



الرقم:
التاريخ: ٢٨٨٩ ١٢/٧
٦ شوال ١٤٤٤
الموافق: ٢٠٢٣/٠٤/٢٧

السادة مديرو المدارس الخاصة ومديراتها/ العاصمة

الموضوع :

الصحة المدرسية

رسائل توعوية/الإذاعة المدرسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .وبعد؛

فأشير الى كتابي رقم 18778/2/9 تاريخ 2023/4/16، وكتاب معالي وزير الصحة رقم ص م-مدرسية/تنقيف صحي/162/2130390 تاريخ 2023/4/9 (المرفق صورة عنه).

والمتمضمن رسائل صحية تم إعدادها من قبل وزارة الصحة/مديرية الصحة المدرسية ومديرية التوعية والإعلام الصحي، راجياً الإيعاز لمن يلزم في مدارسكم بتعميمها على الطلبة من خلال الإذاعة المدرسية ؛ لنشر الوعي الصحي بين طلبة المدارس.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام

وزير التربية والتعليم

ناعبيرت
س

مدير
الخدمات التعليمية بالوكالة

□ عزيزي الطالب/ الطالبة لحماية القدمين من الإصابة بعدوى الفطريات؛ ينصح بارتداء جوراب قطنية لقدرتها العالية على إمتصاص العرق

□ عزيزي الطالب/ الطالبة للحفاظ على صحة العمود الفقري؛ علينا مراعاة الجلوس بطريقة صحيحة و اختيار الأحذية المناسبة.

□ عزيزي الطالب / الطالبة للحفاظ على صحة الجسم وتنشيط الدورة الدموية ووقاية الجسم من الجفاف يجب الاهتمام بشرب كمية كافية من الماء يوميا .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة للحفاظ على صحة الجسم والوقاية من نقص المعادن كالكالسيوم في المراحل العمرية المبكرة الذي قد يؤثر على بنية العظام والأسنان وسلامتهم ؛ يتوجب علينا تناول الأطعمة الصحية الطازجة المتنوعة من كافة المجموعات الغذائية

□ عزيزي الطالب/ الطالبة للحفاظ على صحة وسلامة الأسنان من التسوس ؛ علينا تجنب المشروبات الغازية والعصائر المصنعة و المحلاة والتخفيف من تناول الحلوى قدر الإمكان .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة للوقاية من الإصابة بتسوس الاسنان وزيادة الوزن وأمراض السكري استبدل السكاكر الصناعية بالفواكه المجففة الطبيعية.

□ عزيزي الطالب الأنشطة البدنية والألعاب الحركية مثل كرة القدم ركوب الدراجة الهوائية تقوي العضلات وتجعل الاوقات ممتعة اكثر.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة النشاط البدني يعزز الصحة ويجنبنا الشعور بالقلق و التوتر.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة ممارسة الرياضة كلعبة الكرة يعلمنا المشاركة وحب المنافسة والثقة بالنفس والتخلص من العزلة والإنطواء.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة احرص على تناول الخضار والفواكه واجعلها أساسية في غذائك اليومي فهي تعزز صحتك وتعطيك النشاط والحيوية طوال اليوم.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة عليك الإهتمام بشرب كميات كافية من الماء خلال اليوم فهذا يساهم في تنقية الجسم من السموم ويرفع معدل حرق السعرات الحرارية وتخفيض الوزن.

❑ عزيزي الطالب/ الطالبة للوقاية من الإصابة بالتسممات الغذائية ؛ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة لأنها تكون أكثر عرضة للتلوث بالجراثيم والتلف بسبب تعرضها المستمر للشمس والغبار والذباب.

❑ عزيزي الطالب/ الطالبة لا تحتفظ بالساندويشات داخل حقيبتك المدرسية لأكثر من ساعتين وخاصة في الصيف لأن ذلك يعرضها للتلف واحتمالية الإصابة بالتسممات الغذائية .

❑ عزيزي الطالب/ الطالبة يتوجب علينا تناول الطعام الصحي والتقليل من تناول الوجبات السريعة ورقائق الشيبس المقلية قدر الإمكان لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والأملاح التي تسبب أمراض القلب ومشاكل صحية أخرى.

❑ عزيزي الطالب/ الطالبة اغسل يديك جيدا قبل تناول الطعام لأن الأيدي تكون ملوثة بالجراثيم التي قد تنتقل لطعامك وتسبب المرض.

❑ عزيزي الطالب/ الطالبة عند شرائك المواد الغذائية اقرأ المعلومات المثبتة على العبوة ومن المهم الإنتباه جيدا الى تاريخ انتهاء الصلاحية و مكان حفظها .

❑ عزيزي الطالب/ الطالبة الأغذية من المقصف المدرسي ليست وجبة فطور أو بديلا عنها وإنما تعتبر وجبة خفيفة لها دور مساعد في إعطاء الجسم احتياجاته على مراحل خلال اليوم لذلك احرص على شراء اغذية صحية ومفيدة ذات قيمة غذائية مثل الألبان والبسكويت والفواكه والعصير الطبيعي.

❑ عزيزي الطالب/ الطالبة تخلص من بقايا الطعام الموجودة في حقيبتك ونظفها بشكل يومي لكي لا تنمو البكتيريا داخلها و تصبح مصدر للعدوى

❑ عزيزي الطالب تناول طعامك ببطء؛ لأن ذلك مفيد جدا للهضم ويؤدي الى استهلاكك سعرات حرارية أقل والشعور بالشبع.

❑ عزيزي الطالب اعتدل في تناول ملح الطعام والسكريات للحفاظ على الصحة والوزن المثالي وتجنب السمنة.

❑ عزيزي الطالب تجنب تناول الوجبات السريعة والأطعمة المعرضة للهواء طوال الوقت إذ تعتبر وسطاً لنمو البكتيريا و الجراثيم مما يسبب أمراض الجهاز الهضمي المختلفة .

- عزيزي الطالب/ الطالبة في كل لقمة تأكلها فرصة لاتخاذ خيار صحي لذلك اختر مجموعة متنوعة من الاطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- عزيزي الطالب/ الطالبة للحفاظ على النشاط والتركيز خلال اليوم الدراسي احصل على فترة كافية من النوم وتناول وجبة إفطار صحية في الصباح.
- عزيزي الطالب/ الطالبة عليك الابتعاد عن شاشة الحاسوب فيما يزيد على 60 سم والتأكد من نظافة الشاشة دائماً لتجنب إجهاد العينين و جفافهما .
- عزيزي الطالب/ الطالبة عند استخدام الحاسوب يجب الحرص أن يكون ظهر الكرسي الذي تجلس عليه يسند ظهرك جيداً وخاصة منطقة أسفل الظهر لتجنب آلام الظهر و الرقبة .
- عزيزي الطالب/ الطالبة لا تنسى وضع الفلتر الخاص بشاشة الحاسوب لتجنب الأشعة فوق البنفسجية الصادرة من شاشة الحاسوب و التي تؤذي البشرة والعيون.
- عزيزي الطالب/ الطالبة تجنب تناول الطعام أثناء استخدام الحاسوب لفترات زمنية طويلة تفادياً لزيادة الوزن.
- عزيزي الطالب/ الطالبة إن أفضل طريقة لحمل الحقيبة المدرسية هي على الظهر وعلى الكتفين بحيث يتوزع الثقل على جهتي العمود الفقري على أن يكون ثقل الحقيبة في أعلى الكتفين و ذلك بشد رباطها إلى أقصى حد ممكن .
- عزيزي الطالب/ الطالبة عند ترتيب الحقيبة يجب وضع الأشياء الأخف و ذات الأسطح غير المنتظمة بعيدة عن الظهر حتى لا تتسبب بالضغط المباشر على الظهر.
- عزيزي الطالب/ الطالبة تجنب استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة لأنه قد يسبب العديد من الأمراض و الإضطرابات الجسدية مثل :
- الصداع المستمر
 - ألم العضلات و المفاصل
 - إضطرابات سمعية
 - السمنة الزائدة و المفرطة
 - مشاكل في الجهاز الهضمي
 - مشاكل في الجهاز البولي
 - خلل في الأعصاب الطرفية
 - احتمالية حدوث نوبات صرع

□ عزيزي الطالب/ الطالبة إن استخدام الأجهزة الذكية ممكن أن يسبب إدمانها والالمهمعديين من الأمراض و

الإضطرابات النفسية مثل :

• العزلة و الإنطواء

• عدم الاندماج مع الرفاق

• الأرق و اضطراب في النوم

• فقدان الإهتمام بالأنشطة

• التقليد

لذلك عليك تجنب استخدامها قدر الإمكان.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة للحصول على بيئة مدرسية آمنة علينا إتباع ما يلي :

• أحرص على الإلتزام بالنظام و عدم التدافع عند الشراء من المقصف .

• ألتزم بالجانب الأيمن عند الصعود و النزول عن الدرج .

• أحرص على إتباع تعليمات الأمان داخل المختبر.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة يجب أن تحرص على معرفة تعليمات الإخلاء عند حدوث أي طارئ .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة النوم المبكر؛ وممارسة الرياضة و إنتظامك بمواعيد الطعام يجعلك تتمتع بصحة جيدة

□ عزيزي الطالب/ الطالبة اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد استعمال المراض و جففهما بفضة نظيفة

و جافة أو بالأوراق الصحية .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة تناول الحبوب الكاملة مثل الفريكة و البرغل و إجعلها بديلاً للأرز قدر الإمكان و ذلك

لاحتوائها على الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع و التقليل من السمنة و خطر الإصابة بالسكري

و الكولسترول و هي مصدر أساسي لفيتامينات (ب) المركبة المهمة للصحة المثلى.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة النوم باكراً و أخذك قسطاً كافياً منه يجنبك الإجهاد و الشعور بالنعاس أثناء الحصص

الدراسية .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة تناول وجبة الإفطار الصباحية يرفع نسبة جلوكوز الدم و الذي يمد الجسم بالطاقة

و يعمل على زيادة انتباهك و استيعابك لدروسك .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة عليك تجنب استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة فهي تؤثر بشكل سلبي على النظر والتركيز.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة احرص على تناول وجباتك اليومية بأوقات منتظمة وفي حال عدم توفر الفواكة الطازجة استبدلها بالفواكه المجففة كالتمر والزبيب والتين والمشمش المجفف .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة للوقاية من إتهاب الكبد الفيروسي A حافظ على نظافتك الشخصية وشرب الماء من مصدر نظيف و اغسل يديك بشكل مستمر قبل تناول الطعام ولا تتناول الأطعمة غير المطهية والمكشوفة.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة عند شراء الأغذية و العصائر اطلب من البائع ملعقة أو مصاصة مغلقة لأن المصاصات المكشوفة تكون عرضة للتلوث بالجراثيم والغبار .

□ عزيزي الطالب/ الطالبة إن النظر في شاشات الأجهزة الذكية لأكثر من ثلاث ساعات في اليوم يعتبر مضر صحياً؛ لأن الضوء المنبعث منها يؤثر على مستويات الميلاتونين، مما يزيد من صعوبة نومك وبالتالي انخفاض طاقتك وتركيزك.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة إن الاستخدام الخاطئ والعشوائي للمضادات الحيوية يزيد من مقاومة البكتيريا للمضاد ويفقده فاعليته مع الزمن.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة لا تتناول المضادات الحيوية دون وصفة طبية ؛ حيث أن معظم حالات الإصابة بالتهابات الحلق لا تحتاج إلى مضاد حيوي لأنها ناتجة عن إتهابات فيروسية.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة إن المضادات الحيوية قد تسبب مضاعفات مثل اضطرابات في المعدة أو حساسية خطيرة لو استخدمت دون استشارة الطبيب.