



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjjelte

اطلاعات در مورد خدمات بهداشت مدرسه

شروع مدرسه

تسلط و سلامتی



در مورد خدمات بهداشت مدرسه:

خدمات بهداشت مدرسه شامل تخصص های متفاوت می باشد و از پرستار بهداشت، فیزیوتراپیست، پزشک مدرسه و کاردرمانگر تشکیل شده است. ما همکاری نزدیکی با مدرسه داریم. ما در زمینه اقدامات پیشگیرانه و ارتقای سلامتی همکاری می کنیم. خدمات بهداشت مدرسه / پرستار بهداشت وظیفه رازداری دارند. این بدان معناست که پرستار بهداشت قبل از اینکه بتواند اطلاعات پزشکی کودک را با کارمندان مدرسه به اشتراک بگذارد، باید از والدین رضایت بگیرد

هدف ما ارتقای سلامتی جسمی، روحی و اجتماعی کودکان و نوجوانان می باشد.

خدمات بهداشت مدرسه مطابق با "مقررات اقدامات پیشگیرانه و ارتقای سلامتی در مراکز بهداشتی و خدمات بهداشت مدارس" کار می کند.

ما در این بروشور اطلاعات سلامتی را که می توانند برای دانش آموزان و والدین مفید باشند جمع آوری کرده ایم. این اطلاعات بر اساس "راهنمای حرفه ای ملی برای مراکز بهداشت و خدمات بهداشت مدارس" تهیه شده است.



محتویات

• آغاز

- تسلط بالای یک عمل، خوش بودن و ارتباطات
- آغازکننده مکتب
- رول والدین و روزمره
- بزرگ نمودن طفل و حقوق طفل
- بعضی سوال ها برای بحث

• نقل و توصیه در مورد صحت فیزیکی و روانی

- خواب و عادات خواب
- رژیم غذایی
- صحت دندان
- لذت حرکت و آرام نشستن

• امنیت در آغاز مکتب



برنامه ثابت خدمات بهداشت مدرسه

کلاس ۱: گفتگو / معاینات پزشکی انفرادی کلاس اول با پرستار بهداشت و پزشک مدرسه. همگی در طول سال تحصیلی به گفتو / معاینات پزشکی مختص کلاس اول دعوت می گردند.

کلاس ۲: واکسن (دیفتری، کزاز، سیاه صرغه، فلج اطفال)

کلاس ۳: روز بهداشت با پرستار بهداشت، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر و معلمان کلاس سوم / کارمندان مدرسه اوقات فراغت - SFO. اندازه گیری رشد کودک.

کلاس ۵: آموزش و گفتگو در مورد مرحله بلوغ.

کلاس ۶: واکسن (اوربون، سرخک، سرخچه)

کلاس ۷: واکسن (ویروس پاپیلومای انسانی HPV)

خدمات بهداشت مدرسه علاوه بر برنامه ثابت، با مدرسه در زمینه اقداماتی که باعث ایجاد یک فضای خوب فیزیکی و روحی اجتماعی برای یادگیری می شود، همکاری می کند. این اقدامات می توانند در سطح عمومی، گروهی و فردی باشند.

همچنین همه والدین و دانش آموزان مدرسه می توانند به صورت مستقیم با پرستار بهداشت تماس بگیرند. هنگامی که کودک تحصیلات دوره متوسطه را شروع نمود، اطلاعات در مورد برنامه ثابت ویژه مقطع متوسطه را دریافت خواهید کرد.



تسلط، رفاه و روابط

والدین، مدرسه، دوستان، محیط زندگی، خدمات رفاهی و رسانه های جمعی بر سلامت، رفاه و یادگیری کودکان تاثیر می گذارند. کودک باید در وضعیت خوبی باشد تا پذیرای یادگیری باشد.

تحقیقات نشان می دهد که تعلق داشتن برای کودک مهم می باشد، که بخشی از یک چیز بزرگتر باشد، داشتن وظایف معنادار و دارای اهمیت بودن باعث ایجاد انگیزه و تسلط در کودکان می گردد.



دانش آموز کلاس اول

شروع مدرسه هم برای کودک و هم برای والدین یک نقطه عطف می باشد، اما می تواند یک تحول بزرگی از مهد کودک به مدرسه باشد و بنابراین توجه به موارد زیر مهم می باشد:

- تحولی بزرگ از مهد کودک با داشتن روزهای فعال
- توجه کوتاه مدت (تقریباً ۱۲-۱۰ دقیقه)
- نیاز به وقفه های مکرر
- خوشحالی ذاتی از تحرک دارد که باید در نظر گرفته شود
- کنجکاو و کاوشگر
- در تعامل با دیگران توسعه می یابد (توانایی اجتماعی)

نقش والدین و زندگی روزمره

وضعیت شما به عنوان پدر، مادر یا سرپرست بر فرزند شما تأثیر می‌گذارد. مهم می‌باشد که احساسات کودک را درک و تایید نمود. همه والدین گاه گاهی اشتباه می‌کنند. نکته مهم این می‌باشد که پس از اتفاقات در مورد آنها صحبت نمود - والدین برخی اوقات نیز باید از کودک عذرخواهی کنند.

لینک فیلم: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

تربیت و حقوق کودکان

در نروژ هرگونه خشونت در جهت تربیت کودکان ممنوع می‌باشد.

نمونه‌های خشونت فیزیکی می‌توانند موارد زیر باشند :
تلنگر زدن، نیشگون گرفتن، هل دادن، ضربه زدن

نمونه‌های خشونت روحی می‌توانند موارد زیر باشند:
کلمات یا عباراتی که موجب توهین، ارباب یا تحقیر دیگران گردند.

آیا به عنوان سرپرست در کنترل یاس و
عصبانیت مشکلی دارید که روی کودک
تأثیر بگذارند؟

روش های دیگری وجود دارند که موجب
آزردن کودک نمی‌گردند.

با پرستار بهداشت یا خدمات کودک و
خانواده در منطقه شهری که در آن زندگی
می‌کنید تماس بگیرید، آنها می‌توانند
راهنمایی های انفرادی و گروهی ارائه
دهند.



برای کسب اطلاعات تماس به وبسایت مدرسه خویش یا وبسایت شهرداری مراجعه کنید.

سوالاتی برای تامل:

- ما بزرگسالان چگونه در مورد مدرسه و سایر کودکان / سایر خانواده‌ها با بچه‌ها صحبت می‌کنیم؟
 - چگونه می‌توان شرایط همکاری خوب میان مدرسه و خانه را فراهم نمود؟
 - چرا دوستی و مشارکت دادن دیگران این چنین مهم می‌باشد؟
 - چگونه می‌توان با سایر والدین آشنا شد؟
 - چگونه می‌توان الگوی خوبی برای بچه‌ها بود؟
 - منظور از داشتن عادات خوب سلامتی در زندگی روزمره چیست؟
- والدین و سرپرستان نه تنها برای زندگی فرزندان خویش بلکه برای زندگی فرزندان دیگران نیز یکی از مهمترین منابع می‌باشند.
- ما چگونه می‌توانیم یک مجتمع خوب و فراگیر کودکان ایجاد کنیم؟ فیلم زیر را نگاه کنید، بزرگسالان دوستی ایجاد می‌کنند:

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



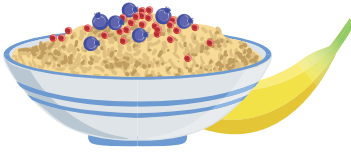
خواب و عادات خواب

اطفال بین سنین 5-6 سال باید 10-12 ساعت هر شب خواب نمایند. عادت خوب برای طفل خواب کافی بدهد را پلان گذاری نماید. آفتاب و روشنی روز برای ریتم شب و روز ثابت کمک می نماید. بیرون بروید، خصوصاً از طرف قبل از ظهر. فعالیت های فیزیکی خواب بهتر می دهد.

هر شب با برنامه های منظم و آرام و مثبت آرامش پیدا کنید. از فعالیتهای پرتحرک و استفاده از کامپیوتر، بازیهای ویدیویی و تلفن همراه درست قبل از وقت خواب خودداری کنید. اوقات ثابتی برای خوابیدن داشته باشید. اتاق خواب بایستی عاری از صفحه نمایش وسایل الکترونیکی باشد و بایستی تاریک باشد و بسیار گرم نباشد.

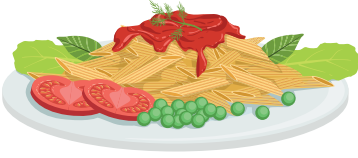


رژیم غذایی



توصیه می شود که کودکان و بزرگسالان رژیم غذایی متنوعی داشته باشند که در آن میان میزان انرژی جذب شده و مصرف آن توازن وجود داشته باشد.

- توصیه می شود مقدار زیادی میوه، سبزیجات و میوه های توتی مصرف کنید.



- می توانید برای شام ماهی بخورید و به عنوان محتویات ساندویچ / روی برش نان نیز از ماهی استفاده کنید.



- به طور منظم غذا بخورید و برای داشتن اوقات ثابت برای صرف وعده های غذایی برنامه ریزی کنید.

- وعده های غذایی منظم باعث هضم بهتر غذا می شوند و از این طریق از کسالت و نوسانات بیش از حد قند خون خودداری می کنیم.

در اینجا می توانید در مورد توصیه های غذایی از طرف اداره کل بهداشت بیشتر بخوانید:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

بچه های مدرسه باید صبحانه بخورند و غذای مدرسه (از جمله میوه و سبزیجات) به همراه داشته باشند.

در اینجا توصیه های خوبی در مورد غذاهایی که بچه ها می توانند به مدرسه ببرند پیدا

کنید: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



بهداشت دندان

توصیه می شود یک بار در صبح و یک بار در شب دندانها را مسواک بزنید. توصیه می شود از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. والدین بایستی در مسواک زدن کمک نمایند یا اینکه مسواک زدن را نظارت کنند تا زمانی که کودک مهارت حرکتی خویش برای مسواک زدن به تنهایی را به دست می آورد - تقریباً تا سن ۱۰ سالگی.

از میان وعده‌های غذایی و نوشیدنی حاوی شکر خودداری کنید. همچنین از مصرف مکرر نوشیدنی‌ها و غذاهای اسیدی (مانند آب میوه، شیرینی های ترش و نوشابه) خودداری کنید. از آب برای رفع تشنگی استفاده کنید.

در اینجا می توانید اطلاعات بیشتری در مورد مراقبت از دندان برای کودکان ۶ الی ۱۲ ساله کسب کنید: <https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



کم تحرکی و شادی ناشی از تحرک

کودکان بایستی به فعالیتهای مورد علاقه خویش که برای آنها لذت بخش می باشند بپردازند. توصیه می شود فعالیت بدنی، ورزش و تمریناتی را انجام دهند که منجر به حس شادی و حس تسلط یافتن در کودک گردند.



اداره کل بهداشت فعالیت روزانه به مدت ۶۰ دقیقه را توصیه می کند، فعالیتی که ضربان قلب را بالا می برد و باعث گرم شدن بدن و عرق کردن آن می شود. کودک به وقفه مکرر در فعالیت های کم تحرک نیاز دارد. زمان استفاده از صفحه نمایش (کامپیوتر، تلویزیون، موبایل) را محدود کنید).

در اینجا می توانید اطلاعات بیشتری در مورد توصیه های اداره کل بهداشت کسب کنید.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.



ایمنی در شروع مدرسه



"کودکان، محیط زندگی و ایمنی" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo
و "وقتی که به کودک آسیب می رسد" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade
دو بروشور مفیدی می باشند.

ما می خواهیم اهمیت استفاده از کلاه ایمنی هنگامی که کودک دوچرخه سواری می کند و استفاده از شبرنگ را هنگام تاریکی در بیرون یادآوری کنیم.



“کودک والدین، خواهر و برادر، مهد کودک، مدرسه یا
محله خود را انتخاب نمی کند.
تربیت کودکان با این وجود یک بازی نیست، به لکه
مسئولیت مشترک ما می باشد”

(Stein, saks, papir- en strategi for å bygge sterke Barnefelleskap, 2018)



اطلاعات تماس با پرستار بهداشت

به وبسایت مدرسه فرزند خویش برای کسب اطلاعات در مورد خدمات بهداشتی
مدرسه مراجعه کنید. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، می توانید با پرستار بهداشت
در مدرسه فرزند خود تماس بگیرید.