



TRONDHEIM KOMMUNE

معلومات از طرف خدمات صحي مكتب

شروع مدرسه تسلط و سلامتی



در مورد خدمات صحتی مکتب:

اداره خدمات صحتی مکتب متشکل از پرسونل صحتی با داشتن تخصص های مختلف نرسنگ، فزیوتراپست، داکتر مکتب و کاردرمان می باشد. ما همکاری نزدیکی با مکتب داریم. ما در رابطه به اقدامات حمایتی و بهبودی صحتی کار می نمایم. اداره خدمات صحتی مکتب/نرس مکتب مسؤلیت مطلق راز داری را می داشته باشد. این بدین معنی است که قبل از این که نرس معلومات صحتی طفل را با مکتب شریک نماید باید از ولی الامر (والدین) اجازه نامه را بدست بیاورد.

هدف ما بهبودی صحت فیزیکی، روانی و اجتماعی را بین اطفال و نوجوانان می باشد.

اداره خدمات صحتی مکتب مطابق " مقررات قانونی در مورد کار وقایوی و ترویج صحت در کلینیک های صحتی و اداره خدمات صحتی مکتب" کار می نماید.

در این بروشیر ما معلومات صحتی را جمع آوری نموده ایم که می تواند برای اطفال مکتب و والدین مفید باشد. معلومات در اصل از "رهنمود علمی ملی برای کلینیک های صحتی و اداره خدمات صحتی مکتب" سرچشمه گرفته است.



محتویات

• آغاز مکتب

- تسلط بالای یک عمل، خوش بودن و ارتباطات
- آغاز کننده مکتب - یک انتقال هیجان انگیز
- رول والدین و روزمره
- بزرگ نمودن طفل و حقوق طفل
- بعضی سوال ها برای بحث

• نقل و توصیه در مورد صحت فیزیکی

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

• امنیت در آغاز مکتب



پروگرام دایمی برای اداره خدمات صحی مکتب

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

صنوف دوم: تطبیق واکسین (دفتري، تیتانوس، سیاسرفه، فلج)

صنوف سوم: روز صحی با نرس مکتب، فزیوتراپست، کاردرمان و معلم صنف/کارمند سهلوت مراقبت بعد از وقت شاگردان (SFO). اندازه گیری وزن

صنوف پنجم: تدریس و مصاحبه در مورد بلوغ

صنوف ششم: واکسین (جاغور، سرخکان، چیچک)

صنوف هفتم: واکسین (HPV واکسین در مقابل ویروس پاپیلوماى انسانی)

در پهلوی پراگرام دایمی مکتب با اداره خدمات صحی مکتب در مورد اقدامات کا محیط درسی فزیکى و روانی اطفال را رشد می دهد، کار می نماید. این می تواند به سطح مکتب، گروپ و یا انفرادی باشد. همه والدین و شاگردان مکتب می توانند مستقیماً همراه با نرس مکتب تماس حاصل نمایند. در رابطه به پروگرام دایمی مکتب متوسطه شما معلومات مختص را زمانی که اطفال تان در صنف دوره متوسطه آغاز نمود، بدست خواهید آورد.



تسلط بالای یک عمل، خوش بود و ارتباطات

والدین، مکتب، دوست ها، بازی، محیط نزدیکی، خدمات رفاه و رسانه های جمعی بالای صحت، خوش بودن و آموزش طفل تأثیر می نمایند. برای این طفل درس را به صورت خوب اخذ نماید باید وی صحت خوب داشته باشد.

تحقیق نشان می دهد که وابسته گی برای اطفال مهم می باشد. این که باید طفل جز یک اجتماع بزرگی بود و کار های پر معنی داشته و که علاقه و تسلط اطفال را ترویج و رشد بدهد.



آغاز مکتب

آغاز مکتب یک مرحله مهمی هم برای طفل و هم برای والدین بوده، ولی مرحله انتقال از کودکستان به مکتب می تواند یک مرحله بسیار بزرگی بوده بدین لحاظ باید متوجه نکات ذیل بود:

- یک مرحله انتقال بزرگ از یک حالت روز کودکستان که فعال می باشد
- دامنه توجه بسیار کوتاه (تقریباً 10-12 دقیقه)
- ضرورت برای تفریح های سریع و مکرر
- دارای یک لذت حرکتی طبیعی بوده که ما باید آن را حفظ نمود
- کنجکار و اکتشافی
- در عملکرد متقابل با دیگران رشد نماید (قابلیت های اجتماعی)

رول والدین و زنده گی روزمره

به صفت والدین شما چطور بالای طفل تان تأثیر گذار استید. این مهم است. که احساسات طفل را قبول نموده و برای وی تصدیق نماید. همه والدین گاه گاهی اشتبا می نمایند. مهم این است که در مورد آن رویداد ها بعداً حرف زد – بعضاً طوری هم می شود که والدین باید معذرت بخواهند.

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

پرورش و حقوق طفل

استفاده هر نوع خشونت در پرورش اطفال در ناروی ممنوع است.

مثال آن خشونت فیزیکی می تواند قرار ذیل باشد:

امپولوق زدن، چندی گرفتن، تپله کردن، زدن

مثال آن خشونت روانی می تواند قرار ذیل باشد:

الفاظ و اظهارات توهین آمیز، ترس آمیز، تحقیر آمیز و یا کم زدن

آیا شما به صفت والدین با کنترل نمودن قهر و برشکستن خود چالش دارید و آن را بالای اطفال خالی می نمایید؟

راه های دیگری برآمد، نسبت به این که اطفال رنج و عذاب بکشند، پیدا می شود.

همراه با نرس و یا اداره خدمات طفل و فامیل در ناحیه تان تماس حاصل نماید، آنها می توانند رهنمایی انفرادی و یا در یک گروپ برای تان بدهد



برای معلومات تماس؛ صفحه انترنتی مکتب و یا صفحه انترنتی شاروالی (کمون) را مشاهده نماید.

سوالات برای بحث:

- در مورد اطفال/فامیل های دیگر ما چطور همراه با اطفال خود حرف میزنیم؟
- برای همکاری خوبی بین خانه - فامیل چه باید کرد؟
- چرا دوستی و همه شمول بسیار مهم است؟
- چطور می توان همراه با دیگر والدین آشنا گردید؟
- چطور می توان یک اولگوی خوبی برای اطفال خود بود.
- عادت های صحی خوبی روزمره، این چی است؟

والدین و ولی الامر منابع و افراد مهمی در زنده گی اطفال می باشند، نه تنها برای زنده گی اطفال خود، بلکه برای اطفال دیگران همچنان. چطور می توانیم یک اجماع کودکان همه شمول خوب را به بار بیاوریم؟ ویدیو ذیل را به کمال میل تماشا نماید؛ بزرگان دوستی را به بار می آورند:

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



خواب و عادت خواب رفتن

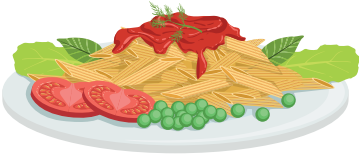
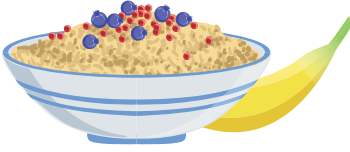
اطفال بین سنین 5-6 سال باید 10-12 ساعت هر شب خواب نمایند. عادت خوب برای طفل خواب کافی بدهد را پلان گذاری نماید. آفتاب و روشنی روز برای ریتم شب و رزو ثابت کمک می نماید. بیرون بروید، خصوصاً از طرف قبل از ظهر. فعالیت های فیزیکی خواب بهتر می دهد.

با استفاده از روند های آرامش دهنده و مثبت هر شام/شبانهگاه خود را آرام نماید. از بازی خشنند و مصروفیت های جلو سکرین، گیم های تیلویزیونی و تلفونی قبل از رفتن به تخت خواب جلوگیری نماید. اتاق خواب باید محیط بدون سکرین (یا پرده تلویزیون) باشد، و اتاق خواب باید تاریک بوده و زیاد گرم نباشد.



رژیم غذایی

هم برای بزرگسالان و هم برای اطفال توصیه می گردد که رژیم غذایی متفاوت و با بیلانس بین اخذ انرژی و مصرف انرژی را داشته باشند.



- توصیه می گردد که باید میوه، سبزیجات حبوبات زیاد استفاده گردد.
- از ماهی به کمال میل هم در نان شب و به صفت چرب نمودن بالای قرص نان استفاده نماید.
- روزمره به طور منظم و در اوقات معین و ثابت غذا بخورید.
- اوقات صرف غذا منظم هضم بهتر داده، و در آن ما از خسته گی زیاد و اهتزاز زیاد بلند رفتن و پایین آمدن شکر خون جلوگیری می نمایم.

در این جا شما می توانید در مورد توصیه های رژیم و خوراک از طرف ریاست صحت عامه را می توانید مطالعه نماید.

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

اطفال که به مکتب می رود باید ناشتای صبح را صرف نموده نان چاشت را در بکسۀ غذا با خود ببرند (در ضمن باید میوه و ترکاری باب با خود داشته باشند)

در این جا شما می توانید در مورد بکسۀ غذا (ماتپاکه) را مشاهده نماید:

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



صحت دندان

توصیه می گردد که دندان های خود را یک بار صبحانه و یک بار شبانه شسته شود. از استفاده کریم دندان با فلور توصیه می گردد. ولی الامر (والدین) باید در جریان شستن دندان همراه اطفال بوده تا این که آنها مهارت حرکی کافی برای شستن دندان خود را داشته باشد - به شکل تخمینی می توان گفت الی سن 10 ساله گی.

از استفاده خوراک و نوشابه با داشتن شکر در بین دو اوقات غذا جلوگیری نماید. از استفاده مکرر و سریع نوشیدنی های کمی تیزابی (به طور مثال جوس، شیرینی باب ترش و دیگر نوشابه ها) جلوگیری نماید.

در این جا شما می توانید در مورد صحت دندان برای اطفال سنین بین 6-12 را می توانید مطالعه نماید. <https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



خوشی حرکت و آرام نشستن

اطفال باید با فعالیت های مصروف باشند که آنها خوش دارند. به فعالیت های فیزیکی، سپورت و تمرینات که تجارب خوشی و احساس تسلط به عمل را می دهد.



ریاست صحت توصیه می نماید که اطفال باید روز 60 دقیقه باید مصروفیت داشته باشد، مصروفیت باید طوری باشد که نبض خون طفل را بالا برده، و طفل از آن گرم آمده و عرق نماید. طفل به تفریح های زیاد و مکرر، از مصروفیت های که طفل در آن آرام نشسته باشد، ضرورت دارد. وقت نشستن جلو سکرین را محدود نماید (کامپیوتر، تلویزیون، موبایل).

در این جا شما می توانید در مورد توصیه های ریاست صحت عامه مطالعه نماید.
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.



محافظت در آغاز مکتب



"محیط و محافظت طفل" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo
و "زمان که طفل خود را افگار می نماید" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade
دو بروشیر مفیدی می باشد.

ما می خواهیم مهم بودن استفاده کلاه محافظت طفل در زمان بایسکل دوانی و پوشیدن رفلکس تاریکی در بیرون را خاطرنشان نمایم.



“
اطفال والدین، خواهر و برادر، کودکان، مکتب و یا
همسایه گی خود را انتخاب نمی نمایند.
پروش اطفال و نوجوانان کدام بازی نیست ولی این یک
مسئولیت مشترک میان می باشد.

(استفاده بازی سنگ، قیچی، کاغذ – یک نوع استراتژی خوبی برای ساختن اجماع اطفال می باشد، 2018)



معلومات تماس نرس

برای معلومات در مورد اداره خدمات صحی مکتب صفحه انترننتی مکتب را مشاهده نماید. در صورت ضرورت شما می توانید با نرس مکتب برای معلومات بیشتر تماس حاصل نماید.