



معلومات لآباء أطفال الروضة

الخدمات الصحية المدرسية الحفاظ على الصحة من خلال الروضة والمدرسة





الوالدين وأولياء الأمور الأعزاء،

في المدرسة. ربما يواجه الطفل صعوبات في التعلم. قد لا يشعر الطفل بالراحة في المدرسة، أو ربما يعاني من مرض مزمن.

تقدم لكم الخدمات الصحية المدرسية المساعدة في مثل هذه الحالات من خلال الأخصائيين الطبيين، والنفسيين، والتربويين المؤهلين.

إذا تم التعرف على الصعوبات والتصدي لها مبكرًا فستزيد فرص إيجاد حلول جيدة.

أفضل الأمنيات لطفلكم في مسيرته المدرسية ولصحته.

مع أطيب التحيات،

كلود هونولد
مدير الخدمات اليحصية المدرسية

ما أجمل رؤية الأطفال وهم يكبرون ويصبحون معتمدين على ذاتهم. إنهم يكبرون، وتتطور شخصياتهم، وتتوسع دائرة نشاطاتهم شيئًا فشيئًا.

شروط مهمة

تلعب صحة الطفل الجسدية والنفسية دورًا رئيسيًا في الروضة والمدرسة أيضًا. سيتمكن الطفل من المشاركة في الروضة والحياة المدرسية فقط إذا شعر بالارتياح، وتمكن من الحركة بشكل كاف، وشعر بالقبول. هذا بالإضافة إلى أن عليه التمكن من الرؤية والسمع بشكل جيد. كما أنه يحتاج إلى أسنان سليمة، وعظام وعضلات قوية، وكذلك الفضول والثقة الصحية بالنفس.

ترتبط حياة الروضة والمدرسة أيضًا ببعض اللحظات الشاقة. سيطرح الطفل الأسئلة عليكم. ستختلط عليه المشاعر، وستفصل بين الحماس والاندفاع وبين الإحباط والحزن شعرة. سيتمثل واجبكم المهم في مرافقة طفلكم ودعمه، والتخفيف من قلقه، وتحفيزه لتجربة ما هو جديد.

لا بد من العقبات

تتطلب مرافقة تطور الطفل الوقت والقدرة الكبيرة على التعاطف. لا يسير كل شيء دائمًا بسلاسة. قد يكون هناك مشاكل



المحتوى

٦	هل يرى طفلي جيدًا؟
١٠	هل يسمع طفلي جيدًا؟
١٤	لأسنان سليمة دائمًا
١٨	الأطفال يحتاجون إلى الحركة
٢٢	أهمية "اللعب الحر" للأطفال؟
٢٦	اللغة مفتاح التفكير
٣٠	إيقاظ متعة الأكل الصحي
٣٤	شعور ووزن الجسم
٣٨	الاعتناء بنفسية الأطفال
٤٢	النوم الكافي لطفلكم
٤٤	التطعيم يحمي
٤٨	قمل الرأس في المدرسة - مزعج ولكنه غير مؤذ
٥٢	نصائح ومعلومات خاصة باستخدام وسائل الإعلام
٥٦	تعلم التعلم
٦٠	كيفية التصرف في حال مرض الطفل
٦٤	الحفاظ على السلامة على الرغم من المرض المزمن خلال فترة المدرسة
٦٦	عناوين ضرورية



هل يرى طفلي جيداً؟

الإنسان كائن بصري. نحصل على جزء كبير من انطباعاتنا ومعلوماتنا من خلال أعيننا. الرؤية ثلاثية الأبعاد ممكنة فقط إذا تمكنت كلتا العينين من الرؤية الواضحة. الرؤية الجيدة ودون إجهاد بكلتا العينين شرط لالتقاط الصور ومعالجتها في الدماغ.



الرؤية، خاصة أن الرؤية بشكل سيء لا تسبب أَلَمًا. هذا مع أنه يمكن الأخذ بعين الاعتبار أن واحد من كل عشرة أطفال لا يرى بوضوح.

يمكن معالجة بعض مشاكل الرؤية حتى يبلغ الطفل السابعة أو الثامنة من العمر. لذا فإن الفحص الدوري في الروضة ضروري لسلامة النظر، وكذلك لتطور الطفل المدرسي لاحقًا. يمكن الحصول على الإيضاحات المتعلقة بهذا الأمر من خلال الفحص الوقائي لدى أطباء العيون أو الخدمات الصحية المدرسية.

إذا لم يتمكن الطفل من الرؤية الجيدة فسيتوجب عليه بذل جهد أكبر للقيام بواجب. سيستصعب الطفل بذلك أشياء كثيرة لا تستدعي ذلك.

قد يحصل هذا أثناء التعلم، أو أثناء القيام بالنشاط الرياضي، أو في طريق المدرسة. قد يصبح هذا الأمر مشكلة في الروضة أو المدرسة على أبعد تقدير.

الكشف المبكر عن مشاكل الرؤية

لا يعرف الأطفال بعد معنى الرؤية الواضحة، لذا فإنهم نادرًا ما يشتكون من مشاكل في

هذه المشكلة فستضعف قوة بصر العين الضعيفة أكثر فأكثر ما قد يؤدي إلى إصابتها بالعمى.

دلائل ممكنة على مشاكل في الرؤية

- ◀ يمكن النظر إلى الكتب أو الأشياء فقط من على مسافة معينة تناسب العين (تقريب أو إبعاد الأشياء).
- ◀ كثرة الرمش أو الغمز أو إغماض العينين.
- ◀ كثرة حك العينين.

لا تغفلوا عن الأعراض!

التشخيص مهم بشكل خاص في حال كانت رؤية عين أسوأ بكثير من الأخرى، أو في حال الإصابة بالحوول. في حال لم تعالج

نصيحة

يمكن الوقاية من قصر النظر

أظهرت الدراسات أنه يمكن لضوء النهار والإبصار الدوري عن بعد الوقاية من قصر النظر. إن لعب الأطفال خارج المنزل لا يجعلهم أكثر لياقة وصلابة فحسب، فالضوء الخفيف وبعد النظر يساهمان أيضاً في تقليل خطر قصر النظر. لذا فإن أطباء العيون ينصحون بترك الأطفال يلعبون في الخارج ما أمكن.

العرض الذي نقدمه لكم

هل أنتم غير متأكدين إن كان طفلكم يرى بشكل جيد؟ يمكن الوالدين ترتيب موعد فحص نظر لطفلكم لدى العيادة المدرسية.



أنا أرى ما
لا تراه أنت.



هل يسمع طفلي جيداً؟

يعد السمع إلى جانب البصر من أهم حواسنا. إن السمع مهم جداً لتعلم الكلام والفهم. يعتبر السمع مدخلنا إلى عالم اللغة والأنغام والأصوات. يُنقل الجزء الأكبر من محتوى التعليم في المدرسة عن طريق الكلام والإيضاح الشفوي.



يمكن أن تكون أسباب ضعف السمع عيوبًا خلقية أو مكتسبة.

من أسباب ضعف السمع المكتسب الممكنة:

- ◀ انسداد القناة السمعية بشمع الأذن
- ◀ كثرة الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى
- ◀ التعرض المستمر للضوضاء
- ◀ تناول أدوية معينة قد تضر بالسمع

الضجيج المتواصل الناتج مثلًا عن حركة المرور أو الموسيقى العالية يعتبر مصدر ضغط دائم على السمع وقد يؤثر عليه سلبيًا. الأطفال الذين لا يسمعون لا يدركون هذا الأمر عادة. لذا يُنصح بالقيام بالفحوصات الدورية للكشف المبكر عن المشاكل السمعية. يمكن التأكد من خلال فحص السمع إن كان مستوى سمع طفلك يقع ضمن المعدل الطبيعي.

علامات ممكنة للمشاكل السمعية لدى الأطفال:

- ◀ معاناة الطفل من التهابات الأذن المتكررة أو التهاب الشعب الهوائية العليا.
- ◀ عدم فزع الطفل لدى صدور أصوات عالية كالتي تصدر عن غلق الباب بقوة.
- ◀ رفع الطفل لصوت مشغلات الأصوات والتلفزيون دائمًا.
- ◀ صعوبة تحديد الطفل لمصادر الأصوات.
- ◀ عدم استجابة الطفل لدى التحدث معه خارج نطاق رؤيته.
- ◀ صعوبة تعلم الطفل للكلام.

نصيحة

تعاملوا مع التهابات الأذن بجدية واعرضوها على الطبيب.

لا تزيلوا شمع أذن الطفل باستخدام أعواد القطن. نظفوا الأذن باستخدام منشفة مبللة إذا لزم الأمر. أبعادوا أو قللوا الألعاب ذات الأصوات العالية مثل الصفارات، والمسدسات، وأبواق الأطفال، والمفرقعات، وغيرها. قد تفي فرقعة واحدة مثل إطلاق نار من مسدس لعبة بالقرب من الأذن في إتلاف السمع بشكل دائم.

العرض الذي نقدمه لكم

تقدم الخدمة الطبية المدرسية الدعم والنصيحة لكم في حال احتاج طفلكم المصاب بخلية سمعية إلى مساعدة سمعية تعليمية (كالأطفال الذين يستخدمون أجهزة سمع أو قوقعة أذن اصطناعية).



أسمع صفير و غناء الرياح.



لأسنان سليمة دائمًا

من المعروف اليوم: لا جسد سليم دون أسنان سليمة.
تقدم الخدمة الطبية المدرسية للأطفال في مدينة زيوريخ باقة
عريضة من العروض لحماية ومعالجة الأسنان.



ملائمة للأطفال

تتوفر لدى الخدمة الطبية المدرسية العديد من عيادات الأسنان المدرسية العصرية في مدينة زيوريخ. من المهم التعامل بمهارة ورفق لدى معالجة أسنان الأطفال. لذا فإن أطباء أسنان الخدمة الطبية المدرسية المؤهلين قد تمرنوا خصيصًا لعلاج الأطفال الصغار والأطفال والناشئة بما يتناسب مع عمرهم متحليين بالصبر.

يجري خلال الفترة المدرسية الإجبارية فحص مجاني للأسنان لكل صف مرة كل سنة في عيادة الأسنان المدرسية ، وذلك بهدف الكشف المبكر عن تلف الأسنان أو مشاكل وضعيات الأسنان أو أمراض الفم وعلاجها. هذا بالإضافة إلى قيام خبراء بإيضاح الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان والحفاظ على صحتها لجميع الأطفال ابتداءً من عمر الروضة حتى إتمام المدرسة، وذلك حتى خمس مرات سنويًا. ينبغي على هذا النحو تجنب تلف الأسنان (التسوس) والتهابات اللثة لأطول فترة ممكنة.

الفلورايد لأسنان قوية

تحول البكتيريا الموجودة على اللويحات السنية (البلاك) السكر خلال دقائق قليلة إلى حمض قد يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان. يحمي الفلورايد الأسنان من خلال جعل مينا الأسنان أكثر مقاومة لهذا الحمض من الخارج. لذا فإنتم تساهمون في الحفاظ على سلامة أسنان طفلكم لدى استخدام معاجين الأسنان التي تحتوي على الفلورايد، وكذلك ملح الطبخ الذي يحتوي على الفلورايد (العلبة ذات الطبعة الخضراء). يمكنكم بالإضافة إلى ذلك جعل طفلكم ينظف أسنانه مرة أسبوعيًا بجل الفلورايد. من الأفضل القيام بذلك في المساء.

أنتم وكذلك طفلكم أكثر من يمكنه المساهمة في المحافظة على سلامة أسنان الطفل. الأمور الثلاثة التالية مهمة للحفاظ على سلامة الأسنان:

لا تسوس بلا سكر

السكر هو المسبب الرئيسي للتسوس. لذا فإنه من الجيد أن يتناول الأطفال القليل فقط من الأطعمة التي تحتوي على السكر أو الحلويات. من المفضل أن يتم ذلك فقط أثناء (أو بعد) الوجبات الرئيسية. يجب أن تكون الوجبات الخفيفة التي ما بين الوجبات الرئيسية (Zvieri و Znüni) دائماً خالية من السكر.

تنظيف الأسنان بشكل منتظم

احرصوا على أن ينظف طفلكم أسنانه جيداً ثلاث مرات يوميًا بعد الوجبات. يُنصح باستخدام فرشاة أسنان صغيرة وناعمة. لو قدمتم كآباء مثلاً يحتذى به فسرعان ما سيصبح تنظيف الأسنان أمرًا بديهيًا. ينبغي على الوالدين الإشراف على تنظيف طفلهم لأسنانه حتى يصل إلى الصف الثالث.

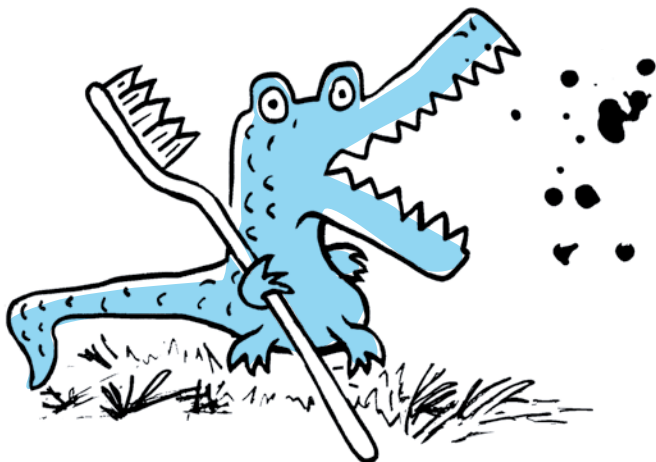
العرض الذي نقدمه لكم

- ◀ فحص أسنان مجاني مرة في السنة لدى عيادة الأسنان المدرسية (حتى يبلغ الطفل سن الثامنة عشر)
- ◀ طرق علاج أسنان مناسبة للأطفال ومنخفضة التكاليف تستند إلى آخر ما توصل إليه العلم.

للمزيد من المعلومات:

www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt

أنا تمساح شرس يريد تنظيف أسنانه.





الأطفال يحتاجون إلى الحركة

الحركة ممتعة وتدعم صحة طفلكم الجسدية وعافيته وقدرة أدائه. ينبغي على الطفل التحرك بشكل مكثف يوميًا لأكثر من ساعة.



هذا بالإضافة إلى أن كثرة الحركة في عمر مبكر تقي الطفل من الإصابة لاحقاً بأمراض القلب والدورة الدموية، ومشاكل الظهر، وهشاشة العظام (تخلخل العظم)، والسمنة، والحوادث الناتجة عن انعدام المهارة. هذا يعني أنه يمكن لكثرة الحركة زيادة جودة الحياة والقدرة على الأداء.

الإكثار من الحركة ما أمكن

يحتاج الأطفال بطبيعتهم إلى الحركة الكثيرة والمتنوعة.

يتم من خلال الحركة بشكل منتظم ومنوع

- ◀ تعزيز العضلات
- ◀ تقوية العظام
- ◀ تمرين نظام القلب والأوعية الدموية
- ◀ تحسين التنسيق (البراعة)
- ◀ تحفيز الدورة الدموية للدماغ

- ◀ تقوية جهاز المناعة
- ◀ التقليل من الإجهاد والمخاوف
- ◀ تقوية الشعور بتقدير الذات
- ◀ دعم التواصل الاجتماعي بين الأطفال

المدرسة فرصة الحركة لطفلكم قبل وبعد الروضة أو المدرسة تهوية ذهنه بذلك. قد ينضم طفلكم إلى أطفال أكبر منه سنًا ليرافقوه في حال كانت المدرسة بعيدة.

"شقلبة" الروضة المتحركة

تدعم مدينة زيوريخ رياض الأطفال التي تشجع على الحركة. رياض الأطفال هذه المسماة "شقلبة" مهياة خصيصًا لتحفيز الأطفال على كثرة وتنوع الحركة. هذا بالإضافة إلى التخطيط للحركة بشكل منتظم أثناء الدروس.

www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum ◀

إلا أن هذه الرغبة الفطرية في الحركة تُقيد أكثر فأكثر في محيط ذي كثافة سكانية عالية ومزدحم كما هو الوضع في المدن. تبعًا لذلك، فإن الأطفال الصغار عادة ما يعانون من قلة الحركة ومشاكل التنسيق. غير أنه ينبغي على أطفال الروضة والمدارس التمكن من الحركة المرحلة كل يوم. لذا دعوا طفلكم يلعب لأطول فترة ممكنة في الخارج مع غيره من الأطفال. يستمتع الأطفال بالركض في المروج، والتوازن على الأسوار، واللعب في الرمل والطين، وتسلق الأشجار، والقفز فوق برك المياه. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا كله يجعلهم أكثر لياقة ومقاومة. لذا احرصوا على توفير الحركة في الحياة اليومية ما أمكن، وكونوا قدوة يحتذي الطفل بها بعيش نمط حياة نشط.

المشي إلى المدرسة

تتسنى للأطفال الذين يسيرون إلى المدرسة فرصة التعرف على غيرهم من الأطفال، وعقد الصداقات، والتعرف على حيهم السكني بشكل أفضل. دعوا طفلكم يسيروا إلى الروضة أو المدرسة وتجنبوا إيصالهم بالسيارة. يتيح الطريق إلى

الدورات الرياضية مصدر المتعة والأصدقاء

تتوفر عروض دورات رياضية متنوعة للأطفال من جميع الفئات العمرية أثناء الفصل المدرسي. أكثر الدورات الرياضية التي تناسب الأطفال الصغار هي تلك التي تقدم مجانًا في مدرستهم. إضافة إلى ذلك تقدم كل دائرة مدرسية في نصف السنة الشتوي عروضًا رياضية مفتوحة أيام الأحد. يمكن للأطفال هناك تجربة الألعاب والرياضات المختلفة دون تسجيل مسبق.

www.sportamt.ch/jahreskurse ◀

نصيحة الحركة المتنوعة تدعم التعلم

الحركة تعزز الذكاء فالركض، والتسلق، والتوازن، والرقص، والتأرجح، وغيرها يعززون جريان الدم المخي ويزيدون من القدرة على التركيز وقوة الذاكرة. كثرة وتنوع الحركة لا يعززان فقط اللياقة البدنية، لا بل اللياقة الذهنية اللازمة للتعلم.

الحركة في العطلة المدرسية

تقدم مديرية الرياضة أيضًا العديد من الدورات الرياضية المختلفة أثناء العطلة المدرسية. ينشر الإعلان عن هذه العروض كل ثلاثة أشهر على الموقع الإلكتروني لمديرية الرياضة. ساعدوا طفلكم في اختيار واحدة من هذه الدورات. ستزيد متعة المشاركة في الدورة إذا شارك بها أصدقاء أو صديقات المدرسة.

www.sportamt.ch/kurse ◀

العرض الذي نقدمه لكم

هناك عروض حركة خاصة لأطفال الروضة والمدرسة الابتدائية ممن ليس لديهم خبرة حركية أو ممن يعانون من الوزن الزائد («MiniFit», «Fit im Wasser»).

يمكن لهؤلاء الأطفال تجربة نشاطات بدنية متنوعة مرة كل أسبوع في قاعة رياضية أو في مسبح بطريقة سهلة تحت إشراف مختصين. من المهم أن يستمتع الأطفال بالحركة، وأن يشعروا بالنجاح، وأن يرغبوا نتيجة لذلك في التحرك بكثرة. تواصلوا مع معلمي طفلكم أو مع الخدمة الطبية المدرسية عند الضرورة.

www.stadt-zuerich.ch/schularzt ◀





ما أهمية اللعب الحر للأطفال؟

اللعب الحر وغير المراقب ضروري لتطور شخصية الطفل. يتعلم الأطفال لدى اللعب الحر اتخاذ القرارات، وحل المشاكل، والسيطرة على النفس، والتحكم في المشاعر، وتقدير الأخطار، واتباع القواعد.



بالسكان، وزيادة استخدام وسائل الإعلام، وكثرة المواعيد، وزيادة رغبة الوالدين في الاطمئنان على الأطفال وحمايتهم الزائدة.

هناك تبعات لهذا الأمر. غالبًا ما يتأثر تطور الأطفال الذين ليس لديهم الفرصة للعب الحر سلبيًا. ينعكس هذا الأمر بالأخص على المهارات الحركية، وكفاءة التعامل مع الأخطار، والقدرة على التركيز والإبداع.

اللعبة عبارة عن طريقة تعلم اجتماعية وهو بالنسبة للأطفال أفضل حافز للتطور والتعلم. وعليه فإن اللعب الحر (الذي لا يرافقه البالغون) مهم وضروري لتطور الأطفال الصحي من النواحي البدنية والعاطفية والاجتماعية.

فرص الأطفال في الحركة الحرة ودون مراقبة في محيطهم السكني والالتقاء بغيرهم من الأطفال أخذة بالتضاؤل. الأسباب هنا متعددة. من هذه الأسباب زيادة الازدحام المروري، والأحياء المكتظة

لذا فإن اللعب الحر دون إشراف البالغين لا يعتبر مضيعة للوقت كما يظن بعض الوالدين، لا بل على العكس، فهو يعد متطلبًا أساسيًا لتطور الطفل وأفضل دعم له.

القليل كافٍ

يعتبر إفساح المجال للطفل ليلاعب دعمًا لتطوره. يحتاج الأطفال إلى مساحات يلعبون فيها وحدهم دون مراقبة وإشراف البالغين. إنهم يحتاجون إلى أماكن يتمكنون فيها من تجسيد قصصهم، ووضع قوانينهم، والقيام بالتجارب، والتعرف على الحدود، وتجربة المخاطر، وعيش المغامرات. هذا لا يعني أن الأطفال سيلعبون ويمرحون وحسب، وإنما سيختبرون المفاجآت، والحيوية، والشعور بالنجاح، وخيبات الأمل، والمع، والصد، ونقاط الضعف والقوة.

نصيحة أشعر بالملل

حتى ولو كان الأمر متعبًا أحيانًا: احتملوا ملل الأطفال. عادة ما تقود مراحل الملل إلى أفكار لعب جديدة، وتدريب على التفكير المبدع. يمكن للآباء دعم طفلهم في التغلب على أوقات الملل بنفسه بعدم تقديم اقتراحات اللعب والعروض، وإنما بالرد عليه بلطف قائلين مثلًا: "لا بد أن تخطر ببالك فكرة. نحن متأكدون من ذلك".

ربما تحتاج فقط إلى بعض الوقت".

العرض الذي نقدمه لكم

"الروضة الخالية من الألعاب" مشروع يهدف إلى تعزيز مهارات الأطفال الحياتية. يتم هنا تقديم الدروس لمدة ثمانية إلى عشرة أسابيع دون ألعاب جاهزة أو عروض لعب من قبل المعلمين. هكذا يحصل الأطفال على مساحة حرة يمكنهم ملأها بالمبادرة الذاتية والإبداع.

في حال كان لديكم أسئلة يمكنكم التواصل مع مكتب الوقاية من الإدمان في مدينة زيوريخ.

[www.stadt-zuerich.ch/](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention) <
suchtpaevention



المطر يهطل
وبرك الماء تبعث على الفرح.



اللغة مفتاح التفكير

تعتبر اللغة أهم أداة للتفاهم والتعلم. تمكننا اللغة من استيعاب العالم المحيط بنا وفهمه، وتساعدنا في إعطاء المعلومات.



التعدد اللغوي عند الأطفال

يعتبر التعدد اللغوي بمثابة فرصة للأطفال. عادة ما يتعلم الأطفال اللغات التي ينشأون عليها منذ الصغر أفضل مما قد يفعلون لاحقاً في حصص اللغات الأجنبية. من المهم أن يسمع الطفل ويتحدث بشكل منتظم لغته الأم، وكذلك اللغة المتحدث بها في محيطه. هذا يعني أن الأطفال يستفيدون إذا تآبر آباؤهم على التكلم معهم بلغتهم الأم، وتمكنوا بدورهم

ينبغي على الطفل أن يسمع وينصت جيداً ليتمكن من التطور لغوياً. يمكنكم تعزيز ودعم متعة الكلام لدى طفلكم، وتوسيع إمكانيات التعبير لديه وتحسينها من خلال قراءة القصص، والأحاديث والألعاب المشتركة، والاستماع النشط، والغناء، وإلقاء أبيات الشعر، وغيرها.

العرض الذي نقدمه لكم

لا يتعلم كل الأطفال لغة (أو أكثر) دون مشاكل. قد يساعد فحص اضطرابات النطق في حال واجه طفلكم المصاعب في تعلم الكلام عادة ما يتم التسجيل للفحص لدى أخصائيي علاج النطق في المدرسة عن طريق معلمي الطفل. للمزيد من المعلومات:

www.stadt-zuerich.ch/logopaedie ◀

بالتمرن على اللغة الثانية مع غيرهم من الأطفال والبالغين بطريقة سلسة. إذا أتقن الطفل لغته الأم فسيتعلم اللغة الثانية غالبًا بشكل جيد أيضًا.

اللغة الألمانية مهمة بكل الأحوال

إذا تمكن طفل متعدد اللغات من إتقان اللغة الألمانية فسيتمكن من التواصل مع غيره من الأطفال بسهولة. هذا وتعد اللغة الألمانية ضرورية للتفوق المدرسي. يجب أن يفهم الأطفال اللغة الألمانية للتمكن من استيعاب الدروس. لذا فإن المدارس تقدم ابتداءً من السنة الأولى في الروضة

دروس لغة ألمانية للناطقين (Deutsch als Zweitsprache) بغيرها.

TRAPP...

NICK

ZUPE

KLATSCH

TICK



تهرول القدمان
تصفق اليدان
تنقر الأصابع
يهز الرأس
تشد الأذنان
يُنتف الشعر

يقع كل الأطفال

تهب زوبعة هوائية قوية
ينهض الجميع بسرعة



إيقاظ متعة الأكل الصحي

العناصر الغذائية الكافية، والفيتامينات، والمغذيات المعدنية ليست مهمة لنمو الطفل فقط. هذه المواد تعزز الصحة وقدرة الأداء في المدرسة، وفي أوقات الفراغ والرياضة.



ويناسب الأطفال. هكذا يضمن الوالدين اختيار طفلهم لغذاء متوازن وهو في المدرسة أو في دار الرعاية.

الفطور والوجبة الصباحية الخفيفة (Znüni)

تمد وجبة الفطور الكاملة والمتنوعة بأريحية طفلكم بالطاقة اللازمة لبدء بها يومه. يتناول الأطفال وجبة الصباح الخفيفة (Znüni) معًا في الروضة. يفضل إعطاء الطفل فاكهة أو خضار غير مطبوخ كوجبة خفيفة، وتكميل هذه الوجبة

ولكن العناصر الغذائية ليست وحدها التي تجعل الوجبة جيدة، ولكن أيضًا البهجة والاستمتاع بالأكل. من يتعرف على الغذاء المتنوع والممتع في الصغر تكون صلته بالأكل متزنة في الكبر.

تدعم المدارس في مدينة زيوريخ الوالدين في جهودهم المبذولة في تغذية الطفل السليمة. الأكل في المدارس ودور رعاية الأطفال يُقدم حسب الإرشادات الغذائية للخدمات الصحية المدرسية وذلك بهدف الحصول على غذاء صحي يحمي الأسنان

والعكس صحيح: لا تعطوا طفلكم المشروبات المحلاة، أو الحلويات، أو الكرواسون، أو الشيبس. فهذه المأكولات تتسبب من جهة في التسوس، خاصة وأن الأسنان لا تنظف بعد الوجبة الصباحية الخفيفة (Znüni). ومن جهة أخرى، تؤدي الأطعمة التي تحتوي على سكر إلى ارتفاع سريع في معدل سكر الدم الذي ينخفض بعدها سريعًا ما يؤدي بدوره إلى التسبب في مشاكل في التركيز. للمزيد من المعلومات:

www.stadt-zuerich.ch/schulartz ◀

بما يناسب من خبز أسمر، أو بعضًا من بسكويت الكراكر المصنوعة من الحنطة الكاملة، أو المكسرات غير المملحة. هكذا تسهم الوجبة الصباحية الخفيفة (Znüni) في إبقاء الطفل يقظًا وقادرًا على الأداء حتى الظهر، وتمده في الوقت نفسه بما يحتاجه من العناصر الغذائية الضرورية.

نصيحة الماء أفضل ما يروي العطش

الشرب بشكل منتظم مهم جدًا بالنسبة لصحة الأطفال وقدرتهم على الأداء. أنسب ما يروي العطش هما الماء والشاي غير المحلى. المشروبات المحلاة، والمشروبات الغازية، ومخفوق الحليب (ميلك شيك)، والليمونادة، وعصائر الفاكهة ليست ملائمة لإرواء العطش. هذه المشروبات تسبب التسوس وتساعد على زيادة الوزن. هذا بالإضافة إلى أن التحلية المركزة لهذه المشروبات (بما في ذلك المشروبات الخفيفة المحلاة صناعيًا (لايت)) تؤدي إلى التعود على طعم المشروبات الحلو.

العرض الذي نقدمه لكم

تُعطي الخدمات الصحية المدرسية جميع أطفال الروضة .والصف الأول منشورات خاصة بالوجبة الصباحية الخفيفة (Znüni) فيها أفكار لوجبات صحية. في حال كان لديكم أسئلة يمكنكم التواصل مع استشارة التغذية.

ernaehrung.sad@zuerich.ch

رقم الهاتف ٠٤٤ ٤١٣ ٤٦ ٦١



ما هذا الذي يقرر؟
إنه بطني الجائع.



شعور ووزن الجسم

من المهم أن تربط الأطفال (وكذلك البالغين) علاقة جيدة بأجسادهم من أجل الشعور بالصحة والعافية. الناس الذين يتقبلون أجسادهم وينظرون إليها برفق يتمتعون بشعور طيب حيال أنفسهم وبتقدير إيجابي للذات أكثر ممن هم غير راضين عن أجسادهم.



النقد في المقام الأول يساهم في جعل
الطفل يقدر ذاته ويثق في نفسه.

وزن الجسم

إن جسم الطفل في تطور مستمر. يزيد طول
القامة ووزن الجسم بشكل متواصل.
إن وزن الجسم السليم دليل على التطور
السليم. ولكن ما هو الوزن السليم؟

ستجدون على الموقع الإلكتروني لدعم
الصحة في سويسرا مساعدة توجيهية

الشعور بالراحة في الجسد

من ينظر إلى جسده بشكل إيجابي يمكنه
عادة إدراك المشاعر أو الإشارات بشكل
صحيح مثل الإجهاد، والجوع، والتعب،
والراحة، والإرهاق، والاستجابة بطريقة
مناسبة. يمكن للآباء فعل الكثير ليشعر
طفلهم بالراحة في جسده. أفضل ما يمكن
فعله هو معاملة الطفل بصفة عامة بتقدير
وعدم التعليق السلبي (ولا حتى على سبيل
المزاح) على شكله وجسمه. تعزيز الطفل
في النظر إلى ذاته بمحبة وليس بداعي

من الصعب على بعض الناس الحفاظ على وزنهم ضمن المعدل الطبيعي. لذا فمن المهم الاعتناء بالأكل الصحي والحركة الكافية في مرحلة الطفولة وتجنب إصابة الطفل بالسمنة.

المخاطر والأضرار

قد تؤدي زيادة الوزن المفرطة (السمنة) عند الأطفال إلى تبعات صحية سلبية على المدى الطويل. قد تكون هذه التبعات عبارة عن مخاطر كالاضطراب الهرموني، ومشاكل المفاصل، والسكري، وأمراض القلب والدورة الدموية. إلا أن معظم الأطفال الذين يعانون من زيادة مفرطة في الوزن يعانون من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها. وهم كثيرًا ما يتعرضون إلى الإساءات، والسخرية، والأحكام المسبقة من قبل الأطفال الآخرين والبالغين. قد تكون هذه الإهانات اليومية جارحة جدًا، ولا عجب أن شعور هؤلاء الأطفال بالذات غالبًا ما يكون منعدمًا.

يقف آباء الأطفال ذوي الوزن الزائد أمام تحدي إدراك إصابة طفلهم بزيادة الوزن المفرطة والتصدي لها - ربما بدعم من أخصائيين - وتجنب تطور علاقة سلبية للطفل بجسده في الوقت ذاته.

في حال كنتم غير متأكدين إن كان طفلكم يعاني من زيادة في الوزن ويحتاج إلى متابعة فيمكنكم التواصل مع الخدمة الطبية المدرسية، إخصائيات التغذية خبيرات فيما يخص مسألة الوزن الزائد ويتعاملن بعناية وتفهم مع عائلات الأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة.

بسيطة لتقييم وزن الجسم عند إدخال طول ووزن وجنس طفلكم هناك ستحصلون بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم على تقدير بالمقارنة مع أطفال من عمره.

إلا أن قيمة واحدة لا تعني الكثير، الأهم من ذلك هو منحني وزن الطفل على مدى السنين. يُنصح بمناقشة المشاكل أو الأسئلة مع طبيب الأطفال. يُنصح باستشارة طبيب الأطفال خاصة في حال زاد الوزن أو نقص بشكل كبير.

الوزن الزائد والسمنة

هناك حوالي ٢٠٪ من الأطفال في سويسرا ممن يعانون الوزن الزائد. ٥٪ من هؤلاء الأطفال يعانون من السمنة (زيادة الوزن المفرطة). يرجع الخبراء أسباب ارتفاع زيادة وزن الأطفال في القرون الماضية إلى العوامل التالية: كثرة استهلاك المشروبات المحلاة وتناول الوجبات الخفيفة (كثرة تناول الوجبات الخفيفة خارج أوقات الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة بينها)، وانتشار الأطعمة الغنية بالدهون والسكر، وقلة الحركة الآخذة بالازدياد بسبب كثرة استخدام وسائل الإعلام.

إن الرأي السائد الذي يلقي باللوم على الأطفال الذين يعانون من الوزن الزائد ليس في محله. إن أسباب الوزن الزائد متعددة ومنها الميل الوراثي، ونمط الحياة، والغذاء غير الصحي، وقلة الحركة، والقلق، والمشاكل النفسية.

العرض الذي نقدمه لكم: استشارة تغذية منفردة

هل أنتم قلقون بشأن وزن (وزن زائد أو نحافة) أو عادات أكل طفلكم؟ في حال ثبوت الحاجة إلى ذلك تقدم الخدمة الطبية المدرسية استشارة تغذية منفردة مخصصة لفئة الأطفال والشباب والعائلات، وذلك لدى أخصائية تغذية موجودة في ثلاثة مواقع في المدينة. سيتم دفع التكاليف عن طريق التأمين الصحي الأساسي في حال توفر تحويل طبي (مدرسي). يمكنكم التسجيل لدى الخدمة الطبية المدرسية للحصول على موعد.

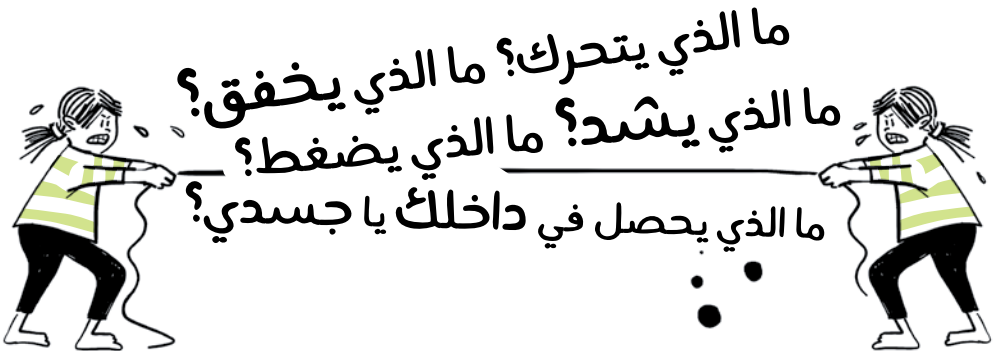
www.stadt-zuerich.ch/schularzt ◀

هل يعاني طفلكم من النحافة؟

طالما أن الطفل بصحة جيدة وعافية ويأكل بشكل متوازن فلا داع للقلق. لا داع لإجبار الطفل على الأكل أو إعطائه حصص طعام كبيرة وغنية بالسعرات الحرارية. يحتاج الأطفال النحيلون - مثلهم مثل الأطفال ذوي الوزن الزائد أو الطبيعي - أيضًا إلى وجبات رئيسية منتظمة ووجبات خفيفة بينها. ينبغي أن يرتبط الطعام في المقام الأول بالمتعة وليس بالضغط.

متى يجب الحصول على المساعدة؟

لا بد من زيارة طبيب أو طبيبة الأطفال عندما يكون الطفل نحيلًا جدًا ولا يزيد وزنه، لا بل ينقص، أو يشعر كثيرًا بالتعب، أو يبدو عليه الخمول، أو ليس لديه شهية، أو لا يأكل بشكل متوازن، أو كثيرًا ما يمرض. يمكن تقييم معدل النمو والوزن في عيادة الأطفال، وكذلك يمكن استبعاد العوامل التي قد تنسب في النحافة مثل الأمراض المزمنة، والحساسية، وسوء التغذية.





الاعتناء بنفسية الأطفال

الصحة لا تعني فقط الخلو من الأمراض، وإنما يمكن فهمها على أنها حالة يشعر فيها الإنسان بالراحة في جسده وفي محيطه، ويسعد فيها بالحياة.



التواصل مع خدمة الصحة النفسية المدرسية أو طبيب الأطفال أو المدرسة.

مزاج أم مشكلة؟

لا يمكن تصنيف كل صعوبة على أنها مشكلة، ولا كل تقلب في المزاج على أنه إشارة إلى تضرر الصحة النفسية. إلا أنه من الضروري الانتباه إلى صحة الأطفال والشباب النفسية والعناية بها.

يعود الأطفال من الروضة أو المدرسة إلى البيت حاملين معهم الكثير من الانطباعات المختلفة. كثيرًا ما يخبرنا الأطفال الصغار بشكل مباشر أو غير مباشر عن مشاعرهم ويظهرون لنا مخاوفهم. يتعامل الأطفال بشكل مختلف مع هذه الهموم: بعضهم يتحدث عن ذلك، بينما يصبح البعض الآخر هادئًا، وتكون ردة فعل غيرهم جسدية وتتمثل في المغص ووجع الرأس.

في حال لم تكونوا متأكدين من أسباب شعور طفلكم بالضيق لفترة طويلة فيمكنكم

تفاعل تقديري وقواعد واضحة

يمكن للآباء توفير شروط بيئة صحية لنمو الطفل من خلال التعامل معه بحب وتقدير. إذا قدمتم لطفلكم كآباء قواعد وقوانين واضحة وقيم فأنتم تعطونه الأمن والتوجيه. إذا ركزتم على نقاط قوة وقدرات طفلكم في الوقت ذاته، وليس على ما ينقصه فأنتم تعززون عناصر مهمة في الصحة النفسية. للمدح الصادق أثر أكبر من التحذيرات والعقوبات. ولكن: قد يكون لكثرة المدح أو مدح ما لا يستحق المدح أثر معاكس.

كثيرًا ما يزعج شجار الأطفال البالغين، إلا أن كل شجار يعد بمثابة مساحة تعلم اجتماعية مهمة للأطفال. يتعلم الأطفال أثناء الشجار التعرف على احتياجاتهم، وأيضًا إدراك رغبات الأطفال الآخرين واحترامها. ينبغي هنا التعامل مع اختلاف الآراء دون استخدام العنف ودون أن يضطر طفل إلى التنازل دائمًا. قد تسعد هنا قواعد مخصصة للنزاعات. يجب على البالغين التدخل في الخلافات التي قد تتصاعد، أو عندما يتم نبذ طفل، أو الاستهزاء به، أو تهديده، أو الاعتداء عليه، وذلك لتجنب حصول ما هو أسوأ من ذلك. يمكن الحديث عن الشجار مع الأطفال لاحقًا بعدما تهدأ النفوس.

لا بد من الصراعات

الصراعات، والمشاكل، والإحباطات، والأزمات الحياتية جزء من الحياة وليسوا دائمًا سلبيين. قد يتطور الأطفال أو الشباب أو البالغين بفضلهم. تقوي الصراعات التي يتم التعامل معها بطرق جيدة الصحة النفسية. يمكن للآباء مساعدة الأطفال في تطوير مهارات للتعامل مع الصراعات بشكل جيد. كيف هذا؟ بمساعدتهم في عدم تجنب الشجار، وإنما حل النزاعات بطريقة بناءة.

الالتحاق بالروضة أو الصف الأول

الالتحاق بالروضة وبعدها بالصف الأول خطوة كبيرة في حياة كل طفل. عادة ما تسير هذه الخطوة بشكل جيد. إلا أن بعض الأطفال يشعرون أيضًا بالقلق أو الإرهاق إزاء الظروف الجديدة. قد تتولد لدى الطفل مخاوف كالخوف من الانفصال عن الوالدين في الصباح. يعاني بعض الأطفال من مشاكل في التركيز أو من اضطراب غير مألوف أو غيرها من السلوكيات الملفتة للانتباه.

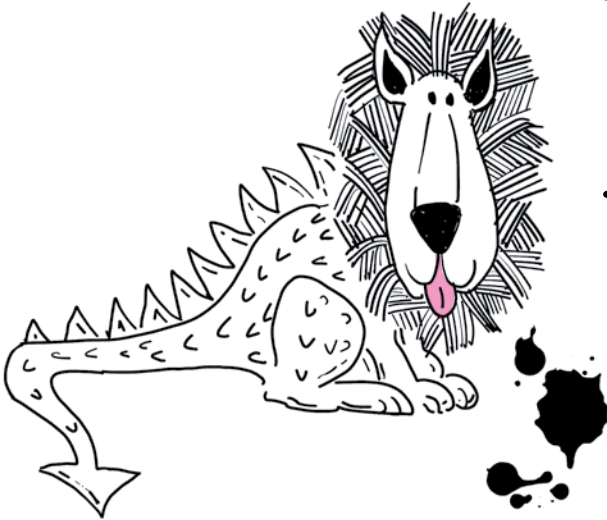
العرض الذي نقدمه لكم

يمكنكم التواصل مع أخصائيات وأخصائيي النفس التربويين في دائرتكم المدرسية في حال كان لديكم أسئلة حول الصحة النفسية والتطور نظرًا لشعور طفلكم بالضييق لفترة طويلة في الصف، أو سلوكه الملفت للانتباه، أو مواجهته لصعوبات تعلم، أو في حال كان لديكم أسئلة تتعلق بالمسار التعليمي وسبل الدعم.

www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie ◀

أنا اليوم شرس وغازب
أنا ذئب ذو فراء قاتم

أنا تنين
أنا أسد
أنا أعض
أنا أعوي





النوم الكافي لطفلكم

النوم الكافي ضروري لصحة طفلكم. يرتاح الجسم في الليل من مشقات النهار. هذا بالإضافة إلى أن كثيراً مما نراه ونسمعه ونتعلمه في النهار يتم تقييمه واستيعابه أثناء النوم. لذا فإن النوم مهم للتعلم ووظائف الذاكرة.

لا يحتاج جميع الأطفال إلى المدة نفسها من النوم. لكن ينبغي على الأطفال النوم لمدة تجعلهم يشعرون باللياقة يوميًا بأكمله (عادة ما يحتاج الأطفال في عمر الروضة من عشر إلى اثني عشر ساعة من النوم الليلي الهادئ). التعب، أو الضعف، أو المزاج العكس، أو عدم التركيز لمدة طويلة علامات على قلة النوم. في حال انطبقت هذه العلامات على طفلكم ننصحكم بتبكير موعد الذهاب إلى السرير والالتزام بذلك!

نصيحة كثرة التعب

قد يكون التعب في النهار نتيجة للتعرض للإزعاج أثناء وقت النوم الذي يتسبب فيه شخير الطفل، أو صر الأسنان أو الكوابيس. يُفضل استشارة طبيب الأطفال في حال شعور الطفل بالتعب أو عدم التركيز في النهار على الرغم من أوقات النوم الطويلة.



أحيانًا لا أستطيع النوم
لأن أفكاري صاخبة



التطعيم يحمي

ما تزال اللقاحات تعتبر من أهم التدابير الصحية الوقائية وأكثرها فعالية. يمكن اليوم حماية الأطفال من الإصابة بأمراض خطيرة عن طريق اللقاحات المنصوح بها. فقد تتسبب أيضًا الأمراض التي تعد غير ضارة (مثل الحصبة) بمضاعفات خطيرة.



التحمل

تعتبر اللقاحات أحد أفضل الأدوية التي تم فحصها وأكثرها تحملاً على الإطلاق في الوقت ذاته. إلا أنه من الممكن أن يكون للجسم ردة فعل خفيفة وغير ضارة نتيجة لتلقي اللقاح (مثل التورم، أو الحساسية المفرطة، أو الحمى الخفيفة). ردود الأفعال هذه مؤشر على تفاعل الجهاز المناعي مع اللقاح وتوفيره للحماية الفعالة. الإصابة بالمضاعفات الخطيرة نادرة جدًا. هذا

التطعيم لا يحمي صحتنا فقط، بل وصحة غيرنا أيضًا. فعلى سبيل المثال لا يمكن تطعيم الأطفال الرضع، والنساء الحوامل، والأطفال والبالغين الذين يعانون من ضعف في المناعة بكل أنواع اللقاح. لذا فهم يحاولون دائمًا تجنب العدوى. وعليه فإن الأشخاص غير المطعمين الذين يصابون بالحصبة على سبيل المثال يشكلون خطرًا عليهم. يعد التطعيم الكامل الطريق الأنسب لحماية الشخص لنفسه ولغيره من عدد كبير من الأمراض المعدية.

بالإضافة إلى أنه من غير الواضح عادة إذا كان اللقاح سبب المضاعفات أو أن توقيت حدوثها متزامن صدفة مع توقيت الحصول على اللقاح.

اللقاحات المنصوح بها

تحدد خطة التطعيم الرسمية لوزارة الصحة السن المناسب لتلقي اللقاحات (BAG, www.bag.admin.ch/impfinformation). ننصح بتطعيم الأطفال حسب خطة التطعيم هذه لدى طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة. تتوفر اليوم لقاحات مدمجة (إبرة ضد عدة أمراض) ممتازة. لذا فلا داع لوخز الطفل أكثر من مرة. يجب الحصول على معظم اللقاحات لعدة مرات في مرحلة الطفولة لتوفير الحماية الكافية (والتي تستمر عادة طول العمر). يتفقد الطبيب المدرسي دفتر تطعيم طفلكم أثناء الفحص الوقائي العام ويلفت انتباهكم خطياً إلى اللقاحات (المعززة) الناقصة.

العرض الذي نقدمه لكم

يمكنكم تزويد طفلكم باللقاحات الناقصة لدى طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة، أومجاناً أيضاً لدى الخدمة الطبية المدرسية في دائرة مدرستكم. ستجدون هنا عنوان الخدمة الطبية المدرسية:

www.stadt-zuerich.ch/schularzt ◀



وخزة الإبرة أفضل من المرض.



قمل الرأس في المدرسة - مزعج ولكنه غير مؤذ

يرافق قمل الرأس الناس منذ آلاف السنين. الإصابة بقمل الرأس ليس علامة على قلة النظافة، وإنما على التواصل الاجتماعي عن قرب. ينتقل قمل الرأس في كل مكان تتلامس فيه الرؤوس. تكثر الإصابة بقمل الرأس في الروضة وفي المدرسة نظرًا لكثرة تلامس رؤوس الأطفال. قد تتعرض كل عائلة إلى الإصابة به.



الرأس ويمكن رؤيته هناك بوضوح. الشعور بالحكة في فروة الرأس مؤشر على الإصابة بقمل الرأس.

معالجة سريعة

الكشف المبكر عن الإصابة بقمل الرأس يحد من انتشاره بشكل أكبر. هذا يعني: في حال اكتشاف الإصابة بقمل الرأس ينبغي البدء بعلاجه في اليوم نفسه. المواد المستخدمة في التخلص من قمل الرأس ليست فعالة فحسب، وإنما ليس لها أيضاً أية أعراض جانبية. من المهم أن

يتغذى قمل الرأس على دم "مضيفه". القمل لا ينقل الأمراض، لذا فإنه لا يشكل خطراً على الصحة. إلا أنه قد يسبب الإزعاج للعائلات.

هل طفلي مصاب بقمل الرأس؟

قمل الرأس بحجم واحد إلى اثنين مليمتر ويصعب إيجاده في الرأس. غالباً ما يختبئ القمل لدى منبت الشعر أو في مؤخرة العنق أو خلف الأذنين. إيجاد البيض يكون عادة أسهل. يلتصق البيض بجانب فروة

يتم العلاج مرتين على الأقل خلال فترات متباعدة تمتد من سبعة إلى تسعة أيام، وذلك للتخلص من القمل الذي يفسح حديثًا. ستجدون هنا نشرة خاصة عن معالجة القمل:

www.stadt-zuerich.ch/schularzt ◀

إيكم أخيرًا خبرًا جيدًا: قمل الرأس يتواجد فقط في رؤوس الناس. لذا يجب معالجة الشعر فقط، وليس فرش السرير، والقبعات، والدمى القماشية، وغيرها.

نصيحة هل يمكن الوقاية من قمل الرأس؟

لا يمكننا منع تلامس رؤوس الأطفال. لا يقي حتى غسل الشعر المتكرر أو استعمال أنواع الشامبوهات الرائحة القوية من الإصابة بقمل الرأس. إن تفقد الشعر بصفة دورية خير وقاية من قمل الرأس.

القيام بذلك ضروري خاصة بعد العطل، فمن المعروف أن التواصل الاجتماعي يكثر في العطل ما يؤدي إلى انتشار القمل. ينبغي إبلاغ الأشخاص الذين تواصل معهم طفلك في حال إصابته بقمل الرأس. هكذا يمكن الحد من خطر انتشار القمل.

العرض الذي نقدمه لكم:

تقدم الخدمة الطبية المدرسية في مدينة زيوريخ أوقات استشارة مجانية للأباء الذين يرغبون في الحصول على الاستشارة و على تعليمات علاج القمل. ستجدون هنا معلومات حول هذا الموضوع:

www.stadt-zuerich.ch/schularzt ◀

◀ استشارة قمل الرأس الهاتفية:

١٣ ٤٦ ٤١٣ ٠٤٤



استخدام شامبو القمل
مرتين يقضي على كل القمل.

A group of children are gathered around a smartphone held by one of them. The child holding the phone is wearing a grey long-sleeved shirt with 'HIGH VOLTAGE ROCK' printed on it and a light-colored baseball cap with a cartoon illustration. Other children are looking at the phone with interest. The background is a blurred green outdoor setting.

نصائح ومعلومات حول استخدام وسائل الإعلام

يكبر الأطفال اليوم في عالم تتعدد فيه وسائل الإعلام. من غير الممكن ومن غير المجدي أيضا حجب وسائل الإعلام بشكل كامل عنهم. ينبغي هنا وضع قواعد واضحة، وتعليم الأطفال الكفاءة الإعلامية، ألا وهي التعامل مع وسائل الإعلام بشكل معقول.



مشاركة الطفل

رافقوا طفلكم لدى استخدام وسائل الإعلام. هكذا ستعرفون ما الذي يعجب طفلكم، وما الذي يخيفه، وستتمكنون من إجابة أسئلته.

هذا لا يعني أن عليكم الجلوس إلى جانبه طوال الوقت. ولكن عليكم أن تعرفوا على الأقل أشكال وسائل الإعلام وأبطالها التي يستخدمها طفلكم حاليًا، والتحدث عنها معه. يُنصح بوضع التلفاز، أو الكمبيوتر

وسائل الإعلام لا تقدم فقط المتعة والإثارة، وإنما يمكنها أيضاً تعزيز الخيال، والتركيز، والمهارة، وكذلك المعرفة التقنية ولكن بشرط استخدامها باعتدال وذكاء. كيف يمكن للعائلات استخدام الهاتف النقال، والتلفاز، والحاسوب، والكمبيوتر اللوحي، وألعاب الفيديو بطريقة سليمة؟

قواعد مُلزمة

ضعوا قواعد واضحة تحدد وقت ومدة استخدام وسائل الإعلام وأيها مسموحة. ننصح بوضع القاعدة التي تسمح لأطفال الروضة باستخدام وسائل الإعلام (الهاتف النقال، والتلفاز، والأقراص المدمجة، والحاسوب، وألعاب الفيديو مجتمعة) لمدة لا تزيد عن ثلاثين دقيقة في اليوم. يمكن زيادة وقت الاستخدام إلى خمس ساعات في الأسبوع لأطفال المرحلة الابتدائية. استخدام وسائل الإعلام ممتع لدرجة تجعل الأطفال ينسون الوقت بسهولة. لذا من المهم أن تحرصوا على الالتزام بالقواعد المتفق عليها. ينبغي أيضاً الحرص على أن تكون الأولوية لوجبات الطعام المشتركة، وقضاء وقت الفراغ النشط، والقراءة، والواجبات المدرسية، وليس لاستخدام وسائل الإعلام. وأخيراً: لا ينبغي أن يكون الملل سبباً لاستخدام وسائل الإعلام.

إشارة إنذار

ينبغي على الأهل وضع الحدود في حال وجد الطفل صعوبة في التعامل مع محتوى وسائل الإعلام أو صارت وسيلة إعلام معينة حاضرة بشكل قوي في الحياة اليومية للطفل. من إشارات الأثر السلبي لوسائل الإعلام على الأطفال عدم قدرة الطفل على إيجاد أفكار أخرى لشغل نفسه بها، أو ردة الفعل الثائرة على تقليل استخدام وسائل الإعلام، أو عدم الذهاب للعب في الخارج، أو الميل إلى العزلة. ينبغي هنا على الوالدين التدخل وضبط استخدام وسائل الإعلام بشكل واضح. فالتجارب الرقمية لا يمكنها أن تحل مكان التجارب الحقيقية التي نقوم بها بكل حواسنا، ولا مكان التواصل مع الأطفال الآخرين.

اللوحي، أو الحاسوب في غرفة للاستخدام المشترك، حتى يتمكن الوالدين من رؤية ما الذي يشاهده طفلهم أو بأية ألعاب يشغل نفسه.

قدوة

يعتمد تعلم الطفل لاستخدام الهاتف النقال، والتلفاز، والحاسوب، وما شابه ذلك بمسؤولية بشكل كبير على الوالدين كنموذج يحتذى به. هل يتطابق الاتفاق الذي أبرمتموه مع طفلكم مع سلوككم؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فسيصعب على الأطفال الالتزام بالقواعد.

نصيحة

لا حاسوب، ولا كمبيوتر لوجي، ولا تلفاز في غرفة الأطفال

أنتم تضرعون طفلكم الذي في الروضة أو المدرسة الابتدائية إذا سمحتم له باستخدام التلفاز، أو الحاسوب، أو الإنترنت أو ألعاب الفيديو في غرفته. قد يجلس الطفل عندها أمام الشاشة دون رقابة لمدة طويلة ويشاهد محتويات لا تناسب عمره ينبغي على الأطفال الذين لديهم هاتفاً نقلاً وضعه خارج غرفة النوم ليلاً، وعدم استخدام وسائل الإعلام ذات الشاشة لمدة أقصاها ثلاثين دقيقة قبل الذهاب إلى السرير.

العرض الذي نقدمه لكم

يُدمج عرضنا "عالم الشاشات" التلاميذ في تعلم التعامل مع وسائل الإعلام الرقمية بكفاءة ومسؤولية. يضم هذا العرض دروسًا تناسب جميع المراحل العمرية، واجتماعات مع الوالدين، ودورات تدريبية للمعلمين.

في حال كان لديكم أسئلة يمكنك التواصل مع مكتب الوقاية من الإدمان في مدينة زيوريخ

[www.stadt-zuerich.ch/ suchtprevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtprevention)

معلومات إضافية

نصائح حول استخدام وسائل الإعلام بإحدى عشر لغة.

www.suchtprevention-zh.ch

نصائح حول الاستخدام الآمن للإنترنت
jugendundmedien.ch

اقتراحات لتعليم استخدام وسائل الإعلام بشكل سليم

www.projuventute.ch

www.fritzundfraenzi.ch

لا شاشات في غرفتي.





تعلم التعلم

يرغب الأطفال في التعلم واكتشاف العالم. وهم فضوليون بطبيعتهم، فهم يسألون، ويراقبون، ويقلدون، ويجربون، ويخترعون ويبنون. هكذا يتعلم الأطفال بطرق مختلفة. إنهم يكتسبون الخبرات والمعرفة عن أنفسهم وعن البيئة، ويدركون القوانين والعلاقات، ويعدلون سلوكهم.



جعل الطفل يتقن هذه المهارات. لا يتعلم جميع الأطفال بنفس السرعة. لذا يقوم المعلم بتعديل الدروس والمتطلبات بما يتناسب مع كل طفل.

أظهروا الاهتمام بما يتعلمه طفلكم في المدرسة. شاركوا في المناسبات المدرسية للآباء. ساعدوا طفلكم إذا اقتضت الحاجة في القيام بواجباته المنزلية. تعاملوا مع الأمر بهدوء وتفهم، وتجنبوا ممارسة الضغط عليهم. الحافز كالجوع، لا يمكن إجبار أحد عليه. من الأمور

يتعلم الأطفال بطريقة تختلف عن تعلم البالغين. إنهم يحتاجون إلى الوقت، وإلى صلة جيدة تجمعهم بمعلميهم، وإلى المتعة في العمل والنجاح. يتعلم الطفل بعض الأشياء تلقائيًا، أما الكثير من الأشياء فيتعلمها عن طريق اللعب. أحيانًا يحتاج الطفل إلى توجيهات ودعم.

تدرج أهداف المنهج التعليمي التي يجب تحقيقها في أهم مجالات التطور والمواد الدراسية على شكل مهارات لكل مرحلة تعليمية. يهدف المنهج التعليمي إلى

على الوالدين والمعلمين الاجتماع لمناقشة وضع الطفل في حال لم يكن الدعم المقدم في الحصة كافيًا، ولم يجد الطفل المتعة في التعلم لفترة طويلة، أو واجه صعوبات في التعلم. عندها سيتم تحديد الأمور المهم تعلمها، والأهداف التي يستطيع الطفل تحقيقها، والمساعدة التي قد يحتاج إليها.

تواصلوا مع المعلمين في حال واجه طفلكم صعوبات في التعلم. تتوفر في المدرسة مجموعة كبيرة من تدابير الدعم التي يمكن الاستفادة منها إذا اقتضت الحاجة ذلك. حددوا مع المعلم كيف يمكنكم دعم طفلكم.

يضع الطفل في الروضة والمدرسة أساس التعلم لمدى الحياة. إلا أنه يجب أن يتعلم كيف يتعلم. رافقوا طفلكم في اكتشاف العالم.

التي تساعد في الدراسة الجيدة أوقات الدراسة المنتظمة، ومكان دراسة هادئ ذي إضاءة وتهوية جيدة، والإكثار من الحركة في أوقات الفراغ، وأخيرًا وليس آخرًا النوم الكافي.

لا يتقن الأطفال الكثير مما تعلموه من أول مرة. يحتاج الطفل إلى كثرة التكرار والتمرين حتى يتمكن من تعلم واستخدام مهارة جديدة. يقتضي التعلم أن يحصل الطفل على وظيفة، ويقوم بها بمثابرة وتركيز، وينهئها^٨. إذا واجه المرء صعوبات في القيام بذلك فعليه طلب المساعدة. التعلم يشكل ويدعم شخصية الطفل.

نصيحة

- ◀ أنقظوا فضول واهتمام الطفل بمحيطه، فهذا أفضل حافز للتعلم.
- ◀ "يمكنني القيام بذلك": اتركوا الطفل يقوم بالأشياء بنفسه ما أمكن. الاستقلالية والنجاح ينشطان ويعطيان الشجاعة والثقة بالنفس.
- ◀ التجربة والخطأ جزء لا يتجزأ من التعلم. ستدعمون طفلكم إذا ركزتم على ما نجح فيه الطفل، وليس على ما لم ينجح فيه بعد.

بفضولنا سنتعرف
على العالم.





كيفية التصرف في حال مرض الطفل

ينبغي على الأطفال المصابين بالحمى أو يشعرون بالمرض البقاء في المنزل والحصول على قسط من الراحة. فهم يحتاجون عندها إلى الهدوء والعناية. لا يصح إرسال الأطفال المرضى إلى المدرسة حتى بعد إعطائهم أدوية خافضة للحرارة. ينبغي إخبار المعلم بمرض الطفل قبل بدء الحصة.

إقضاء مؤقت من المدرسة

قد لا يُسمح لطفلك بالذهاب إلى الروضة أو المدرسة مؤقتًا في حال إصابته بأمراض معينة معدية حتى ولو كان حاله جيدًا. فعلى سبيل المثال يتم إقضاء الأطفال غير الملقحين ضد الحصبة ممن تواصلوا عن كثب مع أطفال مصابين بالحصبة من الروضة أو المدرسة أو دار رعاية الأطفال لمدة واحد وعشرين يومًا. هذا تدبير احترازي لوقاية التلاميذ والمعلمين من خطر العدوى. ستجدون قائمة بالأمراض الأخرى التي تستدعي الإقضاء المدرسي ضمن تعليمات مديرية الصحة في كانتون زيوريخ:

◀ www.vsa.zh.ch

(الكلمة الأساسية: الإقضاء المدرسي)



ينبغي على الطفل البقاء في المنزل بعد انخفاض الحرارة لمدة يوم كامل دون أدوية أو حمى قبل أن يعود ثانية إلى الروضة أو المدرسة. عندها فقط سيكون معافى.

ما الحقوق التي يتمتع بها الوالدين في حال مرض طفلهم؟

يسمح للآباء البقاء في المنزل لمدة ثلاثة أيام لرعاية طفلهم المريض وفقًا للمادة ٣٦ من قانون العمل. تعتبر رعاية الطفل المريض التزامًا قانونيًا. ينبغي على الوالدين إيجاد من يتولى رعاية الطفل بعد انقضاء الأيام الثلاثة. من حق رب العمل أن يطلب شهادة طبية.

مساعدة ممكنة

تقدم منظمات مختلفة خدمة رعاية للأطفال الذين يصابون بمرض فجأة أو يتعرضون لحادث. عندها يقوم الشخص الذي يتولى الرعاية بالعناية بالطفل في منزلكم ويعطيه الأدوية إن احتاج إليها. يمكنكم هنا الحصول على المزيد من المعلومات:

www.kinderspitex-zuerich.ch ◀

www.entlastungsdienst.ch ◀

تقدم بعض شركات التأمين الصحي خدمة رعاية للأطفال المرضى أو تساهم في دفع تكاليفها. استفسروا عن هذا الموضوع لدى شركة التأمين الصحي.

الاستعداد للتعامل مع الأمراض

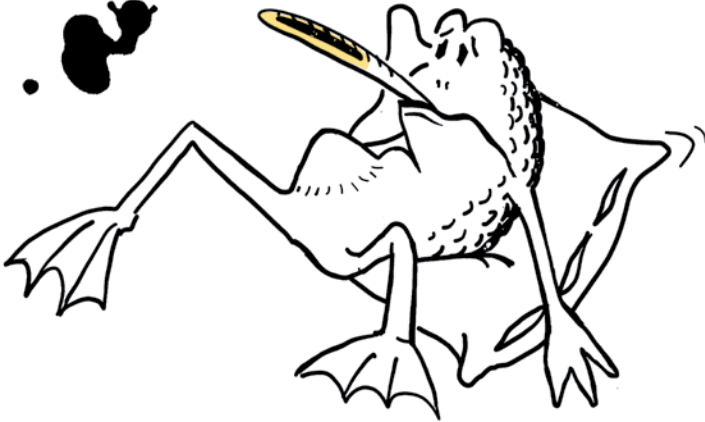
عادة ما يمرض الأطفال في وقت لا يناسب الوالدين. ربما يكون لديهم مواعيد مهمة في العمل، أو ينوون السفر، أو خططوا لزيارة. ينبغي على الوالدين العاملين إيجاد إمكانية لرعاية الطفل المريض سلفًا. تلعب هنا شبكة المعارف من أصدقاء، وجيران، وأجداد، وعرابين وغيرهم دورًا مهمًا.

نصحية تدابير النظافة الصحية للوقاية من الأمراض المعدية

يمكن أن يتعلم الأطفال حماية أنفسهم وغيرهم من الأمراض المعدية. أهم تدبيران هما:

- ◀ غسل اليدين: اطلبوا من طفلكم غسل يديه جيدًا بالصابون قبل الأكل وبعد كل مرة يستخدم فيها المراض.
- ◀ السعال والعطس في مرفق الذراع: هذه الطريقة صحية أكثر من تغطية الفم باليد.

الضفدع مريض ويستلقي على أريكة الموقد.



A person wearing a striped shirt and light blue shorts is walking on a colorful, textured mat in a playroom. The mat has a yellow and orange pattern. In the background, there are blue and orange play structures and a wooden chair.

الحفاظ على السلامة على الرغم من المرض المزمن خلال فترة المدرسة

يعاني عشرة إلى عشرين بالمئة من أطفال المدارس من الأمراض المزمنة. من هذه الأمراض على سبيل المثال: الصرع، والحساسية، وعيوب القلب الخلقية، والربو، وغيرها. تحرص المدارس والخدمة الطبية المدرسية على أن يتمكن هؤلاء الأطفال من المشاركة في الحياة المدرسية بشكل شامل ما أمكن على الرغم من حالتهم الصحية. يشمل ذلك دور الرعاية، وحصص الرياضة، والرحل والمخيمات المدرسية.

للتعامل مع الحالات الطارئة، وتوجيهات للمعلمين والمعنيين بالرعاية. من الضروري أن يقوم الوالدين بإعلام المدرسة أو الخدمة الطبية المدرسية في وقت مبكر عن مرض طفلهم حتى تتمكن المدرسة من اتخاذ هذه التدابير لحماية الأطفال المعنيين. تواصلوا مع الخدمة الطبية المدرسية في دائرتكم المدرسية في حال كان لديكم أسئلة.

العرض الذي نقدمه لكم:

تقدم الخدمة الطبية المدرسية الاستشارة والدعم للأسر والمدارس المعنية بهدف تمكين الأطفال ذوي الاحتياجات الطبية الخاصة من الشعور بالأمان وتوفير الرعاية لهم في الروضة وفي المدرسة.



يمكن للطبيب المدرسي أن يقوم بدور الوسيط بين الطبيب المختص المشرف على حالة طفل مصاب بمرض مزمن والمدرسة. فعلى المدرسة اتخاذ الإجراءات للحفاظ على سلامة الأطفال كل حسب حالته الصحية. قد تكون هذه الإجراءات عبارة عن تدابير دعم فردية، ولوائح

يعاني ماكس من السكري، وباولا من السعال،
أما أنا فأعاني من حساسية الفول السوداني.

عناوين ضرورية

**Kopflaussprechstunde des Schulärztlichen
Dienstes der Stadt Zürich**
(ساعات الاستشارة بخصوص قمل الرأس لدى
الخدمة الطبية المدرسية)
Zürich ٨٠٣٧, ٤٢ Rotbuchstrasse
رقم الهاتف ١٣ ٤٦ ٤١٣ ٠٤٤

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
(الخدمات الطبية المدرسية في مدينة زيوريخ)
Zürich ٨٠٠٢, ٤ Parkring
رقم الهاتف ٩٨ ٨٨ ٤١٣ ٠٤٤
sg.ssd@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/sg

Schulzahnärztlicher Dienst der Stadt Zürich
(الخدمة الطبية المدرسية في مدينة زيوريخ)
رقم الهاتف ٠٤ ٨٨ ٤١٣ ٠٤٤
ستجدون عناوين عيادات الأسنان المدرسية
تحت الرابط التالي:
www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt

Schulärztlicher Dienst
(الخدمة الطبية المدرسية)
رقم الهاتف ٩٥ ٨٨ ٤١٣ ٠٤٤
sg-sad.info@zuerich.ch
ستجدون عناوين المواقع المختلفة
تحت الرابط التالي:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

**Schulpsychologischer Dienst
der Stadt Zürich**
(خدمة علم النفس التربوي في مدينة زيوريخ).
رقم الهاتف ٢٠ ٤١ ٤١٣ ٠٤٤
ستجدون عناوين المواقع المختلفة
تحت الرابط التالي:
www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie

**Ernährungsberatung des Schulärztlichen
Dienstes der Stadt Zürich**
(استشارة التغذية لدى الخدمة الطبية
المدرسية في مدينة زيوريخ)
رقم الهاتف ٦١ ٤٦ ٤١٣ ٠٤٤
ernaehrung.sad@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
(مكتب الوقاية من الإدمان في مدينة زيوريخ)
Zürich ٨٠٠٥, ٤٤ Röntgenstrasse
رقم الهاتف ٣٠ ٨٣ ٤١٣ ٠٤٤
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

ستجدون المزيد من المعلومات والنصائح مثلاً بخصوص القراد، واضطراب نقص الانتباه،
والجاهزية لدخول الصف الأول، ومختلف الأمراض المعدية، ومجموعات دعم المتعرضين
للصدمات، وغير ذلك تحت الرابط التالي:

www.stadt-zuerich.ch/sg

الناشر: الخدمات الصحية المدرسية في مدينة زيوريخ
النص: ريجولا بيرينجر، إجازة جامعية، الخدمات الصحية المدرسية في مدينة زيوريخ
الصفحة ٢٠: بيت شعر معدل من قصيدة «Kinder wollen sich bewegen» لكارين هافنر
الصفحة ٤١: بيت شعر من قصيدة/كتاب يوتا ريختر «Heute bin ich wild und böse»
التصميم/التنسيق/الرسومات: Meier Media Design GmbH، زيوريخ
الصور: ريتو شلاتر
الورق: ورق معاد التدوير ١٠٠٪ معتمد من قبل مجلس رعاية الغابات (FSC).

الخدمات الصحية المدرسية في مدينة زيوريخ هي مركز الاختصاص فيما يتعلق بشؤون الصحة والوقاية في مجال التعليم. تركز الخدمات الصحية المدرسية عملها في سبيل شباب أصحاب يتمتعون بفرص تنمية جيدة وذلك من خلال مشاريعها المبتكرة وعروضها الأساسية الشاملة. الخدمة الطبية المدرسية، وخدمة طب الأسنان المدرسية، وخدمة علم النفس التربوي، وكذلك مكتب الوقاية من الإدمان مؤسسات تابعة للخدمات الصحية المدرسية. الخدمات الصحية المدرسية تابعة لمديرية المدرسة والرياضة.



مدينة زيوريخ
الخدمات الصحية المدرسية
خدمة طب الأسنان المدرسية
Postfach ٤ Parking
Zürich ٨٠٢٧
رقم الهاتف +٤١ ٤٤ ٤١٣ ٩٨٨٨
sg-ssd@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/sg

مديرية المدرسة والرياضة