

## العودة إلى المدرسة

سواء كان طفلك يذهب إلى المدرسة للمرة الأولى أو يستعد للتخرج، من المهم أن يبقى سالمًا وأن يُنشئ عادات صحية.



### Back to School

Whether your child is starting school for the first time or getting ready to graduate it is important that they stay safe and create healthy habits.

ومع انقضاء فصل الصيف، يحين الوقت لإعداد الأطفال للعام الدراسي الجديد. يُمكن لهذه المرحلة الانتقالية أن تمثل تحديًا لكثير من العائلات. يُمكنك فعل الكثير لمساعدة طفلك على التأقلم والبقاء سالمًا وبصحة جيدة في أي مرحلة. تأكد من أن طفلك يمارس عادات أكل وأسلوب معيشة صحيين، وأن يبقى نشيطًا ويحصل على قدر كافٍ من النوم. حافظ على الزيارات المنتظمة إلى مقدم الرعاية المتابع له وتأكد من إعطائه التطعيمات في موعدها. انتبه إلى صحة طفلك النفسية وساعده على إدارة ضغوط الروتين والمواقف الاجتماعية الجديدة.

تعلّم كيف تساعد طفلك في الحفاظ على سلامته وتعلّم عادات أسلوب المعيشة الصحي في هذا العام الدراسي.

## مدارس آمنة من كوفيد-19

سيكون دوام الطلاب والموظفين للعام الدراسي 2024/2023 في الفصل الدراسي بشكل كامل. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: المدارس](#)
- [مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: مدارس آمنة من كوفيد-19](#)

## الموضوعات البارزة

### التنمّر

يُمكن للتنمر أن يحدث في جميع أنواع المواقف. ويُمكن أن يكون جسديًا، أو لفظيًا أو اجتماعيًا أو عبر الإنترنت. تعرّف على التنمر، بما في ذلك كيفية معرفة إذا ما كان طفلك يتعرض إلى التنمر أو يمارس التنمر.

- [التنمّر](#)
- [التنمّر: بناء احترام الذات لدى الطفل](#)
- [التنمّر: كيف تساعد طفلك الذي يمارس التنمر](#)
- [التنمّر: علامات على تعرض الطفل إلى التنمّر](#)

### تطعيمات الطفولة

يُمكن أن يُساعد تطعيم طفلك في الحفاظ على حياة الأشخاص. تساعد التطعيمات جهاز مناعتك على التعرف على البكتيريا والفيروسات التي يمكن أن تسبب مرضًا خطيرًا أو الوفاة وقتلها بسرعة. يُقدّم لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) لجميع الطلاب في الصف السادس. يُقدّم لقاح المكورات السحائية رباعي التكافؤ لجميع الطلاب في الصف التاسع. تعرّف على التطعيمات الروتينية المقدمة في بريتش كولومبيا والتغيرات الطارئة.

- [لقاحات الطفولة آمنة \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [تطعيمات الصف 6 في بريتش كولومبيا. \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [تطعيمات الصف 9 في بريتش كولومبيا \(HealthLinkBC File #50g\)](#)
- [التطعيمات](#)
- [فوائد تطعيم طفلك \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)

## الأكل الصحي

يُشكل إرساء عادات الأكل الصحية من الطفولة المبكرة جزءًا هامًا من نمو طفلك وتطوره. تعرّف على الأكل الصحي بما في ذلك الوجبات الخفيفة الصحية وأفكار لوجبات الطعام.

- [مشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [الأكل الصحي](#)
- [الأكل الصحي للأطفال](#)
- [الأكل الصحي: مساعدة طفلك على تعلم عادات الأكل الصحية](#)
- [نصائح سريعة: تحضير وجبات خفيفة صحية](#)

لمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي أو للحصول على النصيحة، يُمكنك أيضًا الاتصال على الرقم **1-8-1** للتحدث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد أو إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى [اختصاصي تغذية في هيلث لينك بي سي](#).

## الحصول على النوم الكافي

الحصول على النوم الكافي مهم للأطفال من جميع الأعمار. احصل على نصائح حول كيفية تأسيس روتين لوقت النوم، واسباب احتمال عدم نوم طفلك جيدًا واسباب أهمية الحصول على النوم الكافي.

- [الكوابيس ومشاكل النوم الأخرى عند الأطفال](#)
- [مشاكل النوم، 12 عامًا فما فوق](#)
- [وقت النوم \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

## إدارة المخاوف الصحية في المدرسة

إذا كان طفلك يعاني من مشاكل صحية مثل الربو أو أنواع الحساسية أو السكري، من المهم أن تضع خطة لوقت تواجده في المدرسة.

- [منشآت رعاية الأطفال الآمنة من الحساسية \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [الربو: ثقّف نفسك وطفلك](#)
- [السكري لدى الأطفال: خطة الرعاية للمدرسة والحضانة](#)
- [تفاعل الحساسية الشديد \(فرط الحساسية\)](#)

## الصحة النفسية

يُمكن لمشاكل الصحة النفسية أن تؤثر على أي شخص بغض النظر عن عمره، أو جنسه، أو عرقه. تعرّف على مشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل وما عليك فعله إذا كنت أنت أو أحد تعرفه بحاجة إلى المساعدة.

- [الصحة النفسية والسلوكية \(مركز التعلم\)](#)
- [الصحة النفسية وتعاطي المخدرات](#)
- [أساليب دعم الصحة النفسية وتعاطي المخدرات في بريتش كولومبيا - الأطفال والشباب الفتي](#)

## النشاط البدني

النشاط البدني جزء هام من نمو طفلك وتطوره. تعرّف على كم التمرينات التي تلزم طفلك يوميًا واحصل على نصائح حول كيفية الحفاظ على النشاط.

- [عادات صحية للأطفال](#)
- [مساعدة الأطفال ذوي الإعاقات على الحفاظ على نشاطهم](#)
- [النشاط البدني للأطفال والمراهقين](#)
- [نصائح سريعة: ممارسة النشاط كعائلة](#)

لمزيد من المعلومات حول النشاط البدني أو للحصول على النصيحة يُمكنك أيضًا الاتصال على الرقم **1-8-1** للتحدث إلى مهني مؤهل بالتمارين أو إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى [خدمات النشاط البدني](#).

## الفحوصات الدورية

مع نمو طفلك، من المهم أن يخضع لفحوصات دورية مع طبيب العائلة المتابع له أو الممرض الممارس، وطبيب العيون، وطبيب الأسنان. تعرّف على الفحوصات الصحية الروتينية التي يجب أن يخضع طفلك لها.

- [العناية الأساسية بالأسنان](#)
- [أطفال المرحلة الابتدائية وصحة البصر \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [الفحوصات الطبية للمراهقين](#)
- [الفحوصات الدورية](#)

## الصحة الجنسية والتناسلية

احصل على المعلومات حول الصحة الجنسية والتناسلية، مثل كيفية الوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، وخيارات منع الحمل والمزيد.

- [منع الحمل](#)
- [وسائل منع الحمل الطارئة \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [الوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [الصحة الجنسية \(مركز التعلم\)](#)

## البدء في مدرسة جديدة

قد يكون البدء في مدرسة جديدة مُخيفًا. ويُمكن أن يسبب الضغط النفسي أو القلق عند بعض الأطفال وهم يعملون بجد من أجل التأقلم وتكوين صداقات جديدة وإنشاء روتين جديد. احصل على نصائح حول كيفية مساعدة طفلك في الانتقال إلى مدرسة جديدة، وتنمية المهارات الاجتماعية واحترام الذات والتعامل مع الضغوط.

- [ساعد طفلك الذي في عمر الدراسة على تنمية المهارات الاجتماعية](#)
- [مساعدة طفلك على بناء القوة الداخلية](#)
- [مساعدة طفلك على الانتقال إلى المدرسة المتوسطة أو السنوات الأولى من المرحلة الثانوية](#)
- [الضغط النفسي عند الأطفال والمراهقين](#)

## الحفاظ على السلامة

سواء كان طفلك يلعب في الملعب، أو يمشي إلى المدرسة، أو يحمل حقيبة الظهر، فإن سلامته مهمة. تعرّف كيف تحافظ على سلامة طفلك.

- [سلامة الأطفال: الشارع والمركبات الآلية](#)
- [سلامة الملاعب](#)
- [نصائح سريعة: مساعدة طفلك على الحفاظ على السلامة والصحة](#)
- [نصائح سريعة: استخدام حقائب الظهر بالشكل السليم](#)

## تعاطي المخدرات

سنوات الطفولة والمراهقة هي الفترة التي يجرب الأطفال فيها أشياء جديدة ويختبرونها. وفي حين أن أغلب هذه التجارب إيجابية، فإن بعضها قد يشكل مخاطرة أو يكون غير آمن. خصص الوقت للتحدث بانفتاح وصدق مع أطفالك حول المسائل المعقدة مثل تعاطي المخدرات والجرعات الزائدة. لمعرفة المزيد حول تعاطي الكحول والمخدرات لدى الشباب، يُرجى زيارة:

- [الكحول وتعاطي المخدرات عند الشباب](#)
- [كن حذقاً بشأن المخدرات](#)
- [النالكسون: علاج الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [توقف عن التدخين](#)
- [التوقف عن التدخين \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [مقالات حول التربية بشأن تعاطي المخدرات](#)

## الهيئة الصحية التي تتبع لها

احصل على معلومات صحية تتعلق بالمدرسة من الهيئة الصحية التي تتبع لها.

- [هيئة صحة الأمم الأولى: العودة إلى الصفوف الدراسية... نعم، يُمكنها أن تتسبب بالقلق!](#)
- [هيئة فريزر الصحية: الصحة المدرسية](#)
- [هيئة انتيربور الصحية: تعزيز صحة الأطفال والشباب في المدرسة](#)
- [هيئة آيلاند الصحية: صحة الأطفال في أعمار الدراسة](#)
- [هيئة نورثن الصحية: المدرسة وصحة الشباب](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: الصحة المدرسية](#)

## مواقع إلكترونية مفيدة

### اقض على التنمر (ERASE Bullying)

اقض على التنمر (ERASE Bullying=توقع الاحترام والتعليم الآمن) هو موقع تابع لوزارة التعليم يقدم معلومات حول التنمر، بالإضافة إلى معلومات موجهة إلى الأهالي والشباب. تفضل بزيارة موقعهم للتعرف على المزيد.

- [حكومة بريتش كولومبيا: اقض على التنمر ERASE Bullying](#)

### المدارس الصحية في بريتش كولومبيا (هيلثي سكولز بي سي Health School BC)

تدعم هيلثي سكولز بي سي الصحة والتعليم والطلاب والشركاء المجتمعيين لإنشاء مدارس صحية أكثر. مشاركة الطلاب الهادفة والتنسيق بين البرامج الحالية عن المعيشة الصحية في المدارس، والأدوات والموارد الجديدة تساعد على تحسين صحة الطلاب وتعلمهم. البرنامج هو شراكة بين وزارات الصحة والتعليم ومديرية وكالات الصحة المدرسية في بريتش كولومبيا والهيئات الصحية والشركاء التعليميين وغيرهم.

- [هيلثي سكولز بي سي Healthy Schools BC](#)

آخر مراجعة: أغسطس/آب 2023