

نصائح

كيفية العناية بأظافر الأقدام

ترطيب القدمين، وتليين الأجزاء القاسية حول الأظافر. ويجب استخدام الماء الدافئ وتجنب استخدام الماء شديد الحرارة؛ إذ يؤدي ذلك إلى سحب الرطوبة من داخل القدم وتطابرها مع بخار الماء، والذي يؤدي بدوره إلى جفاف القدمين. كما يجب استخدام فرشاة خاصة لأظافر القدمين بعد ذلك من أجل التخلص من الجلد الميت حول الأظافر.



فرانكفورت - حذرت خبيرة التجميل الألمانية بريجيت هوبر من قصص أظافر القدم بشكل قصير للغاية؛ حيث ينبغي أن يكون الظفر على نفس مستوى الإصبع، مع مراعاة عدم تقصير حواف الظفر بشدة، وإلا فقد تنمو مجدداً داخل الجلد، ما يسبب ألماً شديداً.

ولقص الأظافر تنصح هوبر باستعمال مقص مخصص لهذا الغرض أو قفازة، مع مراعاة ألا يتم بُرد الأظافر بشكل مستدير، وإنما بشكل مستقيم قدر الإمكان، كي لا تنمو مجدداً داخل الجلد.

كما لا يجوز قص جلد الظفر؛ نظراً لأن الجلد قد يُصاب بالتهاب في حالة الإصابة بجرح صغير. وبدلاً من ذلك، ينبغي إرجاع الجلد للخلف برفق بواسطة عصا رقيقة مصنوعة من خشب شجرة التوليب.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي إزالة الجلد المتقرن بانتظام، ليس فقط لأسباب جمالية، بل أيضاً لأنه يتسبب في جفاف القدم. ولهذا الغرض ينبغي استخدام المرطب المخصص لإزالة الجلد المتقرن أو حجر الخفاف (الحجر المسامي).

وينصح خبراء التجميل بغمس القدمين بالماء لأن عمر القدمين في حوض مليء بالماء لمدة 15-20 دقيقة يساعد في

عمر الطفل يحدد الرياضة المناسبة له

كولن - قالت الجمعية الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن الرياضة تتمتع بأهمية كبيرة لصحة الطفل؛ حيث إنها تعمل على تقوية العضلات وتطوير القدرات الحركية وتدريب التناسق والتوازن، فضلاً عن رفع القدرة على التركيز وتنمية المهارات الاجتماعية للأطفال.

وأكدوا أن العلاقة الحميمة بين الطفل وأبويه في المراحل العمرية الأولى تمثل دافعاً للنجاح الأكاديمي والوظيفي في مراحل لاحقة من العمر. وقال الخبراء إن "ما يبعث على الدهشة هو الفرق الكبير والحقيقي في نتائج الأطفال الذين استفادوا من اهتمام والديهم عن أولئك الذين لم يقضوا مع آبائهم وقتاً طويلاً".

وأكد الخبراء أنه لا بد من اتباع ضوابط محددة ونظام من بداية من بلوغ الأطفال سن عامين، حيث يبدو أنهم يفهمون الجهاز اللوحي بشكل أفضل من بعض كبار السن، ووصولاً إلى سن المراهقة الذي يتطلب منح بعض الحرية "ولكن تحت عين المراقبة".

كما يجب مراعاة تحقيق توازن دقيق عند وضع نظام لاستخدام أدوات التكنولوجيا المتصلة بالإنترنت.

وأشار الخبراء إلى أنه لا توجد وصفة واحدة لتحقيق النجاح في هذا الصدد، وأن كل أسرة تدرج الأسلوب المناسب من خلال التجارب. وتتفرد كل عائلة عن الأخرى بانماط وقيم أبوة وأومة مختلفة.

وقال أند التار عالم النفس الاجتماعي "ينبغي معيار أساسي وهو أنه يجب تجنب قضاء الكثير من الوقت في التحديق السلبي في الشاشات". وأضاف "لا يجب أن يكون وقت الشاشات (سواء الهواتف أو الجهاز اللوحي) على حساب الوقت لممارسة النشاط البدني أو التواصل مع أناس حقيقيين. ويمكن وضع قواعد ثابتة للأوقات الخالية من استخدام التكنولوجيا، مثل أوقات تناول الطعام وفي السيارة وفي الليالي المدرسية".

الوسائل التكنولوجية تحرم الأطفال من تخليد ذكريات جماعية مع الآباء

غياب الذكريات الأسرية يؤدي إلى عزلة الأطفال وانغلاقهم على ذواتهم



كلما غابت وسائل التكنولوجيا كانت العلاقات الأسرية أفضل

الشعور بانهم عاشوا حياة طويلة مليئة بالمغامرات.

وينصح الخبراء الآباء بضرورة تمضية أكبر قدر ممكن من الوقت مع أطفالهم وإبعادهم عن شاشات الهواتف والحواسيب.

وأكدوا أن العلاقة الحميمة بين الطفل وأبويه في المراحل العمرية الأولى تمثل دافعاً للنجاح الأكاديمي والوظيفي في مراحل لاحقة من العمر. وقال الخبراء إن "ما يبعث على الدهشة هو الفرق الكبير والحقيقي في نتائج الأطفال الذين استفادوا من اهتمام والديهم عن أولئك الذين لم يقضوا مع آبائهم وقتاً طويلاً".

وأكد الخبراء أنه لا بد من اتباع ضوابط محددة ونظام من بداية من بلوغ الأطفال سن عامين، حيث يبدو أنهم يفهمون الجهاز اللوحي بشكل أفضل من بعض كبار السن، ووصولاً إلى سن المراهقة الذي يتطلب منح بعض الحرية "ولكن تحت عين المراقبة".

كما يجب مراعاة تحقيق توازن دقيق عند وضع نظام لاستخدام أدوات التكنولوجيا المتصلة بالإنترنت.

وأشار الخبراء إلى أنه لا توجد وصفة واحدة لتحقيق النجاح في هذا الصدد، وأن كل أسرة تدرج الأسلوب المناسب من خلال التجارب. وتتفرد كل عائلة عن الأخرى بانماط وقيم أبوة وأومة مختلفة.

وقال أند التار عالم النفس الاجتماعي "ينبغي معيار أساسي وهو أنه يجب تجنب قضاء الكثير من الوقت في التحديق السلبي في الشاشات". وأضاف "لا يجب أن يكون وقت الشاشات (سواء الهواتف أو الجهاز اللوحي) على حساب الوقت لممارسة النشاط البدني أو التواصل مع أناس حقيقيين. ويمكن وضع قواعد ثابتة للأوقات الخالية من استخدام التكنولوجيا، مثل أوقات تناول الطعام وفي السيارة وفي الليالي المدرسية".

ويفضلون قضاء وقتهم إما أمام التلفزيون أو أمام الهواتف والحواسيب الرقمية وأن الآباء ساهموا في ذلك رغماً عنهم ورغم كل تحذيرات التي يطلقها الخبراء والعلماء. ودرس العلماء مؤخراً الشعور بالحنين للماضي وما فيه من سعادة يشوبها الألم، ووجدوا أن لهذا الشعور وظيفة إيجابية؛ إذ أنه يحسن الحالة المزاجية، وربما الصحة النفسية أيضاً. فقد ألفت دراسة جديدة الضوء على فائدة الشعور بالحنين للماضي، وتوصلت إلى أن هذا الشعور لا يجلبنا في الماضي، بل إنه في الواقع يرفع من معنوياتنا وشعورنا بالحيوية.

وتكتشف دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يخبرون العديد من التجارب والرحلات السعيدة خلال حياتهم يشعرون بانهم قد تمتعوا بحياة طويلة نوعاً ما مقارنة مع الأشخاص الآخرين.

وكشف فريق من العلماء من الجامعة النرويجية للعلوم ومعهد كافي لعلوم الأعصاب عن شبكة خاصة من الأوصال مسؤولة عن الشعور بالوقت والتجارب والذكريات.

وأوضحوا أن منطقة هذه الشبكة تقع في الوسط من القشرة المخية الأنتية الجانبية في الدماغ. ووجد العلماء أن الذكريات والتجارب السعيدة مثل الرحلات وممارسة الهوايات يمكنها أن تخلق رمزا خاصا بالذاكرة يسهل استرجاعه مقارنة مع الأحداث المملة.

وأشاروا إلى أن أدمغة هذه الفئة من الأشخاص لا تتذكر في العادة الأحداث المملة والروتينية، وهو ما يكسبهم

الفكري والعاطفي، حتى يكون باستطاعة الآباء توجيه أبنائهم والتأثير فيهم تأثيراً إيجابياً في كل مرحلة من مراحل تطوّرهم.

وتعد ذكريات الطفولة وتجاربها من بين أفضل الأشياء التي يمكن أن يورثها الآباء لأبنائهم، لأنهم عندما يكبرون سيضحكون في كل مرة تخطر فيهم تلك الذكريات ببالهم، مما يشعّهم بالسعادة ويعطي لحياتهم معنى، وذلك كلما كانت تلك الذكريات جميلة ومهمة، وحُظت بشكل أفضل في مخيلتهم لفترة طويلة جداً من حياتهم. ولكن اللحظات السعيدة التي يقضيها الآباء مع أبنائهم في فترات المرح والتنزه والرحلات الترفيهية تحتاج إلى أن تخلد بالصور، نظراً لأن الصور تدون جانباً مهما من حياة الطفل، وإتاحة الفرصة له لرؤية مراحل عمره المختلفة عند الكبر لها إيجابياتها.

وقالت هدى المعشاي، وهي أربيعينية وأم لطفلين، إنها تشعر بالذنب تجاه طفلها نظراً لأن الوظيفة تشغل كامل وقتها ولا تترك لها متسعاً لإصطحابها في رحلة ممتعة أو حتى لقضاء وقت مع الأقران أو أصدقاء العائلة.

وأضافت لـ"العرب" أن ما يحز في نفسها أن طفلها يقضيان أغلب أوقاتها أمام شاشة الهاتف يتصفحان الصفحات والمواقع وخاصة "تيك توك" الذي استحوذ على اهتمام شريحة هامة من الأطفال في مثل سنهما.

وأكدت أن أطفال هذا الجيل لا يعيرون اهتماماً للعبة العائلية ولا للذكريات

ككشف علماء النفس أن الذكريات الجميلة التي تبقى عالقة في أذهان الأطفال نتيجة الأوقات الممتعة التي يقضونها مع آبائهم تجعلهم أكثر سعادة وشعوراً بالراحة والاستقلالية، كما أن غياب الذكريات الأسرية الجماعية في حياة الأطفال في مراحل لاحقة من أعمارهم يجعلهم أقل قدرة على ضبط سلوكهم الفردي، وأكثر عزلة وانغلاقاً على ذواتهم.

تونس - أظهرت أبحاث أن الأطفال الذين لديهم الكثير من الذكريات السعيدة مع آبائهم يكبرون بصحة أفضل ويكونون أكثر رضا عن الحياة وثقة في النفس، ويكتسبون مهارات أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية وأقل عرضة للإصابة بالاختئاب وأكثر ميلاً لبناء علاقات صحية مع الناس، إلا أن هذه الفوائد لا يمكن أن يجنيها الأطفال الذين أصبحوا حبيسي المنازل ويقضون معظم أوقاتهم أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية.

إلى دراسة الآثار السلبية المترتبة عن عدم قضاء الآباء وقتاً أطول مع الأبناء والفجوة الكبيرة التي يتركها غياب الذكريات الأسرية الجماعية في حياة الأطفال في مراحل لاحقة من أعمارهم، وقد يلقي ذلك بظلاله على صحتهم الجسدية وسلوكهم الاجتماعي العام، فيكونون أقل استقلالية وأقل قدرة على ضبط سلوكهم الفردي، بالإضافة إلى مشاكل نفسية تدفعهم إلى العزلة والانغلاق على ذواتهم.

وأكد خبراء علم النفس أن الوقت الذي يجمع الطفل بوالديه يمنحه توازناً في شخصيته، ويساعده على تنمية الشغالات الذهنية والاجتماعية بصورة متكاملة، ويشعره بالثقة والأمان. وحظوا الآباء على تخصيص حيز من الزمن أسبوعياً للفسحة واللهو مع أطفالهم، وجعل ذلك طقساً من طقوس حياتهم من أجل إتاحة الفرصة لأبنائهم للتفاعل

والاجتماع الآباء من توقيت الكثير من الأوقات الثمينة التي يمكن قضاؤها مع الأبناء بسبب طغيان التقنيات الحديثة التي بدأت تقوض العلاقات الأسرية في المجتمعات الغربية والعربية على حد سواء. ووفقاً للأبحاث التي أجريت في هذا المجال، فإن الذكريات التي يخزنها الطفل في ذهنه والتي تجمعها بوالديه وأشقائه في مرحلة الطفولة المبكرة تولد لديه القدرة على تنظيم عواطفه.

وأكد خبراء علم النفس أن الوقت الذي يجمع الطفل بوالديه يمنحه توازناً في شخصيته، ويساعده على تنمية الشغالات الذهنية والاجتماعية بصورة متكاملة، ويشعره بالثقة والأمان. وحظوا الآباء على تخصيص حيز من الزمن أسبوعياً للفسحة واللهو مع أطفالهم، وجعل ذلك طقساً من طقوس حياتهم من أجل إتاحة الفرصة لأبنائهم للتفاعل

الأطفال الذين لديهم الكثير من الذكريات السعيدة مع آبائهم يكبرون بصحة أفضل ويكونون أكثر رضا عن الحياة

وحذر باحثون في علوم الأسرة والاجتماع الآباء من توقيت الكثير من الأوقات الثمينة التي يمكن قضاؤها مع الأبناء بسبب طغيان التقنيات الحديثة التي بدأت تقوض العلاقات الأسرية في المجتمعات الغربية والعربية على حد سواء.

ووفقاً للأبحاث التي أجريت في هذا المجال، فإن الذكريات التي يخزنها الطفل في ذهنه والتي تجمعها بوالديه وأشقائه في مرحلة الطفولة المبكرة تولد لديه القدرة على تنظيم عواطفه.

وأكد خبراء علم النفس أن الوقت الذي يجمع الطفل بوالديه يمنحه توازناً في شخصيته، ويساعده على تنمية الشغالات الذهنية والاجتماعية بصورة متكاملة، ويشعره بالثقة والأمان. وحظوا الآباء على تخصيص حيز من الزمن أسبوعياً للفسحة واللهو مع أطفالهم، وجعل ذلك طقساً من طقوس حياتهم من أجل إتاحة الفرصة لأبنائهم للتفاعل

والاجتماع الآباء من توقيت الكثير من الأوقات الثمينة التي يمكن قضاؤها مع الأبناء بسبب طغيان التقنيات الحديثة التي بدأت تقوض العلاقات الأسرية في المجتمعات الغربية والعربية على حد سواء.

مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام تؤثر سلباً على القدرات اللغوية للأطفال

وجبات الطعام أن يكون بمثابة كايح للتفاعلات اللغوية للطفل، ما يقلل من نوعية التبادلات ونسبتها بين الأطفال والبالغين من خلال تشتيت انتباههم.

ويعد تطور اللغة ومهارات التواصل من الأمور الهامة للغاية في مرحلة الطفولة المبكرة. ذلك أن اللغة من شأنها أن تساعد الطفل على التعلم المبكر والمهارات الاجتماعية.

هناك نوعان من اللغة وهما: اللغة التعبيرية، وهي تتضمن الأصوات، أو الكلمات أو الإشارات التي يستخدمها الطفل للتعبير عن احتياجاته أو رغباته أو مشاعره. واللغة الاستقبالية، وتتضمن كيفية استخدام الطفل للكلمات أو الأصوات أو الحركات للتعبير عن فهمه لما يحاول من هم حوله توصيله له.

الأعمار المشاركة في الدراسة المشهورة في مجلة "ساينتيфик ريبورتس".

وتظهر الدراسة وجود ارتباط إحصائي وليس علاقة سببية بين التعرض للتلفزيون وتطور القدرات اللغوية.

وفي تفسير محتمل لتلك الظاهرة قال برنار "يمكن للتلفزيون أثناء

التعرض للتلفزيون أثناء تناول الوجبات العائلية يرتبط بشكل منهجي بمستويات لغوية أقل في جميع الأعمار

الأطفال أمام التلفزيون أو الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو.

وفي الوقت نفسه، قُوموا بتطوير مستويات قدراتهم اللغوية؛ بالنسبة إلى الأطفال الذين يبلغون سنتين، حدد الأهل الكلمات التي يمكن لأطفالهم نطقها تلقائياً من قائمة تضم 100 كلمة.

ثم في عمر 3 و5 سنوات ونصف سنة، قام طبيب نفساني بقياس "حاصل الذكاء اللغوي" وهو جزء من اختبارات الذكاء الذي يتعلق بالتبادلات اللغوية.

النتيجة: لم يجدوا علاقة بين إجمالي وقت مشاهدة التلفزيون والمستوى اللغوي للأطفال.

وبخلاف ذلك، فإن "التعرض للتلفزيون أثناء تناول الوجبات العائلية يرتبط بشكل منهجي بمستويات لغوية أقل" في جميع



الرياضة حاجة ضرورية لصحة الطفل