

22%

## من طلبة المدارس مُثقلون بالسمنة

مدرسة للطلبة وترصد أخطاءهم الغذائية وتعينهم على تجاوز عقبة الوزن الزائد، فيما ناشد أولياء أمور بأن تضاعف «التربية» اهتمامها بالساعة الرياضية، وجعلها واجباً يومياً بدلاً من أن تكون ساعة أسبوعية يتهرب منها الطلبة وتقل بعض المدارس من أهميتها، ليطلق عليها الطلبة فيما بينهم مسمى «حصّة فراغ».

وزارة التربية والتعليم أكدت أنها تعي مخاطر هذا الوباء الصحي، وتعتمزم للوقوف في وجهه تنفيذ ثلاث مبادرات قريباً، وعدت بأنها كفيلة باستئصال المرض، ولكن يبقى المتهم الأبرز في هذا المرض هم الأسر التي يدفع إهمال بعضها وانشغالها عن الأبناء باتجاه صناعة البدانة وتكريسها في الأجيال القادمة.

مبادرات تلو المبادرات تحملها وزارة التربية والتعليم لرعاية صحة أبنائنا الطلبة والحفاظ على أجسامهم رشيقة نابضة بالحياة، إلا أن الواقع يقول غير ذلك، والإحصاءات تفرغ أجراس الخطر لجيل تتهدد السمنة أكثر من 22% منه بتوابع مؤلمة، ليس أقلها داء السكري أو الضغط وأمراض القلب.

ظاهرة واضحة لا تخطئها العين حتى بالنظرة العابرة على طلبة المدارس، بدءاً من المرحلة الابتدائية حتى الثانوية، تقول إن السمنة كارثة صحية لم تعد تجدي معها المواعظ التوعوية الناعمة، ولا بد للوقوف في وجهها وحماية الأجيال من عواقبها من التدخل الحاسم ببرامج تجبر الأطفال وذويهم والإدارات المدرسية ومدرسي التربية الرياضية على العمل على منع هذا الطوفان المرضي الجارف. تربويون نادوا بتفعيل أدوار العيادات المدرسية، وأن تقدم برامج صحية



- دعوات بجعل البرنامج الرياضي واجباً يومياً وليس مجرد حصّة في الأسبوع
- «التربية» تعتمزم تطبيق 3 مبادرات جديدة لاستئصال داء البدانة من المدارس
- النظر إلى السمنة على أنها «وباء» يتطلب تضافر الجهود المجتمعية لمكافحته
- أطباء: ترك الأولاد مع الهواتف وأمام الأجهزة الإلكترونية طويلاً جريمة صحية
- مطالبات بمزيد من المراقبة والتدقيق على توريد الوجبات الصحية إلى المدارس
- أولياء أمور يدفعون أبناءهم إلى السمنة بشهية وجبات غير صحية ومشبعة بالدهون
- البرنامج الوطني لمكافحة السمنة يضع 8 آليات صحية للطلبة بين 5 و17 عاماً

## أولياء أمور يناشدون جعل الرياضة حصة يومية إلـ

# طلبتنا في مصيدة السمينة.. و«التربيه

دبي - رحاب حلاوة، نورا الأمير

على الرغم من المبادرات الكثيرة التي سبق أن أطلقتها وزارة التربية والتعليم لمحاورة البدانة والسمينة بين طلبة المدارس، فإن الإحصائيات تقول إن الأمر لا يزال مستشرياً ومتجاوزاً جميع البرامج وحملات التوعية، ليفرض نفسه ظاهرةً تندر بالخطر، وجعلت 22% من طلبة المدارس في الدولة يقعون في مصيدة وباء السمينة، ما دفع وزارة التربية إلى وضع الظاهرة في حجمها الحقيقي، والتخطيط لتنفيذ 3 مبادرات إنقاذية قريباً كقيلة، كما قال المسؤولون، باستئصال هذا الوياء من المدارس.

إلى ذلك، طالب العديد من التربويين بحل ناجح للكثرة الصحية، عبر تفعيل دور الكادر التمريضي في العيادات المدرسية، لمواجهة خطر السمينة التي تدهم الطلبة، خاصة في الحلقة الثانية، ومكافحتها والحد منها، إضافة إلى رفع سقف التوعية الصحية لدى الأهالي بضرورة الالتزام بالتغذية الصحية السليمة، بينما ناشد بعض الأهالي، ممن يعانون إدمان أناباتهم الأغذية السريعة ومواقع التواصل والإنترنت، أن يكون برنامج الحصة الرياضية أساسياً في الجدول الدراسي اليومي، وليس مجرد حصة في الأسبوع، مع اعتماد منهج دراسي تثقيفي، يوضح أهمية اتباع أنماط غذائية صحية.

### 3 مبادرات

وتعتزم وزارة التربية والتعليم إطلاق ثلاثة برامج ستتغير واقع السمينة بين طلبة المدارس وجار وضع خطة لتنفيذها، وتستهدف الطلبة المصابين بالسمينة كمرحلة تجريبية، بهدف خفض نسبة السمينة لدى مجموعة من الطلبة المصابين بها، من خلال رصد مستويات اللياقة البدنية، وأفادت بذلك عائشة الصيري، مديرة إدارة الصحة واللياقة البدنية في وزارة التربية والتعليم.

وكشفت الصيري أن الوزارة قطعت شوطاً كبيراً في الوقوف على واقع السمينة في المدارس، وإدراج مؤشرها ضمن السجل الصحي الإلكتروني للطلبة، ونتيجة لذلك قامت الوزارة بالعديد من الإجراءات الوقائية والعلاجية، للحد من انتشار السمينة والأمراض المرتبطة بها بين الطلبة في المراحل الدراسية كافة، وذلك من خلال تدريب جميع معلمي ومعلمات التربية الرياضية على كيفية إجراء الاختبارات الخاصة بنشر ثقافة التوعية عند الطلبة، من خلال ورش عمل تطبيقية، بهدف رصد مستويات السمينة عند الطلبة بمعدل مرتين في العام الدراسي الواحد، واستحداث قاعدة بيانات خاصة بمؤشرات النمو ومستويات السمينة عند الطلبة في المراحل الدراسية كافة، وربطها بسجل الطالب الإلكتروني، ومتابعتها من قبل المدرسة وأولياء الأمور، بهدف وضع البرامج العلاجية لهم من خلال التنسيق مع المدرسة والمنزل.

### تدريبات

وأضافت الصيري أنه تم تدريب الكادر التدريسي والإداري وأولياء الأمور من قبل اختصاصية نفسية، للتعرف إلى الطلبة الذين يعانون مشكلات نفسية ناجمة عن السمينة، كما تم تطبيق برامج سمارت، بالتعاون مع مؤسسة ماجد الفطيم لأعمال الخيرية، بهدف نشر ثقافة التوعية الصحية (الغذاء الصحي، النشاط البدني، القلب، صحة القلب وسلامته، ضغط الدم، السكري من النوع الثاني، السمينة، التدخين)، بين طلبة الحلقة الأولى والثانية والثانوي، من خلال إشراك الطلبة بشكل تفاعلي غير تقليدي، عبر ورش عمل تطبيقية رياضية وعلمية داخل أسوار المدرسة، تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي، للحد من مشكلة السمينة والأمراض المرتبطة بها، وتطبيق برنامج «صحتي في رشاقتي».

### متغيرات الحياة العصرية

من جهته، أكد الدكتور أسامة اللالا، اختصاصي الجهد البدني في وزارة التربية، أن متغيرات الحياة العصرية والتغيرات الجذرية التي حصلت في الحياة ودخول التكنولوجيا في متطلبات الحياة كافة، أدت إلى ظهور العديد من المشكلات المرتبطة بالصحة، وظهور ما يسمى بأمراض قلة الحركة الناجمة عن الخمول البدني، وما رافقها من مشكلات عديدة في



### أنشطة رياضية

وأكدت أسيا عزيز أنها تراقب بشدة ما تقدمه لأبنائها، وخاصة ابنها البالغ من العمر 6 سنوات، بعد أن أهملت في البداية في تقديم الوجبات الصحية له حتى أصيب بالسمينة، ونهها الطبيب إلى أن وزنه لا يتناسب مع عمره، وحذرها من مخاطر السمينة. وتقول إنها عانت كثيراً مع ابنها لتغير من أساليبه الغذائية السيئة التي كان قد تعود عليها وألفها، خاصة أنه في سن صغيرة، ويرغب في تناول كل شيء، وخاصة الأطعمة التي تغري شهية الأطفال، فضلاً عن إدمانه المشروبات الغازية، إلا أنها في النهاية نجحت في إنقاص وزنه بالقدر المناسب، مشيرةً إلى أن ذلك لم يكن بالأمر السهل عليها كأم، أن تمنع ابنها من تناول ما يحبه من أطعمة ومشروبات، غير أن عزمها في ذلك المحافظة على صحته، وإحداث تغيير إيجابي في سلوكياته الغذائية.

أما شيبه حسنين فأشارت إلى أنها تقدم لأطفالها وجبة صحية للفظور في المنزل قبل أن يذهبوا إلى مدارسهم، ولكنها تعطيهم مصروفاً لشراء وجبات خفيفة خلال اليوم من مقصف المدرسة الذي يشكل الوجهة المفضلة لديهم، إلا أن بعض المطاعم المؤرّدة لهذه المقاصف لا تعير اهتماماً لأضرار بعض المواد الغذائية التي تبيعها للطلاب، مطالباً بمزيد من المراقبة وإرشاد الموردين نحو توريد الوجبات الصحية للمدارس، ولا سيما تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يؤثر سوء التغذية في البناء العقلي للأطفال في هذه المرحلة، وتلازمهم المشكلات الصحية حتى المراهقة.

### أجيال بلا سمينة

مجلس الشارقة للتعليم تنبه لظاهرة السمينة بين طلبة المدارس، فأطلق مبادرة «أجيال بلا سمينة»، سعياً منه إلى تحقيق بيئة آمنة وصحياً وغذائياً للطلاب، من خلال التحفيز، ونشر البرامج الصحية والغذائية السليمة. وأوضحت رجا بشير، مسؤولة الرعاية الصحية في مجلس التعليم، أن المبادرة التي تم تنفيذها في المدارس بعد تعيين الكوادر التمريضية حظيت بقبول لدى الطلبة، مشيرةً إلى أنه يجري عمل فحوص للطلبة، لمعرفة معدلات السمينة بصورة علمية دقيقة، ثم وضع برنامج غذائي رياضي يتابعه مرضى المدرسة والمدرسة.



### أسامة اللالا:

الحياة العصرية فاقمت الأمراض

وقالت هبة عبد العظيم، معلمة تربية فنية، إن رفع الوعي الصحي للطلبة يقلل من احتمالية إصابتهم بالسمينة، وبالتالي السكري وأمراض القلب، خاصة إذا تعاونت الأسرة مع المدرسة للوصول إلى الهدف. وعزت إبتسام بوشليبي، مديرة مدرسة النوف بالشارقة، انتشار السمينة إلى التغيير الذي طرأ على النمط المعيشي، من حيث انتشار الأغذية غير الصحية وتفضيل الطلبة لها وخمول الأبناء وما ترتب عليها من قلة النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة، كل ذلك أدى إلى ازدياد أعداد المصابين بالسمينة، موضحة أن الوقت قد حان لوضع منهج تثقيفي علمي لمكافحة السمينة التي تزايدت معدلاتها بصورة ملحوظة، وضرورة التكاتف من أجل بناء مجتمع صحي خال من الأمراض. وقال عمر السامي: «لكوني ولي أمر لطلابين، أحدهما عانى مشكلة السمينة، أرى أننا نرتكب جريمة بحق أبنائنا عندما نسمح لهم بقضاء أوقات طويلة على أجهزة الهاتف وتوابعها من الأجهزة الإلكترونية، وكأنها أصبحت الطريقة الأسهل للتخلص من إزعاج الأبناء، وبالتالي نقضي على عقول أطفالنا، وخاصة عند تركهم من دون مراقبة أو متابعة».



### آسيا عزيز:

عانيت كثيراً لتغيير عادات ابني الغذائية

منهج تثقيفي إلى ذلك، طالب تربويون بتفعيل دور الكادر التمريضي في العيادات المدرسية، لمواجهة خطر السمينة التي تدهم الطلبة خاصة في الحلقة الثانية، ومكافحتها والحد منها، إضافة إلى رفع سقف التوعية الصحية لدى الأهالي بضرورة الالتزام بالتغذية الصحية السليمة. وطالب بعض الأهالي، ممن يعانون إدمان أناباتهم الأغذية السريعة ومواقع التواصل والإنترنت، اعتماد منهج دراسي تثقيفي، يوضح أهمية اتباع أنماط غذائية صحية، وجدول لممارسة الرياضة، على أن يكون أساسياً في الجدول الدراسي اليومي، وليس مجرد حصة في الأسبوع.

### خطر

وقال عصام الرفاعي، معلم رياضيات في مدرسة الشعلة الخاصة، إن تعزيز الممارسات الصحية السليمة يجنب الطفل خطر الإصابة بالأمراض، والسمينة تحديداً بوابة للإصابة بالسكري والضغط، مشيراً إلى أن اعتماد منهج دراسي يؤتي ثماره بلا شك، وداعياً إلى تضافر جهود جميع القطاعات من تربية وصحة وإعلام لمكافحة الأنماط والسلوكيات الغذائية غير الصحية على مستوى المجتمع ككل.



### شيبه حسنين:

بعض المقاصف لا تهتم بأضرار الأغذية

قال الدكتور أسامة اللالا، اختصاصي الجهد البدني في وزارة التربية، إن مصيبة الوزن الزائد بين طلبة المدارس حتى في الحلقات الأولى بدأت تتفاقم وتزداد يوماً بعد يوم، مع تغيير نمط الحياة ودخول تقنيات التكنولوجيا الحديثة إلى كل بيت، كالكومبيوتر والإنترنت والآي باد والآي فون، حتى إنها أصبحت في متناول كل الفئات العمرية دون استثناء، مما نجم عنه انخفاض ملحوظ في مستويات النشاط البدني، وتدني مستويات اللياقة المرتبطة بالصحة، وذلك من جراء زيادة ساعات الخمول والكسل، وكذلك أقول نجم الطبخ المنزلي، وعود نجم الوجبات السريعة العديمة الفائدة.

### غياب الطبخ المنزلي إهمال خطر

الحياة، كالبداية وأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكري والضغط النفسية وهشاشة العظام، إضافة إلى الضغوط النفسية، مما أدى إلى زيادة اهتمام دولة الإمارات بتوفير فرص ممارسة الأنشطة البدنية للمتعلمين في المراحل الدراسية كافة، وتعزيز أسلوب الحياة الصحي داخل أسوار المدرسة، لوقاية المتعلمين من تلك الأمراض، فلقد حرصت وزارة التربية والتعليم على توفير البيئة



### عائشة الصيري:

إجراءتنا للحد من المشكلة مستمرة

وأضافت الصيري أنه تم تدريب الكادر التدريسي والإداري وأولياء الأمور من قبل اختصاصية نفسية، للتعرف إلى الطلبة الذين يعانون مشكلات نفسية ناجمة عن السمينة، كما تم تطبيق برامج سمارت، بالتعاون مع مؤسسة ماجد الفطيم لأعمال الخيرية، بهدف نشر ثقافة التوعية الصحية (الغذاء الصحي، النشاط البدني، القلب، صحة القلب وسلامته، ضغط الدم، السكري من النوع الثاني، السمينة، التدخين)، بين طلبة الحلقة الأولى والثانية والثانوي، من خلال إشراك الطلبة بشكل تفاعلي غير تقليدي، عبر ورش عمل تطبيقية رياضية وعلمية داخل أسوار المدرسة، تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي، للحد من مشكلة السمينة والأمراض المرتبطة بها، وتطبيق برنامج «صحتي في رشاقتي».

### مبادرة

«عشها صح» تجربة ناجحة تستحق الاعتماد

نمط الحياة بين الطلبة من خلال 16 موضوعاً متعلقاً بنمط الحياة الصحي ووسائل تطبيقها، كما تم تطبيق 20 جلسة نشاط بدني متخصص للطلبة، الذين يعانون من السمينة داخل المدرسة، بمعدل 45 دقيقة للجلسة الواحدة من خلال مدرّبين متخصصين. دبي - البيان

مدارس الحلقة الثانية «ذكور وإناث»، بهدف تثقيف كل الطلبة بالمدرسة من خلال سلسلة من الإجراءات التوعوية التثقيفية وتشمل إجراء القياسات المتعلقة بالسمينة كونها مرحلة أولية وبعديّة (الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم، محيط الوسط، نسبة الشحوم بالجسم)، والتثقيف الصحي، من خلال توزيع استبيانات القبلة والبعديّة لقياس مستوى الوعي الصحي والثقافي حول

تم تطبيق برنامج مكافحة السمينة «عشها صح»، الذي أطلق تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، حفظها الله، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم ومجلس أبوظبي للتعليم والخدمات العلاجية الخارجية واليونيسيف، بدءاً من العام الدراسي 2011 وحتى 2014، وكان له أثر إيجابي في تحسين وتغيير نمط حياة طلبة المدارس، وذلك من خلال اختيار 8 مدارس في كل سنة دراسية من

الهيئات الصحية بالدولة على اعتماد كافة المستشفيات الحكومية والخاصة وفق معايير وطنية وعالمية واضحة من ناحية تقديم الخدمات وجودة وكفاية الكادر الطبي. كما تتطلع الأجنحة الوطنية إلى ترسيخ الجانب الوقائي وتخفيض معدل الأمراض المتعلقة بنمط الحياة كالسكري والقلب وأمراض السرطان.

دبي. وائل نعيم

### خطة

الأجنحة الوطنية: 12% نسبة الأطفال البدناء في 2021

وتستهدف الأجنحة الوطنية في 2021، خفض نسبة الأطفال الذين يعانون من السمينة لتصلح 12%، ويأتي هذا المؤشر ضمن محور نظام صحي بمعايير عالمية، وهذا المؤشر يقيس عدد المصابين بالسمينة من الأطفال بالنسبة لإجمالي عدد الأطفال من السكان في الفئات العمرية 5 - 17 سنة، وبحسب هذا المؤشر فإن وزارة الصحة ووقاية المجتمع، حيث المنسق الرئيسي لتحقيق هذا المستهدف.

والتعريف المعتمد للسمينة عند الأطفال هو: الأطفال الذين يظهرون انحرافاً معيارياً أعلى من العلاقة الارتباطية بين متوسط الوزن والطول بمقدار +2 درجة فأعلى وفق الرسوم البيانية للنمو الخاصة بمنظمة الصحة العالمية لعمر الطفل مقابل كتلة الجسم. وتتطلع الأجنحة الوطنية لرؤية الإمارات 2021 إلى تطبيق نظام صحي يستند إلى أعلى المعايير العالمية، حيث ستعمل الدولة وبالتعاون مع جميع

## زامية وتربويون يطالبون بتفعيل الكادر التمريضي

## «سنة» تتصدى بـ3 مبادرات إنقاذ

## الذكور يفوقون الإناث في موازين السمنة

أجرت وزارة التربية والتعليم مؤخراً دراسة مسحية، للوقوف على واقع السمنة في المدارس الحكومية، في مختلف المراحل الدراسية، وشملت تصنيفات عدة، منها زيادة الوزن والسمنة والنحافة والطبيعي للإناث والذكور كلاً على حدة. وتبين من الدراسة أن الذكور والإناث تعادلا في زيادة الوزن والنحافة، بينما تفوق الذكور على الإناث في مقياس السمنة.

## إحصاءات

انخفاض النشاط البدني التكنولوجي سبب رئيس في



وضع برامج في المدارس لتخفيف أوزان المصابين بالسمنة

1.2 مليار مراقب يعانون من السمنة على مستوى العالم



اتباع نظام غذائي متوازن وتعديل سلوك

بداية الأطفال تهدد 1 من 4 طلبة بمشكلات صحية طويلة الأمد



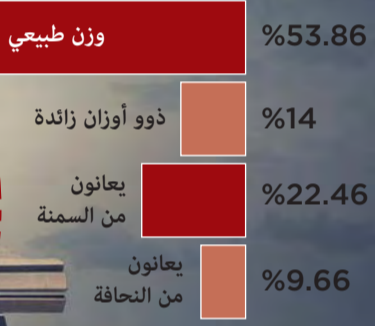
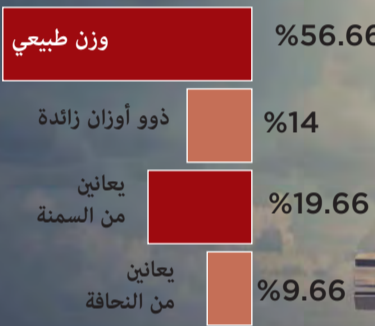
الجمع ما بين النشاط البدني والحركي

سبل الوقاية والعلاج

## أمراض السمنة

الإناث

الذكور



إعداد: رحاب حلاوة - غرافيك: حسام الحوراني

## 12 مبادرة للحد من السمنة

1 تطبيق المعايير والإشراطات الصحية للأغذية المقدمة في المقاصف المدرسية، حيث وضعت الوزارة المعايير الخاصة بالأغذية المقدمة بالمقاصف بدءاً من رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر.

2 إدارة مؤشرات السمنة (دليل كتلة الجسم) ضمن السجل الصحي الإلكتروني SIS، حيث قامت الوزارة بتدريب كافة معلمي ومعلمات التربية على كيفية إجراء الاختبارات الخاصة بمؤشرات السمنة عند الطلبة.

3 إدراج اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ضمن السجل الصحي الإلكتروني للطلبة، حيث تم إدراج اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للطلبة ضمن السجل الصحي الإلكتروني.



4 برنامج سمات بهدف نشر ثقافة التوعية الصحية بالتعاون مع مؤسسة ماجد الفطيم لأعمال الخيرية، ويهدف إلى نشر ثقافة التوعية الصحية بين طلبة الحلقة الثانية والثانوي.

5 تطبيق برنامج صحي في رشاقي، وهو تثقيفي توعوي لطالبات مرحلة الثانوية، يتمحور حول نمط الحياة الصحي لتعزيز صحة الطالبات الحلقة الثانية والثانوي، حول أهمية الغذاء المتوازن ومكونات الغذاء الصحي.

6 تطبيق برامج توعوية وتثقيفية عبر المحاضرات للطلبة والمعلمين وأولياء الأمور والهيئة التمريضية وتمحور هذه المحاضرات حول أحدث الأساليب العلمية الراهية إلى تعزيز أنماط الحياة الصحية للوقاية وعلاج السمنة.

7 إصدار المطبوعات حيث تم إصدار العديد من النشرات والملصقات والفيديوهات التوعوية حول الغذاء والنشاط البدني للوقاية من السمنة وتم توزيعها الإلكترونية على كافة طلبة المدارس.

8 الاحتفاء بالمناسبات الصحية العالمية من خلال تفعيل الاحتفالات بالمناسبة الصحية العالمية (يوم الصحي العالمي، يوم السكر، ضغط الدم) في كافة مدارس الدولة من خلال ربطها بالمشاكل المرتبطة بالسمنة.



9 إطلاق برامج مكافحة السكري عند الطلبة وأولياء الأمور والهيئة الإدارية والتدريبية بالمدارس بالتعاون مع وزارة الصحة.

10 إطلاق مهرجان المرح للصحة واللياقة البدنية، من خلال تسخير كافة فعاليات الصحة والمرح على مدار شهر كامل من خلال التركيز على أهم القضايا المتعلقة بنمط الحياة (الغذاء، النشاط البدني).

11 نشر الوعي الصحي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية من خلال إطلاق العديد من الأنشطة البدنية الموجهة للطلبة مثل (المنافسات الرياضية المدرسية والبطولات المحلية والخارجية).

12 إدراج اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ضمن السجل الصحي الإلكتروني للطلبة خلال العام الدراسي الماضي، بهدف ربط أولياء الأمور بمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لأبنائهم.

## أولياء أمور يدفعون أبناءهم إلى البدانة



بدرية عمران



محمد العريمي



عبد الرحيم الجناحي

كبيرة وأمرأة كثيرة تخلفها الوجبات غير الصحية التي تقدمها بعض المطاعم، مثل زيادة الوزن والسمنة التي تسبب السكري والدهون وتصلب الشرايين، وغيرها من أمراض العصر المزمنة، لاحتواء وجباتها على سعرات حرارية عالية، ومن ناحية أخرى فإن الكثير من الأطفال يفضلون «الفاست فود»، لما يضاف له من مكونات تجعل من مذاقه شيئاً مختلفاً ولذيذاً، ومع علم ذويهم بمضار هذه الأطعمة، إلا أنهم يلبون رغبات أبنائهم بشرائها لهم.

وطالب محمد العريمي بضرورة أن تكون هناك حملات توعوية مجتمعية تستهدف توعية الأمهات خاصة بالسلوكيات الصحية السليمة التي يجب أن يتبعوها لأبنائهم، من تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة والتخلي عن السلوكيات السيئة التي تسبب في إصابة أبنائهم بالسمنة، مشيراً إلى أن جهل بعض أولياء الأمور بالتغذية الصحية لأبنائهم، وراء إصابة طلبة المدارس بالسمنة.

الوجبات الصحية التي يجب أن يتناولوها. وأضافت أن الأطفال عموماً يملأون من الوجبات خاصة إذا تكررت لذا لابد من إضفاء التنوع وجعلها مثيرة للاهتمام ومسلية أثناء تناولها، ولهذا فإن تقديم وجبة غذاء صحية مختلفة كل يوم، تضم مزيجاً من الخضروات والفواكه ذات الألوان الجميلة لتثير اهتمام الصغار وتدفعهم إلى تناول الوجبات الصحية، أمر غاية في الصعوبة للأم العاملة والتي لا تمتلك خادمة.

**انتشار المطاعم**

ويقول محمد أحمد: يشهد عصرنا الحالي ظاهرة انتشار المطاعم، ونظراً لطول ساعات العمل التي يقضيها أفراد الأسرة خارج المنزل، فإن وجودها أصبح مهماً لجميع الناس، كونهم لا يجدون الوقت الكافي لتحضير الطعام الصحي المنزلي، الذي يغني كل عائلة عن اللجوء إلى الأطعمة الجاهزة، وهذا قد يشكل أضراراً

لسببين، أولهما ضيق ذات اليد، والثاني ما تتناقله وسائل التواصل الاجتماعي يومياً حول أضرار الخادمتين وخطرهن سواء على الزوج نفسه أو على الأبناء.

**تلبية رغبات**

ويقول عبد الرحيم الجناحي: أبنائي يحبون المقرمشات ولا أستطيع أن أمنعهم عنها، فأنا أحب أن ألبس لهم رغباتهم ولم أعتقد أنها تشكل ضرراً بالغاً على صحتهم أو تسبب السمنة، وتساءل إن كانت كذلك فلماذا لم تتخذ وزارة الصحة أو وزارة الاقتصاد إجراءات لمنعها أو الحد من بيعها لأطفالنا؟

وأضاف: أريد أن أقدم لأبنائي وجبات صحية كل يوم فهذه غاية كل ولي أمر أن يرى أبنائه بصحة جيدة، ولكننا لا نجد متسعاً من الوقت لنخصصه لتوعيتهم بالغذاء الصحيح وأهميته، أو حتى توضيب وجبة الفطور والغداء لهم كل يوم، رغم أننا على دراية كاملة بأهمية

## انشغال الأمهات وجهل الأسر بأساليب التغذية السليمة يفاقم المشكلة

دبي - مرفت عبد الحميد

أظهر استطلاع آراء عدد من أولياء أمور طلبة المدارس أجرته «البيان»، أنهم يدفعون أبناءهم إلى الإصابة بمرض السمنة عبر تصغيرهم في مراقبة الغذاء المقدم لأبنائهم، أو تقديم وجبات سريعة غير صحية ومشبعة بالدهون والكربوهيدرات، ويعود ذلك لجهل منهم وفي أحيان كثيرة نتيجة انشغالهم بالعمل والمهام اليومية.

وقالت بدرية عمران إن انشغالها بالعمل الذي يضطرها أن تستيقظ كل يوم مبكراً وتقتضي معظم اليوم خارج المنزل، يدفعها لتحضير الوجبات السريعة والجاهزة في وجبة الفطور لأبنائها نتيجة لضيق الوقت، إذ إنها تقطن في الشارقة وتعمل في دبي، كما أنها تعود مساءً منهكة من العمل وبالتالي تلجأ أيضاً لتحضير الوجبات الجاهزة للعشاء.

ولم تنكر بدرية أن هذا هو السبب في إصابة أبنائها بالسمنة، ولكنها ترى أن البديل استخدام خادمة تعتني بطعامهم، إلا أن هذا الخيار غير مطروح لديها

## 30%

تعد السمنة عاملاً خطراً رئيساً للإصابة بالداء السكري من النوع الثاني، الذي أصبح ينتشر بين الأطفال بنسبة تصل إلى أكثر من 30%، مما يؤدي إلى الإصابة بالعمى وعجز الكلى والبتير والإصابة بالنوبات القلبية والعديد من الأمراض وأمراض القلب وارتباطها بالعديد من الأمراض العضوية والنفسية كالعزلة الاجتماعية، والكآبة وتدهور التحصيل الدراسي.

لتوعيتهم بأهمية التغذية الصحية، مشيرة إلى أنه تطبيق الدليل الرياضي الذي أعده برنامج مجلس دبي الرياضي مع دليل المقاصف للتشجيع على ممارسة الرياضة البدنية جنباً إلى جنب الالتزام بالأغذية الصحية، بما يعكس على صحة الأطفال وإسعاد أفراد المجتمع. دبي - البيان

قسم التصاريح والتغذية التطبيقية أن البلدية قامت بتحديث دليل المقاصف المدرسية المعمول به في المدارس، بحيث أصبح يركز على الأغذية الصحية والوجبات اللازمة لصحة الأطفال في هذه الأعمار.

وأضافت أن البرنامج سيحدث نقلة نوعية في الصحة المدرسية، حيث ستقوم البلدية بإطلاق برامج نوعية مكثفة للمدارس والأطفال وأولياء الأمور

تعتزم بلدية دبي إطلاق برنامج «التغذية في المدارس» بالتعاون مع هيئة الصحة في دبي والمنطقة التعليمية ومجلس دبي الرياضي وهيئة المعرفة، من خلال منظومة متكاملة تهدف إلى الخروج ببرنامج مبني على التغذية الصحية للأطفال المدارس، على أن يتم تطبيقه خلال العام الدراسي الجاري في المدارس الخاصة بدبي.

وتفصيلاً أوضحت نورة الشامسي رئيس

## اهتمام بلدية دبي تطلق برنامجاً للتغذية في المدارس قريباً



## أبرزها «ها نتحرك» والغذاء الصحي ودليل المقاصف المدرسية

# «الصحة»: 8 برامج لمكافحة البدانة تحت 17 سنة



تشجيع الرياضة يحمي الأطفال من شبح السمنة | من المصدر

دبي - عماد عبد الحميد

شكلت صحة الأطفال محوراً أساسياً ضمن المحاور السبعة التي تضمنها البرنامج الوطني للاتصال الحكومي الذي أعلن عنه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، خلال اجتماع مجلس الوزراء، حيث تم إطلاق محور «2021 أطفالنا أصحاء» لدعم أهداف البرنامج الوطني للاتصال الحكومي، وتقديم دور فعال في تغيير سلوكيات الأطفال نحو الأفضل، لاعتبارهم أجيال الغد.

وقال الدكتور حسين عبد الرحمن الرند وكيل وزارة الصحة ووقاية المجتمع المساعد للمراكز والعيادات إن البرنامج الوطني لمكافحة السمنة في الفئة العمرية 5 إلى 17 سنة يتضمن 8 برامج أساسية تضم برنامج النشاط البدني «ها نتحرك»، من خلال إعداد وتطبيق برنامج لزيادة معدل ممارسة النشاط البدني للوصول إلى المعدلات المطلوبة بناء على توصيات منظمة الصحة العالمية (ساعة/ 5 مرات في الأسبوع) وتقليل ساعات الجلوس «Screen Time»، وبرنامج الغذاء الصحي والذي يقوم على زيادة معدل تناول الخضراوات والفواكه وتقليل تناول المشروبات المحلاة والوجبات السريعة.

دليل المقاصف

وأضاف الرند: يتضمن البرنامج أيضاً المقاصف المدرسية لمتابعة تطبيق الدليل الخاص بالمقاصف المدرسية في المدارس الحكومية والخاصة، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، وبرنامج تنظيم الإعلانات الترويجية للأغذية والمشروبات غير الصحية الموجهة للأطفال من خلال إعداد مقترح التشريع والتنسيق مع الجهات المعنية لتطبيقه، كما يضم البرنامج مشروع «مناذ الغذاء الصحي» قوائم الوجبات الصحية للأطفال من خلال إعداد المواصفات والشروط الخاصة بالمشروع.

وقال إن توفير معايير إلزامية واختيارية للوجبات الصحية، يأتي ضمن خطة الوزارة لتخفيض معدلات السمنة في المجتمع، حيث تستهدف الأجنحة الوطنية لـ 2021، خفض معدلات السمنة من 14.4% في الوقت الحالي بين من هم في عمر 18 سنة فأقل، إلى 12.2% بحلول عام 2021.

وأشار إلى أن وزارة الصحة ووقاية المجتمع قامت أيضاً بإطلاق مبادرة «اهم.. صحتك أهم»، والتي تندرج ضمن مبادرة «تعزيز الوعي بأنماط الحياة الصحية، لافتاً إلى أن المبادرة تهدف إلى بناء مجتمع

الصحية التي تتوافق مع معايير التغذية الصحية لفئة الطلبة، مشيرة إلى أن الدليل سيساهم بشكل فعال في تحقيق توصيات المسح الميداني الذي قامت به هيئة الصحة بدبي لـ 216 مدرسة في الإمارة لتحسين خدمات التغذية المدرسية بما يتوافق مع التوصيات العالمية بهذا الخصوص. وأوضحت أن الدليل قام بتحديد الأغذية المسموح بتداولها بالمقصف المدرسي والأغذية غير المسموح بها دون أن يؤثر ذلك في إمكانية تنوع الأصناف في قائمة الأغذية المقدمة في المقاصف مشيرة إلى أن الأغذية غير المسموح بها التي تضمنها الدليل والتي اشتملت على الأغذية عالية السعرات الحرارية، والمضاف إليها نكهات صناعية، والأغذية الفقيرة بالقيم الغذائية. كما ركز على الأطعمة الموردة للمدارس وعلى الموردتين والاشتراطات الخاصة بموردي الأغذية ومكونات الحقيبة المدرسية وإعداد قائمة طعام الإفطار والغذاء للمراحل المدرسية لمختلف الأعمار.

أسلوب الحياة

وقالت الدكتورة فضيلة شريف مدير إدارة التثقيف الصحي بوزارة الصحة ووقاية المجتمع إن السمنة عند الأطفال تعود إلى أسلوب الحياة الخالي من الحركة، وأساليب اللعب الجديدة التي تفرض فترات خمول طويلة في أثناء مشاهدة التلفزيون أو اللعب على البلاي ستيشن، غالباً ما تكون مصاحبة بنوع من الوجبات السريعة أو «الشيبسي»، المرتفعة السعرات الحرارية والصدويوم والدهون، مشيرة إلى أن جلوس الأطفال لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات يسبب الوزن الزائد، لأن جسمهم يكون في مرحلة بناء. وحول خطورة السمنة على الأطفال، أفادت أن الخطورة الأساسية تكمن في حجم الخلايا الدهنية التي تصبح أكبر مع العمر. وشددت على أهمية عدم اتباع أنظمة خاطئة تضر الجسم الماء أو العضلات.

نمط حياة صحية

وأشارت مديرة إدارة التثقيف والتعزيز الصحي إلى أن الوزارة أطلقت مبادرة «المطعم الصحي» حيث تم تحديد 9 مطاعم على مستوى الدولة كدفعة أولى، اتفقت مع الوزارة على تقديم وجبات صحية، وذلك بالتعاون والتنسيق مع البلديات، وحصلت هذه المطاعم على شهادة «مطعم صحي»، بناء على تطبيقها للمعايير الإلزامية والاختيارية. وقالت إن وزارة الصحة ووقاية المجتمع حددت 6 معايير إلزامية رئيسة و55 اختيارية للوجبات الصحية في المطاعم الصحية على مستوى الدولة.

صحي عن طريق تمكين الأطفال والأفراد من تبني أنماط حياة صحية تساهم في الحد من انتشار السمنة.

دليل إرشادي

من جانبها أكدت وفاء عايش مدير إدارة التغذية السريرية بهيئة الصحة بدبي أن هيئة الصحة بدبي وبلدية دبي أدركتا منذ فترة طويلة مخاطر السمنة بين الأطفال وقامت بإصدار دليل إرشادي متكامل للممارسات الصحية والتغذية في المقاصف المدرسية بدبي بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الطلبة وتشجيعهم على اتباع الأنماط والممارسات الغذائية السليمة.

وأوضحت أن الهيئة تبنت الأغذية المشمولة في الهرم الغذائي والذي يحدد أصناف وحصص الأغذية الواجب توفرها في الوجبات الغذائية التي سوف تقدم في المقاصف المدرسية بالإمارة مع إتاحة المجال أمام إدارة المقصف والمدرسة للاحتياجات الغذائية الخاصة، حيث تتطلب حالة بعض الطلاب مثل مرضى السكري والالتهاب المعوي التحسسي الجلوتيني والمزمن والحساسية المفرطة وهي الحساسية لأنواع معينة من الأغذية إلى توفير وجبات غذائية خاصة لتلك الفئات وبالتالي تلبية هذه الاحتياجات إلى أقصى حد ممكن حتى يتسنى لجميع الأطفال المتبع بوجبة غذاء صحية ومناسبة لهم أثناء الدوام المدرسي. وقالت إن الدليل يوجه القائمين على الأغذية المدرسية إلى خيارات متعددة من الأطعمة والمشروبات



وفاء عايش



فضيلة شريف



حسين الرند

## «صحة دبي»: بوابة الأمراض المزمنة



منال تريم

وارتفاع ضغط الدم. وقالت الدكتورة منال، إن صحة دبي وقعت اتفاقية مع بلدية دبي تشمل وضع معايير للسعرات الحرارية الواجب توافرها في الوجبات الغذائية والمطاعم ونسبة السكريات والنشويات في المواد الغذائية التي يتم استيرادها، مشيرة إلى أن ضبط مثل هذه الأمور بحاجة إلى تعاون كافة الجهات المعنية في الدولة.

دبي - البيان

قالت الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية في صحة دبي، إن السمنة وتزايداً بين طلبة المدارس، تعتبر من أكبر التحديات التي تواجهها الجهات الصحية، كونها مدخلاً للأمراض المزمنة مثل السكري

## «المعرفة» تطلق «أسعد قلوب.. أسعد عقول»



غراهام بيل



موزه السويدي

بالمحافظة على الرشاقة، هذا إضافة إلى إجراء بحوث ميدانية خاصة بشأن محاربة السمنة من قبل الطلبة بمتابعة مدرسيهم، كما أن النشرات التوعوية الخاصة بأولياء الأمور لها دور مهم وفعال أيضاً.

وكما للمدرسة هذا الدور الكبير، فإن للمنز وأولياء الأمور وتناغم التوجيهات نحو الحياة الصحية مع المدرسة أكبر الأثر في إقناع الطالب بأهمية هذا الأمر وارتباطه ارتباطاً وثيقاً بالسعادة والنجاح.

تفوق أكاديمي

وقال غراهام بيل، مدير المدرسة المؤسس للمدرسة التحضيرية أركاديا، إن غالبية المدارس تراجعت في مساعها لإيجاد حيز للرياضة، إذ إن العديد من أولياء الأمور والمدارس يميلون إلى التركيز بشكل مفرط على التفوق الأكاديمي، لكنهم لا يدركون أن الطلاب الذين ينشطون في الأنشطة اللاصفية يميلون إلى أداء أفضل في المناهج التعليمية، فهي تعمل على تعزيز تفهمهم بأنفسهم وتشجيعهم على تحقيق التميز الشخصي عبر مجموعة من المجالات. وذكر أن المدرسة تعتمد بشكل كبير على الأنشطة الرياضية لتنشيط الطلبة والمحافظة على أجسامهم وصحتهم، لذلك تقدم لهم التدريبات اللازمة للأنشطة الرياضية مثل كرة السلة والسباحة والكراتيه وكرة القدم كوسيلة مهمة ومحورية لمحاربة السمنة التي تجتاح العديد من المدارس.

من السمنة، وتعريف الطلبة بأهمية التمارين الرياضية البسيطة التي يمكن الاستعانة بها وممارستها في المنزل، والتركيز على أهمية تناول الأطعمة الصحية. وأفادت بأن المدارس لها دور كبير في تعزيز مفاهيم الحياة الصحية وأهمية المحافظة عليها، وذلك من خلال تنفيذ مجموعة من المبادرات التي تتضمن محاضرات توعوية خاصة بأهمية الالتزام بالطعام الصحي وأهمية المحافظة على ممارسة التمارين الرياضية يومياً. وتتضمن المبادرات أيضاً العمل على متابعة أوزان الطلبة دورياً في عيادة المدرسة، وتقديم أطعمة صحية لهم في كافتيريا المدرسة وتجنب الأطعمة المشبعة بالزيوت، كما تتضمن المبادرات أياماً مفتوحة يقوم الطلبة فيها بتقديم محاضرات خاصة عن أهمية الأكل الصحي، إضافة إلى البرامج العديدة التي تنفذ خلال حصص التربية البدنية الأسبوعية، والتي يتم من خلالها ممارسة التمارين الخاصة

داعمة للتعليم الاجتماعي- العاطفي ذات الأثر في تمتع أطفالها بالسلامة البدنية والأمان العاطفي والاجتماعي النفسية والتعلم والتطور.

ولفتت رئيس المشاركة المجتمعية إلى حرص الهيئة على إبراز الممارسات الناجحة والمبتكرة في المدارس الخاصة بدبي، والتي تعمل على إيجاد بيئة صحية لطلبتها، ورفع مستوى الوعي بأهمية جودة الحياة بين أوساط الطلبة والكادر المدرسي والمجتمع.

خفض السمنة

من جهتها، أكدت إدارات مدرسية أنهم يعدون خطاً لخفض معدلات السمنة، حيث يتم توجيه أقسام التربية الرياضية بتحديد الطلبة الذين يعانون من البدانة والتركيز على وضع خطط مناسبة حسب الأعمار. وقالت سعاد أبو حارب مديرة مدرسة دبي الوطنية فرع البرشاء، إن إدارة المدرسة تنفذ محاضرات عن أهمية حصص التربية الرياضية للحد

دبي - رحاب حلوة

تطلق هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي خلال العام الدراسي الحالي استبيان «أسعد قلوب.. أسعد عقول»، كإمتداد لمبادرة أسعد قلوب التي انطلقت مع بداية العام 2016 لقياس سعادة الطلبة في مدارسهم، وذلك بالتعاون مع مؤسسة الأبحاث الدولية «ويست إد»، وتغطي مختلف الجوانب وثيقة الصلة بجودة حياة كل من الطلبة وأولياء الأمور والمعلمين، وذلك لقياس الحياة الصحية لدى الطالب.

وقالت موزه السويدي رئيس المشاركة المجتمعية في هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، إن الهيئة أطلقت حزمة من المبادرات الرامية إلى تعزيز جودة الحياة في المدارس الخاصة بدبي من بينها مبادرة «أسعد قلوب»، والتي انطلقت العام الدراسي الماضي مستهدفة طلبة المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بالمدارس الخاصة بدبي للوقوف على أنماط الحياة الصحية للطلبة، إضافة إلى إطلاق جائزة المدرسة السعيدة والصحية العام الدراسي الماضي ضمن مبادرات الفريق السماوي لخدمات صحة الأطفال لتقليل نسبة الإصابة بالسمنة بسباق بينا المدينة، وهي الجائزة التي مُنحت للمدارس الأكثر ابتكاراً في تنفيذ برامج الصحة والرفاهية في جوانب التغذية المدرسية، وتطبيق أنماط الحياة الشاملة في قلب الثقافة المدرسية، وتوفير بيئة



عالم بدین 1.9

مليار بالغ زائد الوزن حول العالم

600

مليون شخص مصاب بالسمنة

42

مليون طفل دون 5 سنوات

زائد الوزن أو سمين

40%

من النساء زائدات وزن

13%

من النساء مصابات بالسمنة

34.4%

نسبة المصابين بالسمنة فوق 18 عاماً

غرافيك: حسام الحوراني البكان

ترابط

الاهتمام باللياقة البدنية ارتقاء بالعملية التعليمية

هدف معلمة رياضة: خطة سنوية للطلبة البدنيين



أيمن هيصمي

والكسل الذي يعاني منه معظم الأطفال، مما يساهم في تطوير أدائهم العلمي والمحافظة على صحته وتعديل وزنه في حال كان هناك حاجة لذلك. وأكد أن فريق التربية الرياضية يحرص على توعية الطلبة بأهمية تناول وجبة الإفطار وخاصة أنها تنظم عمليات البنكرياس، وحثهم على الإكثار من تناول الخضراوات والسلطة الغنية بالألياف التي تمنعهم إحساساً بالشبع، والابتعاد عن الأطعمة المشبعة بالدهون. دبي - البيان

نصح أيمن هيصمي، رئيس قسم التربية الرياضية في مدرسة المعرفة الدولية الخاصة بالشارقة بأهمية إدراج كافة الطلبة في الأنشطة الرياضية التي تنظمها المدرسة على مدار العام، والتركيز بشكل أكثر على الطلبة الذين يعانون من البدانة والسمنة. وقال إن الاهتمام باللياقة البدنية والتدريب البدني، تساهم في الارتقاء بالعملية التعليمية، وخاصة أنها تزيد من دافعية الطالب نحو التعلم وتزيل الملل



إيمان شعبان

توجيه طلبة من عمر 14 عاماً للتركيز على تناول الأطعمة الصحية، وتعديل النظام الغذائي. ولفتت إيمان شعبان إلى أن الأعمار الكبيرة من الطلبة تصعب السيطرة عليهم، لذلك تنصح بالتوجه إلى اختصاصي التغذية الذي يحدد النظام الغذائي للطفل بما يتناسب مع عمره وبنيتة الجسدية، مع إلزامه بممارسة الرياضة التي يرغب بها حتى يخفف وزنه بشكل صحيح.

أوضحت إيمان شعبان معلمة التربية الرياضية أنها تجعل مع بداية كل عام أحد أهم أهدافها السنوية متابعة الطلبة البدنيين والعمل خلال العام على إقراض أوزانهم، عبر البرامج الرياضية والحميات الغذائية والنصائح التوعوية. وقالت إنها في بداية العام الدراسي تقوم بتحديد الطلبة الذين يعانون من السمنة، ويتم إعداد خطة لهم وفقاً للعمر، حيث يتم التركيز على زيادة النشاط البدني عند طلبة الحلقة الأولى والمتوسطة، فيما يتم