

التغذية السليمة والرياضة وإشباع الهوايات

.. الحل السحري لتنمية ذكاء الطفل

الجهازين العصبى والجسمى فى الإنسان .

كما يمكننا تنمية ذكاء الطفل بإتاحة كل الفرص العلمية والثقافية وتوفير الكتب وإتاحة الفرصة للطفل لممارسة هواياته والاختلاط بمن هم فى مثل ذكائه والإجابة عن كل أسئلته .

وعلى المربي مسئولية المحافظة على الطفل الذكى وتنمية قدراته من خلال التوسط فى معاملته والتوسط فى تقدير مواهبه ،فالتحدث عن ذكاء الطفل إسراف يخلق فيه الغرور ، والتساهل بذكائه يخلق له مشكلات نفسية .

والطفل فى مرحلة الطفولة المبكرة له خيال واسع ، فهو يستطيع أن يؤلف به قصصاً ، ويتصور أخباراً لم تحدث ، ويصدقها ويرويها ، فلا تقل عن خياله إنه يكذب ، فهو لا يقصد الكذب ، وإنما يروى خياله كأنه حقيقة ، ويمكنك أن تسرح معه وترى نهاية قصته ، أو تصحح مسارها فى الطريق ، وسيقبل منك التصحيح ، ويعتبرك شريكاً معه فى تأليف القصة ، أو شاهداً معه على وقوع أحداثها .

إن الأطفال هم ثمرة كل إنسان ، وكلما بذل مجهوداً فى الرعاية والاعتناء بهم بطريقة سليمة وعلمية كانوا أفضل وأكثر ذكاءً ، وينبغى أن يدرك الآباء والمربون أن الأطفال أصبحوا أصعب فى زماننا ، لأن ذكاءهم سابق لسنهم ومصادر المعلومات المتوافرة لديهم كثيرة وغزيرة وخطيرة .

الطفولة حلم وأمل ورغبة جياشة تسعى إلى تحقيقها بدافع الغريزة التى أوجدها الخالق سبحانه وتعالى فى عباده وفق سنة التطور وقانون الحياة. والطفولة نعمة من نعم الله الخالدة على بنى الإنسان لا تعدلها نفاثس جواهر الأرض وكنوزها ، وهى أمانة غالية سلّمت إلينا لنصونها ونحافظ عليها .

وهناك اتجاهان لتعريف الذكاء الأول هو قدرة عقلية يمكن قياسها عن طريق بعض الاختبارات والاتجاه الثانى هو أن الذكاء استعداد طبيعى ،وبناء عليه فالجانب البيئى والثقافى والاجتماعى والخبرات الحياتية هى التى تكشف عن الموهبة فى مجالات معينة



والذكاء هو أيضاً القدرة على التعلّم والتفكير والاستيعاب والتخيّل وحل المشكلات ،وهو شىء فطرى موروث حيث تتحكم فيه عدة جينات وراثية توجد على الكروموزومات الجسدية وأيضاً الجنسية من النوع التى يوجد منها عند المرأة اثنان، وعند الرجل واحد فقط وتتدخل البيئة والظروف المحيطة فى زيادة نسبة الذكاء عن طريق الخبرات المكتسبة وقوة الملاحظة وسرعة التعلّم وإدراك العلاقات بين الأشياء والقدرة على الابتكار وسرعة التكيف مع الظروف المستجدة والاعتماد على النفس .

على التركيز فى القدرة العقلية للطفل .

استقرار الحالة الانفعالية : فكثرة الضوضاء والمشاجرات وأفلام العنف تؤثر على القدرة العقلية بشكل كبير ،وإبعاد الطفل عن هذه المؤثرات يساعد على نمو قدراته العقلية وزيادة نسبة ذكائه .

ممارسة الرياضة واللعب : لأن ذلك ينشط الجسم ويساعد على وصول الدم إلى المخ وينمى قدرات الطفل الرياضى عقلياً .

العلاج الطبى : فالعقل السليم فى الجسم السليم والنمو العقلى يتوقف على سلامة ومرونة

ويمكن اكتشاف ذكاء الطفل من خصائصه فهو أكثر استجابة للأوامر بسبب نضجه العقلى ، ومتعاون ، يتعلم بسرعة ، ويفكر تفكيراً منطقياً ويسأل أسئلة دقيقة ، ويميل إلى من هو أكبر منه ويقلده تقليداً واعياً ويصل إلى الابتكار ويكره التكرار الرتيب .

وإذا وجدنا الخصائص فى أطفالنا فيجب أن نسارع إلى تمهيتها وذلك عن طريق ما يلى :

التغذية السليمة : المحتوية على العناصر الغذائية اللازمة للجسم مهما كانت قيمتها المادية ،التي تحتوى على نسبة كبيرة من الكالسيوم والبروتين الذى يساعد



د/ محمد محمود العطار

أستاذ مساعد – جامعة الباحة