

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

سبتمبر 2022

مع العودة

للمدرسة

نصائح للطلبة
وأولياء الأمور
في العام الدراسي الجديد

نصائح

لتعزيز مناعة الطفل

1. ممارسة الرياضة.



2. الحصول على قسط كاف من النوم.



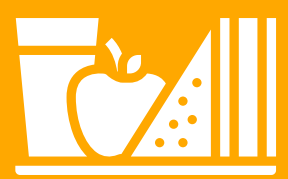
3. الحفاظ على نظام غذائي صحي.



4. التقليل من التوتر وتخصيص وقت للترفيه.



5. الحرص على تناول وجبة فطور صحية تحتوي على العناصر الغذائية الرئيسية والتقليل من السكريات والدهون ويفضل اعداد الوجبة الخاصة للمدرسة في المنزل.



تعويد الطفل على

العادات الصحية السليمة

1. تعليم الطفل الطريقة الصحيحة

لغسل اليدين وتشجيعه على غسل اليدين خصوصا قبل وبعد تناول الطعام وقبل وبعد استخدام الحمام وبعد السعال أو العطاس وبعد ملامسة الأسطح الملوثة، وتعليمه أيضا الطريقة الصحيحة لاستخدام معقم اليدين.



2. الامتناع عن مشاركة الأدوات مع الآخرين.



3. عدم ملامسة الأسطح الملوثة.



4. استخدام المناديل عند السعال أو العطاس.



5. تعليم الطفل الطريقة الصحيحة لارتداء الكمام والتخلص منه.



6. الاكتفاء بإلقاء التحيية عن بعد وترك مسافة بينه وبين الآخرين.



7. الابتعاد عن الأشخاص المرضى وتجنب ملامستهم.



التخطيط

للعام الدراسي الجديد

المحادثة المنزلية:

مشاركة الوالدين الطفل لوضع قائمة الأمور التي يحتاجها الطفل خلال السنة الدراسية الجديدة.



استلام الكتب:

التأكد من حصول الطفل على الكتب الدراسية وتصفدها معه واعطائه ملخصا لها لتشجيعه وتهيئته نفسيا بطريقة مشوقة ومشجعة.



الجدول الزمني:

إعداد جدول زمني يحتوي على الأيام التعليمية وأيام الإجازات.



المكان:

إعداد مكان مرتب ومريح للدراسة ولوضع المواد التعليمية الخاصة بالطفل.



تنظيم الوقت:

الاتفاق مع الطفل مسبقا على تغير ساعات النوم وتنظيمها بفترة كافية قبل بدء العام الدراسي لكي يعود إلى النوم المبكر والاستيقاظ المبكر.

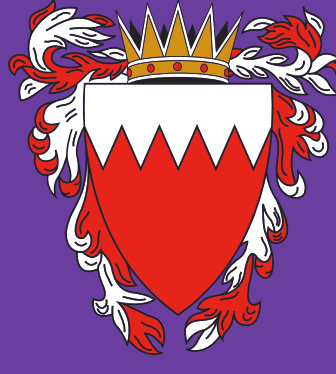


الحالة الصحية للطفل:

إبلاغ المدرسة مسبقا عن الحالة الصحية العامة للطفل وما إذا كان مصاب بمرض معين والأدوية التي يأخذها وكيف يتم التعامل معه في الحالات الطارئة.



Ministry of Health



وزارة الصحة

صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion