

# النشرة الإلكترونية

أغسطس  
2023

صحة الطلبة مع العودة للمدرسة



- النوم وأهميته
- أهمية وجبة الإفطار وشرب الماء
- نصائح للوقاية من الإصابة ببعض الأمراض والحالات الصحية



# النوم وأهميته

عدد ساعات النوم الموصى بها  
بحسب العمر



من 9  
إلى 12  
ساعة يومياً



من 6 سنوات  
إلى 12 سنة

من 8  
إلى 10  
ساعات يومياً



من 13 سنة  
إلى 18 سنة

## أهمية النوم الجيد



الحصول على قسط كافي من النوم  
يساعد على:

- زيادة التركيز والتحصيل العلمي.
- تقليل معدلات التغيب عن المدرسة.
- تقليل الشعور بالخمول والنعاس خلال اليوم.
- الحفاظ على وزن صحي.



# النوم وأهميته

## أضرار قلة النوم



عدم الحصول على قسط كافي من النوم يؤدي إلى:

- صعوبات في التعلم وقلة التركيز.
- زيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب.
- زيادة خطر الإصابة بالحوادث عند ممارسة الأنشطة الحركية.
- ضعف المناعة وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المعدية.
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في المستقبل مثل السكري.

## نصائح لتحسين جودة النوم



- تخصيص وقت محدد للنوم والاستيقاظ.
- تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- تجنب تناول المأكولات المشبعة بالدهون والسكر وخصوصاً قبل النوم.
- الابتعاد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الحاسوب والتلفاز والألعاب الإلكترونية قبل النوم.



# أهمية وجبة الإفطار والإفطار وشرب الماء

## أهمية وجبة الإفطار



إن تناول وجبة إفطار صحية تحتوي على العناصر الغذائية الرئيسية من البروتينات والكربوهيدرات والفاكهة والخضار وحصّة من منتجات الألبان يساعد على:

- الشعور بالنشاط والحيوية.
- تحسين الذاكرة والقدرة على التعلم.
- تحسين الحالة المزاجية.
- تقليل خطر الإصابة بالسمنة.

## أهمية شرب الماء



يجب الحرص على شرب الماء بكميات كافية وخصوصاً في الأجواء الحارة وعند ممارسة النشاط البدني حيث يساعد ذلك على:

- الوقاية من الجفاف.
- تحسين وظائف الدماغ مثل الذاكرة والانتباه.
- الحفاظ على وزن صحي.
- تعزيز المناعة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المعدية.





# نصائح للوقاية من الإصابة ببعض الأمراض والحالات الصحية

## نصائح للوقاية من الإنفلونزا ونزلات البرد



- أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمي
- شرب كمية كافية من الماء والسوائل
- غسل اليدين بالماء والصابون
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس.

## نصائح للوقاية من النزلات المعوية



- غسل اليدين بالماء والصابون وخصوصاً قبل تناول الطعام وبعد استخدام دورة المياه.
- التأكد من نظافة المياه والطعام.

## نصائح لتجنب الإصابة بعدوى القمل



- غسل الشعر بشكل دوري بالماء والشامبو.
- قص الشعر في حالة الإصابة واستخدام الشامبو المخصص للقمل.
- عدم مشاركة الأدوات من الأمشاط والقبعات والأوشحة والمناشف مع الآخرين.

## References

## المراجع

- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Miscellaneous/Pages/024.aspx>
- <https://www.cdc.gov/healthyschools/sleep.htm>
- <https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/facts.htm>
- [https://www.cdc.gov/healthyschools/features/water\\_access.htm](https://www.cdc.gov/healthyschools/features/water_access.htm)

Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز  
الصحة  
Health Promotion