

## \*د.ساري دعاس استشاري الأطفال يكشف الطريقة المثلى لتعويد الطفل على الصيام\*

"صوموا تصحوا" لعل كلام سيد الأنام عليه الصلاة والسلام أفضل ما نستهل به كلامنا هذا، فإذا كان الصوم مقرونًا بالصحة فماذا عن الأطفال؟ صغار الأطفال لا صوم لهم قولاً واحداً فهم ليسوا مكلفين ولا أجسادهم تقوى عليه فهم لا يستطيعون تحمل الجوع وما ينجم عنه من نقص في سكر الدم وأزدياد الأجسام البكتيرية في الدم، وقد تخور قواهم جراء ذلك لاسيما إذا تذكرنا نشاطهم المستمر وحركتهم الدائبة، ناهيك عن الجفاف الحاصل من انقطاع وارد السوائل والماء، هذا عن صغار الأطفال فماذا عن كبارهم، هؤلاء الأطفال الكبار أن كانوا ممن يتمتعون الجسم كبير وقدره على التحمل فلا بأس من تعودهم على الصيام حتى يكونوا جاهزين له في سن التكليف مع مراعاة الأمور التالية:

1- توعية الطفل وتفهمه ماهية الصوم ولماذا يصوم وما فائدته.

2- لإجبار على الصوم للطفل بل يصوم لقناعته ورغبته به.

3- التدرج في مدة الصوم قد تكون ضرورية عند بعض الأطفال ريثما تتعود أجسامهم على التبدلات الاستقلابية والجفاف الحاصلين، وهذا يعني إمكانية الأطفال عند أي حد تخرج فيه الأمور عن تحمل الطفل.

4- ينصح الطفل الكبير الصائم بضرورة التقليل من الإجهاد والنشاط المفرط في كل أوقات الصوم لما في ذلك من استنزاف لطافته وخسارة مزيد من السوائل مما قد يؤثر سلباً عليه.

5- الطفل الذي لديه مرض مزمن أو مرثف (مثلاً: الداء السكري، الأدوية الكبدية، والأدواء الكلوية.. إلخ) لا يصام له

تقبل ا □ من الجميع. \_\_\_\_\_