



## خدمات صحية لطلاب المدارس

معلومات لأولياء الأمور

وزاره الصحة وشركه ناتالي للخدمات الصحيه في المدارس تتمنى  
أمورهم ولعلميهم سنة دراسية ناجحة وصحية

السنة الدراسية ٢٠١٩ - ٢٠٢٠



إنتاج: Lappam  
أيلول ٢٠١٩

### تناول غذاءاً صحياً

إن للطعام تأثير هام على صحة ونمو الطفل، إن التخطيط المسبق للجدول الغذائي اليومي والأسبوعي ضروري. للحفاظ على التنوع في الطعام وعلى إمداد الأطفال بالمركبات الغذائية اللازمة، يوصى:

- تناول وجبة فطور خفيفة والشرب قبل بداية اليوم الدراسي.
- تزويد الأطفال بوجبة صحية بعلبة متعددة الإستعمالات للمدرسة: يمكن أن تحتوي العلبه على شطيرة خبز أو "لحميناه" من الدقيق الكامل، فاكهة وخضار.
- تناول وجبات تحوي طعاماً متنوعاً، إضافة فاكهة أو خضار لكل وجبة وكوجبة بين الوجبات.
- التقليل قدر الإمكان من إستهلاك الأغذية الغنية بالسكر والملح (حلوى، كعك ونقارش) وأغذية مصنّعة.
- تناول الأكل على المائدة، وليس أمام التلفاز، الهاتف النقال أو الحاسوب، وتفضيل الوجبات العائلية ومع الأصدقاء.
- إعداد وطهو أكثر الوجبات في المنزل، وإشراك الأطفال في وضع الجدول الغذائي وإعداد الطعام.

### شرب الماء

- إن شرب المشروبات المحلاة يضر بالصحة، يسبب البدانة، والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ويلحق الضرر بالأسنان.
- الإكثار من شرب الماء، بالإمكان إضافة النعناع للماء، قطعة برتقال، تفاح، ليمون، وحتى إضافة خيار.
- تزويد الطفل/ة بقلية ماء بارد متعددة الإستعمالات.
- الإمتناع قدر الإمكان، من شرب المشروبات المحلاة بما في ذلك عصائر الفواكه والماء بنكهات.

### ممارسة نشاط بدني ساعة واحدة على الأقل في اليوم!

- إن النشاط البدني للأطفال والفتيان بقي من الأمراض والبدانة ويدعم المهارات المجتمعية ويحسن التحصيل الدراسي. بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية يتوجب على الأطفال الحركة ساعة واحدة على الأقل في اليوم.
- ممارسة الرياضة، أو الحركة خلال نشاطات أوقات الفراغ وإثراء الأطفال، في الساحة والحدائق العامة، ألعاب الكرة، الدورات، الرحلات، والفعاليات العائلية.
- ممارسة المشي، صعود السلالم كجزء من الحياة اليومية.



### "إبتسامه الصّحيّ صح" - الحفاظ على صحة الأسنان

أسنان أطفالكم تصنع إبتسامتهم، وهي هامة للنطق، لتناول الطعام والصحة.

- يجب تنظيف الأسنان مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، بواسطة معجون أسنان يحوي فلوريد بتركيز ملائم لعمر الطفل.
- الخضوع للفحص لدى طبيب الأسنان مرة في السنة، إن علاجات الأسنان للأطفال حتى عمر ١٨ سنة هي ضمن سلة الصحة.

מידע אודות שירותי בריאות התלמיד נטלי

[www.natali.co.il](http://www.natali.co.il)

1-700-504-121

[pniot-edu@natali.co.il](mailto:pniot-edu@natali.co.il)

ימים א'-ה' 08:30-17:30

### صوت الصحة



مركز تليفوني واحد لكل وحدات وزارة الصحة  
[www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

بالإمكان الحصول على معلومات وافرة بخصوص التغذية الصحية والنشاط البدني في موقع البرنامج الوطني لحياة مليئة بالنشاط والصحة - efsharibari  
[www.efsharibari.gov.il](http://www.efsharibari.gov.il)

بالفيسبوك - efsharibari

### أولياء الأمور الأعزاء،

- في بداية السنة الدراسية طلب منكم طاقم المدرسة تعبئة الإستمارة «تصريح صحي». توفر الإستمارة معلومات هامة عن حالة أطفالكم الصحية، لذا من المهم تعبئة كافة التفاصيل.
- يُرجى منكم إرسال كراسة التطعيمات مع تلقىكم البلاغ بشأن إعطاء تطعيم.
- إن الموافقة على إعطاء التطعيم يمكن تلقئها بإحدى الطرق الآتية، إرسال كراسة التطعيمات، موافقة عبر الهاتف، إعادة ورقة المعلومات حول التطعيمات موقعة ولا تحتوي على رفض لتلقي التطعيم، توقيع أولياء الأمور على التصريح الصحي.
- إذا كانت لديكم تحفظات على إجراء بعض او كافة النشاطات، نرجو منكم إبلاغ الطاقم الصحي في المدرسة مسبقاً.
- من المهم للطلاب المُوجهين لإستكمال توضيح/متابعة حالتهم الصحية، إبلاغ الطاقم الصحي في المدرسة عن نتائج التوضيح.
- يمكن الإستفسار في سكرتارية المدرسة عن طرق الإتصال مع ممرضة المدرسة.
- أنتم مدعوون للتوجه إلى ممرضة المدرسة بكل سؤال.

مع تمنياتنا بالنجاح في الدراسة وفي تعزيز الصحة  
ناتالي خدمات صحة الجمهور

### توصيات

وزارة الصحة لأطفال أصحاء - هي  
"الصّحيّ صح"



،إن فترة الطفولة والمراهقة تتميز بالنمو التطور وإكتساب عادات للحياة. إن نمط حياة مليء بالنشاط والصحة يحافظ على صحة الأطفال ويؤثر على صحتهم في المستقبل. أبداً لم يفت الأوان للبدء بتبني عادات صحية لكافة أفراد العائلة



## جدول النشاطات التي تتم خلال السنة الدراسية

الصف	التربية الصحية	تقييم النمو (قياس الوزن والطول)	فحص البصر	فحص السمع	إعطاء التطعيمات	إستكمال تطعيمات وفحوصات
الأول	✓	✓	✓	✓	حصبة، نكاف، حصبة ألمانية وجدري الماء MMRV	✓
الثاني	✓				الخنثاق، الكزاز، السعال الديكي وشلل الاطفال (Tdap+IPV) إنفلوانزا	✓
الثالث	✓				إنفلوانزا	✓
الرابع	✓				إنفلوانزا	✓
الخامس	✓					✓
السادس	✓					✓
السابع	✓	✓				✓
الثامن	✓		✓		- الخنثاق، الكزاز والسعال الديكي (Tdap) - تطعيم ضد التلوثات التي يسببها فيروس الهربس (HPV)*	✓
التاسع	✓					✓

يتم استكمال التطعيمات والفحوصات (بصر وسمع) في كل سنة وفقاً للحاجة.

\* يتم إعطاء التطعيم أيضاً لطلاب الصف السابع في منطقة المركز وحيفا

## فحوصات الكشف الطبي

تشمل فحص البصر، السمع وتقييم النمو، وللكشف المبكر عن طلاب مع مشاكل صحية.

إن الكشف المبكر يمكن من تلقي علاج لتحسين أداء الطالب في الدراسة وفي المجتمع.

## التطعيمات

إن الطريقة الأنجع والأكثر أماناً للحفاظ على أطفالكم من الأمراض التلوثية الخطيرة هي إعطاء التطعيمات.

يتم إعطاء التطعيمات في المدرسة بموجب برنامج التطعيم الروتيني المحدد من قبل وزارة الصحة.

إستكمال التطعيمات يتم وفقاً للحاجة. برنامج التطعيمات مفصل في الجدول.

## حصبة measles

في الآونة الأخيرة هناك تفشي لمرض الحصبة في إسرائيل.

الحصبة هو مرض يسببه فيروس ويتجلى بالتهاب في الحنجرة، التهاب العينين، رشح، سعال، سخونة وطفح في كل الجسم. قد يؤدي المرض لمضاعفات شديدة في الطرق التنفسية وفي الجهاز العصبي.

الطريقة المثلى والأكثر أماناً لمنع المرض هي عن طريق تلقي التطعيم ضد المرض في موعده.

التطعيم آمن، ونجاعته في منع الحصبة هي عالية جداً (97% تقريباً بعد تلقي وجبتين تطعيم).

لدى الأشخاص القلائل الذين تلقوا وجبتين تطعيم والذين سيصابون بالمرض بالرغم من ذلك، فمن المتوقع أن يكون المرض أخف.

التطعيم ضد مرض الحصبة مركب من فيروس حي مضعف الذي يُعطى بحقنة من تحت الجلد، التطعيم يُعطى كتركيبة مدمجة مضادة

لأربع أمراض: الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية وجدري الماء أو كتركيبة مدمجة مضادة للحصبة، للنكاف وللحصبة الألمانية

ليس بالإمكان تلقي التطعيم في إسرائيل ضد فيروس الحصبة فقط.

غالبية متلقي التطعيم لا يبلغون عن أية أعراض جانبية.

إذا حصلت أعراض بعد التطعيم، فعلى الأغلب ستكون خفيفة وتزول خلال عدة أيام.

الأعراض بعد التطعيم تشمل آلام، إحمراء أو إنتفاخ في منطقة الحقن، وسخونة وطفح خفيف التي قد تظهر بعد عدة أيام من إعطاء

التطعيم وليس في الأيام الأولى.

يُعطى التطعيم ضمن إطار برنامج التطعيمات الروتيني في موعدين: بعمر 12 شهراً وفي الصف الأول.

الأطفال في صفوف الثاني حتى التاسع الذين لم يتلقوا بعد التطعيم بوجبتين، يستطيعون إكمال التطعيم مجاناً ضمن إطار خدمات

الصحة للطلاب.

الفتيان في صفوف العاشر حتى عمر 17 عاماً (مشمول)، الذين لم يتلقوا بعد التطعيم بوجبتين، يستطيعون إكمال التطعيم في فروع

الصحة مجاناً.

## التربية الصحية وتعزيز الصحة

إن فئة الطلاب تمر بمرحلة عمرية مفصلية من ناحية تطورهم ونموهم البدني،

الإدراكي، والإجتماعي، إن التربية والتثقيف الصحي خصص لإثراء معلوماتهم ولرفع الوعي

لدى الطلاب لنمط حياة حيوي وصحي وذلك لتعزيز صحتهم والوقاية من الأمراض.

مواضيع النشاطات تشمل التغذية الصحية، التربية للحياة الأسرية، منع التدخين والإدمان، تجنب

الحوادث، منع العنف، النظافة الصحية الشخصية والمزيد حيث تحدد بموجب عمر وإحتياجات الطلاب.

מידע אודות שירותי בריאות התלמיד נטלי

www.natali.co.il

1-700-504-121

pniot-edu@natali.co.il

ימים א'-ה' 08:30-17:30



لأولياء أمور  
الطلاب  
تحية وبعد،

تُقدم خدمات صحة الطالب في المدرسة لطلاب صفوف الأول حتى التاسع، بموجب قانون التأمين الصحي الرسمي وبموجب تعليمات وتوجيهات وزارة الصحة.

يلتقي في المدرسة كل من الطلاب، الطاقم التدريسي والطاقم المسؤول عن الصحة، حيث يشكل ذلك الإطار الأنسب للقيام بنشاطات التعزيز والتثقيف الصحي، للوقاية من الأمراض وتحديد مشاكل صحية شائعة. يتم تقديم الخدمات الصحية للطلاب بواسطة طاقم صحي يشمل ممرضة، طبيباً وطاقماً مهنيّاً مكملّاً وفقاً للحاجة.



## دور ممرضة المدرسة

القيام بفحوصات كشف طبي، إعطاء تطعيمات، التربية الصحية للطلاب،

تقديم المشورة والإرشاد لطاقم المدرسة ولأولياء الأمور.

تشخيص المشاكل الصحية التي تصعب من الدراسة والنشاط في المدرسة، ومساعدة طاقم المدرسة والطالب في ملاءمة إطار لإحتياجاته الخاصة، في حال وُجدت.

المبادرة، المشاركة في برامج التنمية الصحية وتفعيلها في المدرسة من أجل تحقيق غط حياة صحي. مساعدة الطاقم التدريسي

للوصول بالمدرسة "مدرسة مُعززة للصحة"، هدف مشترك لوزارة الصحة والتربية، كجزء من البرنامج الوطني لحياة مليئة بالنشاط

والصحة - "الصحي صح".