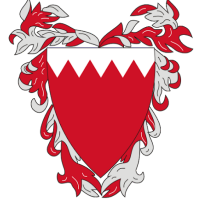


مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة



عدد خاص بمناسبة العودة إلى المدارس

ورقيات صحية

نشرة دورية . العدد : 0 . سبتمبر ٢٠١٤

إعداد وتصميم :
حنان عبدالأمير
(أخصائي إعلام)

المادة العلمية :
د. عبير الفاوي
د. كوثر العيد
د. رانيا كايد
د. أشواق سبت

بالتعاون مع خدمات الصحة
المدرسية بوزارة الصحة





ما مواصفات الحقيبة المدرسية المثالية؟

وأكدت الدراسات الدولية أن وزن الحقيبة المدرسية المناسبة للطالب يجب أن يقدر وفقاً لوزن الطالب نفسه . أي أنه ينبغي أن يشكل وزن الحقيبة 15 ٪ من وزن الطالب كحد أقصى. فالطالب الذي لا يزيد وزنه على 40 كيلو غراماً يجب ألاّ يحمل حقيبة يزيد وزنها عن 6 كيلوغرامات. وإذا قام الطالب بالانحناء إلى الأمام فإن ذلك يعني أن الوزن يفوق قدرته على الحمل. وللتغلب على هذه المعاناة يجب أن يختار الأباء الحقيبة المناسبة للطالب

حقيبة الطالب تمثل عبئاً كبيراً جداً عليه فغالباً ما نرى الأبناء يعانون بشدة من ثقل حقيبة المدرسة . مما يسبب تقوس ظهر الطفل . و حدوث العديد من المشاكل .

لذا. أوصي كثير من خبراء العناية بصحة الأطفال - الآباء والأمهات - بالتروي والانتباه عند اختيار الحقيبة المدرسية للطفل. وألاًّ يكتفوا باختيار الحقيبة التي تنال إعجابه. ولكن يجب النظر إلى الحقيبة التي تتوافر فيها معايير الصحة والأمان.

وفقاً لمعايير الصحة والأمان. ومن الضروري أن يجري أهالي الطلاب فحوصات طبية دورية لأبنائهم للكشف على العمود الفقري لمعالجة المشكلات الصحية مبكراً. خاصة إذا كانت ناجمة عن ثقل وزن الحقيبة المدرسية .

مواصفات

الحقيبة المثالية



يجب أن تتمتع الحقيبة المدرسية بوزن خفيف . حيث يُفضل أن يتراوح وزنها بدون أي محتويات بين 1 إلى 1.3 كيلوجرام. ويُحذَر من أن تكون الحقيبة أخف من هذا الوزن حيث أنها في هذا الحالة ستفتقر إلى المتانة اللازمة.

من الضروري اختيار الحقائب ذات اللون الفاتح. حتى يصبح الطفل مرئياً بشكل واضح لسائقي السيارات خلال ساعات النهار.

ينبغي ألاّ تحتوي الحقيبة المدرسية على أية حواف أو زوايا حادة. وأن تكون مصنوعة من خامات تخضع للمعايير الصحية.

هناك الحقائب التي يُمكن جرها وحملها على الكتف في آن واحد. وهي خيار جيد لأنها تُمكن الطالب من جر حقيبته بدلاً من حملها طوال الوقت .



يفضل ألاّ يقل عرض حزام الظهر عن 30 ميلليمتراً على الناحيتين وأن يكون مزوداً ببطانة ناعمة عند الكتفين كي لا تسبب له أيّ إصابة أو مشاكل في الظهر.

اختيار الحقيبة التي يُمكن للطفل حملها وتنزيلها بنفسه بدون مساعدة الآخرين. وينبغي على الآباء الانتباه أيضاً إلى ما إذا كان يُمكن للطفل تعديل وضعية حزام الكتف الخاص بالحقيبة أم لا.

يفضل ألاّ يقل طول حزام الظهر عن 50 سنتيمتراً . والأفضل أن يكون مصنوعاً من مواد عاكسة للضوء لتوفير مزيد من الأمان للطفل على الطريق.

أفضل ما تُقدمه لطفلك في العام الدراسي الجديد ...

وجبة فطور صحية

الفطور يعطي انطلاقة نشطة لطفلك لأنه يمدّه بالطاقة ويضمن تلبية احتياجاته الغذائية اليومية من جميع العناصر الغذائية الهامة التي يجب أن يتناولها الأطفال خلال يومهم من أجل النمو واللعب والتعلم والتمتع بصحة أفضل.

وقد وُجد أن الذين يبلغون الوجبة الصباحية لا يستطيعون تعويض هذه العناصر في الوجبات الأخرى.



إن الأطفال الذين يتناولون وجبة الفطور هم أكثر يقظة وتركيزاً ، ولذا فهم ينجحون بشكل أفضل في الاختبارات المدرسية. ويكونون أكثر إبداعاً وحيوية بالمقارنة مع الأطفال الذين لا يتناولون الفطور. كما أنهم يتمتعون بوزن صحي ملائم وبغياب أقل عن المدرسة .



إن الوجبة المدرسية لا تُشكل بديلاً لوجبة الفطور كما يعتقد بعض أولياء الأمور وإنما هي مكملتها لها كوجبة خفيفة خلال ساعات الدوام المدرسي لتمد الطالب بالطاقة لمواصلة يوم دراسي مليء بالنشاط والحيوية وهي ضرورية ومكملتها لاحتياجه اليومي لكنها لا تغني عن وجبة الفطور.



تقدم لطفلك وجبة فطور صحية

- سندويتش لبننة أو جبن مع شرائح الخضار والزيتون وعصير البرتقال الطازج.
- سندويتش البيض مع شرائح الطماطم والخيار مع كوب حليب قليل الدسم.
- شريحة الخبز مع زبدة الفول السوداني والموز.
- حبوب الفطور من القمح الكامل مع الحليب و حبة فاكهة (تجنب الحبوب المغطاة بالسكر).

ولتشجيع طفلك على تناول الفطور بشكل منتظم ومستمر يجب أن تكون قدوة له دون أن تفرض عليه ذلك. وأن تشاركه في وضع جدول أسبوعي بسيط ومنوع يحتوي على مقترحات لوجبات يومية للإفطار من الأطعمة التي يحبها ويمكنك تحضيرها معه أو تجهيز مكونات نشطة الأكل في اليوم السابق.

وطبعاً فإن النوم والاستيقاظ المبكرين يساعدان في نجاح ذلك أيضاً. وبعد بضعة أسابيع يصبح الفطور عادة صباحية جميلة .

- وجبة حبوب الشوفان والحليب مع العسل والزبيب.
- كوب من البقول كالفاصوليا و الخمّص و الفاصولياء مع الخبز الأسمر وشاي الحليب.
- كوب زبادي مع البيض المسلوق وشريحة خبز أسمر.



داوم على شرب الحليب يوميا: لأن الأطباء ينصحون بشرب كأسين من الحليب يوميا مقسمة على أربع فترات فالحليب يساعد على تقوية العظام وصلابة الأسنان. كما أنه يقي الإنسان من أمراض عديدة.



احرص على استكمال كافة التطعيمات الأساسية والتكميلية. لأن هذه التطعيمات تعمل على حماية الأطفال من خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة التي قد تسبب الوفاة أو الإعاقة.

نصائح ذهبية لأيام صحية



تناول الإفطار الصباحي قبل الذهاب إلى المدرسة. وتناول الفواكة والخضروات بشكل يومي وقلل من تناول الوجبات السريعة والحلويات.



نم مبكرا : لأن النوم الكافي يساعد الطلاب على معالجة معلوماتهم ويحسن ذاكرتهم.



مارس النشاط البدني بشكل يومي: لأنه يملأ الإنسان بالطاقة ويقوي قدراته العقلية ويخلصه من التوتر والقلق.



احرص على شرب كمية كافية من الماء بمقدار لا يقل عن 2 لتر يوميا وامتنع عن مشروبات الطاقة .

فحص الطلبة المستجدين بالمرحلة الإعدادية

والنفسية للطلاب والطالبة.
• التوعية الصحية للطلاب والطالبة
• وولي الأمر وتزويدهم بالحقائق والمعلومات الخاصة بصحتهم والعوامل المؤثرة وتشجيع الإيجابي وتجنب السلبي.



الصحية المتوفرة سلباً وإيجاباً وخاصة في مرحلة المراهقة.
•دراسة العلاقة بين التاريخ الصحي الفردي والعائلي والبيئي للطلاب.
•تحديد احتياجات الطلبة والطالبات من التطعيمات الجديدة أو تصحيح أي انحراف في صحتهم في وقت مبكر.
•متابعة الحالات المرضية الخاصة وتوثيق كافة البيانات الخاصة بالحالة الصحية والاجتماعية

يعتبر الفحص المرحلي للطلبة المستجدين للمرحلة الإعدادية من أهم الخدمات الوقائية التي تقدمها وزارة الصحة في مملكة البحرين لطلبة المدارس الحكومية والخاصة . حيث تقدم هذه الخدمة من خلال المراكز الصحية.
ومن أهداف الفحص:
•الاكتشاف والتشخيص والعلاج المبكر.
•معرفة صحة وسلامة النظر والسمع وصحة الفم والأسنان.
•معرفة الحالة الصحية ودراسة العادات

نصائح مفيدة للوقاية من الأمراض الجلدية



تكثر المشاكل والأمراض الجلدية خلال الفترة الدراسية . وذلك لأن معظمها ينتشر بين طلاب الصف عن طريق التلامس أو الهواء.
بعض هذه المشاكل تكون ناجمة عن عادات خاطئة . و يمكن تجنبها أو التقليل من نسبة الإصابة بها من خلال النصائح التالية:

- عودوا أبناءكم على شرب كميات كافية من الماء. فالماء ضروري جداً للبشرة وللشعر والأظافر. كما يمكنكم وضع أي نوع من الفواكه أو الخضروات أو حتى سلطة الفواكه في حقائبهم المدرسية.
- قوموا بتشجيعهم على شرب العصائر الطازجة. دعوهم يتعلمون أن هذا جزء من وجبتهم المدرسية اليومية لما للفيتامينات والمعادن من أهمية في تقوية وتعزيز المناعة.
- احرصوا على اطلاع المدرسة على تاريخ ابنكم المرضي. وكما تعلمون أن الأمراض الجلدية من الأمراض التي لا يمكن إخفاؤها وطبيعة الفضول عند الأطفال وبراءتهم ستدفعهم إلى الكثير من التساؤلات والانفعالات. لذلك يُفضل شرح الحالة المرضية للمدرسين والطلبة . لتجنب الكثير من الإحراجات.
- عودوا أطفالكم على روتين العناية اليومية بالبشرة. ففي فترة المدرسة يتعرض الطفل لفترات طويلة لأشعة الشمس . فليبدأ الطفل بوضع كريم الوقاية من الشمس بصورة يومية قبل الذهاب للمدرسة . ويفضل استخدام صابون لطيف على بشرة الأطفال والحرص على ترطيب البشرة بعد الاستحمام مباشرة.
- اذا ظهر للطفل أي طفح جلدي . مثل حبوب منتشرة على الجسم . أو بقع حمراء مع حكة . أو تساقط الشعر في بقعة من الرأس مع قشرة . يجب استشارة طبيب جلدي بأسرع وقت ممكن وإخطار المدرسة بالنتائج. كما يجب إبقاء الطفل بالمنزل لحين إنتهاء فترة العلاج.



سعفة الرأس (Tinea Capitis)



سَعْفَةُ الرَّأْسِ هو التهاب فطري يصيب جلدة الرأس. وهو مرض معد ينتقل بين الأطفال خاصة. قد يحدث معه إصابة في الذقن. أو بين أصابع القدم.

حب الشباب (Acne Vulgaris)



حب الشباب هو الاضطراب الجلدي الناجم عن انسداد المسامات الجلدية بفعل الزيوت والخلايا الجلدية الميتة.

يشيع حب الشباب بين المراهقين ويتلاشى بشكل تدريجي بعد مرحلة المراهقة كما يتأثر به الذكور بشكل يفوق الاناث .

هربس (herpes)



اسم يطلق على أمراض فيروسية معينة. تسبب ظهور فقاقيع والتهاب على الجلد. تتجلى بحويصلات أو فقاقيع مائية صغيرة. ذات لون أصفر مائل إلى البياض. يغلب ظهورها على الشفتين. أو على مقربة منهما. أو في الفم.



 @healthpromobh

 user/healthpromotionbh

 healthpromobh