



وَأَذْرَارَ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

مديرية التربية والتعليم للواء بني كنانة

الرقم ١٩٥٨ ع/٨  
التاريخ ١٤٤٤/١١/١٤  
الموافق ٢٠٢٣/٥/٤

تعميم رقم (٢٥٢) لسنة ٢٠٢٣

السادة مديري المدارس الحكومية والخاصة ومديراتها

الموضوع: الصحة المدرسية (رسائل صحية)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد ؛

إشارة لكتاب عطوفة مدير مديرية صحة محافظة اربد رقم ص م ٤٧٤٢/٢/٢٩ الموافق ٢٠٢٣/٥/١ المتضمن

الاهتمام بنشر الوعي الصحي بين طلبة المدارس و بالتعاون مع وزارة التربية و التعليم العالي و البحث العلمي.

لذا يرجى الایعاز بتضمين الرسائل الصحية بفترة الاذاعة المدرسية في مدارس القطاعين العام و الخاص.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير التربية والتعليم /



مدير الشؤون الإدارية والمالية  
هشام محمد نجادات

نسخة للسيد / مدير الشؤون الفنية والتعليمية

نسخة للسيد/ ر. ق التعليم العام وشؤون الطلبة ٩

نسخة للسيد / مسؤول الصحة المدرسة  
المرفقات / الرسائل الصحية ٦ صفحات

## رسائل صحية / إذاعة مدرسية

- عزيزي الطالب/ الطالبة إن الإعتناء بنظافة الجسم أمر مهم لتنشيط الدورة الدموية والوقاية من الأمراض؛ لذلك يتوجب علينا الاستحمام بالماء الدافئ والصابون بانتظام وزيادة عدد مرات الإستحمام في الصيف وعند التعرق.
- عزيزي الطالب/ الطالبة للحفاظ على نظافة وبضارة الوجه ؛ يتوجب علينا غسل الوجه جيداً بالماء والصابون وبمعدل مرتين يومياً على الأقل
- عزيزي الطالب/ الطالبة إن استخدامك للأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين مثل القرطاسية قد يعرضك للإصابة بعدوى الأمراض المعدية ؛ لذلك من الضروري أن يكون لكل شخص أدواته المدرسية الخاصة
- عزيزي الطالب / الطالبة إن العناية بالشعر تساعد على تنشيط الدورة الدموية والحفاظ على الشعر وتقويته ؛ لذا يتوجب علينا الإعتناء بنظافة الشعر وغسله بانتظام والإعتناء به وقصه بشكل دوري باستخدام أدوات نظيفة.
- عزيزي الطالب/ الطالبة للحفاظ على صحتك ولتجنب انتقال الأمراض المعدية ؛ يتوجب عليك غسل اليدين جيداً باستخدام الماء و الصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية للتخلص من الجراثيم العالقة بهما ، وخصوصاً :
- ✓ قبل تناول الطعام وبعده.
  - ✓ بعد استخدام (المرحاض).
  - ✓ قبل وبعد زيارة المريض أو العناية به.
  - ✓ بعد لمس الأسطح الملوثة مثل (سلة المهملات والملابس غير النظيفة).
  - ✓ بعد العطس أو السعال.
- عزيزي الطالب / الطالبة من الجيد استخدام مطهرات الأيدي بانتظام ، ولا ننسى أنه يتوجب علينا غسل اليدين جيداً بالماء والصابون في حال كانت الأوساخ ظاهرة على اليدين.
- عزيزي الطالب / الطالبة يتوجب علينا بعد خلع الحذاء والجوارب غسل القدمين جيداً وتجفيفهما جيداً خاصة بين الأصابع منعاً لنمو الفطريات.
- عزيزي الطالب / الطالبة يتوجب علينا الحفاظ على نظافة الأظافر لمنع تجمع الأوساخ ، وذلك من خلال تعليمها بالطريقة السليمة وبانتظام، وخاصة بعد أوقات الاستحمام.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة لحماية القدمين من الإصابة بحدوى الفطريات؛ ينصح بارتداء جوارب قطنية لتقدرتها 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 يومياً .

□ 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 أكثر.

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

□ عزيزي الطالب/ الطالبة ممارسة الرياضة كلعاب 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 وتعطرك النشاط والحيوية طوال اليوم.

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

□ عزيزي الطالب/ الطالبة الوقاية من الإصابة بالتسممات الغذائية ؛ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة لأنها تكون أكثر عرضة للتلوث بالجراثيم والتلف بسبب تعرضها المستمر للشمس والغيار 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 للعنوى

□ عزيزي الطالب تناول طعامك ببطء؛ لأن ذلك مفيد جدا للهضم ويؤدي الى استهلاك 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 والالتهمةديد 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 التذافع 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 المراحيض و غسلها بفقوة نظيفة

وجافة أو بالأوراق الصحية .

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

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

والكولسترول وهي مصدر أساسي لفيتامينات (ب) المركبة المهمة للصحة المثلى.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة النوم باكراً وأخذك قسطاً كافياً منه يجنبك الإجهاد والشعور بالنعاس أثناء الحصص

الدراسية .

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

ويعمل على زيادة انتباهك واستجابتك 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 الفواكه الطازجة استبدلها بالفواكه المجففة كالتمر والزبيب والتين والمشمش المجفف.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة للوقاية من التهاب 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 والعصائر اطلب من البائع ملعقة أو مصاصة مغلقة لأن المصاصات المكشوفة تكون عرضة للتلوث بالجراثيم والغبار.

□ عزيزي الطالب/ الطالبة إن النظرفي 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 التهابات فيروسية.

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