



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



العودة الآمنة للدراسة
Safe Return to School

الحقيبة المدرسية

شروط اختيار الحقيبة المدرسية المثالية :



حزام كتف مبطن



ألا تكون الحقيبة بحزام كتف واحد



تحتوي على جيوب متعددة لتوزيع الوزن



وزن الحقيبة المدرسية أقل من 10% من
وزن الطالب



لا ينصح باستخدام الحقائب ذات العجلات
لأنها لا تتناسب مع حجم الطالب وقد
تسبب آلام في الظهر و الكتف

النوم الصحي

يساهم في دعم جهاز المناعة مما يقلل من خطر الإصابة بالعدوى،

والحرمان من النوم يضعف نظام الدفاع في

الجسم ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالفيروس.



يجب الحرص على التالي لينعم الطالب بنوم مبكر :

أخذ الحاجة الكافية من النوم. ✓

الالتزام بوقت محدد للنوم والاستيقاظ. ✓

تجهيز بيئة نوم مريحة ، باردة ، مظلمة ، وهادئة. ✓

ممارسة الرياضة بشكل منتظم في وقت مبكر من

اليوم.

تجنب تناول المأكولات الثقيلة قبل النوم. ✗

✗ تجنب تناول الكافيين بعد الظهر خاصة وفترة

المساء.

✗ تجنب أداء المهام والواجبات الدراسية في نهاية

اليوم.

فوائد النوم المبكر :



- يزيد التحصيل الدراسي.
- يرفع مستوى الذكاء والادراك.
- يقلل الاضطرابات المرتبطة بالنوم.

يحتاج طالب المرحلة الابتدائية من 9 – 11 ساعة نوم.

أما طالب المرحلة المتوسطة والثانوية من 8 – 10

ساعات نوم.



كيف نحمي طلبة المدارس من



التعرض لأشعة الشمس؟؟



شرب السوائل
باستمرار



استخدام واقي
الشمس



ارتداء نظارة شمسية



الجلوس في الظل



ارتداء ملابس قطنية
خفيفة فاتحة وفضفاضة

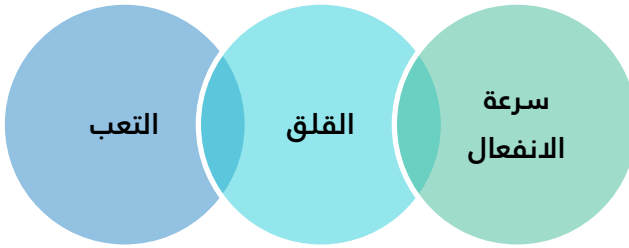
أضرار التعرض لأشعة الشمس :



- الطفح الجلدي.
- حروق الشمس.
- ضربة الشمس.
- تصبغات في الجلد.
- الإجهاد الحراري.
- جفاف البشرة.

الفطور الصحي وأهمية وجبة الإفطار لطلبة المدارس

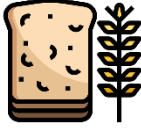
يُعد تناول وجبة الإفطار مهمّاً للجميع وخاصةً للأطفال والمراهقين ، وبشكلٍ عام قد يُعاني بعض الأطفال الذين يتخطّون وجبة الإفطار من بعض المشاكل الصحية بما في ذلك :



من فوائد وجبة الإفطار :

- تحسين الأداء الأكاديمي
- التقليل من المشاكل المتعلقة بالوزن
- المساهمة في تحسين عملية الهضم
- زيادة قوة العظم

أهم الأطعمة التي يجب أن تتضمنها وجبة الإفطار :



الحبوب الكاملة.



الخضار والفواكه.



البروتين.



الماء.

النظافة الشخصية

- غسل اليدين بعد لمس الأشياء الملوثة ، بعد استخدام الحمام وقبل تناول الطعام.
- الاستحمام بشكل دوري بالماء والصابون.

- غسل الشعر بالشامبو ثلاث مرات أسبوعياً بالماء والشامبو.
- تفريش الأسنان على الأقل مرتين في اليوم.
- تجفيف الأذنين بعد الاستحمام لحمايتها من الالتهاب.
- تقليم الأظافر بشكل منتظم وبطريقة صحيحة وسليمة.
- المحافظة على نظافة الملابس الداخلية والخارجية وتغييرها يومياً.
- عدم استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين.



لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

الصحة المدرسية

HEM1.24.0001667