

# دليل أولياء الأمور العودة إلى المدارس

أغسطس 2024





تعتبر فترة ما قبل العودة إلى المدرسة من الفترات المهمة، لتسهيل عملية العودة إلى المدرسة، وضمان سنة دراسية ناجحة ومثمرة، حيث تجتمع فيها الإثارة والتوتر للطلاب وأولياء الأمور.

نقدم في هذا الدليل إرشادات للاستعداد بشكل صحيح والتعامل مع المواضيع النفسية والصحية، وإعادة تنظيم الروتين والتحدث عن التحديات الأكاديمية الجديدة.





# إنشاء روتين العودة إلى المدرسة

يعد إنشاء روتين العودة إلى المدرسة أمرًا ضروريًا لضمان صحة طفلك الجسدية والعقلية. من خلال دمج النشاط البدني اليومي وجدول نوم ثابت، يمكنك مساعدته على البقاء نشطياً وصحياً للعام الدراسي المقبل.

## إنشاء روتين صباحي

يبدأ اليوم الجيد ببداية جيدة، فوجود روتين يمكن أن يجعل الصباح يمر بسلاسة.

يمكنك البدء بإيقاظ طفلك مبكرًا في نفس الوقت كل يوم ووضع روتين مثل:

- الذهاب إلى الحمام. 
- تنظيف أسنانه. 
- ارتداء ملابسه. 
- الاستعداد لتناول وجبة الإفطار. 

# إنشاء روتين العودة إلى المدرسة

## النشاط البدني

قم بوضع جدول يومي يتضمن ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني لمساعدة طفلك على البقاء نشيطًا وبصحة جيدة.

من الأمثلة على بعض الأنشطة الداخلية:  
السباحة، و تسلق الصخور في الأماكن المغلقة.

## روتين النوم

قم بتعديل مواعيد النوم وأوقات الاستيقاظ تدريجياً قبل أسابيع قليلة من موعد المدرسة، هذا سيضمن حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم. على سبيل المثال، النوم عند الساعة 8 مساءً والاستيقاظ عند الساعة 7 صباحًا.

الأطفال في مختلف الأعمار يحتاجون إلى ساعات نوم مختلفة، على سبيل المثال:

- الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة (3-5 سنوات): 10-12 ساعة من النوم في الليلة الواحدة.
- الأطفال في سن المدرسة (6-12 سنة): 9-12 ساعة في الليلة.
- المراهقون (13-18 سنة) 8-10 ساعات في الليلة الواحدة.

# إنشاء روتين العودة إلى المدرسة

## روتين النظافة الشخصية



تشجيع مهام النظافة الشخصية مثل: الاستحمام، وتنظيف الأسنان، وغسل اليدين عند الحاجة.

## اللوازم المدرسية



اجمع جميع اللوازم المدرسية الضرورية مسبقًا، مثل: الدفاتر، وأقلام الرصاص، وحقائب الظهر، حتى يشعر طفلك بالاستعداد والثقة.

## تحديد الأهداف للعام



حدد أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق، مثل: قراءة كتاب واحد في الشهر، لإبقاء طفلك متحمسًا للعام الدراسي وتعزيز حب التعلم.

## تحضير وصفات صندوق الغداء الصحي



يعد إعداد وصفات صندوق الغداء الصحي أمرًا بالغ الأهمية، لتزويد طفلك بالتغذية، التي يحتاجها طوال اليوم الدراسي. يمكنك القيام بذلك من خلال توفير وجبات متوازنة ووجبات خفيفة صحية في صندوق الغداء الخاص به.

# إنشاء روتين العودة إلى المدرسة

## 1. الوجبات المتوازنة

قم بتضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية: الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتين ومنتجات الألبان.

اختر الأطعمة الكاملة والمعالجة بالحد الأدنى.

تأكد أن طفلك يشرب كمية كافية من الماء، فهذا ضروري لصحته خاصة في فصل الصيف.

- شرب الماء يساعد على إبقاء الجسم بارداً.
- يحسن وظائف الدورة الدموية.
- يحسن عملية الهضم.
- يقوي جهاز المناعة.

## 2. أفكار الوجبات الخفيفة

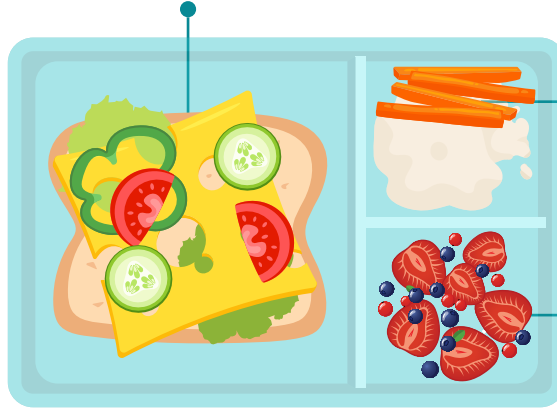
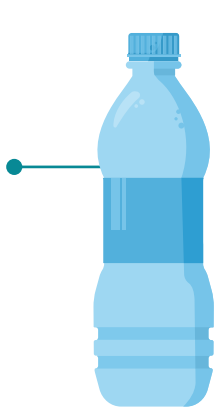
- قم بإعداد وجبات خفيفة صحية مثل: الفواكه المقطعة، أو أعواد الخضار مع الحمص، أو الزبادي مع (الجرانولا)، أو المكسرات الغير محمصة.
- تجنب الوجبات الخفيفة السكرية، واختار المصادر الطبيعية للسكر مثل: الفواكه الطازجة.

# وصفات لصندوق الغداء الصحي

## ساندويتش الجبن والخضروات:

طبقة من خبز الحبوب الكاملة مع شرائح جبنة الشيدر، والخيار، والفلفل الحلو، والسبانخ.

إضافة عبوة ماء تكفي لليوم الدراسي



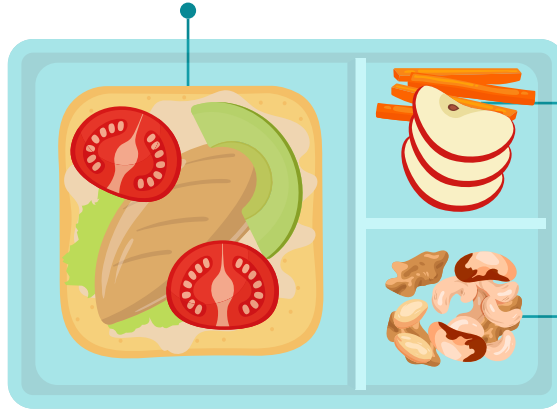
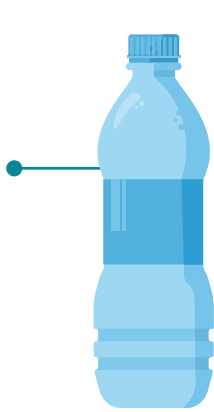
ووعاءً صغيراً من الحمص مع أعواد الجزر للتغميس

أضف جانباً من التوت المختلط

## لفائف الدجاج والأفوكادو:

يُوزع الحمص على خبز (تورتيللا) القمح الكامل، ثم يُوضع فوقه شرائح الدجاج المشوي، والأفوكادو، والخس المبشور، والطماطم. قم بلفها وتقطيعها إلى قطع.

إضافة عبوة ماء تكفي لليوم الدراسي



يقدم مع أصابع الجزر وأضف جانباً شرائح التفاح والموز، مع بعض المكسرات الغير محمصة

# أهمية الصحة الجسدية والنفسية

يعد ضمان الاستعداد الصحي لطفلك للمدرسة جانبًا أساسيًا من الاستعداد للعودة إلى المدرسة، من خلال:

- تحديث بطاقات التطعيم.
  - جدولة الفحوصات الصحية السنوية.
  - وإبلاغ المدرسة عن أي حالات طبية مثل: (الربو والحساسية والسكري من النوع الأول) أو الأدوية المطلوبة.
- يمكنك المساعدة في الوقاية من الأمراض الشائعة وضمان حياة صحية خلال العام الدراسي.

## 1. بطاقة التطعيم:

- التأكد من أن بطاقة التطعيمات محدثة بجميع التطعيمات المطلوبة للالتحاق بالمدرسة.
- جدولة أي مواعيد ضرورية لاستكمال التطعيمات المطلوبة.

## 2. الفحص:

- قم بالترتيب لإجراء فحص صحي سنوي قبل بدء المدرسة للتأكد من أن طفلك يتمتع بصحة جيدة.
- ناقش أي مخاوف مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، واحصل على أي وثائق طبية ضرورية.



# أهمية الصحة الجسدية والنفسية

## 3. إعلام المدرسة:

- إبلاغ المدرسة بأي حالة طبية أو إذا كان طفلك يستخدم أي أدوية أو يعاني من حساسية.
- تقديم تعليمات واضحة، مع الأوراق اللازمة لمرضة المدرسة أو الإدارة.

## المخاوف الصحية الشائعة في المدرسة:

### الربو

هي حالة مزمنة شائعة عند الأطفال، تسبب السعال وصفير أثناء التنفس وضيق الصدر.

- إذا كان طفلك يعاني من الربو، فيجب عليك:
- التأكد من أن لديه خطة عمل محدثة للربو.
- تزويد المدرسة بالأدوية اللازمة.
- إبلاغ موظفي المدرسة حول إدارة الأعراض.
- تعد الفحوصات المنتظمة وتجنب المحفزات المعروفة أمرًا ضروريًا أيضًا للإدارة الفعالة.

# المخاوف الصحية الشائعة في المدرسة

## الحساسية: الأعراض والمحفزات و استخدام (ال ابيي بين)



الحساسية يمكن أن تسبب العطس، والحكة، وسيلان الأنف، والعيون الدامعة، والطفح الجلدي. قد تشمل ردود الفعل الشديدة:

- صعوبة في التنفس.
- التورم.

المحفزات الشائعة هي:

- حبوب اللقاح.
- عث الغبار.
- وبر الحيوانات الأليفة.
- بعض الأطعمة (الفول السوداني، وجوز الأشجار، والمحار).
- لسعات الحشرات.
- الأدوية.

يستخدم (ال ابيي بين) لردود الفعل التحسسية الشديدة (الحساسية المفرطة). ويحتوي على الإبينفرين الذي يخفف الأعراض بسرعة. إذا لزم الأمر. تأكد من أن طفلك يحمل قلم EpiPen وقم بتزويد المدرسة بقطعة احتياطية، وأيضا قم بتعليم موظفي المدرسة كيفية استخدامه. لا تنس التحقق بانتظام من تاريخ انتهاء الصلاحية.

# المخاوف الصحية الشائعة في المدرسة

## السكري النوع الأول

- السكري النوع الأول يتطلب مرض السكري من النوع الأول إدارة دقيقة في المدرسة.
- التأكد من معرفة المدرسة بالحالة.
  - وتوفير الإمدادات اللازمة (الأنسولين، أقراص الجلوكوز، جهاز قياس السكر في الدم).
  - وضع خطة عمل للطوارئ.
  - اطلب من طفلك ارتداء سوار أو قلادة طبية للهوية تشير إلى إصابته بمرض السكري.
  - تواصل بانتظام مع موظفي المدرسة للتأكد من فهمهم لاحتياجات طفلك.

## قمل الرأس

- قمل الرأس شائع بين أطفال المدارس.
- يجب عليك التحقق بانتظام من وجود القمل والصئبان.
  - استخدام الشامبو الطبي إذا وجدت.
  - غسل الفراش والملابس بالماء الساخن.
  - إبلاغ المدرسة.
  - علم طفلك عدم مشاركة القبعات أو إكسسوارات الشعر لمنع انتشار العدوى.

# المخاوف الصحية الشائعة في المدرسة

## الإرهاك الحراري

الإرهاك الحراري قد تكون الحرارة والرطوبة الشديدة غير مريحة وتشكل خطراً على الأطفال. تشمل علامات الإرهاك الحراري:

- الدوخة.
  - العطش.
  - التعرق الشديد.
  - الغثيان والضعف.
- من المهم التأكد من أن طفلك يرتدي ملابس خفيفة وفضفاضة ويشرب كمية كافية من الماء ليبقى رطبًا.

## تعزير العقلية الإيجابية

يُعد تشجيع التواصل المفتوح ومعالجة مشكلات الصحة العقلية، جانبًا حيويًا لدعم صحة طفلك بشكل عام. من خلال تعزيز بيئة آمنة للحوار وثقافة طفلك حول الصحة العقلية، يمكنك المساعدة والتغلب على التوتر والقلق المرتبط بالمدرسة.

### تعزير الحوار المفتوح:

- قم بإنشاء بيئة آمنة يشعر فيها طفلك بالراحة عند مشاركة أفكاره ومشاعره.
- تحقق بانتظام مع طفلك حول تجاربه المدرسية وأي مخاوف قد تكون لديه.

### التوعية بالصحة النفسية:

تثقيف طفلك حول أهمية الصحة النفسية وكيفية التعرف على علامات التوتر أو القلق.

تشمل علامات التوتر والقلق لدى الأطفال:

- التغييرات في عادات الأكل والنوم.
- التهيج.
- تقلب المزاج.
- آلام المعدة المتكررة أو الصداع.
- انخفاض الأداء المدرسي.
- إن التعرف على هذه العلامات مبكرًا يسمح للوالدين بتقديم الدعم والتدخل اللازمين.

اطلب المساعدة المتخصصة، إذا أظهر طفلك علامات تتعلق بمخاوف تخص الصحة العقلية، أو علامات و مشاعر التوتر الشديد.

# تعزير العقلية الإيجابية

## تعليم الأطفال عن التنمر:

التنمر هو سلوك عدواني يتضمن أفعالاً سلبية غير مرغوب فيها واختلالاً في توازن القوى. يمكن أن يكون:

- جسديًا (الضرب).
  - لفظيًا (مناداة الأسماء).
  - اجتماعيًا (استبعاد شخص ما).
- علم طفلك أن يكون لطيفًا ومتفهمًا تجاه الآخرين للمساعدة في منع التنمر. تأكد من أن طفلك يشعر بالأمان عند التحدث معك عن تجاربه، حتى تتمكن من معالجة أي مشكلات قد تواجهه.

## كيفية التعامل مع التنمر:

- علم طفلك أن يظل هادئًا وابتعد إذا واجه متنمرًا.
- شجعه على الإبلاغ عن أي حوادث تنمر إلى المعلم أو شخص بالغ موثوق به.
- ساعده على بناء صداقات داعمة والحفاظ عليها، حتى يكون لديه شبكة قوية من الأصدقاء الذين يمكنهم الاعتناء ببعضهم البعض.

# خصائص الحقيبة المدرسية

اختيار حقيبة الظهر المناسبة أمرًا بالغ الأهمية لراحة طفلك وصحته خلال العام الدراسي. يمكن أن يساعد التصميم المريح والتوزيع المناسب للوزن والمقصورات المتعددة في منع الضغط والحفاظ على العناصر منظمة، بما يضمن شعور طفلك بالراحة كل يوم.

## كيف تختار الحقيبة المدرسية المناسبة لطفلك:

- **حجم الحقيبة:** يتناسب مع حجم الطفل.
- **توزيع الوزن:** أقسام متعددة لتوزيع الوزن بالتساوي.
- **نمط حقيبة الظهر:** حزامان للكتف عريضان ومبطنان.
- **أشرطة مبطننة قابلة للتعديل:** تضمن الراحة والملاءمة المناسبة.
- **أحزمة الخصر والصدر:** خذ بعين الاعتبار المزيد من الثبات.
- **الحقائب المتدرجة:** اختيارية للأحمال الثقيلة.
- **تخفيف العبء:** تشجيع تعبئة العناصر الضرورية فقط.
- **الاعتبارات الفردية:** خذ بعين الاعتبار ( العمر، والقدرات البدنية، والظروف الصحية لطفلك).