

اعوجاج العمود الفقري عند الأطفال يهاجم الفتيات في الغالب

ويمكن علاج اعوجاج العمود الفقري جيدا في مراحله المبكرة، وغالبا ما توصف للطفل ممارسة التمارين على الأجهزة الرياضية وتمارين العلاج الطبيعي. ويتوجب عليه ممارسة هذه التمارين أكثر من مرة في الأسبوع عبر سنوات طويلة وأن يخضع للعلاج. وفي بعض الحالات يتعين على الطفل ارتداء كورسيه على مدار الساعة تقريبا، وأحيانا لسنوات طويلة، علما بأن الكورسيه المصنوع من بلاستيك صلب يبدأ من أسفل الإبطين ويحيط بالحوض، ولا يجوز خلعه إلا بغرض النظافة الشخصية فقط.

وقد يتطلب الأمر إجراء عملية جراحية؛ حيث يتم فتح الظهر وتركيب خطافات أو مسامير في المواضع المناسبة، ثم تركيب قضبان عليها يمكن أن تظل مركبة مدى الحياة، وتضغط هذه القضبان العمود الفقري في الاتجاه المرغوب. وبعد هذه العملية لن يصل العمود الفقري إلى الوضع المثالي، لكنه سيتخذ وضعاً أفضل بكثير من ذي قبل. ونظراً لأن الظهر ينتصب بعد العملية، يزداد طول قامة الأطفال عدة سنتيمترات.



كولن - قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن اعوجاج العمود الفقري (Scoliosis) لدى الأطفال يعني انحناء العمود الفقري إلى الجانب مع استدارة الفقرات بهذا الاتجاه أيضاً. وأضافت الرابطة أن اعوجاج العمود الفقري يهاجم الفتيات في الغالب. ولا يعلم الأطباء أسباب ذلك، لكنهم يعتقدون وجود صلة بين اعوجاج العمود الفقري وهرمون الأنوثة "الإستروجين".

ويمكن أن يظهر الاعوجاج في مواضع عديدة بالعمود الفقري؛ حيث يصبغ الفقرات الصدرية والفقرات القطنية في الغالب. ويُسَدَل على هذا المرض من خلال ظهور حذبة بالضلوع أو نتوء بالفقرات القطنية، ومن ثم ينحني الطفل للأمام وتدلّى ذراعه. وبحسب موضع الاعوجاج غالباً ما تظهر حذبة في الجانب الأيمن للظهر من أعلى أو نتوء في الجانب الأيسر للظهر من أسفل.

وقد تترتب على اعوجاج العمود الفقري عواقب وخيمة تصل إلى حد حدوث تشوه بالقفص الصدري، ما يؤثر بالسلب على وظيفة القلب والرئة.

وبالإضافة إلى ذلك، يتسبب الاعوجاج في إجهاد مفاصل أخرى، مما يهدد بالإصابة بالفصال العظمي.

الآباء لا يلومون أبناءهم على نتائجهم الضعيفة بل يلومون المدرسين

رهي التهمة على المربي محاولة للتنبص من تقصير الأسرة



المدرسة الحلقة الأضعف في المنظومة التربوية التونسية

فرضت العمل لأول مرة بإجراءات وقائية لضمان سلامة الطلاب والإطار التربوي، من أهمها التخفيف في البرامج التعليمية واعتماد نظام التدريس بالأفواج.

وأجمع أولياء ومهتمون بالشأن التربوي على أن اعتماد نظام التدريس بالأفواج أدى إلى تدني نسبة التحصيل العلمي للتميز دون المستويات العادية، وكانت له انعكاسات سلبية على نتائج امتحانات الثلاثي الأول، الأمر الذي أثبته تقييم أجرته وزارة التربية للثلاثي الأول من السنة الدراسية الحالية وبين أن هذا النظام أثر سلباً على المستوى التعليمي حيث لم يتسن استكمال البرامج التعليمية في جل المؤسسات التربوية.

ويرجع خبراء التربية تراجع مستوى الطلاب إلى أسباب متعددة منها التغيرات التي تطرأ على الأوساط المحيطة بالطفل كتغيير السكن أو المدرسة، حيث يجد الطفل صعوبة في التأقلم مع المكان الجديد، إضافة إلى شعوره بالغرابة عن أساتذته وأصدقائه القدامى.

كما قد يعاني الكثير من الطلاب من مشاكل دراسية نتيجة انتقالهم إلى صفوف أعلى، تنتج بالغالب عن عدم إتمامهم لمتطلبات هذه الصفوف بشكل جيد، لذلك يعتبر الانتقال بين سنة دراسية وأخرى مرحلة حساسة يجب على الأهل الانتباه إليها، والتأكد من حصول أطفالهم على فهم كامل لمتطلبات المرحلة العلمية الجديدة لاستدراك أي حلقة مفقودة.

وتلعب المدرسة دوراً أساسياً في الحفاظ على المستوى الدراسي الجيد لطلابها، لذلك في محاولة لرفع مستوى الطلاب المتأخرين، حيث أنها المعنية بشكل رئيسي بملاحظة أي تغير في المستوى الدراسي للأطفال ومن ثم التعاون مع الأهل لإعادة رفع مستواهم. ويؤكد الخبراء أن الطفل الذي تعود على تحصيل درجات مرتفعة في دراسته سيفقد ثقته بنفسه إن لم يتمكن أهله من مساعدته للحفاظ على مستواه.

وقال السعيد لـ "العرب" "تداعت قيمة المربي لأسباب عديدة وصار إحدى نقاط ضعف المستوى التعليمي في بلادنا، خاصة أن المدرسة صارت مفتوحة دون باب أمام الولي الذي اخترق سور مملكة المعلم فانهارت قداسته لقاء ما يهبه إلى مدرس ابنه من مقابل مالي سعر الدروس الخصوصية".

وأضاف أن المعلم تحول إلى سلعة يقطنها الولي والغاية هو شراء نجاح الابن حتى ولو كان دون المستوى معرفياً، دون أن ننسى أن الآباء المثقفين على علم بأن الجيل الجديد من المربين تم انتدابهم دون تكوين أو اختبار شامل أو تربيصات فلاح ضعفهم التعليمي الذي تفتن له الآباء.



الناصر السعيد
المعلم تحول إلى سلعة تقنيها الأسرة بغاية شراء نجاح الابن

وأوضح أن ضغوط الحياة اليومية إضافة إلى خروج الأم للعمل ساهما في تيه الآباء، ومقابل هذا كان المربي الضحية، مشيراً إلى أن رمي التهمة على المربي محاولة للتنبص من تسبب الأسرة. ورأى أن الحل يكمن في ثورة تربوية كبرى.

ويرى خبراء التربية أن الأم أصبحت هي المسؤولة كلياً على كل ما يهم دراسة ابنها وهي بطبيعتها عاطفية ولهذا فهي لا تعترف إطلاقاً بضعف مستوى ابنها ما يجعلها ترمي التهمة على المعلم. وأشار الخبراء إلى أن المعلم فقد هيئته وصار يخشى على تواجده فاصبح يهذي الأعداد إلى التلميذ الضعيف تحت عنوان تلافى رد فعل الشارع والمحيط وهو ما جعل المستوى يتدنّى. هذا إضافة إلى ما أفرزه نظام الأفواج الذي أثبت فشله الذريع.

ويعيش المرفق التربوي في تونس منذ بداية السنة الدراسية الحالية وضعاً استثنائياً بسبب جائحة كورونا التي

يجد الآباء أنفسهم أمام مهمة شاقة في البحث عن أسباب تدني مستوى أبنائهم الدراسي فيحملون المدرسين مسؤولية تراجع درجاتهم. ويرجعون ذلك إلى أن الجيل الجديد من المربين تم انتدابهم دون تكوين أو اختبار شامل أو دورات تدريبية مما أدى إلى ضعفهم تعليمياً. وعرف النظام الدراسي في تونس انهياراً في السنوات الأخيرة زاد من حدته اعتماد نظام الأفواج الذي فرضته جائحة كورونا.

وأكد فاضل المزنعي خمسيني وأب لغتاتين تدرسان بالسننتين الخامسة والثالثة من التعليم الأساسي أن مستوى ابنتيه تدنّى عن السنوات الفارقة، ملقياً بالمسؤولية على عاتق مدرسيهما.

وقال لـ "العرب" "لم يعد المدرس يعمل بضمير مهني مثلما عهدنا ذلك في السابق.. اليوم اختلف الأمر من قدر على دفع معلوم الدروس الخصوصية هو من يستطيع إنقاذ أبنائه من الضياع".

وبحسب مؤشر التنافسية الدولية في أحدث دراسة للمنتدى الاقتصادي العالمي، سجلت تونس أكبر تراجع لمستوى تعليمها في السنوات الخمس الماضية بعد عصر ذهبي شهدته التعليم في تونس على امتداد العقود الماضية.

وبحسب تقرير شامل لكل الدول العربية حول هذه الدراسة الدولية، يلاحظ أن التغيير الأكبر لمنحى التعليم عربياً كان من نصيب تونس التي كانت تحتل المركز الأول عربياً والثلاثين عالمياً في تقرير 2010 - 2011، لتتراجع في المقابل بـ46 مركزاً عالمياً في السنوات الخمس الماضية وتندرج إلى المركز الـ76.

وفي حين يلقي الأهل مسؤولية تراجع أبنائهم على عاتق المدرس، يتهم المدرسون الآباء بالتسبب وعدم مراقبة أبنائهم خلال فترة الامتحانات، مشيرين إلى أن رمي التهمة على المربي محاولة للتنبص من تسبب الأسرة.

وأكد ناصر السعيد مدرس متقاعد من المدرسة الابتدائية ابن خلدون بحي التحرير بالعاصمة أن ذلك نقطة من بحر في خانة تردّي المنظومة التربوية وفشلها في إعادة التعليم إلى هيئته.



راضية القيزاني
صحافية تونسية

يلقي معظم الآباء مسؤولية تراجع درجات أبنائهم العلمية على عاتق المدرس. ومثلما أن المدرس يحمل جانباً في ذلك فإن الآباء والطلاب أنفسهم يتحملون أيضاً جزءاً من المسؤولية، إلا أن الآباء يصرون على أن المدرس هو الحلقة الأضعف في المنظومة التربوية وهو الذي تعود إليه مسؤولية تدهورها أو ازدهارها.

وقالت ألفة الخزري أم لطلاب بالصف السادس بالمدرسة الابتدائية ابن خلدون إن ابنها لم يحصل على معدل عام خلال الثلاثية الأولى، وهو الذي تعود دائماً ألا ينزل دون المستوى المطلوب. وأضافت أن صعوبة المنهج ساهمت في تردّي نتائجه، ذلك أن المدرسين لا يبذلون جهداً في التعامل مع التلاميذ والتفاعل معهم وخصوصاً أصحاب المستوى المتوسط منهم.

وأشارت لـ "العرب" إلى أن معلمة مادة العلوم، على سبيل المثال، تتقل كاهل الطلاب بأعمال منزلية لا طائل منها ذلك أنها تفرغ عليهم كتابة قواعد الحساب 50 مرة ما يجعل الطالب ينسخها دون فهم، وهي في غالب الأحيان لا تطلع عليها، وإن أطلعت عليها ولم تجده قد نسخها فهي تعاقبه.

وأكدت أن المدرسين لا يبذلون قصارى مجهوداتهم داخل الفصل حتى يظل التلميذ دائماً في حاجة إليهم خارج أسوار المدرسة، ما يجعله يلتجئ إلى الدروس الخصوصية ليتدارك نواقصه.

علاقة سببية بين توقيت الذهاب للنوم والعيش لفترة أطول

حتى وقت متأخر من الصباح يرتفع خطر تعرضهم للموت بنسبة 10 في المئة مقارنة مع غيرهم، وأضافت أن الأشخاص الذين يبقون مستيقظين حتى ساعات متأخرة من الليل عانوا من مشاكل نفسية وصحية نتيجة نمط النوم الخاطئ الذي يتبعونه.

خطر الموت يرتفع لدى من ينامون في ساعات متأخرة، ومن ينامون ساعات كافية يعيشون لفترة أطول

برلين - توصلت دراسة حديثة إلى وجود علاقة سببية بين توقيت الذهاب للنوم والعيش لفترة أطول. واعتمدت الدراسة على بيانات 400 ألف شخص وفي مدة تصل إلى ست سنوات ونصف. وأكدت مجلة "فرويندين" الألمانية أن الدراسة كشفت وجود صلة بين الاستيقاظ مبكراً ومتوسط العمر، حيث يعيش من يستيقظون باكراً وينامون ساعات كافية فترة أطول، فيما يرتفع خطر الموت لدى من ينامون في ساعات متأخرة.

واعتمدت الدراسة الصادرة بالتعاون بين جامعتي ساري ونورث وسترن على تحليل بيانات 400 ألف من النساء والرجال تتراوح أعمارهم بين 38 و73 عاماً وفي مدة تصل إلى نحو ست سنوات ونصف السنة.

ويعد النوم من الأمور الضرورية التي يحتاجها جسم الإنسان، كما تؤدي قلة النوم إلى إصابة الفرد بالتعب والأمراض، بيد أن حاجة الإنسان إلى النوم تختلف بحسب عوامل عديدة، أهمها السن.

ويعتبر الخبراء أن الحصول على قسط وافر من النوم من الأمور المهمة جداً لكل فرد، حيث أن الجسم البشري في حاجة إلى النوم من أجل أن يستريح ويخصص طاقته لليوم الموالي، لاسيما وأن ضغوط الحياة اليومية المبردة لا تتوقف.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يسهرون ليلاً ويبقون نائمين

وتابع نفس الدراسة أن من يتحتم عليه الاستيقاظ باكراً من أجل الذهاب مثلا إلى العمل في نفس الوقت يوميا عليه أن يذهب إلى الفراش في وقت مبكر حتى يتمكن من الحصول على قسط وافر من النوم. وأضافت أن نمط النوم "الخاطئ" له تأثير واضح على الصحة. وينصح خبراء الصحة بالنوم عادة لمدة تتراوح بين 7 و8 ساعات في اليوم بهدف الحفاظ على الصحة. كما ينصحون باتباع بعض الخطوات البسيطة والفعالة من أجل التمتع بقسط وافر من النوم، ومنها الذهاب إلى الفراش في وقت محدد كل يوم وضبط الأضواء والتحكم في درجة حرارة الغرفة، بالإضافة إلى الابتعاد عن تناول بعض المشروبات قبل النوم مثل الشاي الأخضر والقهوة.

ومن المهم أيضاً أن يتحلّى الأشخاص المحيطون بمرضى الزهايمر بالصبر والهدوء ومعاملتهم بعطف وحنان وتوفير بيئة هادئة له تخلو من التوتر النفسي والعصبي مع اتباع روتين يومي محدد وواضح المعالم.

ممارسة حياته بشكل طبيعي إلى حد بعيد. وأشارت إلى أن مرض الزهايمر لا يمكن الشفاء منه، ولكن يمكن تخفيف أعراضه من خلال مفهوم علاجي يقوم على العلاج الدوائي والعلاج غير الدوائي، الذي يهدف إلى الحفاظ على القدرات المعرفية كتمارين اللياقة الذهنية (العاب الكلمات والمسائل الحسابية)، والقرارات الجسدية (العلاج الطبيعي وتمارين تقوية العضلات والتوازن)، ومهارات التواصل الاجتماعي (الغناء والعزف والرقص وتحضير الطعام في مجموعات).

الغناء والرقص يخفان أعراض الزهايمر

قالت مبادرة أبحاث الزهايمر الألمانية إن مرض الزهايمر يعد أكثر أنواع الخرف شيوعاً، موضحة أنه يحدث بسبب موت الخلايا العصبية في المخ، لاسيما مع التقدم في العمر.

وأوضحت المبادرة أن أبرز أعراض الزهايمر تتمثل في النسيان وفقدان القدرة على التوجيه بالإضافة إلى مشاكل اللغة والإدراك، ما يُعيق المريض عن

ممارسة حياته بشكل طبيعي إلى حد بعيد. وأشارت إلى أن مرض الزهايمر لا يمكن الشفاء منه، ولكن يمكن تخفيف أعراضه من خلال مفهوم علاجي يقوم على العلاج الدوائي والعلاج غير الدوائي، الذي يهدف إلى الحفاظ على القدرات المعرفية كتمارين اللياقة الذهنية (العاب الكلمات والمسائل الحسابية)، والقرارات الجسدية (العلاج الطبيعي وتمارين تقوية العضلات والتوازن)، ومهارات التواصل الاجتماعي (الغناء والعزف والرقص وتحضير الطعام في مجموعات).

قالت مبادرة أبحاث الزهايمر الألمانية إن مرض الزهايمر يعد أكثر أنواع الخرف شيوعاً، موضحة أنه يحدث بسبب موت الخلايا العصبية في المخ، لاسيما مع التقدم في العمر.

وأوضحت المبادرة أن أبرز أعراض الزهايمر تتمثل في النسيان وفقدان القدرة على التوجيه بالإضافة إلى مشاكل اللغة والإدراك، ما يُعيق المريض عن



من يستيقظون باكراً وينامون ساعات كافية يعيشون أكثر