

# الدليل الصحي للعودة إلى المدارس

أغسطس 2025



لا يقتصر تحضير الأطفال للعودة إلى المدرسة على شراء الأدوات المدرسية والملابس الجديدة، بل يشمل أيضًا الاعتناء بصحتهم واستعدادهم جسديًا لبدء عام دراسي جديدٍ صحي وسعيدٍ ومثمر. وذلك لأن صحة الطالب مرتبطة بتحصيله الأكاديمي، فإن بداية العام الدراسي تمثل فرصة جيدة لتعزيز العادات الصحية في وقت مبكر في حياة الطفل والاستمرار عليها طوال حياته.



## روتين العودة إلى المدرسة

تأسيس روتين للعودة إلى المدرسة يعتبر خطوة مهمة لدعم الصحة الجسدية والنفسية لطفلك. عبر اعتماد نشاط بدني يومي وتحديد مواعيد نوم منتظمة، ستتمكن من مساعدته على الحفاظ على نشاطه وحيويته طوال العام الدراسي.

### الروتين الصباحي

يُفتتح اليوم الجيد ببداية منظمة، فاتباع روتين صباحي يساهم في جعل الصباح أكثر سلاسة.



يمكنك أن تبدأ بإيقاظ طفلك في وقت محدد كل يوم واتباع روتين يومي يشمل:

الذهاب إلى دورة المياه



تنظيف الأسنان



ارتداء الملابس



تناول وجبة الإفطار



## روتين العودة إلى المدرسة

### الغذاء الصحي

عود طفلك على اتباع نظام غذائي صحي يتضمن تناول الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب، ومنتجات الألبان، واللحوم الخالية من الدهون، بالإضافة إلى الحد من الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم.



### النشاط البدني

يمكن أن يساعد النشاط البدني في تقليل القلق، و زيادة تركيز الطفل في المدرسة، لذا يوصى بأن يمارس الطفل ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني يوميًا (مثل: المشي، والجري، وممارسة الرياضة) مقسمة على مدار اليوم قبل وأثناء وبعد المدرسة.



### التطعيمات

يجب التأكد من استكمال الطفل للتطعيمات الأساسية واللازمة وفقاً للمرحلة العمرية. هذه التطعيمات تلعب دوراً هاماً في حماية الطفل من الأمراض شديدة العدوى (مثل: الحصبة، والسعال الديكي، وغيرها)، بالإضافة إلى ذلك، بعض التطعيمات الحديثة توفر حماية ضد بعض أنواع السرطانات مثل (مثل: لقاح فيروس الورم الحليمي البشري).



## روتين العودة إلى المدرسة

### روتين النوم

من الأفضل البدء في تكييف ساعات النوم قبل بداية العام الدراسي وفق جدول زمني متناسب مع ساعات المدرسة؛ لمنع الآثار السلبية على صحة الطالب وسلوكه وأدائه الدراسي. يحتاج الأطفال من مختلف الأعمار إلى عدد مختلف من ساعات النوم:

- مرحلة ما قبل المدرسة (3-5 سنوات) تحتاج حوالي 10-12 ساعة نوم في الليلة،
- أطفال سن المدرسة (6-12 سنة) يحتاجون حوالي 9-12 ساعة
- المراهقون (13-18 سنة) يحتاجون حوالي 8-10 ساعات نوم كل ليلة.



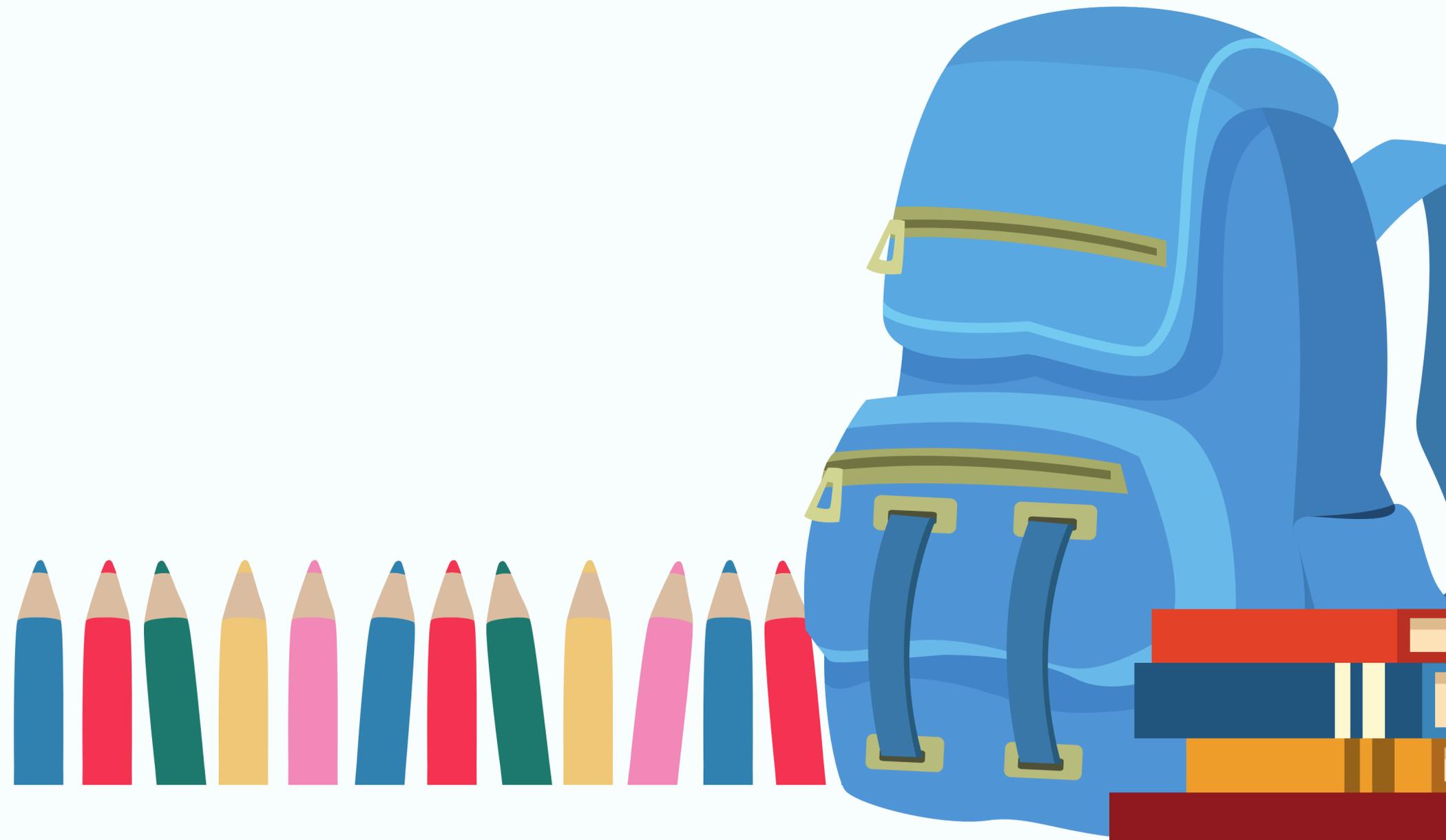
### وقت الشاشة

يوصى بتحديد وقت استخدام الشاشات المرتبط بالترفيه، ويجب وضع خطط وقواعد محددة لذلك خلال العام الدراسي والاتفاق عليها مع الطالب قبل بدء الدراسة. من المهم أيضًا تقليل استخدام الشاشات قبل النوم بما يتراوح بين 30 إلى 60 دقيقة، حيث يمكن للشاشات أن تجعل النوم أكثر صعوبة.



## حقيبة الطالب المدرسية

- اختيار حقيبة ظهر ذات أحزمة كتف عريضة مبطنّة وظهر مبطن.
- تنظيم حقيبة الظهر لاستخدام جميع الأجزاء بداخلها.
- وضع الأدوات الثقيلة بالقرب من منتصف الظهر.
- يجب ألا تتجاوز حقيبة الظهر أكثر من 10% إلى 20% من وزن جسم الطفل.
- تفقّد الحقيبة مع الطالب أسبوعيًّا، وإزالة العناصر غير الضرورية لإبقائها خفيفة.
- تذكير الطالب دائمًا باستخدام حزامي الكتف؛ حيث يمكن أن يؤدي حمل حقيبة الظهر على كتف واحد إلى إجهاد العضلات.
- ضبط وضعية الحقيبة بحيث يكون الجزء السفلي عند خصر الطفل.



## الغذاء المتوازن

يجب تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية، مثل الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتين، ومنتجات الألبان.



## شرب الماء

حرصك على أن يشرب طفلك كمية كافية من الماء أمر ضروري لصحته، خاصة في فصل الصيف، حيث يساعد الماء على تبريد الجسم، وتحسين الدورة الدموية، وتعزيز عملية الهضم، وتقوية جهاز المناعة.



## وجبات خفيفة صحية

حرصًا على صحة طفلك، حُضِّر له وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه المقطعة، أعواد الخضار مع الحمص، الزبادي مع الجرانولا، أو المكسرات غير المحمصة، وتجنب الوجبات السكرية، مع تفضيل المصادر الطبيعية للسكر مثل الفواكه الطازجة.



### الاستعداد الصحي للمدرسة

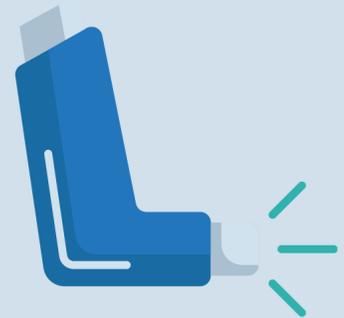
احرص على إبلاغ المدرسة بأي حالة طبية يعاني منها طفلك أو في حال كان يستخدم أدوية معينة أو لديه حساسية، مع تقديم تعليمات واضحة وإرفاق الأوراق اللازمة لممرضة المدرسة أو للإدارة.



### الحالات الصحية الشائعة في المدارس

#### الربو

إذا كان طفلك مصابًا بالربو، فمن المهم التأكد من وجود خطة علاجية محدثة لديه، وتزويد المدرسة بالأدوية الضرورية، وإبلاغ الكادر المدرسي بكيفية التعامل مع الأعراض، كما أن إجراء الفحوصات الدورية وتجنب المحفزات المعروفة يُعدان عنصرين أساسيين للإدارة الفعّالة للحالة.



#### الحساسية

في حال كان طفلك يعاني من حساسية مفرطة، تأكد من أن يحمل معه قلم إيبي بن، وزوّد المدرسة بقطعة احتياطية، مع تدريب الموظفين على كيفية استخدامه. ولا تنسَ التحقق بشكل منتظم من تاريخ انتهاء صلاحيته.



# الحالات الصحية الشائعة في المدارس

## السكري من النوع الأول

السكري من النوع الأول يحتاج إلى متابعة دقيقة داخل المدرسة.

- التأكد من إبلاغ المدرسة بالحالة.
- توفير المستلزمات الضرورية مثل (الأنسولين، أقراص الجلوكوز، وجهاز قياس مستوى السكر في الدم).
- إعداد خطة واضحة للتعامل مع الطوارئ.
- تشجيع طفلك على ارتداء سوار أو قلادة طبية توضح إصابته بالسكري.
- التواصل المستمر مع الكادر المدرسي لضمان فهمهم لاحتياجات طفلك.



## قمل الرأس

قمل الرأس يُعد من المشكلات الشائعة بين أطفال المدارس.

- احرص على فحص شعر طفلك بانتظام للكشف عن القمل أو الصئبان.
- استخدم الشامبو الطبي عند الحاجة.
- اغسل الفراش والملابس بالماء الساخن.
- أبلغ المدرسة في حال اكتشاف إصابة.
- علّم طفلك عدم مشاركة القبعات أو إكسسوارات الشعر مع الآخرين للحد من انتشار العدوى.



# للوّاية من الأمراض خلال العام الدراسي:

## الإجراءات الوقائية

يتعرض الأطفال أثناء اليوم الدراسي للعديد من الجراثيم التي من الممكن أن تكون منتشرة على الأسطح، والتي تنتقل للطفل عن طريق لمسها بالأيدي، ثم ملامسة وجهه أو عينه، أو نقلها للآخرين، لذلك يوصى باتّباع الإرشادات الآتية لتجنب الإصابة بالأمراض ومنع انتشارها:



- غسل الأيدي جيّدًا بالماء والصابون بانتظام؛ خاصّةً قبل تناول الطعام، وبعد استخدام المراض، وبعد نفض الأنف (إخراج الهواء منه)، أو السعال أو العطس.



- تجنب ملامسة العين والأنف والفم بأيدي ملوثة.
- استخدام المنديل أو منحنى الكوع عند السعال أو العطاس.

- تجنب الاتصال الوثيق مع الطلاب المرضى أو مشاركتهم الأدوات.



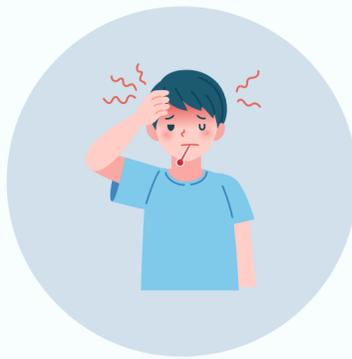
- البقاء في المنزل عند المرض حتى الشفاء التام.
- تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها باستمرار.

## الإرهاك الحراري

مع بداية العام الدراسي في فصل الصيف، قد يتعرض الطلاب لأمراض مرتبطة بالحرارة مثل الجفاف والإجهاد الحراري وضربة الشمس أثناء اللعب أو الرياضة، لذا يجب مراقبة العلامات والتوجه فوراً لمقدم الرعاية الصحية عند ظهور أي أعراض.



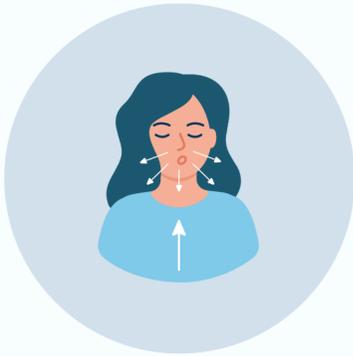
العطش الشديد



الحمى والصداع



التعب الشديد



التنفس بشكل أسرع  
أو أعمق من المعتاد



الشعور بالغثيان  
أو التقيؤ



عدم التبول  
لعدة ساعات



الشعور بالإغماء



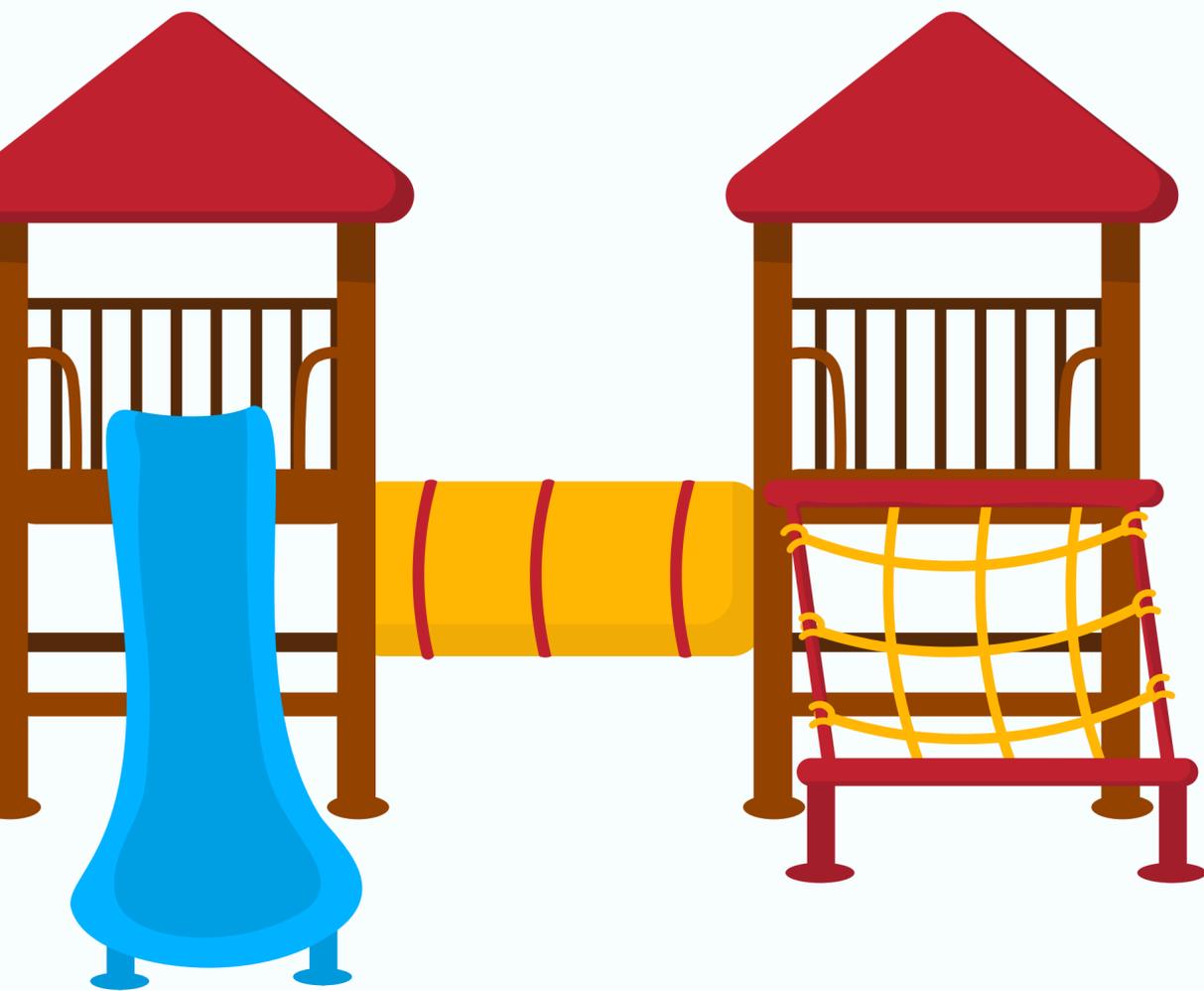
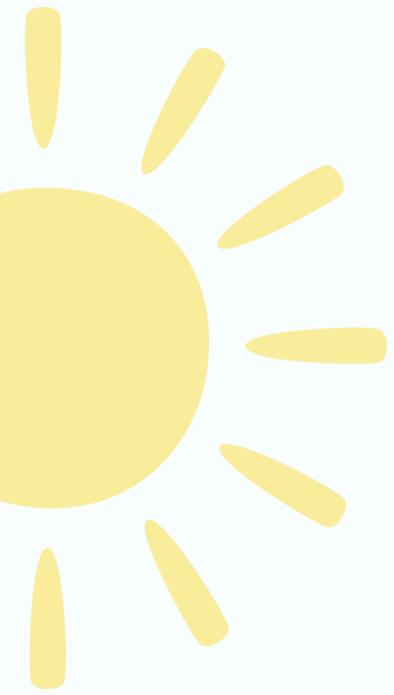
آلام أو تشنجات  
العضلات



الشعور بخدر أو  
وخز في الجلد

# للوقاية من الإنهاك الحراري أثناء المشاركة في الأنشطة الخارجية بالمدرسة:

- حث الطالب على شرب الماء بصورة منتظمة طوال اليوم، وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش لشرب الماء.
- يفضل شراء قارورة مياه مرقمة لمراقبة استهلاك الطفل يوميًا.
- ارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة ومريحة وذات ألوان فاتحة.
- عدم ترك الطفل وحده بالسيارة حتى لفترة قصيرة؛ لأنه يمكن أن يصبح الجزء الداخلي من السيارة ساخنًا بشكل خطير في فترة زمنية قصيرة حتى مع فتح النوافذ.
- عند ملاحظة أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة على الطفل يجب نقله لمكان بارد، وحته على شرب الماء إذا كان واعيًا، وتبريد جسمه بالكمامات أو أخذ حمام بارد، ثم التوجه لأقرب مركز رعاية طارئة.



## الصحة النفسية

يبدأ بعض الطلاب رحلتهم الدراسية للمرة الأولى، وهذا يمكن أن يكون وقتًا مخيفًا لكل من الآباء والأطفال؛ لذا من المهم بناء أساس قوي للتواصل والثقة مع الطالب، حتى يتمكن الجميع من الحصول على عام دراسي صحي وناجح، وذلك من خلال:

المشاركة في تعليم الطالب؛ وذلك بحضور اجتماعات الآباء والمعلمين، لأنه بذلك يظهر له مدى اهتمامك بتعليمه، والرغبة في كونك جزءًا من نجاحه.



تخصيص مساحة هادئة له في المنزل، وتجهيز طاولة للدراسة مع جميع أدواته الضرورية، يساعده على التركيز.



الاتفاق مع الطالب على قواعد وقوانين اليوم الدراسي قبل بدء الدراسة (مثل: تحديد وقت الأجهزة الإلكترونية، ووقت النوم، والمذاكرة).



إخبار الطفل بأنك دائمًا متاح له لتقديم الدعم والمساعدة، والاستماع لأي مخاوف أو مشكلات قد تواجهه (مثل: التعرض للتنمر أو أي شيء آخر يدعو للقلق).



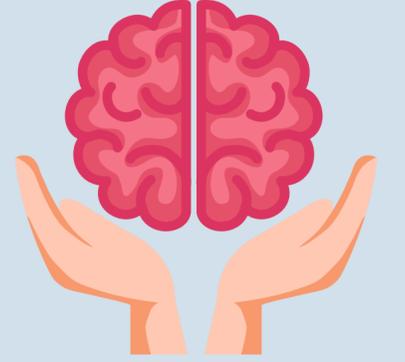
مساعدته على فهم الطرق الصحيحة للتعامل مع الغضب والمشاجرات، والتوضيح أن العنف ليس حلًا للمشكلات.



## التوعية بالصحة النفسية

احرص على تثقيف طفلك بأهمية الصحة النفسية وكيفية ملاحظة علامات التوتر أو القلق. ومن أبرز العلامات التي قد تظهر لدى الأطفال:

- تغيّرات في عادات الأكل أو النوم.
- التهيج وسرعة الانفعال.
- تقلبات المزاج.
- آلام متكررة في المعدة أو صداع.
- تراجع الأداء الدراسي.



إن ملاحظة هذه العلامات في وقت مبكر تساعد الوالدين على تقديم الدعم والتدخل المناسب. ولا تتردد في طلب المساعدة المتخصصة إذا أظهر طفلك مؤشرات مرتبطة بالصحة النفسية أو مشاعر توتر وضغط شديد.

## التنمر

- علّم طفلك أن يكون لطيفًا ومتفهمًا تجاه الآخرين للمساعدة في الوقاية من التنمر.
- تأكد من شعوره بالأمان عند التحدث معك عن تجاربه، حتى تتمكن من معالجة أي مشكلات قد يواجهها.
- شجّع على التزام الهدوء والابتعاد إذا تعرض للتنمر.
- حفّزه على الإبلاغ عن أي حوادث تنمر إلى المعلم أو شخص بالغ موثوق به.
- ساعده على بناء صداقات داعمة والحفاظ عليها، ليكون لديه شبكة قوية من الأصدقاء الذين يعتنون ببعضهم البعض.

