

دراسة تؤكد:

الموسيقى والأغاني وسيلة مهمة لتعليم طفل الروضة العادات الغذائية السليمة

سمية علي عليوة
كاتبة - مصر



الموسيقى والأغاني وسيلة تعليمية تسهم في نمو الطفل بشكل صحي ومتوازن.

خصائص أغنية طفل الروضة

وأكدت الدراسة أن الطفل في هذه المرحلة من عمره يستطيع التعبير بصوته عن الغناء وعن معاني الكلمات ببعض الحركات الجسميّة التي تعبر عن كلمات الأغنية؛ حيث يستخدم صوته كوسيلة للتعبير موسيقياً؛ مستخدماً خبراته الموسيقية لإظهار المتعة والسرور في حياته.

من خصائص أغنية طفل الروضة البساطة والسلاسة والجاذبية والوضوح

أشارت الدراسة إلى الخصائص التي ينبغي أن تتوفر في أغنية طفل الروضة أنها: يجب أن تكون كلماتها بسيطة، وإيقاعها سلس، ولحنها جذاب، مع وضوح العبارات اللحنية القصيرة التي يكثر بها التكرار، وتناوب النغمات، ومصاحبة الأغنية بالتصفيق، أو الخبط بالقدم، وغيرها من وسائل التعبير عن كلمات الأغنية.

ويُفضل للمعلمة استخدام الطريقة الجزئية في تقديم الأغنيات للأطفال؛ وهي أن تبدأ بغناء الأغنية بأكملها، ثم تقسمها إلى أجزاء، ثم تغني الجزء الثاني وتربطه بالأول، وهكذا حتى تنتهي الأغنية كلها.

مما لا شك فيه أن الطفل بطبيعته يميل إلى الغناء، وأن الأغاني والأناشيد من أهم الوسائل التي لها قيمتها التربوية للأطفال، كما أنها وسيلة تعليمية داعمة تحقق الغايات التربوية والتعليمية؛ ومن بينها الثقافة الغذائية التي تحقق نمو الطفل بشكل صحي ومتوازن.

جاء ذلك في دراسة تربوية بعنوان «برنامج قائم على استخدام الأغاني لتنمية الثقافة الغذائية لطفل الروضة»، قام بها كلٌّ من: الدكتور شريف إبراهيم خميس عبد الجواد، بقسم العلوم الأساسية، بكلية التربية للطفولة المبكرة، والدكتورة لمياء أحمد عثمان، أستاذة العلوم التربوية المساعد، بكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الإسكندرية تم نشرها في يناير سنة ٢٠٢٢.

وأوضح الباحثان أن مرحلة الغناء تبدأ عند طفل الروضة في سن ٤ سنوات حتى نهاية مرحلة الطفولة المبكرة؛ حيث تزداد لديه إمكانية تحكّمه في إخراج الأصوات، ويتحسن لديه الإيقاع الموسيقي، كما يكون قادرًا على تمييز الطابع العام للأغنية من حيث السرعة أو البطء، والسعادة أو الحزن.

ولفتت الدراسة إلى أن الأطفال في سن الروضة يتعلمون السلوكيات والعادات الصحية الإيجابية أثناء تناول الطعام، وتلعب (دور رياض الأطفال) دوراً حاسماً في تعليم الأطفال آداب تناول الطعام، وآداب المائدة، وتعليمهم السلوكيات المُستحبة أثناء تناول الطعام.

السن المبكرة هي الأنسب لغرس الثقافة الغذائية

ترى الدراسة أن خير وسيلة لتحقيق أهداف الثقافة الغذائية للطفل أن نجعلها في سن مبكرة؛ ففي تلك السن تتكون لدى الأطفال عاداتهم الغذائية اليومية؛ لتصبح جزءاً من حياتهم عندما يكبرون.

وتؤكد الدراسة أن الاهتمام بصحة الطفل وتغذيته ورعايته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة، كما تُسهم الثقافة الغذائية في تجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال، مثل تسوس الأسنان، وفقر الدم، كما تساعد في تفادي مشاكل مستقبلية، وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة.

ونبهت الدراسة إلى أنه أثناء سنوات ما قبل الالتحاق بالمدرسة؛ يمر الأطفال بخبرة المعدل المتناقص من النمو؛ والذي ينتج عنه سلوكيات الأكل التي لا يمكن التنبؤ بها. حيث تتناقص الدهون في جسم الطفل عندما ينتقل من سنوات الطفولة المبكرة ليدخل إلى سنوات ما قبل المدرسة؛ وهذا يعني أن شهية أطفال ما قبل المدرسة تكون مُشْتَتة؛ فقد يأكل أطفال من فئة ما قبل المدرسة بشكل جيد في يوم، وفي يوم آخر يحتاجون إلى التشجيع للجلوس إلى المائدة وتناول الطعام في يوم آخر.

وحتى يتعلم الأطفال في هذه المرحلة العمرية العادات الإيجابية لتناول الطعام؛ فإن على المعلمين فهم كيفية غرس خبرات الطعام الإيجابية وتعليم الأطفال مفاهيم التغذية الصحية.

الثقافة في مجال التغذية أسلوب استراتيجي للوقاية من سوء التغذية

تنمية الثقافة الغذائية لطفل الروضة

قد استخدم الباحثان المنهج (شبه التجريبي) للكشف عن فاعلية برنامج يقوم على استخدام الأغاني في تنمية الثقافة الغذائية لطفل الروضة، كما اختار الباحثان عينة عشوائية من أطفال المركز التربوي للطفولة المبكرة بجامعة الإسكندرية؛ بلغ عددها (٦٠) طفلاً وطفلة.

فكل ذلك يجعل الأغنية ذات تأثير شائق وجذاب في تنمية الإحساس بالجمال الفني والتذوق الموسيقي لدى الطفل. وتؤكد الدراسة أن الموسيقى والغناء يشكّلان أحد مقومات التربية الحديثة التي رافقت طفل الروضة؛ حيث تظهر قدرة الأطفال الفائقة في التواصل مع الموسيقى في السنوات الأولى من أعمارهم، كما تلعب الموسيقى دوراً مهماً منذ اليوم الأول من ميلاد الطفل في تنمية رفاهية الحس لديه، وتهذيب المشاعر والأخلاق، والبعد عن المشكلات، والعنف، والسلوكيات السلبية.



تعزيز ثقة الطفل بنفسه

تؤكد الدراسة أن الغناء يدعم جانب العلاقات الاجتماعية حيث يمنح الأطفال المتعة أثناء أداء الأغاني، كما تعزز لديهم جانب الثقة بالنفس، والمثابرة، والإيجابية، والتعاون، والمرونة وعدم الجمود، وغيرها من الجوانب الإيجابية.

وتشير الدراسة إلى أن حُسن اختيار الطعام يُعد من أهم الأسس للنهوض بالتغذية؛ ولهذا اهتم العلماء خلال القرن العشرين بعلم الغذاء والتغذية؛ حيث أكدت لجنة خبراء التغذية المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية، أن الثقافة في مجال التغذية أسلوب استراتيجي للوقاية من سوء التغذية.

وشدّدت هذه اللجنة على ضرورة النظر في طبيعة ومدى فعالية التثقيف الغذائي لدى الأطفال، كما أوصت منظمة اليونسكو بأهمية نشر الثقافة الغذائية، وتضمين عناصرها في جميع مراحل التعليم؛ كأحد الحلول العلمية لمشكلات التغذية.

استخدام الأغنية مع الطفل ساهم في تحسين مستوى ثقافته الغذائية

وقد حرص الباحثان عند اختيار العينة على توافر شرط التكافؤ بين المجموعتين من حيث مستوى التحصيل الدراسي، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان (اختبار الثقافة الغذائية، وبرنامج يقوم على استخدام الأغاني). وأشاروا إلى أن الهدف من الاختبار هو معرفة مدى فاعلية البرنامج باستخدام الأغاني؛ لتنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة؛ وذلك من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة من الأطفال من سن 5 - 6 سنوات.

كما قام الباحثان بتصميم برنامج يقوم على استخدام الأغاني، يهدف إلى تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة.

نتائج الدراسة:

قد توصلت الدراسة لعدد من النتائج، منها:

- الأغاني وسيلة تربوية جذابة تصل لعقل ووجدان الطفل بسهولة ويسر، ونرى الطفل يقبل على تعلمها، ويتعايش مع كلماتها، ويتوحد مع إيقاعها وألحانها؛ لكونها أنشطة جذابة يسهل عليه ترديدها.
- فالأغاني ليست مجرد وسيلة للترفيه والتسلية؛ فهي تؤدي العديد من المهام التربوية، والتعليمية، والأخلاقية المنشودة، كما أنها من الأنشطة الأساسية في حياة طفل ما قبل المدرسة.
- كما أنه عن طريق الأغنية يمكن غرس القيم الأخلاقية الإيجابية والمهارات الاجتماعية المنشودة في حياة الطفل، كما أن الأغنية من الأنشطة التي تسمح للطفل بالتعبير عن نفسه، وتشكيل وجدانه، وتنمية إحساسه، وتعد وسيطاً تربوياً لأداء العديد من الأدوار التربوية.
- الأغنية تسهم في تحسين المفردات اللغوية والتسلسل اللفظي بشكل فعال، وإكساب الوعي الغذائي الإيجابي، والتوعية بمكونات الغذاء، والتوعية بالأمراض وسوء التغذية.
- تحسين مستوى الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة نتيجة استخدام الأغاني.

تخفيف التوتر العصبي الناتج عن الغضب:

يُعزى الباحثان هذه النتائج إلى أهمية الغناء والموسيقى في الارتقاء بمستوى التفكير لدى طفل الروضة، وتخفيف التوتر العصبي الناتج عن الغضب لديه.

ذلك أن الموسيقى قادرة على جلب الشعور بالراحة النفسية، وبإمكانها أن تعيد المزاج الإيجابي؛ بفضل ما تمتلكه من خبرات تربوية مبهجة.

يمكنها تدريب الطفل على العديد من المهارات التي تدعم سيطرته على مشاعر الغضب والحقد والسلبية، وتحويلها إلى مشاعر الشفقة والتعاطف والتسامح والسلام بعد التأمل بإيجابية في الأفكار.

ويُعدُّ الغناء من الأنشطة الأساسية في حياة الإنسان والذي يمكن من خلاله التعبير عن الذات، كما يُعدُّ مصدرًا للسرور عند الطفل منذ ميلاده؛ فالطفل الصغير يستمع إلى غناء أمه، وإلى ما يحيط به من مؤثرات صوتية.

فالأصوات التي تصدر عن الأطفال كأنغام أولية يمكن أن تُعدَّ بداية للغناء؛ فمنغاته ما هي إلا أصوات موسيقية لأنها عبارة عن إيقاعات مُنغمة ومتنوعة؛ هذه الأنغام تُعدُّ الأصوات الأولية للغناء والتكلم فيما بعد.

وعندما ينمو الطفل بالقدرة الذي يُمكنه من ضبط هذه الأصوات يبدأ الطفل في ابتكار ألحان قصيرة وهو في سن الثانية، ثم يرتجل أغاني بسيطة وهو في الرابعة، أو يقلد غناء مَنْ يستمع إليهم في محيط الأسرة إلى أن يتعلم الغناء عندما يدخل إلى المدرسة.



توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة بشقيها: النظري والعملي؛ قدم الباحثان مجموعة من التوصيات لتفعيل استخدام البرامج القائمة على استخدام الأغاني في تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة، منها:

- ضرورة التنسيق بين المؤسسات التربوية والتعليمية والفنية والعلاجية؛ للاستفادة من البرامج القائمة على الغناء في تنمية طفل الروضة في كل المجالات.



- أهمية نشر الوعي الغذائي بين الآباء والأمهات من خلال المجالس التربوية والمحاضرات ووسائل الإعلام.
- تطوير صيغ التعاون بين البيت والمدرسة وإدخال التربية الغذائية ضمن مقرر إلزامي لمرحلة أطفال الروضة .
- ضرورة إدخال موضوعات التغذية ضمن المقررات الدراسية لمرحلة أطفال الروضة لرفع مستوى الوعي الغذائي.
- الاهتمام ببناء برامج تثقيف غذائي للأطفال في مختلف المراحل العمرية لتجنب ظهور أعراض سوء التغذية.
- وضع حوافز ومكافآت لتشجيع معلمات الروضة على استخدام الأغاني في طرق التدريس؛ لما لها من فاعلية في تنمية الثقافة الغذائية لدى الأطفال.
- توعية الأمهات بأهمية الغناء في زيادة مستوى معرفة الأطفال بالمأكولات والمشروبات الصحية.

تأهيل المعلمات وتنشيط الإعلام لتوعية طفل الروضة:

- ومن التوصيات: نشر الوعي بين الأطفال بأهمية تناول المأكولات الصحية في بناء الجسم وأضرار المأكولات غير الصحية.
- العناية بتدريب المعلمات وتأهيلهن؛ من خلال النشرات التعليمية، والدورات التدريبية؛ لتبصيرهن بأهمية استخدام الأغاني في تنمية الثقافة الغذائية.
- إعداد مواد وطرائق تتضمن البرامج المعتمدة على الأغاني وتضمينها في برامج إعداد المعلمات، والتعرف على طرق تطبيقها ليصل أثرها للأطفال.
- نشر الوعي عبر وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي بأهمية استخدام الغناء في تنمية الثقافة الغذائية.

- وفي ختام الدراسة قدم الباحثان عدة مقترحات لدراسات علمية مستقبلية؛ منها:
- دراسة أثر استخدام الأغاني على التحصيل الدراسي للأطفال .
 - إجراء دراسة للتعرف على موعوقات استخدام الأغاني في تنمية الثقافة الغذائية لدى الأطفال.
 - إجراء دراسة عن اتجاهات معلمات مرحلة الطفولة المبكرة نحو استخدام الأغاني في تعليم الأطفال.
 - مدى فاعلية استخدام الأغاني في إكساب الأطفال السلوكيات الاجتماعية الإيجابية.
 - فاعلية البرامج القائمة على الأغاني في تنمية قدرات التفكير الابتكاري لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة.