

# النشرة الإلكترونية #تعزيز\_الصحة

سبتمبر 2021



نصائح للطلبة  
وأولياء الأمور  
في العام الدراسي الجديد



# نصائح لتعزيز مناعة الطفل

1. ممارسة الرياضة.



2. الحصول على  
قسط كاف من النوم.



3. الحفاظ على  
نظام غذائي صحي.



4. التقليل من  
التوتر وتخصيص وقت للترفيه.



5. الحرص على  
تناول وجبة فطور صحية تحتوي  
على العناصر الغذائية الرئيسية  
والتقليل من السكريات والدهون  
ويفضل اعداد الوجبة الخاصة  
للمدرسة في المنزل.



# تعويد الطفل على العادات الصحية السليمة

**1. تعليم الطفل الطريقة الصحيحة**  
لغسل اليدين وتشجيعه على غسل  
اليدين خصوصا قبل وبعد تناول  
الطعام وقبل وبعد استخدام الحمام  
وبعد السعال أو العطاس وبعد  
لامسة الأسطح الملوثة، وتعليمه  
أيضا الطريقة الصحيحة لاستخدام  
معقم اليدين.



**2. الامتناع عن مشاركة الأدوات مع  
الآخرين.**



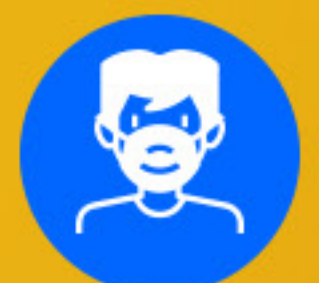
**3. عدم لامسة الأسطح الملوثة.**



**4. استخدام المناديل عند السعال أو  
العطاس.**



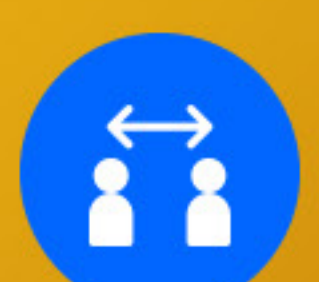
**5. تعليم الطفل الطريقة الصحيحة  
لارتداء الكمام والتخلص منه.**



**6. الاكتفاء بإلقاء التحية عن بعد  
وترك مسافة بينه وبين الآخرين.**



**7. الابتعاد عن الأشخاص المرضى  
وتجنب ملامستهم.**



# التخطيط للعام الدراسي الجديد

## المحادثة المنزلية:

مشاركة الوالدين الطفل لوضع قائمة الأمور التي يحتاجها الطفل خلال السنة الدراسية الجديدة.



## استلام الكتب:

التأكد من حصول الطفل على الكتب الدراسية وتصفحها معه واعطائه ملخصا لها لتشجيعه وتهيئته نفسيا بطريقة مشوقة ومشجعة.



## الجدول الزمني:

إعداد جدول زمني يحتوي على الأيام التعليمية وأيام الإجازات.



## المكان:

إعداد مكان مرتب ومريح للدراسة ولوضع المواد التعليمية الخاصة بالطفل.



## تنظيم الوقت:

الاتفاق مع الطفل مسبقا على تغير ساعات النوم وتنظيمها بفترة كافية قبل بدء العام الدراسي لكي يعود إلى النوم المبكر والاستيقاظ المبكر.



## الحالة الصحية للطفل:

إبلاغ المدرسة مسبقا عن الحالة الصحية العامة للطفل وما إذا كان مصاب بمرض معين والأدوية التي يأخذها وكيف يتم التعامل معه في الحالات الطارئة.



# نصائح للتعامل مع التعليم الإلكتروني

## تنظيم الوقت:

- تنظيم الوقت لأن التعليم الإلكتروني يتطلب مجهود والتزام.
- التخطيط بوضع أجندة أسبوعية للمهام اليومية المطلوبة واستخدام روزنامة لوضع جميع المواعيد.



## تهيئة المكان والأدوات المكتبية:

- ترتيب المكان وتجهيزه قبل البدء بالتعلم ومن أهم الأمور:
- بيئة هادئة وإضاءة مناسبة ومكان جلوس مريح.
- التأكد من وجود الأوراق، الأقلام، والكتب والمراجع اللازمة.



## الأجهزة الإلكترونية:

- جهاز حاسوب محمول أو جهاز حاسوب مكتبي.
- سماعات لاستخدامها أثناء حضور الصفوف الدراسية الافتراضية حتى تساعد الطالب في عزل الأصوات الخارجية.
- خط انترنت.
- التأكد من وجود الوصلات الكهربائية للحاسوب في حال انتهاء شحن الجهاز.
- وضع خطة بديلة في حال تعرض جهاز الحاسوب للعطل أو خلل في شبكة الانترنت وذلك بالاحتفاظ بنسخ ورقية وتنزيل الملفات والمحافظة على نسخة احتياطية منها.



## التهيئة النفسية:

- تغيير ملابس النوم وارتداء الملابس الخاصة بالمدرسة.
- الابتعاد عن الشاشة وقت الاستراحة وممارسة التمارين الرياضية البسيطة.
- التواصل مع الزملاء في الصفوف الافتراضية والمشاركة في النقاشات.
- الابتعاد عن أي مشتتات (الموبايل، الألعاب، الأصوات الخارجية) خلال التعلم.
- متابعة الإنجازات والمهام الدراسية أول بأول والابتعاد عن تراكم المهام حتى لا تسبب أي ضغط نفسي وجسدي.
- تشجيع الطفل على طلب المساعدة من المعلم أو الأهل عند الحاجة.



صحتكم  
تهمنا

تعزيز  
الصحة  
Health Promotion