

## 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 لبعض 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 بموعدها. انتبه إلى صحة طفلك النفسية وساعده على إدارة ضغوط الروتين والمواقف الاجتماعية الجديدة.

تعلم كيف تساعد طفلك في الحفاظ على سلامته وتعلم عادات أسلوب المعيشة الصحي في هذا العام الدراسي.

### مدارس آمنة من كوفيد-19

يتواجد الطلاب والموظفون داخل الفصل الدراسي بدوام كامل للعام الدراسي 2023/2022. لمزيد من المعلومات، انظر:

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

### الموضوعات البارزة

#### التنمُّر

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

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

#### تطعيمات الطفولة

يُمكن أن يُساعد تطعيم طفلك في إنقاذ الأرواح. تساعد التطعيمات جهاز مناعتك على التعرف على البكتيريا والفيروسات التي يمكن أن تسبب مرضًا خطيرًا أو الوفاة وقتلها بسرعة. تعرّف على التطعيمات الروتينية المقدمة في بريتش كولومبيا.

- [التطعيمات](#)
- [لقاحات الطفولة آمنة \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [فوائد تطعيم طفلك \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)

- [تطعيمات الصف 6 في برنتش كولومبيا. \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [تطعيمات الصف 9 في برنتش كولومبيا \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

## 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.

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

لمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي أو للحصول على النصيحة، يُمكنك أيضًا الاتصال على الرقم 1-8-1-1 للتحدث إلى أخصائي تغذية مُعتمد أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى اختصاصي تغذية في هيلث لينك .

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

## النشاط البدني

يُشكل التأكد من حصول طفلك على النشاط البدني الكافي جزءًا هامًا من نموه 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 أرسل رسالة إلكترونية إلى خدمات النشاط البدني [Email Physical Activity Services](mailto:Email Physical Activity Services).

## 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 ماهية 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

يُمكن أن يكون البدء في مدرسة جديدة مُخيِّفًا. ويُمكن أن يسبب الضغط النفسي أو القلق عند بعض الأطفال وهم يكافحون 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 يحاول أن يحمل حقيبة الظهر بشكل صحيح، فإن سلامته مهمة. تعلّم 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. احصل على معلومات حول الكحول وتعاطي المخدرات عند الشباب الفتى وأسباب أهمية تخصيص الوقت للتحدث بانفتاح وصدق مع أطفالك حول المسائل المعقدة مثل تعاطي المخدرات والجرعات الزائدة.

- [الكحول وتعاطي المخدرات عند الشباب الفتى](#)

- [كن حذقًا بشأن المخدرات](#)
- [النالكسون: علاج الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [التوقف عن التدخين \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [توقف عن التدخين](#)
- [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 فرزير الصحية: الصحة المدرسية](#)
- [هيئة انتربور الصحية: الرعاية الصحية المدرسية](#)
- [هيئة آيلاند الصحية: صحة الأطفال في أعمار الدراسة](#)
- [هيئة نورثرن الصحية: المدرسة وصحة الشباب الفتى](#)
- [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 الفتى. 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)

تشارك هيلثي سكولز مع المجتمع المحلي والقطاع الصحي والقطاع التعليمي لدعم الطلاب من أجل تطوير عادات صحية تبقى معهم مدى الحياة. تتضمن البرامج وأنواع الدعم الحياة النشطة، والعلاقات الصحية، والأكل الصحي، والممارسات الصحية. تفضل بزيارة موقعهم للتعرف على المزيد.

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

آخر مراجعة: أيلول/سبتمبر 2022