

بازگشت به مدرسه

اکنون که تابستان به پایان خود نزدیک می‌شود، زمان آن رسیده که بچه‌ها برای یک سال تحصیلی جدید آماده شوند. برای بسیاری از خانواده‌ها این تغییر می‌تواند چالش برانگیز باشد. کارهای بسیاری وجود دارد که از طریق آنها می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا در هر مرحله خود را سازگار کند و ایمن و سالم بماند. اطمینان حاصل کنید که کودک شما عادات غذایی و شیوه زندگی سالم را در پیش می‌گیرد، فعال باقی می‌ماند و خواب کافی دارد. به صورت منظم به تامین‌کنندگان خدمات درمانی آنها مراجعه کنید و اطمینان حاصل کنید که ایمن‌سازی فرزندتان به روز است. مراقب سلامت روانی فرزند خود باشید و به کودک خود کمک کنید تا استرس ناشی از کارهای روزانه و موقعیت‌های اجتماعی جدید را مدیریت کند.

بیموزید که چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا در طول سال تحصیلی ایمن بماند و عادات شیوه زندگی سالم را یاد بگیرد.

مباحث برجسته

قلدری

قلدری می‌تواند در هر نوع موقعیت و شرایطی اتفاق بیفتد. قلدری می‌تواند به شکل‌های جسمی، کلامی، اجتماعی یا حتی آنلاین اتفاق بیفتد. مطالب بیشتری در مورد قلدری بیاموزید، از جمله اینکه آیا کودک شما مورد قلدری قرار گرفته است یا خودش قلدری می‌کند.

- [قلدری \[Bullying\]](#)
- [قلدری: پرورش عزت نفس کودک \[Bullying: Building a Child's Self-Esteem\]](#)
- [قلدری: چگونه به فرزندتان که قلدری می‌کند کمک کنیم](#)
- [\[Bullying: How to Help Your Child Who Bullies\]](#)
- [قلدری: نشانه‌های اینکه کودک مورد قلدری قرار می‌گیرد \[Bullying: Signs a Child Is Bullied\]](#)

ایمن‌سازی دوران کودکی

ایمن‌سازی فرزند شما می‌تواند به نجات جان افراد کمک کند. ایمن‌سازی به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند تا باکتری‌ها و ویروس‌هایی را که می‌توانند باعث بیماری جدی یا مرگ شوند، شناسایی کرده و به سرعت آنها را از بین ببرد. درباره مصون‌سازی‌های معمول ارائه شده در بریتیش کلمبیا بیشتر بیاموزید.

- [ایمن‌سازی \[Immunizations\]](#)
- [واکسن‌های دوران کودکی ایمن هستند \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [مزایای ایمن‌سازی فرزندتان \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [ایمن‌سازی دانش آموزان کلاس ششم در بریتیش کلمبیا \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [ایمن‌سازی دانش آموزان کلاس نهم در بریتیش کلمبیا \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

گزارش وضعیت واکسیناسیون

دولت بریتیش کلمبیا آیین نامه گزارش وضعیت واکسیناسیون را تصویب کرده است که مطابق با آن والدین یا سرپرستان موظف هستند وضعیت واکسیناسیون کودکان در سن مدرسه را، از اول ژوئیه ۲۰۱۹ (۱۱ خرداد ۱۳۹۸) اعلام کنند. واحدهای بهداشت همگانی اجرای آیین نامه را از ماه سپتامبر (ماه شهریور) آغاز می‌کنند.

شیوع اخیر بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن در بریتیش کلمبیا اهمیت ایمن‌سازی را برجسته می‌کند. این آیین نامه بخشی از برنامه دولت برای افزایش میزان ایمن‌سازی در بریتیش کلمبیا است. در مورد این آیین نامه بیشتر بدانید.

- [آیین نامه گزارش وضعیت واکسیناسیون \[Vaccination Status Reporting Regulation\]](#)

تغذیه سالم

ایجاد عادات غذایی سالم از سنین کودکی بخش مهمی از رشد و پرورش کودک شما است. اطلاعات بیشتری در مورد عادات غذایی سالم، از جمله میان‌وعده‌ها و ایده‌های غذایی سالم، کسب کنید.

- [تغذیه سالم \[Healthy Eating\]](#)
- [نوشتنی‌های انرژی‌زا \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [تغذیه سالم: به فرزندتان برای یادگیری عادات غذایی سالم کمک کنید](#)
- [\[Healthy Eating: Helping Your Child Learn Healthy Eating Habits\]](#)
- [تغذیه سالم برای کودکان \[Healthy Eating for Children\]](#)
- [راهنمایی‌های فوری: تهیه میان‌وعده‌های غذایی سالم \[Quick Tips: Making Healthy Snacks\]](#)

برای آگاهی بیشتر یا مشاوره در مورد تغذیه سالم، می‌توانید با ۱-۸-۸ تماس بگیرید تا با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید یا به یک [کارشناس تغذیه HealthLinkBC](#) ایمیل بزنید.

داشتن خواب کافی

خواب کافی برای کودکان در هر سنی مهم است. نکات لازم در مورد چگونگی ایجاد یک روال مناسب برای زمان خواب، دلیل اینکه فرزندتان خوب نمی‌خوابد و علت اهمیت خوابیدن به اندازه کافی را بیاموزید.

- [کابوس‌ها و سایر مشکلات خواب در کودکان \[Nightmares and Other Sleep Problems in Children\]](#)
- [مشکلات خواب، برای سنین ۱۲ سال و بالاتر \[Sleep Problems, Age 12 and Older\]](#)
- [زمان خوابیدن \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

مدیریت دغدغه‌های سلامتی در مدرسه

اگر فرزند شما به عارضه‌هایی مانند آسم، آلرژی یا دیابت دچار است، بسیار اهمیت دارد که برای زمان حضور وی در مدرسه برنامه‌ای تهیه کنید.

- [مراکز مهدکودک ایمن در برابر حساسیت \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [آسم: آموزش خود و فرزندتان \[Asthma: Educating Yourself and Your Child\]](#)
- [دیابت در کودکان: برنامه مراقبت در مدرسه و مهدکودک](#)
- [\[Diabetes in Children: Care Plan for School and Daycare\]](#)
- [واکنش آلرژیک شدید \(آنافیلاکسی\) \[Severe Allergic Reaction \(Anaphylaxis\)\]](#)

سلامت روان

مسائل مربوط به سلامت روان می‌تواند هر کسی را فارغ از سن، جنسیت یا قومیت او تحت تأثیر قرار دهد. درباره مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات غذا خوردن و اقداماتی که در صورت نیاز شما یا آشنایانتان به کمک باید انجام دهید، مطالب بیشتری بیاموزید.

- سلامت روان و مصرف مواد [Mental Health and Substance Use]
- سلامت روان و رفتار (مرکز یادگیری) [Mental and Behavioural Health (Learning Centre)]
- حمایت‌های موجود برای سلامت روان و مصرف مواد در بریتیش کلمبیا - کودکان و نوجوانان
- [n and YouthMental Health and Substance Use Supports in B.C. – Childre]

فعالیت بدنی

اطمینان از اینکه فرزند شما به اندازه کافی فعالیت بدنی دارد، بخش مهمی از رشد و پرورش او محسوب می‌شود. بیاموزید که کودکان روزانه به چه میزان ورزش احتیاج دارند و راهنمایی‌های لازم درباره فعال ماندن را دریافت کنید.

- عادات سالم برای کودکان [Healthy Habits for Kids]
- کمک به فعال ماندن کودکان دارای معلولیت [Helping Children with Disabilities Stay Active]
- فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان [Physical Activity for Children and Teens]
- راهنمایی‌های فوری: به عنوان یک خانواده فعال باشید [Quick Tips: Getting Active as a Family]

برای اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت‌های بدنی یا مشاوره، می‌توانید با ۱-۸-۱ تماس بگیرید تا با یک کارشناس حرفه‌ای ورزش صحبت کنید یا به [خدمات فعالیت بدنی ایمیل بزنید](#).

معاینه‌های معمول

با بزرگ شدن فرزند شما، مهم است که آنها را به طور منظم نزد پزشک خانواده یا پرستار متخصص، چشم پزشک و دندانپزشک ببرید. اطلاعات بیشتری درباره معاینه‌های معمول که فرزندتان باید داشته باشد کسب کنید.

- مراقبت‌های پایه‌ای دندانپزشکی [Basic Dental Care]
- معاینه بینایی کودکان دبستانی (HealthLinkBC File #53b)
- معاینه‌های معمول پزشکی برای نوجوانان [Medical Checkups for Adolescents]
- معاینه‌های معمول پزشکی [Routine Checkups]

بهداشت جنسی و باروری

در مورد بهداشت جنسی و باروری، از جمله شیوه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های آمیزشی (STI)، گزینه‌های کنترل بارداری و موضوعات مرتبط دیگر اطلاعات کسب کنید.

- کنترل بارداری [Birth Control]
- پیشگیری اضطراری از بارداری (EC) (HealthLinkBC File #91b)
- پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی (STI) (HealthLink BC File #08o)
- بهداشت جنسی (مرکز یادگیری) [Sexual Health (Learning Centre)]

رفتن به یک مدرسه جدید

رفتن به یک مدرسه جدید می‌تواند هراس‌آور باشد. این موضوع در بعضی از کودکان ممکن است باعث استرس یا اضطراب شود، چون آنها باید برای جا افتادن در مدرسه جدید، پیدا کردن دوستان جدید و ایجاد برنامه معمول تازه خیلی تلاش کنند. برای اطلاع از روش‌های کمک به فرزند خود موقع گذار به یک مدرسه جدید، پرورش مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس و مقابله با استرس، از راهنمایی‌های زیر استفاده کنید.

- به فرزند مدرسه‌ای خود کمک کنید تا مهارت‌های اجتماعی‌اش را پرورش دهد
[\[Help Your School-Age Child Develop Social Skills\]](#)
- کمک به فرزندتان برای تقویت قدرت درونی خود [\[Helping Your Child Build Inner Strength\]](#)
- کمک به گذار فرزندتان به مدرسه راهنمایی یا دبیرستان مقدماتی
[\[Helping Your Child Transition Into Middle School or Junior High\]](#)
- استرس در کودکان و نوجوانان [\[Stress in Children and Teenagers\]](#)

ایمن ماندن

چه فرزندتان مشغول بازی در زمین بازی باشد، چه وقتی به مدرسه می‌رود یا وقتی سعی می‌کند به درستی از یک کوله‌پشتی استفاده کند، ایمنی او از اهمیت بالایی برخوردار است. مطالب بیشتری درباره نحوه کمک به حفظ ایمنی فرزندتان بیاموزید.

- ایمنی کودک: وسایل نقلیه خیابانی و موتورسیکلت [\[Child Safety: Street and Motor Vehicles\]](#)
- ایمنی در زمین بازی [\[Playground Safety\]](#)
- راهنمایی‌های فوری: به کودک خود کمک کنید تا ایمن و سالم بماند
[\[Quick Tips: Helping Your Child Stay Safe and Healthy\]](#)
- راهنمایی‌های فوری: استفاده ایمن از کوله پشتی [\[Quick Tips: Using Backpacks Safely\]](#)

مصرف مواد

سالهای کودکی و نوجوانی دورانی است که در آن کودکان سعی می‌کنند چیزهای جدیدی را تجربه و امتحان کنند. اگر چه بیشتر این تجربیات می‌توانند مثبت باشند، ولی برخی نیز ممکن است خطرناک یا نایمن به حساب بیایند. در مورد مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان و علت اهمیت صرف زمان برای گفتگوی صریح و صادقانه با فرزندتان درباره موضوعات پیچیده‌ای مانند مصرف و مصرف بیش از اندازه مواد، مطالب بیشتری بیاموزید.

- مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان [\[Alcohol and Drug Use in Young People\]](#)
- نسبت به مواد هوشیار باشید [\[Be Drug Smart\]](#)
- نالوکسان: درمان مصرف بیش از حد مواد داروهای مسکن اعتیادآور (HealthLinkBC File #118)
- ترک دخانیات (HealthLink BC File #30c)
- ترک دخانیات [\[Quit Smoking\]](#)
- مقالاتی فرزندپروری در خصوص مصرف مواد [\[Substance Use Parenting Articles\]](#)

اداره بهداشت محلی شما

اطلاعات بهداشتی مربوط به مدرسه را از اداره بهداشت محلی خود دریافت کنید.

- سازمان بهداشت اقوام اولیه کانادا: بازگشت به کلاس ... آری، می‌تواند اضطراب ایجاد کند!
[\[!First Nations Health Authority: Returning to the classroom... Yes, it can cause anxiety\]](#)
- اداره بهداشت فریزر: بهداشت مدرسه [\[Fraser Health: School Health\]](#)
- اداره بهداشت داخلی: بهداشت مدرسه داخلی: بهداشت مدرسه [\[Interior Health: School Health\]](#)
- اداره بهداشت آیلند: سالهای مدرسه [\[Island Health: School Years\]](#)
- اداره بهداشت شمالی: بهداشت مدرسه و جوانان [\[Northern Health: School & Youth Health\]](#)
- اداره بهداشت ونکوور کوستال: بهداشت مدرسه [\[Vancouver Coastal Health: School Health\]](#)

وب سایت‌های مفید

حذف قلدری (ERASE Bullying)

حذف قلدری (ERASE Bullying) (توقع احترام و آموزش ایمن) وب سایتی متعلق به وزارت آموزش و پرورش است که اطلاعاتی مربوط به قلدری و همچنین مطالبی مخصوص والدین و جوانان ارائه می‌دهد. برای آگاهی بیشتر به وب سایت آنها مراجعه کنید.

• [ERASE Bullying](#)

خانواده‌های سالم بریتیش کلمبیا

وب سایت خانواده‌های سالم بریتیش کلمبیا، خانواده‌ها را به همکاری با هم تشویق می‌کند تا زندگی، مدارس، جوامع و محله‌های کار سالم‌تری را برای تمام بریتیش کلمبیایی‌ها ایجاد کنند. این وب سایت راهنمایی‌هایی عملی در مورد سلامتی و یادگیری، تغذیه سالم و گزینه‌های شیوه زندگی سالم ارائه می‌دهد.

- [خانواده‌های سالم بریتیش کلمبیا \[Healthy Families BC\]](#)
- [نکاتی درباره فعالیت بدنی برای کودکان \[Physical Activity Tips for Children\]](#)
- [دستور تهیه و نکاتی برای نهارهای مدرسه \[Recipes and Tips for School Lunches\]](#)
- [بیاده روی تا مدرسه، یک قدم نزدیکتر به داشتن کودکانی سالم \[Walking to School, One Step Closer to Healthier Kids\]](#)

مدارس سالم بریتیش کلمبیا

سازمان مدارس برای حمایت از دانش آموزان به منظور ایجاد عادات سالم و ماندگار، با جامعه، بخش بهداشت و بخش آموزش همکاری می‌کند. این برنامه‌ها و پشتیبانی‌ها شامل زندگی فعال، روابط سالم، تغذیه سالم و تمرینهای سالم هستند. برای آگاهی بیشتر به وب سایت آنها مراجعه کنید.

• [مدارس سالم بریتیش کلمبیا](#)

آخرین بازبینی: اگوست 2019