

الْعَوْدَةُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ

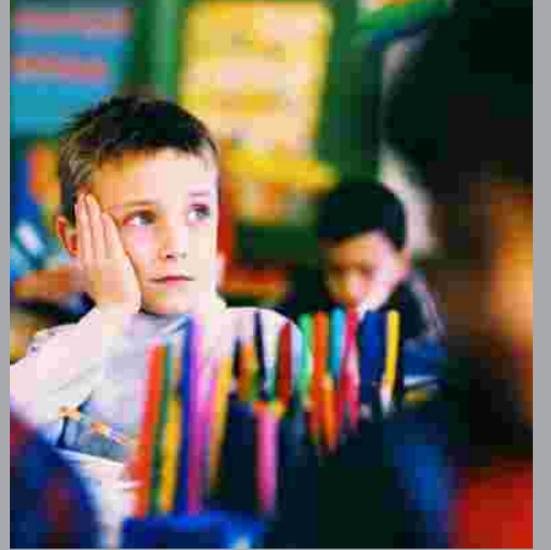


2012 CONTIGO
AVANZAMOS



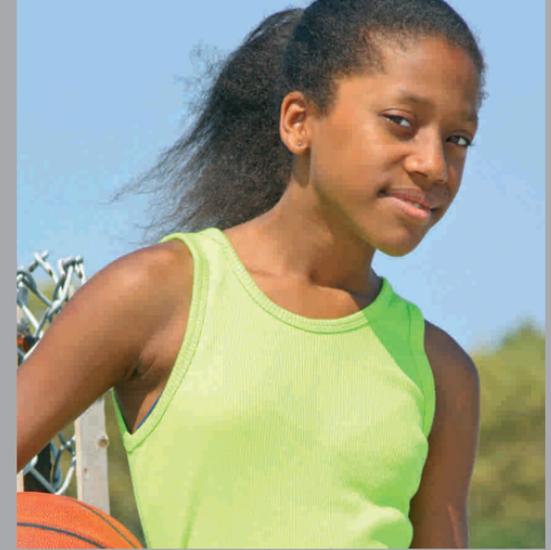
Gobierno
de Navarra

Para más ejemplares e información.
Instituto de Salud Pública - Tno. 848 423450 <http://www.cfnavarra.es/isp/promocion>



الْعُودَةُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ

العودة إلى المدرسة بعد العطلة الصيفية هي مرحلة تغيير مستمر: تغيير في الأوقات، في مجالات حيوية مختلفة، و في إيقاع الحياة اليومي... من تشكيل علاقات جديدة و إبدال مجهود عقلي إضافي لم يتم القيام به من قبل، أثناء عطلة الصيف. كأباء و أمهات، يجب علينا مواجعة هذه الوضعية بطريقة هادئة، شيئا فشيئا. و بقبول الأطفال و قبولنا نحن أيضا مرحلة تأقلم جديدة، سنخلق جميعا فرصة سانحة لعملية تنظيم نساعد من خلالها تحسين صحة أطفالنا. و عليه في هذا المورد سنشير إلى بعض الإعتبارات العامة و المهمة التي يجب أخذها بعين الإعتبار أثناء عودة أطفالنا إلى المدرسة.



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 أية وجبة غذائية بكمية أساسية. من فطور كامل (متكوّن من فاكهة طرية، مشتقات حليب، حبوب، مفرغات) كمواذ مهمة تساعد على العمل العقلي. و في وجبة الغذاء من الأحسن أكل سنلويش (بوكاديو)، فاكهة طرية، مشتقات حليب.... ينصح تناول هذه المواد، أكثر غيرها من تناول مواد ذات مشتقات سكرية أو مشتقات سكرية اصطناعية.

التهنؤ أليدي: مما رسة الرياضة أو المجهود البدني هو في غاية الأهمية من أجل تطوّر جسم أطفالنا، وتحسين مستواهم الصحي في كافة الأعمار، ناهيك أن ممارسة الرياضة تساعد على معالجة الأمراض و تؤوب إلى تحيتها. و بذلك على اللازم على أي شخص أن يختار مما رسة نوع الرياضة التي تلائمها، و تؤائم تكوينه الجسمي. ومن المفيد إبتداء أو إنتهاء أي مجهود بدني أو ممارسة رياضية بطريقة منظمة. كما يمكننا تشجيع أطفالنا على القيام بعملية المشي، و استعمال الدرّاجة العادية، و كذلك القيام بأى نشاط رياضي خارج الحصص الدرّاسية أو ممارسة ألعاب أخرى خارج أوقات التمارين. بالنسبة للصغار يجب إدماج حصّة تدريبيّة أو تمرينيّة داخل النشاط أو الممارسة الرياضيّة.

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

كذلك يجب تنظيف الأعضاء الجنسيّة بدوام: بالنسبة للبنات يجب التنظيف من الأمام إلى الخلف، و أثناء عملية الحيض، كذلك بالنسبة للأطفال يجب تنظيف ذكركهم.

إذا ظهرت جوب في وجه الأطفال أو البنات، يجب غسلها بالماء البارد و الصابون مرتين في اليوم و تشفيفها بحذر. و في بعض الأحيان يحتاج غسلها بمواد خاصة.

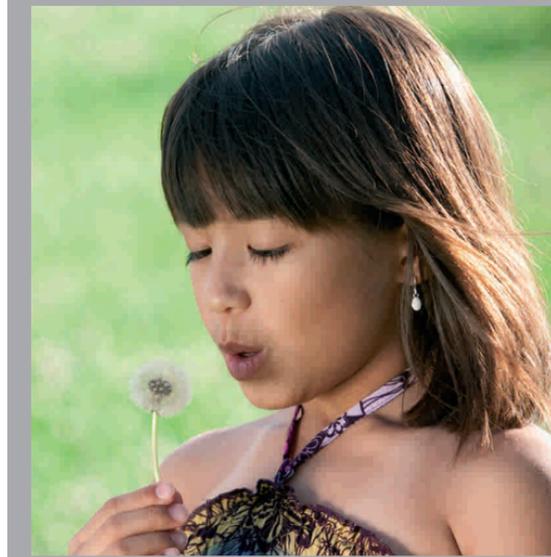


الجانبُ الجِنسيّ وَ العاطفيّ: من الأهمّ الاعتراف، القبول، التقدير الشّخصي للجسم، وَ التعرّف على العواطف الشّخصيّة إزاء الأب، الأمّ، الأخ أو الصّديقة، إلخ، وَ كذلك التّوقّر على قدرة كافّة للتعبير عن هذه الإحساسات. يحاول من هذا كلّهُ تشجيع الاعتراف المتبادل، سواءا كان الأمر رجلاً أو امرأة، إنطلاقاً من مفهوم المساواة، وَ التشجيع بذلك على القيام بأدوار إجتماعيّة و ألعاب، كانت من قبل خاصّةً بنس أو بآخر، وَ بهذا سنؤب إلى بناء هويّة شخصيّة ناضجة وَ كاملة.

الأشخاص هم كائنات حيّة، ذات تجارب، و عواطف متعدّدة (رغبة، عشق، حادّة). الجنسيّة الصحيّة تتضمّن من الجميع إكتساب "مفهوم الجنسيّة" كمفهوم كامل، وَ كمفهوم تناسلي كامل، (كأصل الحياة، الحمل، الولادة)، زد على ذلك أنّ الجنسيّة الكاملة لا تتوى على الجانب التناسلي لا غير، بل تتضمّن أيضاً المساوّل العاطفيّة، العلاقيّة وَ التواصليّة بالإجمال.

الأمن وَ تحبّب الحوادث: في الإنتقال من المدرسة، إلى البيت ... هناك خطر التعرّض للأطفال للحوادث أثناء التوجّه إلى المدرسة أو الرّجوع إلى البيت. من أجل تحبّب ذلك يجب المشي على مهل، بدون طيش، قطع الطّريق من الأمكة المسمّوحة للرّجلين، الإلتباه قبل العبور من اليمين إلى الشمال، وَ في داخل السيّارة يلزم إستعمال حزام السّلامة، كلّ الأجهزة الموحدة في السيّارة التي توفّر سلامتنا. وَ إن كان السّفر في الحافلة يلزم إستعمال حزام السّلامة. إلخ.

العودة إلى المدرسة في صحّة جيّدة



عناية ظهر التلميذ: ينصح الأطفال على حمل حقائب مرّيحة، وذوون وزن كبير، وَ توقّف هذه الحقائب على رافدة ربط يمكن وضعها جيّداً لتوزيع الوزن بالتساوي على كلتي كتفي الأطفال. أثناء دخول الأطفال القسم، يجب الجلوس على الطاولة أن يكون مستقيماً، وَ الظهر مسند إلى الكرسي، وَ وضعيّة الطاولة يجب أن تكون قريبة من الكرسي، وَ لا ينصح الإختدار أثناء القراءة. يمكن إستعمال المقرّأ إن أمكن ذلك.

عناية الشّعر: من الأحسن غسل الشّعر مرّة أو مرّتين في الأسبوع وذلك من أجل الكشف عن تواجد قمل في مرحلة الرّوض وَ المرحلة الابتدائيّة. العرض الأوّل لتواجد القمل هو حكّ مستمر في الرّأس. يمكن ملاحظة القمل أساساً في العنق وَ خلف الأذنين. في الصّيدليات توجد أدوية لعلاج، وَ تفادي ذلك.

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



العودة إلى المدرسة في صحّة جيّدة



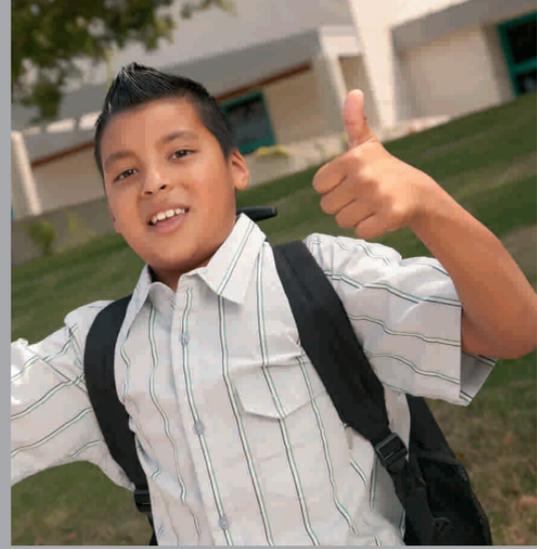
التفايش: هو حب الأطفال، التعامل معهم بفرح، والتصريح لهم بما نحبهم فيهم، وحبهم كأشخاص، وإلزامهم إنطلاقاً من إمكانياتهم، تحقيق استقلالهم، مزاولة السلطنة داخل حدود واضحة، ودون سلطوية لكن بالارتباط، ذلك يسهل التطور الشخصي وكذلك الصحي.

مراقبة الأطفال والبنات ليس نافع فقط، لكنه أساسي في تربيتهم، لكن في تأديبهم، لا يجب استعمال العنف. يجب تعليمهم احترام القواعد الاجتماعية بصرامة 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.

المخطط: هو مهم لتهدئة المحيط الطبيعي (من مجالات، أوقات الأكل، اللعب، الدراسة، ومن المفيد دون ضجيج أو دخان السجائر)، المجال العاطفي (كخلق جو مناسب، هادئ، مريح، وثقة متبادلة) مجال علائقي (كتبادل الوظائف، تعاون، مزاولة أنشطة مشتركة داخل العائلة).

في هذه المرحلة، الدراسة تتطلب تنظيمًا مناسبًا: وعليه يجب إخراج وقتنا، يشمل أوقات الاستراحة، وتأهيل القسم الدراسي للتهيئة والتكيف، وإثارة كافيّة، ومزاولة نظيفة، وإن أمكن على كرسي ذو ظهر أو مستند.



العودة إلى المدرسة في صحّة جيّدة

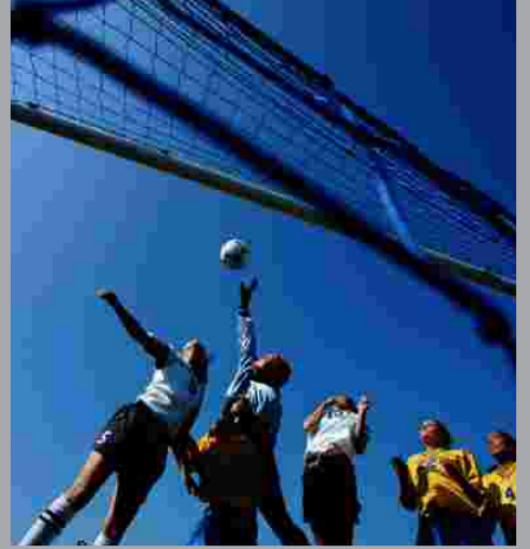


أنيقة وأستراحة: يجب التمتع بحياة رياضية وحيوية دون الوصول إلى الإرهاق الجسمي، وبالإجمال يجب التناوب بين أنشطة رياضية وأوقات الراحة، وبين ضغوط الحصّة الدرسية وإنشغالات متوازية أخرى خارج التوقيت المدرسي.

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 ومشاركتهم في ذلك، منذ أعمار مبكرة. الإستمتاع بأوقات الفراغ والتسلية هي عملية تتعلم.

إنّ الإستهلاك الغير المراقب في الطفولة (حلويات، لعب، تلفاز، ألعاب الكمبيوتر) لا يعلمن المراقبة والاضبط، ويؤوب إلى إستهلاك موادّ مضرة بالأطفال. ومن أجل ذلك فإنّ الأشخاص البالغين يجب إعطاء قدرة صالحة للأطفال إزاء إستهلاك عقلي ومنظم للموادّ والأشياء. ينصح ترك التدخين، وعدم مخالطة أماكن ملوثة بدخان السجائر.

ينصح النوم بين 8 و10 ساعات، في جو هادئ، وفي . وسادة قد ترفع شيئاً ما الرأس، سرير لادن غير محدود. أغشية السرير ملائمة. معدّل حراري بين 18 و20د



العودة إلى المدرسة في صحّة جيّدة