المدارس الصحية

الفهرس

١-المقدمة

٢-الفصل الأول

-التعريف

-الأهداف

-المبررات

٣-الفصل الثاني

-التثقيف الصحي

- التغذية وسلامة الغذاء

- النشاط البدني

-خدمات الصحة المدرسية

-البيئة الصحية المدرسية

-الصحة النفسية والتوجيه والإرشاد

-المناخ الاجتماعي والعاطفي

-صحة العاملين

-مشاركة الاسرة

-مشاركة المجتمع

-الأثر الإيجابي

المقدمة

يمكن وصف المدرسة الصحية بأنها مدرسة تقوم باستمرار بدعم قدراتها كمكان صحي للحياة والتعلم والعمل وذلك بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية بشأن التوعية الصحية المدرسية الشاملة وتعزيزها من خلال سلسلة التقارير الفنية رقم ٨٧٠. جنيف، ١٩٩٧: وتحقيقاً لهذا الهدف، تقوم المدرسة الصحية بإشراك الصحة والتعليم والمعلمين والآباء وقادة المجتمعات المحلية في الجهود الرامية لتعزيز الصحة، وتبني كافة التدابير المتاحة لها، وسعيها الجاد لتوفير بيئة داعمة للصحة، واعتمادها لمجموعة من البرامج الرئيسية الخاصة بالتربية الصحية المدرسية، وتعزيزها للعديد من البرامج والخدمات. وتنفذ المدرسة الصحية سياسات وإجراءات وقوانين منظمة للصحة، وتوفر فرصاً متعددة للنجاح، وفي الفترة الأخيرة، تطور منهج أكثر شمولية يركز على الطفل بكل جوانبه (البدنية والنفسية والاجتماعية والدينية) وهو أوسع وأشمل من النماذج السابقة مثل نموذج الطفل والمدرسة. ومع برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ ورؤية المملكة ٢٠٣٠ تم انشاء مركز للتحول وتحقيق الرؤية والاهداف الاستراتيجية في وزارة الصحة، وكذلك الأهداف الفرعية التي تحققها. وأحد هذه المبادرات التي تحققها "المدارس الصحية".

حيث قامت وزارة الصحة بتطوير نموذج لتحسين تعلم الطلبة وصحتهم في المدارس. يجمع النموذج الحالي:

١- المدرسة بكافة جوانبها المحسوسة (المقصف، المبنى، المياه) وكذلك المعنوية.

٢- المجتمع المدرسي، والمجاور لها.

٣- صحة الطلبة بكافة جوانبها (البدنية والنفسية والاجتماعية)

التكامل بين كافة الجوانب السابقة والاهتمام بها وتحسينها، يؤدي إلى تزويد الطلبة بالمعرفة والوعي والسلوكيات الإيجابية المتعلقة بالصحة، وبالتأكيد رفع مستوى التحصيل الدراسي وتحسين البيئة النفسية والاجتماعية للطلبة.

فضلاً عن امتداد ذلك التحسن الى الأسرة والمجتمع المجاور للمدرسة ومن ثم الى تحسن مؤشرات الصحة العامة في المجتمع وبدون أدنى شك إذا قلنا إن ذلك كله يصب ايجاباً في الهدف الاستراتيجي لرؤية المملكة ٢٠٣٠ (جودة الحياة).

يمثل الطلبة محور هذا البرنامج؛ يركز إطار عمل هذا البرنامج الشامل على الاهتمام الكامل بالطفل، وحتى يتمتع كل طالب بالصحة من خلال نهج تعاوني وتكاملي على مستوى المدرسة والأسرة، مما يضمن أن يتمتع كل طالب بالصحة والأمان والدعم والتفاعل والتأهب ويقبل التحدي لتحقيق النجاح ليس في الدراسة فقط بل حتى في مهارات الحياة.

التعليم والصحة مترابطان ولا يمكن فصلهما.

الفصل الأول

تعريف المدرسة الصحية

"هي المدرسة التي تسعى بشكل دائم الى تحسين وتطوير قدراتها وامكاناتها لتوفير بيئة صحية مشجعة على التعلم والعمل"

منظمة الصحة العالمية ١٩٩٦

أهداف البرنامج

الهدف العام:

تعزيز صحة الطلبة وفئات المجتمع المدرسي بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.

الأهداف التفصيلية:

١- اكتساب المعارف وتنمية المهارات والارتقاء بالعادات الصحية لأفراد المجتمع المدرسي.

٢- تنشيط وتحفيز الطلبة للمشاركة الفعالة في أنشطة تعزيز الصحة بالمدرسة.

٣- إيجاد بيئة مدرسية صحية وآمنة.

٤- تقوية الروابط بين المدارس المختلفة.

٥- التعزيز الفعال لصحة العاملين في المدارس.

٦- توثيق الروابط والتعاون بين المجتمع المدرسي والمجتمع.

مبررات تعزيز الصحة العامة من خلال المدارس

١- يمثل طلبة المدارس حوالي ٢٥% من السكان.

٢- يقضي الطالب وقت طويل من اليوم في المدرسة.

٣- سهولة الوصول إلى هذه الفئة من خلال المدارس.

٤- امكان التأثير الإيجابي على الطلبة من خلال برامج توعوية شاملة في هذه المراحل العمرية.

٥- طلبة المدارس هم جزء من المجتمع بكل مقوماته وخلفياته الاجتماعية والاقتصادية ويعانون غالباً نفس المشاكل الصحية.

٦- يمكن لهؤلاء الطلبة نقل معارفهم وسلوكياتهم الصحية من المدرسة إلى أسرهم ومجتمعاتهم.

الفصل الثاني

المكونات العشرة

يعتمد تطبيق برنامج المدارس الصحية على وجود مجموعة من المكونات في بيئتها وهي:

١ – التثقيف الصحي

هو حجر الأساس لبناء الوعي والسلوك الصحي لدى الطلبة وتغيير السلوكيات الخاطئة.

من خلال استثمار العديد من الفرص الصحية المتاحة في المناهج الدراسية وتفعيل نشاطات صحية داخل المدرسة بالتعاون مع المراكز الصحية في الحي. تحتوي الكتب المدرسية على مجموعة من الرسائل الصحية والتي توفر الفرصة الحقيقة لاكتساب المعلومات والمهارات التي يحتاجها الطلبة لاتخاذ قرارات صحية جيدة. عندما يتم استثمارها من قبل معلمين مؤهلين ومدربين، فإن ذلك التعليم الصحي يساعد الطلبة على اكتساب المعرفة والمواقف والمهارات التي يحتاجون إليها لاتخاذ قرارات تعزيز الصحة، وتحقيق المعرفة الصحية، واعتماد السلوكيات التي تعزز صحة الجميع.

كما يمكن للطلاب أيضًا الحصول على المعلومات الصحية من خلال تواصلهم مع فريق الصحة المدرسية وزيارتهم للعيادة المدرسية، ومن خلال الملصقات أو تطبيقات وإعلانات وزارة الصحة، أو بالاتصال على ٩٣٧ وطلب المشورة الصحية.

٢ - التغذية وسلامة الغذاء

توفر بيئة التغذية المدرسية للطلبة فرصًا للتعرف على الطعام الصحي وتجربته من خلال الأطعمة والمشروبات الصحية المتوفرة ووجودها جنباً الى جنب مع الأغذية الأخرى داخل المقصف، ومن خلال التوعية الغذائية، ونشر الرسائل الصحية عن الطعام في المقصف وعلى أسوار وجدران المدرسة الداخلية والخارجية. يمكن للطلبة الوصول إلى الأطعمة والمشروبات في مجموعة متنوعة من الأماكن في المدرسة، بما في ذلك المقصف وآلات البيع الذاتي، والمكافآت داخل الفصل الدراسي، وحفلات الصف، والاحتفالات بالمدارس، ومشاركة شركات الأغذية الصحية (مثل الألبان والتمور).

كما توفر خدمات التغذية المدرسية وجبات تستوفي معايير لائحة المقاصف وهيئة الغذاء والدواء، وتلبي الاحتياجات الصحية والغذائية لجميع الطلبة، وتساعد على ضمان تلبية الأطعمة والمشروبات المباعة خارج سور المدرسة (البقالات والمحال التجارية) الوجبات الخفيفة في معايير التغذية المدرسية.

يدعم جميع الأفراد في المجتمع المدرسي بيئة التغذية المدرسية الصحية من خلال التسويق والترويج للأطعمة والمشروبات الصحية، وتشجيع المشاركة في برامج الوجبات المدرسية واحضار وجبات صحية من المنزل، والقيام بأدوار السلوك الصحي للأكل، وضمان حصول الطلاب على مياه الشرب النظيفة مجانًا طوال اليوم الدراسي .

٣ - النشاط البدني

توفير بيئة مناسبة لممارسة النشاط البدني لجميع فئات المجتمع المدرسي ليكونوا نشيطين جسدياً طوال اليوم الدراسي مع تفعيل أنشطة بدنية متعددة وشاملة من خلال خمسة عناصر:

١) التربية البدنية

٢) النشاط البدني أثناء الحصص

٣) النشاط البدني قبل المدرسة وبعدها

٤) مشاركة العاملين

٥) مشاركة الأسرة والمجتمع.

إن التربية البدنية بمثابة أساس النشاط البدني المدرسي الشامل وهي مادة أكاديمية تتميز بمنهج دراسي متسلسل (فصل دراسي) يستند إلى المعايير الوطنية للتربية البدنية.

٤ - خدمات الصحة المدرسية

تتدخل خدمات الصحة المدرسية في المشاكل الصحية الفعلية والمحتملة، بما في ذلك تقديم الإسعافات الأولية والرعاية الطبية في حالات الطوارئ والعمل على استقرارها والتقييم والتخطيط لإدارة ومتابعة الحالات المزمنة (مثل الربو أو السكري وغيرها).

وبالإضافة إلى ذلك، فإن تعزيز الصحة العامة، وتقديم الخدمات الوقائية للمجتمع المدرسي، وتعليم الطلبة ما يساعدهم على المحافظة على أعلى درجات الصحة والعافية واللياقة وتعليم الوالدين (من خلال أبنائهم أو من خلال التواصل المباشر) ما يجب عليهم تجاه أبنائهم للمحافظة على صحتهم وعافيتهم وإبلاغ المدرسة عن الأمراض المصاب بها الطالب والتي قد تكون في مرحلة سكون أو تحت السيطرة بالعلاجات مثل الصرع والربو والسكري وغيرها من الأمراض التي تتطلب

وجود متابعة ورعاية طبية وسرعة تدخل من مٌختص أو مٌدرب قريب وحاضر داخل المدرسة؛ كل ما سبق يعمل على توفير خدمات وتنسيق رعاية صحية أولية أفضل وتدخل طبي أسرع قد يٌسهم في انقاذ حياة طالب أو موظف في المدرسة من خلال الفريق الصحي او المرشد الصحي المؤهل.

تربط الخدمات الصحية من خلال الفريق الصحي الزائر ومقدمي الرعاية الصحية والعيادة المدرسية والمرشد الصحي بين موظفي المدرسة والطلاب والعائلات والمجتمع لتعزيز الرعاية الصحية للطلاب والبيئة المدرسية الصحية والآمنة. تتعاون خدمات الصحة المدرسية بفاعلية مع خدمات الدعم المدرسي والمجتمعي لزيادة قدرة الطلاب والأسر على التكيف مع الضغوطات الصحية والاجتماعية، مثل الأمراض المزمنة أو الظروف والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية ذات الأثر السلبي على صحة الطالب، والقدرة على إدارة هذه الضغوطات والتغلب عليها والدعوة لتوفير احتياجاتهم الصحية والتعليمية.

يقدم تلك الخدمات مؤهلون ومدربون مثل المرشد الصحي، وفريق الصحة المدرسية من المركز الصحي، وأطباء الأسنان، والمثقفين الصحيين، والأطباء، وللحصول على شكل أفضل في تقديم هذه الخدمات لابد من توافر عنصرين في المدرسة وهما:

١) العيادة المدرسية

٢) المرشد الصحي

٥ - البيئة المدرسية الحسية

إن وجود بيئة مدرسية صحية وآمنة يعزز التعلم من خلال ضمان صحة وسلامة الطلبة والموظفين، وتشتمل البيئة المدرسية الحسية (الفعلية) على مبنى المدرسة ومحتوياته والأرض التي تقع عليها المدرسة والمنطقة المحيطة بها.

سوف تتعامل البيئة المدرسية الصحية مع الحالة المادية للمدرسة (مثل التهوية والرطوبة ودرجة الحرارة والضوضاء والإضاءة الطبيعية والاصطناعية) وحماية مُستخدمي المبنى من التهديدات المادية داخل وحول المدرسة (مثل الاصابات والعنف والإصابات المرورية) والملوثات البيولوجية والكيميائية في الهواء أو الماء أو التربة وكذلك تلك التي يتم إحضارها إلى المدرسة ولو كانت لغرض التعلم (مثل المواد التعليمية الخطرة).

تشمل البيئة الحسية العناصر الثلاثة التالية:

١) المبنى المدرسي
٢) المقصف المدرسي
٣) المياه
   a. الشرب
   b. الصرف
   c. الراكدة

٦ - الصحة النفسية والتوجيه والارشاد

تهتم هذه الخدمات بالإجراءات الوقائية والتدخلات العلاجية التي تدعم الصحة النفسية، السلوكية، الاجتماعية والعاطفية لدى الطلبة مما يعزز قدراتهم على التعلم بشكل أفضل، فالصحة النفسية من أهم العوامل المساعدة لتقدم التحصيل العلمي لدى الطلبة.

ينبغي تقديم هذه الخدمات بمفهوم شامل يغطي جميع المراحل في السن المدرسي ولا يقتصر على التدخلات العلاجية بعد ظهور الأعراض والتأثيرات بل يجب المبادرة بالوقاية منها مبكرا قبل حدوثها وأيضا من خلال الفحوصات للمشاكل النفسية والاجتماعية غير الظاهرة قبل تفاقم هذه المشاكل واحالتها لتلقي الخدمات العلاجية في الوقت المناسب.

وينبغي ان لا تقتصر هذه الخدمات الوقائية والتوعوية على المستوى الفردي فقط ولكن يجب ان تشمل مجموعة من الطلبة والعاملين على حد سواء.

هذه الخدمات تتطلب تكامل جانب الصحة النفسية مع الجوانب الاخرى كالجانب التعليمي والاجتماعي ومعرفة المعوقات التي قد تؤدي إلى تدني التحصيل الدراسي لدى الطلبة كما يمكن تقديمها بالشكل الأمثل عن طريق التعرف على المشاكل النفسية والاجتماعية مبكرا وتقييم الاحتياجات الصحية للطالب او الموظف وتفعيل أكثر لدور المرشد الطلابي واستثمار الموارد المتاحة وايضا بالتعاون مع المركز الصحي المجاور والعائلة.

تحتاج هذه الخدمات الى مختصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد لتقديم الخدمات الاستشارية للطلبة ومواءمة الجهود المجتمعية في البيئة المحيطة بالمدرسة والاستفادة منها مما يضمن للطلبة صحة أفضل وبالتالي تعلم أفضل.

تُقدم هذه الخدمات بواسطة فريق من المؤهلين المحترفين وهم:

١) الأخصائي النفسي

٢) المرشد الطلابي

٣) الاخصائي الاجتماعي

مما يضمن تقديم الخدمة بمهارة وفعالية أكبر بحيث ينعكس ايجابا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلبة.

٧ - المناخ الاجتماعي والعاطفي (البيئة المدرسية المعنوية)

يشير المناخ المدرسي الاجتماعي والعاطفي إلى الجوانب النفسية والاجتماعية لتجربة الطلبة التعليمية والتي تعد عاملاً مهماً لنمو الطلبة الاجتماعي والعاطفي ومن الممكن ان تؤثر على ارتباط الطلبة ومشاركتهم بالأنشطة والفعاليات المدرسية وايضا على علاقاتهم مع من حولهم من الطلبة الاخرين ومعلميهم وبقية موظفي المدرسة وتمتد ايضا الى الأسرة والمجتمع. وهو أحد المكونات الرئيسية للبيئة المدرسية المعنوية الآمنة والداعمة للتعليم والصحة مما ينعكس ايجابياً على ادائهم وتحصيلهم الدراسي.

إن وجود مناخ اجتماعي وعاطفي مستقر وصحي داخل المدرسة يفضي إلى بيئة تعليمية أكثر فعالية ويوفر فرصاً كبيرة للتحسن المستمر عن طريق مشاركة الطلبة بالأنشطة والفعاليات المختلفة المقامة داخل المدرسة وخارجها والتي تلمس الجانب العاطفي والاجتماعي لديهم مثل المشاركة الايجابية في المناسبات الوطنية وزيارة المعالم والآثار والأنشطة المجتمعية (كتنظيف الشواطئ والمتنزهات..... إلخ) والمشاركة في خدمة ضيوف الرحمن وغيرها من الانشطة المفيدة المناسبة التي تعزز وتنمي الجوانب الاجتماعية والعاطفية لدى الطلبة.

٨ - صحة العاملين

المدارس ليست فقط أماكن للتعليم، ولكنها أيضا مواقع عمل. إن تعزيز الصحة من خلال النواحي الأربعة التالية الجسدية والعقلية والروحية والاجتماعية لموظفي المدرسة يحميهم ويرفع من أدائهم الأكاديمي الوظيفي تجاه الطلبة، ويدعم صحة الطلبة ونجاحهم وتحصيلهم الدراسي.

فموظفو المدارس الصحية - بما فيهم المعلمون والإداريون وسائقو الحافلات وموظفو أو عمال المقصف والحراسة والمتعاقدون - هم أكثر إنتاجية وأقل عرضة للتغيب عند التركيز على النواحي الأربعة لديهم. فهم بمثابة قُدوات صحية للطلبة. ويمكن أن تزيد من اهتمامهم بصحة الطلبة.

"صحة العاملين هي مجموعة منسقة من البرامج والسياسات والقرارات التي تدعم بيئة عمل تكافح عوامل الخطر المتعددة (مثل نقص النشاط البدني والسمنة وتعاطي التبغ) والأمراض (مثل السكري وارتفاع ضغط الدم أو الدهون والاكتئاب) لتلبية احتياجات الصحة والسلامة لجميع الموظفين".

يمكن السماح لمقدمي الخدمات الصحية الحكومية والأهلية والخيرية (وفق الأنظمة) أن تساعد في توفير الموارد الأساسية، بما في ذلك التقييمات الصحية لكل فرد على حده والتطعيمات ضد الإنفلونزا وحساب كتلة الجسم وقياس السكري للأفراد الأكثر عُرضة له وجلسات النقاش حول أنسب البرامج لخفض الوزن والدهون وضغط الدم لمن يحتاج منهم.

توجد فرص كثيرة لعمل البرامج والمبادرات الخاصة بالموظفين والتي تعزز الصحة الجسدية والعقلية والروحية والاجتماعية وتحسين بيئات العمل، وتقلل من استئذان الموظفين وغيابهم للحصول على الخدمة الصحية.

٩ - مشاركة الاسرة

يعمل أفراد الأسرة والمدرسة معًا لدعم وتحسين عملية التحصيل الدراسي للطلبة وصقلهم وتعزيز صحتهم، ويعتبر دور الأسرة مع المدارس في هذا المجال مسؤولية مشتركة لكل من ادارة المدرسة والعائلات. يلتزم طاقم المدرسة بجعل العائلات تشعر بالترحاب، وتشارك العائلات بمجموعة متنوعة من الطرق ذات الطابع الاجتماعي والعاطفي أكثر من غيرها من الجوانب، والحفاظ على تواصل مستمر للأسرة.

تلتزم العائلات بتقديم الدعم الفعال لتعليم أبنائهم وتحسين مهاراتهم وسلوكياتهم الصحية.

تتكامل هذه العلاقة بين موظفي المدرسة والأسر وتعزز صحة الطلبة والتعلم في أماكن متعددة - في المنزل، وفي المدرسة، وفي البرامج خارج المدرسة، وفي المجتمع، ويجب أن تكون المشاركة الأسرية مستمرة عبر حياة الأبناء وليس فقط في السن المدرسي وتتطلب الالتزام المستمر.

وبالمقابل؛ تشمل الخدمات والبرامج التي تنقل الوعي الصحي إلى الأسرة، وهذا المكون يمكن التنسيق فيه مع فريق الصحة المدرسية ومن خلال تحقيق العناصر التالية:

١. مساهمة الاسرة في دعم الأنشطة الصحية بالمدرسة.
٢. الاستفادة من إمكانيات المدرسة في إقامة المحاضرات العامة والنوادي الصيفية للأسر.
٣. تشكيل مجالس الآباء وعقدها بشكل دوري
٤. توفير الأغذية الصحية للأبناء وخصوصاً في المرحلة الابتدائية
٥. التعاون مع المدرسة أو الفريق الصحي في متابعة الطلبة المحولين الى الجهات الصحية وتقديم ما يُثبت ذلك.

١٠ - مشاركة المجتمع

تقوم مؤسسات المجتمع المدني والخيري والشركات والمؤسسات الخاصة بإنشاء شراكات مع المدارس ودعم الموارد الذاتية لها، والتطوع لدعم أنشطة التعلم وبناء المهارات والأنشطة المتعلقة بالصحة.

تستفيد المدرسة وطلابها وعائلاتهم عندما يجتمع قادة وموظفو المدرسة ويناقشون الاحتياجات الصحية للمدرسة والطلبة والموارد والخدمات المتوفرة لدى المؤسسات المجتمعية والشركات التجارية والمؤسسات الثقافية والمدنية ووكالات الخدمات الاجتماعية والمؤسسات الدينية والعيادات الصحية والكليات والجامعات ومؤسسات المجتمع الأخرى حيث يمكن للمدارس والطلبة وعائلاتهم المساهمة في المجتمع من خلال انتهاز الفرص في تفعيل المناسبات والأيام العالمية الصحية ومشاركة موظفو المدرسة مع أفراد المجتمع.

أمثلة على المشاركة المجتمعية:

١. مشاركة الجهات الصحية في برامجها التوعوية بالأمراض وطرق الوقاية وحضور فعالياتها
٢. توعية جمعيات السكري الخيرية للمجتمع المدرسي وتوزيع أجهزة قياس السكر على المرضى

الأثر الايجابي للمدارس الصحية

للمدارس الصحية أثر إيجابي على الجوانب الصحية والتعليمية وما يتبع ذلك من آثار جانبية على العوامل الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع وتمتد آثارها إلى:

الطلبة:

- تحسين صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية.
- تحقيق الاستفادة الكبرى من العملية التعليمية.
- تعلم مهارات وسلوكيات خاصة لدعم وتعزيز صحتهم في الحاضر وللمحافظة عليها في المستقبل.

العاملين:

- تحسين حالتهم الصحية والمعنوية مما يمكنهم من أداء رسالتهم التعليمية والتربوية بكفاءة.

الأسرة والمجتمع:

- تحسين الصحة العامة.
- تحسين الحالة الاجتماعية والاقتصادية.

فالمدارس الصحية هي استثمار في الصحة والتعليم معاً.