



Impormasyon mula sa
Serbisyo ng Paaralan sa Kalusugan

PAGSISIMULA NG PAARALAN

Pagdalubhasa at kalusugan



Tungkol sa serbisyo ng paaralan sa kalusugan:

Ang serbisyo ng paaralan sa kalusugan ay isang serbisyong maramihang pagdisiplina na binubuo ng isang nars ng kalusugan, physiotherapist, doktor at ergonomist. Nakipagtulungan kami nang mabuti sa paaralan, at tumutulong sa panukalang pagpipigil at pagtataguyod ng kalusugan. Ang serbisyo ng paaralan sa kalusugan at ang nars ng kalusugan ay may tungkulin na pagkakumpidensyal. Ito ay nangangahulugan na ang mga nars sa kalusugan ay may pahintulot sa mga magulang ng bata bago nila maibabahagi ang impormasyon sa kalusugan tungkol sa bata kasama ang mga kawani ng paaralan.

Ang aming layunin ay upang itataguyod ang mabuting pisikal, pag-iisip at panlipunang kalusugan sa mga bata at mga adolesente.

Ang serbisyo ng paaralan sa kalusugan ay nakipagtulungan sa “Mga regulasyon kaugnay sa pagtataguyod ng kalusugan at pagpipigil ng trabaho sa mga sentro ng kalusugan at mga serbisyo ng paaralan sa kalusugan”.



Mga Nilalaman

- **Pagsisimula ng paaralan:**

- Pagdalubhasa, kagalingan at mga relasyon
- Mga mag-aaral sa unang taon – isang nakakabiglang transisyon ng buhay
- Mga gampanang pagmamagulang at araw-araw na pamumuhay
Pagpapalaki at mga karapatan ng mga bata
Ilang mga bagay na dapat isalang-alang

- **Mga tip at mga payo sa pisikal na kalusugan:**

- Pagtulog
- Nutrisyon at kalusugan ng ngipin
- Kasiyahan sa pagkilos at pananatiling nakakaupo

- **Kaligtasan kapag nagsisimula ng paaralan**



Regular na iskedyul sa serbisyo ng paaralan sa kalusugan

- Taon 1:** Indibidwal na pag-uusap/eksaminasyon ng nars sa kalusugan at doktor. Lahat ng mga mag-aaral sa unang taon ay tatawagin para sa usapan at eksaminasyon sa panahon ng taon sa paaralan.
- Taon 2:** Bakuna (diphtheria, tetanus, pertussis at poliomyelitis)
- Taon 3:** Araw ng Kalusugan kasama ang nars, physiotherapist, ergonomist at mga guro ng ikatlong taon, at mga kawani ng programang pagkatapos-sa-paaralan (SFO). Pagtitimbang.
- Taon 4:** Tagubilin at mga pag-uusap tungkol sa pagbibinata/pagdadalaga.
- Taon 6:** Bakuna (tigdas, biki, at rubella)
- Taon 7:** Bakuna (HPV – human papilloma virus)

Dagdag sa regular na programa, ang serbisyo ng paaralan sa kalusugan ay tumutulong sa paaralan sa mga panukala upang itataguyod ang mabuting pisikal at psychosocial na pagkakaalam sa kapaligiran. Ito ay magsasangkot sa mga panukala na pang-uniberso, grupo at indibidwal na antas.

Lahat ng mga magulang at mga mag-aaral sa paaralan ay maaari din direktang makikipag-ugnayan sa nars ng kalusugan.

Ang impormasyon sa regular na iskedyul para sa mas mababang sekundaryang paaralan ay ibibigay kung ang mga mag-aaral ay magsisimula sa kanilang unang taon dito.



Pagdalubhasa, kagalingan at mga relasyon

Ang mga magulang, paaralan, mga kaibigan, laro, lokal na komunidad, mga serbisyong kapakanan at mass media ang lahat ay may epekto sa kalusugan ng mga bata, kagalingan at pagkatuto. Ang isang bata ay dapat makaramdam ng sapat na sapat upang maging malugod sa pagkatuto.

Ang pagsasaliksik ay nagpapakita na ang paglakip ay mahalaga para sa mga bata. Ang pagiging bahagi ng isang bagay na mas malaki, may makahulugang mga gawain, at may katuturan ng kahalagahan na magtataguyod ng pagganyak at pagdalubhasa ng mga bata.



Pagsisimula ng paaralan

Ang pagsisimula ng paaralan ay isang milestone para sa kapwa mga bata at ng kanilang mga magulang, kahit na ang paglipat mula sa preschool hanggang sa paaralan ay maaaring mapaghahamon. Mahalaga na may kaalaman sa sumusunod:

- Malaking paglipat mula sa aktibong araw ng preschool
- Maikling haba ng pansin (tinatayang 10-12 mga minuto)
- Kailangan ng madalas na mga pagpahinga
- Dapat protektahan natin ang taglay na kagalakan ng pagkilos
- Pagkausyuso at paggalugad
- Pagbubuo sa pamamagitan ng mga interaksyon kasama ang iba (mga kasanayang panlipunan)

Mga gampanang pagmamagulang at araw-araw na pamumuhay

Ito ay nagsasangkot kung paano ikaw bilang isang magulang nakakaapekto sa inyong anak. Mahalagang tumugon sa, at kumpirmahin ang mga damdamin ng inyong anak. Ang lahat ng mga magulang ay makakagawa ng mga pagkakamali, at mahalaga na pag-uusapan pagkatapos ang tungkol sa mga insidenteng ito. Minsan ang mga magulang ay dapat magpaumanhin sa kanilang mga anak.

Link ng video: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

Pagpapalaki at mga karapatan ng mga bata

Sa Norway, ang lahat ng anyo ng karahasan laban sa mga bata ay ipinagbabawal.

Mga halimbawa ng pisikal na karahasan ay kabilang ang:

Pagkukurot, pagtutulak, pagtatama.

Mga halimbawa ng pisikal na karahasan ay kabilang ang:

Mga salita o mga pahayag na nakakasakit, nananakot, nagpapahiya o nagpapababa.

Ikaw ba bilang isang magulang ay nagpapakahirap upang pamahalaan ang pagkakabigo at pagkagalit, at naniniwalang ito ay nakakaapekto sa inyong mga anak?

May mga solusyon na tutulungan kang maiwasan na masasaktan ang inyong mga anak.

Makipag-ugnayan sa nars ng kalusugan, o sa Mga Serbisyo sa Bata at Pamilya sa inyong distrito. Nag-aalok sila ng kapwa indibidwal at grupong pagpapayo.



Para sa impormasyon ng kontak: Tingnan ang website ng inyong paaralan o ang website ng inyong munisipalidad.

Ilang mga bagay na isaalang-alang:

- Paano tayong mga adulto mag-uusap tungkol sa paaralan at ibang mga bata o mga pamilya kasama ang ating mga bata?
- Ano ang kailangan para sa mabuting pagtutulungan sa pagitan ng paaralan at tahanan?
- Bakit ang pakipagkaibigan at pagsasama ay mahalaga?
- Paano tayo maging kilala sa ibang mga magulang?
- Paano tayo maging mabuting gumanap ng modelo para sa mga bata?
- Mabuting mga ugali sa araw-araw na kalusugan – ano ba ang mga ito?

Mga magulang/mga tagapagbantay ay ilan sa pinakamahalagang mga mapagkukunan sa buhay ng bata. Hindi lamang para sa ating sariling mga bata, ngunit sa ibang mga bata rin. Paano tayo makalikha ng mabuti at napapabilang na komunidad ng mga bata?

Panoorin ang video na “Ang mga adulto ay naglikha ng pagkakaibigan / *Voksne skaper vennskap*”:

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



Pagtulog at mga ugali ng pagtulog

Ang mga bata na may edad 5-6 ay dapat matutulog ng 10-12 mga oras sa isang gabi.

Itanim sa isip ang mabuting ugali na makakasiguro ng sapat na pagtulog. Ang araw at sinag ng araw ay makakatulong sa paggawa ng matatag na huwaran ng pagtulog. Gumugol ng oras sa labas, lalo na sa umaga. Ang pisikal na aktibidad ay magreresulta sa mas mahusay na pagtulog.

Tulungan ang inyong mga bata na makapagpahinga sa pamamagitan ng regular na kalmadong mga gawain tuwing gabi.

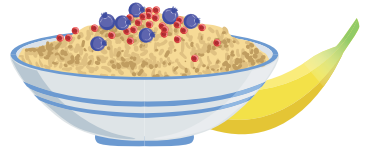
Iwasan ang masigla na laro at mga aktibidad sa iskren ng mga kompyuter, mga video games at mobile na mga telepono na malapit sa oras ng pagtulog.

Panatilihin ang pagtakda ng oras sa pagtulog. Ang mga silid-tulugan ay dapat mga screen-free zone, at dapat madilim at hindi masyadong mainit-init.

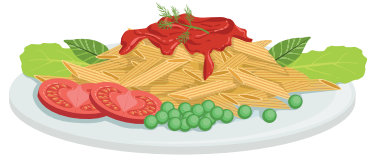


Nutrisyon

Inirekumenda na ang kapwa mga bata at mga adulto ay kumain ng iba't ibang diyeta na may mabuting balanse ng enerhiya na kinakain at paggasta.



- Kumain ng maraming prutas, mga gulay at mga berries. Subukang isama ang isda para sa hapunan at bilang topping ng sanwits.



- Magkaroon ng regular na kainan sa bawat araw.
- Ang regular na mga kainan ay magpapabuti ng panunaw, pigilan tayo na makaramdam ng pagod, at maiwasan ang pagbagu-bago sa antas ng asukal sa dugo.



Alamin ang higit pa tungkol sa payo na pang-nutrisyon mula sa Health Directorate (*Helsedirektoratet*):
<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

Ang mga batang nag-aaral ay dapat kumain ng agahan tuwing umaga, at magdala ng pananghalian sa paaralan (kabilang ang prutas at mga gulay).

Narito ang ilang mabuting mga tip ng baonan:
<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



Kagalakan ng pagkilos at patuloy na pag-uupo

Ang mga bata ay dapat makisali sa mga aktibidad na kanilang magugustuhan at makitang nasisiyahan. Dapat hikayatin sila na makisali sa pisikal na aktibidad, isports at pagsasanay na nakatutuwa at nagbibigay ng pakiramdam na pagkadalubhasa.

Ang Health Directorate ay nagrerekumenda ng 60 minuto na pisikal na aktibidad bawat araw na magpapataas sa pintig ng puso at magpapapawis. Ang mga bata ay nangangailangan ng madalas na pagpahinga mula sa mga aktibidad na laging nakaupo.



Limitahan ang oras sa iskren (PC, TV, mobile).

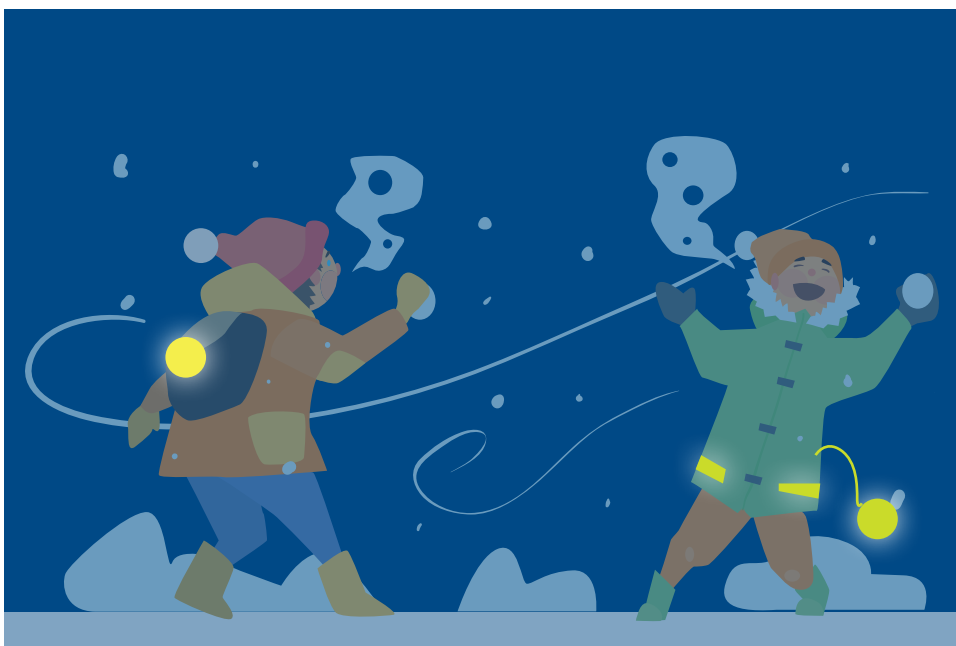
Alamin ang higit pa tungkol sa mga rekomendasyon ng Health Directorate (*Helsedirektoratet*): <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.



Kaligtasan kung nagsisimula ng paaralan



Dalawang kapaki-pakinabang na mga polyeto kabilang ang:
“Kapaligiran at kaligtasan ng mga bata / *Barns miljø og sikkerhet*”
www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo at “Kapag nasaktan ng mga bata ang kanilang mga sarili / *Når barnet skader seg*”
www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade



“

Hindi pinili ng mga bata ang kanilang mga magulang, mga kapatid, kindergarten, paaralan o kapitbahayan. Ang pagpapalaki ng mga bata at mga adolescente ay hindi isang laro, ngunit sa halip ito ay ating ibinahaging responsibilidad”

(Ang rock-scissors-paper estratehiya para sa pagtayo ng malakas na Komunidad ng mga bata, 2018)



Impormasyon sa kontak ng nars sa kalusugan

Tingnan ang website ng paaralan para sa impormasyon sa serbisyo ng paaralan sa kalusugan para sa inyong anak. Makipag-ugnayan sa paaralan ng inyong anak para sa karagdagang impormasyon.