



وزارة التربية والتعليم

مديرية التربية والتعليم للواء بني كنانة

الرقم: ١٨١٨ / ١ / ٨  
التاريخ: ١٤٤٤ / ٩ / ٢٧  
الموافق: ٢٠٢٣ / ٤ / ١٨

تعميم رقم ( ٢٢٩ ) لسنة 2023

مديري المدارس ومديراتها الحكومية و الخاصة

الموضوع: الصحة المدرسية

رسائل توعية / الاذاعة المدرسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

إشارة لكتاب معالي وزير التربية والتعليم رقم 18778/2/9 ، بتاريخ 25 رمضان 1444 الموافق

2023/04/16 وعطفاً على كتاب معالي وزير الصحة رقم ص م-مدرسية/تنقيف صحي/162/2130390

تاريخ 2023/04/09 والمتضمن رسائل صحية تم اعدادها من قبل وزارة الصحة /مديرية الصحة المدرسية

ومديرية التوعية و الاعلام الصحي.

لذا يرجى نشرها من خلال الاذاعة المدرسية لنشر الوعي الصحي بين طلبة المدارس.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير التربية والتعليم

مديرية التربية والتعليم  
للواء بني كنانة  
فاطمة نهر خاشوق

الوزير

نسخة للسيد / مدير الشؤون التعليمية

نسخة للسيد/ ر. ق التعليم العام وشؤون الطلبة

نسخة / عضو قسم التعليم العام/ مسؤول الصحة المدرسية  
المرفقات/ 6 صفحات

البريد الإلكتروني



وزارة الصحة

Handwritten notes in Arabic, including "البريد الإلكتروني" and "الرقم ١٦٩/٢٠٢٣/٤٠٠".

مدير التعليم العام
مدير الملقحة
مدير الإرشاد والتوجيه التربوي
مدير برامج الطلبة الموهولين
مدير برامج الموهولين المتميزين
سهاان الترابي
الإجراء اللازم

الرقم ١٦٩/٢٠٢٣/٤٠٠ / تنسيق صحي / مديرية صحة

التاريخ

الموافق ٢٠٢٣/٤/٩

معالي وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي

تحية طيبة وبعد،،،

استناداً إلى خطة وزارة الصحة المتمثلة بالاهتمام بتنسيق الجهود الهادفة لنشر الوعي الصحي بين طلبة المدارس بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي ، واستناداً إلى مخرجات الاجتماع الذي تم انعقاده بتاريخ 2023/1/18 بين المعنيين من وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي بأهمية تفعيل دور الإذاعة المدرسية لتحقيق هذه الأهداف .

يرجى التكرم بالموافقة على اعتماد الرسائل الصحية التي تم اعدادها من قبل وزارة الصحة / مديرية الصحة المدرسية ومديرية التوعية والاعلام الصحي لغايات نشرها ضمن فترة الإذاعة المدرسية للمدارس في القطاعين العام والخاص .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

وزير الصحة

الأستاذ الدكتور فراس إبراهيم الهواري

وزارة الصحة  
الأمين العام للإدارة العامة للصحة الأولية والأوبئة  
الدكتور زاهد نور الشيول

المصلحة الأردنية الهاشمية  
ديوان وزارة التربية والتعليم  
الرقم: ١١ نيسان ٢٠٢٣  
مدير إدارة التعليم  
فراس إبراهيم

نسخة / عطفة الأمين العام للرعاية الصحية الأولية والأوبئة  
نسخة / مدير إدارة الرعاية الصحية الأولية  
نسخة / مدير مديرية التوعية والاعلام الصحي  
نسخة / مدير مديرية الصحة المدرسية  
نسخة / ملف



ب حريري اصيب/ انصابه لحماية القدمين من الإصابة بعدوى الفطريات؛ ينصح بارتداء جوارب قطنية لقدرتها العالية على امتصاص 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 السكر الصناعي 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 كلعب 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.

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

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

□ عزيري 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.

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

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

□ عزيري 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.

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

□ عزيري الطالب تناول طعامك ببطء؛ لأن ذلك مفيد جدا للهضم ويؤدي الى استهلاك سعرات حرارية أقل والشعور بالشبع.

□ عزيري الطالب اعتدل في تناول ملح الطعام والسكريات للحفاظ على الصحة والوزن المثالي وتجنب السمنة.

□ عزيري 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 وجفافهما .
- عزيزي الطالب/ الطالبة عند استخدام الحاسوب يجب الحرص أن يكون ظهر الكرسي الذي تجلس عليه يسند ظهرك جيداً وخاصة منطقة أسفل الظهر لتجنب الام 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 النقل على جهتي العمود الفقري على أن يكون نقل الحقيبة في أعلى الكتفين و تلك 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 يمكن أن يسبب إدمانها والاهتمام من الأمراض و

الإضطرابات النفسية مثل :

- العزلة و الإنطواء
- عدم الإدماج مع الرفاق
- الأرق و إضطراب 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 .
- التزم 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 جفهما بفوطة نظيفة

وجافة أو بالأوراق الصحية .

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

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 يعد الجسم بالطاقة

و يعمل على زيادة انتباهك و استيعابك لدروسك .



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 إلتهاب الكبد الفيروسي A حافظ على نظافتك الشخصية وشرب الماء من مصدر نظيف واغسل يديك بشكل مستمر قبل تناول الطعام ولا تتناول الأطعمة غير المطهية والمكشوفة.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة عند شراء الأغذية و العصائر اطلب من البائع ملقعة 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 إلتهابات فيروسية.

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