



---

# الدليل العملي

## للصحة والنظافة داخل المدرسة



# لجنة إعداد الدليل

رئيس اللجنة

السيد محمد جمعة العكور / مدير إدارة التعليم العام وشؤون الطلبة .

الأعضاء

وزارة الصحة /	وزارة التربية والتعليم
مديرية الصحة المدرسية	د. منذر الشبول/ مدير التعليم العام سابقاً.
د. بشير القصير/ مدير الصحة المدرسية	د. عائشة دغلس/ أمين سر مجلس التربية والتعليم .
د. عبد الفتاح أبوسويلم/ مساعد مدير الصحة المدرسية	م. محمد غازي الجوبان/ رئيس قسم التغذية والصحة المدرسية.
د. سمر بطارسة/ رئيس قسم المؤسسات التعليمية	السيدة سحر محمد اسماعيل / عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.
	م. ختام ناصر حتر/ عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.
	السيد محمد الكسواني/ عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.
	م. اسعد عميرة/ عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.

التحرير اللغوي : د. عبدالله محمد عبيدات/ رئيس قسم التحرير/ وزارة التربية والتعليم

# لجنة مراجعة وتنقيح الدليل

رئيس اللجنة

عطوفة السيد محمد جمعة العكور / الأمين العام للشؤون التعليمية

الأعضاء

وزارة الصحة /	وزارة التربية والتعليم
مديرية الصحة المدرسية	د. خولة ابو الهيجاء / مدير إدارة التعليم.
د. خالد الخرابشة / مدير الصحة المدرسية.	د. داود المعايطة / مدير التعليم العام.
د. عبد الفتاح أبو سويلم / مساعد مدير الصحة المدرسية.	م. محمد غازي الجوبان / رئيس قسم التغذية والصحة المدرسية.
د. سمر بطارسة / رئيس قسم المؤسسات التعليمية.	م. ختام ناصر حتر / عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.
	السيدة سحر محمد اسماعيل / عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.
	السيد محمد الكسواني / عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.
	م. اسعد عميرة / عضو قسم التغذية والصحة المدرسية.

التحرير اللغوي :

## مقدمة

تولي **حكومة المملكة الأردنية الهاشمية** ممثلة بوزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة اهتماماً خاصاً في كل ما من شأنه تحسين صحة الطلبة، وزيادة قدرتهم على التعلم، وذلك عن طريق توفير بيئة مدرسية صحية آمنة لهم، وكذلك تنفيذ العديد من البرامج والأنشطة الوقائية التي تعمل على غرس المفاهيم الصحية لديهم وإكسابهم **أنماط حياة صحية**.

إن السلوك الجيد هو عنوان التقدم والحضارة، ويقاس تقدم الأمم بقدر ما يتحلى به أبنائها من الأخلاق الحميدة والقيم الكريمة، وقد قال الشاعر احمد شوقي:

" إنما الأمم الأخلاق ما بقيت \*\*\* فإن هم ذهب أخلاقهم ذهبوا "

وتعد النظافة من أهم السلوكيات الإنسان المتحضر في جميع مجالات الحياة، في البيت، في الشارع، وفي المدرسة، فهي سلوك مكتسب نتعلمه نتيجة للتربية التي ننشأ ونتربى عليها وركيزة أساسية للوقاية من الأمراض، كما **تعكس** النظافة مدى جمال وحضارة المظهر الطبيعي والبيئي **للمكان**.

ومن هنا جاء هذا الدليل الذي يهدف إلى تزويد معلمي الصحة المدرسية في المدارس بقدر كاف من المعرفة في مجال النظافة والصحة، مما يساهم في تحسين نمط حياة الطلبة من خلال غرس المفاهيم الصحية والأنماط السلوكية السليمة في أذهانهم، وتحقيق الهدف السلوكي الذي يتيح لهم القدرة على اختيار الأفضل بما يناسب صحتهم ورفاهيتهم.

وقد روعي في هذا الدليل التسلسل المنطقي لوحداته التي اشتملت على توضيح الأسس العامة للنظافة الشخصية ودور الطلبة في المحافظة على نظافة البيئة المدرسية، وبيان الأمراض التي يمكن أن تنتقل نتيجة قلة النظافة ونقص المياه، وبعد ذلك تم التطرق إلى شرح لدور الجهات المسؤولة عن النظافة داخل المدرسة (مديرالمدرسة، معلم الصحة المدرسية...)، وأخيراً تم التحدث عن الطرق والأساليب التي يمكن اتباعها للتخلص السليم من النفايات بأنواعها، وما يلزم من أدوات ومواد ضرورية لنظافة المدرسة، وتضم كل وحدة من هذه الوحدات مجموعة من الأنشطة العملية والإثرائية.

وفي الختام نشكر **كوادر** الصحة المدرسية في مديريات الصحة ورؤساء اقسام التعليم العام **وشؤون الطلبة** ومسؤولي الصحة المدرسية في مديريات التربية والتعليم على ملاحظاتهم الإيجابية والتي تم اخذها بعين الإعتبار وتضمينها في محتوى الدليل.

آملين أن يحقق هذا الدليل أهدافه، وأن ينتفع به كلاً من مسؤولي الصحة المدرسية في مديريات التربية والتعليم، ومعلمي الصحة المدرسية في المدارس، ومشرفي ومقدمي خدمات الصحة المدرسية في مديريات الصحة وأن يكون مرجعاً لهم في تأدية خدمات ذات جودة وكفاءة عالية.

**والله ولي التوفيق**

**لجنة إعداد الدليل**

## أهداف الدليل

### الهدف العام :-

الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للطلبة داخل المدرسة .

### الأهداف الخاصة :-

- ١ . تزويد معلمي الصحة المدرسية بالمعلومات والمهارات المتعلقة بالنظافة والصحة.
- ٢ . تحسين نمط حياة الطلبة لتحقيق الهدف السلوكي الذي يتيح لهم القدرة على اختيار الأفضل بما يناسب صحتهم ورفاهيتهم.
- ٣ . تصحيح البيئة المدرسية.
- ٤ . تعريف الطلبة بمهارات الحياة الصحية والاجتماعية ذات المردود الصحي.
- ٥ . حماية الطلبة من الإصابة بالأمراض الناتجة عن قلة الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- ٦ . تمكين المعلمين من غرس المفاهيم الصحية والأنماط السلوكية السليمة في أذهان الطلبة.

## مفاهيم ومصطلحات هامة (تعديل)

### الصحة

عرفت منظمة الصحة العالمية WHO الصحة بأنها "حالة من المعافاة الكاملة، بدنياً ونفسياً واجتماعياً، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز". وقد تعني الصحة للبعض القدرة على القيام بالوظائف والأنشطة اليومية المختلفة بشكل عادي، وتعني لآخرين غياب الأعراض المرضية.

### الصحة الشخصية (ملغى)

القدرة على القيام بالوظائف والأنشطة اليومية المختلفة، وتتمثل في الممارسات التي يقوم بها الفرد بشكل عادي من أجل المحافظة على صحته من جميع النواحي ليبقى صحيح الجسم، قادراً على العمل والعطاء، وكذلك الاهتمام بنظافة الطعام والشراب والهدام ومراعاة الحاجات النفسية وتليبيتها. إن إدراك الطالب ووعيه التام بالصحة الشخصية وتمتعه بها يساعده على القيام بوظائفه بفاعلية أكبر، ويعطيه الشعور بالأمان واحترام الذات، والتفكير السليم وزيادة عطائه للمجتمع الذي يعيش فيه.

### الصحة العامة (تعريف وينسلو)

كل ما يؤثر بالفرد وما يحيط به من نظافة مياه الشرب والتخلص من المياه العادمة والتخلص من نفايات وفضلات الإنسان والحيوان والنظافة المنزلية ونظافة الغذاء ولا يتم ذلك كله إلا بضمان نظافة المجتمع والنظافة الشخصية.

### الصحة المدرسية: من منظمة الصحة

مجموعة البرامج والاستراتيجيات والأنشطة والخدمات التي تقوم بتطبيقها المدرسة والقطاعات الصحية الأخرى والمصممة لتعزيز صحة الطلبة البدنية والنفسية والاجتماعية.

## البيئة المدرسية :

مجموعة العوامل الطبيعية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية التي تحيط بالمجتمع المدرسي وتؤثر فيه.

## التثقيف الصحي تعديل

**عملية تطوير وإيصال** المعلومات والمفاهيم والسلوك الصحي عند الناس، فمعرفة الناس بالأمور الصحية هي الخطوة الأولى لتبنيهم سلوكاً صحياً سليماً، ولتحملهم مسؤولية الارتقاء بمستوى الصحة ومكافحة المرض، ووسائل التثقيف الصحي هي الكلمة والصورة والحوار والنموذج والقدوة والتعليم والممارسة.

يعد التثقيف الصحي الأمر السهل الممتنع، يتحدث عنه الجميع كما لو كان قضية تنتهي بإيصال المعلومة إلى الآخرين، بينما تكمن صعوبته في أن إيصال المعلومة فقط لا يكفي، إذا لم تتحول إلى دافع نفسي ويتحول الاتجاه إلى سلوك.

## معلم الصحة المدرسية:

المعلم الذي توكل إليه مسؤولية **متابعة** تنفيذ وتنسيق وتطوير البرامج الصحية والخدمات الصحية المقدمة للطلبة.

## الدليل العملي للنظافة والصحة داخل المدرسة :

مخطط شامل لمضمون مادة التثقيف الصحي ودلائلها، يستخدم مرشداً لمعلمي الصحة المدرسية لمساعدتهم في اختيار وتنفيذ البرامج الصحية المناسبة، **بهدف التأثير** في المعارف والمواقف والاتجاهات والممارسات الصحية للطلبة.



## قائمة المحتويات

<u>الصفحة</u>	<u>الموضوع</u>
٣	المقدمة
٥	أهداف الدليل
٦	مفاهيم ومصطلحات هامة
	الوحدة الأولى: نظافة البيئة المدرسية
٢٧	- البناء المدرسي
٢٨	- ساحة المدرسة
٢٩	- الغرفة الصفية
٢٩	- الأثاث المدرسي
٣٠	- مياه الشرب
٣١	- الدورات الصحية والمشارب
٣٢	- المقصف المدرسي
٣٣	- غرفة الفحص الطبي
٣٤	- الأنشطة العملية
٣٩	- الأنشطة الإثرائية
٤٠	- التقويم الذاتي
	الوحدة الثانية: النظافة الشخصية
١٠	- نظافة الجلد
١١	- نظافة الشعر
١٢	- نظافة اليدين
١٢	- نظافة القدمين
١٣	- نظافة الأذنين
١٤	- نظافة العينين
١٤	- نظافة الأنف
١٦	- نظافة الفم والأسنان
١٧	- العناية بمنطقة الأعضاء التناسلية
١٨	- الأنشطة العملية
٢٥	- الأنشطة الإثرائية
٢٦	- التقويم الذاتي

## الوحدة الثالثة: الأمراض الناتجة بسبب قلة النظافة

أ) الأمراض المرتبطة بقلة النظافة الشخصية

- ٤١ - التقمل
- ٤٤ - الجرب
- ٤٦ - الديدان
- ٤٩ - الفطريات الجلدية
- ٤٩ ١ - فطريات سعفة الجسم
- ٥٠ ٢ - فطريات سعفة القدم
- ٥١ ٣ - فطريات سعفة الرأس

ب) الأمراض المرتبطة بتلوث المواد الغذائية والمياه

- ٥٣ - الإسهالات
- ٥٥ - التسمم الغذائي
- ٥٨ - الحمى المالطية
- ٦٠ - حمى التيفوئيد
- ٦٠ - التهاب الكبد الوبائي (أ)

ج) الانفلونزا الموسمية

- ٦٤ - الأنشطة العملية
- ٦٩ - الأنشطة الإثرائية
- ٧٠ - التقويم الذاتي

## الوحدة الرابعة: الجهات المسؤولة عن النظافة داخل المدرسة

- ٧٢ - مدير المدرسة
- ٧٣ - معلم الصحة المدرسية
- ٧٦ - الأذنة
- ٧٦ - مسؤول الصحة المدرسية في مديرية التربية والتعليم
- ٧٧ - المركز الصحي
- ٧٨ - المجتمع المحلي
- ٧٩ - الأنشطة العملية
- ٨١ - الأنشطة الإثرائية

## الوحدة الخامسة: النفايات وطرق التخلص منها

- ٨٣ - طرق التخلص من النفايات في المدرسة
- ٨٤ - تلوث المياه
- ٨٥ - الإجراءات المتبعة للمحافظة على نظافة المدرسة
- ٨٦ - الأضرار الناجمة عن عدم التخلص من النفايات بطريقة صحيحة
- ٨٧ - إدارة النفايات
- ٨٨ - المواد والأدوات الضرورية لضمان نظافة المدرسة

٨٩  
٩٨  
٩٩

- الأنشطة العملية  
- الأنشطة الإثرائية  
- التقويم الذاتي

## الوحدة السادسة: فعاليات وأنشطة وبرامج صحية

١٠٠

١٠١

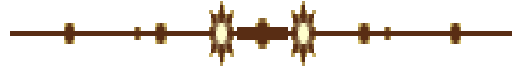
- برنامج التثقيف الصحي  
- المشاركة في المناسبات والأيام الصحية

١٠٤

المراجع

# الوحدة الأولى

## نظافة البيئة المدرسية



### المقدمة

إن أحد أهداف الصحة **المدرسية** المعلن عنها في وزارتي التربية والتعليم والصحة هو " إصاح البيئة المدرسية"، وقد جاء هذا الهدف منسجماً مع توجهات منظمة الصحة العالمية التي قامت بتقسيم مكونات الصحة المدرسية إلى ثمانية مكونات رئيسية أحدها " البيئة الصحية المدرسية" ولتحقيق هذا الهدف لا بد من تضافر جميع جهود العاملين في مجال الصحة المدرسية خاصة وأن الطالب يتأثر بالبيئة المدرسية المحيطة به سلباً أو إيجاباً؛ لأنه يقضي ساعات طويلة في المدرسة ولعدة سنوات.

يتم تهيئة البيئة المدرسية قبل بداية كل عام دراسي من قبل الإدارات المدرسية لتكون ذات جاهزية عالية لاستقبال الطلبة مع التركيز على أهمية توعية وتثقيف الطلبة وحثهم على الاهتمام بنظافة البيئة المدرسية والحرص على موجودات المدرسة وعدم العبث بمحتوياتها.

وسيتم في هذه الوحدة التركيز على الأمور الواجب اتباعها للوصول إلى بيئة مدرسية صحية ونظيفة.

### البناء المدرسي

تكن أهمية هذا الجسم قبل الشروع بإنشائه في اختيار الموقع الملائم وسهولة الوصول إليه مع مراعاة شروط كودة البناء المدرسي الأردني؛ لأنه سيجمع بين **جدرانه** كل ما يتعلق بالعملية **التعليمية التعليمية**، لذا يجب المحافظة عليه ليخدم الأجيال المتعاقبة، وفيما يأتي أهم البنود التي يجب التركيز عليها لضمان **نظافته وسلامته** :-

١. أن يكون بعيداً عن المكاراة الصحية ومصادر التلوث.
٢. ان يكون البناء بعيداً عن محطات الوقود والكهرباء.
٣. أن يكون البناء خالياً من التشققات والتصدعات.
٤. وجود سور اسمنتي حول المبنى لحمايته من أية عوامل خارجية، **بارتفاع ٢م.**

٥. طراشة المبنى من الداخل والخارج كلما دعت الحاجة.

١-دهان الأبواب والنوافذ كلما دعت الحاجة.

٢-إزالة أوراق الشجر والأتربة المتراكمة على سطح المبنى منعاً لانسداد مخارج مياه الأمطار.

٣-توعية الطلبة بضرورة المحافظة على نظافة جدران المبنى الداخلية والخارجية وعدم الكتابة عليها.

٤ - مكافحة الحشرات والقوارض بالتعاون مع الجهات المختصة.

إن توفير البيئة الصحية الآمنة للطلبة ضروري للمحافظة على صحة وسلامة أجسامهم والقيام بنشاطاتهم اليومية بشكل طبيعي .

## ساحة المدرسة

تعتبر ساحة المدرسة المتنفس الرئيس للطلبة، فهي مكان اللعب والجري ومكان الاصطفاف، وحتى يتمكن الطالب من ممارسة أي نشاط في هذه **الساحة**، لابد أن تكون نظيفة خالية من أية معيقات ويتحقق هذا الأمر من خلال ما يأتي:-

١-توعية الطلبة بعدم إلقاء النفايات داخل الساحة **والقاءها في المكان المخصص لها**.

٢-مراقبة سلوك الطلبة أثناء الفرصة من قبل المناوبين.

٣-توفير حاويات لتجميع النفايات فيها داخل الساحة أو خارجها تمهيداً للتخلص منها.

٤-إزالة الأعشاب التي تنمو قرب أساسات السور وعلى جوانب الأرضية وبين البلاط.

٥-إزالة أية حجارة أو بروزات أو نتوءات داخل الساحة.

٦-إزالة أية أشجار شوكية وأوراق الشجر المتساقطة والأعشاب باستمرار من الحديقة المدرسية.

٧-توفير أماكن ظليلة ومقاعد داخل الساحة المدرسية.

**عدم حرق النفايات  
دخول أو خروج أسوار المدرسة**

## الغرفة الصفية

- يتلقى الطالب معظم دروسه داخل الغرفة الصفية ويتأثر بالبيئة المحيطة به سلباً أو إيجاباً، فإذا كانت الغرفة الصفية نظيفة **آمنة** ذات إنارة كافية وتهوية جيدة، فإن ذلك سينعكس إيجاباً على قدرته على التعلم وبالتالي على تحصيله **الأكاديمي**.
- وللوصول لهذه الغاية لابد من متابعة الأمور الآتية :-
١. صيانة أباريز الكهرباء وتفقدتها باستمرار.
  ٢. أن تكون أباريز الكهرباء بعيدة عن متناول أيدي الطلبة.
  ٣. **ان تكون اباريز الكهرباء مغلقة بشكل جيد ولا تظهر منها الأسلاك الكهربائية.**
  ٤. أن تكون السبورة على ارتفاع مناسب ولونها مناسب وغير ساطع.
  ٥. وجود مسافة مناسبة بين الدرج الأول والسبورة (٢م).
  ٦. وضع ستائر على النوافذ **للقاية من أشعة الشمس.**
  ٧. تدفئة الغرف الصفية مع مراعاة السلامة العامة والتهوية.
  ٨. تنظيف الأرضيات يومياً لإزالة الغبار الذي قد يؤثر سلباً على الطلبة.
  ٩. تنظيف الجدران.
  ١٠. تنظيف الزجاج لكي يسمح بدخول الإنارة الطبيعية بشكل جيد.
  ١١. عدم رمي أية نفايات من قبل الطلبة على الأرض ومتابعة ذلك من قبل المعلم الموجود داخل الغرفة الصفية وتوعيتهم بهذا الأمر.
  ١٢. تجميع النفايات في سلة خاصة ووضعها في أحد أركان الغرفة الصفية.
  ١٣. تجميع النفايات من جميع الغرف الصفية في أكياس خاصة بالنفايات وربطها بإحكام ورميها في الحاوية الرئيسية للمدرسة.
  ١٤. تنظيف مجاري شبابيك الألمنيوم والمفصلات.
  ١٥. **توفير شبك حماية ومناخل لجميع الشبابيك في المدرسة .**
  ١٦. استخدام طباشير ذات نوعية جيدة لا ينتج عن استعمالها غبار كثير.
  ١٧. **استخدام السبورات الحديثه التي لا تستخدم فيها الطباشير.**

## الأثاث المدرسي

يحتاج الطلبة إلى جلسة مريحة في الصف ليتمكنوا من استيعاب دروسهم بشكل سليم، لذا من المهم توفير مقاعد **وأدراج** مناسبة للطلبة في مختلف أعمارهم كما يجب تنبيه الطلبة إلى:-

- المحافظة على نظافة المقاعد المخصصة لهم وعدم الكتابة عليها أو إتلافها.
- المحافظة على نظافة السبورة وعدم العبث بها، وتزويدها **بحامل الطباشير** لتسقط عليه ذرات الطباشير الناتجة عن الكتابة أو مسح السبورة.
- أن تكون المقاعد ذات سطح أملس خالي من المسامير والبراغي والحواف الحادة.
- أن يتناسب عدد المقاعد مع مساحة الغرفة الصفية.
- أن يتناسب حجم المقاعد مع حجم الطلبة.

## مياه الشرب

**يعد** توفير المياه الصالحة للشرب **في المدرسة** مسألة في غاية الأهمية، فالماء يعتبر الوسيلة السريعة لنقل أمراض خطيرة تسمى الأمراض المنقولة بالمياه، مثل الكوليرا والتفؤيد، الأمر الذي يتطلب المتابعة الحثيثة من قبل الجميع لمنع **حدوث** التلوث، لذا ينبغي :-

- أن تكون مشارب الطلبة **خارج** الدورة الصحية.
- أن تكون عدد الحنفيات في المشارب مناسبة لعدد الطلبة (**احنفية / ٥٠ طالب**).
- أن تكون مياه الشرب الواردة إلى المدرسة نظيفة وصالحة للشرب.
- أن يكون مصدر المياه مأموناً ومعروفاً ( سلطة المياه، البلدية، صهاريج المياه ).
- حفظ المياه في خزانات مصنوعة من مواد غير قابلة للصدأ ولها غطاء يحكم إغلاقها وذلك للمحافظة على نظافتها وضمان عدم سقوط أية مواد غريبة داخلها.
- إجراء **فحص** لمياه الشرب لقياس فائض الكلورين وإرسال عينات من المياه لإجراء الفحص الجرثومي من قبل الجهات المعنية.
- **في حال توفر بئر في المدرسة يجب أن يكون محكم الإغلاق ورفع فوهته عن سطح الأرض (٣٠سم) لضمان عدم تعرضه للتلوث وتنظيفه كلما دعت الحاجة.**
- وجود مجرى لتصريف مياه المشرب منفصل عن المياه العادمة، وذلك للاستفادة منها في ري الحديقة المدرسية.

على المدرسة التنسيق والتعاون مع الجهات المعنية لفحص المياه دورياً للتحقق من عدم تلوثها و صلاحيتها للشرب والاستعمال المدرسي.

- تنظيف حوض المشارب باستمرار وعدم إلقاء أية نفايات فيه.
- تنظيف المشارب أكثر من مرة يومياً، كما يجب تنظيفها بعد انتهاء الفرصة.
- تنظيف خزانات مياه الشرب قبل بداية كل فصل دراسي وتعقيمها.
- المتابعة الدورية لخزانات مياه الشرب والتأكد من أحكام اغلاقها.
- إجراء الصيانة اللازمة لأنابيب المياه وبرادات المياه (الكولر) وخزانات حفظ الماء.

يمكن الوقاية من المرض باستخدام الماء النظيف والمأمون، وغلي مياه الشرب إذا لم تكن آتية من مصادر مياه آمنة.

تجنب الشرب من مياه الأنهار والوادية والبرك

## الدورات الصحية والمشارب

إن توفير مرافق صحية سليمة في المدرسة ضمن معايير الاشتراطات الصحية من المتطلبات الأساسية في بيئة المدرسة، فقد تكون المرافق الصحية سبباً لانتشار الأمراض نتيجة الإهمال وعدم النظافة حيث تصبح بؤرة لتكاثر الحشرات ومكاناً لنمو الجراثيم المسببة للأمراض، لذا يجب :-  
\* توفير مصدر مائي نظيف داخل الحمامات.

يجب توفر مغاسل داخل الوحدة الصحية  
وحده استخدام المشارب لغسل الأيدي

\* توفير ابريق أو بربيش وسلّة مهملات داخل الحمامات.

\* توفير أبواب حمامات صالحة ويمكن اغلاقها بإحكام .

\* توفير صابون على المغاسل ليتمكن الطلبة من غسل أيديهم بعد استعمال الدورات الصحية.

\* توفير مواد وأدوات التنظيف اللازمة لتنظيف الحمامات والأرضيات والمغاسل.

\* تنظيف الحمامات والمغاسل أكثر من مرة يومياً كما يجب تنظيفها بعد انتهاء الفرصة.



\* أن تكون مجاري المياه **العامة** داخل أنابيب غير مكشوفة وموصولة على الحفرة الامتصاصية أو المجاري العامة .

\* إصلاح أي خلل في مجاري المياه العامة أولاً بأول وذلك تفادياً لانسيابها في المنطقة المحيطة بالدورات الصحية والساحات مسببة مكرهة صحية.

\* توفير تهوية طبيعية جيدة وتركيب مراوح شفط إن أمكن؛ وذلك للتخلص من أية روائح كريهة.

\* **توفير إنارة طبيعية وصناعية داخل الحمامات.**

\* إغلاق الدورات الصحية بعد تنظيفها في نهاية الدوام المدرسي.

\* التخلص من نفايات الحمامات بطريقة صحية تمنع انتشار الأمراض والعدوى.

لا بد من التعود على استعمال المراض في المنزل أو في المدرسة عند الحاجة، وعدم التبول أو التبرز في العراء مطلقاً.

## المقصف المدرسي

المقصف من الأماكن المحببة لنفوس الطلبة؛ لما يقدمه لهم من مواد غذائية وأطعمة مختلفة ومشروبات متعددة، وفي الوقت نفسه هو مكان خطير وعرضة للتلوث ونقل الأمراض إذا ما أهملت شروط النظافة والسلامة به، لذا يجب التقيد بما يأتي :-

\* أن تكون غرفة المقصف جيدة التهوية والإنارة .

\* التأكد من صلاحية المواد الغذائية المباعة للطلبة قبل شرائها **من الموزع وبيعها للطلبة.**

\* **التأكد من تاريخ الإنتاج والانتهاء للمواد الغذائية المعبئة والمغلقة.**

\* تنظيف الأرضيات والجدران والشبابيك.

\* تنظيف الثلاجة وباقي الأثاث والأدوات الموجودة **بشكل دوري .**

\* توفير الساندويتشات من مطعم مرخص.

\* أن تكون الساندويتشات مغلقة بورق صحي نظيف ومحضرة بنفس اليوم.

\* الاحتفاظ بنسخة من شهادات خلو من الأمراض للعاملين ورخصة سارية المفعول للمخبز و المطعم الذي تتعامل معه المدرسة.

\* أن تكون جميع المواد الغذائية المباعة مغلقة حتى لا تمسها الأيدي وتتلوث.

- \* تجميع النفايات الخاصة بالمقصف ونقلها إلى الحاوية الرئيسية في المدرسة.
- \* توفير شبك خفيف (منخل) على النوافذ لمنع دخول الحشرات.
- \* توفير صاعق حشرات.
- \* حصول المعلمين والطلبة العاملين في المقصف على شهادة فحص سريري وارتداء العاملين في المقصف مرايايل نظيفة وقفازات أثناء العمل.
- \* التقيد بقائمة المواد الغذائية المسموح بيعها والمواد الغذائية الممنوع بيعها في المقاصف المدرسية والالتزام بالاشتراطات الصحية التي تم تعميمها من قبل وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم.

### الاشتراطات الصحية للمقاصف المدرسية

#### والأغذية المسموح بيعها والممنوعة

والمستندة إلى أحكام المادة (٣) و(٤/و) من قانون الصحة العامة رقم (٤٧)

لسنة ٢٠٠٨

تعليمات عامة : هذه التعليمات العامة أساسية للمقاصف .

أولاً: الاشتراطات الخاصة بتجهيز المقصف :

١. يجب أن يكون المقصف داخل سور المدرسة ، وفي مكان بعيد عن مصادر التلوث البيئي ودورات المياه ومجري التصريف، أو تجمع النفايات . ويفضل أن يكون داخل ساحة المدرسة أو قريباً من صالة كبيرة أو قريباً من مظلة في ساحة أو ملعب المدرسة، ولا بد أن يكون مبنياً بطريقة تمنع دخول الغبار وتسرب المياه ودخول الحشرات . ويجب أن يكون عدد نوافذ البيع كافياً ، وبمعدل نافذة لكل (١٠٠) طالب .
٢. وجود خزائن محكمة لحفظ الأواني والأدوات المستخدمة وتكون الأرفف سهلة التنظيف ، وغير قابلة للصدأ، ويفضل أن تكون جميع الأواني المعدنية الغير قابلة للصدأ (استانلس ستيل)، مع وجوب استخدام الملاعق (البلاستيكية) ذات الاستخدام الواحد للطلاب، وتجنب الملاعق المعدنية.

٣. يجب أن تكون غرفة المقصف ذات تهوية وإضاءة كافيتين، ويجب إعداد مراوح للتهوية ولسحب الأبخرة والهواء الحار ، بحيث لا تزيد درجة الحرارة عن (٢٥) درجة مئوية، ويجب أيضاً وضع جهاز صائد للحشرات .
٤. يجب وجود ثلاجات بما يكفي حاجة المقصف.
٥. توفير مصدر مائي آمن وسليم من الشبكة العامة لسلطة المياه .
٦. يجب إيجاد مغسلة ومواد تنظيف للعاملين لغسل الأيدي .
٧. وجود حاويات للنفايات تفرغ يومياً، وتوضع في أماكن متعددة لسهولة التنظيف ، مع ضرورة وجود أكياس (بلاستيك) كبيرة داخل الحاويات ليسهل جمعها.
٨. يكون مكان تخزين الأغذية في مكان بارد وجاف ونظيف، وتكون الأرفف مرتفعة عن سطح الأرض قدر (٣٠) سم أو أكثر.

#### ثانياً : الاشتراطات الخاصة بتشغيل المقاصف المدرسية:

١. يجب تنظيف المقصف يومياً وكلما دعت الحاجة، بجميع محتوياته القابلة للتنظيف وبعد انتهاء تناول الوجبات مباشرة. ويجب أيضاً استخدام المناديل الورقية ذات الاستخدام لمرة واحدة في تجفيف الأيدي.
٢. يجب استخدام المطهرات المخففة للقضاء على الجراثيم والبكتيريا على الأسطح التي تلامس الأغذية الطازجة، وغسل الخضروات والفواكه قبل استخدامها بماء نظيف. ويفضل تعقيمها باستخدام مركبات التعقيم المخصصة لذلك مثل حمض الليمون(الستريك) أو بيرمنجنات البوتاسيوم.

٣. يجب حفظ جميع الأغذية وفق شروط الحفظ الموصى بها من قبل الشركات الصانعة والمدونة على العينات الغذائية .

٤. يجب أن تكون جميع الأغذية ذات صلاحية سارية المفعول.

٥. يجب أن توضع المبيدات الحشرية والمطهرات والمنظفات مع أدوات النظافة بعيداً عن مكان تخزين الأغذية .

ثالثاً : الأغذية الممنوع بيعها بالمقاصف:

يمنع منعاً باتاً بيع وتداول الأغذية الآتية :

٦. بيع الأطعمة " البائتة" ويتم التخلص منها يومياً .

٧. المشروبات الغازية بأنواعها، والعصير المحضر يدوياً والعصير الصناعي ويمنع الطلاب من إحضارها إلى المدرسة.

٨. المشروبات الحاوية على السكر والملونات فقط.

٩. المشروبات والعصائر التي تقل نسبة عصير الفاكهة فيها عن ٣٠% .

١٠. الحلوى والعلكة و الملابس والمصاص ذات القيمة الغذائية المنخفضة بجميع أنواعها و التوفي والنوجا التي تلتصق بالاسنان .

١١. الأغذية والمشروبات المعلبة في عبوات زجاجية.

١٢. اللحوم والكبد بجميع أنواعها والبيض.

١٣. الشيبس غير المصنع من رقائق البطاطا والذرة الطبيعية .

١٤. البوظة والأسكيمو ( الثلجات ) .

رابعاً : الأغذية المسموح بيعها بالمقاصف:

١٥. عبوات الحليب السائل المعقم طويل الأمد العادي أو ذي النكهات .

١٦. عبوات اللبن المحفوظة في الثلاجة.

١٧. العصائر الطبيعية المعبأة آلياً.

١٨. الساندويتشات و المعجنات الطازجة و المغلفة من المطاعم المرخصة حسب الشروط و التعليمات

الصحية.

١٩. البسكويت بجميع أنواعه العادي والمحشو ، والكعك المغلف آلياً ، وتفضل الأنواع المدعمة

بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢٠. الشوكولاته التي تحتوي على مواد غذائية بدون أصباغ أو نكهات صناعية والمعبأة آلياً ضمن

المواصفات والمقاييس الأردنية مع الأخذ بما ورد بالبند(٥) من المادة الثالثة من الإشتراطات أعلاه.

٢١. رقائق شيبس البطاطا والذرة الطبيعية المغلفة آلياً والغير محتوية على صبغات أو ملونات إصطناعية.

٢٢. المكسرات المغلفة آلياً .

٢٣. عبوات التمور الصغيرة المغلفة آلياً .

٢٤. الفواكه والخضروات الطازجة.

٢٥. أي مواد يوفق عليها وزير الصحة.

خامساً : الشروط الواجب توافرها في العاملين في المقاصف المدرسية:

يجب توفر الشروط التالية لجميع العاملين بالمقصف:

١- المشرفون والعاملون على تشغيل المقصف المدرسي عليهم المراجعة سنوياً للمركز الصحي التابع

لوزارة الصحة للحصول على شهادة صحية تثبت خلوهم من الأمراض السارية والمعدية في بداية كل

فصل دراسي .

٢- يجب استبعاد أي عامل تظهر عليه أعراض مرضية أو تظهر على يديه بثور أو قروح لحين زوال

الأعراض المرضية بموجب تقرير طبي صادر عن وزارة الصحة.

٣- عدم تواجد أي شخص داخل المقصف المدرسي ممن لا يحمل شهادة صحية.

٤- إرتداء زي خاص بالمقصف أثناء عملية البيع.

سادساً : كل من يخالف أحكام هذه الاشتراطات تطبق عليه الأحكام الواردة في قانون الصحة العامة

أعلاه.

\*\*\*\*\*

## نصائح تغذوية

تشجيع الطلبة على :-

- تناول وجبة الفطور قبل **الذهاب إلى المدرسة**.
- تناول الوجبات الخفيفة المغذية ( الساندويشات المحضرة في البيت، الفاكهة، ... ) .
- تناول الأطعمة الطازجة والغنية بالألياف الغذائية والاملاح المعدنية والفيتامينات.
- الإقلال ما أمكن من تناول الأغذية المصنعة، الأطعمة المقلية، السكاكر، الحلويات ، **المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة**.
- تجنب تناول الأغذية المكشوفة والأغذية التي تباع **من قبل باعه متجولين**.

## غرفة الصحة المدرسية

تستخدم من قبل الأطباء والكوادر الصحية عند إجراء الفحوص الطبية للطلبة، كما يستخدمها معلم الصحة المدرسية لتقديم الإسعافات الأولية للطلبة ومتابعة اعماله والمهام الموكلة له، لذلك يجب أن تراعى بها شروط النظافة العامة بشكل **دائم** حتى لا تنتقل الأمراض بين الطلبة ولا تتلوث إصاباتهم، ويمكن الاهتمام بالأمور الآتية :-

- \* توفير مصدر مائي وصابون داخل الغرفة لغسل اليدين عند الحاجة.
- \* تنظيف أرضية الغرفة.
- \* توفير الأثاث المناسب واللزام داخل الغرفة (سرير الفحص، الطاولة، كرسي، خزانة، رفوف لحفظ الملفات الصحية، سلة مهملات، شرفف، وستاره).

\* توفير خزانة تحتوي على مواد الإسعافات الأولية التالية : (شاش ، قطن، بلاستر، مرهم حروق ، مطهرات بتراكيز مختلفة ) .

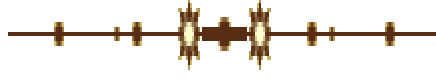
\* المحافظة على نظافة خزانة مواد الإسعافات الأولية، والانتباه لمدة صلاحية المواد الطبية الموجودة داخلها.

\* وضع نشرات وبوسترات تثقيفية داخل الغرفة..

\* توفير ميزان، ومتر، ولوحة فحص نظر.



## الأنشطة العملية



نشاط ( ١ ) : نظافة المدرسة ودور الطالب فيها.  
الزمن : ٥٠ دقيقة

### أهداف النشاط

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن:

١. يدرك أهمية نظافة المدرسة.
٢. يحدد دوره في نظافة المدرسة.
٣. يدرك دور المدرسة والمنزل في النظافة العامة.
٤. يساهم في **المحافظة على** نظافة المدرسة.

المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

(ورقة عمل الطالب (١)، سبورة، طباشير، ورقة عمل الطالب (٢) .

خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
١٠	يوضح المعلم أهداف النشاط للطلبة، ويشرح خطوات تنفيذه. يقدم المعلم للموضوع، بطرح أسئلة عصف ذهني حول أهمية نظافة المدرسة، يدون الإجابات على السبورة ويركز على الصحيحة منها.
٢٥	يقسم المعلم الطلبة إلى خمس مجموعات، تعين كل مجموعة مقررًا لها. يوزع المعلم على كل مجموعة ورقتي عمل الطالب الأولى مدوناً عليها إحدى الطرق المتبعة في نظافة المدرسة والثانية مدوناً عليها

<p>دور الطالب في كل طريقة.</p> <p>يطلب إلى أحد الطلبة أن يقسم السبورة في الغرفة الصفية قسمين؛ قسم لكتابة الطرق المتبعة في نظافة المدرسة، وقسم لكتابة دور الطالب فيها.</p> <p>يطلب إلى كل مجموعة قراءة العبارات واختيار عبارة من العبارات المدونة على الورقة الأولى وأن يتوجه أحدهم ويكتبها على السبورة في القسم المخصص لها.</p> <p>يطلب إلى كل مجموعة قراءة العبارات واختيار دور من أدوار الطالب على الورقة الثانية وأن يتوجه أحدهم ويكتبها على السبورة في القسم المخصص لها.</p>	
<p>يطلب إلى الطلبة بشكل عشوائي أن يحددوا الإجابة في كل قسم من السبورة، وإذا كانت قد وضعت في المكان المناسب لها.</p> <p>يناقش المعلم الإجابات المطروحة من الطلبة، ويصحح المفاهيم الخاطئة ويركز على الإجابات الصحيحة.</p> <p>يتوصل معهم إلى أهمية دورهم في المحافظة على نظافة المدرسة.</p> <p>يناقش مع الطلبة جميعهم طرق تحسين النظافة في المدرسة.</p>	<p>١٥</p>

### المهارات المستخلصة من النشاط

١. التحليل والاستنتاج.
٢. الاستماع واحترام الرأي الآخر.
٣. المشاركة والعمل الجماعي.

### ورقة عمل الطالب (١)

اختر عبارة واحدة واكتبها على السبورة في القسم المخصص لها:

	الرقم
	العبارة

١-	نظافة الإنسان الشخصية
٢-	غسل اليدين
٣-	التخلص السليم من <b>النفايات</b> في الساحة المدرسية
٤-	نظافة الجدران في الغرف الصفية وبقية مرافق المدرسة
٥-	التخلص السليم من فضلات الإنسان
٦-	نظافة المرافق الصحية
٧-	نظافة الغرفة الصفية
٨-	نظافة السبورة
٩-	التخلص من النفايات برميها في سلة المهملات
١٠-	نظافة <b>المقاعد والأدراج</b>

## ورقة عمل الطالب (٢)

اختر عبارة واحدة واكتبها على السبورة في القسم المخصص لها:

الرقم	العبارة
١-	على الطالب المساعدة في مسح السبورة والمحافظة على نظافتها دائما.
٢-	على الطالب التخلص السليم من <b>النفايات</b> الموجودة في الساحة المدرسية برميها في <b>الحاويات</b> المخصصة.
٣-	على الطالب عدم الكتابة على الأدراج ومسحها وتنظيفها.
٤-	على الطالب المحافظة على نظافته الشخصية لأنها تعكس نظافة المدرسة.
٥-	على الطالب استخدام المرافق الصحية بشكل سليم والمحافظة على نظافتها <b>بسكب</b> الماء بعد استخدامها، وغسل يديه <b>بالماء والصابون</b> بعد استخدامها دائما.
٦-	على الطالب استخدام المرافق الصحية للتخلص السليم من فضلاته.
٧-	على الطالب عدم الكتابة أو الرسم على الجدران في الغرف الصفية وبقية مرافق المدرسة، وعدم استخدام الطباشير أو الأقلام لوضع أي علامات أو إشارات.
٨-	على الطالب المحافظة على نظافة يديه <b>حتى لا</b> يلوث الأدوات والأثاث داخل الغرفة الصفية.
٩-	على الطالب المحافظة على نظافة الغرفة الصفية، والمساعدة في ترتيبها وتنظيمها.
١٠-	على الطالب رمي النفايات في سلة المهملات.

نشاط (٢) : التلوث المائي

الزمن : ٥٠ دقيقة

أهداف النشاط

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يكون قادرا على:

١. معرفة الطرق التي يحدث بها التلوث المائي.
٢. تعداد طرق المحافظة على المياه من التلوث.
٣. إدراك المراحل التي يمكن أن يحدث بها التلوث المائي.
٤. المحافظة على نظافة المياه.

### المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

( سبورة، طباشير، لوح قلاب وأقلام، كمبيوتر (حاسوب) إذا توافر )

### خطوات تنفيذ النشاط:

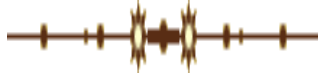
الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
٥ دقائق	يقدم المعلم للنشاط بتعريف التلوث المائي، ومن ثم يوضح المراحل التي يحدث فيها التلوث المائي؛ وهي الجمع والتخزين ومن ثم الاستخدام.
٢٥ دقيقة	يقسم المعلم الطلبة ثلاث مجموعات وتعين كل مجموعة مقررًا لها ويطلب إلى كل مجموعة: - توضيح كيف يكون التلوث في كل مرحلة من المراحل السابقة. عرض أفضل الطرق للمحافظة على المياه من التلوث في كل مرحلة من المراحل السابقة. - إجراء تطبيق عملي أو (عرض <b>التقديمي</b> ) على برنامج Power Point للطرق السابقة.
١٠ دقائق	يعرض مقرر كل مجموعة عمل مجموعته، وتتفق المجموعات على الإجابات الصحيحة، ويدونها المقرر على ورقة اللوح القلاب أو السبورة. - إذا تمكنت المجموعة من <b>عمل العرض التقديمي</b> ( Power Point ) تعرض عملها <b>بهذه الطريقة</b> . - يمكن للمجموعة إذا توافرت البيئة والأدوات أن تقوم بتطبيق عملها على إحدى مراحل التلوث للماء إما بالجمع أو التخزين أو الاستخدام.

## أنشطة إثرائية



- ١- ينظم الطلبة بالتعاون مع الإدارة والمعلمين في المدرسة يوماً لحملة نظافة في المدرسة ويطلقون على ذلك اليوم " يوم النظافة المدرسية " .
- ٢- يطلب المعلم **من** الطلبة كتابة تقرير عن علاقة النظافة العامة بصحة البيئة.
- ٣- دعوة أولياء أمور الطلبة إلى اجتماع في المدرسة والمناقشة معهم حول دورهم في **المحافظة على نظافة** البيئة المدرسية، ووضع خطة عمل معهم حول آلية تنفيذ ذلك.
- ٤- يطلب **من** الطلبة زيارة الأماكن التي تعمل على **تنقية** ماء الشرب والاطلاع على الخطوات المتبعة.
- ٥- يطلب المعلم **من** الطلبة كتابة تقرير عن بعض الأمراض التي يسببها الماء الملوث.
- ٦- يطلب المعلم من الطلبة كتابة تقرير عن مصادر المياه الصالحة للشرب في منطقتهم **ومناقشتها** مع زملائهم.
- ٧- يكلف المعلم الطلبة الكشف على **خزانات** الماء الخاص بالشرب الموجود في المدرسة وكتابة تقرير بحالتها ( من حيث نقاء الماء أو تلوثه). وإعلام **معلم** الصحة المدرسية **بذلك**، مع اقتراح حلول في حالة وجد الماء الذي بداخله ملوثاً.
- ٨- يكلف المعلم الطلبة بزيارة إلى مقصف المدرسة وكتابة تقرير حول نظافته و**نوعية** المواد المباعة وتاريخ الإنتاج والانتهاء **للمواد الغذائية**، مع اقتراح بدائل للمواد الغذائية المباعة تكون ذات قيمة غذائية عالية وصحية .

## التقويم الذاتي



الرقم	أستطيع بعد معرفتي بمحتويات هذه الوحدة أن أجيب عما يأتي:	نعم	لا
١-	إصحاح البيئة المدرسية أحد أهداف وزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية.		
٢-	أحافظ على بناء مدرستي ليخدم الطلبة الذين سيدرسون من بعدي.		
٣-	أحرص على عدم الكتابة على جدران المدرسة لتبقى نظيفة وذات مظهر جميل.		
٤-	أحافظ على نظافة الساحة المدرسية كي أستطيع ممارسة اللعب والجري والاصطفاف فيها.		
٥-	ألقي النفايات في السلال والحاويات المخصصة لذلك.		
٦-	أحرص على نظافة مقعدي الدراسي.		
٧-	أتأكد من إغلاق خزان مياه الشرب لتبقى المياه نظيفة.		
٨-	أشرب المياه في المدرسة باطمئنان لأنها واردة من مصادر آمنة.		
٩-	أغسل يدي بالماء والصابون بعد استخدام <b>الوحدة الصحية</b> .		
١٠-	أحرص على نظافة الحمامات والمغاسل وحوض المشارب بعد استخدامها.		
١١-	أشتري الساندويشات الملفوفة بورق صحي من المقصف المدرسي.		
١٢-	أتناول أغذية مغلقة لأنها غير معرضة للتلوث.		

## الوحدة الثانية

### النظافة الشخصية

#### مقدمة

تعد النظافة الشخصية للطالب مظهراً حضارياً يدل على رقي المدرسة والمقيمين فيها، كما أنها وسيلة من وسائل تقبل **أفراد** المجتمع للطالب وإعجابهم به، والأهم من ذلك فهي تعد من أفضل الطرق في حماية الطلبة من الإصابة بالأمراض، فكثير من الأمراض **المعدية والسارية** كالإسهال والدسنتاريا والتفؤيد والكوليرا والتهاب الكبد الفيروسي نوع (أ) والأمراض الجلدية ناتجة عن قلة الاهتمام بالنظافة الشخصية.

وقد أهتم الدين الإسلامي بصحة الإنسان عامة وبصحة الطفل خاصة، وأعتبر الإسلام أن جسم المسلم أمانة يجب أن يحافظ عليها، قال تعالى: " يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين " يروى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال " إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أنفسكم "، فعلياً أن نحافظ على نظافة أجسامنا وعلى صحتها من خلال التركيز على مجالات النظافة الشخصية التالية:-

**الاستحمام وارتداء الملابس النظيفة  
هما الأساس للنظافة الشخصية**

#### أولاً - نظافة الجلد

الجلد هو الجزء الخارجي من الجسم ، **ويعد أكبر عضو في جسم الإنسان** وعلى ذلك فهو معرض لجميع أنواع الأوساخ والجراثيم المحمولة بالهواء أو عن طريق التلامس، ولا بد هنا من الإشارة إلى أن الخلايا الميتة والعرق والدهون التي مضى عليها بعض الوقت تتراكم على سطح الجلد، وإذا أهملت فإنها تسمح لمزيد من الجراثيم والأوساخ بالتراكم على الجلد، وتزيد من فرصة حدوث الأمراض والالتهابات الجلدية، لذلك يجب مراعاة ما يلي :

- ✓ الاستحمام باستمرار باستخدام الماء الدافئ والصابون مع ضرورة فرك الجلد جيداً وزيادة عدد مرات الاستحمام في أيام الصيف الحارة وعند التعرق، حيث إن الاستحمام ينشط الدورة الدموية، ويحافظ على **نظافة** وسلامة الجلد.
- ✓ غسل الوجه باستمرار بالماء والصابون مع الفرك الجيد وبمعدل مرتين يومياً على الأقل، للتخلص من الدهون والأوساخ التي تعلق في الوجه وذلك لمنع **ظهور البثور** وحب الشباب.
- ✓ تغيير الملابس الداخلية يومياً، والمحافظة على نظافة الملابس الخارجية وغسلها باستمرار.
- ✓ عدم استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين، حيث من الضروري أن يكون لكل شخص منشفته وبشكيره الخاص وذلك منعاً لانتقال الأمراض الجلدية المعدية من شخص إلى آخر.

**التعرق هو عملية طبيعية ومهمة لأنها تساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم .**

## ثانياً - نظافة الشعر

- يغطي **الشعر** جسم الإنسان في أجزاء مختلفة بشكل كثيف مثل الرأس، والمناطق التناسلية وتحت الإبطين، أو بشكل خفيف مثل البطن والصدر والأطراف العلوية والسفلية **وللمحافظة على نظافة الشعر يجب مراعاة ما يلي :-**
- ✓ غسل الشعر باستمرار وبشكل دوري وكلما استدعت الحاجة باستخدام الماء الدافئ والصابون و/أو الشامبو حيث إن عدم الاهتمام بنظافة الشعر يتسبب في تراكم الدهون **عليه؛** مما يؤدي إلى حرمانه من المواد المغذية المطلوبة للحفاظ عليه قوياً وصحياً، كما ويجب تمشيط الشعر يومياً لأن ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تقوية الشعر.



✓ قص الشعر بشكل دوري باستخدام أدوات نظيفة، فكلما طالت الفترات بين مرات قص الشعر يؤدي إلى ضعف الشعر خاصة إذا كان طويلاً حيث من الضروري التخلص من الشعر الجاف الميت عند الأطراف.

✓ تنظيف شعر تحت الإبطين بالماء والصابون، وفي حال كان طويلاً فيجب الحرص على نزعه بسبب تعرض هذه المنطقة للتعرق الزائد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالحكة والفطريات.

### ثالثاً - نظافة اليدين



لا تحتاج الجراثيم إلى سيارات أو طائرات حتى تنتقل من مكان إلى آخر، بل الأسهل والأكثر شيوعاً لها هو أن تنتقل مع اليدين، حيث تقوم اليدين بنقل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات من إنسان إلى آخر أو للإنسان نفسه مباشرة أو من خلال وسيط، لذلك تعد نظافة اليدين من أهم الإجراءات التي تمنع انتقال الأمراض إلى الجسم ، وللمحافظة على نظافة اليدين يجب اتباع ما يأتي :-

✓ غسل اليدين جيداً باستخدام الماء والصابون خاصة بعد استعمال الحمام (المرحاض) وقبل تناول الطعام وبعده، وذلك للتخلص من الجراثيم العالقة بهما ولمنع انتقال الأمراض المعدية.

✓ تقليم الأظافر بشكل منتظم وبطريقة سليمة ( تقليم أظافر اليدين بشكل دائري منعاً لنمو الأظافر تحت الجلد)، مع مراعاة التنظيف تحت الأظافر منعاً لتجمع الأوساخ والجراثيم.

✓ غسل اليدين بالماء والصابون بعد لمس الحيوانات منعاً للإصابة بالأمراض التي تنقل من الحيوان إلى الإنسان، حيث يفضل عدم دخول الحيوانات للمنزل.

غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده، وكذلك بعد استخدام الحمام، يمنع انتقال الجراثيم ويسهم في المحافظة على الصحة.

### رابعاً - نظافة القدمين

خلال النهار غالباً ما يكون الإنسان مرتدياً جواربه وحذاءه وهذا يجعل العناية بالقدمين مهمة جداً حتى لا تصل الجراثيم والفطريات إلى ما بين الأصابع، كذلك لمنع الإصابة بالأمراض المعدية مثل الفطريات أو التهابات الأصابع (مسمار لحم، ...)، ولأن القدمين تبقى فترة طويلة غير مكشوفة للهواء فيجب العناية بهما جيداً وذلك من خلال:-

- غسل القدمين بالماء والصابون بعد خلع الحذاء والجوارب مع مراعاة تجفيفهما جيداً خاصة بين الأصابع منعاً لنمو الفطريات.

- تقليم الأظافر بالطريقة السليمة (أفقياً) وبشكل مستمر منعاً لنمو الأظافر تحت الجلد، والوقت المناسب لتقليم الأظافر هو بعد الاستحمام لأنها تكون طرية، مع مراعاة المحافظة على الأظافر نظيفة منعاً لتجمع الأوساخ تحتها.

إن غسل القدمين يومياً بالماء والصابون وتجفيفهما جيداً، يحمي من الإصابة برائحة القدمين الكريهة التي تنفر الآخرين.

## خامساً - نظافة الأذنين

يعتمد الطالب بشكل كبير على حاسة السمع في تلقي المعلومة وتؤثر هذه الحاسة تأثيراً مباشراً على تحصيله الدراسي، وللأذن وظائف عديدة أهمها السمع وحفظ التوازن إضافة **لأثرها الواضح في النطق**.

يجب المحافظة على نظافة وصحة الأذنين باتباع ما يأتي :-

- غسل الجزء الخارجي للأذنين يومياً لكي تبقى نظيفة.
- تجفيف الأذنين جيداً بعد الاستحمام لحمايةهما من الإصابة بالالتهابات والأمراض.
- عدم استخدام الأغراض الشخصية للآخرين لغايات تنشيف الأذنين.
- عدم وضع أجسام غريبة وحادة داخل الأذنين تجنباً لحدوث الجروح وخاصة غشاء الطبلة الذي يؤثر على قدرة الطالب على السمع.
- عدم وضع أشياء صغيرة في الأذنين مثل القطن لأنها قد تدخل للأذن الداخلية وتختلط بالسوائل الصمغية الموجودة وتسبب التهابات ومشاكل في الأذنين.

## سادساً - نظافة العينين

غسل اليدين جيداً بعد مصافحة المرضى

البصر نعمة من نعم الله علينا لذلك يجب المحافظة على نظافة العينين منعاً لإصابتهما بالأمراض خاصة وأن بعض التهابات العين قد تؤثر على قوة البصر ومقدرة الشخص على القيام بأعماله، وبالنسبة للطالب فهي تؤثر بشكل مباشر على تحصيله الدراسي، وللمحافظة على صحة العينين يجب اتباع ما يأتي :-

- استعمال المناديل والمناشف الخاصة بكل فرد مع ضرورة عدم استخدام الأدوات الشخصية للآخرين، بما فيها الوسائد والفرش.
- مكافحة الحشرات الناقلة للأمراض مثل الذباب حيث تلعب دوراً مهماً في نقل العدوى من المصابين إلى السليمين.
- الحرص على وقاية العينين من دخول أي جسم غريب قد يؤذيها وعدم فركهما عند دخول الغبار، أو عندما تكون اليدين غير نظيفتين، لأن الأيدي المتسخة تؤدي إلى إصابة العينين بالالتهابات ونقل العدوى للأنف والأذنين والفم.

## سابعاً - نظافة الأنف

يقع الأنف في منتصف الوجه على قمة الجهاز التنفسي وهو من الأعضاء البارزة و المهمة في الوجه، فبالإضافة لدوره البارز في تصفية الهواء المستنشق بواسطة الشعيرات الموجودة فيه وترطيبه بواسطة الغدد المخاطية، كما له دوراً بارزاً في عملية الشم لوجود الخلايا الشمية في سقفه والتي تساعدنا في التمييز بين الروائح المختلفة، وحيث إن الأنف يقوم بتنقية الهواء الداخل مع الشهيق والمار على سطحه بواسطة الشعر السميك الكثيف عند مدخله، والغشاء المخاطي المبطن لتجويفه والإفرازات المخاطية التي تغطي سطح هذا التجويف، فإن ناتج هذه الوظيفة هو تجميع الجراثيم بكميات كبيرة وبأنواع عديدة في مدخل الأنف وعلى جدران دهليزه، وبذلك يصبح الأنف مخزناً كبيراً للجراثيم الطفيلية والمرضية يوزعها إلى داخل الجهاز التنفسي وإلى سطح الجلد، وحتى إلى الهواء

الخارج في حركة الزفير، لذلك يكون تطهير الأنف من الجراثيم وسيلة فعالة وأكيدة لحماية الإنسان، كذلك الأنف مهم جداً في إعطاء الشكل الخارجي للوجه ومميزاته، وللمحافظة على نظافة الأنف يجب اتباع الأمور الآتية :

- ١- غسل الأنف يومياً بالماء الفاتر وعدم استنشاق المخاط.
  - ٢- عدم وضع أصابع اليد في الأنف إذ إن ذلك يؤدي الغشاء الذي يبطن الأنف ويؤدي إلى النزف، إلى جانب كونها عادة غير مستحبة .
  - ٣- الانتباه إلى كون مجرى الأنف سالكاً دوماً خاصة عند الأطفال .
  - ٤- تدريب الأطفال على التمخيظ بالطلب منهم إجراء ذلك تناوباً من أحد المنخرين بعد سد الآخر منعاً لدفع المفرزات المخاطية إلى الوراء ودخولها إلى الأذن الوسطى محدث الالتهاب فيها .
- قد يصبح الأنف مسدوداً أو راشحاً يسيل باستمرار نتيجة نزلة برد أو زكام أو حساسية، وقد يؤدي كثرة المخاط في الأنف إلى حصول التهاب في الأذن لدى الأطفال أو مشاكل في الجيوب لدى البالغين، وإزالة الانسداد من الأنف يمكن إجراء ما يأتي :-
- يمكن للكبار والبالغين أن يضعوا قليلاً من ماء ملحي في أيديهم ويتنشقون بحذر فهذا يساعد على تفكك المخاط بحيث يمكن إخراجة.
  - تنفس بخار الماء الساخن ( التبخيره ) الإجراءات :-
  - الجلوس على كرسي مع وضع إناء (دلو) به ماء ساخن عند القدمين.
  - وضع منشفة فوق الرأس تغطي الدلو لحبس الأبخرة المتصاعدة.
  - التنفس بعمق لمدة (١٥) دقيقة.
  - تكرار الخطوات من (٢-٣) مرات في اليوم.
  - مسح الأنف المسدود أو الراشح عند السيلان وعدم النف، فقد يؤدي النف إلى وجع الأذن أو التهاب الجيوب .

مسح الأنف وتجنب النف قدر الإمكان يمنع حدوث التهابات الأذن والجيوب.

الأسنان الأولى يجب المحافظة عليها نظيفة دائماً

## ثامناً - نظافة الفم والأسنان

يشكل **تجويف** الفم الجزء الأعلى من القناة الهضمية، ويتألف من الخدين في الجانبين واللسان في الأسفل والحنك في الأعلى، والشفتين في الأمام، ويغطي الفم بغشاء مخاطي، ويوجد **داخل** الفم اللسان والأسنان **حيث** تقوم الأسنان بمضغ الطعام في حين يعمل اللسان على خلطه باللعاب، كما تساعد الاسنان على النطق السليم، وتعطي الوجه شكله الحسن.

ونظراً لأن الفم يوفر تربة مثالية لتكاثر الجراثيم، فمن المهم أن نتعرف على الإجراءات المناسبة للمحافظة على نظافة الفم والأسنان ونستمر بممارستها طوال العمر لضمان بقاء الأسنان واللثة سليمة صحيحة.

للمحافظة على صحة ونظافة الفم يجب تنظيفه جيداً بعد كل وجبة مباشرةً عن طريق المضمضة بالماء النظيف أكثر من مرة .

وللمحافظة على نظافة وصحة الأسنان واللثة يجب اتباع ما يلي:-

- استخدام الفرشاة والمعجون المحتوي على مادة الفلورايد لتنظيف الأسنان يومياً خاصة بعد تناول الوجبات وقبل النوم؛ لأن الفم يبقى رطباً من خلال اللعاب وتنشط البكتيريا ليلاً فتؤدي إلى إصابة الأسنان بالنخر وغيره من الأمراض، فتنظيف الأسنان يعمل على إزالة اللويحة الجرثومية التي قد تكون على أسنانك والذي يؤدي تراكمها إلى أن تتحول إلى جير والذي يجب إزالته من قبل طبيب الأسنان.

- التنظيف ما بين الأسنان يومياً لإزالة اللويحة الجرثومية من المناطق التي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها، ويمكن ذلك باستخدام الخيط الطبي.

- زيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة شهور وبشكل دوري

- **الحرص على تفريش اللسان بالفرشاة والمعجون.**

الميزات التي يجب أن تتوفر في فرشاة الأسنان:-

- ذات **مقبض** مريح مانع للانزلاق مما يجعلها سهلة الاستخدام وهي مبللة.

- ذات شعيرات ناعمة لتكون لطيفة على الأسنان واللثة.

- ذات رأس يساعد على الوصول إلى المناطق التي يصعب الوصول إليها في الفم.

ما هو الفلورايد:-

الفلورايد هو معدن يوجد بشكل طبيعي في أطعمة كثيرة وفي معظم مصادر مياه الشرب، وهو يثبط مقدرة الجراثيم على إنتاج الحامض، ويقوي ميناء الأسنان ويزيد من مقاومتها للنخر، فاستخدام معجون أسنان به فلورايد "أو أقراص أو سوائل مضمضة تحتوي على الفلورايد" يوفر حماية تمتد طوال العمر، ويحمي أسنان الأطفال بصفة خاصة.

### تاسعاً - العناية بمنطقة الأعضاء التناسلية:

تحتاج هذه المنطقة إلى عناية خاصة لدى طلبة المدارس من الذكور والإناث على حد سواء، لذلك:

١- يجب أن تغسل يومياً مرات عدة بالماء والصابون لإزالة الأوساخ العالقة من بقايا الإفرازات البدنية المختلفة؛ كالعرق والبول والغائط والإفرازات الدهنية، **وتجفف المنطقة باستخدام المناديل الصحية المعقمة** لتجنب انبعاث رائحة كريهة.

٢- أما الإناث فلهن عناية خاصة بهذه المنطقة في أثناء الحيض؛ إذ يتم تغيير الفوطة باستمرار، ويفضل الاستحمام يومياً في أثناء الحيض على عكس ما هو شائع عند العامة من أن الاستحمام ضار في هذه الفترة.

### الأنشطة العملية



ترتبط نوعية حياة الطالب بقدرته على التعلم وتوظيف المعرفة المكتسبة في حياته اليومية، وإن ترجمة المعرفة إلى سلوك يتطلب التدريب على عدد من المهارات وصقلها، فالمعرفة غير كافية بحد ذاتها لإحداث تغيير في السلوك ما لم تقترن تلك المعرفة بمهارات عملية تعزز الكفاءة الذاتية لدى الطالب فتجعله قادراً على الاستجابة على نحو ملائم للظروف والمؤثرات المختلفة ومن هنا جاءت هذه النشاطات لتحسين قدرات الطلبة على أداء هذه السلوكيات .

### نشاط (١) غسل اليدين

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يصبح قادراً على:

- ١- التعرف إلى أهمية غسل اليدين.
- ٢- تحضير الأدوات اللازمة لغسل اليدين.
- ٣- غسل يديه بالماء والصابون بالطريقة الصحيحة.
- ٤- الإبقاء على يديه نظيفة قدر الإمكان.

### المواد والأدوات اللازمة:

- ٢- قطعة صابون أو صابون سائل.
- ٣- ماء جارٍ دافئ (حنفية مع مغسلة)
- ٤- منشفة أو ورق تنشيف.

ملاحظة: - يطبق هذا النشاط من قبل الطلبة أنفسهم وبإشراف المعلم، لذا تأتي المخاطبة به مباشرة مع الطالب.

ملاحظة: - على المعلم أن يقوم بتطبيق هذا النشاط في الحياة اليومية أمام الطلبة مرة على الأقل وكلما استدعت الحاجة لذلك، لأهمية تطبيق هذا النشاط في حياتنا اليومية. درب طالباً أو أكثر على استعمال قطعة الصابون على المغسلة، نبه الطلبة إلى أن قطعة الصابون الكبيرة يصعب استعمالها حتى من قبل الكبار أحياناً، في أيام الشتاء الباردة تتأخر رغوة الصابون في الظهور عند استعمال الماء البارد، لذا ينصح باستعمال الماء الدافئ.

الإجراءات التنفيذية:

	<p>١- انزع الساعة والحلي <b>كالخواتم</b>، وارفع الأكمام لتجنب وصول الماء إليها .</p> <p>٢- افتح الحنفية واضبط تدفق الماء باليدين .</p> <p>٣- تعريض اليدين لتيار الماء الدافئ .</p>
	<p>٤- استخدام قطعة الصابون في عملية الغسل بحيث تصل الرغوة إلى اليدين بصورة جيدة، على أن يتم فرك جميع أجزاء اليدين جيداً.</p>
	<p>٥- يتم وضع الأصابع بشكل متداخل مع تحريكها ذهاباً وإياباً لفترة تتراوح من (٣٠-٦٠) ثانية مع الأخذ في الاعتبار زيادة هذه المدة إذا ما كانت اليدين متسختين بصورة واضحة، مع إزالة الأوساخ تحت الأظافر حيث يزيد عدد الجراثيم في هذه المنطقة، يتم فرك معظم أجزاء اليد مع التركيز على الأجزاء التي يتم إغفالها عادة <b>كالرسغين</b>.</p>
	<p>٦- شطف اليدين باستخدام ماء الحنفية حتى يتم إزالة الصابون بالكامل، ويحظر وضع اليدين في الحوض أو في الماء الراكد.</p>
	<p>٧- يتم تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أو ورق التشفيف .</p>

## نشاط(٢) النظافة الشخصية

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يصبح قادراً على:

١. إدراك مفهوم الصحة والنظافة الشخصية.
٢. التعرف إلى طرق الوقاية من الأمراض ذات العلاقة بالنظافة الشخصية.
٣. تعداد طرق العناية باليدين والقدمين.
٤. التعرف إلى طرق الوقاية من الإصابة بالتقمل.

المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:



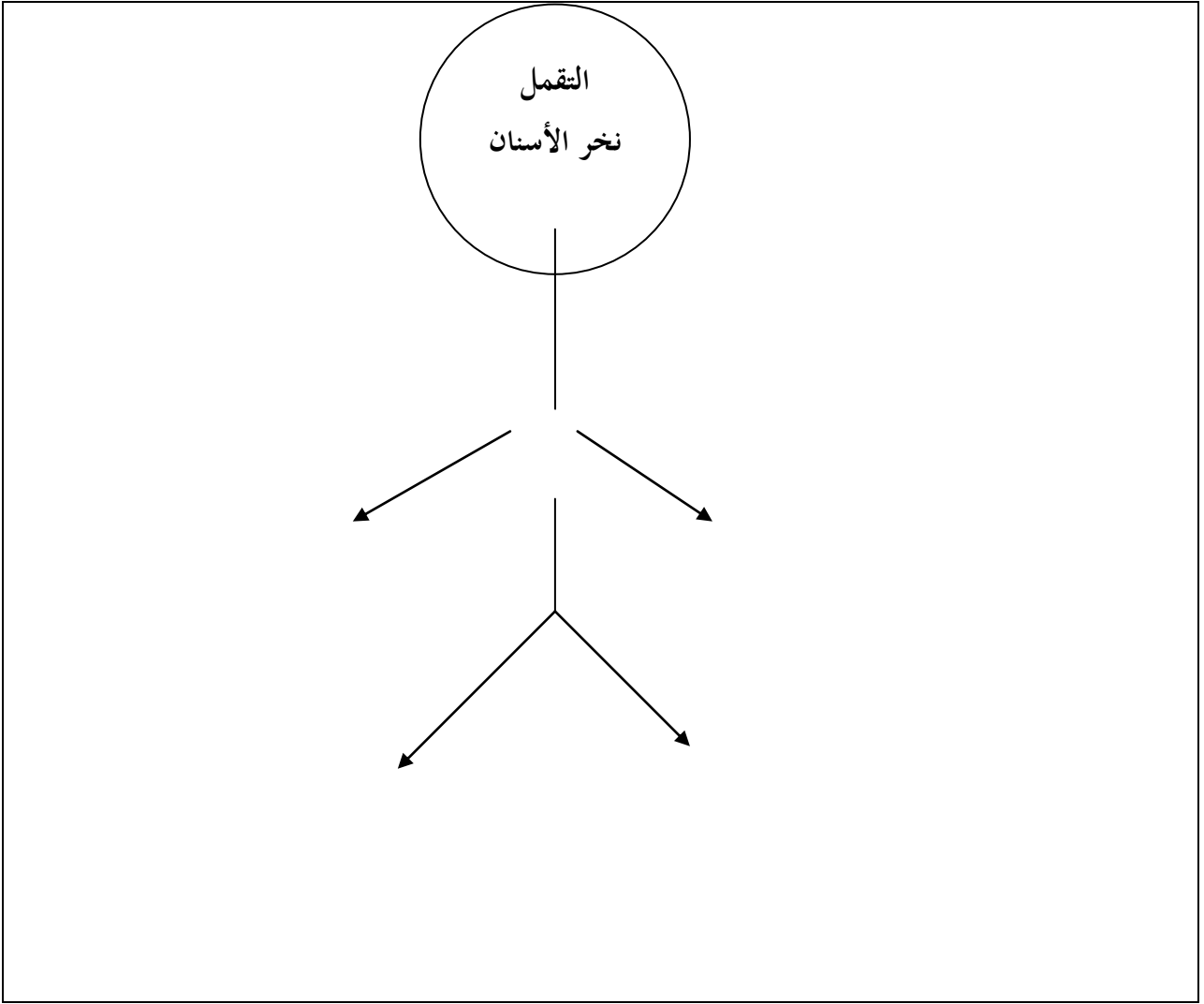
مغلفات تحوي ورقة عمل الطالب ( رسماً كاريكاتورياً لجسم الإنسان) مصدر ماء(حنفية) صابون ومنشفة.

## خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
٥ دقائق	- يوزع المعلم مغلفات تحوي ورقة عمل الطالب على الطلبة.
٣٠ دقيقة	يطرح المعلم على الطلبة الأسئلة الآتية: كيف يمكن إضفاء الصحة والنظافة الشخصية؟ يطلب إليهم فتح المغلفات التي تحوي ورقة عمل الطالب، وذكر أعضاء الجسم التي يشاهدونها في الرسم وتوضيح ما يلزمها حتى تتوافر لها الصحة الشخصية الحقيقية. ما الأمراض التي قد تنشأ في أجزاء الجسم المختلفة نتيجة عدم العناية بالنظافة الشخصية؟ يقدم المعلم إجراءات عملية للطلبة ويطلب إليهم تطبيقها سواء بطريقة المحاكاة أو الأداء الحقيقي، أو تمثيل الأدوار لإضفاء الصحة الشخصية، مثال غسل الوجه بالطريقة الصحيحة، أو غسل القدمين وتجفيفها.
١٥ دقيقة	يوضح المعلم طرق العناية بالنظافة الشخصية.

## ورقة عمل الطالب

رسم جسم الإنسان نتيجة لإهمال النظافة في أجزاء الجسم المختلفة تنشأ الأمراض الآتية:
--



### نشاط (٣) تنظيف الأسنان

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يصبح قادراً على:

- ١- التعرف إلى أهمية تنظيف الأسنان .
- ٢- تحضير الأدوات اللازمة لتنظيف الأسنان .
- ٣- تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة.

المواد والأدوات اللازمة:

فرشاة أسنان، خيط طبي، معجون أسنان يحتوي على فلورايد، كوب ماء، منشفة أو ورق تنشيف.

ملحوظات:

- يطبق هذا النشاط من قبل الطلبة أنفسهم وبإشراف المعلم.
- على المعلم أن يقوم بتطبيق هذا النشاط في الحياة اليومية أمام الطلبة مرة على الأقل، وكلما استدعت الحاجة لذلك، لأهمية تطبيق هذا النشاط في حياتنا اليومية.

### الإجراءات التنفيذية:

	<p>١- ثبت الفرشاة على خط اللثة بزاوية مقدارها ٤٥ درجة ، تأكد من ملامسة الفرشاة لسطح الأسنان واللثة .حرك الفرشاة بلطف من الأعلى إلى الأسفل عند تنظيف الفك العلوي، ثم حرك من الأسفل إلى الأعلى عند تنظيف أسنان الفك السفلي.</p>
	<p>١- كرر العملية نفسها على المجموعة التالية من الأسنان بحيث يتم تنظيف من ٢-٣ أسنان في كل مرة.</p>
	<p>٢- ضع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية عمودياً، حركها إلى أعلى وأسفل مستخدماً نصفها الأمامي.</p>
	<p>٣- ثبت الفرشاة على السطح الطاحن من الأسنان حركها إلى الأمام والخلف بلطف، نظف اللسان بتحريك الفرشاة من الخلف إلى الأمام لإزالة الرائحة التي تنتجها اللويحات الجرثومية</p>
	<p>٥- اغسل اللسان بالفرشاة بحركة جامحة من الخلف إلى الأمام لإزالة بقايا الطعام وإنعاش فمك.</p>

الطريقة السليمة للتنظيف باستخدام الخيط الطبي

 	<p>- قم بلف قطعة من الخيط طولها ١٨ بوصة حول أصابعك الوسطى وامسك بإحكام مقطعا منها طوله بوصة واحدة.</p>
 	<p>- أدخل خيط الحرير برقة بين الأسنان ونظف ما بينها بحركة رأسية من الأعلى إلى الأسفل عدة مرات مع الانحناء حول الأسنان عند حافة اللثة، استخدم خيط الحرير لتنظيف ما حول الأسنان الداعمة للجسر وتحت الأسنان الصناعية باستعمال جهاز خاص لمد خيط الحرير.</p>
	<p>- يجب دائما استعمال خيط الحرير للتنظيف خلف السن الأخيرة، اسحب مزيدا من الخيط أثناء عملية التنظيف.</p>

#### نشاط ( ٤ ) :

عنوان النشاط: العناية بالأسنان

الزمن : ٥٠ دقيقة

أهداف النشاط: يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن:

- يدرك أهمية وقاية الأسنان من الضرر.
- يتبع السلوك الصحي في العناية بالأسنان.
- يتناول الأغذية المفيدة للأسنان.
- يتناول المياه النقية لوقاية الأسنان.

المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

سبورة وطباشير.

خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
٥ دقائق	- يقدم المعلم للنشاط بشرح أهدافه، وسؤال الطلبة ماذا تعمل إذا شاهدت زميلك؟

<p>أ- يفتح زجاجة مشروبات غازية بأسنانه. ب- يقطع حبلاً بلاستيكياً بأسنانه.</p>	
<p>٢٥ دقيقة</p> <p>- يوزع المعلم الطلبة في مجموعات ثلاث وتعين المجموعة مقرراً لها. ثم يطلب إلى المجموعة الأولى مناقشة الآتي: * تأثير العادات الآتية في الأسنان: - مص الإصبع - كسر المواد الصلبة بالأسنان. - تناول الماء البارد تناقش المجموعة الثانية الآتي: * تأثير العادات الصحية الآتية في الأسنان:- - تنظيف الأسنان المستمر باستخدام الفرشاة والمعجون - تناول الخضار والفواكه الطازجة. - زيارة طبيب الأسنان بانتظام. تناقش المجموعة الثالثة الآتي: * تأثير المواد المضافة إلى الماء والغذاء في الأسنان. - السكر - الملونات - الأملاح</p>	
<p>٢٠ دقيقة</p> <p>يطلب المعلم إلى مقرر كل مجموعة عرض ما توصلت إليه مجموعته على طلبة الصف. يناقش المعلم الطلبة بالإجابات. - يطلب إلى طالب آخر من كل مجموعة تدوين الإجابات الصحيحة على السبورة.</p>	

### نشاط (٥) النظافة الشخصية ونظافة البيئة ( كيف نعتني بنظافتنا)

الزمن : ٥٠ دقيقة

أهداف النشاط

١. يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يكون قادراً على أن:
٢. يدرك أهمية النظافة الشخصية.
٣. **يدرك** أهمية نظافة البيئة.
٤. يعدد طرق المحافظة على نظافة الجسم.
٥. يعدد طرق المحافظة على نظافة البيئة.

#### المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

(سبورة، طباشير، لوح قلاب، أقلام خاصة، لاصق، ورقة عمل الطالب)

#### خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
١٠ دقائق	-يقوم المعلم بتقديم النشاط بأسلوب العصف الذهني بطرحه السؤال الآتي: لماذا النظافة مهمة لنا؟ يدون الطلبة الإجابة على السبورة أو اللوح القلاب.
٢٥ دقيقة	-يسأل المعلم السؤال الآتي: كيف نحافظ على الجسم نظيفاً؟ (ورقة عمل الطالب) -يوزع المعلم على كل طالب ورقة صغيرة مرسوم عليها أجزاء جسم الإنسان ومدوناً عليها اسم كل جزء. -يوزع المعلم على كل <b>طالب</b> ورقة عمل مدون فيها عبارات عن طرق المحافظة على الجسم نظيفاً. -يطلب المعلم إلى أحد الطلبة تقسيم السبورة إلى أربع أقسام، الرأس والوجه، الجسم، اليدين، القدمين. -يطلب المعلم إلى كل طالب اختيار عبارة من ورقة عمل الطالب وكتابتها على الورقة الصغيرة. -يطلب المعلم إلى كل طالب التوجه إلى السبورة ولصق العبارة

التي يجدها مناسبة في المكان المناسب لأجزاء الجسم.	
- يناقش المعلم مع المجموعة الكبرى الأمور الواجب اتباعها للمحافظة على كل جزء من أجزاء الجسم السابقة نظيفاً .	١٥ دقيقة

ورقة عمل الطالب

**\*\*\* طرق المحافظة على الجسم نظيفاً**

الاستحمام مرتين في الأسبوع على الأقل، مع التركيز على الأماكن الحساسة .

نظافة تحت الإبطن قبل استخدام مانع الروائح.

غسل الوجه كل صباح وكلما اتسخ أثناء النهار.

نظافة العينين يومياً.

مسح العينين بقطون نظيفة أو قطن إذا كان بهما (قذى) بعد الاستحمام.

**تفريش** الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين في اليوم على الأقل وبعد تناول الحلويات.

**تجفيف** الأذنين يومياً وخاصة بعد الاستحمام.

نظافة الرقبة أثناء الاستحمام.

نظافة اليدين قبل تناول الطعام وبعده.

نظافة اليدين بعد استعمال المرحاض بالماء والصابون.

**غسل** القدمين يومياً وخاصة قبل النوم وتجفيفهما.

غسل الشعر بالشامبو أثناء الاستحمام وشطفه جيداً بالماء.

## أنشطة إثرائية





- ١ . يطلب المعلم إلى كل طالب زيارة إحدى المدارس، والإطلاع على النظافة الشخصية للطلبة فيها، وكتابة تقرير حول ذلك ومناقشته مع طلبة صفه.
- ٢ . يطلب المعلم إلى الطلبة كتابة تقرير حول الأسنان اللبنية وعددها، والأسنان الدائمة وعددها وتوضيح العلاقة بينهما.
- ٣ . يطلب المعلم من الطلبة كتابة تقرير حول الأسنان والآثار المترتبة على عدم تنظيفها بالفرشاة والمعجون قبل النوم.

## التقويم الذاتي



لا	نعم	أستطيع بعد معرفتي بمحتويات هذه الوحدة أن أجيب عما يأتي:	الرقم
----	-----	---	-------

١-	تعد النظافة الشخصية وسيلة من وسائل تقبل المجتمع للطلبة.
٢-	أقي جسمي من الأمراض إذا اهتمت بنظافتي الشخصية.
٣-	يزيد تراكم الأوساخ والجراثيم على جلدي من فرصة <b>اصابتي</b> بالأمراض الجلدية.
٤-	أغسل وجهي وأفرجه جيداً لأتخلص من الدهون والأوساخ وأمنع ظهور البثور.
٥-	أنزع الشعر من تحت إبطي إذا كان طويلاً للوقاية من الإصابة بالفطريات.
٦-	أقلم أظافر قدمي بشكل أفقي لمنع نمو الأظافر تحت الجلد.
٧-	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون بعد استعمال الحمام للتخلص من الجراثيم العالقة بهما ولمنع انتقال الأمراض المعدية.
٨-	أجفف قدمي جيداً بعد غسلهما بالماء والصابون لمنع نمو الفطريات.
٩-	أحافظ على صحة أذني لأهميتها في السمع وحفظ التوازن إضافة لوظيفتها في إصلاح النطق وتقويمه.
١٠-	أحرص على عدم فرك عيني عند دخول الغبار للحفاظ عليهما من الإصابة بالالتهابات.
١١-	أمضمض فمي جيداً باستخدام الماء النظيف بعد كل وجبة مباشرة.
١٢-	أستخدم فرشاة أسنان ومعجون يحتوي على فلورايد لتنظيف أسناني يومياً بعد تناول الوجبات وقبل النوم.
١٣-	أزور طبيب الأسنان كل ستة أشهر أنا وعائلي.
١٤-	أغسل منطقة الأعضاء التناسلية يومياً بالماء والصابون لإزالة الأوساخ العالقة ولتجنب انبعاث رائحة كريهة.
١٥-	أستحم يومياً أثناء الحيض للمحافظة على نظافة منطقة الأعضاء التناسلية.

## الوحدة الثالثة

### الأمراض الناتجة بسبب قلة النظافة داخل المدرسة

#### المقدمة:

البيئة هي مجموعة من النظم الطبيعية والبيولوجية التي تحيط بالإنسان، وتعتبر من أهم عوامل الصحة والمرض، فالبيئة الصحية ضمان لحالة صحية سليمة أما البيئة غير الصحية فتعتبر أرضاً خصبة لتكاثر الميكروبات والحشرات والقوارض؛ مما يؤدي لانتشار الأمراض المعدية والمزمنة بين الناس، لذلك لا بد من توفير مياه شرب صحية آمنة وتوفير غذاء صحي سليم ومتوازن حيث يعتبر تلوث الماء والغذاء من أهم عوامل الخطورة على صحة الطلبة إذ ينتج عنه حدوث أمراض معوية مثل الالتهاب الكبدي الوبائي والتيفوئيد والإسهالات،... الخ. والجدير بالذكر أن نقص المياه له دور أساسي في انتشار أمراض قلة النظافة الشخصية مثل الجرب والتقمل وفطريات الجلد كالسعفة.

درهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج

#### أ - الأمراض المرتبطة بقلة النظافة الشخصية :

##### ١- مرض التقمل

من الأمراض الجلدية الشائعة بين طلبة المدارس، عالمي الانتشار، ويعتبر من الأمراض الناتجة عن قلة النظافة الشخصية، ويعرف هذا المرض بأنه غزو الرأس أو الجسم أو منطقة العانة بحشرات القمل أو يرقات أو بيض القمل (الصئبان).

#### القمل:

طفيليات ماصة للدم لون الأنثى منها أبيض رمادي ينقلب إلى أحمر عندما تمتص الدم، طول القملة من (٣ - ٤) ملم والذكر أصغر قليلاً، يمتص القمل دم الإنسان ويدخل لعابه داخل الجلد أثناء امتصاص الدم، تعيش أنثى القمل مدة شهر واحد تضع خلال هذه المدة (٧ - ١٠) بويضات يومياً وتفقس البويضة خلال ثمانية أيام تخرج اليرقة التي تحتاج إلى ثمانية أيام أخرى لتصبح قملة بالغة وتكون البويضة بيضاوية الشكل وعالقة بالشعر علوقاً شديداً أو ملتصقة بخيط الملابس ويصعب إزالتها بسهولة ويوجد ثلاثة أنواع من القمل يصيب الإنسان وتسمى حسب أماكن وجودها على جسم الإنسان. (قمل الرأس، قمل الجسم و قمل العانة).

وأنسب درجة حرارة لدورة حياة القمل هي ٣٢°م، ولا تفقس بيوض قمل الرأس بدرجة حرارة أقل من ٢٢°م.

الإنسان هو العائل الوحيد لجميع أنواع القمل الآدمي، كما وأن قمل الحيوانات لا تغزو الإنسان وقمل الرأس والجسم في الآدمي هو الذي يعيننا في هذا المجال.

يعيش القمل في أسفل الشعر قريباً من فروة الرأس، وحجمه كبير نسبياً بحيث يسهل رؤيته بالعين المجردة، وتستطيع أنثى القمل أن تضع ٥٠ بيضة خلال ستة أيام فقط، ويلتصق البيض بالشعر بواسطة مادة صمغية، ويمكن رؤيته بسهولة كأجسام كروية صغيرة بيضاء.



### طريقة العدوى:

الاحتكاك المباشر بالشخص المصاب.

الاتصال واستعمال أمتعة المصاب خاصة الملابس وأغطية الرأس والأمشاط.

يصيب داء القمل الرأس والجسم وينتشر القمل في البيئات غير النظيفة المكتظة بالناس.

### قمل الجسم:

قملة الجسم أكبر قليلاً من قملة الرأس وهي في العادة رمادية اللون، وتعيش هذه القملة معظم الوقت في ثنايا الملابس الداخلية حيث تضع بيضها، ويفقس البيض في غضون حوالي ستة أيام وتتكاثر الصغار خلال أسبوعين، ولا يغادر القمل الملابس إلى جلد الجسم إلا للغذاء فقط.

يسبب قمل الجسم حكاكاً شديداً، وإذا كانت الملابس قد بدلت حديثاً تصعب رؤيته على الجسم، لكن الهرش وآثار الحكّة والبقع الدموية الناتجة عن الخدوش كافية للدلالة على وجوده، القمل نفسه يمكن ملاحظته في ثنايا الملابس الداخلية بعد لبسها بضعة أيام أو أكثر، وهو ينتقل بالملامسة الجسمانية أو بالنوم في فراش ملوث.

### أماكن وجوده:

هو أكثر ما يصادف على البطن ( في منطقة الحزام) وفي أعلى الظهر بين الكتفين (منطقة العنق الخلفية).

### التشخيص:

يشخص هذا المرض بوجود القمل أو الصئبان على الجسم بين ثنيات الثياب وخطايتها وبوجود مفرغات القمل على الجلد أو الثياب والتصبغات الجلدية.

### المعالجة:

المعالجة الجماعية: في حالة ظهور إصابة بين الطلبة يتم عمل ما يلي:

- إجراء استقصاء وبائي من قبل كوادر الصحة المدرسية للحالات المصابة.
- يتم إعطاء العلاج اللازم للمصابين.
- استخدام المشط الخاص ( مشط الكف) مغطس بالماء والخل لتمشيط الشعر بعد غسله بالشامبو الخاص.

### الصورة السريرية:

جميع أنواع القمل تتطفل على الإنسان وتتغذى بدمه وأثناء لسعها الجلد تفرز مواد سامة كما يسبب القمل عضات مهيجة وحكة وخدشاً وقد تصاب فروة الرأس بالالتهابات والتقيح وفي الحالات المتقدمة تتراكم المفرزات القيحية ومفرغات الحشرات على شعر الرأس مشكلة كتلة لزجة ذات رائحة كريهة ومنظر مقزز وغالباً ما تتضخم الغدد اللمفاوية في منطقة الرقبة وخلف الأذنين.

### المضاعفات:

ينقل القمل الجراثيم ويتسبب بالعدوى ببعض الأمراض الخطيرة مثل التيفوس الوبائي والحمى الناكسة وحمى الخناق.

التقمل قد يصيب أي شخص بغض النظر عن جنسه أو عمره أو مركزه الاجتماعي.

١. **التثقيف الصحي لطلبة المدارس وأولياء أمور وأفراد المجتمع المحلي** عن طرق انتقال المرض والوقاية منه **والتركيز على** أهمية النظافة الشخصية عدم استعمال الأدوات الشخصية للأشخاص مثل أمشاط وفراشي الشعر واستعمال الملابس.
٢. **الكشف الدوري على طلبة المدارس وطلبة رياض الأطفال الحكومية وتحويل الحالات المصابة الى المركز الصحي.**
٣. **فحص بقية أفراد أسرة المصاب مع الاهتمام بفحص المنطقة الصدغية وفوق الأذنين ومؤخرة الرأس إذ إنه غالباً ما ينسى غسلها جيداً أثناء غسل الرأس أو المعالجة، وفي أغلب الأحيان لا يعثر على القمل بل يستدل عليه بوجود الصئبان فقط.**
٤. **الاهتمام بالنظافة الشخصية وذلك من خلال :**
  - أ. استعمال الماء والصابون لغسل الرأس والجسم مرة أو مرتين في الأسبوع على الأقل.
  - ب. تبديل الثياب وغسلها وكيها وتبديل أغطية الفراش.
  - ج. غسل ملابس المصاب بماء مغلي، أو استعمال التنظيف الجاف بما في ذلك كي الملابس وذلك للقضاء على القمل وبيضه (الصئبان).
  - د. عدم استعمال الأدوات الشخصية للأشخاص مثل أمشاط وفراشي الشعر واستعمال الملابس.
  - هـ.

## ٢- مرض الجرب

### الجرب:

مرض جلدي ينتشر بسرعة في الأماكن المزدحمة، حيث يظهر على شكل بثورات صغيرة سوداء اللون في الثنايا بين أصابع اليدين والقدمين وخلف الكوع والركبة .

وبمجرد أن يسمع الشخص كلمة جرب يقشعر جسده ويرتابه الرعب الذي يترجم في صورة الهرش، وهو العارض الرئيسي لهذا الوباء.

**الجرب غير منتشر مثل الحالات المرضية الأخرى ويمكن علاجه بسهولة إلا في بعض الحالات المزمنة.**

### المسبب:

طفيل صغير جداً لا يرى بالعين المجردة حيث يبلغ حجم الذكر ٠,٠٨ ملم والأنثى البالغة ٠,٠٤ ملم.

### طريقة العدوى بالجرب:

حشرات الجرب سريعة الانتشار وهي تحتاج إلى جسم دافئ ولا تستطيع أن تعيش أكثر من ساعة بدون جسم دافئ. يتطلب انتقال عدوى الجرب الملامسة البدنية.

### فترة الحضانة:-

تتراوح ما بين ٢٤ ساعة إلى ٦ أسابيع.

### الأعراض:

- يسبب الجرب حكة شديدة ، وتزداد بعد الاستحمام وخصوصاً في الليل.
- ينتشر المرض عادةً في جلد الجسم، ونادراً ما ينتشر في فروة الرأس والوجه، ولكن في الأشخاص ذوي النظافة الشخصية العالية يكون الطفح محدوداً في منطقة صغيرة فقط.
- الأجزاء المثالية التي يصيبها المرض هي بين أطراف أصابع اليدين وجوانبها، باطن الرسغ، المرفقين، الإبطين ، حول السرة (البطن)، كيس الصفن عند الرجال، الجلد حول حلمة الثدي عند الإناث.

### الوقاية :

- نشر الوعي والتثقيف الصحي بين طلبة المدارس والهيئة التدريسية **وأفراد المجتمع المحلي** فيما يتعلق بأسباب المرض وطرق انتقاله وعلاجه والوقاية منه من قبل كوادر الصحة المدرسية.

- علاج **جميع** أفراد العائلة المخالطين.
- غسل وكي ملابس المصاب وأغطية فراشه.
- المحافظة على النظافة العامة بين طلبة المدارس حيث إن هذا المرض من الأمراض التي تنتشر بين فئة الأشخاص ذوي النظافة المتدنية.
- تحويل الحالات المشتبه بها من قبل **إدارة المدرسة** إلى المركز الصحي المعني.

### ٣- الفطريات الجلدية

#### ١- فطريات سعفة الرأس

الفطريات الجلدية أو السعفة **Tinea** مصطلحان عامان مترادفان يطلقان على المرض الفطري الذي يصيب مناطق مختلفة من الجسم (الشعر والجلد والأظافر) وتتسبب في هذا المرض أجناس وأنواع متباينة من الفطريات.

تنتشر سعفة الرأس في كل من المناطق الحضرية والريفية أينما توجد حيوانات مصابة بالعدوى مثل القطط، الكلاب، الماشية، الخيول، والقوارض.

يبدأ مرض سعفة اللحية والرأس ببقعة صغيرة تنتشر تاركاً بقعاً قشرية من الصلع المؤقت ويصبح الشعر المصاب بالعدوى قصفاً سهل السقوط وأحياناً تظهر آفات رطبة بارزة متقيحة.

#### **المستودع:**

الإنسان.

الحيوانات (القطط والكلاب والماشية والخيول والقوارض،... الخ).

- عدم الاقتراب من الحيوانات.

- وفي حال تربية تربية الحيوانات في

المنزل ضرورة الحصول على شهادة صحية

ومتابعة دورية .

#### **الانتقال:-**

١. بالتماس المباشر من الجلد إلى الجلد.

٢. بالتماس غير المباشر مثل ماكنات قص الشعر أو أدوات الزينة كالأمشاط وفراشي الشعر أو الملابس أو القبعات الملوثة بشعر من أشخاص مصابين بالعدوى أو حيوانات مصابة بها.

**الحضانة:** فترة الحضانة من ١٠ - ١٤ يوماً.



## ٢- فطريات سعفة الجسم (البدن)



مرض فطري يصيب الجلد باستثناء فروة الرأس والمناطق الملتحمة والأقدام، يظهر على نحو متميز كآفات منبسطة منتشرة حلقية الشكل تكون حوافها عادة محمرة حويصلية أو بثرية.

الحدوث ينتشر بشكل كبير بين الأطفال خصوصاً الذين يلامسون الحيوانات مثل القطط والكلاب والخيول والضأن ....

المستودع: الإنسان، الحيوانات، والتربة.

فترة الحضانة: ٤ - ١٠ أيام.

طرق الانتقال: مباشر أو غير مباشر مع آفات الجلد وفروة الرأس لأشخاص مصابين بالعدوى أو آفات حيوانات أو أرضيات وحجرات الإستحمام على الشواطئ والكراسي الملوثة وتبقى احتمالية العدوى ما دام الفطر حي وباقي على المواد الملوثة.

## ٣- فطريات سعفة القدم (القدم الرياضي) وسعفة اليد

يتميز المرض بتشقق الجلد بين أصابع القدم أو بوجود نفضات تحتوي على سائل مائي خفيف واسمه الشائع القدم الرياضي، وفي الحالات الشديدة تظهر آفات حويصلية على أجزاء مختلفة من الجسم ولاسيما الأيدي يصاحبها ألم وحكة، وقد يكون هناك التهاب بكتيري ثانوي وفطر الشعروية الذقانية يؤدي إلى التهاب فقاعي لباطن القدم حيث هناك زيادة في تعرق القدم وزيادة في درجة PH فتصبح المنطقة ملائمة لنمو الفطريات، أما فطر الشعروية الحمراء وهو المسبب الأكثر انتشاراً لفطريات القدم فيسبب احمراراً و تقشرات للقدم خاصة باطن وأطراف القدم، وإصابة اليد عادة تكون من النوع الجاف الذي يسببه الشعروية الحمراء والنوع الآخر الشعروية الذقانية يمكن أن يصيب اليد والإصابة عادة تظهر في باطن اليد وأطراف الأصابع على شكل فقوعات جافة مع حكة قوية وغالباً ما تصاب كلتا اليدين.

فترة الحضانة: مجهولة.

**الحدوث :** عالمي الانتشار ويصيب البالغين أكثر من الأطفال والذكور أكثر من الإناث، والعدوى أكثر حدوثاً وشدةً في الجو الحار.

**المستودع :** الإنسان.

**طرق الانتقال :** التماس المباشر أو غير المباشر مع آفات جلدية للأشخاص المصابين أو بالأرضيات وحجرات الاستحمام والأدوات الأخرى الملوثة.

## ٢- الإجراءات الوقائية للفطريات الجلدية :-

- ١.١ . التنقيف الصحي المدرسي للطلبة والهيئة التدريسية وأولياء الأمور عن أسباب وطرق انتشار هذه الامراض والوقاية منها وكذلك المحافظة على النظافة العامة والشخصية.
  ٢. في حالة الاشتباه بوجود المرض تقوم إدارة المدرسة بإبلاغ طبيب المركز الصحي التابع له المدرسة لإجراء اللازم.
  ٣. التقيد التام بتعليمات اخصائي طبيب الجلدية وأخذ العلاج حسب التعليمات الخاصة بذلك.
  ٤. الاهتمام بنظافة المسابح العامة ومتابعة الشروط الصحية للمسابح في المدارس التي تتوفر فيها.
  ٥. التنقيف الصحي للعاملين في صالونات الحلاقة عن اسباب المرض وطرق الانتقال والوقاية منه من قبل مراقبي الصحة في المراكز الصحية.
  ٦. تنقيف المصابين (بسعفة القدم) بضرورة تجفيف المنطقة المصابة واستخدام البودرة الخاصة بالفطريات .
  ٧. تنقيف المصابين (بسعفة الرأس) بغسل الرأس يومياً لإزالة الشعر المتساقط والعمل على تغطية الشعر بغطاء محكم (طاقية).
  ٨. تنقيف المجتمع لاسيما الآباء والأمهات فيما يتعلق بخطورة اكتساب العدوى من أشخاص مصابين بها وكذلك من الكلاب والقطط والحيوانات الأخرى.
- ٤- الديدان

تنتشر عدوى الديدان في الأماكن ذات المناخ الحار الرطب والتي تنعدم فيها النظافة العامة، ولها العديد من الأنواع أهمها ديدان الإسكارس، ديدان الأنكلستوما، الدودة الدبوسية، داء الشعيريات ، الديدان الشريطية.

### طرق العدوى:

١. تنتقل الديدان بواسطة الأيدي الملوثة بها إلى جسم الإنسان (وخصوصاً تحت الأظافر) .
٢. عن طريق الطعام الملوث ببيض الديدان.
٣. عن طريق اختراق الأيدي أو القدمين العاريتين ومنها تنتقل الى الدم .
٤. تناول لحوم نيئة أو غير جيدة الطهي.

### الأعراض:

تعتمد هذه الأعراض على نوع الديدان التي يصاب بها الشخص.

- حكة في القدمين واليدين.

- إسهال.

- انتفاخ البطن.

- ضعف عام .

- نقص في الوزن.

- فقر دم وشحوب.

- سعال.

- مغص متكرر.

- حكة شديدة عند فتحة الشرج.

طبخ اللحوم جيداً يجنبنا الإصابة بالديدان.

### الوقاية من الإصابة بالديدان:-

- طبخ اللحوم جيداً.

- المحافظة على النظافة الشخصية والعامة.

- غسل الخضروات جيداً.
- غسل الأيدي قبل الأكل وبعده.
- غسل الأيدي بعد الخروج من المراض.
- تقليم الأظافر.
- علاج الحالة المصابة وكذلك علاج جميع أفراد الأسرة.
- عدم الاقتراب من الحيوانات مثل القطط والكلاب، وغيرها.
- **عدم التبرز بالقرب من آبار المياه.**

## ب- الأمراض المرتبطة بتلوث المواد الغذائية والمياه

### ١- التهاب الكبد الوبائي "أ" Hepatitis "A"

هو من الأمراض الأكثر انتشاراً في العالم بين أنواع التهاب الكبد وهو مرض متوطن في الأردن، يصيب الكبد بالتهاب حاد، ومعظم الإصابات تحدث أثناء فترة الطفولة، ولكن قد يحدث في أي عمر إذا لم يصب الإنسان من قبل، ويحدث هذا المرض في الأماكن التي يتدنى فيها مستوى النظافة البيئية والأكثر ازدحاماً بالسكان، وتبقى المناعة ضد الإصابة بالمرض طوال الحياة .

المسبب:- فيروس **الكبد الوبائي** نوع "A"

الفئة العمرية الأكثر عرضة لهذا المرض:- هم الأطفال دون سن ال ١٥ سنة .

فترة الحضانة : تتراوح من أسبوعين إلى شهرين.

طرق الانتقال:

- تلوث الأيدي ببراز شخص مصاب.
- تلوث مياه الشرب بالفضلات الآدمية عن طريق مياه المجاري أو تبرز شخص مصاب في مياه الشرب.
- تلوث الأطعمة والمشروبات عن طريق الأيدي الملوثة ببراز شخص مصاب أو عن طريق الذباب.

الأعراض:

قد تظهر الأعراض على شكل أعراض الأنفلونزا حيث تبدأ بحمى خفيفة مصحوبة بفقدان شهية وغثيان وألم في البطن واضطراب معوي بعد عدة أيام تبدأ مرحلة الاصفرار في الجلد والعيون.

### طرق الوقاية:

- التبليغ الفوري من قبل إدارة المدرسة للمركز الصحي المعني.
- توعية الطلبة وكادر الهيئة التدريسية وأولياء الأمور بأسباب المرض وأعراضه وطرق انتقاله.
- توعية المجتمع المحلي بأهمية المحافظة على النظافة العامة والشخصية من حيث غسل الأيدي جيداً بعد استخدام دورات المياه.
- غسل الخضراوات بشكل جيد قبل الأكل.
- عدم تناول المواد الغذائية من الباعة المتجولين.
- المحافظة على أمور الصحة والسلامة العامة للأشخاص مقدمي الوجبات الغذائية في المقاصف من حيث لبس قفازات أثناء لمس الأغذية.
- عند حدوث وباء يتم إجراء الاستقصاء الوبائي لتحديد مصادر العدوى لإجراء اللازم من قبل المعنيين في المركز الصحي.
- التقيد التام بالشروط الصحية في المقصف وخزانات مياه الشرب وتطهير المرافق والتخلص السليم من الفضلات الصلبة والسائلة وتغطية حاويات القمامة والتخلص منها بطريقة سليمة.
- المحافظة على نظافة المرافق الصحية باستمرار.
- المحافظة على المشارب نظيفة باستمرار.
- التخلص من المياه الراكدة في ساحة المدرسة.

## ٢ - التسمم الغذائي

هو إصابة أكثر من شخصين بأعراض مرضية متشابهة في نفس الوقت نتيجة لتناول مادة غذائية أو شراب من مصدر واحد وكانت نتيجة التحاليل عزل الميكروب أو سمومه.

## كيف يمكن التعرف على التسمم الغذائي؟

- يحدث بشكل مفاجئ وخلال فترة قصيرة بين أفراد تناولوا جميعهم غذاء ملوثاً.
- ظهور أعراض مرضية وغالباً متشابهة عليهم مثل الإسهال والقيء والمغص و ارتفاع في درجة الحرارة والصداع والدوخة.

## مسببات التسمم الغذائي:-

أهم المسببات:-

١. التسمم الغذائي الميكروبي:

- وهي من أكثر الأنواع شيوعاً، وتسببه كائنات حية دقيقة لها القدرة على إحداث المرض في الإنسان إذا تناول طعاماً أو شرباً ملوثاً بهذه الكائنات.

٢. مسببات كيميائية مثل الفطريات.

٣. الفيروسات.

## أنواع التسمم الغذائي:

١. التسممات الغذائية عن طريق المكورات العنقودية (Staphylococcus)

تظهر أعراض المرض والتسمم من ٢-٦ ساعات من تناول الطعام الملوث حيث تبدأ الأعراض فجأة على شكل ألم في البطن، غثيان، قيء وإسهال ينتشر هذا النوع من التسمم في الولايم والأفراح وأهم الأطعمة هي الحلويات والجاتوهات والحليب ومشتقاته.

- فترة الحضانة : من ٢ - ٦ ساعات.

- مستودع المرض: الإنسان ( في حالة وجود جروح متقيحة ودمامل أو وجود جراثيم في الأنف والحنق).

- توجد هذه الجراثيم في الحليب غير المبستر.

٢. التسمم الغذائي بالسالمونيلا Salmonellosis

- يؤدي هذا المرض إلى الحمى المعوية أو التسمم الدموي الناتج عن الأطعمة الملوثة وغالباً ما تكون غير مطبوخة جيداً.

- فترة الحضانة : من ٦ - ٤٨ ساعة .

- الأعراض: - ألم في المعدة، إسهال، قيء، ارتفاع في درجة الحرارة ، عطش بسبب فقدان رطوبة الجسم.

- المضاعفات:-

- التهاب أنسجة المعدة.

- تسمم في الدم.

- التهاب أغشية الدماغ والنخاع الشوكي.

- التهابات في أغشية القلب الخارجية والداخلية.

- مستودع المرض: الدجاج والطيور والحيوانات الأليفة والجرادين.....الخ.

### ٣. التسمم الغذائي البوتيوليني (المنباري) Botulism

هو من أخطر التسممات وكثيراً ما يؤدي إلى الوفاة، وهذا التسمم يحدث من الأطعمة التي تحتاج إلى أعداد أولي مثل المعلبات والمخللات حيث تظهر الأعراض بعد تناول الطعام الملوث ما بين ١٢ - ٧٢ ساعة.

- الأعراض:

- تعب عام.

- زوغان في الإبصار.

- جفاف شديد في الفم مع تورم في اللسان .

- صعوبة الكلام والبلع، قيء وإسهال أو إمساك.

- فترة الحضانة: من ٢٤ - ٧٢ ساعة.

- مستودع المرض: أمعاء الحيوان، التربة.

- مصادر العدوى: وهي أماكن وجود البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي

- الطعام الملوث بالجراثيم.

- الإنسان المريض: أما الذين يقدمون الطعام أو ينقلونه أو يحضرونه أو حاملتي

الميكروب ونعني بهم (الأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض المرضية ولكن

أجسامهم تفرز مسببات المرض).

- الظروف التي تساعد على حدوث تسمم غذائي:

- استعمال مواد غذائية ملوثة.

- عدم حفظ أنواع الأطعمة سهلة التلوث في الثلاجة مثل الحليب ومشتقاته واللحوم والدجاج والأسماك.
- الطبخ غير الجيد.
- حفظ الطعام دافئاً مما يسمح بتكاثر الجراثيم.
- تحضير أو تقديم الأطعمة من قبل أشخاص مصابين أو حاملين للجراثيم.
- تلوث الأطعمة المطبوخة بمواد غذائية نيئة ملوثة بالجراثيم ذات أصل حيواني.

### الوقاية:-

- التثقيف الصحي بمرض التسممات الغذائية من قبل كوادر الصحة المدرسية.
- عدم شراء الأغذية سريعة التلف مثل الحليب والألبان والحلويات والمرطبات وغيرها من الباعة المتجولين.
- عدم **تناول** الأغذية المطبوخة وغير المحفوظة بشكل صحي سليم .
- عدم وضع المواد الكيماوية مثل ( مبيدات، منظفات، هايبيكس، كلور، كاز وغيرها ) قريبة من أماكن تحضير الطعام.
- عدم تنظيف الأنف والأيدي أثناء إعداد الطعام أو تناوله ووضع منديل على الفم أثناء العطس.
- حفظ الأغذية جيداً بما يناسبها من تبريد أو تجميد أو تمليح .
- تنظيف وصيانة خزانات مياه **الشرب وإحكام** إغلاقها باستمرار.
- غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعد الخروج من المراض وتقليم الأظافر.
- تطبيق الشروط الصحية على العاملين في **المقصف المدرسي** مثل (وضع كمامة، قفازات، استخدام منديل أثناء العطس).
- **تبليغ المركز صحي الذي تتبع له المدرسة فوراً عند حدوث حالات التسمم.**

### ٣- الحمى المالطية

مرض مشترك يصيب الإنسان والحيوان، سببه بكتيريا تدعى بروسيللا وهي عدة أنواع بروسيللا مالطية خنزيرية وكلبية ويسمى المرض بأسماء متعددة حمى المتموجة، وحمى البحر الأبيض المتوسط.



## فترة الحضانة:

هي الفترة الزمنية بين التعرض للعدوى وظهور الأعراض تتراوح ما بين ٥ - ٦٠ يوماً، وفي حالات نادرة تمتد إلى عدة شهور.

## الأعراض:

- يتميز هذا المرض ببدء فجائي أو تدريجي وذلك بظهور ارتفاع في درجة الحرارة إما على شكل حرارة مستمرة أو متقطعة (غير منتظمة).
- ضعف عام، صداع، آلام في المفاصل، آلام عامة في جميع أجزاء الجسم.
- تعرق شديد ونوبات، قشعريرة، كآبة ونقص في الوزن، وتضخم الكبد والطحال.
- احتمال الشفاء من هذا المرض عالية جداً حيث لا تتعدى نسبة الوفاة ٢% من مجموع الحالات غير المعالجة.

## مستودع العدوى:-

- الأبقار، الماعز، الجمال، الخنازير، و غيرها.

## طرق الانتقال:-

(لا ينتقل هذا المرض من إنسان إلى إنسان)

### ١. عن طريق الجهاز الهضمي:-

- تنتقل العدوى من الحيوانات المصابة إلى الإنسان عند تناول الحليب أو أحد مشتقاته كالبُن والجبن البِيضَاء إذا كانت هذه المنتجات مصنعة من حليب غير مبستر أو حليب غير مغلي، كما ينتقل هذا المرض عن طريق تناول لحوم الحيوانات المصابة وغير المطبوخة جيداً.

### ٢. عن طريق الملامسة:-

- التعامل مع الحيوانات المصابة من خلال الذبح ، عمليات الولادة، واللحوم المصابة.
- الجروح أو التشققات في جلد الحيوان.

### ٣. عن طريق الجهاز التنفسي:

نظراً لاحتمالية وجود الجراثيم في الصوف أو الشعر وروث الحيوانات - فيمكن أن تنتقل العدوى من خلال الهواء إلى الإنسان .

## طرق الوقاية (المكافحة):

- في حال الاشتباه بوجود حالات الحمى المالطية تقوم إدارة المدرسة بإبلاغ المركز الصحي.
- التثقيف الصحي من قبل الكوادر الصحية عن مرض الحمى المالطية (أسباب، وطرق الانتقال، علاجه والوقاية منه).
- انتقال المرض وطرق الانتقال وعلاجه والوقاية منه .
- عدم السماح بتربية الماشية في أماكن مأهولة بالسكان وخاصة بالقرب من المدارس.
- غلي الحليب من ٥ - ١٠ دقائق على الأقل مع التحريك المستمر.
- غلي الجبن البيضاء الطرية المصنعة من حليب غير مبستر.
- عدم شرب اللبن المخيض أو أكل الزبدة البلدية غير المصنعة من حليب مبستر أو مغلي.
- أخذ الحيطة والحذر أثناء العناية بالحيوانات المصابة، والتخلص من أجنحتها المجهضة، وذلك بتطهير الملابس والأيدي والأدوات المستعملة.
- التخلص من الحيوانات المصابة.
- عدم أكل الكبد النيئ غير المطهي.
- تحصين الحيوانات.

## ٤- حمى التيفوئيد

هو أحد الأمراض الويائية المعدية والذي يسببه باسيل التيفوئيد وباسيلات الباراتفود وينتقل عن طريق تناول الأطعمة والسوائل الملوثة بهما.

### مصدر العدوى:-

الإنسان المريض أو حامل المرض حيث توجد الجراثيم في الحويصلة المرارية وتخرج مع البول والبراز وإن نسبة الإصابة بهذا المرض تزداد في حالة تدهور الإصحاح البيئي وانخفاض مستوى النظافة الشخصية والعامة والازدحام السكاني، حيث يكون المريض معدياً في أول ثلاثة أسابيع من بدء المرض.

### طرق العدوى:-

١. تلوث اليدين بالجراثيم.

٢. تلوث الطعام والشراب.

٣. تلوث أدوات المريض.

حيث يلعب الذباب دوراً مهماً كناقل للعدوى.

مدة الحضانة:- أربعة عشر يوماً.

الأعراض:-

**الأسبوع الأول :**

تبدأ الأعراض بارتفاع تدريجي في درجة الحرارة مع انخفاضها في الصباح يصحب ذلك قشعريرة، صداع شديد في الرأس مع فقدان للشهية ، قد يصحب ذلك إمساك أو إسهال ونزيف من الأنف وآلام في المفاصل.

الأسبوع الثاني:

يكون ارتفاع درجة الحرارة مستمراً، مع تضخم في الطحال، هذيان، قد يحصل إسهال لونه مائل للاخضرار.

الأسبوع الثالث:

فقد يحصل جفاف وازرقاق وفقدان في الوعي، والنزوفات الدموية الخطيرة.

المضاعفات:-

- نزيف من جدار الأمعاء المتمزقة.

- انفجار الأمعاء وغالباً ما يؤدي إلى وفاة المريض.

- التهاب الكلى والمرارة والتهاب العظم والمفاصل.

- هبوط ضغط الدم.

- التهاب السحايا.

- انسداد شرايين القدم.

التشخيص المخبري:-

١. فحص بكتيري للدم والبراز والإدرار.

٢. الفحص البيولوجي.

العلاج:-

- ١ . التقيد التام بإرشادات الطبيب من حيث أخذ العلاج وعدم إيقافه في حالة تحسن الأعراض.
- ٢ . الراحة التامة في الفراش.
- ٣ . استخدام المعقمات بعد التبول والإخراج.
- ٤ . التغذية الجيدة.

### طرق الوقاية:

- التقيد التام بقواعد النظافة العامة والشخصية.
- عدم التبول والتبرز قرب المياه الجارية أو الينابيع.
- المحافظة على مياه شرب صحية وآمنة.
- المراقبة والمتابعة لتنظيف خزانات مياه الشرب **بشكل دوري**.
- الإصحاح البيئي على مستوى المدرسة والمجتمع ككل.
- نشر الوعي الصحي بتنظيف الطلبة والهيئة التدريسية فيما يتعلق بهذا المرض، أسبابه، طرق انتقاله، وعلاجه.
- إيصال رسالة التنظيف الصحي بخصوص هذا المرض وجميع الأمراض بواسطة الطلبة إلى أفراد أسرهم.
- التخلص من الفضلات (سائلة، صلبة) بطرق سليمة.
- المحافظة على الأطعمة داخل الثلاجة.
- طهي الطعام جيداً وخصوصاً غلي الحليب.

### ج- الانفلونزا الموسمية

## الأنشطة العملية



نشاط ( ١ ) :

عنوان النشاط: ماذا تعرف عن التقلّم؟

الزمن : ٥٠ دقيقة

أهداف النشاط:

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن:

١. يراعي نظافة الرأس والجسم وأهميتها في الوقاية من التقلّم
٢. يعرف الأماكن التي تصاب بالتقلّم.
٣. يميز القمل وبيوضه.
٤. يهتم بمكافحة التقلّم ويعرف وسائل معالجته.
٥. يعرف خصائص التقلّم.
٦. يدرك دور النظافة الشخصية والعامة في الوقاية من التقلّم.

المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

ورقة عمل الطالب، سبورة، طباشير

خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
٥ دقائق	- يقدم المعلم للنشاط، بسؤال الطلبة عن الظروف المساعدة لحدوث التقلّم.
١٥ دقيقة	- يطلب المعلم إلى كل طالب أن يجيب عن الورقة المرفقة (ورقة عمل الطالب) على انفراد.
١٠ دقائق	- يناقش المعلم الطلبة بالإجابات ويتوصل معهم إلى الإجابات الصحيحة.

١٠ دقائق	- يطلب المعلم إلى إحد الطلبة تدوين الإجابات الصحيحة على السبورة.

ورقة عمل الطالب

اختبار ( التمثل ) أجب بنعم أو لا
- يصيب القمل جسم الإنسان في مناطق الرأس والعانة وتحت الإبطن.
- يعالج التمثل باستخدام المبيدات الحشرية.
- يمتلك القمل أجنحة تمكنه من الانتقال من شخص إلى آخر.
- يتغذى القمل على الطبقة المتقرنة في الشعر.
- يضع القمل بيوضاً تلتصق بالشعر تسمى الصئبان.
- يسهم استخدام الأدوات الشخصية للمصاب في انتقال العدوى للشخص السليم.
- يسهم حلق الشعر في معالجة الإصابة بالتمثل.
- تبيض أنثى القمل ٥٠ بيضة في اليوم.
- تفقس البيوض في فترة تتراوح بين ٧ إلى ١٠ أيام

نشاط (٢) :

عنوان النشاط: كيف تتقي الجرب؟

الزمن : ٥٠ دقيقة

## أهداف النشاط

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يكون قادراً على أن:

١. يتعرف الجرب وكيفية انتشاره.
٢. يوضح سبب وطريقة العدوى بالجرب.
٣. يحدد فترة الحضانة للجرب وأعراضه.
٤. يقي نفسه وزملاءه الآخرين من الإصابة بالجرب.

المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

(أوراق عمل الطالب وعددها ثلاثة، أوراق وأقلام بعدد المجموعات، سبورة، طباشير)

خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
٥ دقائق	- اطرح الأسئلة الآتية على ( الطلبة ) كعصف ذهني مع عدم التعليق. • ما هو الجرب وكيف ينتشر؟ • ما الذي يسببه؟ • لماذا كانت الوقاية من الجرب ضرورية؟
٥ دقائق	- يدون طالب إجابات السؤال الأول على السبورة. - يدون طالب آخر إجابات السؤال الثاني على السبورة. - يدون طالب ثالث إجابات السؤال الثالث على السبورة.
٢٠ دقيقة	- يقسم المعلم الطلبة لمجموعات ثلاث. - يطلب إلى كل مجموعة تعيين مقرر لها. - يطلب من المجموعة الأولى قراءة ورقة عمل الطالب رقم (١) ومناقشتها وتلخيص أبرز الأفكار التي تحويها. - يطلب من المجموعة الثانية قراءة ورقة عمل الطالب رقم (٢) ومناقشتها وتلخيص أبرز الأفكار التي تحويها.

<p>- يطلب من المجموعة الثالثة قراءة ورقة عمل الطالب رقم (٣) ومناقشتها وتلخيص أبرز الأفكار التي تحويها.</p>	
<p>- يشرح مقرر كل مجموعة محتويات ورقة العمل الخاصة بمجموعته ويبين رأي مجموعته بها.</p> <p>- يناقش المعلم الموضوعات مع الطلبة ويوضح ما يأتي لمرض الجرب :</p> <p>مفهومه وكيفية انتشاره.</p> <p>سببه وطرق انتقاله.</p> <p>فترة الحضانة وأعراضه.</p> <p>أهمية الوقاية منه وكيفيته.</p>	<p>٢٠ دقيقة</p>

يحضر المعلم أوراق عمل الطالب من النصوص الموجودة في متن الدليل:

- ورقة عمل الطالب الأولى تحوي مفهوم الجرب وكيفية انتشاره وسببه وطرق انتقاله.
- ورقة عمل الطالب الثانية تحوي فترة حضانة الجرب وأعراضه.
- ورقة عمل الطالب الثالثة تحوي أهمية وكيفية الوقاية من الجرب.

**\*\* ملاحظة :**

يستطيع المعلم تنفيذ أنشطة مماثلة للأمراض المطروحة في الوحدة على نسق هذا النشاط نفسه مع تغيير عدد المجموعات وأوراق العمل حسب موضوعات المرض نفسه.



## أنشطة إثرائية



١. يطلب المعلم إلى الطلبة كتابة تقرير حول ظاهرة التقمل وطرق الوقاية من التقمل والمعالجة في حال الإصابة.
٢. إذا لاحظ المعلم وجود إصابات بداء القمل بين الطلبة عليه التنسيق مع إدارة المدرسة والمركز الصحي لتوفير الدواء اللازم وتبليغ الأسرة عن الإصابة وعن ضرورة المعالجة. وفي حال وجود إصابة بين الطلبة يرسل إلى أسرهم رسائل صحية يبين فيها طريقة استعمال الدواء الخاص بالقضاء على القمل ويبين لهم أن غسل الرأس والاستحمام بالماء والصابون وحده غير كاف لقتل القمل والصئبان.
٣. يطلب المعلم إلى الطلبة اقتراح خطة لوقاية طلبة مدرستهم من الإصابة بالتسمات الغذائية.
٤. يطلب المعلم إلى الطلبة إعداد تقرير حول سبل النظافة الشخصية والنظافة العامة التي تسهم في الوقاية من الإصابة بالفطريات .

## التقويم الذاتي



لا	نعم	الرقم	أستطيع بعد معرفتي بمحتويات هذه الوحدة أن أجيب عما يأتي :
		. ١	أعرف طرق العدوى بمرض الجرب وأعراضه.
		. ٢	أبين أهمية النظافة الشخصية للوقاية من مرض الجرب
		. ٣	أعرف طرق الوقاية من الديدان
		. ٤	أوضح أهمية النظافة الشخصية للوقاية من الديدان
		. ٥	أحرص على استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بي للوقاية من مرض السعفة .
		. ٦	أعرف سبب مرض التهاب الكبد الوبائي وطرق انتقاله .
		. ٧	التزم بعدم الشراء من الباعة المتجولين للوقاية من مرض التهاب الكبد الوبائي.
		. ٨	أحافظ على نظافة المشارب و المرافق الصحية للوقاية من مرض التهاب الكبد الوبائي.
		. ٩	أعرف أسباب مرض التقلل وطرق الوقاية .
		. ١٠	أبين وجود علاقة بين مرض التقلل وقلة الاهتمام بالنظافة الشخصية والعامة.
		. ١١	أعرف مسبب مرض حمى التيفوئيد وطرق الوقاية.
		. ١٢	أحرص على غلي الحليب وطهي الطعام وحفظه في الثلاجة للوقاية من مرض حمى الماطيه.
		. ١٣	أعرف ما هو التسمم الغذائي وأعراض التسممات الغذائية.

١٤.	أعرف مصادر عدوى التسمم الغذائي.
١٥.	أطبق الشروط الصحية في التعامل مع الغذاء.
١٦.	أعرف الاغذية سريعة التلف التي يجب أن تحفظ في الثلاجة فوراً.
١٧.	أعلم مدى خطورة وجود مواد كيميائية ، مبيدات حشرية، أدوات تنظيف منزلية قريبة من المواد الغذائية.
١٨.	ألتزم بعدم شراء المواد الغذائية من الباعة المتجولين للوقاية من التسممات الغذائية.

**ملاحظة :**  
سيتم إضافة صور للأمراض .

## الوحدة الرابعة

### الجهات المسؤولة عن النظافة المدرسية داخل المدرسة



#### المقدمة

يندمج الطالب في المجتمع المدرسي منذ نعومة أظافره، وعليه فإن المدرسة تشارك الأهل المسؤولية في تربية الأبناء خلال مراحل العمر المختلفة، وللمدرسة الدور الكبير في تنشئة الطالب تربوياً وعلمياً وجسمانياً، ويعتبر المعلم حجر الأساس في البناء التربوي والعلمي للطالب، فهو

الذي يكسبه السلوكيات والمهارات المختلفة بجميع اشكالها، وينمي الاتجاهات الإيجابية لديه ليصبح قادراً على التفاعل إيجابياً مع مجتمعه.

ولأسرة الدور الكبير في دعم المدرسة لتحقيق أهدافها المتمثلة في ترسيخ القيم والسلوكيات الحميدة في نفوس الطلبة، كما وتكمن أهمية المجتمع المحلي في دوره الداعم للمدرسة

وفيما يأتي مهام وواجبات الجهات المسؤولة عن النظافة داخل المدرسة:-

### أولاً :- مدير المدرسة

يحتل مدير المدرسة موقفاً أساسياً في نجاح البرامج الصحية المدرسية وتقع على عاتقه مسؤولية تتمثل بمتابعة وتنفيذ الإجراءات الآتية :-

١- تشكيل لجنة صحية في المدرسة برئاسته وعضوية معلم الصحة المدرسية وعضو من المجتمع المحلي وعدد من الطلبة، على أن تجتمع مرة واحدة على الأقل شهرياً .

٢- توفير المستلزمات الضرورية التي تساعد معلم الصحة المدرسية على أداء مهامه مثل ( ميزان لأخذ وزن الطلبة، شريط لقياس الطول، لوحة فحص النظر، خزانة إسعافات أولية).

٣- تخصيص غرفة أو جزء من غرفة للصحة المدرسية.

٤- تسهيل دور معلم الصحة المدرسية في التنسيق مع المركز الصحي الذي تتبع له المدرسة لتقديم الخدمات الصحية اللازمة للطلبة.

٥- التأكد من إجراء الكشف الطبي لطلبة الصف الأول الأساسي ( صحة عامة، صحة سنوية) قبل تسجيلهم في المدرسة.

٦- التأكد من توفير سجل طالب المدرسي لكل طالب في المدرسة وسجل خدمات الصحة المدرسية.

٧- تهيئة بيئة تربوية مناسبة **لتعزيز** شخصية المعلم والطالب وإكسابهما سلوكيات صحية إيجابية .

٨- الإشراف على مرافق المدرسة وتجهيزاتها ( المقصف المدرسي، قاعات النشاط، الساحات والملاعب ... ) وتنظيم الغرف الصفية وتوزيع الطلبة عليها.

٩- تعزيز دور المدرسة الاجتماعي وفتح آفاق التعاون والتكامل بين المدرسة وأولياء أمور الطلبة والمجتمع المحلي وغيرهم ممن لديهم القدرة على الإسهام في تحقيق أهداف المدرسة الصحية .

١٠- توثيق العلاقة بأولياء أمور الطلبة ودعوتهم للاطلاع على أحوال أبنائهم الصحية وإبلاغهم بملاحظات الكادر المدرسي.

١١- التعاون مع أطباء الصحة المدرسية والمشرفين الصحيين وغيرهم ممن تقتضي طبيعة عملهم تقديم الخدمات الصحية في المدرسة وتسهيل مهمتهم ومتابعة تنفيذ توصياتهم.

١٢- الإشراف على مقصف المدرسة والتأكد من الإلتزام **بالإشتراطات** الصحية خاصة فيما يتعلق بالمواد الغذائية المببوعة للطلبة.

١٣- تفقد البناء المدرسي وتجهيزاته والتأكد من نظافته وسلامته، وإبلاغ مديرية التربية والتعليم عن وجود أية سلبيات صحية حرجة في المبنى والتي يمكن أن تشكل خطورة على صحة الطلبة وسلامتهم.

١٤- **المساهمة في رفع الوعي الصحي لدى الطلبة وأولياء الأمور وأفراد المجتمع المحلي من خلال النشرات .**

١٥- **المشاركة في الندوات والاجتماعات والاحتفالات المتعلقة بالأمور الصحية التي تعقدها الوزارة بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة.**

١٦- **تسهيل مهمة المعنيين بالتوعية والتثيف سواء داخل أو خارج المدرسة.**

١٧- **متابعة قيام الآذنة بواجباتهم على أكمل وجه للوصول الى بيئة مدرسية نظيفة.**

١٨- تفقد جميع بوابات المدارس والتأكد من سلامتها وعمل الصيانة اللازمة من تثبيت (حقوق البوابات) و(المفصلات) وتركيب (مفصلات) إضافية إن لزم وحسب القياس المناسب والتأكد من عجلات وسكك بوابات السحب.

١٩- التأكد من سلامة مراوح السقف وثباتها بالسقف بشكل جيد والتأكد من سلامة (الفراشات) وتثبيتها مع جسم المروحة بواسطة البراغي.

٢٠- متابعة قيام المرشد التربوي بتوعية الطلبة بأهمية النظافة العامة عن طريق حصص التوجيه الجمعي في الصفوف.

## ثانياً :- معلم الصحة المدرسية

للارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للطلبة داخل المدارس يتم تسمية معلم/معلمة صحة مدرسية في كل مدرسة، تكون مهامه الرئيسية على النحو الآتي :-

- ١) وضع خطة عمل سنوية للصحة المدرسية ومتابعة تنفيذها خلال العام الدراسي.
- ٢) تشكيل لجنة صحية من الطلبة لمتابعة كافة الأمور الصحية في المدرسة.
- ٣) متابعة العمل الأسبوعي الذي تقوم به اللجنة الصحية (نظافة الصفوف الممرات، الساحات، الدورات الصحية، والمقصف المدرسي).
- ٤) المشاركة في برامج وأنشطة الصحة المدرسية التي تقوم بها مختلف الجهات ومتابعة تطبيقها في المدرسة.
- ٥) المساهمة في تحديد الأولويات الصحية في المدرسة والتخطيط لتعزيزها.
- ٦) تشجيع الطلبة على المشاركة في المناسبات الصحية المحلية والدولية (مسابقات، معارض ...).
- ٧) تنفيذ برامج التوعية الصحية بالتعاون مع الإدارة المدرسية والجهات الأخرى ذات العلاقة والمجتمع المحلي.
- ٨) التنسيق مع إدارة المدرسة حول إشراك المجتمع المحلي في برامج وأنشطة التثقيف الصحي المدرسي.

٩) تشجيع الطلبة على كتابة أبحاث ومقالات حول المواضيع الصحية وقراءتها أمام الطلبة.

١٠) التعاون والتنسيق مع مسؤول الصحة المدرسية في مديرية التربية والتعليم ومديرية الصحة والمركز الصحي لتقديم خدمات الصحة المدرسية للطلبة والمدرسة.

١١) التنسيق والتعاون مع مربي الصفوف للقيام بما يأتي:

- أخذ قياسات الوزن والطول للطلبة.
- إجراء فحص النظر للطلبة .
- تعبئة سجل الطالب المدرسي وبطاقة المعاينة الطبية بالمعلومات اللازمة.
- متابعة النظافة الشخصية للطلبة.

١١. التنسيق مع أطباء المراكز الصحية للقيام بالكشف الطبي الدوري الشامل (صحة عامة وصحة سنوية).

١٢. إعداد فقرات صحية يومية في برنامج الإذاعة المدرسية.

١٣. تحديد المشكلات الصحية الموجودة في المدرسة والعمل على تلفيها بالتعاون والتنسيق مع مدير المدرسة ومسؤول الصحة المدرسية في مديرية التربية والتعليم ومديرية الصحة والمركز الصحي والمساهمة بشكل فعال في الإجراءات الآتية:

- مساعدة الأطباء في الكشف المبكر عن الأمراض لدى الطلبة ومتابعة علاجها وتوثيق ذلك في سجل الخدمات الصحية المدرسية.
- تقديم الإسعافات الأولية للحالات الطارئة وتدريب الطلبة عليها.
- متابعة الطلبة ذوي الأمراض المزمنة.
- تحويل الطلبة المرضى إلى المركز الصحي للعلاج بموجب نموذج تحويل وبطاقة الطالب الخضراء (بطاقة المعاينة).
- الإبلاغ عن الأمراض السارية والمعدية والمشاركة في تنفيذ الإجراءات الوقائية
- متابعة برنامج المضمضة بـ(الفلور) للطلبة المقرر لهم وحسب تعليمات أطباء الأسنان.

١٤) العمل على تقويم وتحسين البيئة المدرسية من خلال متابعة :-

- نظافة الغرف الصفية، إضافة للتهوية والإنارة .

- نظافة الساحات.

- نظافة خزانات مياه الشرب.
- النظافة الدورية للمرافق الصحية داخل المدرسة.
- سلامة أباريز الكهرباء والمقاعد والسبورات.
- نظافة المقصف المدرسي وصلاحية المواد الغذائية المباعة.
- **الإشراف على نظافة الدورات الصحية يومياً.**

١٥) متابعة التقارير الصحية والعمل على تلافي أية سلبيات واردة فيها وذلك بالتعاون مع إدارة المدرسة ومديرية التربية والتعليم.

١٦) توثيق البيانات المتعلقة بسجل الخدمات الصحية المدرسية والتي تشمل (أعضاء اللجنة الصحية، نشاطاتها، عمل اللجنة الأسبوعي، الحالات المرضية الطارئة، الأمراض المزمنة والدائمة، أسماء المعفين من الألعاب الرياضية، أسماء الذين يستعملون النظارات الطبية، نتيجة تحليل فحص العاملين في المقصف المدرسي، برنامج المضمنة، الحوادث والوفيات).

### ثالثاً :- الأذنة

للأذنة دور رئيس بتنفيذ كافة الأعمال المتعلقة بالنظافة داخل المدرسة وذلك من خلال :

- ١- تنظيف الغرف الصفية والمرافق والمساحات.
- ٢- تنظيف دورات المياه والمشارب يومياً.
- ٣- المناوبة في حراسة باب المدرسة، ولا يسمح للطلبة بالخروج من المدرسة إلا بإذن خطي من الإدارة.
- ٤- إبلاغ اللجنة الصحية وإدارة المدرسة عن أية ملاحظاته حول النظافة.
- ٥- الالتزام بالحضور إلى المدرسة في أيام العطل المدرسية والامتحانات والاجتماعات للقيام بأعمال النظافة.
- ٦- قفل الأبواب والنوافذ وإطفاء الأنوار والمراوح وإغلاق حنفيات المياه ومحابسها والتأكد من خلو المدرسة من الطلبة.

### رابعاً: مسؤول الصحة المدرسية في مديرية التربية والتعليم



١. وضع خطة عمل سنوية للصحة المدرسية ومتابعة تنفيذها خلال العام الدراسي.
٢. التعاون مع مديرية الصحة لعقد لقاء مع معلمي الصحة المدرسية في بداية العام الدراسي لتوضيح المهام المناطة بهم.
٣. التأكد من وضع خطة العمل السنوية لمعلمي الصحة المدرسية ومتابعة تنفيذها خلال العام الدراسي .
٤. التأكد من تشكيل اللجان الصحية في المدارس والإشراف على المهام التي تقوم بها .
٥. المشاركة في البرامج والأنشطة الصحية التي تقوم بها الجهات ذات العلاقة .
٦. تشجيع المدارس والطلبة على المشاركة في المناسبات الصحية المحلية والدولية (مسابقات ، معارض ... ) .
٧. تنفيذ برامج التوعية الصحية بالتعاون مع مديرية الصحة المدرسية وإدارات المدارس والجهات الأخرى ذات العلاقة.
٨. التنسيق مع أطباء الصحة المدرسية في مديرية الصحة لتقديم خدمات الصحة المدرسية للطلبة والمدارس.
٩. متابعة توفير السجلات والأدوات والأجهزة اللازمة لتقديم خدمات الصحة المدرسية ووسائل السلامة العامة ( سجل الطالب المدرسي، سجل خدمات الصحة المدرسية، بطاقة المعاينة الطبية، لوحة فحص النظر، ميزان، طفاية حريق... ) .
١٠. متابعة المدارس للتأكد من قيامها بما يلي :

- أخذ قياسات الوزن والطول لجميع الطلبة.
- إجراء فحص النظر لجميع الطلبة .
- تعبئة سجل الطالب المدرسي وبطاقة المعاينة الطبية بالمعلومات اللازمة.
- النظافة الشخصية للطلبة.
- ١١ . تفقد البيئة المدرسية من خلال متابعة :-
  - نظافة الغرف الصفية.
  - نظافة الساحات المدرسية.
  - نظافة خزانات مياه الشرب.
  - نظافة المرافق الصحية داخل المدرسة.
  - نظافة المقصف المدرسي وصلاحيه المواد الغذائية المباعة.
  - سلامة أباريز الكهرباء والمقاعد والسبورات.
  - ملائمة التهوية والإنارة داخل الغرف الصفية.
- ١٢ . متابعة التقارير الصحية والعمل على تلافي أية سلبيات وارده فيها وذلك بالتعاون مع الأقسام المعنية في المديرية وإدارات المدارس.
- ١٣ . متابعة توثيق البيانات المتعلقة بسجل الخدمات الصحية المدرسية .
- ١٤ . التعاون والتنسيق مع مدير المدرسة ومعلم الصحة المدرسية ومديرية الصحة والمركز الصحي عند حدوث مشكلة صحية في المدرسة والعمل على حلها.

## خامساً :- المركز الصحي

### ١- الإشراف على صحة البيئة المدرسية

يقوم أطباء ومراقبي الصحة في المراكز الصحية بإجراء الكشف البيئي على المدارس اعتباراً من شهر أيلول من كل عام ومتابعة البيئة المدرسية بالتنسيق والتعاون مع المعنيين في المدرسة خلال العام الدراسي والتأكيد على ما يأتي :-

١. تفريغ خزانات مياه الشرب من المياه الراكدة خلال العطلة الصيفية وتنظيفها بشكل دوري كل (٦) شهور على الأقل .

٢. صيانة خزانات مياه الشرب ومتابعة نظافتها والتأكد من إغلاقها خوفاً من دخول الحشرات أو الطيور إليها .

٣. نظافة ساحة المدرسة مع وجود نظام صرف صحي سليم وعدم حرق النفايات في الساحة.

٤. تغطية الحاويات بشكل جيد خوفاً من تكاثر الذباب وتفريغها أولاً بأول، ومتابعة نظافة المنطقة المحيطة بها.

٥. نظافة الغرف الصفية ومرافق المدرسة .

### ٢- التثقيف الصحي :

يقوم طبيب المركز الصحي بالتعاون والتنسيق مع المدارس بوضع برنامج تثقيف صحي يهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي بين الطلبة والهيئة التدريسية والإدارية وأولياء الأمور، **وذلك من خلال اكسابهم المعلومات الصحية وحثهم على تغيير المفاهيم الصحية وتوجيههم لاتباع السلوك السليم المرغوب به،** حيث يتضمن البرنامج أنشطة وفعاليات صحية مثل ( الإصحاح البيئي وكيفية التعامل السليم مع البيئة المدرسية والمجتمعية، تزويد المدارس بالنشرات التثقيفية حول مختلف المواضيع الصحية التي تخص الطلبة.... ).

## سادساً :- المجتمع المحلي

تكمُن أهمية المجتمع المحلي في دوره الداعم للمدرسة في أية أمور لها علاقة بالنظافة والصحة، وتعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية خارج أسوار المدرسة وذلك من خلال :

- ١- المشاركة في مجالس أولياء أمور الطلبة.
- ٢- المشاركة في التخطيط للأنشطة المدرسية ذات العلاقة بالصحة.
- ٣- المشاركة في إيجاد الحلول المناسبة والفعالة للمشاكل الصحية التي تواجه المدرسة.
- ٤- دعم أنشطة وبرامج الصحة المدرسية معنوياً ومادياً.
- ٥- تنمية الوعي والسلوك الصحي للطلبة خارج أسوار المدرسة.
- ٦- المشاركة في تقييم مستوى خدمات الصحة المدرسية المقدمة داخل المدرسة وخارجها.
- ٧- المشاركة في جمع المعلومات وتقديم أي خدمات تحتاجها برامج الصحة المدرسية.
- ٨- المشاركة في عضوية اللجان التي تقوم بتقييم كافة اركان الصحة المدرسية في المدرسة.

## أنشطة عملية



نشاط : اللجنة الصحية في المدرسة

الزمن : ٤٠ دقيقة

أهداف النشاط

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يكون قادراً على:

١. معرفة مهام اللجان الصحية في المدرسة.
٢. معرفة آلية التخطيط والتنفيذ المتبعة في اللجان الصحية.

٣. معرفة بعض طرق الدعاية والإعلام الصحي.

٤. إدراك علاقة التخلص من النفايات والفضلات بالصحة العامة.

المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

( لوح، طباشير )

خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
١٠ دقائق	- يقدم المعلم النشاط بتوضيح أهمية وجود لجنة للصحة العامة في المدرسة، ويوضح مهامها، وي طرح فكرة أنه تم تشكيل لجنة للعناية بالصحة العامة في المدرسة، وأنه تفرع منها عدة لجان منها لجنة تعنى بالتخلص من النفايات.
١٠ دقائق	- يطلب المعلم من الطلبة تنفيذ النشاط ضمن الاستراتيجية الآتية: العمل الفردي، ثم التفكير بشكل زوجي، ثم المناقشة الجماعية <b>Think, pair and share</b> - يطرح الأفكار الآتية: وضع وصف وظيفي لهذه اللجنة الفرعية. (بشكل عام). وضع مهام اللجنة الفرعية. وضع آلية التخطيط والتنفيذ للجنة الفرعية. طرق الدعاية والإعلام التي سيتم اعتمادها.
٢٠ دقيقة	- يفكر كل طالب على حدة للإجابة عن الأفكار السابقة. - يشارك زميله الجالس بجانبه في أفكاره. - يطرح المعلم النقاش لجميع طلبة الصف. - يطلب من أحد الطلبة تدوين الملاحظات التي يتفق عليها حول الفكرة الأولى على اللوح. - يطلب من آخر تدوين الملاحظات المتفق عليها حول الفكرة الثانية على

اللوح.

- يطلب من آخر تدوين آلية التخطيط والتنفيذ المتفق عليها.
- يطلب من آخر تدوين طرق الدعاية والإعلام المتفق عليه.
- يلخص المعلم أبرز مهام لجنة الصحة المدرسية وهي:
  ١. تفقد المرافق الصحية.
  ٢. عمل برامج صحية إعلامية.
  ٣. المشاركة في برامج الصحة المدرسية.
  ٤. المشاركة في توفير النظافة الشخصية والعامة.
  ٥. المشاركة في التخلص من النفايات في مجتمعه.

### أنشطة إثرائية



- ينظم الطلبة وبالتعاون مع الإدارة والمعلمين في المدرسة يوماً لحملة النظافة في المدرسة، ويطلقون على ذلك اليوم، يوم النظافة المدرسي.
- يطلب المعلم من الطلبة كتابة تقرير عن علاقة النظافة العامة في صحة البيئة.
- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن طرق للدعاية والإعلام الصحي وكتابة تقارير عنها، ومناقشتها في الحصص المخصصة للأنشطة الصحية.

من الأمور المهمة في إدارة المدرسة ومتابعة سير الأمور الصحية فيها أن يقوم المدير بتفقد المرافق المدرسية بصورة دورية، والتي يفضل في الغالب أن تكون في كل أسبوع أو شهر.

## الوحدة الخامسة

### النفايات وطرق التخلص منها



#### المقدمة

إن ضرورة المحافظة على البيئة من التلوث والعمل على أن تكون البيئة المحيطة بنا نظيفة يتطلب **تضافر** الجهود من قبل جميع **أفراد** المجتمع من مواطنين ومسؤولين ومؤسسات رسمية وغير رسمية، أصبح موضوع النفايات وطرق معالجتها مشكلة اجتماعية وبيئية تزداد مع تطور الحضارة وازدياد النفايات الناتجة عن الأحياء السكنية والمصانع والمستشفيات والمدارس وغيرها من المصادر الأخرى إذ يتم التخلص منها في كثير من المدن عن طريق ردم القمامة ( طمرها ) وتركها لتعرض لعمليات التحلل الطبيعي، وهي أكثر أشكال التخلص من القمامة شيوعاً وتسبب هذه الطريقة للتخلص من القمامة أضراراً على الصحة العامة والبيئة المحيطة، والتخلص غير الملائم من القمامة يلوث الأرض والهواء وموارد المياه، هذا ويعتبر التخلص من النفايات من أهم العوامل المؤثرة على نوعية معيشة البشر وبيئة العمل .

تلعب المواد الكيميائية دوراً كبيراً في حياة الأفراد والشعوب، وتعتبر المواد الكيميائية من أشد وأخطر ما يواجهه الإنسان لعدة أسباب نذكر منها :

\* **وجود** هذه المواد على عدة أشكال فهي توجد في الحالة الصلبة والسائلة والغازية.

\* سرعة نفاذها إلى الجسم عن طريق ( الجهاز التنفسي والهضمي والجلد) .

\* بعضها ليس له طعم أو لون أو رائحة وبالتالي يصعب على الإنسان الإحساس بها أو اكتشافها .

ولما لهذه المواد من القدرة على سرعة الإنتشار من أماكن وجودها وما تحدثه من أضرار على البيئة يجب معالجتها والتخلص منها بالطرق الصحيحة والسليمة بيئياً .

**النفايات : هي ما يرمى من مخلفات أو أشياء لا نحتاجها أو انتهينا من استخدامها.**

## طرق التخلص من النفايات

تعد النفايات مصدراً من مصادر الأمراض وسبباً رئيسياً في انتشارها إذا لم يتم التخلص منها بطرق صحية مناسبة؛ وذلك لأثرها على تلوث البيئة وما ينتج عنها من مخاطر صحية **بالإضافة إلى** تأثيرها على الناحية الجمالية .

**تقسم النفايات من حيث خطورتها و نوعيتها إلى عدة أنواع منها:**

أ- النفايات الصلبة(القمامة ) وتشمل :-

- نفايات المطبخ والكفتيريا والمقاصف الناتجة من إنتاج وتجهيز واستهلاك الطعام

وهي **تختلف** باختلاف عادات وتقاليد التجمعات السكانية والموقع الجغرافي.

- مخلفات كنس الشوارع القريبة من المنازل والمدارس الناتجة عن كنس والأوساخ

الأترية وبقايا عملية تقليم الأشجار وروث الحيوانات وغيرها.

يتم التخلص منها عن طريق تجميعها في أوعية محكمة الإغلاق سهلة التنظيف توضع في ساحة

المدرسة ويتم تفرغها على فترات متقاربة في أقرب حاوية لتجميع النفايات في الحي أو المنطقة على

أن تكون حاوية التجميع بعيدة عن أسوار المدرسة للتخلص منها في المواقع المخصصة لذلك .



ب\_ الفضلات الآدمية والسوائل وتشمل :-

البول والبراز ومياه الغسيل والتنظيف المنزلي والتنظيف المدرسي، ومياه الصرف الصحي.

يتم التخلص منها باستخدام الحمامات المتصلة بشبكة الصرف الصحي أو الحفر الامتصاصية، وعند استخدام أي من هذه الطرق يجب أخذ الاحتياطات اللازمة لتوفير السلامة العامة والمحافظة على البيئة المدرسية والبيئة المحيطة

ج - النفايات الكيميائية وتشمل الغازات أو الأبخرة أو السوائل الناتجة عن عمليات التصنيع والتجارب المخبرية. يتم التخلص منها عن طريق أحواض الغسيل ووسائل الصرف الصحي والمداخن الخاصة .

يسهم التخلص من الماء الملوث (العام) والفضلات بطريقة آمنة وصحية في التقليل من الأمراض ويوفر بيئة آمنة.

**التخلص من النفايات بالطرق الصحيحة مسؤوليتنا جميعاً.**

## تلوث المياه :

مهما كان مصدر الماء، فإنه لا يوجد في الطبيعة نقياً بشكل كامل إلا ما ندر، **إن مياه الأمطار** تمتص أثناء تساقطها بعض الغازات ويلتصق بها الغبار العالق في الهواء، والمياه السطحية في الأنهار والسيول والبحيرات تحمل معها الكثير من المواد العالقة العضوية والمعدنية والجراثيم وغيرها، كما تذيب المياه الجوفية أثناء تسربها نسبة من الأملاح **الموجودة في التربة**.  
ينقسم التلوث المائي إلى ثلاثة أنواع:

- 1- تلوث فيزيائي: مثل التعكر ووجود لون أو رائحة أو طعم للمياه.
- 2- تلوث كيميائي: **ناتج** عن وجود مواد كيميائية ذائبة في الماء، بسبب ذوبان أملاح التربة في الماء أو نتيجة إلقاء مخلفات صناعية في مصادر المياه، وقد يكون هذا التلوث سبباً للكثير من الأمراض مثل السرطان.
- 3- تلوث بيولوجي: **ناتج** عن تسرب كائنات حية دقيقة، كالجراثيم والفيروسات والطفيليات والطحالب وغيرها إلى الماء، وتسبب هذه الملوثات الأمراض المعدية.

وتصل الملوثات بمختلف أنواعها إلى المياه بعدة طرق، أهمها:

- إلقاء القاذورات والأوساخ مباشرة في الماء.
- **تسرب الملوثات من شبكات الصرف الصحي أو الحفر الامتصاصية.**
- تسرب المخلفات الصناعية والفضلات ذات الخطورة العالية، مثل فضلات المستشفيات إلى مصادر المياه.
- **التلوث الناتج عن الحيوانات.**
- وصول الملوثات الجوية؛ غازات وأبخرة إلى المياه السطحية عن طريق المطر.
- وصول الأسمدة الزراعية ومبيدات الحشرات وسموم القوارض وغيرها إلى مصادر المياه.

## طرق وقاية المياه من التلوث

١- التطهير : عن طريق إضافة مواد كيميائية، مثل الكلور أو اليود أو الأوزون، أو تعريضها لعوامل فيزيائية مثل الأشعة فوق البنفسجية. وذلك لقتل الجراثيم التي يمكن أن تكون قد بقيت بعد عمليات معالجة المياه.

٢- التعقيم: غلي الماء يقتل الجراثيم، لذا يجب غلي الماء المشكوك بنظافته مثل ماء البرك والينابيع والآبار والخزانات لمدة ١٥ دقيقة وتبريدها قبل شربها.

## الإجراءات الواجب اتباعها للمحافظة على النظافة داخل المدرسة :

١- النفايات الصلبة ( القمامة ) :



أ- توفير سلات مهملات في **الممرات و** الغرف الصفية، غرف المعلمين، الغرف الإدارية، ودورات المياه بحيث يتم تفريغ محتوياتها في وعاء لتجميع النفايات في ساحة المدرسة وتفريغ هذا الوعاء يومياً في حاوية القمامة الموجودة خارج أسوار المدرسة.

ب- حث وتوعية الطلبة على إلقاء القمامة في الأماكن المخصصة لها **وعدم حرقها.**

ج- إزالة الأتربة والأوساخ وأوراق الأشجار المتساقطة من الساحات والملاعب داخل المدرسة منعاً لانسداد خطوط تصريف المياه خاصةً مياه الأمطار والمحافظة على جمالية المدرسة.

د- إجراء صيانة دورية للمشارب ودورات المياه.

٢- **النفايات السائلة :**

- أ- تصريف الفضلات السائلة إلى شبكة الصرف الصحي أو الحفرة الامتصاصية .
- ب-تفريغ الحفرة الامتصاصية عند امتلائها والتأكد دائماً من عدم امتلائها حتى نهايتها .
- ج-معالجة التسربات الظاهرة في خطوط تصريف الصرف الصحي وتغيير التالف منها .
- د-تسليك خطوط الصرف الصحي والمصارف المغلقة في دورات المياه .
- هـ-تغطية خطوط الصرف الصحي المكشوفة بالتراب أو بالخلطة الإسمنتية .

### الأضرار الناجمة عن عدم التخلص من النفايات بطريقة صحيحة

- تكاثر القوارض والحشرات الضارة مثل البعوض والذباب والفئران ... الخ .
- تلوث المياه والتربة والمزروعات.
- انبعاث روائح كريهة وغير مستحبة منها.
- تكاثر الجراثيم المسببة للأمراض؛ كالكوليرا والتيفوئيد والديدان المعوية والتهاب الكبد الفيروسي وغيرها .
- انبعاث غازات وأبخرة ضارة وسامة منها.
- احتواء النفايات الكيماوية على مواد قابلة للاشتعال يزيد من قابليتها للاحتراق.
- يؤثر تراكمها داخل المدرسة على الناحية الجمالية .



أحماض؛ الهيدروكلوريك، ، النيتريك، والكبريتيك عند تخفيفها تضاف للماء وليس العكس .

## إدارة النفايات

يمكن تعريف إدارة النفايات بأنها عمليات جمع ونقل النفايات الصلبة بجميع أنواعها ومن مختلف مصادرها بأسلوب علمي يكفل توفير الوقت والجهد والتكاليف، والتخلص منها، والاستفادة من بعض مكوناتها بالوسائل العلمية المناسبة مع مراعاة التقليل من الآثار السلبية التي تؤثر على البيئة بصفة عامة وعلى صحة وسلامة التجمعات السكانية بصفة خاصة .

### التدوير

يمكن تعريف عملية التدوير - بأنها عدة عمليات مترابطة بعضها ببعض، تبدأ بتجميع المواد ومن ثم فرزها حسب أنواعها لتصبح مواد خام صالحة للتصنيع ليتم تحويلها إلى منتجات قابلة للاستخدام. ومن بين النفايات القابلة للتدوير، الحديد والألمنيوم والخشب والزجاج واللدائن (البلاستيك) والورق والنفايات العضوية كنفائات الطعام.

### فوائد تدوير النفايات (إعادة تصنيع النفايات) :-

\*إنشاء صناعات وطنية تعتمد على التكنولوجيا الحديثة لتدوير النفايات للتقليل من تلوث البيئة.  
\*تحويل نسبة كبيرة من النفايات إلى مواد يمكن الاستفادة منها (مثل الورق، الكرتون، الأسمدة، والأعلاف) .

\*تنمية شعور الطلبة بالمسؤولية نحو البيئة حيث يمارس الطلبة في المدرسة والبيئة المحيطة فيها فرز النفايات الصلبة تمهيداً لنقلها إلى مصانع لمعالجتها وإعادة تصنيعها .  
\* الحفاظ على صحة الإنسان وجمال البيئة وسلامتها.

البيئة النظيفة والصحية **داخل** المدرسة وما حولها مهمة  
لصحتنا .

## مقترحات للتقليل من الآثار السلبية للنفايات على البيئة

- \*توعية المواطنين بأهمية فرز النفايات الصلبة بهدف إعادة تصنيعها.
- \*توعية طلبة المدارس في جميع مراحلها بأهمية تدوير النفايات عن طريق الإذاعة المدرسية والمحاضرات وغيرها.
- \***إعداد وتوزيع** كتيبات وملصقات ونشرات توضح أهمية إعادة تصنيع النفايات الصلبة.

وجود النفايات يشكل أرضاً خصبة لتكاثر الجراثيم والحشرات الناقلة للأمراض .

### المواد والأدوات الضرورية لضمان نظافة المدرسة :-

- مكائن يدوية ، مجارف يدوية ، مجاريد جمع القمامة ، سطول بلاستيكية ، قشاطات المياه ، **مماسح** مياه من القماش ، أكياس نفايات، **حاويات**، سلات نفايات بلاستيكية ، قطع قماش (فوط تنظيف )، قطع إسفنجية، فراشي أرض، خراطيم مياه(**برابيش**)، مواد تنظيف ، مواد تطهير وتعقيم ، صابون ، شفاطات.

## أنشطة عملية



نشاط (١) : التخلص من النفايات

الزمن : ٥٠ دقيقة

### أهداف النشاط

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يكون قادراً على:

- ١- تصميم حاوية خاصة للنفايات القابلة للتدوير.
- ٢- تحديد الأماكن التي توضع فيها النفايات في المدرسة.
- ٣- إعداد خطة إجرائية لتقليل النفايات والعمل على التخلص منها بالطريقة الصحيحة.
- ٤- إعداد ملصقات أو شعارات للتشجيع على التخلص الأفضل من النفايات.

### المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

أوراق، كرتون، مقصات، أقلام تخطيط ملونة.

### خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
١٠ دقائق	- يقدم المعلم موضوع النشاط للطلبة بطرح السؤالين الآتيين: ١- ماذا نعني بالتخلص من النفايات؟

<p>٢- لماذا نتخلص من النفايات؟</p>	
<p>- يقسم المعلم الطلبة أربع مجموعات ويطلب من:- المجموعة الأولى:- - تصميم حاوية خاصة بالنفايات القابلة للتدوير ( ممكن عدة حاويات) المجموعة الثانية:- - تحديد أماكن جمع النفايات في المدرسة . المجموعة الثالثة:- - إعداد خطة إجرائية لتقليل النفايات في المدرسة والعمل على التخلص من النفايات بالطرق الصحيحة بحيث تشمل الخطة المواد اللازمة / الموارد البشرية /الفئة المستهدفة/ الزمن / المكان/ وأية إجراءات أخرى. المجموعة الرابعة: - إعداد ملصقات أو شعارات للتشجيع على التخلص الأفضل من النفايات.</p>	<p>٣٠ دقيقة</p>
<p>يطلع المعلم أفراد المجموعات جميعها على عمل المجموعات الأخرى، ويناقش إنجازات الطلبة.</p>	<p>١٠ دقائق</p>

نشاط (٢) كيفية تعقيم الماء الملوث وطرق المحافظة على الماء النظيف.

الزمن : ٥٠ دقيقة

أهداف النشاط

يتوقع من الطالب بعد تنفيذ هذا النشاط أن يكون قادراً على:

١. إدراك أهمية تعقيم الماء الملوث.

٢. معرفة طرق المحافظة على الماء النظيف.

٣. **تعداد** طرق جمع الماء الصالح للشرب.

٤. **احترام** العمل الجماعي.

المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ النشاط:

( دلو ماء عدد ٢ ، حفنة من التراب، لوح قلاب، أقلام تخطيط عدد (٥) ، شريط لاصق، سبورة)

خطوات تنفيذ النشاط:

الزمن بالدقائق	الإجراءات والإرشادات
٥ دقائق	١ . يقدم المعلم للنشاط بأن يوضح كيفية تعقيم الماء الملوث وأهمية الحفاظ عليه نظيفاً . ٢ . يحضر المعلم دلوين من الماء، يضع في أحدهما بعض التراب، ويغمر إحدى يديه في الدلو الآخر. ٣ . يطلب من الطلبة إبداء رأيهم في الماء الموجود في الدلوين من حيث النظافة. ٤ . يطرح السؤال الآتي على الطلبة: إذا اضطررنا للشرب من أحد هذين الدلوين، ما الطريقة الممكنة للحصول من خلالها على ماء نظيف للشرب؟
١٥ دقيقة	- يقسم المعلم الطلبة إلى خمس مجموعات ، وتعين كل مجموعة مقرراً لها، ويطلب من أفراد كل مجموعة كتابة ما يرونه مناسباً بخصوص جمع الماء الصالح للشرب وطريقة الاستخدام على ورقة من أوراق اللوح القلاب . يعطي المعلم الطلبة مدة (٧-١٠) دقائق لتنفيذ المهمة.
١٠ دقائق	- يقوم المقرر بعد إنهاء عمل المجموعة بلصق ورقة اللوح القلاب على السبورة ويعرض طالب من كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.
٢٠ دقيقة	- يوثق المعلم النقاط المتفق عليها من قبل المجموعات الخمس على ورقة منفصلة بجانب الأوراق السابقة.



- يؤكد النقاط الصحيحة ويوضحها.
- يناقش النقاط الأخرى التي لم يتم الاتفاق عليها من حيث صحتها ثم يستخلص النتائج .
- يؤكد أهمية جمع الماء وتخزينه بطريقة سليمة.

### أنشطة إثرائية



- \*ينظم الطلبة بالتعاون مع الإدارة والمعلمين في المدرسة، يوماً لحملة نظافة في المدرسة ويطلقون على ذلك اليوم يوم النظافة المدرسية.
- \*يشجع المعلم طالباً أو أكثر على إعداد صندوقاً من الكرتون لإلقاء النفايات والأوراق فيه، ويوضع هذا الصندوق في زاوية الصف أو في ساحة المدرسة .
- \*يطلب المعلم من الطلبة كتابة تقرير عن **دور البيئة وعلاقتها بصحة الأفراد** .
- \*يطلب المعلم من الطلبة التواصل مع المسؤولين في البيئة المحلية عن تدوير النفايات، وعرضها عليهم للإفادة من أفكارهم في إنتاج حاويات للنفايات وأماكن لوضعها، وذلك للمحافظة على صحة المدرسة والبيئة.
- \*دعوة أولياء أمور الطلبة إلى اجتماع في المدرسة والمناقشة معهم حول دورهم في ديمومة الصرف الصحي ونظافة البيئة المدرسية، ووضع خطة عمل معهم حول آلية تنفيذ ذلك.
- \*دعوة مختصين لإعطاء معلومات إضافية حول دورهم في ديمومة الصرف الصحي ونظافة البيئة المدرسية، ووضع خطة عمل معهم حولها واقتراح آلية تنفيذ ذلك .
- \*يطلب المعلم من الطلبة زيارة الأماكن التي تعمل على تكرير ماء الشرب والاطلاع على **طرق الحد من تلوث المياه في عمليات الجمع والتخزين أو الاستخدام**.
- \* يطلب المعلم من الطلبة كتابة تقرير عن بعض الأمراض التي يسببها الماء الملوث.
- \* يطلب المعلم من الطلبة كتابة تقرير عن مصادر المياه الصالحة للشرب في منطقتهم ويناقشونه مع زملائهم.

\* يكلف المعلم الطلبة القيام بالكشف على خزان الماء الخاص بالشرب الموجود في المدرسة وكتابة تقرير بحالته ( من حيث نقاء الماء أو تلوثه)، وإعلام معلم الصحة المدرسية عن حالته، مع اقتراح حلول في حالة وجد الماء الذي بداخله ملوثاً.

\*يطلب المعلم من الطلبة البحث عن طرق للدعاية والإعلام الصحي وكتابة تقرير عنها ومناقشتها في الحصص المخصصة للأنشطة الصحية.

### التقويم الذاتي

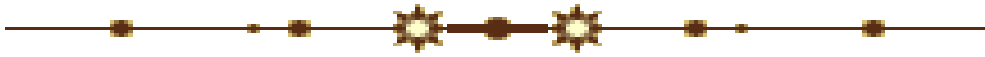


الرقم	أستطيع بعد معرفتي بمحتويات هذه الوحدة أن أجيب عما يلي:	نعم	لا
١-	أستخدم المراض للتخلص من البراز والبول .		
٢-	أغسل يدي بالماء والصابون بعد استعمال المراض .		
٣-	أنظف مقعدة المراض بعد التبرز بسكب الماء عليها .		
٤-	أحرص على رمي النفايات في سلة المهملات داخل الصف .		
٥-	أساعد في ترتيب الصف وتنظيفه .		
٦-	أحرص على عدم الكتابة على جدران الصف ومرافق المدرسة .		
٧-	أحافظ على نظافة المختبر والأدوات المستخدمة فيه .		
٨-	أتجنب استخدام حواس: اللمس ، الشم ، والتذوق للتعرف إلى المواد الكيميائية في المختبر .		
٩-	التقط القمامة في ساحة ومرافق المدرسة وأضعها في صندوق جمع القمامة .		
١٠-	أساهم في تحسين البيئة المدرسية من خلال العمل التطوعي ( طراشة الجدران، حملات النظافة.... ) .		
١١-	أقوم بتوعية أهلي في البيت بطرق التخلص السليم من النفايات لوقايتهم من الأمراض .		
١٢-	أستخدم الحاويات المعدنية ذات الأغشية للتخلص من النفايات الصلبة في		

		المدرسة .
١٣-		أساعد في مسح السبورة والمحافظة على نظافتها دائما .
١٤-		أتجنب شرب المياه الملوثة؛ لأنها تسبب الأمراض.
١٥-		أدرك أهمية التخلص من النفايات بطريقة صحيحة.

## الوحدة السادسة

### فعاليات وأنشطة وبرامج توعية صحية مقترحة للمدرسة



#### مقدمة:

يساهم النشاط الطلابي في توثيق الصلة بين الطالب وزملائه من جهة، وبينه وبين معلميه وإدارة المدرسة والأسرة والمجتمع من جهة أخرى، ويساعد في تنمية الخلق الحسن والمعاملة الطيبة لدى الطلبة، كما يساهم في تعديل سلوكهم الصحي وتبنيهم لسلوكيات صحية سليمة، ويزيد من اهتمامهم وتفاعلهم لحل المشكلات البيئية المحيطة بهم .

#### أولاً :- برنامج التثقيف الصحي

يهدف هذا البرنامج إلى :-

- \* **تبني الطلبة السلوكيات الصحية سليمة من خلال نشر الوعي الصحي بينهم** عن طريق اللقاءات والندوات وتنظيم محاضرات في المواضيع التثقيفية الصحية المتنوعة.
- \* **تفعيل دور اللجنة الصحية في المدرسة .**

- \* التعاون والتنسيق مع العديد من المؤسسات المحلية والجهات ذات العلاقة .
- \* **تفعيل دور المدرسة في رفع الوعي الصحي لأفراد المجتمع المحلي .**

### آليات التنفيذ :

- استضافة متخصصين من خارج المدرسة كطبيب المركز الصحي أو المشرف الصحي أو متخصص من وزارة البيئة ...الخ لإعطاء محاضرات للطلبة في صفوفهم خلال حصص النشاط.
- عرض المواضيع الصحية من قبل الطلبة على شكل مسرحية أو تمثيلية / لعب الأدوار بإشراف معلم **الصحة المدرسية.**
- قيام عدد من الطلبة بإجراء مناظرة حول مواضيع صحية مثل " مضار التدخين" أمام الطلبة.
- عمل مجلات حائط (أسبوعية أو شهرية ) للتوعية الصحية .
- الاستعانة بالإذاعة المدرسية لتمرير الرسائل الصحية إلى الطلبة .

**عملية تعديل السلوك تبدأ بمعرفة السلوك ثم تبنيه ثم ممارستها .**

### ثانياً :- المشاركة في الأيام والمناسبات الصحية المحلية والإقليمية والعالمية

- مثل ( يوم الصحة العالمي ، يوم الإيدز العالمي، يوم صحة الفم والأسنان الأردني ، يوم الصحة المدرسي الأردني ) وتكون المشاركة في موضوعات تحددها الجهة المختصة، مثل : المسابقات الفنية والثقافية ( مسابقة رسومات ، أيام صحية، **أيام طبية مجانية**، محاضرات وغيرها ) .

### ثالثاً:- المسابقات والمعارض الصحية داخل المدرسة

#### **وتهدف إلى:**

- \* المحافظة على نظافة البيئة المدرسية.
- \* إكساب الطلبة المعارف والاتجاهات والسلوكيات الصحيحة المرتبطة بالنظافة والصحة .
- \* إكساب الطلبة مهارات القيادة والمشاركة وتعويدهم على تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات .
- \* تهيئة المدرسة كمكان لائق لتربية الأبناء وتعلمهم.

\* توثيق الروابط بين المدرسة والمجتمع المحلي .

آليات التنفيذ:

١- رسومات ومقالات وبحوث صحية

تعتمد هذه الفعاليات على مشاركة الهيئة التدريسية والإدارية في التوعية الصحية عن طريق إقامة معارض صحية في المدرسة أو حث الطلبة على المشاركة في المسابقات الصحية العالمية والمحلية والتي تسهم في تطوير وسائل التعبير لدى الطلبة وتعزيز السلوك الصحي لديهم .

٢-مسابقة أفضل صف **على مستوى المدرسة** (شهرية):

تهدف إلى :

\* إكساب الطلبة عادات وسلوكيات متعلقة بالنظافة .

\* تشجيع الطلبة للمحافظة على نظافة صفهم (المقاعد، الجدران، الأبواب والنوافذ

وغيرها).

\* حث الطلبة على إعداد وتصميم لوحات وشعارات داخل الغرفة الصفية.

\* تفعيل دور اللجنة الصحية في المدرسة .

تكون مشاركة الطلبة محددة وواضحة بحيث لا يؤثر هذا البرنامج على سير اليوم الدراسي.

٣- مسابقة أفضل مدرسة على مستوى المديرية ( فصلية / سنوية )

تهدف إلى :

\* تجميل البيئة المدرسية والحفاظ على نظافتها.

\* حث الطلبة على الاستخدام الأمثل لمرافق المدرسة ( الغرف الصفية ، القاعات ، المكتبة

، المختبرات ، الساحات والملاعب ، ودورات المياه ... الخ ) .

\* التعاون الإيجابي بين إدارتي **المدرسة** ذات نظام الفترتين للحفاظ على نظافة البناء

المدرسي .

\* مشاركة الطلبة في تحسين مكان التعليم ومحيطه ( نظيف وصحي ) .

\* تشجيع التواصل بين المدارس لتبادل الخبرات .

إسهام كل طالب في نظافة المدرسة يساعد على تحسين البيئة المدرسية.

٤ - مسابقة أفضل مدرسة على مستوى الإقليم ( سنوية )

تهدف إلى :

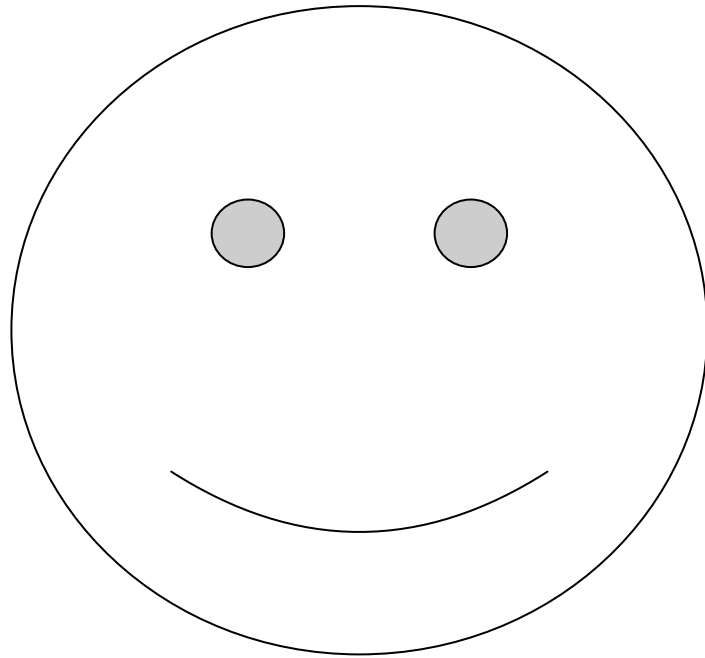
\* التشجيع على زيادة الجهود المبذولة التي تقوم بها المدرسة في مجال الصحة والنظافة عدا الواجبات المتوقع منها القيام بها .

\* قيام المدرسة ببذل جهود لتشجيع المجتمع المحلي على المساهمة في تحسين المستوى الصحي في المدرسة .

\* حث كوادر مديريات التربية والتعليم على زيادة الجهود المبذولة لتحسين واقع المدارس من الناحية البيئية والصحية.

يمكن أن تتميز المدرسة من خلال تبنيها لمبادرات صحية يدعمها المجتمع المحلي وحسب الأولويات الصحية في المنطقة.

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى



## المراجع

١. د. محمد هيثم الخياط، فقه الصحة، الهدي الصحي: سلسلة التثقيف الصحي من خلال تعليم الدين، منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي للشرق المتوسط - الإسكندرية . ١٩٩٦ .

٢. دليل الرعاية الأولية للعينين Care Manual, WHO/PAHO ,Primary Ey . ١٩٨٥ .

٣. فاروق بدران ، مفيد السرحان / التغذية وصحة الأسرة. - الطبعة الأولى ٢٠٠٢ .

٤. منظمة الصحة العالمية ، اليونيسيف مكتب الأردن - مرشد الصحة الأسرية/ ١٩٩٧ .

٥. مطوية نشرة إرشادية لمعلمي الصحة المدرسية / وزارة التربية والتعليم - الأردن .

٦. دليل المعلم المسؤول عن خدمات الصحة المدرسية في المدارس الخاصة .

٧. د. سليمان بن ناصر الشهري - أضاء على الصحة المدرسية/ المملكة العربية السعودية .

٨. د. صالح بن سعد الأنصاري - تعزيز الصحة من خلال المدارس .

٩. د. صالح بن سعد الأنصاري - برنامج المرشد الصحي (الدليل الإرشادي) .

١٠. الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ، جمعيات الصليب الأحمر في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا - الإسعاف الأولي المجتمعي والصحة العامة .

١١. وزارة الصحة /مديرية الرعاية الصحية الأولية / التثقيف الصحي المدرسي .

١٢. وزارة الصحة الأردنية/منظمة الصحة العالمية /دليل الأمراض المستجدة والمنبثقة .

١٣. نشرة الصحة المدرسية / وزارة الصحة الأردنية/منظمة الصحة العالمية .

١٤. حملة الأمير سلطان الوطنية للتثقيف الصحي / الإدارة العامة للخدمات الطبية للقوات المسلحة / المملكة العربية السعودية .

١٥. د. ماهر بشاي /المرشد في التوعية الصحية /بيروت .

١٦. د. محمد توفيق خضير /الشامل في الصحة العامة .

ملاحظة سيتم إضافة مراجع جديدة