Using the method of ignoring the annoying and undesirable behaviour: It is known that ignoring many aspects of disturbing behaviour (especially if they are harmless indirectly) will lead to their disappearance gradually.
- ❖ Every mother must be fully aware of her child's personality because this gives her the ability to anticipate his actions and movements. For example, if your child is not good at dealing with sudden conditions, try to keep his daily routine.
- ❖ Parents should not expect their children to have things or behaviours they themselves are not committed to, keeping in mind that parents must pay attention to all their actions and statements. Any remark, even unintended, can be misunderstood by the child.
- ❖ In order to help your violent or nervous child to calm down, you must be calm and do not try to talk to him until he calms down.
- ❖ A final advice: If your child has aggressive destructive tendencies which is not affected by the intervention of the family or if he seems happy by harming others, do not hesitate to seek advice from specialists.



the dialogue with "now, I want to help you to control and you are fine and this is very important but you need to relax and calm". Avoid critical and fast conservation and make the tone of your voice quiet and low.

Nonverbal Communication Helps your Child Regain his Calmness:

Try to communicate with your child through the posture of your body, your appearance, your facial expressions and your physical proximity. Show him that you are interested in him, feel him and sympathize with him. Make your facial expression and visual communication show interest and sympathy. Put your hand on his shoulder with a delicate touch and not restrictive.

Do not Riticize the Symptoms and Signs of Anger that Appear on your Child:

Do not comment on the redness of his face, stuttering tongue, acceleration of breath or other signs. Do not despise such visible physical reactions so as not to increase the worsening of the situation, especially as these physiological responses cannot be controlled by a person, but help your child and encourage him to calm and breathe deeply.

Allow him to Vent:

Allow him to vent his anger and feelings for moments and this does not mean verbal abuse and violence, but within the framework you see acceptable, and the bulk of the energy caused by anger disappears within minutes.

Avoiding threat and Criticism:

Any message that carries a critical or sarcastic tone or threatening language will fuel feelings of anger and lead to an explosion of the situation and make him feel angry. Remember that you are a role model for your child and do not express your anger in an inappropriate way.

Try to control your nerves and control your calmness:

Do not lose control of your nerves or feel that you are an incompetent father or mother. This ability requires your self-confidence and inner security. Accept your anger and your child's anger, even if this anger is not justified.

Find out the Reasons which Angered your Child

Help your child identify and understand the cause of his anger and help him identify unmet needs. The needs are represented in food, drink, clothing, housing, security and love.

Focus on the Positive Social Behaviour of your Child and Praise it:

For example, reward the child for not using abusive words to express his anger. The positive reward obtained by the child after showing the desired behaviour is much more powerful than punishment.

Do not Recourse to Physical Punishment:

When we exercise physical punishment towards our children, we present the role model and example of violence in general and loss of control in particular. Physical punishment creates a negative emotional atmosphere that hinders mutual trust.

Teach the Child Ways to Identify and Solve Problems:

Teach him some skills that help him to identify and solve problems or cooperate to solve the problems himself. Teach your children also to respect the other party and let the children exchange views until they reach a compromise.

Remember, in the end, the angry child did not choose to be angry but can learn the effective methods and skills needed to control anger



What to do if My Child is Angry

Prepared by:

Ms. Latifa Al-Mutairi

Master of Educational Psychology

Office of Social Development

Office of the Prime Minister

Anger is a human feeling that is different in intensity and duration. It is a reaction to the feelings of others. It is a reaction to the thoughts and feelings of each one of us. The feeling of anger is different from expressing it in word or deed, and the more we understand the thoughts and feelings that lead to the anger, we have more freedom to use the ideal method to express anger. Anger is not a sign of psychological disorder, emotional instability or mood swings. It is a natural feeling experienced by the child, adolescent and adult.

It is one of the many emotions that are part of our daily lives, such as love, sadness, joy, happiness and many other positive emotions, accompanied by a specific physical response.

It must be emphasized that although anger is a natural feeling, nevertheless the feeling of discomfort accompanying it and its ability to develop in the form of violence is that which makes the society perceive it as an abnormal feeling that must be suppressed and not disclosed, which in turn contributes greatly to the difficulty of accepting and dealing with it.

How to Help your Child Express the Feelings of Anger

Do not suppress anger because it generates an explosion but let it leak in a few batches. For example, you can talk to your child about what he has done, how you feel about what he has done and why you are angry. The child may use words such as "annoyed or tense" when his anger is slight and may use expressions such as "I feel like I'm going to blow" when his anger is severe. Children should also focus on the actions they do in response to anger and the way to get rid of anger inside them, such as "I feel like I want to destroy something or want to escape or hit someone." Therefore,

- ❖ Encourage your child to express his or her thoughts and feelings, whether the child expresses his or her anger towards you or anyone else.
- ❖ Teach your child how to differentiate between sentences that express feelings and those that express ideas such as if your child says "I feel that (S) does not want my friendship." This is an expression of his thoughts but when he says "I feel sad because (S) does not want my friendship," he expresses his feelings. Describe your feelings and do not describe your thoughts using the language of feelings because the expression of emotions makes communication clear and understandable.

Ways to Express Anger you can Practice with your child

- ❖ Start with a positive opening sentence such as "I love you so much". Here, it is more likely to listen to you when you start your dialogue with a positive sentence instead of direct entry to the subject.
- ❖ An exceptional objection sentence, such as "but when you do not listen to me, I feel upset and frustrated at the same time"
- ❖ The words of being upset and anger: The third sentence expresses your distress, such as "when I was upset, I was tense and angry for what you said."
- ❖ A sentence explaining the alternative behaviour: A sentence that explains what you want your child to do.

How to Help your Child Understand Feelings that Precede or Accompany Anger

Psychological anxiety, depression and shame are the most negative feelings of anger that should not be neglected. Recognizing and understanding emotions associated with anger is one of the most important steps to dealing with anger. The child who is able to notice and recognize these feelings is more able to recognize the complex nature of this experience and be more connected with himself and more aware of his needs and desires. Feelings speak on their own but they are the result of our interaction with the world around us, whether people or events.

Guiding Steps to Deal with your Child's Anger

Keep Calm

To help your child control himself, try to control your nerves. Do not let feelings of anger overwhelm you and deal with your child's negative habits that you can handle. Keep your calm and provide an example to your child to nourish in him the desire for calmness and he will feel reassured, comfortable and safe even if he is angry.

Help your Child become Quiet with your Verbal Communication:

The negative feelings make the child's ability to think, express and listen paralyzed. Therefore, he cannot use his cognitive skills to cope with the source of anger. Therefore, start with him



Prepared by:
Ms. Latifa Al-Mutairi
 Master of Educational Psychology
 Office of Social Development
 Office of the Prime Minister

**Our Children
 Do Not Do What We Say
 Our Children
 Do What We Do**

When Children see Positive Parents, they undoubtedly learn this Great Quality.

Parents rarely say that they are deliberately harming their children, but that is what most of us do, quite inadvertently as a result of the lack of awareness and the fear that parents will transmit their beliefs and emotional disorders to their children, So it takes us courage and awareness to eliminate the destructive negative behaviours that we use unconsciously in dealing with our children so that we raise our children healthy and normally and have self-control. We must have internal conviction that most of the problems of violence, hostility and bad behaviour come from the family and we must be confident that when we are role models for our children, we create children with confidence, firmness, enthusiasm and self-respect.

Children learn exactly what they see. For example, children learn to be honest if they grow up in an atmosphere of openness, especially between parents and children, who certainly care about what we do because we are the first example and the most powerful one so that they learn more from what we do than what we tell them.

Children are imbued with values through their parents' behaviour and their way of expressing feelings. Children are like sponges which absorb everything we say and do. They learn all the time, whether we realize we teach them or not. We may teach them the worst and we are not aware that we are doing this.

Children learn aggressive behaviour if they grow up in an atmosphere of hostility. Thus you should avoid children from watching violent series or even having arguments in front of them.

What we do with our children is what affects them more than what we say and even what we think. Children see and understand our daily way of life and we are considered as a role model throughout their lives. We

must do everything we can to ensure that our children are part of a future that gradually eliminates violence, injustice and fear.

The journey of raising children in good form begins with the parents when we decide to discipline ourselves and press them to raise our children. Without this determination, the loss will be great.

Perhaps the most powerful role models affecting the lives of children are parents. Boys are affected primarily by their fathers and girls are affected by their mothers too, and this is normal. The girl who observes the father treating her mother politely and respects her intelligence feels that it is her right to have a husband who gives her the same treatment and will endeavour and claim this.

We actually draw through our daily behaviour the future and behaviour of our children. Most of the statistics indicate that children are three times more likely to smoke than others if their parents smoke.

Children who do not have good role models to follow in their lives suffer more than children who have a role model they love and admire.

Many parents complain about the deviation of their children or their shortcomings in their schools despite the motivation. But they do not know that the frequent advising of children and guidance is not correct, but indicates the existence of weakness in the interaction of the family. If the children react to every advice or wisdom, upbringing would have been the most easy tasks and duty, but in fact they interact with the feelings and attitudes of adults and with what they see from their actions, behaviours and attitudes.

How would a child respond when his mother prevents him from lying while she is lying, and how would a child respond to his father's order not to sit in front of the television or the iPad and he sees his father doing the exact opposite. Then, the answer is known, our children do not do what we say but do what we do.

Upbringing is not a continuous follow-up of the children and dictating the instructions and impose them on them. It is more than this. They do not learn from advising only but this is transmitted to them through what they see in our acts, credibility, determination and faithfulness and through their vision of the positive leadership from whom they absorb values and ethics.



involving all or most of the family members.

- ❖ To mandating the elder child to supervise his younger siblings must be partial, and the parents must remain in the picture so that he does not fall into serious errors.
- ❖ Exaggerating the praising of the child generates arrogance and arrogance breeds disrespect of others.
- ❖ Good education is the education based on the act and not on the reaction and on knowledge and not on the random.
- ❖ The very young child needs more material reward and as he grows, he has more need for moral reward, and when he enters the stage of adolescence, the interaction of his family with him and feeling his problems is better than receiving gifts and rewards for him.
- ❖ With patience and perseverance, many bad things in the lives of children can disappear and change.

But if these negative behaviours continue to appear in the child, skills must be used to modify the wrong behaviours both by parents or the teacher as the positive interaction with these behaviours by parents and educators make the behaviours of the child positive and good. The modification of the behaviour is pending on the change of the wrong habits and attitudes, upon which the child's personality and initial behaviours were based, and change them to new patterns of positive and acceptable behaviours which are instilled in the personality of the child, foster his development and make him a normal person adapted to his community and self.

The child's wrong and negative behaviours can be treated using different methods including:

Punishment

The concept of punishment as one of



the methods of behaviour modification differs from the common concept among the general public. Punishment in general is related to psychological and physical abuse, reprimand and criticism. But what is scientifically meant is to reduce unwanted behaviour through two methods:

1. Exposure of the child to irritating stimuli upon the emergence of abnormal or wrong behaviour.
2. depriving him of the support he wants whenever abnormal or wrong behaviour emerges.

This in turn leads to curbing his desire to repeat the behaviour.

Quitting

Quitting is one of the methods of behaviour modification and is intended to neglect behaviour and ignore it so as not to draw the attention of the child to its importance, thus weakening the behaviour which diminishes until it disappears.

Enhancing public behaviour: Also called promotion of absence of behaviour. This method includes promoting the child

in the conduct of any behaviour except the behaviour to be reduced, which leads over time to extinguish the wrong behaviour.

Promote contradictory behaviour

This method is called anti-curing and includes the promotion of the child upon undertaking the contradictory behaviour of contradictory to the undesirable behaviour or the behaviour intended to be reduced such as supporting the child upon playing with his younger brother, as the abnormal behaviour exercised by him was beating his younger brother. .

Exclusion:

this is a form of punishment that involves the withdrawal of positive stimuli for the child for a specified period of time, following the practice of wrong behaviour immediately.

Negative practice: This includes the child's coercion for continuing to do wrong behaviour whenever he or she has done this behaviour for an additional period of time, which is reflected in the child's feeling of hatred of the behaviour and being considered disturbing.

Perfect Life

لا إسهال لا إمساك لا ضعف مناعة لا غازات

PreBio-M (Kids) PreBio-T (Kids)

حليب الأم = حليب صناعي + رضاعة طبيعية

30% من أطفال العالم يعانون من الإسهال، الإمساك، ضعف المناعة هل طفلك منهم؟ الحل هو غذاء البكتيريا النافعة

حان وقت النفير

ليس هناك ما يعادل المنتجات الطبيعية لحماية أطفالنا من التسلخات والحساسية بطريقة آمنة

للإستعلام: (+965) 66336333 - 60974010 - 66706065

www.perfectlife-uae.com

info@perfectlife-uae.com

Perfect_life_uae



Behavioural Problems

Of the Primary Stage Child



Prepared by
Ms. Souad Butaihan Al-Mutairi
 Master in Mental Health
 Psychological Counsellor
 Office of Social Development
 Office of the Prime Minister

The primary stage is the most important and dangerous stage as it determines the type of personality of the individual later as it is the basis on which to build the character of tomorrow's man. The experiences of the child at this stage with the environment in which he lives is very important, as he is subjected to psychological problems to which he is exposed continuously and frequently. This requires the parents and educators to realize that the child needs care, compassion and understanding of his psychological needs during this stage.

Students in this stage are usually between 6 and 12 years of age, so it is a middle childhood stage that extends to the late stage. This is an important stage in the child's life because it is an important social turning point in his life, moving from the family environment to the school environment, which is considered as a new community for him with new requirements that impose on him specific behaviour, responses and relations, taking and giving of a new type. Hence, his social fields expand, his relations grow and his social conditions are determined which control and regulate the new social behaviour.

A child is considered to have behavioural disorder when he or she has one or more of the following visible features for a long period of time:

1. The inability to learn, which is not due to reasons in the mental, sensory, neurological, physical or general health abilities clearly.
2. The inability to establish and maintain personal relationships with peers and teachers.
3. The emergence of behaviours and feelings which are immature and inappropriate in normal conditions, situations and attitudes.
4. A general feeling and mood which reflect the lack of happiness and depression.
5. The emergence of symptoms associated with the body such as:
6. Speech and language disorders, pathological concerns, and school problems.

The most prominent behavioural problems of the child in the primary stage include:

1. Aggression.
2. Anger tantrums.
3. Lying.
4. Beating.
5. Destruction.
6. Theft.

It is important to know well that the problems of behaviour occur in the majority of natural children to varying degrees, and in age groups in different forms. Their occurrence does not mean the existence of psychological diseases in the child. However, the development of these behaviours may lead to psychological diseases and the best way to follow is to stop bad behaviour before it occurs. Therefore, parents should follow the following guidelines when they notice any negative behaviour in the child:

- ❖ Behavioural observations in the child which can be observed through the severity of the behaviour and its frequency.
- ❖ A parent-child agreement which regulates the parents' awareness of what they should do about their child.
- ❖ Home is a field of education and training to meet challenges in public life
- ❖ Parents, along with praise and motivation, should accept the child for what he is and this is the profound meaning of unconditional love.
- ❖ Parents should learn how to raise joys and delights in their family life, and arrange some group activities

Nadia Ahmed Amin

- Transformational Breath Trainer
- Complementary Medicine & Herbal Oils Specialist
- Human Development Specialist
- 20 years' experience

How to Calm your Child from Anxiety & Stress

Anxiety and stress is one of the problems that many children experience. Today, anxiety is part of the child's life as it is part of the adult's life as well. The statistics tell us that one out of every four children suffers from anxiety. The child's anxiety today affects him in the family, with friends, and at school. At school, this situation may lead to the child's lack of focus and educational attainment, in addition to the quality of sleep at the end of the day. Anxiety also affects children who have been classified as having an ADHD condition.

Parents may wish to find a solution to this recurring situation in their children and try to find safe solutions that do not contain chemicals and hazardous materials that endanger the health of the child. Childhood is the stage of growth of the child's body and the development of the immune system and others. Therefore, it is necessary to ensure the safety of the materials used in this period that his growth is not affected negatively.

A non-chemical solution is essential oils, which are extracted from plant leaves, flowers, and roots. So in case of anger or anxiety, essential oils can be used effectively and please consult a specialist and also you doctor.

The use of essential oils is an easy and natural way to deal with anxiety, tension, and hyperactivity, without excessive use which may adversely affect the child's condition, and may lead to poisoning in some cases, which is rare but could happen.

Essential oils have many different kinds. Which of them that will help calm your child in anxiety, tension, and hyperactivity? If the parents choose to use essential oils for anxiety and stress, this is what some parents need to know when using essential oils to calm down their kids:

1. A large number of specialists in essential oils recommend not using these oils with children before the age of two years.
2. Ensure that the essential oils are suitable for use by the child. Some essential oils are not suitable for use for children or even adults.
3. A simple test should be performed on your kid before using essential oils regularly to ensure that they will not get allergies such as skin itching, swelling, or even skin rashes, respiratory problems, or indigestion. These signs start in the early hours of the use of essential oils if it is not suitable for the child. Taking precautions is necessary, despite the fact that such cases are very rare.
4. Furthermore, it is important that essential oils should also be diluted with a carrier oil such as olive oil, almond oil, or coconut oil. The safest way to use essential oils for kids is a topical applicator and by the vaporizer.
5. Never give essential oils orally to children, unless supervised by an essential oils specialist. If the kid accidentally takes in essential oils through the mouth, consult your doctor immediately.
6. Do not use essential oils on the face area or around the eyes.
7. Use essential oils in very small quantities with the child and avoid excessive use. Perhaps the child may need other medical treatments to calm down and remove anxiety completely.
8. Essential oils are to be placed in a dark place far from the reach of children.

We offer parents some types of essential oils that help to calm the child. We have arranged them here according to their effectiveness:

Vetiver Oil (*Vetiveria Zizanioides*):

Vetiver oil has been shown to be effective in soothing anxiety, anger and hyperactivity in children. Vetiver oil helps overcome stress. It calms the child and helps him to sleep peacefully.

Lavender (*Lavandula Angustifolia*)

Lavender oil has a sedative effective, and the ability of this oil to induce a natural state of relaxation and then lead to a very peaceful sleep has been proven. Note here: that kids who have been diagnosed as ADD, ADHD or autism may show a negative reaction to lavender oil. Therefore, the test must be performed on the child.


Cedarwood oil (*Cedrus Atlantica*)



Cedarwood oil is the natural cedar wood oil which is extracted from the cedar tree. Some of its benefits are that it helps to relax in the cases of stress and anxiety and it is useful for children with sleep problems.

We wish all children good physical and moral health and a safe and healthy environment.

ولللأطفال اهتمام



 [dentalzonekw](https://www.instagram.com/dentalzonekw)

 55757555  22274911

Child & Life





Prepared by:
Ms. Latifa Al-Mutairi
 Master of Educational Psychology
 Office of Social Development
 Office of the Prime Minister

Do you know that you can make your child a genius? Think about this effective idea and let it go deep into yourself and form part of your convictions.

The child is a gift from God. Since the day the newborn sees the light we see the miracle. He has his own personality. He moves his arms and legs and expresses his desires and interact with the world around him. He learns every day something new and grows in an amazing way. In the heart of this miracle, we find extraordinary and a real wonderful power which is the brain.

Among the components of the entire body, the brain is the most mysterious part and the most frequently used part. This gift is an inexhaustible repository from which the child derives constantly knowledge and is the window to discover the many ways to achieve his dreams and

aspirations. Of course, he needs you to be beside him to guide him and help him to develop these infinite resources and you will succeed if you want to.

During the first ten years of a child's life, your child's brain creates trillions of contacts, which are more flexible than any stage in his life. So at this stage you can develop your child's talent such as playing music and sports. The brain also develops important links that affect other abilities, such as math, verbal skills or the ability to empathize with other children

Scientists have agreed that intelligence is the total ability to think rationally and rationally, and purposeful behaviour that has an effective effect on the environment. This general capacity consists of different capacities. Capacity is the ability of the mind to find a solution to any obstacle to thinking and to inventing many ways to face obstacles.

Some of the activities and guidance that awaken your child's genius:

- ❖ Reading a story for the child before bedtime refreshes the child's imagination and the next day ask him to repeat the story in his style to his parents or siblings. Give your child fifteen minutes a day to read his story and reading aloud will help him develop his memory. Reading the story to your child frequently will make the child learn the story, and then he can tell his story and grow his memory. This also helps to establish a strong and intimate relationship between you and your child. Buy colourful stories full of photos, encyclopaedias, maps and some illustrated dictionaries.
- ❖ Make sure to provide continuous opportunities for education through trips for learning or educational purpose which contribute to a better understanding of what he reads in the books, give him a greater depth of

knowledge and enable him to talk from his experiences.

- ❖ Set a short time to play electronic games or use smart devices because using such devices frequently causes lack of concentration of the child and distracts his attention.
- ❖ Music increases intelligence in children. A 1999 study by the Harvard School of Medicine found that music helps children acquire math skills.
- ❖ Drawing is a wonderful way to communicate and the need to allow him to share his feelings with others in an easy way and prepare him for writing.
- ❖ Encourage your child to write to friends or relatives on occasions and help him make a greeting card for them.
- ❖ The letters should be linked to tangible things. For example, if your child's name is "Hassan", link it to the letter "H" and tell him "H" this is your letter and so on with the rest.
- ❖ Write the names of the colours (red - green - blue) and write the colour with a different colour, for example: we write the word (red) in (blue) colour and ask the child to mention the colour only not to read the word. So, he does not read the word (red) but says blue because it is written in blue.
- ❖ You can use the game of letters to stimulate memory by writing in the paper (name - boy - daughter - solid - animal) and ask him to mention or write names that start with the letter (A) and the child who finishes first is the winner. The game may be repeated with another letter and so on.
- ❖ Mandating the child with compound orders made of parts such as; go to the kitchen and bring the plate from the first drawer and the spoon from the third drawer) and increase the complication of the orders progressively.

- ❖ The game of similarity and opposites where the mother says an adjective to the child and the child states the opposite such as (hot-cold/happy-sad/soft-coarse.)
- ❖ The missing number game is a useful game in increasing the concentration of the child, for example, the mother says the numbers in order of 1-10, but misses a number. During the counting, the child notices the missing number and says it quickly.
- ❖ Countdown game: a game where the child counts down from 10-1 and the difficulty increases until it reaches the large numbers or the mother says compound numbers then asks the child to repeat them such as 3560.
- ❖ Assign each week specific letters to be learned and memorized with furnish him with books containing those letters, or eat foods whose names begin with the letters to be learned
- ❖ Focus booster game is to focus on a particular image hanging on the wall (without words) for as long as possible or look at the clock as long as possible.
- ❖ It is best to avoid stress and intense emotion on the child because it may negatively affect the child's mental and physical development as well
- ❖ The child needs eight hours of sleep a day at least every night so that his mind is open and alert during the day.
- ❖ It is best not to have the time to study after eating a heavy meal, so that the child can focus in the study, and thus avoid forgetting.

Whatever the level of your child may be, one of the most important principles is for parents to identify together their child's interests and to awaken their child's genius if they constantly repeat (I can do it) and arm themselves with that certainty.

Awaken the Genius in Your Child

Education through Play

Education through play is one of the modern educational methods which depends on making good use of the effect of games on children, and transforming this effect into a positive and useful teaching method that makes students interact with their materials efficiently. Education through play is defined as the investment of kinetic energy of children, which expresses their physical and mental activity and helps in obtaining a lot of information, by using entertaining educational methods.

Another definition of education through play is that it is an automatic learning activity, the purpose of which is to link activities to the methodological study through the reliance on the available educational games, which helps students to perceive the course content clearly.

The Means of Education through Play

There are many means used in the application of education through play, and they are all linked to the types of educational games specialized in this area, the most important of which are the following:

Dolls: These are one of the oldest means of education through play, known to humans since ancient times, and have been used outside the educational institutions. They were intended to guide children to deal with unreal characters for the development of their intelligence and ability to imagine. And nowadays the means of use of dolls has developed to become associated with various education Sciences, such as familiarizing students with the human body parts.

Action Games: It is an old means of education through play, which depends on activating the kinetic energy of the child, especially in the physical education class. Examples of action games include:

playing with balls, jumping, and swimming.

Intelligence Games: are one of the most modern means of education used. They are linked to the existence of a set of games that stimulate students' mental abilities and keep them thinking constantly. Examples of these games include: solving puzzles, crosswords, and mathematical equations.

Acting Games: are one of the means of education through play that are applied in all educational institutions, and in various classroom stages, and they aim to enforce and support the student's personality by assigning him a role in a play, or in the classroom; and this also helps the student in learning many useful skills, such as the ability of making a speech, and dialogue with fellow students.

Characteristics of Education through Play

Education through Play is Characterized by a Variety of Characteristics, including:

- ❖ It is considered a useful activity in school, especially in primary school.
- ❖ It depends on a set of laws and rules which regulate the means of applying education through play.
- ❖ It encourages students to compete for achieving success.

- ❖ It enhances cooperation among students in the classroom.
- ❖ Students are encouraged to benefit from their kinetic energy in many activities, and various educational games.

Types of Education through Play

Education through play is Divided into two Types:

Directed education through play: It is a type of education through play that depends on the presence of a clear educational plan, and an educational program which is predetermined, and contains a range of educational activities. This type of education is usually associated with school and students' educational clubs during the summer vacation.

Non-directed Education through Play: It is a type of education that does not depend on the existence of any fixed plan, or educational program in advance, but it depends on the child's choice of the games that suit him, and reliance on his imagination in determining the method appropriate to play. This type of education is usually applied at home with the help of parents.

Is Your Child Talented?



Prepared by:
Dr. Maha Jarallah Al-Jarallah
 PhD in Special Education – Educating
 Talented Persons
 Office of Social Development
 Office of the Prime Minister

The talented persons are considered as a significant national wealth in view of the capacities, abilities and personal attributed they enjoy which distinguishes them from other peers and persons. Caring for the talented and utilizing their abilities in an effective manner enables the society to advance and achieve the goals and aspirations, as well as promote the status of the talented person in the Kuwaiti society in order to prepare the generation for a day which has not come yet.

The promotion of awareness of the qualities of talented people in the Kuwaiti society and the promotion of the culture of creativity and innovation, as well as the endeavor to increase the self-esteem of the gifted and to guide him in a way that ensures that his talent is not lost, leads to the investment of these creative energies in the Kuwaiti society, without wasting them and upgrade the State of Kuwait, making it in line with the advanced countries in the different fields.

It is worth mentioning that the awareness of the common problems that may face the talented persons, help to intervene early to solve the obstacles and problems that prevent the growth of talent and creativity, neglecting this category and not meet their needs, inevitably leading to negative effects reflected on individuals and communities. The talented persons may be invested in a negative way instead of their employment in a positive manner.

What is the creative Ability?

This is the ability to create something new and unfamiliar, characterized by originality, flexibility and fluency.

Who is the Gifted Child?

He is a child who has an instinctive readiness and refined by environment, who shows a distinct performance compared to peers in the age group to which he belongs in one or more of the following dimensions:

1. High mental capacity.
2. High creative ability.
3. The ability to high academic achievement.
4. Ability to master distinct skills/ability to persevere, commitment and independence.

What is Talent?

This is the result of the interaction between the following three human attributes: a high level of creative capacity, an above-average mental capacity, a high level of motivation.

1. Creative ability.
2. Motivation ability.
3. Above-average mental capacity.

Talented Attributes

Children differ not only in size, shape and colour, but also in their characteristics and features. Although gifted children have different characteristics, they have a number of common personality traits that distinguish them from other peers of the same age group, which will inevitably

enable them to perform outstanding work in many areas. These features are:

- ❖ They are characterized by asynchronous growth, such as having mental abilities that exceed their motor development or social maturity.
- ❖ They excel and like discussion and ask deep questions and do not accept superficial answers.
- ❖ They have an advanced linguistic vocabulary and are characterized by early linguistic growth and a sense of abstract vocabulary.
- ❖ Enjoy the spirit of humour, joking, literary taste, music and poetry.
- ❖ They have a sense of social and moral responsibility.
- ❖ They are effected by things which are not reflected by those of their age, such as: War -famine- divorce- unemployment.
- ❖ They are quick to learn new concepts, achievement, and love of reading and the multiplicity of cognitive interests.
- ❖ They have strong memory, ability to memorize information, remember when needed, and accuracy of observation.
- ❖ They are talents in technology, literature, arts or science.
- ❖ They have leadership and competitive skills.
- ❖ They are curious and inquisitive
- ❖ They are characterized by taking calculated risks.
- ❖ They are innovative and produce original ideas.
- ❖ They enjoy imagination, abstract thinking, scientific prediction, and the ability to think deeply.
- ❖ They have high motivation to perform the tasks of their choice, and have perseverance at work.
- ❖ They are independent and do not depend on others.

Common problems that some talented children may experience:

- ❖ They do not tend to work together because of their tendency towards idealism and perfectionism.
- ❖ High level of anxiety.
- ❖ Poor communication and social adjustment, low level of social skills and few peers.
- ❖ They may suffer from some emotional and behavioural problems such as stubbornness and anger.
- ❖ Low self-concept and frequent self evaluation and criticism
- ❖ Feeling lost and confused about choosing the right field due to multiple interests and opportunities.
- ❖ To keep up with peers and hide their superiority in order to obtain social acceptance.
- ❖ Frequent entry into conflicts and family conflicts.
- ❖ Lack of attention and hyperactivity.
- ❖ High expectations of parents and teachers, which leads to a sense of psychological pressure that hinders performance.
- ❖ They lack of awareness of the concept of talent and lack of awareness, which leads to misuse of intelligence.
- ❖ The boredom of ordinary course content and frustration at the challenge-free curriculum leads to apathy, rebellion, rioting or dropout, which has a negative impact on academic achievement.
- ❖ They are harassed by students, whether by ridicule or by demands and frequent questions.



something he can contact you. You should agree with the school administration on this subject to reassure his heart.

8- Take your child at the end of the school day

Go to pick him up without showing him how worried you are, how he spent his day, and do not ask him what he did after your departure. Rather, let him tell you what he did in his whole day, and what materials he studied if he wants to. If he tells you and was fun or natural, it means that the matter passed peacefully. But, if he remains silent do not insist on asking, and all you have to do is know the duties through his books or follow-up book, and start with how he should study his lessons.

❖ Do not forget from time to time to surprise him with gifts he likes or a meal and tell him that the child who loves school deserves the reward in order to link the gift to school.

❖ Follow up his reactions within two weeks to the first month of school. If you find that he has been able to adapt to his status at school and makes progress on the educational and social level, this is excellent. But if you find that it

still difficult for him to make friends or have difficulty learning, you should go to school to discuss his conditions with his teachers.

The day before school:

1. Talk to your child about tomorrow and what awaits him in a calm and exciting way, such as at this time will be at school and meet your new colleagues. I will come back to you at this time to get back home together.
2. When it is time to sleep, prepare for your child the clothes he will wear tomorrow and put one or two toys for him in the bag. Such things reduce the feelings of estrangement during his presence in the school.
3. Usually, the child feels worried and tense this night. So, try to help him have a quiet and early sleep.

First day of school:

1. Your child should feel calm, assured without rushing.
2. Teach your child from the first day to eat breakfast at home.
3. On the first day, it is preferable for the child to go to school with one or both

parents, because of his or her feeling of safety and confidence.

4. Know that one of the most difficult situations faced by the child on the first day is the moment of separation from his father when he leaves him at school. So you have to say goodbye to him and go immediately without hesitation or excessive attention but with the need to assure him that you will return at the end of the school day to take him home. This decisive action has the effect of making the child adapt quickly to his new environment.
5. You have to go to bring your child at the exact time and place.
6. Be responsive to your child's talk with encouragement, praise, or active discussion, however naive and innocent.

Hence, the importance of preparing the child psychologically for the first day of school is very important. The family has a great role to play in this subject because it is the first school that enables the child to acquire the necessary skills and principles and correct educational basis and good behaviours, and therefore achieve psychological wellbeing.

جميلتنا للعناية بجمالك



Rawasi Medical Center
BELLISSIMA
Bellissimabeautyclinic
Bellissima_beauty_kw
95562224 الشعبة البحري



Rayan



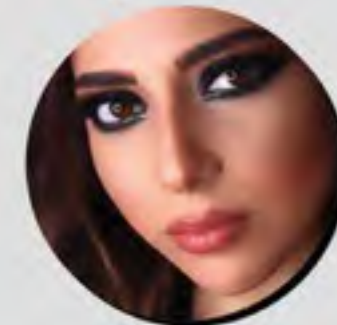
Olena



Anastasia



Jenan



Anoud



Myriam



Diana

Myria
CLINIC
By Bellissima

البلاجات
95559091
Myriam_beauty_kw

Russian
DOCTOR

ابو حليفة
Russian_doctor_kuwait
94124477 - 95556223

www.bellissimakuwait.com

Sebanon
معا إلى آخر

60300904
ابو حليفة
Lebanon_beauty_kuwait

Role of the Family in Preparing the Child for First Day at School



Prepared by
Ms. Fatima Saleh Al-Mujaim
 Master of Special Education -
 Learning Disabilities
 Office of Social Development
 Office of the Prime Minister/Minister

The family is the first environment in which the child lives. It is the primary and the first place in which the child forms the basis of his psychological, social, physical, mental and behavioural personality. In the early stages of his life, the child is in the process of development and the family is considered to be the first educational, social and cultural body that embraces the child and considered as the role model. He will imitate his parents spontaneously or automatically. The first year of school is a concern for parents in general and for the child in particular. The suffering of separation that the child feels and the fear of this new world will make many parents more anxious and reflect on the first day of school in their children's lives. They forget a very important and serious matter that they are a mirror in which the child sees all the events around him. The parents; worry makes him worried while waiting for this exciting day. Further, the lack of attention develops in him undesirable carelessness. The first day represents a significant step in the child's life which he should receive properly.

How to prepare a child Psychologically for the first day at School

Parents need to prepare their children psychologically and mentally to receive study especially on the first day, particularly if it is the first time the child goes to school. He may find it difficult to adapt to his friends as well as not accustomed to be away from the mother. Therefore, deal carefully with the child at this stage so that the child does not feel afraid and hate to go to school. Through this topic, we offer each parent a set of guidelines that help them prepare the child to receive his first day of school successfully:

1- Talk to your child about school

Do not talk to your child in terms such as "If you go to school you will be wonderful" or "the school will make you a successful person", but talk about the details of the child's learning day, and tell him about the fun activities that can be done with his colleagues during the day so that the child can draw a beautiful picture in his imagination about the school at the beginning of his going to school.

2- Visit the school before the start of the school:

Visiting the school with the child before the start of the school is one of the important steps to help overcome the feeling of fear in the first school day, and helps the child to link the picture in his mind and reality, as well as make him accustomed to the place in a short period of time.

3- Provide the child with skills and activities before entering school:

Although children enter this stage with different abilities, this is a list of the skills and activities that a child must do before entering school:

- ❖ He can wear his clothes without help.
- ❖ He could stay away from his parents for hours without fear.
- ❖ Listens quietly while the teacher is explaining.
- ❖ Accept failure and error among his colleagues without rebelling or reaction.
- ❖ The appropriate interaction with other children.
- ❖ Speak in perfect sentences.
- ❖ Count up to number (10).
- ❖ Identify shapes.
- ❖ Identify basic and secondary colours.
- ❖ Memorize the alphabet.

If your child can not do some of these

skills and activities, do not worry. You can discuss this with the teacher when the school starts, and follow up his progress with your child in the things which he was unable to do previously.

4- Get ready with your child for the first day

Before starting the day, you should be careful to prepare your child's needs such as clothes and bag. You should involve him in organizing his items and make sure that the child sleeps early so that the child can wake up actively on the first day of school. Avoid neglect of breakfast so the child does not feel that his daily routine changed. At this time, the child may take one of his favourite toys to school so he feels safe.

5- Take your child to school

On the way, talk to him cheerfully and optimistically about what he would learn, and that you would leave him to come back to pick him up after school.

6- Proper handling with Child Crying

Children usually cry on their first day at school for being separated from their parents

This is because they do not know who they are going to meet, and being unaccustomed to the place. So, be careful that you do not disappear from his sight suddenly without his knowledge. You have to say to him very clearly: I will leave now, and then come back to take you home. No matter how hard he cries, do not deceive or lie to him by saying for example: "I will wait for you outside the classroom" or "I will wait for you in school until the end of the school day", which is not the case.

7- Rest Assured your Child

Explain to your child that you left your number and the number of his mother at the school administration "If he wants



Slimmish

Keep it that way

Healthy Meals For Your Healthy Life

Special Discounts For Opening

A **HEALTHY LIFESTYLE** Program Created JUST FOR **EVERYONE!**



Slimmish Center



Salmiya, Salem Mubarak Str., Nour Tower, Mezanine 1

Phone: 55500067 - 22922533
E-mail: info@slimmishkw.com



You're Child & the Risks of Addiction

Prepared by:
Dr. Adel Mulla Husain Al-Terkait
Head of the Public Health Services Unit
Head of Health Promotion Committee at Capital
Health Region – Ministry of Health - Kuwait

There is nothing better than knowledge and prevention to protect children from the risk of addiction.

Health is not only being free from diseases, but is the state of full physical, mental, health and social safety and sufficiency and therefore the safety of your child involves many things, perhaps the most important of which is mental safety. Therefore, you must:

- ❖ Work with the father to raise the child to become a psychologically healthy person, by getting closer to him and offering him love, affection, safety, and acceptance, and listening to him and to his problems and allocating time each day to sit with him and share some of his hobbies.
- ❖ Getting acquainted with his friends and their behaviors, as well as getting acquainted with the parents of these friends to coordinate with them on how to make good use of the time of your children.
- ❖ Developing your child's religious and positive values, because they represent the best means of protection and safety.
- ❖ Train him on how to deal with problems and negative stimuli.
- ❖ Encourage him to practice activities such as sports, reading and professional work.
- ❖ Talk to him about the various risks of taking any medicine that is not prescribed by the doctor, as well as taking any type of medicine or substances just as an experiment.
- ❖ You and the father must be an example. It is not normal for a parent to be a smoker and ask his son not to smoke.

Passive Smoking & your Child

The exposure of a child to smoking by a parent or his presence in an environment containing cigarette smoke exposes him to many health problems such as recurrent respiratory infections, lung dysfunction, increased asthma severity and inflammation, and otitis. In addition to all these diseases, the newborns may be at risk of sudden death. Also, the chances of future child smoking are significant.

Therefore, to protect their children from passive smoking, parents should:

- ❖ Never smoke or at least not smoke at home and not let others smoke at home.
- ❖ If a person insists on smoking, you should open the windows, increase ventilation and use fans in the smoking area, keeping in mind that we need 3 hours to get rid of 95% of the smoke of a cigarette that has been smoked in the room.
- ❖ Getting the child acquainted with smoking and its dangers through stories and incidents that fit his age.



Personal Health of Your Child

Dear parents, you should know what is good for your child's health and the proper health behavior and follow it up consistently, and there are important basics of personal health including the following:

- ❖ The cleanliness of the hands because they are the eating tool and the cause of the transmission of many diseases, so make him accustomed to washing his hands constantly, especially before eating and after getting out of the bathroom and when his hands are dirty.
- ❖ Cleanliness of the body by proper bathing with water and soap.
- ❖ Timely nail clipping, as nails are a suitable place for the breeding of germs.
- ❖ Maintenance of oral and dental hygiene by using brush, paste and paying regular visits to the dentist.
- ❖ Cleaning the nose by inhaling the water gently and then exhaling it with the use of paper tissues and disposing of them after use.
- ❖ Cleanliness of underwear and external clothes.
- ❖ Teach your child how to treat the wound if it happens by covering it and protecting it from decay.
- ❖ Teach your child about the cleanliness of his or her surroundings, whether at home, school, or the street, such as throwing garbage in a trash can, and so on. Make him accustomed to it.
- ❖ Teach your child not to touch his eyes with his hands or any other tools as well as not to touch the nose, mouth and ear, with no tampering with these body parts.
- ❖ Learn first aid and some basics of health and acquire the tools that allow you to do this, such as temperature thermometer, Panadol syrup, sterile gauze, and scales. Do not neglect your child's health because it is your responsibility, and if he, falls ill, visit a doctor immediately.
- ❖ Cleanliness of the feet by washing them and protecting them from wounds by wearing the appropriate shoes.
- ❖ Care for the cleanliness of hair by cleaning it with soap and water at least once or twice a week, in addition to checking it for lice or lice eggs.
- ❖ Attention to the safety of food and its cleanliness and paying attention to eating healthy food, which is of great benefit to the health of the child. Therefore, attention should be paid to useful foods such as milk, dairy products, meat of all kinds, eggs, fruits, vegetables and legumes, and reducing the amounts of high-energy foods such as hamburgers, chocolates and the like.
- ❖ Make them used to the cleanliness of food, so that they do not eat any food unless it is washed and protected from pollution, and teach them how to chew food properly.
- ❖ Replace sweets with fruit, which is very energetic and useful.
- ❖ The interest in physical exercise and the exercise of what types of sports suit the child because this will strengthen the body and improve its health. In addition, sport is beneficial to the child's psychological and mental health.
- ❖ Do not use common tools that can transmit diseases such as towels, napkins, combs, eating and drinking utensils, and clothes.
- ❖ Make sure your child has the right games for him. Playing is essential for your child's psychological and mental health. Games must be safe, and therefore keep your child away from sharp toys, plastic bags, ropes, fireworks and anything that may cause harm to him.
- ❖ When bathing in swimming pools (even if small), you should watch him so as to protect him from drowning. It is also important to take care of the swimming sport because it is one of the most useful types of sport.
- ❖ Taking care of the ear by not tampering with it and never cleaning it from the inside, so as not to damage the drum or external channel (which contains a protective layer which protects the ear from germs). Parents should check the hearing of her child by conducting a simple test of hearing by making a sound and observing the attention of the child.
- ❖ Teach the child the correct postures for walking and sitting to avoid any body stature disorder.
- ❖ Control the weight of the child and if the weight is above the normal level, it should be reduced, as the weight increase at an early age leads to many obesity diseases in the middle age.

Prepared by:
Dr. Adel Mulla Husain Al-Terkait
Head of the Public Health Services Unit
Head of Health Promotion Committee at Capital
Health Region – Ministry of Health - Kuwait

Is High Temperature A Symptom or an Illness !!

The high temperature is only a symptom and not an illness, so we must know why it is high and not just treat it with antipathetic drugs.

The best way to measure your child's temperature

Measuring the temperature with a mercury thermometer is the most accurate measurement of temperature.

Electronic thermometers can be used, provided we ensure they are in a good working order.

The symptoms that indicate the risk of high temperature and the need to go to the doctor for rapid intervention:

A change in the child behavior such as continuous crying; anxiety; long sleep; lethargy; lower rate of breastfeeding and eating; having convulsions, headaches, pain in the neck, throat, joints or abdomen; skin rash; difficulty breathing; vomiting and continuous diarrhea, as well as ear pain and the child trying to pull his ears.

What do you do when your child has temperature?

- ❖ Do not be upset and remember that high temperature in itself is just a means used by the human body for overcoming the disease.
- ❖ Dress the child lightly as much as possible.
- ❖ Use a wet towel with lukewarm water and wipe the child's body time after time with the concentration of compresses at the major artery areas around the neck and under the armpit and in the contact area of the legs and the abdomen, or let him take a bath with lukewarm water.
- ❖ Give the child plenty of fluids such as water and juices.
- ❖ Give an appropriate dose of temperature reducer such as a suppository or Panadol syrup.
- ❖ Keep on doing this until the temperature goes down.
- ❖ Go to the doctor to diagnose the disease and then treat it, God willing.
- ❖ Sometimes some children may get a tremor or heat spasm. In this case we should speed up reducing their body temperature and ensure that the child does not hurt himself by biting his tongue or choking, by placing him on his side and keeping his jaws apart with a piece of cloth and not giving him anything by mouth and taking him to the doctor immediately.

Prepared by:
Dr. Adel Mulla Husain Al-Terkait
Head of the Public Health Services Unit
Head of Health Promotion Committee at Capital
Health Region - Ministry of Health - Kuwait



صيدلية
PharmaZone



إسأل الصيدلي
24 222 111 00



صرف جميع
وصفات
التأمين



pharmazonekw

pharmazonekw1

www.pharmazonekw.com



Your Child & Vaccinations

Your child is held in your trust and God has offered you this gift and therefore you have to protect him especially from diseases by giving him vaccinations such as polio, measles and so on. Therefore, you should check the preventive health centers on the scheduled dates for vaccination.

Side Effects of Vaccinations:

In some cases, there may be some side problems that do not exceed 20% of the cases of vaccination and you can easily deal with them or consult a preventive health doctor, such as:

- ❖ Localized pain in the injection site: You can use warm compresses to accelerate absorption and then use cool compresses to soothe and relieve pain along with a pain killer such as Panadol.
- ❖ High temperature of the child within 12-24 hours: You can use the compresses of water and temperature reducer, in addition to giving the child plenty of fluids.
- ❖ In the case of tuberculosis vaccination, a small ulcer about 1 centimeter can appear and last for a period of time, and this can be treated by putting dry sterilized bandage on it. It is extremely prohibited to squeeze the ulcer and if it continues to exist, you have to see your doctor.
- ❖ There are few side effects that the doctor should be consulted about when they occur.



Prepared by:
Dr. Adel Mulla Husain Al-Terkait
 Head of the Public Health Services Unit
 Head of Health Promotion Committee at Capital Health Region - Ministry of Health - Kuwait

Joyeria جويرية

حضرة صاحب السمو أمير البلاد
الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
 - حفظه الله -

شكراً ... شكراً ... شكراً ...

أشكرك من كل قلبي على اللقطة الكريمة التي لا تقدر بثمن والمتملة في منحنا جائزة سموكم الوحيدة عن فئة المصانع المساهمة في خدمة المجتمع والمهداة لنا بتاريخ ٢٠١٧/٣/١٩

شكراً ... لشاركتنا رؤيوية واحدة ... شكراً ... للعمل معنا على تحقيق أهدافنا وشحنا بخير البلاد ...

شكراً ... لتشجيعنا على القضاء على الظواهر السلبية في بلدنا الحبيب ...

شكراً ... لإسراءك على توجيه الطاقات المحلية نحو الإنتاج ... للجائزة المالية والمعنوية

وشكراً ... أن أصبح للإنسانية أميرة

شكراً ... شكراً ... شكراً ...

تأثرنا بسمو أمير البلاد المصانع المتميزة لعام ٢٠١٧
 لنبلة من إلهام سمو أمير البلاد والقياد الطبية

صناعتنا لم تكن يوم من الأيام بهدف الربح المادي... كان هدفنا صناعة من قوم آخر... من فشل في السنوات الأولى لتفرد في التفوق الجامعي، من آداب لصحة عامة، من إعلامية لنا حيلة علمية، من بطلنة سباجة لرياضة جملة دماغية ومنها لسيرة نوابنا حسنة، من حادث القعدني لفائزته بجائزة الدولة للمصانع المتميزة في خدمة المجتمع، وهي جائزة تمنح لأول مرة في تاريخ الكويت.

في ٢٠١٢ أقيمت مسنعا لإحياء العلوم الطبية القديمة، ١٥ عاما ونحن نقوم بإعداد مرضى السرطان بمنتجاتنا مجاناً..

شعارنا (لا نستغل مرضك للربح.. مريحتنا كشف الضرر عنك)



Nadia Ahmed Amin

- Transformational Breath Trainer
- Complementary Medicine & Herbal Oils Specialist
- Human Development Specialist
- 20 years' experience

The Child & Natural Herbal Oils

What Are Natural Herbal Oils?

Natural herbal oils are extracted from natural herbs and plants and are called aromatic oils because many herbs contain oils that are very fragrant and are used in the perfume industry. Herbal oils are extracted from plant stalks, leaves, flowers, and roots. All natural herbal oils act as anti-bacterial, anti fungal, anti viral, anti infection and disinfectant both inside and outside the body and also anti-tumours.

Natural herbal oils have been used for thousands of years in various ancient civilizations in the countries of India, China and ancient Egypt.

Natural herbal oils have a fragrance that spreads through the atmosphere by evaporation, purifying the atmosphere of the toxic substances in it and increasing the level of oxygen and ozone, which in turn eliminates the bacteria in the atmosphere of the place.

When using natural herbal oils, herbal oils enter the human body through the respiratory system through inhalation. By rubbing the oil onto the skin, the herbal oil molecules enter through the skin and enter throughout the body in a few minutes and to areas far from the area supplied with oils.

Natural herbal oil molecules can enter the cell of the body even if the wall has become stiff due to lack of oxygen in it. Laboratory and clinical research has shown that aromatherapy by essential oils remove bacteria and viruses substantially without harming the cell or organ (this is the opposite of chemical drugs). Natural herbal oils also act as disinfectants.

With regular use of natural herbal oils for healing, the body becomes stronger and healthier.

Use of Natural Herbal Oils for the Child

Natural herbal oils have been used for thousands of years for healing, beautification, cleansing and disinfection for the whole family. Today, however, there are some questions that the mother needs to answer before using herbal oils for her child.

1- At what age can natural herbal oils be used?

Natural herbal oils (with the assurance that they are actually natural) can be used for children starting from the sixth month in a very mild way for cases of sleep difficulties, colds, congestion, nervousness and teething.

Please note that non-natural and chemically manufactured oils may contain alcohol and chemicals that cause skin irritation and do not give the desired benefit.

2- What types of natural herbal oils are suitable for children?

There are certain herbal oils for use in children of 6 months of age with certain dilution and are also used in certain ways to maintain the safety of the child, including:

- ❖ **Lavender** in case of sleeping difficulty
- ❖ **Eucalyptus** in case of colds.
- ❖ **T-Tri antiseptic**, anti-bacterial and fungal antiseptic.

❖ **Camomile** for the effect of sedative in the case of teething and gum pain during this period, and in the case of teething starting at the age of 6 months to two and a half years

❖ **Margoram** is relaxing for gums.

3- What are the safety standards when using natural herbal oils for the child?

To ensure child safety when using natural herbal oils:

Natural herbal oil is added in very little quantity to children especially with carrying oil (e.g. Olive oil/coconut/almond).

A swab of this mixture is tested on a certain point in the foot to test the sensitivity of the body to this mixture for 24 hours before using it on areas of the body.

4- How to use natural herbal oils for the child?

❖ A small amount can be rubbed to the specific area of the body.

❖ The room can be sprayed with herbal aromatic oils diluted with water and activated by inhalation.

❖ The evaporator can also be used for the same purpose.

Always remember to consult your doctor.

Healthy Child Feeding Practices



Dr. Nawal Al-Jazzaf
Community Dietitian Assistant - Community Nutrition Sector
Nutrition Specialist in the Community Nutrition sector at the General Authority for Food & Nutrition

Weaning is the first stage of child feeding after breastfeeding, which is a gradual process to give the child other foods complementary to breastfeeding. Several mothers get confused regarding what to offer their children, while others prefer to wean in the third month, but according to the recommendations of the World Health Organization. Children usually show readiness in the sixth month.

When Food should be introduced to the Child

When the child is six months old, he or she will be ready to eat other food types and will further require to satisfy his increasing nutritional needs while completing breastfeeding phase, especially since some important minerals, such as iron, start to run out of stock.

Foods that the Child needs after Weaning

- ❖ At the age of six months, the child should start eating foods in small amounts at first; preferably cereals; such as rice or oatmeal.
- ❖ Provide vegetables before fruit so that the child would not prefer the sweet taste and reject the vegetables. Start with mashed potatoes or pumpkins.
- ❖ Provide small amounts of water at most twice a day and avoid juices.
- ❖ Feed baby mashed fruits; like apples and bananas.
- ❖ Avoid giving children sugars and sweets at this stage, since these food types reduce the child's desire to eat healthy food. Also, avoid giving the child cow milk before reaching the age of one year.
- ❖ Start with a teaspoon of mashed food and increase the quantity slowly.
- ❖ At this stage, be sure to breastfeed the child before you give him/her the meal.
- ❖ After eighth (8) months, you may introduce cooked meat and chicken and postpone fish, eggs and honey till the passing of one year if the child's age.
- ❖ Ensure to use one type of food each time and monitor the child's reaction or sensitivity and repeat the same food before starting another kind.
- ❖ Child at school age (Nursery or

Kindergarten - School) begins to identify a social scope wider than his/her family; that is friends. This contributes to transfer him a new food culture which may be not be healthy. However, comprehensive nutrition that includes food groups of the above food pyramid or the healthy meal is the guide and mentor that help mothers determine the foods for their children.

Among the most important topics in nutrition is that children eat high-sugar foods; such as juices, soft drinks, jelly, sweets and biscuits, as well as foods high in saturated fats and added salt; such as saturated chips, snacks and fast food.

The Quotas for Children's Food Groups

A healthy Meal contains six (6) Food Groups:

- ❖ **Bread group:** Six daily servings per day, divided into 3 main meals and 2 light meals, where each equals a slice of toast, one cup of rice, macaroni or cornflakes, 4 biscuits or 3 rusks. This group provides the child with energy, in addition to being rich with dietary fiber in our choice for whole grain. Children can be enticed to eat brown baked items in several ways of attraction.
- ❖ **Vegetables Group:** Group of vitamins, minerals and fibers. Children need 3 servings per day, where each is equivalent to one cup of salad, cooked vegetables, gravy (of okra or beans), vegetables soup without cream or a cup of carrot juice.
- ❖ **Fruits Group:** Rich in vitamins, especially vitamin C that is found in citrus fruits; orange, lemon and guava. Children should have two servings equal to one fruit (apple, banana, orange, 3 strawberries, 12 green grapes or 9 red grapes, dates or apricots). Dried fruits can be added to child's food, taking the quantity into account because such fruits are water-drawn and high sugar and energy, while one cup of fruit juice

is equivalent to the share of fruit group.

- ❖ **Meat and Legumes Group:** The group of key proteins for the growth of children, which contains iron that protects them from anemia. Children need 3 servings distributed throughout the day, where each is equivalent to one egg, 90 grams of meat, chicken or fish or a cup of legumes (chick-pea, bean, lentils) or 30 pieces of nuts.
- ❖ **Dairy Products Group:** Basis for building bones and teeth. Children need 3 servings distributed on one glass of full-cream milk fat for children less than 6 years or low cream milk for older children, one cup of buttermilk, pudding or cheese.

Non-useful and unhealthy foods

Sweets, sugars, citrus fruits and fast food should be at possible minimum because of the damage they cause to child's health:

- Sugar** ➤ Causes obesity and diabetes.
- Salt** ➤ Causes water retention, expansion of the fat cell, obesity and blood pressure.
- Fast Food** ➤ Obesity, high fat and cholesterol in the body, in addition to high amounts of sugar in soft drinks, all causing obesity and diabetes.

The World Health Organization has recommended to reduce the consumption of sugar even if from a natural source, so that children would take (19 g) per day; equivalent to 3 tablespoons of sugar.

Finally, it should be noted that the health of our children starts right from the moment of their birth and nutrition reflects their health condition. We also need to consider the role of movement and exercise to reduce the nutrition-related diseases.

However, the WHO has recommended to reduce the consumption of sugar even if from a natural source.

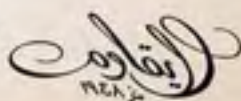


NUTS, HEALTH, AND KIDS DID YOU KNOW?

- Consuming nuts is a great way to help children grow, develop, and learn as they are full of healthy nutrients.
- Letting your kids consume nuts as their snacks is a fun, quick, and healthy way to keep them full long enough to reduce the urge to munch on unhealthy alternatives.



شركة الحميضي للصناعات الغذائية



Kuwait: 1833383
Customerservice@alrifal.com.kw



Exhibition Timing
from 10:00 AM till 10:00 PM

Thursday 8th November 2017

10:30 AM : 12:00 PM	Coloring and tour for schools & nurseries.
10:30 AM : 11:00 AM	Magic Planet new character launch.
12:00 PM : 2:30 PM	Russian International Fiction Characters show and Famous Character (JOHA).
3:00 PM : 3:30 PM	Magic Planet new Characters Show
4:00 PM : 9:00 PM	Russian International Fiction Characters Show.
6:00 PM	Opening of 3rd Kid's Festival.
6:30 PM	Shahed Al Amiri " Kids Celebrity" Visiting the Festival.

Friday 9th November 2018

10:30 AM : 9:00 PM	Russian International Fiction Characters ongoing Show.
02:00 PM	Activities with the Famous Character (JOHA).
3:00 PM : 3:30 PM	Magic Planet new Characters Show.
6:00 PM	Jana Al-Filakawi " Kids Celebrity" Visiting the Festival.
7:30 PM	Bisan & Bilasan from Saudi Arabia Visiting the Festival.
6:30 PM : 7:00 PM	Magic Planet new Characters Show

Saturday 10th November 2018

10:30 AM : 9:00 PM	Russian International Fiction Characters ongoing Show.
02:00 PM : 2:30 PM	Magic Planet new Characters Show.
5:00 PM	Activities, Competitions etc.
5:30 PM : 6:00 PM	Magic Planet new Characters Show.



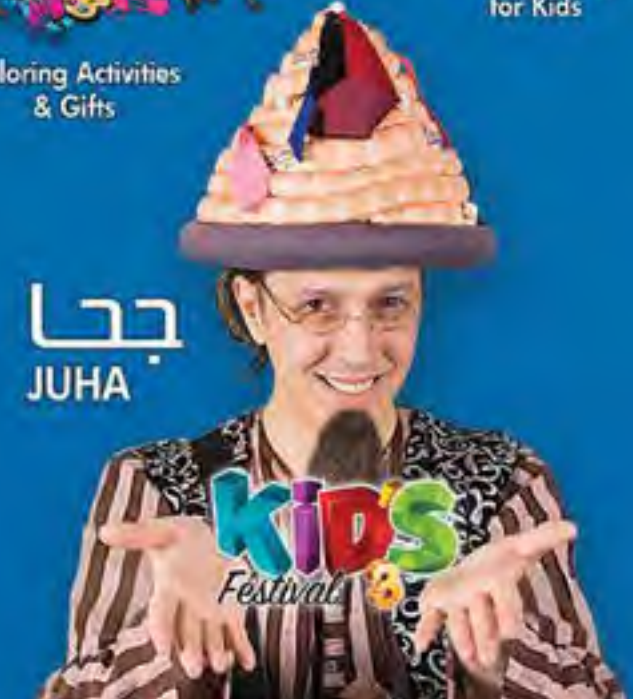
شهد العميري
Shahed Al-Amiri



8-10 Nov. 2018 - Boulevard - Kuwait
10-12 نوفمبر 2018 بالبوليفارد - الكويت



Have Fun in the
Playing Area with
baroue
Let's play!
استمتع بمنطقة
الألعاب مع بروي





PEELED WITH OMEGA 3 & 6
معدمة بالأوميغا 3 و 6



MAXIMUM IRON
غنية بالحديد



HIGH IN VITAMIN D
عالية بالفيتامين د



100% EXCELLENCE
متفوقة 100%

من 1 إلى 3 سنوات
FROM 1 TO 3 YEARS

Novalac Genio تفوق مع

Novalac Genio NovalacMe www.novalac.me

Love is in the little things



1878787
Delivery provided by Zitaat & Talabat

Talabat

Zitaat

Special thanks and appreciation from Expotag for Organizing Exhibitions and Conferences for all who participated with us in preparing the topics of the 3rd Kids Festival's Magazine 2018



Brigadier/ Tawheed Abdullah Al-Kandari

The Acting Director General of the Department of Public Relations & Security Information
Page
101 Raising our children's awareness of Traffic Guidelines & ways to prevent accidents



Dr. Adel Mulla Husain Al-Terkait

Head of the Public Health Services Unit
Head of Health Promotion Committee at Capital Health Region – Ministry of Health - Kuwait
Page
155 Your Child & Vaccinations
153 The high temperature a symptom or an illness!
147 You're Child & the Risks of Addiction
149 Personal Health of Your Child
151 Sport & Your Child



Dr. Nawal Al-Jazzaf

Community Dietitian Assistant - Community Nutrition Sector
Nutrition Specialist in the Community Nutrition sector at the General Authority for Food & Nutrition
Page
159 Healthy Child Feeding



Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq

MD,FRCPC ,FAAP,PEM(C)
Pediatric Emergency Medicine Specialist, Clinical pharmacologist & Toxicologist Consultan in Child Abuse Team
Amiri Hospital - Ministry Of Health - Kuwait
Page
117 Healthy Screen time limits For your Child



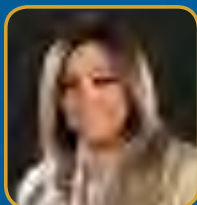
Nadia Ahmed Amin

- Transformational Breath Trainer
- Complementary Medicine & Herbal Oils Specialist
- Human Development Specialist
- 20 years' experience
Page
157 The Child & Natural Herbal Oils
131 How to Calm your Child from Anxiety & Stress!



Ms. Souad Butaihan Al-Mutairi

Master in Mental Health
Psychological Counsellor
Office of Social Development - Office of the Prime MinisterMinister
Page
129 Behavioural Problems of the Primary Stage Child



Ms. Fatima Saleh Al-Mujaim

Master of Special Education - Learning Disabilities
Office of Social Development -Office of the Prime MinisterMinister
Page
143 First Day at School



Dr. Maha Jarallah Al-Jarallah

PhD in Special Education – Educating Talented Persons
Office of Social Development - Office of the Prime Minister
Page
139 Is Your Child Talented ?



Ms. Latifa Al-Mutairi

Master of Educational Psychology
Office of Social Development - Office of the Prime MinisterMinister
Page
135 Awaken the Genius in Your Child
125 Our Children Do Not Do What We Say
Our Children Do What We Do
123 What to do if My Child is Angry



Ms. Anwaar Akhand

PhD in Special Education – Educating Talented Persons
Office of Social Development - Office of the Prime MinisterMinister
Page
119 The Violent Child

Participants



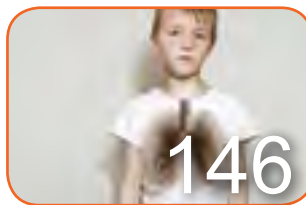
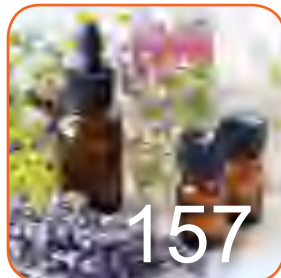
INDEX

Child & Health

- 159 Healthy Child Feeding Practices
- 157 The Child & Natural Herbal Oils
- 155 Your Child & Vaccinations
- 153 Is High Temperature a Symptom or an Illness?
- 151 Sport & your Child
- 149 Personal Health of your Child
- 147 You're Child & the Risks of Addiction
- 146 Passive Smoking & Your Child

Child & Education

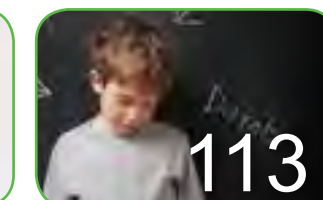
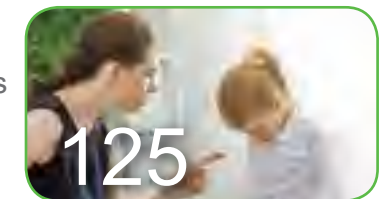
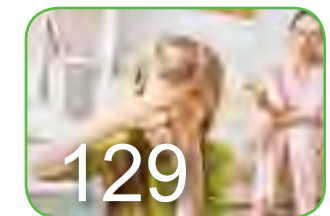
- 143 First Day at School
- 139 Is your Child Talented?
- 137 Education through Play
- 135 Awaken the Genius in your Child



INDEX

Child & Life

- 131 How to Calm your Child from Anxiety and Stress
- 129 Behavioral Problems
- 125 Our Children do not do what we Say
- Our Children do What we do
- 123 What to do if my Child is Angry
- 119 The Violent Child
- 117 Healthy Screen Time Limits for your Child
- 113 Things that Affect your Child's Upbringing
- 111 Depression in Children Symptoms & Treatment Methods
- 109 Sleep Problems in Children & the Methods of Treatment
- 107 Raising an only Child's is not Easy Task
- 103 How to Develop your Child's Self Esteem
- 101 Raising our Children's Awareness of Traffic Guidelines



Excel with **Novalac Genio 3 Plus** تفوق مع



Our latest milk product specially formulated to meet the needs of your children from 3 years and above!



- During the next 3 years your toddler will mature in his/her
- Physical development and Brain development

Optimize your kids' nutrition

From the age of 3 your child should be eating the same foods as the rest of the family, BUT he/she still needs more of certain special nutrients:

Essential fatty Acids : Omega 3 & 6
Important Vitamins: Mainly Vitamin D
Vital Minerals: Mainly Iron



Reasons these Nutrients are important



- Omega 3&6 are the building blocks of your kid's brain and are hard for children to obtain in their regular meals.
- Vitamin D is crucial for normal bone development however it is not easy for children to obtain this vitamin from food or from sun exposure.
- IRON is an essential nutrient for Intelligence development. Yet Children are vulnerable to suffer from iron deficiency anemia which might strongly affect their learning abilities.



Using Fortified Growth Milk is one of the several simple things you can do to help your little one get all the Vitamins he/she needs.

Genio 3 PLUS is growth milk that contains plenty of hard to get nutrients your toddler needs to grow to his/her full potential.



www.novalac.me

[f Novalac Genio](#) [NaValacMe](#)

Physical Development+

Brain development+

Creative Development+



THE SMARTEST CHOICE FOR YOUR CHILD'S SAFETY



INNOVA

FORTUNER



Mohamed Naser AlSayer & Sons Est. Co. W.L.L.
A subsidiary of ALSAYER Holding



1803803
toyota.com.kw



© 2015 Toyota Motor Sales, U.S.A., Inc. All rights reserved. Toyota, the Toyota logo, and the name of Toyota are registered trademarks of Toyota Motor Sales, U.S.A., Inc. in the U.S. and other countries. All other trademarks are the property of their respective owners.



The world celebrates the **Universal Children's Day** being a day for brotherliness, mutual understanding and the amusement of children all over the world. This **day** coincides with the adoption by the United Nations` General Assembly of the Declaration on Child`s Rights Convention in 1989.

WHAT ARE THE CHILD`S RIGHTS?

- THE RIGHT TO LIFE
- THE RIGHT TO HEALTH
- THE RIGHT TO EDUCATION
- THE RIGHT TO HOUSING
- THE RIGHT TO A SUITABLE STANDARD OF LIVING
- THE RIGHT TO FOOD
- THE RIGHT TO AMUSEMENT AND PLAYING

DECLARATION ON CHILD`S RIGHTS:

First:

Every child, without exception, has the right to enjoy these rights, without any differentiation or discrimination by the reason of his color, gender, religion, national or social origin, wealth, lineage or other position, whether of himself or his family.

Second:

The child shall enjoy a kind of special protection, and he shall be granted the necessary chances and facilities for his physical, mental, moral, spiritual and social growth, a natural and proper growth within an atmosphere of freedom and dignity.

Third:

The child, since his birth, has the right to have a name and a nationality.

Fourth:

The child shall enjoy the benefits of social security and shall be entitled to the proper healthy growth. To this end, he and his mother should be given the necessary special care and protection before and after his birth. Also, the child has the right to a sufficient portion of food, shelter, recreation and medical services.

Fifth:

The child who is physically, mentally or socially disabled should be given a special kind of treatment, education and care as his condition needs.

Sixth:

A child, in order to build his own personality, needs love and understanding. That is why he must be growing up under the care of his parents and at their own responsibility, within such

an atmosphere where affection, moral and material security are prevalent. Hence, it is not permissible, except in certain circumstances, to separate a child from his mother. Further, both the community and the public authorities should provide a special care to those children who are deprived of their families as well as to those who lack adequate means of living.

Seventh:

The child is entitled to free and compulsory education, at least in the elementary school stage, and this responsibility lies primarily on his parents. Furthermore, the child must have the full opportunity to playing and recreation which should be directed towards the same objectives of education. Both the society and the public authorities shall endeavor to facilitate the enjoyment of this right.

Eighth:

The child, in all circumstances, shall be among the first to receive protection and relief.

Ninth:

The child shall be protected against all forms of negligence, cruelty and exploitation. A child may not be employed before he attains the legal age. Hence, in all circumstances, it is prohibited to force him to work or allowing him to be engaged in any profession or employment which would harm his health or affect his education, or interferes with his physical, mental or moral development.

Tenth:

The child must be protected against all kinds of practices that may lead to racial or religious discrimination or any other form of discrimination. Rather, a child must be grown up or raised on the spirit of understanding, tolerance, and friendship with peoples, peace and universal brotherhood.

دارلينغز
Darlings

مناديل للأطفال
Baby wipes



خالٍ من الكحول
**ALCOHOL
FREE**

MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

24 74 00 44

الشركة المتعامدة للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

يصلك لباب بيتك
Delivered to your door step

تابعونا
FOLLOW US



@darlingsarabia

كل السباقات
بطل
CHAMPION
of all races



MOTUL
MADE IN FRANCE

1803803



الهندسية
ENGINEERING

إحدى شركات السابر القابضة
A Subsidiary of ALSAYER Holding

Platinum Sponsorship الراعي البلاتيني

Novalac
Genio
3 PLUS



دارلينجز
Darlings

Golden Sponsorship الراعي الذهبي



Velvet

Julphar



Nestlé
NAN
OPTIPRO
3



شركة الحمادي للصناعات الغذائية
ALHOMAZI FOOD INDUSTRIES



Participant مشارك

Perfect
Life



صيدلية
PharmaZone

جوييرية
Joyeria

SAFWAN
TRADING & LOGISTICS

Slimsh

baroue
Let's play!

General & Special General Manager
Almawana General Trading Est.

Media Sponsorship رعاية إعلامية

الجريدة

الانباء

الواي



إدارة وتنظيم
Organizing & Managing

إكسبو تاغ

لتنظيم المعارض والمؤتمرات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645

Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com

www.expo-tag.com

Expotagkw Expotagq8 Expo-tag