

خلاصة كتاب

احفظ أولادك من الأخطار

د. ماهر إسماعيل صبري

١. الأخطار المترتبة على طبيعة الطعام:

- ❖ الأطعمة شديدة الصلابة، مثل المكسرات وبعض أنواع الخبز الجاف.
 - ❖ الأطعمة شديدة الملوحة، مثل الأسماك المملحة والمخللات.
 - ❖ الأطعمة الحريقة، مثل الشطة والفلفل وبعض التوابل.
 - ❖ الأطعمة كثيرة السكر، وعلى رأسها الحلويات والشكولاتة بأنواعها.
 - ❖ كثرة أكل الأطعمة شديدة البرودة، وعلى رأسها الأيس كريم.
 - ❖ الأطعمة النيئة، مثل اللحوم والأسماك وبعض الخضراوات المعلبة.
- ويتعرض بعض الأطفال للخطر عند الجمع بين الأطعمة المتناقضة كالحار والبارد، أو الجمع بين الأطعمة المالحة والأطعمة كثيرة السكر.

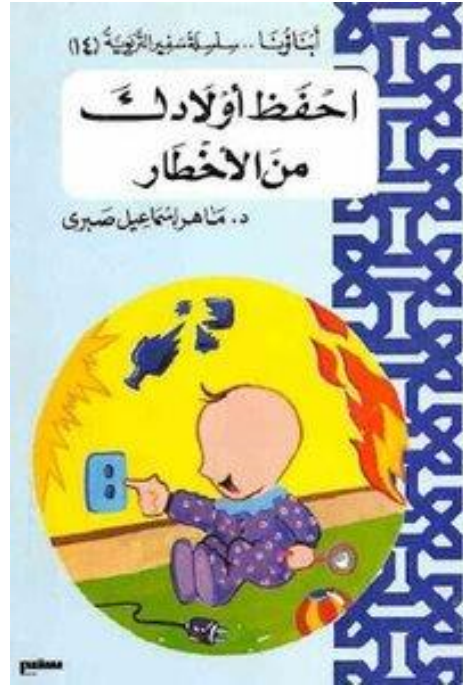
الأخطار المترتبة على كمية الطعام

للطفل في مراحل العمرية كمية معينة من الطعام عليه تناولها، وإذا زادت الطعام عن الكمية المحددة تضر بالطفل، وتسبب له أخطار كإرهاق الجهاز الهضمي وضعف كفاءته والتخمة وسوء الهضم والسمنة وما يصاحبها من أمراض القلب وضغط الدم والشعور بالكسل وثقل الجسم.

أما إذا نقصت كمية الطعام؛ فإنها تسبب العديد من الأمراض كالضعف، والنحافة، والأنيميا.

الأخطار المترتبة على نوع عناصر الطعام

يحتاج الإنسان إلى التنوع في الأطعمة التي يتناولها في وجباته الغذائية، وأن يوازن بينها، لأن نقص أحدها



المقدمة

الطفل بطبيعته يمتلك قدرات وإمكانات وطاقات هائلة، وهو يسعى لاكتشاف العالم حوله، وفي محاولته هذه قد يتعرض لمخاطر كبيرة، حتى داخل زوايا البيت، وإن كانت هذه الأشياء التي تسبب الخطر لا تبدو خطيرة، ولا يمكن الاستغناء عنها.

الفصل الأول: احفظ أولادك من أخطار الطعام

متى يصبح الطعام خطراً على الطفل؟

يصبح الطعام خطراً إذا لم يكن مطابقاً للشروط والقواعد الصحية، ومثال ذلك:

يؤدي إلى أخطار سوء التغذية، والعناصر اللازمة للجسم، هي: البروتينات، والنشويات، والدهنيات، والأملاح المعدنية، والفيتامينات.

ويجب لفت الانتباه إلى أن الإكثار من نوع من هذه الأغذية لا يعوض عن أي نوع آخر، لأن لكل نوع وظيفته التي يقوم بها.

الأخطار المترتبة على عدم صلاحية الطعام وسلوكيات الأكل

يرجع عدم صلاحية الطعام للأطفال لعدة أسباب، وهي:

- ❖ عدم مناسبة الطعام لعمر الأبناء، فلكل سن طعام معين مناسب لإمكانيات الجهاز الهضمي.
- ❖ عدم رغبة الأبناء في تناول الطعام، هناك بعض الأطعمة المفيدة يرفض الأطفال تناولها، فيعتمد الأهل إلى إجبار الطفل على هذا الطعام، والأفضل تقديم بديل عن الطعام يحبه الطفل، أما الأطعمة الضارة كحلويات الباعة المتجولين فلا ينبغي شراؤها للطفل، بل يجب على الأهل إيجاد بديل عنها يصنع في البيت.
- ❖ الطعام الفاسد وهو الذي لا يصلح للاستخدام الآدمي، ويسبب تناوله تسمم غذائي، وقد يصل إلى الموت، ولا يشترط تغير طعم أو لون أو رائحة الطعام ليكون فاسداً.

أ- الأخطار المترتبة على كيفية تناول الطعام، كموايد تناول الطعام، فإنها تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، وعدم تنظيمها يرهق الجهاز الهضمي، ويؤثر على صحة الطفل، وأماكن تناول الطعام، حيث إن تناول الطعام في مكان غير نظيف يضر الطفل، وأدوات تناول الطعام، حيث تكون سبباً في تلوث الطعام إذا كانت ملوثة، وهينة الجلوس وتنظيف اليدين وعدم استخدام الأدوات الحادة والسرعة في تناول الغذاء.

كيف تواجه أخطار الطعام التي يتعرض لها أولادك؟

يكون ذلك بالإسراع بالطفل إلى الطبيب، والطبيب يقوم بتشخيصه وإعطائه العلاج المناسب، وعدم الاجتهاد في علاج الطفل بأدوية موجودة في البيت.

الفصل الثاني: احفظ أولادك من أخطار الأدوية والعقاقير الطبية

تتواجد الأدوية في كل بيت، ويكمن خطرهما في جانبيين، وهما:

أخطار ترتب على إكثار الأطفال عن استعمال الأدوية والعقاقير

وخاصة إذا كان الطفل بحاجة إليها، ونكون في حالتين، وهما:

أ- الامتناع عن استعمال الأدوية والعقاقير الوقائية، مثل: التطعيمات والأمصال التي تقوي مناعة الجسم.

ب- الامتناع عن استعمال الأدوية والعقاقير المضادة للأمراض، فمن حكمة الله أن جعل لكل داء دواء، لكن بعض الأطفال يحجمون عن أخذ العلاج إما لطعمه المنفر، أو لرائحته الكريهة، أو لأنه مؤلم كالحقن.

أخطار تترتب على تناول الأطفال للأدوية والعقاقير

قد تكون الأدوية والعقاقير الطبية أشد خطراً على الطفل عند تناولها لعدة أسباب، ومنها:

❖ نوع الأدوية والعقاقير الطبية التي يتناولونها، وذلك عندما يكون للدواء آثار جانبية غير مرغوب فيها، أو يبطل مفعولها مفعول علاج آخر للطفل، أو تسبب خطراً للأطفال الذين يعانون من حساسية تجاه بعض المركبات الكيميائية الدوائية كالبنسلين، أو إذا كانت الأدوية يدخل في تركيبها بعض المواد المهدئة أو المنومة.

❖ كمية الأدوية التي يتناولونها، فلكل دواء كمية معينة ومواعيد محددة يتوجب الالتزام بها، وزيادة الجرعة أو نقصانها يشكل خطراً على المريض.

❖ عدم صلاحية الأدوية التي يتناولونها، ويكون في الأمور التالية:

☞ دواء لغير الداء، وذلك عندما يقدم لطفل دواء لا يناسب مرضه.

☞ دواء لا يناسب عمر الأبناء، وذلك عندما يعطى الطفل دواء أعد للكبار.

☞ من يصف الدواء لأبنائك، وتكون المشكلة عندما يصف الدواء شخص غير مختص.

☞ سوء حفظ الدواء وتخزينه، فلكل دواء طريقة تخزين خاصة وإذا لم يخزن الدواء بشكل يناسبه سواء في الصيدلية أو البيت تلف قبل انتهاء صلاحيته.

☞ التهاون في موايد تناول الدواء.

☞ تلوث أدوات تناول الدواء، سواء أعطي الدواء عن طريق الفم أو عن طريق حقنة، فإذا كانت الأداة ملوثة، شكلت خطراً على صحة الطفل.

☞ - ترك الدواء معرضاً للجو لفترة قبل تناوله أو ترك عبوة الدواء مفتوحة بعد استعمالها أو تناول الدواء من فوهة العبوة مباشرة أو وضع الأدوية في علب لأدوية أخرى.

☞ - السماح للأطفال باللعب بالأدوية.

الأخطار التي تسببها المنظفات والمبيدات الحشرية لأولادك

لا يخلو أي منزل من المنظفات والمبيدات الحشرية، وبالرغم من فوائدها إلا أنها تصبح خطيرة إذا سوء استخدامها أو إذا وقعت في يد الأطفال، وهي على النحو الآتي:

1. أخطار المنظفات المنزلية:
 - ❖ الصابون الصلب والسائل: إن جميع أنواع الطابون مكونة من أحماض دسمة وقلويات كاوية، وهو يعرض الأطفال للأخطار في المواقف التالية:
 - ✍ الخلط بين أكثر من نوع من الصابون أثناء استحمام الأطفال.
 - ✍ وضع الصابون في يد الطفل مع عدم معرفته لها يجعله يضعها في فمه.
 - ✍ استخدام الشامبوهات الخاصة للكبار مع الصغار.
 - ✍ الإهمال في إزالة آثار الشامبو بالماء عند استحمام الأطفال.
 - ✍ عدم الحذر يجعل رغوة الشامبو تدخل في العين مسببة التهابات لها.
 - ✍ وضع عبوات الشامبو في متناول الأطفال دون معرفتهم لماهيتها، يجعلهم يتناولونه على أنه من العصائر.
 - ❖ مساحيق الغسيل الجافة: وهي تستخدم لغسيل الملابس، وقد يتناولها الطفل لأنها تشبه السكر أو جوز الهند، فتسبب له مشاكل في الجهاز الهضمي.
 - ❖ الكلور: وهو من المنظفات الخطيرة التي تستخدم مع الغسيل الأبيض، ويكون خطراً إذا عبث به الطفل، أو إذا شربه فيسبب له تسمم كيميائي.
 - ❖ المواد المطهرة: وكلها تصبح خطيرة إذا وقعت في متناول الطفل.
2. أخطار المبيدات الحشرية:
 - يضطر المرء لاستخدام المبيدات الحشرية لمقاومة الحشرات الضارة، لكنها تصبح خطرة إذا استخدمت بشكل خاطئ أو إذا وقعت في يد الأطفال، أو إذا استخدمت لغير الحاجة أو إذا أكثرنا من وضعها في فراش الأطفال أو ملابسهم أو إذا رشت بكثرة في حجرات نوم الأطفال، وكانت الحجرات مغلقة.

الفصل الرابع: احفظ أولادك من أخطار الآلات والأدوات الحادة والأخطار التي تسببها الآلات والأدوات الحادة

لا يخلو بيت من الآلات الحادة، لكنها تصبح خطيرة إذا استخدمت بشكل خاطئ، ومن هذه الأدوات المستخدمة في المنزل:

- ❖ أدوات معدنية كإبر الخياطة، وأدوات الحلاقة، وأدوات الهندسة كالفرجار، والدبابيس.
 - ❖ أدوات زجاجية كالأطباق، والكؤوس، وزجاجات الماء، والمزهريات، وتصبح خطيرة عندما تكسر أو تشق. وغيرها من المواد التي يمكن أن تكون خطيرة.
- ### كيف تقي نفسك وأولادك من أخطار الأدوات الحادة؟
- ❖ حفظ الأدوات الحادة على اختلافها واختلاف استخداماتها بعيداً عن متناول الأطفال.
 - ❖ تحذير الأطفال من اللعب بالأدوات الحادة.
 - ❖ تدريب الطفل على استخدام أدوات الطعام بشكل صحيح.
 - ❖ التخلص من الأواني الزجاجية أو الفخارية أو البلاستيكية المكسورة أو المشقوقة.

الفصل الخامس: احفظ أولادك من أخطار النار والمواد المتلتهبة والأخطار التي تسببها مصادر النار والمواد المتلتهبة لك ولأولادك

ينبغي الحذر عند التعامل مع المواد المتلتهبة، وهي كالاتي:

- ❖ المواقف المنزلية وهي موجودة في كل منزل، ومنها ما يشتعل بلهب وبدون لهب، وعبث الأطفال بها قد يؤدي إلى حريق.
- ❖ المواد المتلتهبة في المنزل وهي مواد سريعة الاشتعال، ومنها المشتقات البترولية كالبنزين والكيروسين، ومنها مواد عضوية كالكحول، وتسربها أو اللهب بها يؤدي إلى مخاطر جمة.
- ❖ أدوات الحصول على اللهب مثل علب الكبريت والولاعات، وهي تؤدي إلى خطر الحريق.
- ❖ الأجسام والمواد الساخنة إن الإمساك بالمواد عالية الحرارة يؤدي إلى حروق وتشوهات قد يصعب علاجها، مثل الإمساك بمكوى ساخن، أو الإمساك بأدوات الطهي.

- ❖ تحذير الأطفال من العبث بالأجهزة الكهربائية.
- ❖ تدريب الأولاد على تشغيل بعض الأجهزة الكهربائية المنزلية.
- ❖ تحذير الأولاد من العبث بالمروحة أو إدخال أصابعهم في شبكتها.
- ❖ تحذير الأطفال من العبث بالمكواة.
- ❖ التشديد على خطورة تشغيل الأجهزة وأيدينا مبللة بالماء.

ماذا تفعل لمواجهة أخطار الكهرباء؟

- ❖ عند مواجهة الحرائق الكهربائية تقوم بفصل الكهرباء عن المنزل، ولا تستخدم الماء أو أي مادة رطبة لإطفاء الحريق، بل نطفئه بالرمل ونستدعي سيارات الإطفاء.

الفصل السابع: احفظ أولادك من أخطار النباتات والحيوانات المنزلية

الأخطار التي تنتج عن النباتات والحيوانات المنزلية

- ❖ النباتات المنزلية: وهي في الغالب تستخدم للزينة، وقد تكون خطرة عند الأكل أو إذا احتوت على حشرات ضارة.
- ❖ الحيوانات المنزلية: حيوانات أليفة، كالكلاب، وقد نهى الإسلام عن اقتنائها إلا للضرورة القصوى، لأن هذه الحيوانات تنقل أمراض معدية، لكن مع ذلك حثنا الإسلام على الرفق بها وعدم إيذائها.
- ❖ حيوانات ضارة، كالفئران والثعابين، وهي ضارة وخطيرة.
- ❖ كيف تقي نفسك وأولادك من أخطار النباتات والحيوانات المنزلية؟
- ❖ تجنب تربية نباتات الزينة حتى لو كانت جميلة.
- ❖ تجنب تربية الحيوانات الأليفة داخل البيت، وتجنب نومها داخل الفراش.
- ❖ إغلاق المنافذ بإحكام إذا كنت تعيش في منطقة يكثر فيها الفئران أو الثعابين.
- ❖ تحذير الأطفال من خطورة الحيوانات الضارة.

مركز استراتيجيات التربية

escenter.sa@gmail.com

١ محرم ١٤٤٢

موقع مسكي ويب

رابط الخلاصات

كيف تقي نفسك وأولادك من أخطار النار والمواد المتفجرة؟

- ❖ نهى الإسلام عن ترك النار مشتعلة في البيت وخصوصاً عند النوم، وللوقاية من هذه الأخطار ينبغي الالتزام بالتعليمات الآتية:
- ❖ وضع المواعيد بعيداً عن متناول أيدي الأطفال، ومنعهم من دخول المطبخ.
- ❖ عدم الاعتماد على الأطفال في استخدام المواد سريعة الالتهاب.
- ❖ إغلاق محابس الغاز جيداً عند الانتهاء منها.
- ❖ تحذير الأطفال من شراء علب الكبريت والولاعات.
- ❖ عدم وضع المواد الساخنة في متناول أيدي الأطفال.
- ❖ تحذير الأطفال من خطورة المواد الساخنة.

الفصل السادس: احفظ أولادك من أخطار الكهرباء والأجهزة الكهربائية التي تسببها مصادر الكهرباء والأجهزة الكهربائية في المنازل

- ❖ الكهرباء مصدر أساسي في حياتنا، وينتج الخطر عن: توصيلات الكهرباء
- ❖ تلف توصيلات الكهرباء
- ❖ الموضع غير المناسب لتوصيلات الكهرباء كقربها من يد الطفل.
- ❖ الاستخدام غير الصحيح لتوصيلات الكهرباء كاستخدام الكهرباء مع بلل اليد أو شد السلك بدل القابس.
- ❖ العبث بتوصيلات الكهرباء كوضع مسامير أو إبر فيها يؤدي إلى صعق وموت محقق.
- ❖ الأجهزة الكهربائية على أهميتها لكنها تصبح خطرة جداً إذا حاول الأطفال تشغيلها أو العبث بها.

كيف تقي نفسك وأولادك من أخطار الكهرباء؟

- ❖ لكي تقي نفسك وأطفالك من أخطار الكهرباء يتوجب الالتزام بالقواعد والتعليمات الآتية:
- ❖ عمل التوصيلات بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.
- ❖ تجنب تمرير التوصيلات عبر النوافذ والشبابيك.
- ❖ قطع الكهرباء عن المنزل عند القيام بأي صيانة للكهرباء.
- ❖ تحذير الأولاد من وضع أي شيء في المقابس والتوصيلات، وخاصة المسامير والإبر.
- ❖ وضع الأجهزة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال، وبعيداً عن الأماكن الرطبة وتوصيلات المياه.