

الْعَوْدَةُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ



Para más ejemplares e información
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra - Tfno. 848 42 34 50
www.isp.navarra.es



التعاطف: هو حب الأطفال، التعامل معهم برفق، والتصريح لهم بما نحبهم فيهم، وبينهم، وحبهم كأشخاص، وإزاحة عنهم إطلافاً من إمكانياتهم، تحقيق استقلالهم، مزاولة السلطة داخل حدود واضحة، ودون سلطوية لكن بإرتباط، ذلك يسهل التطور الشخصي وكذلك الصحي.

مراعاة الأطفال والبنات ليس نافعاً فقط، لكنه أساسي في تربيتهم، لكن في تأديتهم، لا يجب استعمال العنف. يجب تعليمهم احترام القواعد الإجتماعية بصراحة ووضوح، دون ضربهم، أو ذلهم.

يجب تشجيع العلاقات العائلية الإيجابية. يجب خلق من كل نزاع فرصة للتفكير والحوار، وذلك لإيجاد حلول نغنيها جميعاً، وأن تريح كل الأطراف المتنازعة.

الخيال: هو مهم لتبني المحيط الطبيعي (من جمالات، أوراق الأشجار، اللعب، الدراسة، ومن المفيد دون ضجيج أو دخان السجائر)، الخيال العاطفي (كخلق حوار مناسب، هادئ، مريح، وثقة متبادلة) مجالاً لتبادل الأفكار، تعاون، مزاولة أنشطة مشتركة داخل العائلة.

في هذه المرحلة، الدراسة تتطلب تنظيمًا مناسبًا: وعليه يجب إزاحة توترنا، ويشمل أوقات الإستراحة، وتأهيل القسم الدراسي للتبوية والتكيف، وإثارة كاتبة، وطاولة نظيفة، وإن أمكن على كرسي ذو ظهر أو مسند.



العودة إلى المدرسة في صحة جيدة



العودة إلى المدرسة بعد العطلة الصيفية هي مرحلة تغيير مستمر: تغيير في الأوقات، في مجالات حيوية مختلفة، وفي إيقاع الحياة اليومي... من تشكيل علاقات جديدة وإبدال مجهود عقلي إضافي لم يتم القيام به من قبل، أثناء عطلة الصيف.

كأباء وأمهات، يجب علينا مواجعة هذه الوضعية بطريقة هادئة، شيئا فشيئا. وقبول الأطفال وقبولنا نحن أيضا مرحلة تأقلم جديدة، سنخلق جميعا فرصة سانحة لعملية تخطيط نساعد من خلالها تحسين صحة أطفالنا. وعليه في هذا المورد سنشير إلى بعض الاعتبارات العامة والمهمة التي يجب أخذها بعين الاعتبار أثناء عودة أطفالنا إلى المدرسة.



العودة إلى المدرسة في صحة جيدة



الْعُودَةُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ

أَنْشِئْهُ وَاسْتِرَاعَةً: يجب التمتع بحياة رياضية وحيوية دون الوصول إلى إرهاق الجسمي، و بالإجمال يجب التناوب بين أنشطة رياضية وأوقات الراحة، و بين ضغوط الحصص التدريبية و إنشغالات متوازنة أخرى خارج التوقيت المدرسي.

من المفيد تشجيع أوقات التسلية المتنوعة: من رياضة، لعب مع الأصدقاء، زيارة سينما، قيام بأنشطة رسم... الطريقة الأفضل هي تعليم الأطفال والإستمتاع بأوقات تسلية صحية و مشاركتهم في ذلك، منذ أعمار مبكرة. الإستمتاع بأوقات الفراغ و التسلية هي عملية تعلم.

إن الإستهلاك الغير المراقب في الطفولة (حلويات، لعب، تلفاز، ألعاب الكمبيوتر) لا يعلمن المراقبة و الضغط، و يؤوب إلى إستهلاك مواد مضره بالأطفال. و من أجل ذلك فإن الأشخاص البالغين يجب إعطاء قدوة صالحة للأطفال إزاء إستهلاك عقلي و منظم للمواد و الأشياء.

ينصح ترك التدخين، و عدم مخالطة أماكن ملوثة بدخان السجائر.

ينصح النوم بين 8 و 10 ساعات، في جو هادي، و في . و سادة قد ترفع شيئا ما الرأس، سرير لدن غير محذور. أغشية السرير ملائمة.

معدل حراري بين 18 و 20د



الْعُودَةُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ

التغذية: من المفيد تناول الوجبات الغذائية بطريقة متنوعة ذلك أنه (لا توجد أي وجبة كاملة). و عليه يجب تناول آية و حبة غذائية بكمية أساسية. من فطور كامل (متكوّن من فاكهة طرية، مشتقات حليب، خبز، حبوب، مفرقات) كمواّد مهمّة تساعد على العمل العقلي. و في وجبة الغذاء من الأحسن أكل سنلوبيش(بوكاديو)، فاكهة طرية، مشتقات حليب.... ينصح تناول هذه المواد، أكثر غيرها من تناول مواد ذات مشتقات سكرية أو مشتقات سكرية اصطناعية.

المجهود البدني: ممارسة الرياضة أو المجهود البدني هو في غاية الأهمية من أجل تطوّر جسم أطفالنا، وتحسين مستواهم الصحي في كافة الأعمار، ناهيك أنّ ممارسة الرياضة تساعد على محاربة الأمراض و تؤوب إلى تحبها. و بذلك على اللازم على أي شخص أن يختار ما رسة نوع الرياضة التي تلائمها، و توالم تكوينه الجسمي. و من المفيد إبتداء أو إنتهاء أي مجهود بدني أو ممارسة رياضية بطريقة منظمة.

كما يمكننا تشجيع أطفالنا على القيام بعملية المشي، و استعمال الدراجة العادية، وكذلك القيام بأنشطة رياضية خارج الحصص التدريبية أو ممارسة ألعاب أخرى خارج أوقات التمدد. بالنسبة للصغار يجب إدماج حصص تدريبية أو تمريية داخل النشاط أو الممارسة الرياضية.

ظلاله الجسم: من الأهمّ تنظيف الجسم و الإستحمام. كما نعلم الأيدي قد تنقل ميكروبات مختلفة و عليه ينصح غسلها بالماء و الصابون عندما تكون وسخة، و قبل تناول وجبة الأكل و دخول المرحاض يجب غسل الأيدي بدمام، كذلك ينصح بتقليم الأظافر و تنظيفها بنظام و انتظام.

كذلك يجب تنظيف الأعضاء الجنسية بدمام: بالنسبة للبنات يجب التنظيف من الأمام إلى الخلف، و أثناء عملية الحيض، كذلك بالنسبة للأطفال يجب تنظيف ذكركم.

إذا ظهرت حبوب في وجه الأطفال أو البنات، يجب غسلها بالماء البارد و الصابون مرتين في اليوم و تشفيفها بحدذر. و في بعض الأحيان يحتاج غسلها بمحلول خاص.



ألمانيبُ الجنسي و العا طفي: من الأ همّ الإعتراف، القبول، التقدير الشّخصي للجسم، و التعرّف على العواطف الشّخصيّة إزاء الأب، الأمّ، الأ خ أو الصديقة، إلخ، و كذلك التوقّر على قدرة كافية للتعبير عن هذه الإحساسات. يحاول من هذا كلّه تشجيع الإعتراف المتبادل، سواءا كان الأ مر رجلا أو آ مرأة، إ نطلاقا من مفهوم المساواة، و التشجيع بذلك على القيام بأ دوار إجتماعيّة و ألعاب، كانت من قبل خاصّة بنحس أو بأ حر، و بهذا سنؤوب إلى بناء هويّة شخصيّة ناضجة و كاملة.

الأ شخاص هم كائنات حيّة، ذات تجارب، و عواطف متعدّدة (رغبة، عشق، حادية). الجنسيّة الصحيّة تتضمّن من الجميع إكتساب "مفهوم الجنسيّة" كمفهوم كامل، و كمفهوم تناسلي كامل، (كأصل الحياة، الحمل، الولادة). زد على ذلك أنّ الجنسيّة الكاملة لا تتحوى على الحائز التناسلي لا غير، بل تتضمن أيضا المسا ل العاطفيّة، العلائقيّة و التواصليّة بالإجمال.

الأمن و تحبب العواطف: في الإنتقال من المدرسة، إلى البيت ... هناك خطر التعرّض للأطفال للحوادث أثناء التوجه إلى المدرسة أو الرجوع إلى البيت. من أجل تحبب ذلك يجب المشي على مهل، بدون طيش، قطع الطّريق من الأمكنة المسموحة للرّاحلين، إلا نياه قبل العبور من البمين إلى الشّمال، و في داخل السّيارة يلزم إستعمال حزام السّلامة، و كلّ الأجهزة الموجودة في السّيارة التي توقّر سلا متنا. و إن كان السّفر في الحافلة يلزم إستعمال حزام السّلامة. إلخ.

العودة إلى المدرسة في صحّة جيّدة



جناية ظهر التلميذ: ينصح الأطفال على حمل حقا لب مريحة، وذون وزن كبير، و توقّر هذه الحقا لب على راحة ربط يمكن وضعها جيّدا لتوزيع الوزن بالتساوي على كلتي كتفي الأطفال. أثناء دخول الأطفال القسم، يجب الجلوس على الطاولة أن يكون مستقيما، و الظهر مسند إلى الكرسي، ووضعيّة الطاولة يجب أن تكون قريبة من الكرسي، و لا ينصح الإختدار أثناء القراءة. يمكن إستعمال المقرأ إن أمكن ذلك.

ظفافة الشّعر: من الأ حسن غسل الشعر و مراقبته مرّة أو مرّتين في الأسبوع وذلك من أجل الكشف عن تواحد قمل في مرحلة الرّوض والمرحلة الابتدائيّة. العرض الأوّل لتواحد القمل هو حكت مستمر في الرّأس. يمكن ملاحظة القمل أساسا في العنق و خلف الأذنين. في الصيديّات توجد أدويّة لعلاج، و تفادي ذلك.

ظفافة الأسنان: يجب تنظيف الأسنان بعد كلّ وجبة، خاصة في اللّيل، و بمعجون أسنان يحتوي على فلور. و من المهمّ، و الصّحّي الحفاظ على أسنان صحيّة و مضع جيّد للمأكولات. ناهيك تناول كميات قليلة من السّكّر (من حلويات، مئلحات إلخ...) إلا في بعض المناسبات. كذلك يجب القيام بفحص سنوي للأسنان و داخل برنامج العناية بأسنان الأطفال.

العودة إلى المدرسة في صحّة جيّدة

