

صحتي في مدرستي

دليل الصحة المدرسية



الغذاء الصحي

تكتمل صحة أبنائنا البدنية والعقلية بتوفير الغذاء الصحي الذي يعزز من مناعة أجسامهم، لذا ينبغي الحرص على التالي:

- احضار وجبة إفطار صحية من المنزل

- شرب كمية وفيرة من السوائل (٤-٦ أكواب).

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد الطعام

- خلع الكمامة قبل البدء بالطعام وإعادة وضعها مباشرة بعد الانتهاء.

- الحرص على التباعد و المحافظة على المسافة الآمنة.

- تجنب الأماكن المغلقة والمزدحمة أثناء تناول الطعام.

- البقاء في أماكن مفتوحة ذات تهوية جيدة.



النوم الصحي:

يدعم جهاز المناعة مما يقلل من خطر الإصابة بالعدوى، والحرمان من النوم يضعف نظام الدفاع في الجسم ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالفيروس، فيجب الحرص على التالي:



تجنب تناول
المأكولات الثقيلة
قبل النوم.



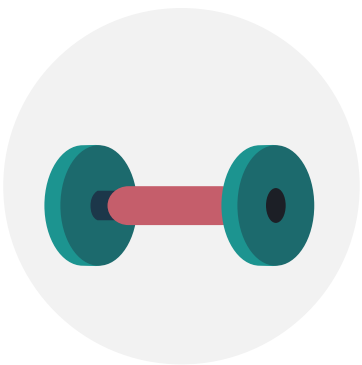
تجهيز بيئة نوم
مريحة، باردة،
مظلمة، وهادئة.



الالتزام بوقت
محدد للنوم
والاستيقاظ.



اخذ الحاجة
الكافية من
النوم.



ممارسة الرياضة
بشكل منتظم في وقت
مبكر من اليوم.



تجنب أداء المهام
والواجبات الدراسية
في نهاية اليوم.



تجنب تناول الكافيين
خاصةً بعد الظهر
وفترة المساء.

النشاط البدني

إن ممارسة النشاط البدني قد تكون تحدي أثناء التباعد الجسدي لذلك احرص على أداء طفلك للرياضة، فالنشاط البدني فوائده كثيرة تؤثر بشكل إيجابي على صحة الطفل الجسدية و النفسية.

التمارين التي يمكنك القيام بها أثناء ممارستك للتباعد الجسدي:



السباحة.



حبل
القفز.



الدراجة
الهوائية.



الجري
ببطء.



المشي.



فوائد النشاط البدني المنتظم:



المساعدة في
إدارة الوزن



تحسين القدرات
العقلية والتركيز



تقوية العظام
والعضلات .



تحسين
جودة النوم.



تقليل التوتر
والقلق.



افطر صح وادرس بصحة

انقر هنا

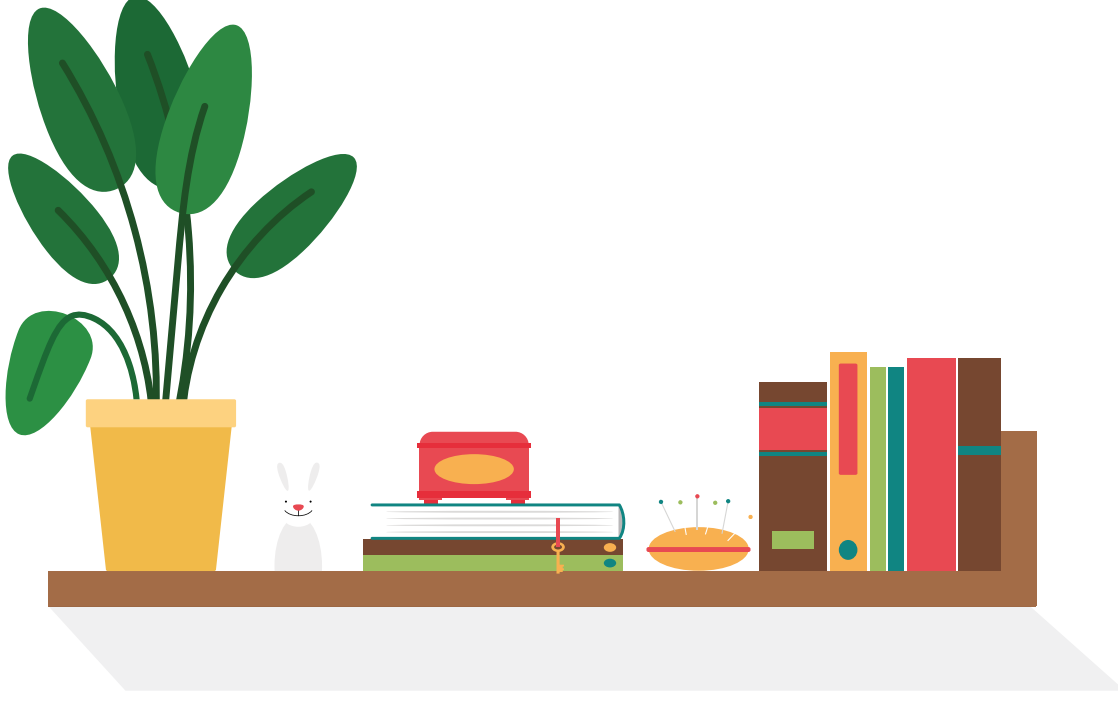


خيارات فطور صحي

نصائح عامة لعودة دراسية صحيّة

عدم حصول ابنك على عدد ساعات نوم كافية تؤثر على تحصيله الدراسي خلال العام





لمذاكرة أكثر إنتاجية



تحديد وقت لإنجاز
مهمة للمذاكرة



تقسيم المهام الكبيرة إلى
مهام صغيرة



النهوض والتحرك بعد
الانتهاء من كل مهمة

احرص على اصطحاب ابنك لمطاراة الماء (زمزمية) في حقيبته المدرسية يومياً





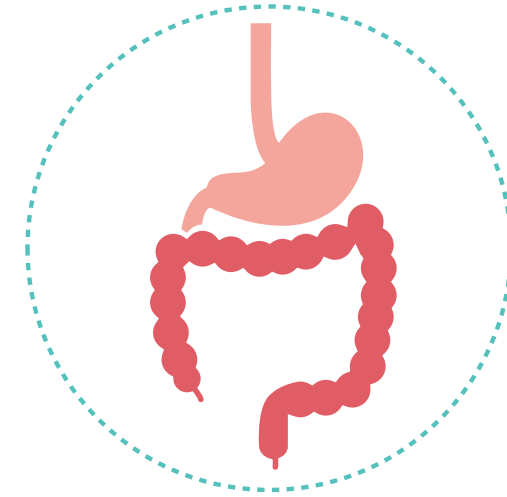
حث ابنك على شرب السوائل وخاصة الماء لأنه يساعده على



التركيز
لفترة أطول



تحسين
الذاكرة



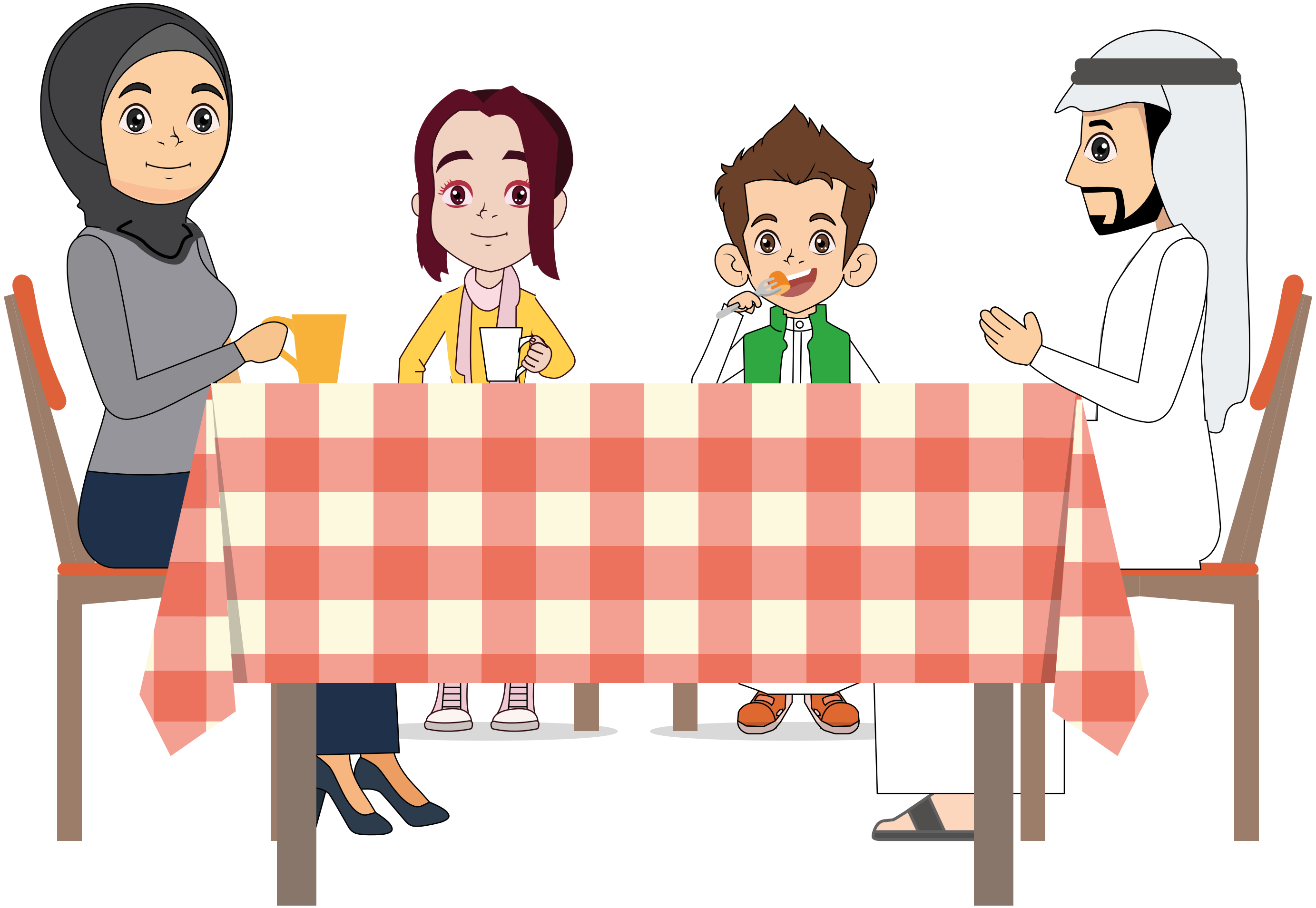
تحسين
عملية الهضم

تقديم بدائل صحية للوجبات الخفيفة مهم لصحة الطلبة وذلك مثل:

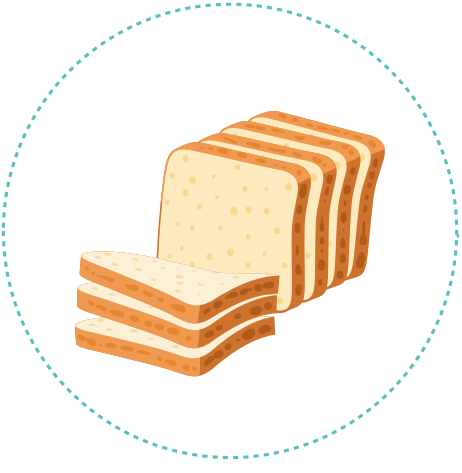


الفواكه والخضروات والألبان قليلة الدسم

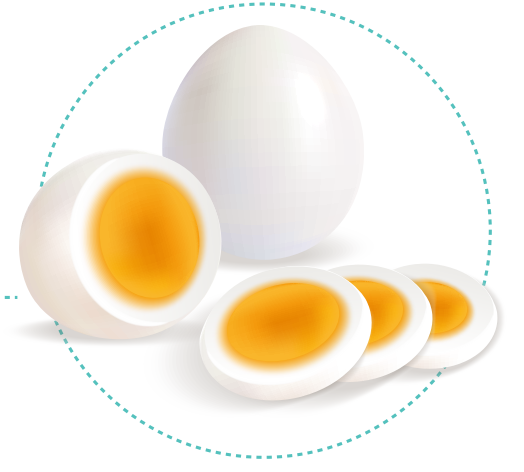
للتأكد من تناول ابنك لوجبة الإفطار احرص على تقديمها له في المنزل



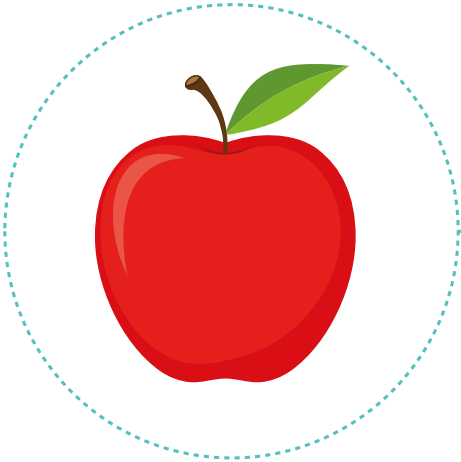
وجبة الإفطار الجيدة تحتوي على



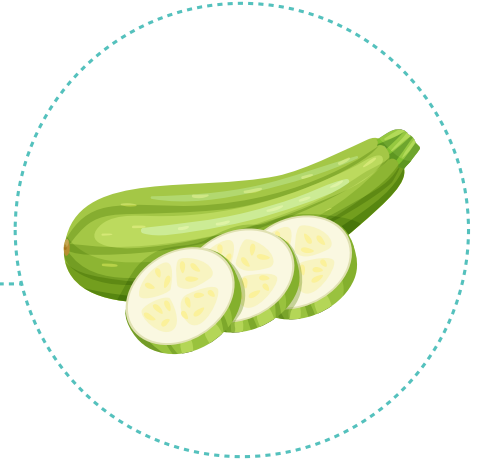
النشويات



البروتينات



الفواكه



الخضار

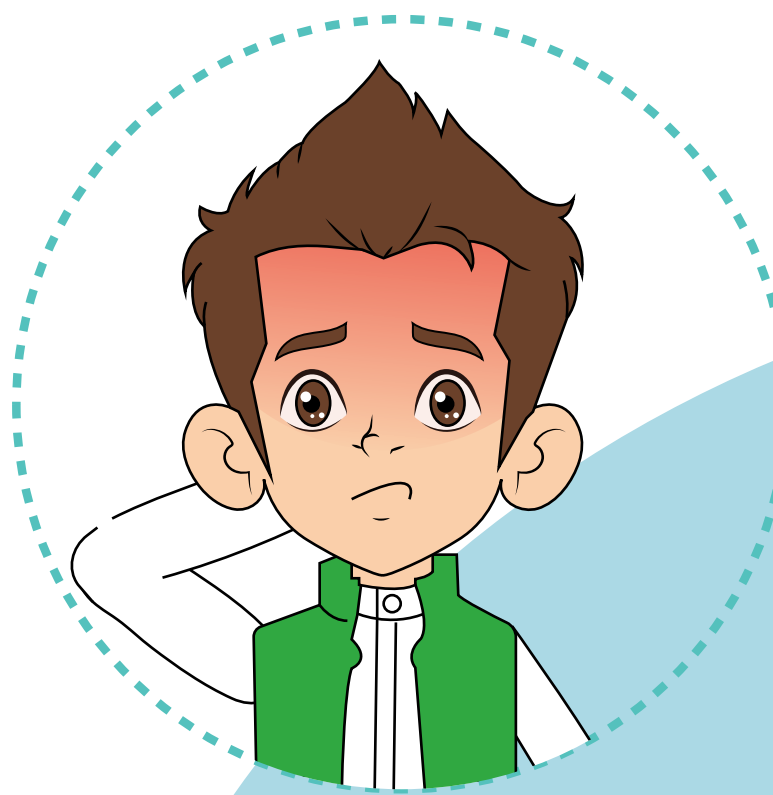
إذا، لاحظت على ابنك



سرعة الإحساس بالتعب



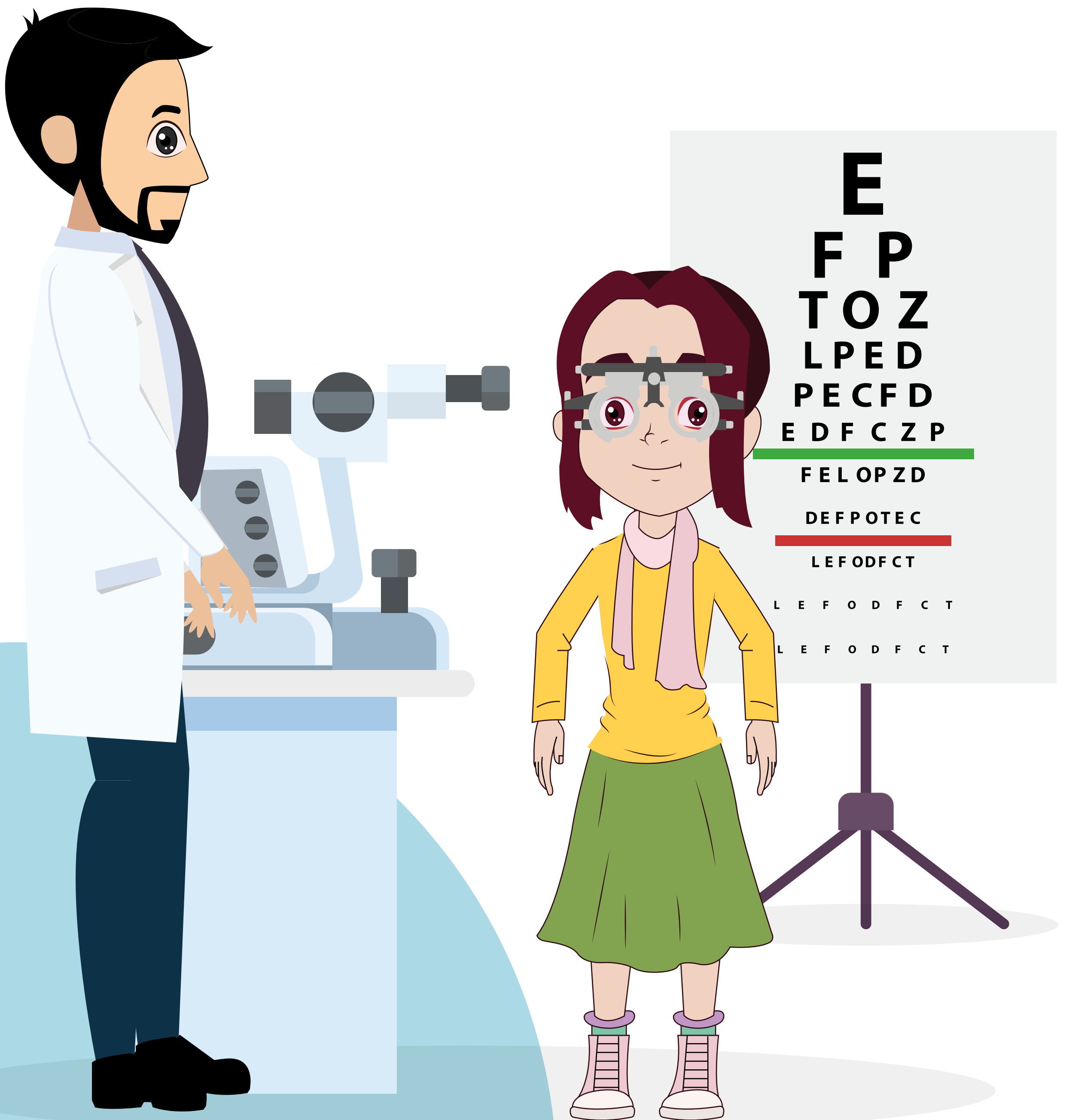
قلة الرغبة في الدراسة



قلة الاستيعاب

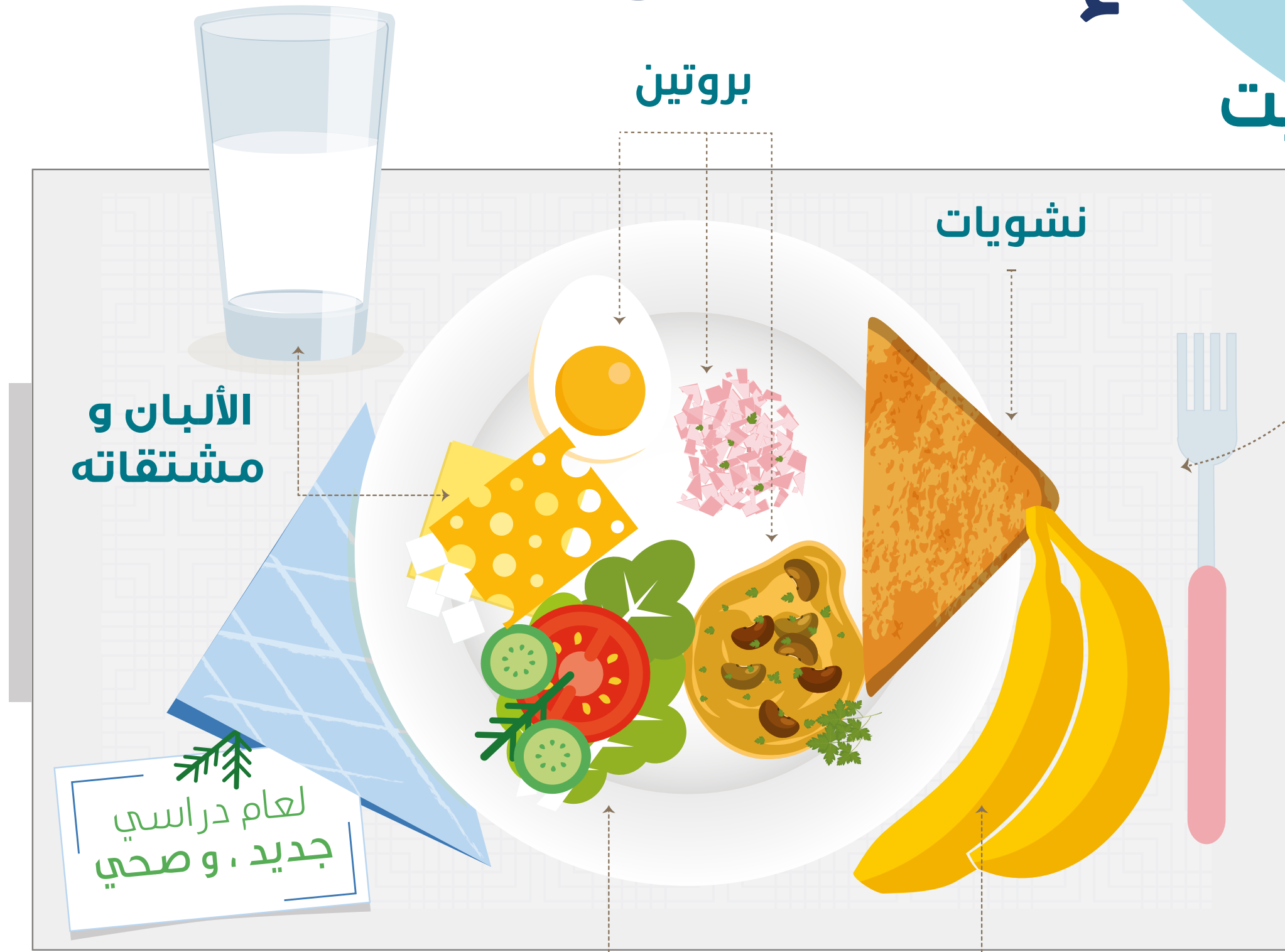
تأكد من تناوله لوجبة الإفطار

احرص على إجراء فحص العين لابنك للتأكد من سلامة عينيه وذلك لزيادة التحصيل الدراسي خلال العام



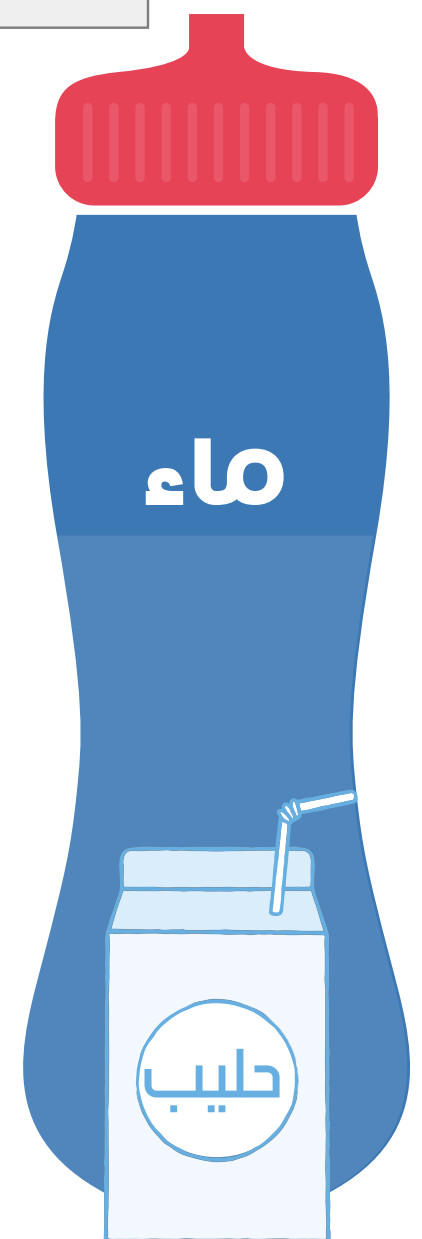
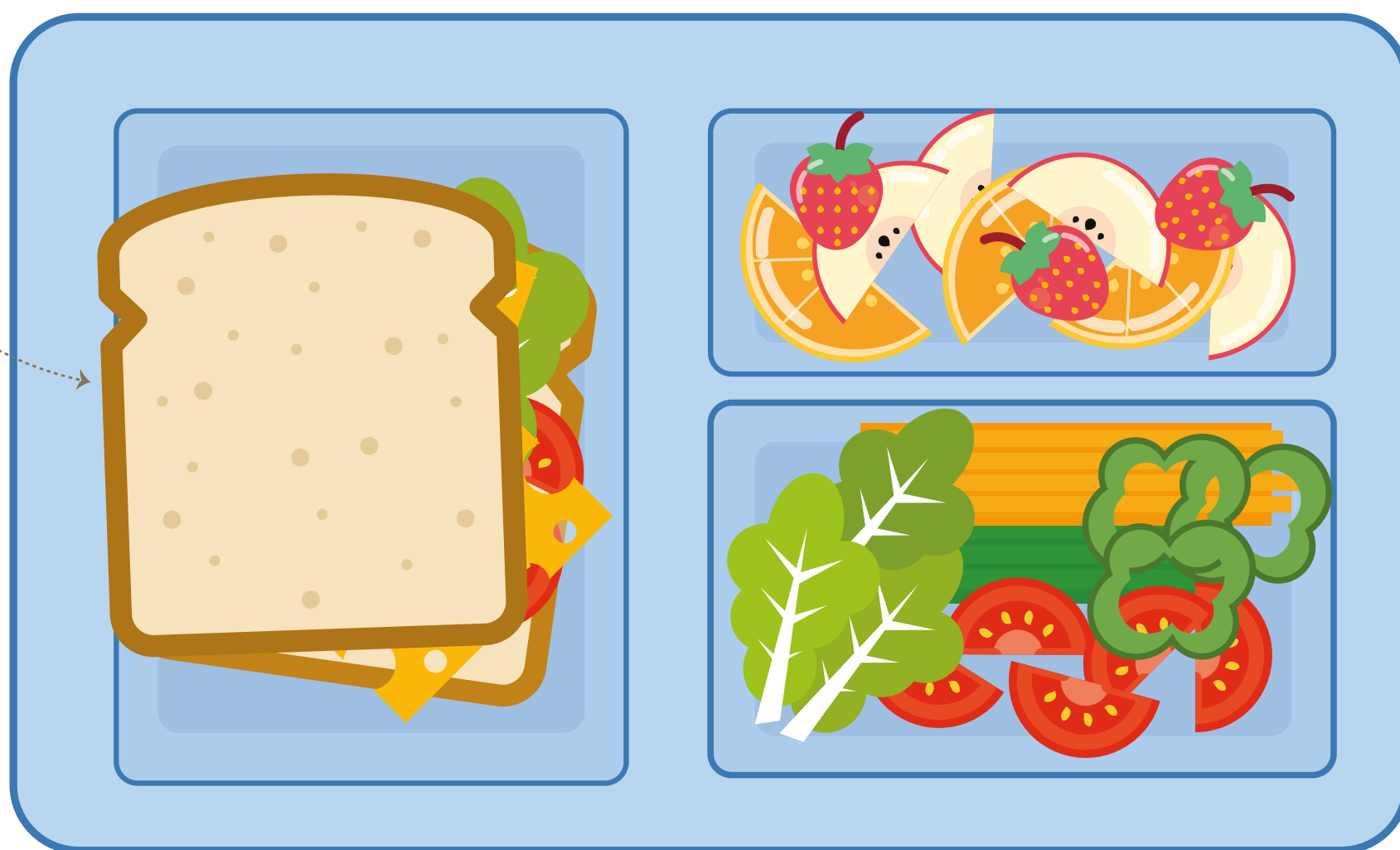
وجبة الإفطار

في البيت



في المدرسة

فيتامينات ومعادن



الاختيار السليم للحقيبة المدرسية

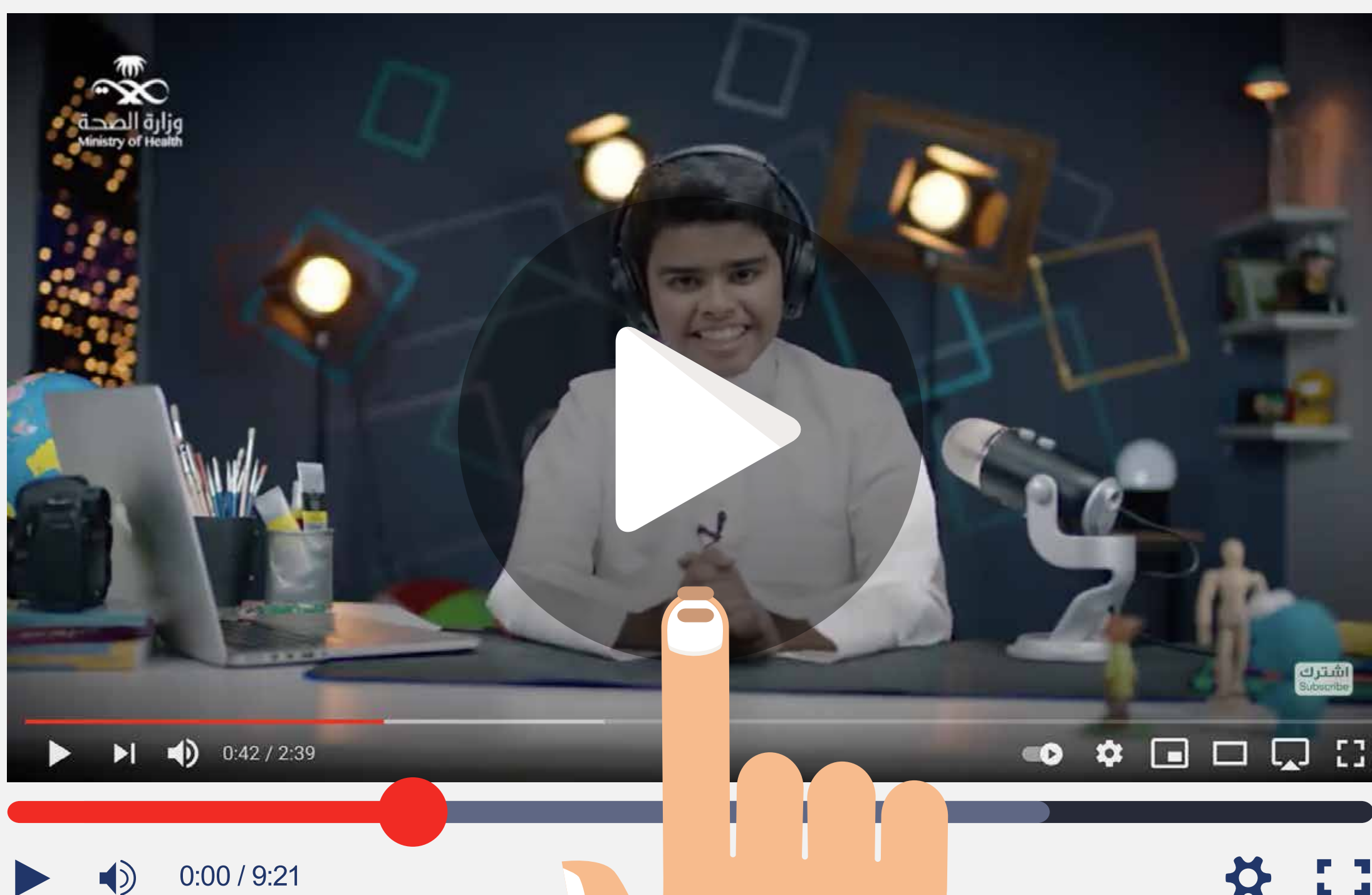


"لا ينصح باستخدام الحقائب ذات العجلات لأنها لا تتناسب
مع حجم الطالب وقد تسبب آلام في الظهر و الكتف"



اتصالات سعيد

انقر هنا لمشاهدة الفيديو



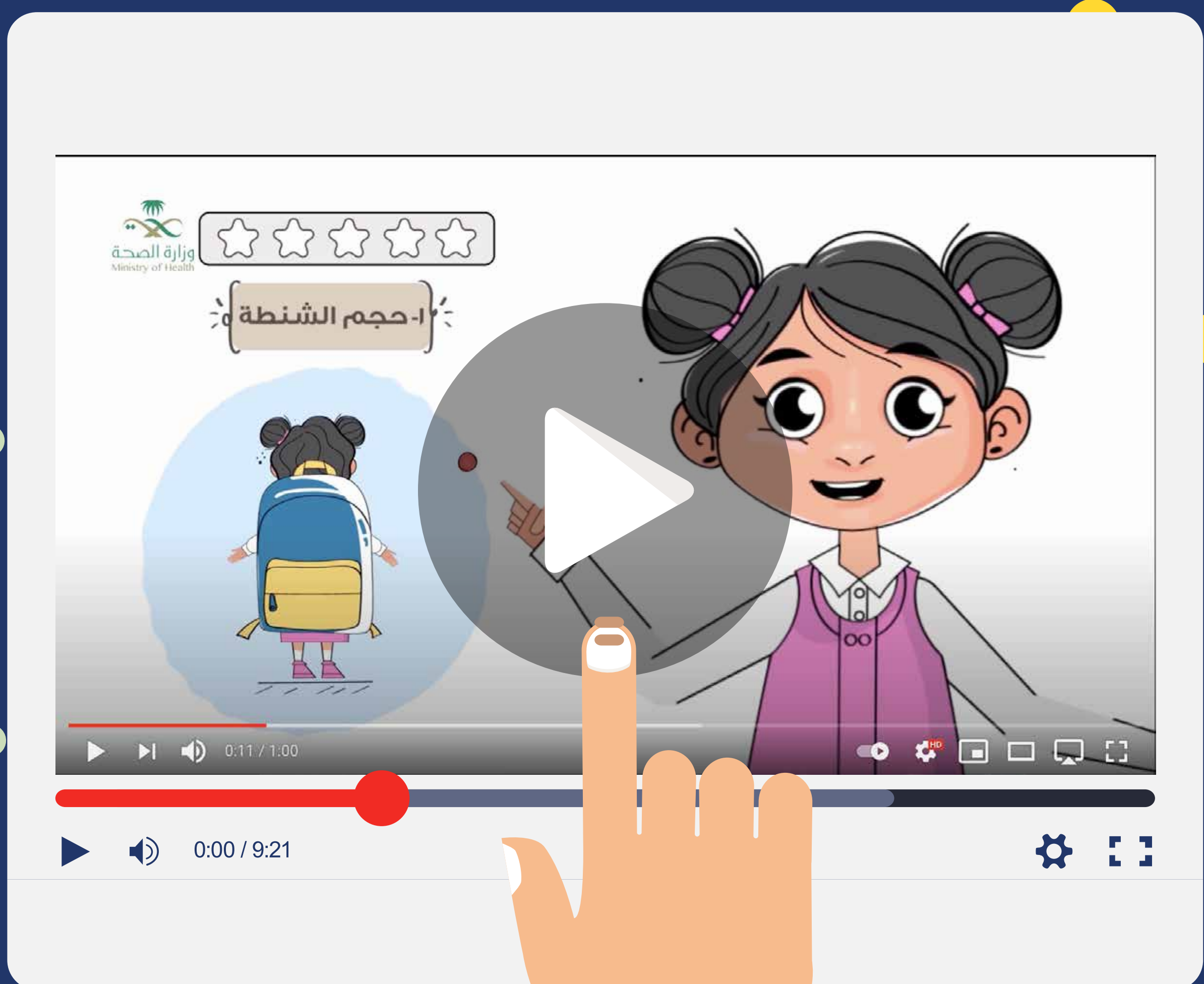
عاداتي الصحية

انقر هنا لمشاهدة الفيديو



مواصفات الحقيبة السليمة

انقر هنا لمشاهدة الفيديو



فحص اللياقة لعودة دراسية صحيّة

برنامج اللياقة

مكونات البرنامج:

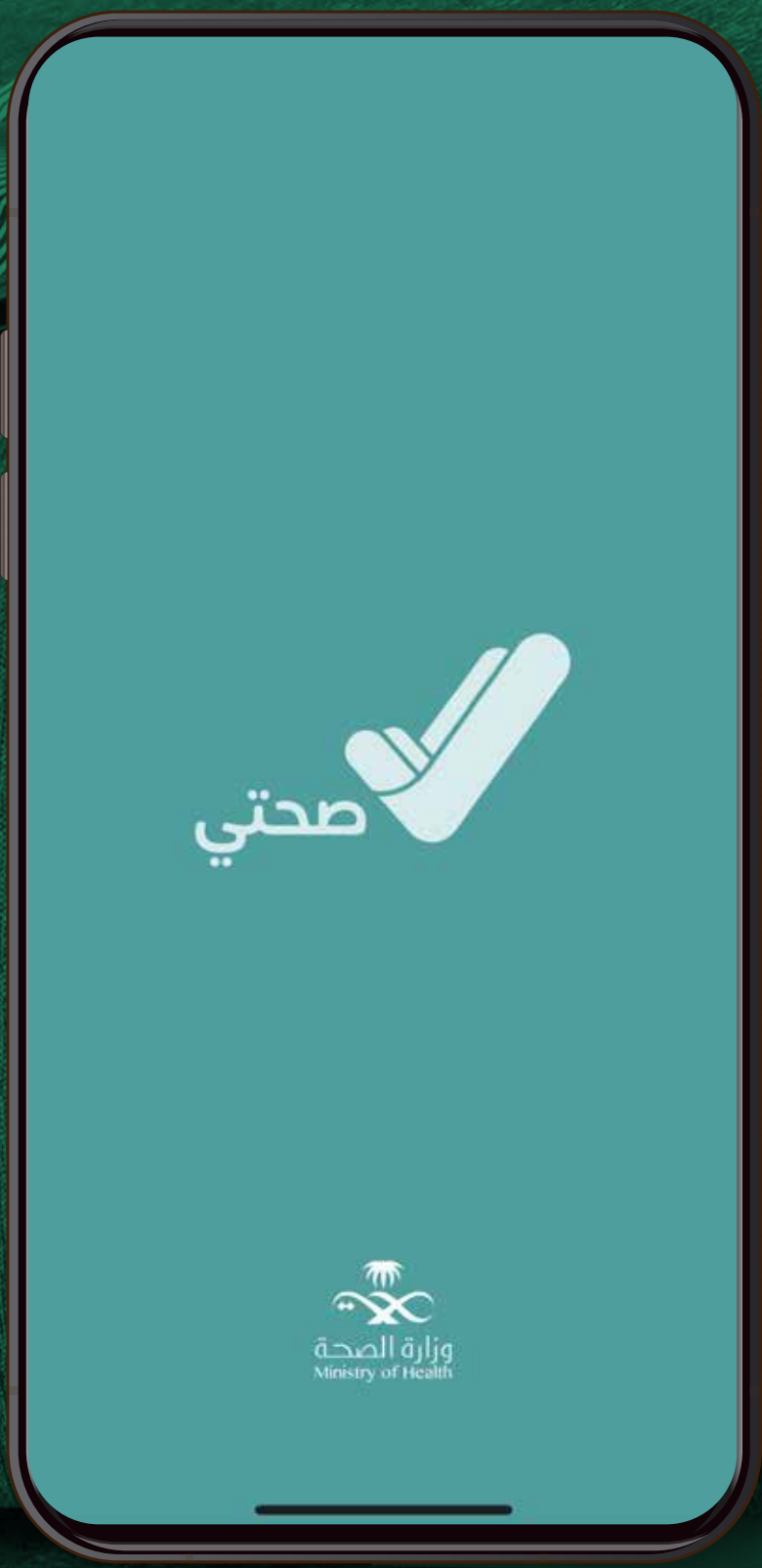
- التاريخ المرضي للطالب/ة
- استكمال التطعيمات.
- الفحص السريري.
- فحص الأسنان

دور أولياء الأمور:

- حجز موعد للطالب/ة في المركز الصحي عبر تطبيق صحي
- اصطحاب الطالب/ة للمركز الصحي في الموعد المحدد مع التقيد بالإجراءات الاحترازية للوقاية من العدوى

اللية فحص الالتحاق بالصف الأول ابتدائي (اللياقة)

- تحميل تطبيق صحتي.
- إنشاء حساب وتسجيل الدخول.
- فتح أيقونة المواعيد.
- اختيار حجز موعد.
- اختيار اسم المركز الصحي.
- اختيار عيادة طب الاسرة.
- اختيار اليوم والتاريخ المناسبين لزيارة المركز الصحي.
- تأكيد الحجز وظهور رسالة حجز الموعد.



الفئة المستهدفة:



الطلبة المستجدين في الصف الأول الابتدائي في جميع مدارس المملكة.

مكان التنفيذ:

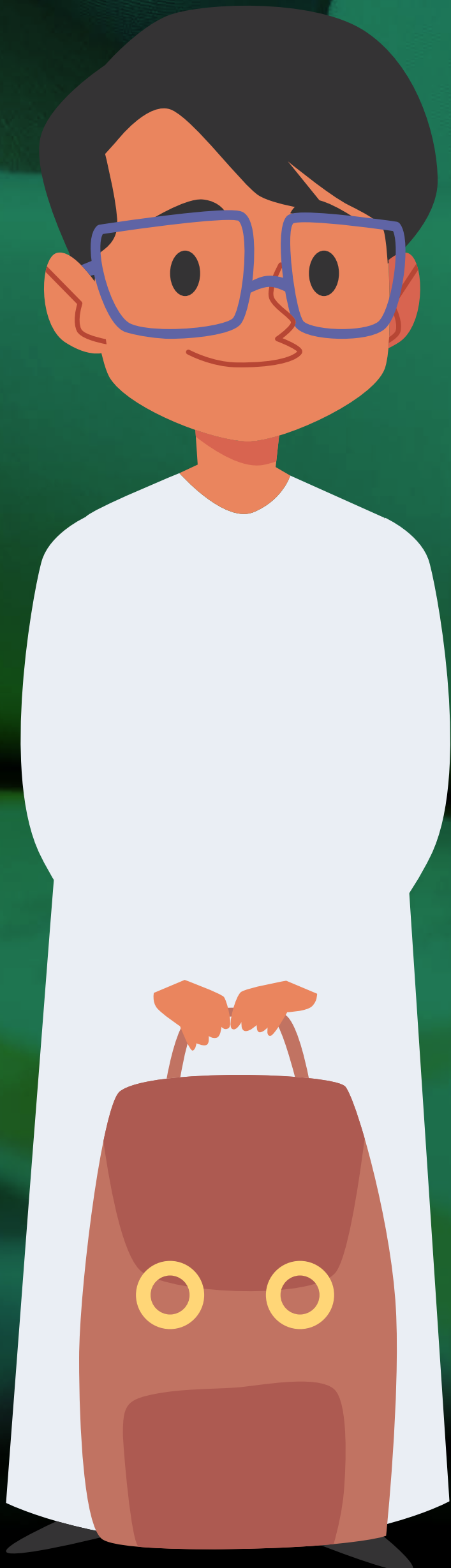


في جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية في مختلف مناطق المملكة.

مدة التنفيذ:



من بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي وحتى بداية العام الدراسي الذي يليه.





وزارة الصحة
Ministry of Health

أطفالنا، سرّ بهجتنا وسعادتنا

برنامج فحص اللياقة يسعد باستقبال
طلاب الصف الأول والثاني ابتدائي

ليكتمل تعليمهم، والتأكد من سلامتهم،
احجز موعدك الآن: تطبيق صحتي - عيادة طب الأسرة



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play



عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

برنامج اللياقة

هو برنامج فحوصات طبية تجرى للطلبة المستجدين قبل دخولهم للمدرسة لاكتشاف المشكلات الصحية التي قد تعوق دون انتظامهم في التعليم العام.

أهدافه:



الاكتشاف المبكر لحالات الأمراض المعدية أو المزمنة و الإعاقة والتي يمكن أن تتعارض مع انتظام الطالب في التعليم العام



تقديم التوعية الصحية



التأكد من استكمال التطعيمات الأساسية وفق جدول التطعيمات الوطني

الفحص الاستكشافي لعودة دراسية صحيّة

الفحص الاستكشافي:

هو برنامج صحي تقوم به فرق طبية مدربة داخل المدارس والمراكز الصحية من خلال إجراء فحوصات طبية للكشف المبكر عن المشكلات الصحية لدى الطلبة وإجراء تدخلات طبية لها في وقت مبكر.

الأهداف:

- اكتشاف المشكلة مبكراً
- إيجاد قاعدة بيانات
- إحالة الحالات المكتشفة
- التوعية الصحية



الفحوصات الطبية المقدمة للطلبة:

اكتشاف حالات سوء التغذية



التاريخ المرضي للطالب/ة.



فحص الأسنان.



فحص حدة النظر.



فحص اعوجاج السلسلة الفقارية (الجنف)



فحص مؤشر كتلة الجسم BMI



فحص السمع



فحص الاكتئاب



التأكد من استكمال التطعيمات



مستهدفو الفحص الاستكشافي من الطلبة



الفئة المستهدفة

04

الصف الأول
الثانوي

03

الصف الأول
متوسط

02

الصف الرابع
الابتدائي

01

الصف الأول
الابتدائي



الآلية:

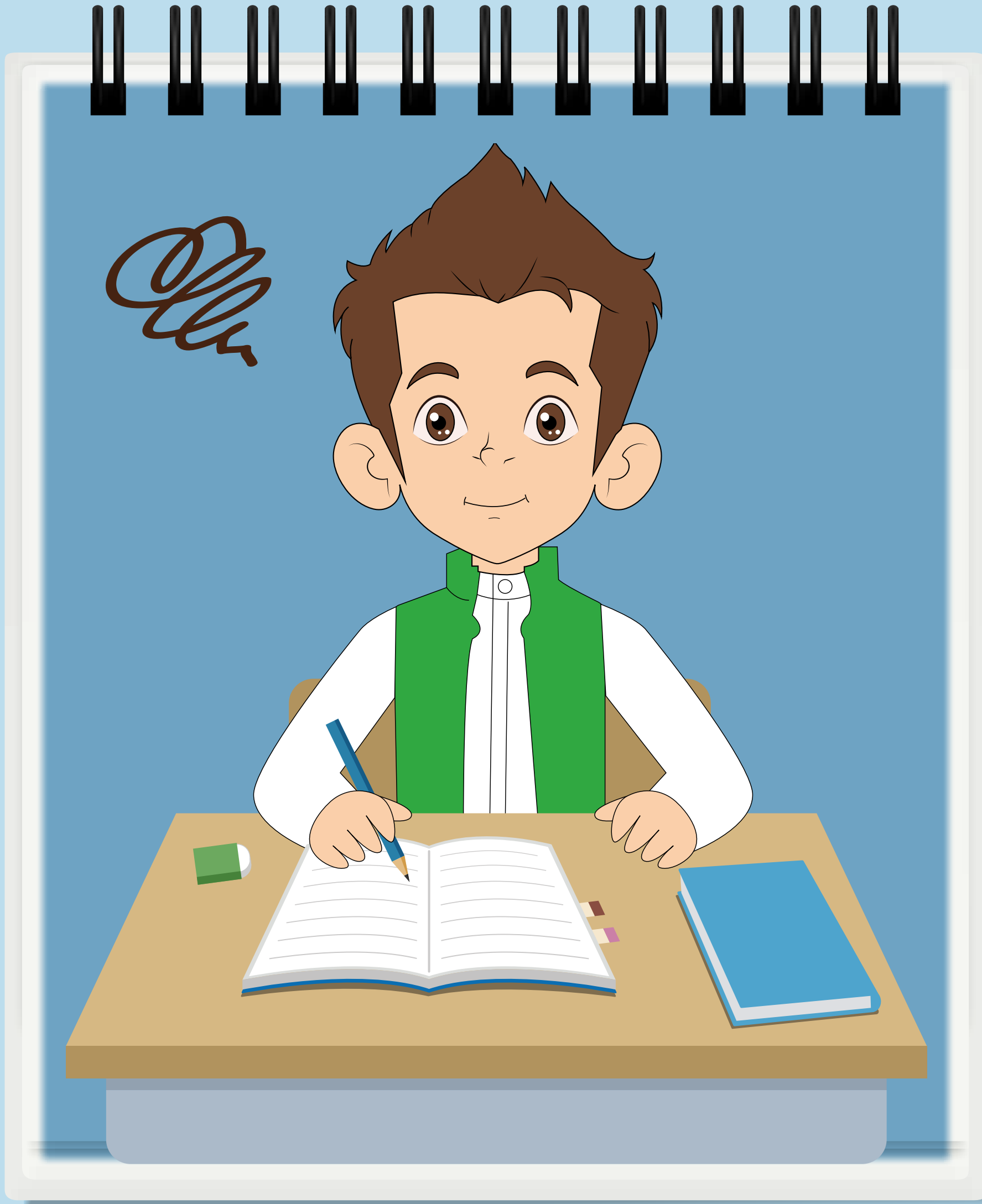
داخل المركز الصحي
عبر تطبيق صحي



مكان التنفيذ:

المدارس

تقويم عام ١٤٤٣
2021 - 2022
سجّل مهامك
وادرس بصحة



للتحميل والطباعة

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH