

نصائح

نصائح طبية لرفع مستوى المناعة في رمضان

تجنب المقالي والأرز والمعكرونة والحلويات المشربة عند الإفطار، إذ أن هذه الوجبات الثقيلة التي تزين الموائد تؤدي إلى زيادة الوزن وأمراض المعدة. يمكن استبدال الأطباق الثقيلة المذكورة أعلاه بأخرى من الخضروات المطبوخة بزيت الزيتون الخفيف، وأطباق اللحوم الحمراء أو البيضاء، كالدجاج والسمنك، ويكون استهلاكها بطريقة متوازنة، إذ تساعد الخضروات والسلطات على التخلص من الإسك. عدم الإفراط في تناول الحلويات، التي تزيد الرغبة فيها خلال رمضان نتيجة انخفاض معدل سكر الدم بسبب الصيام والجوع الطويل. ويفضل تناول الحلويات المصنعة من الحليب والكرامة، وتناول ثمرة واحدة، ويجب عدم الإفراط بالحلويات الثقيلة المشبعة بالسكر (المكثف).

يفضل استبدال تناول وجبة كبيرة ثقيلة بعدة وجبات خفيفة بكميات قليلة على فترات. استهلاك كميات كافية من المياه (2-2.5) ليتر، والحصول على كمية أقل قد يؤدي إلى أمراض في الكلى. ويمكن تناول المشروبات الصحية، مثل اللبن والصودا (مياه معدنية) والبابونج، بدلا عن المشروبات السكرية والحمضية. ممارسة تمارين رياضية منزلية خفيفة بعد ساعة أو ساعتين من الإفطار، وعدم الإفراط في تناول الشاي والقهوة، لأنها تحتوي على الكافيين.

مع حلول شهر رمضان وانتشار النوع المتحور الجديد من فيروس كورونا والجلوس في المنزل، بات الفرد بحاجة للتغذية الكافية والمتوازنة.

ويشير خبراء إلى أن "التغذية الصحية لها أهمية كبيرة في مكافحة زيادة الوزن غير المرغوب فيه، وأيضا في عملية تقوية المناعة". وفي ما يأتي 10 نصائح يقدمها أيوب أوغلو للصائمين:

عدم الصوم من دون وجبة السحور، إذ ثمة أشخاص لا يريدون أن يقطعوا فترة النوم. ولذلك يعملون على تناول بعض الأطعمة قبل النوم، وعدم الاستيقاظ للسحور، ما يؤدي إلى مشكلات صحية، مثل انخفاض مستوى سكر الدم.

استهلاك المكسرات غير المحمصة وغير المملحة، وكذلك الخضروات لاحتوائها على الألياف التي تزيد معدل الشبع طوال اليوم، وتعمل على تسهيل عملية الهضم.

تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل البيض المسلوق واللبن الزبادي المصنوع منزليا، والكفير (لبن مخمر يُعرف أيضا باسم الفطر الهندي) الصافي من دون أي فاكهة.

تناول الوجبات الخفيفة عند الإفطار، ما يمنع تشكل عسر الهضم للمعدة، لأنها فارغة طوال اليوم، والبدء بتناول طبق حساء (شورية)، والاستراحة لمدة 10 - 15 دقيقة، قد تكون

هذه الفترة مناسبة لداء صلاة المغرب.

الأساليب التقليدية في التدريس تحبط رغبة الطلاب في التعلم

حشد المعارف دون تنمية الإدراك يفقد الأنماط التعليمية جدواها



طرق التعليم في حاجة إلى التجديد

متكررة من شأنها أن تقدمهم على المدى الطويل القدرة على التحمل. وشبهوا طريقة التعليم الحديث بـ"قطع الكعكة" التي يجبر التلاميذ على التنافس عليها، وهي من وجهة نظرهم مكافآت لا يمكن أن تحفز الأطفال على التعلم.

وأشاروا إلى أن الأشياء التي يتم تدريسها في المدارس غالبا ما تتعارض مع ما تعلمه الطفل من والديه أو من أفراد أسرته، وعلاوة على ذلك فهو يعمل بطريقة مختلفة عن معاملة والديه، ففي أسرته قد يتعلم مثلا أن الفضول شيء إيجابي ويستحق الثناء، ولكنه قد يواجه السخرية والإحتمار من طرف المعلمين وزملائه على حد سواء إذا طرح سؤالا لم يرق لهم.

وأكدت نواف شفلوت الأخصائية النفسية السعودية أن من الأساليب المحطمة للإطفال والتي تجعل كرههم للدراسة يزداد وتخفض الرغبة لديهم في الاستمتاع بها، أسلوب التلقين وتكرار المفردات المراد حفظها دون أي تجديد أو تنوع في طريقة حفظها، علما وأن هناك فوارق فريدة بين كل طالب وطالب.

وقالت شفلوت لـ"العرب"، إن سماع اللفظ مثل "أنت غبي وغير قادر على ذلك"، "أنت تسبب لي الإحراج أمام الإبرة"، "أنت ستبقى بلا شهادة" تؤثر سلبا على صحة الأطفال النفسية وبالتالي يتكون لديهم رصيد من الإخفاقات المتكررة. ودعا خبراء التربية إلى ضرورة تغيير المناهج حتى تكون مواكبة للتطورات الحاصلة على مستوى العالم.

ويرى الكاتب السعودي وحيد الغامدي أن التعليم ليس وحده الذي يجب عليه أن يواكب هذا التغيير العنيف في أدوات التفكير والتلقي عند الأجيال، بل الكثير من الأفكار والمسلّمات التي باتت اليوم في موقف حرج للغاية وهي تواجه الأسئلة المعقدة في زمن كسرت فيه كل الحصون الثقافية، وانفتحت فيه الثقافات على بعضها، فأصبحت أمام سيل من المعلومات والمعارف عاجزة عن التصدي والمواجهة.

وقال الغامدي لـ"العرب"، "الأساليب التعليمية اليوم هي واحدة من الأشياء التي يجب على المنظومات التعليمية إعادة صياغتها بما يتواءم وحياة الأجيال الجديدة، التي باتت تتشكل وعبا وإدراكا خارج رحم تلك المنظومات الرسمية والدينية والأسرية والمجتمعية التقليدية". وأضاف "أعتقد أنه ليس أمام تلك المنظومات التربوية أي خيار سوى إعادة التفكير الجدي في تلك الأنماط التعليمية التي تركز على حشد المعارف

تفرض التغييرات الحاصلة على مستوى العالم الاتصالي على المنظومات التربوية في البلدان العربية، أن تتجدد بما يجعلها مواكبة لهذه التحولات. ويرى خبراء التربية أن أساليب التدريس التقليدية أدت إلى حد كبير إلى تراجع رغبة الأطفال في التعلم، ودعوا إلى ضرورة إعادة صياغتها بما يتواءم وحياة الأجيال الجديدة، وألا تكون مبنية على حشد المعارف على حساب تنمية الإدراك.

علامات أو رتب، وهي مبنية أساسا على الكفايات التي يجب أن يمتلكها الطالب. وأكد الخبراء أن الملل يعتبر عقبة رئيسية أخرى تكبح الدافع الفطري للتعلم، موضحين أن الطفل قبل بلوغه سن المدرسة يبدي استعدادا كبيرا لاكتشاف ذلك العالم الذي يخصه، ولكن بمجرد أن يصبح جزءا من تلك المنظومة التعليمية يشعر بالفور منها، والسبب أن المدارس تفرض على الأطفال دواما مطولا، ومهام

وأوضح الخبراء أن العلامات والدرجات التقييمية التي يسندها المعلمون تعزز مخاوف الأطفال من الفشل في الامتحانات، وبالتالي فهي مسؤولة عن انطفاء حبه للدراسة، وأيضا على قمع فضولهم ورغبتهم في المجازفة من أجل الاستكشاف والتعلم.

وأشار ماضي إلى أن المعلومة صارت متوفرة لكل من يبحث عنها، ولم تعد الطرائق والوسائل المعتمدة قديما قادرة اليوم على شد المتعلم إلى الدرس وترغيبه في التعلم، كما أن هذا المتعلم لم يعد ذلك المتلقي البسيط المستهلك للمعرفة التي يقدمها المدرس.

وقال ماضي لـ"العرب"، "اليوم صرنا في حاجة إلى تطوير أساليب التدريس واعتماد طرائق جديدة تحفز المتعلم على الانخراط في بناء معارفه ليكون محور العملية التربوية، ويقتن المدرس وسيطا بيداغوجيا يساعده ويرافقه حتى يحقق هذا الهدف". وأشار ماضي إلى أن المقاربة بالكفايات التي تعتمد على المدارس التونسية تعد من وسائل التعليم غير التقليدية، لكن ظروف تطبيقها لم تكن جيدة ما أثر على نتائجها.

وأشار ماضي في تصريح لـ"العرب" إلى أن الكفايات الأساسية تعتمد على تقييمات وعلى دعم وعلاج وليس على

راضية القيزاني
صحافية تونسية



يرجع خبراء التربية إخفاق الطلاب أكاديميا إلى استراتيجيات التدريس التقليدية والبيئة المدرسية المملة والمنفصلة عن الواقع. ويرون أن أجواء الخوف التي تشيع داخل المدارس تعيق النمو الفكري للطلاب. بينما تثير طرق التدريس الجيدة اهتمام الطلاب وتدفعهم إلى التعلم وتنشوقهم للمعرفة، كما أنها تدفعهم إلى المشاركة مع المعلم، وتراعي الفروق الفردية، وتساعد في تحقيق أهداف المنهج، وتتفق مع طبيعة النشاط العقلي للطلاب.

وأوضح الخبراء أن العلامات والدرجات التقييمية التي يسندها المعلمون تعزز مخاوف الأطفال من الفشل في الامتحانات، وبالتالي فهي مسؤولة عن انطفاء حبه للدراسة، وأيضا على قمع فضولهم ورغبتهم في المجازفة من أجل الاستكشاف والتعلم.

وأشار ماضي إلى أن المعلومة صارت متوفرة لكل من يبحث عنها، ولم تعد الطرائق والوسائل المعتمدة قديما قادرة اليوم على شد المتعلم إلى الدرس وترغيبه في التعلم، كما أن هذا المتعلم لم يعد ذلك المتلقي البسيط المستهلك للمعرفة التي يقدمها المدرس.

وقال ماضي لـ"العرب"، "اليوم صرنا في حاجة إلى تطوير أساليب التدريس واعتماد طرائق جديدة تحفز المتعلم على الانخراط في بناء معارفه ليكون محور العملية التربوية، ويقتن المدرس وسيطا بيداغوجيا يساعده ويرافقه حتى يحقق هذا الهدف". وأشار ماضي إلى أن المقاربة بالكفايات التي تعتمد على المدارس التونسية تعد من وسائل التعليم غير التقليدية، لكن ظروف تطبيقها لم تكن جيدة ما أثر على نتائجها.

وأشار ماضي في تصريح لـ"العرب" إلى أن الكفايات الأساسية تعتمد على تقييمات وعلى دعم وعلاج وليس على

تفاعلات كيميائية وراء مشاعر الحب الجياشة

ويؤكد الخبراء أن المشاعر الرومانسية تعتمد على توليفة معقدة من المواد الكيميائية. وعندما خضع الحب الرومانسي للتحليل العلمي من خلال تقنيات تصوير الدماغ تداخلت مناطق "مضيئة" في الدماغ مع مناطق أخرى تدعم السلوك الرامي إلى الحصول على مكافأة والسلوك الموجه بالأهداف.

لندن - تؤكد الدراسات العلمية أن الحب والغرام تفاعلات هرمونية كيميائية معقدة بظلالها هرمون الأوكسيتوسين.

وأثبت العلم المعاصر أن هذه المشاعر الجياشة ما هي إلا تفاعلات كيميائية داخل الجسد يحركها هرمون يطلق عليه اسم أوكسيتوسين، والذي يكون في أعلى مستوياته عند وقوع الإنسان في الغرام. وتتساءل الخبراء عن إمكانية تخليق هذا الهرمون مخبريا وتحويل إكسير الحب الأسطوري إلى منتج يباع في الأسواق.

وحسب موقع "ساينكولوجي توداي" بعد الأوكسيتوسين الهرمون المسؤول عن الشعور بالحب والرضا والثقة والنشاط الجنسي، وهو يحمل اسم "هرمون الحب"، وذلك لأن مستوياته تزيد أثناء المعانقة والعلاقات الحميمة.

ويشير الأطباء إلى أن الأوكسيتوسين ناقل عصبي يساهم في الناحية الصحية بشكل عام ويلعب دورا هاما في الولادة والرعاية الطبيعية، وهو أيضا مسؤول عن تقلصات الرحم أثناء المخاض. ويرتبط الأوكسيتوسين أيضا بالتعاطف والثقة والنشاط الجنسي وبناء العلاقات. ويشير الأطباء إلى أن الأوكسيتوسين قد تكون له فوائد علاجية لعدد من الحالات المرضية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والمشاكل المعوية، وفق موقع "ميديكال نيوز توداي" الطبي.

الأوكسيتوسين الهرمون المسؤول عن الشعور بالحب والرضا والثقة والنشاط الجنسي ويحمل اسم هرمون الحب

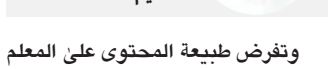
ورصد الخبراء أنماطا للحب الرومانسي لا تختلف كثيرا عن أنماط الارتباط المتعلق بالأمومة، أو حتى حب شخص ما لفريق كرة القدم المفضل. ورغم ما تم كشفه خالص الإطباء إلى أن علم الأعصاب لم يفسر لهم حتى الآن عاطفة "الغرق الشديد في الحب". وهل يحتاج الشخص ببساطة إلى إجراء المزيد من التجارب؟ وأكدوا أن إجابة العلماء عادة ما تكون بـ"نعم"، وذلك بافتراض أن الحب عملية بسيطة جدا يمكن ضبطها.



الحب يخضع لتوليفة من المواد الكيميائية



رياض ماضي
اليوم صرنا في حاجة إلى تطوير أساليب التدريس



وحيد الغامدي
على المنظومات التربوية إعادة صياغة أساليب التعليم

وتفرض طبيعة المحتوى على المعلم اختيار طرق تدريسه، وهناك محتويات يغلب عليها الطابع النظري وأخرى يغلب عليها الطابع العلمي وأخرى تتنوع المشكلة من أن محتويات المواد الدراسية التي تدرس في بعض المدارس الآن تميل إلى الطابع النظري الثقيل، والذي يركز على صب المعلومات في عقول المتعلمين.

ويمنى تعدد طرق التدريس الحديثة التفكير العلمي لدى المتعلمين، والعمل الجماعي، والقدرة على الابتكار والإبداع، وتواجه الفروق الفردية بين الطلاب. كما أنها تواجه المشكلات الناجمة عن الزيادة الكبرى في أعداد المتعلمين.

ويرى الخبراء أن الاقتصاد على الطرق التقليدية لا يتيح الفرصة أمام الطلاب للقيام بأي أنشطة تعليمية وبالتالي يصبحون سلبيين. كما تهمل الطرق التقليدية مهارات البحث والإطلاع، وإبداء الرأي، والمناقشة عند الطلاب.

ويصف الخبراء طرق التدريس إلى أنواع تقوم على أساس نشاط التلميذ بشكل كلي مثل طريقة حل المشكلات، وأخرى تقوم على أساس نشاط المعلم إلى حد كبير مثل طريقة الإلقاء، وهناك طرق تتطلب نشاطا كبيرا من المعلم والتلميذ وإن كان المعلم يستحوذ على النشاط الأكبر فيها. وهي طريقة الحوار والمناقشة، وهناك طرق التدريس الفردي كالتعليم المبرمج أو التعليم بالوسائل الحديثة، وهناك طرق التدريس الجمعي مثل الإلقاء والمناقشة وحل المشكلات والمشروعات والوحدات. وتتميز طرق التدريس الحديثة باستقلال نشاط المتعلم ومنحه الفرصة للتفكير والعمل والحصول على المعلومات بنفسه.

متكررة من شأنها أن تقدمهم على المدى الطويل القدرة على التحمل. وشبهوا طريقة التعليم الحديث بـ"قطع الكعكة" التي يجبر التلاميذ على التنافس عليها، وهي من وجهة نظرهم مكافآت لا يمكن أن تحفز الأطفال على التعلم.

وأشاروا إلى أن الأشياء التي يتم تدريسها في المدارس غالبا ما تتعارض مع ما تعلمه الطفل من والديه أو من أفراد أسرته، وعلاوة على ذلك فهو يعمل بطريقة مختلفة عن معاملة والديه، ففي أسرته قد يتعلم مثلا أن الفضول شيء إيجابي ويستحق الثناء، ولكنه قد يواجه السخرية والإحتمار من طرف المعلمين وزملائه على حد سواء إذا طرح سؤالا لم يرق لهم.

وأكدت نواف شفلوت الأخصائية النفسية السعودية أن من الأساليب المحطمة للإطفال والتي تجعل كرههم للدراسة يزداد وتخفض الرغبة لديهم في الاستمتاع بها، أسلوب التلقين وتكرار المفردات المراد حفظها دون أي تجديد أو تنوع في طريقة حفظها، علما وأن هناك فوارق فريدة بين كل طالب وطالب.

وقالت شفلوت لـ"العرب"، إن سماع اللفظ مثل "أنت غبي وغير قادر على ذلك"، "أنت تسبب لي الإحراج أمام الإبرة"، "أنت ستبقى بلا شهادة" تؤثر سلبا على صحة الأطفال النفسية وبالتالي يتكون لديهم رصيد من الإخفاقات المتكررة. ودعا خبراء التربية إلى ضرورة تغيير المناهج حتى تكون مواكبة للتطورات الحاصلة على مستوى العالم.

ويرى الكاتب السعودي وحيد الغامدي أن التعليم ليس وحده الذي يجب عليه أن يواكب هذا التغيير العنيف في أدوات التفكير والتلقي عند الأجيال، بل الكثير من الأفكار والمسلّمات التي باتت اليوم في موقف حرج للغاية وهي تواجه الأسئلة المعقدة في زمن كسرت فيه كل الحصون الثقافية، وانفتحت فيه الثقافات على بعضها، فأصبحت أمام سيل من المعلومات والمعارف عاجزة عن التصدي والمواجهة.

وقال الغامدي لـ"العرب"، "الأساليب التعليمية اليوم هي واحدة من الأشياء التي يجب على المنظومات التعليمية إعادة صياغتها بما يتواءم وحياة الأجيال الجديدة، التي باتت تتشكل وعبا وإدراكا خارج رحم تلك المنظومات الرسمية والدينية والأسرية والمجتمعية التقليدية". وأضاف "أعتقد أنه ليس أمام تلك المنظومات التربوية أي خيار سوى إعادة التفكير الجدي في تلك الأنماط التعليمية التي تركز على حشد المعارف

تفرض التغييرات الحاصلة على مستوى العالم الاتصالي على المنظومات التربوية في البلدان العربية، أن تتجدد بما يجعلها مواكبة لهذه التحولات. ويرى خبراء التربية أن أساليب التدريس التقليدية أدت إلى حد كبير إلى تراجع رغبة الأطفال في التعلم، ودعوا إلى ضرورة إعادة صياغتها بما يتواءم وحياة الأجيال الجديدة، وألا تكون مبنية على حشد المعارف على حساب تنمية الإدراك.



الإدراك الحقيقي ومهارات التواصل هما الشيطان الفعليان اللذان يفترض بأي منظومة تعليمية التركيز عليهما وتنميتها لبناء أجيال قادرة على حل المشكلات

