



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjielte

Habari kutoka kwa Huduma
ya Afya ya Shule

KUANZA SHULE

Ustadi na afya



Kuhusu huduma ya afya ya shule:

Huduma ya afya ya shule ni huduma ya masomo tofauti inayojumuisha muuguzi wa afya, daktari wa viungo, daktari na mtaalamu wa ufanisi wa wafanyakazi na vifaa. Tunafanya kazi kwa mahusiano ya karibu na shule, na kushirikiana kuhusu njia za kukuza afya na uzuiaji. Huduma ya afya ya shule na muuguzi wa afya wako na jukumu la usiri. Hii inamaanisha waaguzi wa afya wako na idhini ya wazazi wa mtoto kabla ya kushiriki taarifa ya afya kuhusu mtoto na wafanyakazi wa shule.

Lengo letu ni kukuza afya bora ya kimwili, kiakili na kijamii miongoni mwa watoto na vijana.

Huduma ya afya ya shule inafanya kazi kwa mujibu wa “Sheria kulingana na kukuza afya na kazi ya uzuiaji katika vituo vya afya na huduma ya afya za shule”.

Kijitabu hiki kinaonyesha habari ya afya ambayo itakuwa ya manufaa kwa watoto wa shule na wazazi wao. Habari imechukuliwa kutoka “Miongozo ya kitaaluma ya Kitaifa ya vituo vya afya na huduma za afya za shule”.



Yaliyomo

- **Kuanza shule:**

- Ustadi, ustawi na uhusiano
- Wanafunzi wa mwaka wa kwanza-mbadiliko wa maisha wa kuvutia
- Majukumu ya wazazi na maisha ya kila siku
- Malezi na haki za watoto
- Mambo kidogo ya kuzingatia

- **Vidokezo na ushauri kuhusu afya ya kimwili:**

- Kulala
- Lishe na afya ya meno
- Raha ya kusongea na kutulia

- **Usalama wakati wa kuaza shule**



Ratiba ya kawaida ya huduma ya afya ya shule

Mwaka 1: Mazungumzo ya afya kibinafsi/uchunguzi kupitia muuguzi wa afya au daktari. Wanafunzi wote wa mwaka wa kwanza wataitwa kwa mazungumzo na uchunguzi wakati wa mwaka wa shule.

Mwaka 2: Chanjo (diphtheria, tetanasi, kifaduro na polio)

Mwaka 3: Siku ya Afya na muuguzi, daktari wa viungo, mtaalamu wa ufanisi wa wafanyakazi na vifaa, na walimu wa mwaka wa tatu / wafanyakazi wa programu ya baada ya shule (SFO). Upimaji uzito.

Mwaka 4: Maagizo na mazungumzo kuhusu ubalehe.

Mwaka 6: Chanjo (surua, ugonjwa wa surua na ukambi)

Mwaka 7: Chanjo (HPV – virusi vya papilloma vya binadamu)

Pamoja na programu ya kawaida, huduma ya afya ya shule inashirikiana na shule kwa mbinu za kukuza mazingira ya masomo mazuri ya kimwili na ya kisaikolojia. Hii inaweza kuhusisha mbinu kwa kiwango cha ujumla, kikundi na kwa kibinafsi. Wazazi wote na wanafunzi shuleni pia wanaweza wasilia muuguzi wa afya moja kwa moja. Taarifa kuhusu ratiba ya kawaida kwa shule ya sekondari ya chini itapeanwa wakati wanafunzi wanaanza mwaka wao wa kwanza hapa.



Ustadi, ustawi na uhusiano

Wazazi, shule, marafiki, mchezo, jamii ya maeneo, huduma za ustawi na vyombo vya habari zote zinaathiri afya ya mtoto, ustawi na masomo. Mtoto anapaswa kuhisi vyema kutosha kuweza kupokea masomo.

Utafiti unaonyesha kwamba ujumuishaji ni muhimu kwa watoto. Kuwa mshirika kwa jambo kuu, kuwa na shughuli za maana na kuhisi kuwa na umuhimu utakuza motisha na ustadi kwa wototo.



Kuanza shule

Kuanza shule ni hatua kuu kwa watoto na wazazi wao, ingawa mabadiliko kutoka kwa shule ya chechea hadi shule inaweza kuwa na changamoto. Ni muhimu kufahamu ya fuatayo:

- Mabadiliko kuu kutoka kwa siku ya shughuli ya shule ya chechea
- Umakini wa kiwango kifupi (takriban dakika 10-12)
- Hitaji la mapumziko mara kwa mara
- Ni lazima tulinde raha ya ndani ya kusongea
- Udadisi na uchunguzi
- Ukuaji kupitia mwingiliano na wengine (ujuzi wa kijamii).

Majukumu ya wazazi na maisha ya kila siku

Hii inahusiana na jinsi wewe kama mzazi unaathiri mtoto wako. Ni muhimu kujibu, na kuthibitisha hisia za mtoto wako. Wazazi wote watafanya makosa, na ni muhimu kuzungumza kuhusu matokeo haya baadaye. Mara zingine wazazi wanapaswa kuomba msamaha kwa watoto wao.

Kiungo cha video: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

Malezi na haki za watoto

Huko Norway, aina zote za unyanyasaji dhidi ya watoto umepigwa marufuku.

Mifano ya ukatili wa kimwili unajumuisha:

Kufinya, kuchuna, kusukuma, kupiga.

Mifano ya ukatili wa kisaikolojia inajumuisha:

Maneno au misemo inayochukiza, tisha, aibisha au kutothamini utu.

Je, wewe kama mzazi unapambana kudhibiti mahangaiko au hasira, na unaamini kwamba inaathiri watoto wako?

Kuna suluhu kukusaidia kuepuka kudhuru watoto wako.

Wasiliana na muuzu wa afya, au Huduma za Mtoto na Familia katika wilaya yako. Zinapeana ushauri wa kikundi na wa kibinafsi.

Kwa maelezo ya mawasiliano: Angalia tovuti ya shule yako au tovuti ya manispaa.



Vitu kidogo kuzingatia:

- Je, sisi watu wazima tunaongea vipi kuhusu shule au watoto wengine/familia na watoto wetu?
- Je, kitu gani muhimu kwa ushirikiano mzuri kati ya shule na nyumbani?
- Je, kwa nini urafiki na ujumishaji ni muhimu sana?
- Je, tunawezaje kufahamiana na wazazi wengine?
- Je, tunawezaje kuwa mifano mizuri kwa watoto wetu?
- Tabia nzuri za kila siku za afya – ni zipi?

Wazazi/walezi ni rasilimali muhimu sana kwa maisha ya mtoto. Sio kwa watoto wetu pekee, lakini kwa watoto wengine pia. Je, tunawezaje kutengeneza jamii nzuri na ya kujumuisha kwa watoto? Tazama video “Watu wazima wanaunda urafiki / *Voksne skaper vennskap*”: <https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



Kulalal na tabia za kulala

Watoto wa umri wa miaka 5-6 wanapaswa kulala masaa 10-12 kwa usiku.

Himiza tabia nzuri zitakazo hakikisha ulalaji wa kutosha. Jua na mwangaza wa siku utasaidia kutengeneza muundo thabiti wa kulala. Pata muda nje, hususan asubuhi. Shughuli za kimwili zitasababisha usingizi bora.

Saidia watoto wako kupumzika kupitia utaratibu tulivu wa mara kwa mara wa kutulia kila jioni.

Epuka mchezo wa porini na shughuli za skrini katika kompyuta, michezo ya video na simu jongefu karibu na wakati wa kulala.

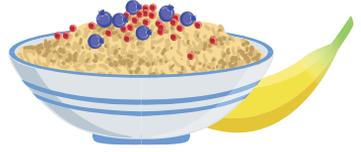
Dumisha muda wa kulala. Vyumba vya kulala vinapaswa kutokuwa na skrini, na vinapaswa kuwa giza na sio joto sana.



Lishe

Imependekezwa kwamba wototo na vijana wale lishe tofauti yenya upimaji mzuri wa uingizaji na utumizi wa nishati.

- Kula matunda, mboga na beri nyingi. Jaribu kujumuisha samaki kwa chakula cha jioni na kama kiongezeo kwa sandiwichi.
- Kuwa na chukula mara kwa mara kila siku.
- Kula mara kwa mara huboresha mmeng'enyoy, inatuepusha kuhisi uchovu, na inazuia mabadiliko katika viwango vya sukari kwa damu.



Jifunze zaidi kuhusu ushauri wa lishe kutoka kwa Kurugenzi ya Afya (*Helsedirektoratet*):
<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

Watoto wa shule wanapaswa kula chakula cha asubuhi, na kuleta chukula cha mchana shuleni (ikiwemo matunda na mboga).

Hivi ni vidokezo vizuri vya sanduku la chakula cha mchana:
<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



Afya ya meno

Imependekezwa kwamba usugue meno yako mara moja asubuhi na mara moja jioni. Tumia dawa ya meno yenye floridi. Wazazi wanapaswa kusaidia watoto wao kusugua meno yao hadi pale mtoto anaujuzi wa kutosha kuweza kujifanyia-mara nyingi kabla ya umri wa miaka 10.

Epuka vitafunioa katikati ya chakula na vinywaki vinye sukari. Epuka matumizi ya mara kwa mara ya vinywaji na vyakula vyenye asidi (kama juisi, peremende na vinywaji baridi). Kunywa maji unaposikia kiu.

Jifunze zaidi kuhusu afya ya meno kwa watoto wenye umri wa miaka 6-12 hapa:

<https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



Raha ya kusongea na kutulia

Watoto wanapaswa kujihusisha na shughuli wanazopenda na wanazofurahia.

Wanapaswa kuhimizwa kujishughulisha na vitendo vya kimwili, michezo na mafunzo ambaya ni ya kufurahisha na yanayotoa hisia za ustandi.

Kurugenzi ya Afya inapendekeza dakika 60 za shughuli za kimwili kila siku ambazo zinaongeza mwendo wa moyo na hutoa mtu jasho.

Watoto wanahitaji pumziko za mara kwa mara kutuko kwa shughuli za kukaa.

Punguza muda wa skrini (kompyuta binafsi, runinga, simu ya rununu).



Jifunze zaidi kuhusu mapendekezo ya Kurugenzi ya Afya (*Helsedirektoratet*):

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

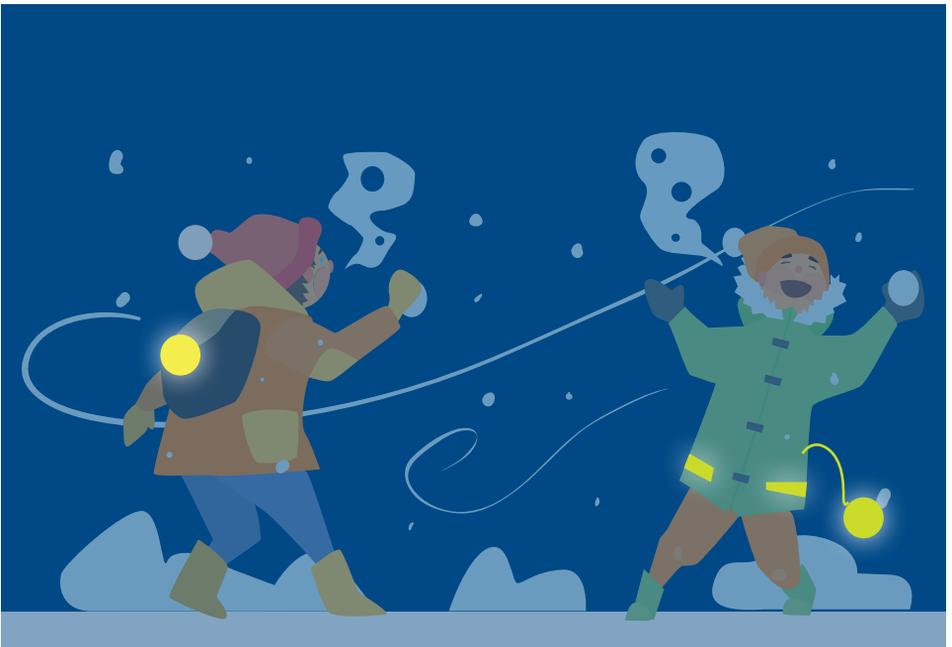


Usalama wakati wa kuanza shule



Vijitabu viwili muhimu vinajumuisha: “Watoto, mazingira na usalama / Barns miljø og sikkerhet” www.helsedirektoratet.no/brosjurer/miljo and “Wakati watoto wanajiumiza / Når barnet skader seg” www.helsedirektoratet.no/brosjurer/skade

Tungependa kukumbusha jinsi ni muhimu kwa watoto kuvaa helmeti wakati wa kuendesha baisikeli, na kuvaa bendi za kumetameta wakati kuna giza nje.



“

Watoto hawachagui wazazi wao,
ndugu, shule ya chekechea, shule au
mtaa.

Ulezi wa watoto na vijana sio mchezo,
lakini ni majukumu ya kushirikiana”

(Mbinu ya jiwe-makasi-karatasi kwa kujenga Jamii ya watoto
yenye nguvu, 2018)



Maelezo ya mawasiliano ya muuguzi wa afya

Tazama tovuti ya shule kwa maelezo kuhusu huduma ya afya ya shule kwa mtoto wako. Wasiliana na muuguzi wa afya shuleni kwa mtoto wako kwa maelezo zaidi.