



مدارس الإيمان/ قسم الصحة
إرشادات صحية

2012/5/27

أولياء الأمور الأعزاء أضع بين أيديكم بعض النصائح والإرشادات الصحية للعتلة الصيفية

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسوله الأمين وعلى آله وصحبه وسلم

أيها الأحباب الأفاضل نحن على أبواب الإجازة الصيفية الطويلة، تلك الإجازة التي ينتظرها أبناؤنا الطلبة؛

أكدت دراسات حديثة أن الأطفال في عتلة فصل الصيف حيث الاستجمام والابتعاد عن القلق ينمون بشكل طبيعي أسرع مقارنة ببقية فصول العام بشرط إعطائهم القدر الكافي من الراحة والابتعاد عن الجلوس لمدة طويلة أمام الحاسوب والتلفاز.

وبينت الدراسة أن القلق والضغط النفسي يصيب الأطفال ببطء النمو حيث يزول حال تخلصهم من ذلك عبر الرياضة والحركة الدائمة والشعور برضى الوالدين، بالإضافة إلى تعرضهم الكافي لأشعة الشمس التي تفعل تكوين "فيتامين D" في الجسم الذي يجعل نمو عظامهم يسير بالشكل المطلوب، بالإضافة إلى خلود الأطفال للنوم قبل الساعة العاشرة مساءً.

إن خروج الأطفال والشباب من البيت يتطلب من الأهل زيادة اليقظة وتقديم التوجيهات التوعوية لأبنائهم على ضرورة الابتعاد عن الامور الخطرة والتأكد من استيعابهم لقواعد الأمان التي تساعدهم على تفادي الإصابة والتعرض للخطر، فهم أكثر دراية باتجاهات أولادهم الفكرية وتصرفاتهم وتوجيه أبنائهم إلى ضرورة الاستماع للمرشدين والمنقذين والتقيد بقواعد السلامة عند الذهاب إلى برك السباحة وشواطئ البحر.

وهنا نشير إلى أهمية الحرص على الحماية من الشمس، والحفاظ على قواعد الأمان في الفعاليات التي تميز العتلة الصيفية، واتخاذ وسائل الحذر والوقاية من مخاطر الصيف:



التعرض للشمس : في كل مرة نخرج فيها إلى البحر أو البركة أو نزهة في الطبيعة، يجب الحرص على ارتداء قبعة واقية من ضربات الشمس، واستعمال وسائل لحماية البشرة، مثل كريم الحماية والأكمام الطويلة، ويفضل عادة عدم التعرض للشمس بين العاشرة صباحاً والخامسة مساءً، لأن الأشعة تكون في ذروتها في هذه الساعات والتعرض للشمس بشكل غير صحي يؤدي إلى الجفاف

وينطوي على عدم معالجتها خطر بأداء الأجهزة الحيوية في الجسم، وعلامات الجفاف هي الفم الجاف وقلة إفراز البول والأرق والبكاء بلا دموع، كما ومن الممكن أن تحصل أوجاع في الرأس، وارتباك، ودوار وحتى هبوط في حالة الوعي في حالات حادة، وفي أي حالة يشتبه فيها بوجود جفاف يجب شرب الماء والتوجه إلى أقرب عيادة أو مستشفى.

الماء ثم الماء ثم الماء.. إن المحافظة على توازن وسلامة الجسم يتطلب أخذ كميات كبيرة من الماء في الصيف.. الكمية الموصى بها لا تقل عن 8 اكواب ماء مع زيادة للأشخاص الذين يقومون بعمل أو مجهود،...

وجود الأطفال بالبيت: يوصى باتخاذ جميع اجراءات الأمن والسلامة للأطفال عند تركهم وحدهم ومن ذلك تفقد الأدوات الحادة، ومواد التنظيف والأدوات الكهربائية وأباريز الكهرباء والأفران وجرات الغاز ...

الطعام والنشاط البدني: يوصى بتحضير نظام أكل يحتوي على جميع العناصر الغذائية، مع تحديد لمأكولات معينة مثل: الدهون والسكريات المعقدة والبطاطا المقلية، والتسالي، وتشجيع الإكثار من الخضار والفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن والأملاح، ويوصى بتحديد الأكل بأن يكون على الطاولة بشكل منتظم وليس أمام



التلفاز أو الحاسوب وتعود الطفل على إستخدام أجهزة الحاسوب والتلفاز بكثرة في الدراسة أو اللعب يعرضهم للمخاطر ولبعض الإصابات بالرقبة والأطراف وآلام الظهر عند الجلوس بطريقة غير صحيحة، ومشاهدة الأطفال للتلفاز... خاصة قبل النوم مباشرة، تؤثر على نومهم فينعكس سلباً على صحتهم.. وعلى تطور قدراتهم العقلية وكذلك الوميض المتقطع، والإضاءة في الاجهزة تعطي إحساساً بالصداع والشعور بالإجهاد البدني، وأحياناً بالقلق والإكتئاب.

صيفاً ممتعاً... بصحة وسلامة.....



قسم الصحة المدرسة 2011/2012