



حملة العودة للمدارس تحت إشراف أطباء الأطفال

حملة العودة للمدارس - تحت إشراف أطباء الأطفال

التحضير الصحي للعودة للمدرسة:

- إجراء فحص النمو السنوي: الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم
- التأكد من استكمال التطعيمات الأساسية
- فحص الأسنان والنظر والسمع
- متابعة أمراض مزمنة إن وجدت (مثل الربو أو السكري)

الصحة النفسية والتهيئة النفسية:

- الحديث الإيجابي عن المدرسة مع الطفل
- خلق روتين صباحي مريح
- تدريب الطفل على قضاء بعض الوقت بعيداً عن الوالدين للتأقلم
- تقبل مشاعر الطفل في الأسبوع الأول

تعزيز المناعة والوقاية من العدوى:

- تعليم الطفل الطريقة الصحيحة لغسل اليدين
- التأكد من استخدام المناديل عند العطاس
- أهمية عدم مشاركة الأدوات الشخصية
- الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي

التغذية المدرسية الصحية:

- أهمية وجبة الفطور قبل الذهاب للمدرسة
- أفكار لوجبة مدرسية صحية (لانش بوكس): خضروات، فواكه، بروتين، كربوهيدرات
- تجنب الحلويات والمشروبات الغازية
- تشجيع الطفل على شرب الماء باستمرار

تنظيم النوم والروتين اليومي:

- عدد ساعات النوم المناسبة لكل عمر
- إيقاف الشاشات قبل النوم بساعة على الأقل
- روتين نوم ثابت (نوم واستيقاظ في نفس الوقت)
- النوم المبكر للاستيقاظ بنشاط

السلامة في الطريق للمدرسة:

- تعليم الطفل عبور الشارع بأمان
- ارتداء الحزام في السيارة
- استخدام الكرسي المخصص للأطفال دون 8 سنوات
- التحذير من الحديث مع الغرباء

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

