

بمناسبة اليوم العالمي للطفل مستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر يفعّل حملة "نبدأها بخفّة"

4 ديسمبر، 2025



أقام مستشفى الملك فهد الجامعي في الخبر التابع لجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل حملة توعوية شاملة بعنوان "نبدأها بخفّة" بمناسبة اليوم العالمي للطفل 2025، والتي افتتحها المدير التنفيذي للمستشفى الدكتور عبدالله بن عبدالسلام يوسف وذلك بهدف توعية الأطفال وذويهم بمخاطر السمّة لدى الأطفال، ورفع مستوى الوعي حول أسبابها وطرق الوقاية والعلاج للمشاكل الصحية التي يتعرض لها الطفل .

وأوضح الدكتور زياد عصام حمدي، استشاري طب الأطفال والأمراض الصدرية لدى الأطفال، أن تفعيل الحملة جاء لتسليط الضوء على خمسة محاور رئيسية مترابطة تُعد أساسًا في حماية الطفل من السمّة ودعم نمط حياة صحي وهي التغذية السليمة وهو ركن متخصص بالتعاون مع

قسم التغذية في مستشفى الملك فهد الجامعي، يوضح أثر العادات الغذائية غير الصحية على زيادة الوزن لدى الأطفال، وأهمية تبني تغذية متوازنة.

وركن طفل نشيط... طفل سعيد يعرض أهمية الحركة والنشاط البدني ودورهما في الوصول إلى وزن مثالي، ويشجع الأطفال على ممارسة الرياضة بطرق محبة وسهلة ، و ركن أوقات الراحة والفراغ والذي يعالج محورين أساسيين هما الوقت الموصى به لاستخدام الشاشات حسب الفئة العمرية و أثر ساعات النوم وجودته على صحة الطفل ووزنه وكن متى نسأل الطبيب؟ والذي يقدم إرشادات لأولياء الأمور حول الحالات التي تستدعي استشارة طبية، سواء كانت السمنة ناتجة عن نمط الحياة اليومي أو مرتبطة بأمراض تتطلب تقييماً متخصصاً من أطباء الغدد أو الأطفال ، و ركن أبطال الصحة الصغار وهو ركن تفاعلي يتضمن أنشطة حركية بسيطة، التلوين، القصص، وتلوين الأغذية الصحية، بهدف تقديم رسائل صحية للأطفال بطريقة مشوقة وسهلة الفهم.

وأشار الدكتور حمدي الى ركن تحدّي الشاشات رسالة مباشرة لأولياء الأمور إلى أن ذلك أحد أبرز التحديات الحديثة و هو ارتفاع وقت استخدام الشاشات لدى الأطفال، مؤكداً أن الحد منه يبدأ بمعرفة مخاطره، التي لا تقتصر على السمنة فحسب، بل تشمل فرط الحركة، تشتت الانتباه، القلق، اضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية وأضاف أن الوالدين وهما القدوة تلعب دوراً محورياً في غرس سلوكيات صحية لدى الأطفال، إلى جانب ضرورة توفير بدائل نافعة، مثل القراءة، الألعاب التفاعلية، الأنشطة الحركية، والخروج للأماكن الترفيهية التي وفّرتها الدولة في مختلف المدن واختتم الدكتور حديثه بالتأكيد على أهمية تعزيز الوعي المجتمعي لحماية الأطفال من مخاطر السمنة، وبناء جيل ينعم بصحة أفضل ونمط حياة متوازن.



