

## توفيق الطالب بين الصوم والدراسة مسؤولية المدرسة والأسرة



تحقيق: أمير السني

تحديات تواجه الطلاب وأولياء الأمور وإدارات المدارس، خلال الجلوس للامتحان للفصل الدراسي الثاني، حيث يذاكر الطلاب في أجواء رمضانية تعيشها الأسرة، وتستلزم من أولياء الأمور التوافق بين تجهيزات الإفطار والمتابعة مع أبنائهم في المذاكرة، وتهيئة الأجواء في المدارس لاستقبال الطلاب، مع وضع خطط وبرامج تساعد الطالب على الصيام وأداء الامتحان بسهولة ويسر.

توضح الدكتورة بركة أحمد، متخصصة طب الأسرة، أنّ شهر رمضان تتغير فيه العادات والأجواء داخل الأسرة، ويسعى الوالدان إلى التشدد مع أبنائهم بالصيام، وتوفير سبل الراحة لهم، للمذاكرة والاستعداد لامتحانات أحياناً، مع وقت المدارس، ما جعل الطلبة في تحدّ كبير للتوفيق بين الصيام والمذاكرة.

وقالت: إنّ قدرة الطالب على الصيام يجب أن تتوافق مع اتباعه خطوات مهمة خلال الإفطار، منها تناول السوائل بشكل

كافٍ، والتأكد من شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات الليل، للحفاظ على الترطيب وتجنب الجفاف خلال الصيام.

الصورة



كما يجب تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، مثل الفواكه الطازجة أو العصائر الطبيعية للحفاظ على مستويات الطاقة.

وضرورة تنظيم الدراسة والمراجعة بتحديد الأولويات الأكاديمية، وتخطيط جدول الدراسة المناسب للتمكن من استغلال وقت الفراغ بين الصلاة والصيام للمذاكرة والمراجعة.

### عناصر مهمة

وأوضحت الدكتورة بركة، أنّ هنالك أطعمة تساعد الطلاب على التركيز في شهر رمضان، منها السمك لأنّه من أكثر الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن الأخرى كالزنك، والخضراوات بجميع أنواعها لأنّها غنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الجسم، والأفوكادو الذي يحتوي على عدد من العناصر الغذائية، ومضادات الأكسدة وعدد كبير من الدهون الصحية.

وكذلك مصادر البروتينات المتنوعة مثل: الدجاج، واللحم المشوي والمطهو، لأنّها مصادر غنية بالبروتينات الصحية، والبيض لأنّه مصدر مهم للفيتامينات وكذلك الدهون الصحية، والمكسّرات التي تساعد في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة والتركيز.

وهناك عوامل مهمة تساعد الطالب على الصيام، منها اغتنام أوقات الراحة القصيرة خلال اليوم لتجديد الطاقة والاستعداد للمرحلة التالية من الدراسة أو الصلاة، ومشاركة التجربة في الصيام والدراسة مع الأصدقاء والزملاء لتبادل النصائح والدعم المتبادل في تحقيق الأهداف.

ودعت إلى وضع خطوات محددة لتسهيل عمليات الصيام ولعدم تأثر الطالب صحياً نتيجة الإمساك عن الطعام والشراب، بتحديد خطة يومية تساعد على تنظيم الوقت بين الصيام والدراسة والراحة، وتحديد أوقات الدراسة والأوقات التي يشعر فيها بأقل طاقة لتخصيصها للراحة والاستراحة.

وتناول وجبة السحور والإفطار الصحية التي تحتوي على كمية كافية من البروتين والألياف والكاربوهيدرات، وتجنب الأطعمة الدهنية والمقلبات التي تزيد الشعور بالجوع خلال النهار.

ويجب تجنب ممارسة الرياضة الشاقة خلال النهار، واختيار الأنشطة البدنية الهادئة مثل المشي أو اليوغا في أوقات متأخرة من المساء بعد الإفطار، والحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة لتجنّب الإرهاق الزائد، وتخصيص وقت كافٍ للنوم بين صلاة التراويح ووقت السحور، لضمان استعادة الطاقة اللازمة لليوم التالي.

### تعزير القدرات

يؤكد الدكتور سيف الدين المسعود، اختصاصي التغذية أنّ الطالب إذا استطاع الصيام والتحمل، فإنّ ذلك يعزز نظرتّه إلى نفسه، على أنّه قادر على التحمل، فضلاً عن أنّه ينظر إلى نفسه حينها على أنّه أصبح كبيراً وقادراً على تحمل المسؤولية، ولم يعد طفلاً، ما دام يقوم بالأعمال التي يقوم بها الكبار، ما يعني ترسيخ ثقته بنفسه

وإنّ المعلومات التي يسترجعها الطالب خلال الامتحانات، تعتمد على البروتين والنشويات من أجل الطاقة، ولا بدّ أن يعتمد على بعض الأطعمة المحتوية على هذه العناصر، والخضراوات والفاكهة، مثل تناول البطاطس المسلوقة، من النشويات المعقدة البطيئة الامتصاص، مع تناول البروتينات، مثل الفول والبيض والزيادي واللبن والبيض. وقال: إنّ النشويات المعقدة تتحلل ببطء إلى غلوكوز، وهو الغذاء الوحيد الذي يمر عبر الحاجز الموجود بين المخ والدم، والوحيد الذي يغذي خلايا المخ، ولذا، ينصح بتناول النشويات المعقدة في السحور، لأنّها تتحلل ببطء، وتظل مدة طويلة حتى تتحول إلى سكريات أحادية، وتناول البلبيلة والخبز الأسمر والبطاطس المسلوقة والموز والشوفان

ويشير سيف الدين، إلى ضرورة التركيز على تناول الخيار، لأنّه يحتوي على نسبة كبيرة من المياه والبوتاسيوم، ويساعد على ترطيب الجسم أثناء الصيام. ويضاف إلى السحور ثمرة من الفاكهة وكوب من اللبن، والطلبية في مرحلة المراهقة، يحتاجون إلى كثير من السعرات، فالفتيات مثلاً يحتجن 2000 إلى 2300 سعر حراري، والذكور 2500 إلى 2800، وتوزع هذه السعرات بين وجبتي الإفطار والسحور

## الدور المدرسي

يوضح إبراهيم بركة، المدير العام لـ «مؤسسة الشعلة التربوية» أنّ رمضان شهر للتحفيز وترويض النفس على تنظيم السلوكات وهو شهر يرتبط بالعبادات. وطلب العلم واجب من الواجبات التي شدد عليها الإسلام، ومن ثم فإنّ الدراسة خلال رمضان يجب أن لا يختلف فيها النظام المدرسي، وإنّما لا بدّ من وضع خطط تحفز الطلبة على الصيام، وتحرص إدارة المدارس على تهيئة البيئة المناسبة التي تساعد الطلاب في استمرار الصيام بكل سهولة

ومن بين تلك الخطط أرسلنا توجيهات للطلاب وأولياء أمورهم، منها تحديد مواعيد الدوام خلال رمضان، وضرورة الالتزام بها، وعدم الغياب بحجة الصيام، والحضور صباحاً في المواعيد المقررة وتجنب السهر الطويل، والمذاكرة الجادة وخصوصاً أنّ هناك امتحانات خلال رمضان

وهناك دور كبير لأولياء الأمور وهو متكامل مع المدرسة، بتوعية أبنائهم لإدراك المعنى الحقيقي للصيام، كونه شهراً لممارسة النشاط البدني والذهني وليس للنوم الطويل، وعدم المبالغة في الأكل والشرب

وتوزع المؤسسة الطلاب على فرق لتوزيع الوجبات في الميادين العامة، بالتنسيق مع رجال الشرطة وجمعية الشارقة الخيرية، ودعوة الطلاب إلى إحياء إفطارات رمضان، وهناك دور مهم للمعلمين بالتفاعل مع الطلبة وهو أمر مهم للغاية، بحيث يجد الصغار المتعة والمنافسة مع بقية الطلاب بتقديم الأفضل، والفوز بجوائز

## أنشطة تحفيزية

يشير عصام الرفاعي، مدير إدارة الرعاية الطلابية أنّ هناك أنشطة طلابية تساعد وتشجع الطلاب على الصيام والاستمرار فيه، منها إجراء مسابقات رمضانية «مسابقة الوصول للقمة» وتبثّ على قنوات التواصل المختلفة، حيث يستضيف أحد الطلاب عدداً من أولياء الأمور لطرح أسئلة متدرجة من السهل إلى الصعب، ويحصل الفائزون على

.جوائز نقدية تصل إلى 7000 درهم

كما أن هناك مسابقة «رجال ونساء حول الرسول»، وفيها يُطرح سؤال يومياً على الطلاب وتُجرى قرعة إلكترونية علنية، حيث يحصل الفائزون على جوائز قيمتها 2000 درهم

.والمسابقة الثالثة «وحي القرآن»، وفيها يُطرح سؤال يومياً وتقدم جوائز للطلاب الفائزين قيمتها 4000 درهم

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"