

خدمات الصحة لطلاب المدارس

نشرة معلومات للأهل



تتمنى وزارة الصحة وشركة ناتالي للخدمات الطبية للطلاب الإسرائيليين وأولياء أمورهم وعلميهم عاماً دراسياً مثمرًا وصحيًا

السنة الدراسية 2023 - 2024



البرنامج الوطني لحياة نشطة وصحية





لأهالي أولياء أمور الطلاب مرحبًا



يتم تقديم خدمات صحة الطلاب في المدرسة لطلاب الصفوف الأولى - التاسع، بموجب قانون التأمين الصحي الحكومي ووفقًا لإرشادات وزارة الصحة. تشكل المدرسة الإطار الأنسب لتنفيذ الأنشطة - لتعزيز والتنقيف الصحي، الوقاية من الأمراض والكشف عن المشاكل الصحية الشائعة. يتم تقديم الخدمة من خلال الفريق الصحي الذي يتضمن ممرض/ممرضة، طبيب/ طبيبة وغيرهم من المهنيين الصحيين حسب الحاجة.

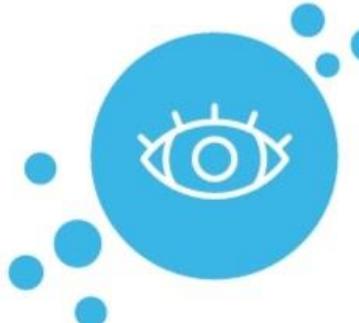


من البرنامج القومي للتشجيع على حياة نشطة وصحية - "يمكن صحي".

اختبارات التصفية

يتم تنفيذها من أجل التحديد في أقرب وقت ممكن للطلاب الذين يعانون من مشاكل صحية.

سيسمح الاكتشاف المبكر بتلقي العلاج من أجل تحسين أداء الطالب في التعليم وفي المجتمع. تشمل الفحوصات، فحص النظر، السمع وتقييم النمو.



وظيفة ممرض / ممرضة المدرسة

ممرض / ممرضة المدرسة هو جزء لا يتجزأ من طاقم المدرسة والمسؤول عن إجراء اختبارات التصفية، إعطاء التطعيمات، دروس التثقيف الصحي، تقديم المشورة والتوجيه لطاقم المدرسة وللأهل، تشخيص المشاكل الصحية التي قد تؤثر التعليم وأداء الطالب في المدرسة ومساعدة طاقم المدرسة والطالب على ملائمة الإطار لاحتياجاته الخاصة إن وجدت. وكذلك المبادرة، التشغيل والمشاركة في برامج تعزيز الصحة في المدرسة لتزويد نمط حياة صحي. ممرض / ممرضة المدرسة يساعد طاقم المدرسة على خلق "مدرسة تعزز الصحة"، هدف مشترك لوزارات الصحة، التربية والتعليم، الثقافة والرياضة، كجزء

التطعيمات

استلام الإشعار حول تلقي التطعيم، مطلوب منكم إرسال بطاقة التطعيمات لتوثيق التطعيم الذي سيتم إعطاؤه في المدرسة، وللحصول على الحاجة إلى استكمال التطعيمات الروتينية.

استكمال التطعيمات الروتينية - يتم حسب الحاجة
طلاب الصف الأول - التاسع.

طلاب الصف العاشر وحتى سن ١٨ يمكنهم استكمال التطعيمات بدون دفع أي مقابل في نطاق الدوائر الصحية.

يمكن استعادة بطاقة التطعيمات المفقودة بالدفع مقابل ذلك.
جدول النشاطات التي تقام خلال السنة الدراسية

الطريقة الأكثر فعالية وأماناً لحماية طفلكم من أمراض معدية خطيرة هي من خلال إعطاء التطعيمات. يتم إعطاء التطعيمات في المدرسة وفقاً لبرنامج روتيني لتطعيمات وزارة الصحة الموضحة في الجدول. يتم إستكمال التطعيمات وفقاً للحاجة. يمكن الحصول على الموافقة على التطعيم بإحدى الطرق التالية: توقيع الوالدين على التصريح الصحي، إرسال بطاقة التطعيمات، التعبير عن الموافقة عبر الهاتف، أو بواسطة وسائل إعلام إلكترونية أخرى (مثل البريد الإلكتروني أو الواتساب)، إعادة نشرة معلومات التطعيم الموقعة والتي لا تشمل معارضة التطعيم. عند

جدول النشاطات التي تقام خلال السنة الدراسية

الصف	التحقيف الصحي	تقييم النمو (الوزن والطول)	فحص نظر	فحص سمع	إعطاء التطعيمات	استكمال التطعيمات والفحوصات
الأول	✓	✓	✓	✓	الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية MMRV وجدرى الماء	✓
الثاني	✓				السعال الديكي ، الكزاز(تيتانوس)، الخناق (دفتيريا) و شلل الأطفال (IPV+ Tdap)* الأنفلونزا	✓
الثالث	✓				الأنفلونزا	✓
الرابع	✓				الأنفلونزا	✓
الخامس	✓					✓
السادس	✓					✓
السابع	✓	✓				✓
الثامن	✓	✓	✓		السعال الديكي ، الكزاز(تيتانوس)، الخناق (دفتيريا) (Tdap) - التطعيم ضد الالتهابات التي تتسبب عن طريق فيروس (البابيلوما) الورم الحليمي البشري (HPV)*	✓
التاسع	✓					✓

سيتم إستكمال التطعيمات واختبارات التصفية (البصر والسمع) كل عام حسب الحاجة.

* في لواء الشمال والجنوب يمكن أيضاً أن تعطى لطلاب الصف الأول

** في لواء الجنوب، أ مركز، حيفا والشمال (بدون قضاء صفد) ستعطي الوجبة الأولى في الصف السابع

*** التطعيم ضد الأنفلونزا - في التربية الخاصة، يتم إعطاء التطعيم للطلاب في الصفوف الاول- السادس.

ال التربية وتعزيز الصحة

الحساسية هي رد فعل مبالغ فيه لنظام المناعة التي تتطور نتيجة التعرض لطعام مسبب للحساسية، عن طريق الأكل، اللمس أو الاستنشاق. الطريقة الأفضل لعلاج الحساسية هي منع التعرض لمسببات الحساسية. رد فعل تحسسي شديد

يمكن أن يتسم بدموع العينين / سيلان الأنف، صعوبة في التنفس / سعال، انتفاخ في الوجه والعينين / الشفتين / اللسان، احمرار، حكة وطفح جلدي في الجسم، ألم

في البطن، الغثيان والقيء. في حالة رد الفعل الصعب يجب الاتصال بمركز الطوارئ على الفور والاتصال بالمساعدة الطبية والحصول على التعليمات من المركز أثناء الحدث، وحقن إبينافان إذا كان متوفراً.

إن الطلاب موجودون في مرحلة عمرية حاسمة من حيث التطور البدني، المعرفي والاجتماعي. إن دروس التثقيف الصحي مخصصة لمنح الطلاب معلومات مهنية وحديثة ورفع الوعي لدى الطلاب حول نمط الحياة النشط مما سيمعن الأمراض ويسمح لهم بالعيش بصحة جيدة طوال حياتهم.

يتم تحديد المواقع حسب عمر واحتياجات الطالب وتشمل: التغذية الصحية، التشجيع على النشاط البدني، التعليم على الحياة الأسرية، الوقاية من التدخين والإدمان، منع الحوادث، منع العنف، المحافظة على النظافة الشخصية والمزيد.

الأهل الأعزاء

مع بداية العام الدراسي، طلب منك طاقم المدرسة ملء "إقرار صحي" رقمي أو باستخدام نموذج. يوفر البيان الصحي معلومات مهمة حول الحالة الصحية لطفلكم وبالتالي من المهم ملء جميع التفاصيل في كل عام دراسي.

معلوماتك، بعد كل تحديث لبيان الصحة الرقمي، سيتم تحديث المعلومات وتسجيلها في الأنظمة حتى ٢٤ ساعة من التحديث.

- إذا كانت لديك تحفظات بشأن تنفيذ الأنشطة (التطعيم، اختبارات التصنيف)، جميعها أو قسماً منها، فسنطلب منك إخطار طاقم الصحة المدرسية في وقت مبكر.
- بالنسبة للطلاب الذين تمت إحالتهم لمزيد من الاستيضاح حول حالتهم الصحية، من المهم إبلاغ الطاقم الصحي في المدرسة حول نتائج الاستيضاح الطبي.
- لأي سؤال وأي استيضاح يمكنك التوجّه إلى ممرض/ ممرضة المدرسة. يمكن الحصول على طرق الاتصال في سكرتارية المدرسة. التوجّه لمراكز شركة نتالي بـ 121-504-700-1.

مع أطيب التمنيات بالنجاح في الدراسة والنهوض بالصحة
قسم صحة الجمهور، وزارة الصحة

- تناول وجبة الإفطار في بداية اليوم
- تزويد الأطفال بوجبة صحية في علبة الزوادة للمدرسة، بما في ذلك شطيرة من الحبوب الكاملة، فواكه و خضروات.
- قنية ماء
- تناول أطعمة متنوعة حسب القوس الغذائي
- اختيار الأطعمة التي تحمل الأشارة الخضراء
- تجنب المنتجات التي تحمل الأشارة الحمراء
- تجنب شراء وأكل الأطعمة فائقة المعالجة مثل قطع الحلوى قدر الإمكان.
- تقليل استهلاك لحوم البقر واللحوم المصنعة
- تناول الطعام حول المائدة بحضور أفراد الأسرة والأصدقاء، وبدون شاشات والهاءات أخرى
- تحضير وطهي وجبات منزلية الصنع من المنتجات الغذائية الطازجة.
- إشراك الأطفال في تحضير قائمة الطعام وإعدادها.



القيام بالنشاط البدني لمدة ساعة على الأقل يومياً!

النشاط البدني للأطفال والشباب ضروري لصحتهم وتطورهم السليم، يساهم في المهارات الاجتماعية والإنجازات التعليمية، ويساعد في التعامل مع التوتر حسب توصيات المنظمة العالمية، يحتاج الأطفال لأداء نشاط بدني والتحريك لمدة ساعة على الأقل في اليوم نحن نوصي بطرق الدمج ما بين الرياضة والحركة في النشاط الترفيهي:

- المشاركة في دورة منتظمة.
- الحركة واللعب في الفضاء العام
- المشي وركوب الدراجات بأمان إلى المدرسة.
- الرحلات والأنشطة العائلية.
- تقليل استخدام الشاشات خلال النهار

كيف يمكنك تقليل فرصة الإصابة بالعدوى من الأمراض المعدية؟



- من المهم اتباع القواعد التالية:
- تأكد من غسل يديك بالماء والصابون في أوقات متقاربة.
- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس، التخلص من المنديل بعد الاستخدام في سلة المهملات في حالة عدم وجود منديل، اعطس في مرفقك ولا تفعل ذلك على راحة اليد، منع نقل العدوى للآخرين.
- إذا كان طفلكم ليس على ما يرام، ابقوه في المنزل.

شرب الماء

المشروبات المحلاة ضارة بالصحة، تؤدي إلى السمنة، أمراض القلب والأوعية الدموية وتلف الأسنان.

- يجب شرب كميات كبيرة من الماء خلال النهار، من الممكن إضافة التعنّع، شرائح البرتقال، التفاح، الليمون، وحتى الخيار.

يوصى بإرسال قنية مياه باردة، قابلة لإعادة الاستخدام مع الطفل



الأكل الصحي وفقاً للقوس الغذائي الإسرائيلي

إن الطعام لديه تأثير كبير على الصحة والتطور لدى الطفل.

عادات الأكل الصحية خلال فترة النمو والتطور ستتساعد طفلك على تبني نمط حياة صحي في وقت لاحق من حياتهم.

سيسمح اختيار الطعام الصحي لطفلك بالحصول على كل ما هو مطلوب لهذه الفترة المهمة.

قمنا بتجميع عدد من التوصيات الأساسية التي ستساعدكم ولأطفالكم للحفاظ على روتين يومي صحي:



النوم

النوم ضروري للنمو البدني، العقلي والفكري. قلة النوم (فترة نوم أقصر من الموصى بها) أو النوم المتقطع، قد يضر في النمو والجهاز المناعي، التشجيع على السمنة، تضر بالإنجازات التعليمية وترفع مخاطر حوادث السير والسلوك الجنسي غير الآمن، العنف ، التدخين وشرب الكحول والمخدرات.

من المهم أن يعتاد الأطفال على النوم المستقل، على النوم في ساعات ثابتة (بما في ذلك في عطلات نهاية الأسبوع والأعياد) وملئ استخدام الشاشات في غرفة النوم.

أيضا يجب التأكد من أنهم لا يشربون مشروبات الطاقة والقهوة في الساعات القريرة من وقت النوم.



فيما يلي عدد ساعات النوم الليلية الموصى بها وفقاً لفئات الأعمار:

الأطفال في عمر ٣-٥: ١٠-١٣ ساعات

الأطفال في عمر ٦-١٢: ٩-١١ ساعات

الأطفال في عمر ١٤-١٧: ٨-١٠ ساعات



מידع אודוט שירות בריאות התלמיד נטלי

www.natali.co.il

1-700-504-121

pniot-edu@natali.co.il

יום א-ה' 08:30-17:30

صوت الصحة

*5400

مركز تليفوني واحد لكل وحدات وزارة الصحة

www.health.gov.il



حياة أكثر صحة

معلومات عديدة تتعلق بالغذاء الصحية والنشاط البدني يمكن الحصول عليها في موقع البرنامج القومي لحياة فعالة وصحية- الصحي صح

www.efsharibari.gov.il

على الفيسبوك الصحي صح

