



TRONDHEIM KOMMUNE  
Tråanten tjielte

معلومات من خدمة الصحة المدرسية

# بداية المدرسة الإتقان و الصحة



## حول خدمة الصحة المدرسية:

خدمة الصحة المدرسية هي خدمة متعددة التخصصات وتتكون من ممرضة صحة وأخصائي علاج طبيعي وطبيب مدرسة وأخصائي علاج مهني. نحن نعمل بشكل وثيق مع المدرسة. نتعاون بشأن التداير الوقائية والمعززة للصحة. الخدمة الصحية المدرسية / ممرضة الصحة عليها واجب الحفاظ على السرية. هذا يعني أنه يجب على ممرضة الصحة الحصول على موافقة الوالدين قبل أن تتمكن ممرضة الصحة من مشاركة المعلومات الصحية حول الطفل مع الموظفين في المدرسة.

هدفنا هو تعزيز الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية بين الأطفال والشباب.

تعمل خدمة الصحة المدرسية وفق "اللوائح الوقائية و العمل المعزز للصحة في مركز الصحة العامة وخدمة الصحة المدرسية."

في هذا الكتيب ، قمنا بجمع معلومات صحية يمكن أن تكون مفيدة لتلاميذ المدارس وأولياء الأمور. تستند المعلومات إلى "الدليل المهني الوطني لمركز الصحة العامة وخدمة الصحة المدرسية"



# المحتوى

## • بداية المدرسة

- الإتقان و الرفاهية والعلاقات
- تلميذ الصف الأول
- دور الآباء والحياة اليومية
- التربية وحقوق الطفل
- بعض الأسئلة للتأمل والتفكير

## • نصائح وإرشادات تعزز الصحة العقلية والجسدية:

- النوم و عادات النوم
- النظام الغذائي
- صحة الأسنان
- فرح الحركة و الجلوس بهدوء

## • السلامة في بداية المدرسة



# برنامج ثابت لخدمة الصحة المدرسية

- الصف 1:** محادثة فردية صحية / فحص الصف الأول الصحي مع ممرضة الصحة وطبيب المدرسة. سيتم استدعاء الجميع الى المحادثة الصحية/ فحص الصف الأول خلال العام الدراسي.
- الصف 2:** اللقاحات (الدفترية و الكزاز و السعال الديكي و شلل الأطفال)
- الصف 3:** يوم صحي مع الممرضة الصحية و أخصائي العلاج الفيزيائي و أخصائي العلاج المهني و معلم الصف / موظفي مدرسة أوقات الفراغ SFO. قياس الوزن.
- الصف 4:** التعليم و محادثات حول مرحلة المراهقة.
- الصف 5:** اللقاحات (النكاف و الحصبة و الحصبة الألمانية)
- الصف 6:** اللقاحات (فيروس الورم الحليمي البشري HPV)

بالإضافة إلى البرنامج الثابت، تتعاون خدمة الصحة المدرسية مع المدرسة بشأن التدابير التي تعزز اللياقة البدنية الجيدة وبيئة التعلم النفسي والاجتماعي. قد تكون هذه تدابير على مستوى عام و جماعي و فردي.

يمكن لجميع أولياء الأمور و التلاميذ في المدرسة أيضًا إجراء اتصال مباشر مع ممرضة الصحة. فيما يتعلق بالبرنامج الثابت في المدرسة المتوسطة/ الإعدادية، ستتلقون معلومات خاصة بكم حول هذا الأمر عندما يبدأ الطفل في مرحلة التعليم المتوسط/الإعدادي.



# الإتقان والرفاهية والعلاقات

يؤثر الآباء والمدرسة والأصدقاء واللعب والبيئة المحلية وخدمات الرعاية الاجتماعية ووسائل الإعلام على صحة الأطفال ورفاهيتهم وتعلمهم. يجب أن يكون الطفل بصحة جيدة ليكون قابلاً للتعلم.

تظهر الأبحاث أن الانتماء هو أمر مهم للطفل. أن تكون جزءاً من شيء أكبر، وأن تكون لديك مهام ذات مغزى وأن تكون ذا قيمة يعزز الدافع والإتقان لدى الأطفال.



## تلميذ الصف الأول

يعد البدء بالمدرسة علامة فارقة لكل من الأطفال وأولياء الأمور، ولكن يمكن أن يكون انتقالاً كبيراً من روضة الأطفال و لهذا من المهم أن تكون على دراية بما يلي:

- انتقال كبير و نوعي من الحياة اليومية لرياض الأطفال النشطة
- مدى انتباه قصير (حوالي 10-12 دقيقة)
- يحتاج إلى فترات راحة متكررة
- لديه فرحة متأصلة في الحركة و التي يجب أن نعتني بها
- فضولي واستكشافي
- يتطور عبر التفاعل مع الآخرين (الكفاءة الاجتماعية)

# دور الآباء و الحياة اليومية

كيف تشعر كأب أو كأم هو أمر يؤثر على طفلك. من المهم مقابلة وتأكيده مشاعر الطفل. كل الآباء يخطئون في بعض الأحيان. الشيء المهم هو أن تتحدث عن الأحداث التي وقعت فيما بعد - في بعض الأحيان يتعين على الآباء أيضاً الاعتذار للطفل.

رابط لفيلم: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

## التربية وحقوق الطفل

في النرويج ، تحظر جميع أشكال العنف في تربية الأطفال.

أمثلة على العنف الجسدي قد تكون :  
صفعة، قرصة، دفعة وكلمة

أمثلة على العنف النفسي قد تكون:  
كلمات أو عبارات تسيء إلى أو تخيف أو تهين أو تحقر الآخرين.

بصفتك أحد الوالدين، هل تكافح من أجل التعامل مع الإحباط والغضب بحيث يتلقى الأطفال نصيبهم من ذلك؟ هناك طرق أخرى لعدم جعل الأطفال يعانون.

اتصل بمرمضة الصحة أو خدمة الطفل والأسرة في المنطقة التي تعيش فيها ، حيث يمكنهم تقديم التوجيه الفردي والجماعي.



للحصول على معلومات الاتصال؛ راجع موقع مدرستك أو موقع البلدية الإلكتروني.

## بعض الأسئلة للتأمل و التفكير:

- كيف نتحدث نحن الكبار الى أطفالنا عن المدرسة والأطفال / العائلات الأخرى؟
- ما الذي يتطلبه التعاون الجيد بين المدرسة والمنزل؟
- لماذا الصداقة وإدماج الآخرين مهمان جدا؟
- كيف تتعرف على الآباء والأمهات الآخرين؟
- كيف تكون قدوة جيدة للأطفال؟
- العادات الصحية الجيدة في الحياة اليومية ، ما هي؟

يعتبر الآباء و الأمهات و أولياء الأمور من بين أهم الموارد في حياة الأطفال، ليس فقط في حياة أطفالهم، ولكن أيضًا في حياة الأطفال الآخرين. كيف يمكننا معًا إنشاء مجتمعات أطفال جيدة و دامجة؟ لا تتردد في مشاهدة الفيديو؛ الكبار ينشئون صداقات:

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



## النوم و عادات النوم

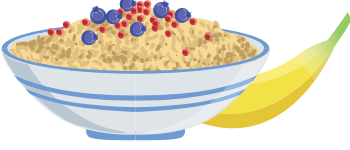
يجب أن ينام الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات من 10 إلى 12 ساعة في الليلة خطط لعادات جيدة توفر قسطًا كافيًا من النوم. تساعد الشمس وضوء النهار على استقرار يقاع الساعة البيولوجية. كن بالخارج ، خاصة في الصباح و فترة قبل الظهر. يوفر النشاط البدني نومًا أفضل.

هدأ و استرح باتباع إجراءات منتظمة وهادئة وإيجابية كل ليلة. تجنب اللعب الجامح وأنشطة الشاشة مثل الكمبيوتر وألعاب الفيديو والهواتف المحمولة في أوقات قريبة من وقت النوم. لتكن لديك أوقات ثابتة للنوم. يجب أن تكون غرفة النوم منطقة خالية من الشاشات ، ويجب أن تكون مظلمة وليست شديدة السخونة.





# النظام الغذائي



يُنصح كل من الأطفال والكبار باتباع نظام غذائي متنوع يوازن بين تناول الطاقة واستهلاكها.



• يُنصح بتناول الكثير من الفواكه والخضروات والتوت.



لا تتردد في تناول الأسماك على الغداء و على السندويشات/ شرائح الخبز.

• تناول الطعام بانتظام وخطط لوجبات منتظمة في حياتك اليومية.

• توفر الوجبات المنتظمة هضمًا أفضل ، وتجنب الخمول والتقلبات المفردة في سكر الدم.

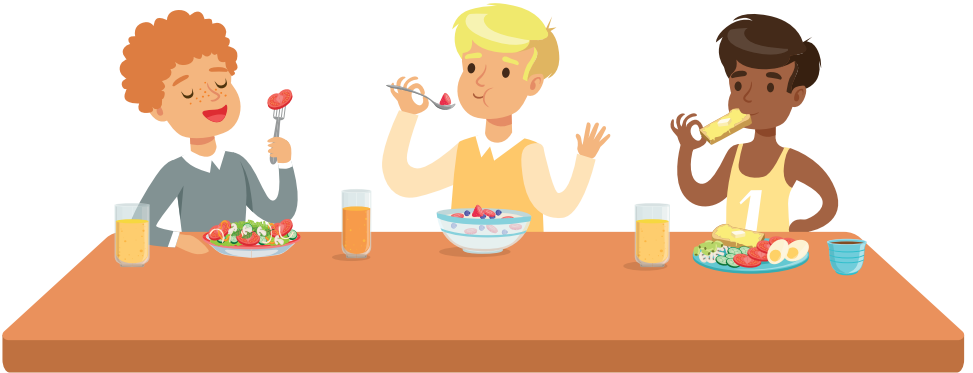
هنا يمكنك قراءة المزيد حول النصائح الغذائية من مديرية الصحة النرويجية:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

يجب على أطفال المدارس تناول وجبة الإفطار وإحضار الطعام المدرسي (بما في ذلك الفاكهة والخضروات).

ستجد هنا نصائح جيدة بالنسبة للطعام الذي يحضره التلاميذ معهم الى

المدرسة: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



## صحة الأسنان

ينصح بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرة في الصباح ومرة في المساء. يوصى باستخدام معجون الأسنان بالفلورايد. يجب على الآباء المساعدة في تنظيف الأسنان بالفرشاة أو مراقبتها الى أن يتمتع الطفل بمهارات حركية تجعله قادراً على تنظيف أسنانه بمفرده - تقريباً حتى عمر 10 سنوات.

تجنب الوجبات الخفيفة من الطعام والشراب بالسكر المضاف. تجنب أيضاً تناول المشروبات والأطعمة الحمضية بشكل متكرر (مثل العصائر والحلويات/الساكر الحامضة والمشروبات الغازية). استخدم الماء للإرتواء عند العطش.

يمكنك هنا قراءة المزيد عن العناية بأسنان الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و 12 عامًا: <https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



## فرح الحركة و الجلوس بهدوء

يجب أن يمارس الأطفال الأنشطة التي يحبونها ويستمتعون بها. يجب التشجيع على ممارسة النشاط البدني والرياضة والتمارين الرياضية التي توفر تجربة من الفرح والإتقان.



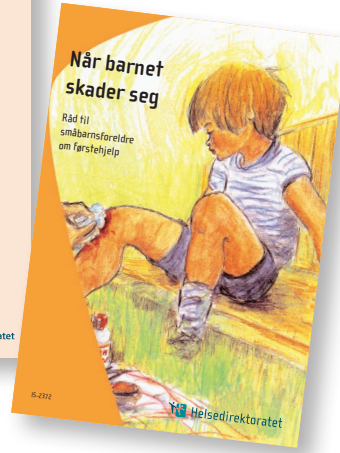
نوصي مديرية الصحة النرويجية بممارسة 60 دقيقة من النشاط كل يوم، وهو نشاط يرفع معدل ضربات لقلب ويسخن الجسم ويجعله يتعرق. يحتاج الأطفال إلى فترات استراحة متكررة من ممارسة الأنشطة الخاملة. يجب الحدّ من الوقت أمام الشاشة ،كمبيوتر شخصي ، تلفزيون ، هاتف (محمول).

هنا يمكنك قراءة المزيد عن النصائح المقدمة من مديرية الصحة النرويجية:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-ungevoksne-eldre-og-gravidet>.



## لسلامة في بداية المدرسة



"الأطفال والبيئة والسلامة" [www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo](http://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo)  
و "عندما يؤذي الطفل نفسه" [www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade](http://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade)  
هما كتيبان مفيدان.

نريد أن نذكرك بأهمية ارتداء الأطفال للخوذات عند ركوب الدراجات ، و العواكس الضوئية عندما يكون الظلام بالخارج.



"لا يختار الأطفال والديهم أو إخوتهم أو روضة الأطفال  
أو المدرسة أو الحي.  
وعلى الرغم من ذلك فإن تربية الأطفال والشباب ليست  
لعبة بل مسؤوليتنا المشتركة"

(Stein, saks, papir- en strategi for å bygge sterke Barnefelleskap, 2018)



## معلومات الإتصال بمرضة الصحة

راجع موقع المدرسة على الإنترنت للحصول على معلومات حول خدمة الصحة المدرسية لطفلك. لا تتردد في الاتصال بمرضة الصحة في مدرسة الطفل إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات.