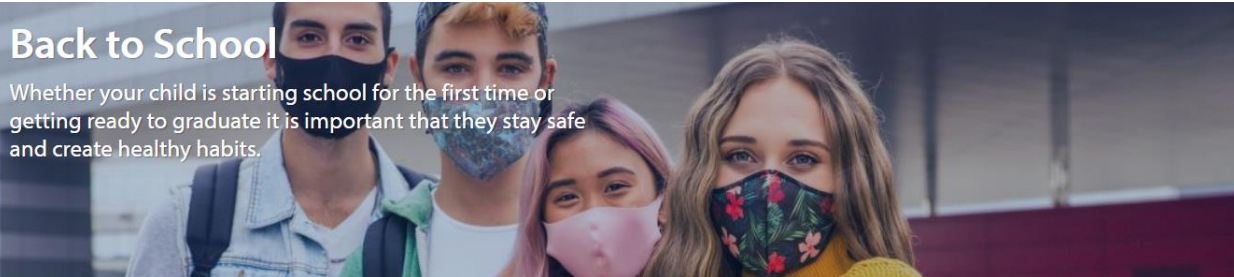


بازگشت به مدرسه

فرزند شما چه برای اولین بار باشد که مدرسه را شروع می‌کند و چه در حال آماده شدن برای فارغ‌التحصیلی، بسیار مهم است که ایمن بماند و عادت‌های سلامتی‌بخش بسازد.



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.

همزمان با پایان یافتن تابستان وقت آن است که بچه‌ها را برای سال تحصیلی جدید آماده کنیم. این تغییر و تحول می‌تواند برای بسیاری از خانواده‌ها چالش‌برانگیز باشد. کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا به کودکان برای وفق دادن خود و ایمن و سالم ماندن در هر مرحله کمک کنید. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما عادت‌های تغذیه و سبک زندگی سلامتی‌بخش را تمرین می‌کند، فعالیت جسمانی دارد و به اندازه کافی می‌خوابد. ویزیت‌های ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی درمانی را بطور مرتب انجام دهید و اطمینان حاصل کنید که واکسیناسیون‌ها به‌روز باشند. مراقب سلامت روان کودک خود باشید و به او کمک کنید که استرس روال‌ها و شرایط اجتماعی جدید را مدیریت کند. بیاموزید که چگونه به کودکان کمک کنید ایمن بماند و عادت‌های سبک زندگی سالم را در این سال تحصیلی بیاموزد.

COVID-19 مدارس ایمن

در سال تحصیلی 2023/2022 دانش‌آموزان و کارکنان به صورت تمام وقت در کلاس درس حضور دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر به این مطالب مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: مدارس](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: COVID-19 مدارس ایمن](#)
- [بیماری ویروس کرونا \(COVID-19\)](#)

موضوعات مهم

زورگویی و قلدری

زورگویی و قلدری در هر موقعیتی امکان رخ دادن دارد. زورگویی و قلدری می‌تواند فیزیکی، زبانی، اجتماعی باشد یا حتی به صورت آنلاین رخ دهد. درباره زورگویی و قلدری، همچنین درباره اینکه چطور متوجه شوید به کودک شما زورگویی می‌شود یا زورگویی و قلدری می‌کند مطالبی بیاموزید.

- [زورگویی و قلدری](#)
- [زورگویی و قلدری: ایجاد عزت نفس در کودک](#)
- [زورگویی و قلدری: چطور به کودکان که زورگویی و قلدری می‌کند کمک کنید](#)
- [زورگویی و قلدری: نشانه‌هایی از اینکه به کودک زورگویی می‌شود](#)

واکسیناسیون دوره‌ی کودکی

واکسینه کردن کودک می‌تواند به نجات جان‌ها کمک کند. واکسیناسیون به سیستم ایمنی بدن‌تان کمک می‌کند باکتری‌ها و ویروس‌هایی که می‌توانند منجر به بیماری‌های وخیم یا مرگ شوند را تشخیص داده و به سرعت از بین ببرد. با واکسیناسیون‌های معمول در بریتیش کلمبیا آشنا شوید.

- [واکسیناسیون](#)
- [واکسن‌های دوران کودکی بدون خطر هستند \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [مزایای ایمن‌سازی برای فرزند شما \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [ایمن‌سازی دانش‌آموزان کلاس ششم در بریتیش کلمبیا \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [ایمن‌سازی دانش‌آموزان کلاس نهم در بریتیش کلمبیا \(HealthLinkBC File # 50g\)](#)

تغذیه سالم

ایجاد عادت‌های تغذیه سالم از سنین پایین یک بخش مهم از رشد و پرورش فرزند شما است. درباره تغذیه سالم و همچنین ایده‌هایی برای وعده اصلی و میان وعده مطالبی بیاموزید.

- [تغذیه سالم](#)
 - [نوشیدنی‌های انرژی‌زای کافئین‌دار \(HealthLinkBC File #109\)](#)
 - [تغذیه سالم: کمک کردن به کودک در یادگیری عادت‌های تغذیه سالم](#)
 - [تغذیه سالم برای کودکان](#)
 - [نکات کوتاه: درست کردن میان وعده‌های سالم](#)
- جهت دریافت اطلاعات بیشتر یا توصیه درباره تغذیه سالم می‌توانید برای صحبت با یک متخصص رسمی تغذیه با شماره 1-1-8 تماس بگیرید یا به یک متخصص تغذیه HealthLinkBC ایمیل بزنید.

داشتن خواب کافی

داشتن خواب کافی برای بچه‌های در تمام سنین مهم است. نکاتی درباره چگونگی ایجاد یک روتین زمان خواب، چرا ممکن است کودک شما خوب نخوابد و چرا خوابیدن به اندازه کافی مهم است دریافت کنید.

- [کابوس‌ها و سایر مشکلات خواب کودکان](#)
- [مشکلات خواب، سنین 12 به بالا](#)
- [زمان خوابیدن \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

مدیریت نگرانی‌ها و دغدغه‌های سلامتی در مدرسه

اگر فرزندتان عارضه‌های سلامتی مانند آسم، آلرژی یا دیابت دارد، بسیار مهم است که برای زمان حضور او در مدرسه یک برنامه تدوین کنید.

- [مراکز مهدکودک ایمن در برابر حساسیت \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [آسم: آموزش خود و کودکان](#)
- [دیابت در کودکان: برنامه مراقبتی برای مدرسه و مهدکودک](#)
- [واکنش آلرژیک وخیم \(آنافیلاکسی\)](#)

سلامت روان

مشکلات سلامت روان صرف نظر از سن، جنسیت یا قومیت می‌تواند بر هر کسی اثر بگذارد. درباره مشکلات سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات تغذیه، و اینکه اگر خود یا کسی که می‌شناسید نیاز به کمک داشته باشد چه کاری باید انجام دهید مطالبی بیاموزید.

- [سلامت روان و مصرف مواد](#)
- [سلامت روان و رفتار \(مرکز یادگیری\)](#)
- [پشتیبانی‌های سلامت روان و مصرف مواد در بریتیش کلمبیا – کودکان و نوجوانان](#)

فعالیت جسمانی

حصول اطمینان از اینکه فرزندتان به قدر کافی فعالیت جسمانی دارد یک بخش مهم از رشد اوست. در مورد میزان ورزش مورد نیاز روزانه کودکان مطالبی بیاموزید و نکاتی درباره چگونگی فعال ماندن دریافت کنید.

- [عادت‌های سالم برای کودکان](#)
- [کمک به کودکان ناتوان جهت فعال ماندن](#)

- [فعالیت جسمانی برای کودکان و نوجوانان](#)
- [نکات کوتاه: فعالیت جسمانی برای کل خانواده](#)

برای دریافت اطلاعات بیشتر یا توصیه‌هایی درباره فعالیت جسمانی می‌توانید برای صحبت با یک کارشناس ورزش دارای صلاحیت با شماره **1-1-8** تماس بگیرید یا به یک مرکز خدمات فعالیت جسمانی ایمیل بزنید.

معاینات منظم کنترل سلامتی

مادامی که فرزند شما در حال رشد است مهم است که نزد پزشک خانواده یا پرستار حرفه‌ای، چشم‌پزشک و دندان‌پزشک معاینات منظم داشته باشد. درباره معاینات بهداشتی روتین که فرزند شما باید داشته باشد مطالبی بیاموزید.

- [مراقبت‌های اولیه دندانپزشکی](#)
- [کودکان دبستانی و بینایی آنها \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [معاینات پزشکی مخصوص نوجوانان](#)
- [معاینات منظم کنترل سلامتی](#)

سلامت جنسی و تولید مثل

درباره سلامت جنسی و تولید مثل مانند چگونگی جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مقاربتی (STIها)، گزینه‌های جلوگیری از بارداری و غیره مطالبی بیاموزید.

- [جلوگیری از بارداری](#)
- [پیشگیری اضطراری از بارداری \(EC\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی مسری \(STIها\) \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [سلامت جنسی \(مرکز یادگیری\)](#)

رفتن به مدرسه جدید

رفتن به یک مدرسه جدید می‌تواند ترسناک باشد. بعضی از کودکان در تلاش برای وفق دادن خود با محیط جدید، پیدا کردن دوستان جدید پیدا کنند و ایجاد یک روتین جدید دچار استرس و اضطراب می‌شوند. درباره کمک به فرزند خود برای انتقال به یک مدرسه جدید، تقویت مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس و مقابله با استرس نکاتی دریافت کنید.

- [کمک به کودک مدرسه‌ای خود برای تقویت مهارت‌های اجتماعی](#)
- [کمک به کودک خود برای ایجاد قدرت درونی](#)
- [کمک به کودک خود برای انتقال به مدرسه راهنمایی](#)
- [استرس در کودکان و نوجوانان](#)

حفظ ایمنی

کودک شما چه در حال بازی در زمین بازی باشد، چه در حال پیاده رفتن به مدرسه یا در تلاش برای استفاده صحیح از کوله‌پشتی، ایمنی آنها مهم است. درباره چگونگی کمک به ایمن ماندن کودکان مطالبی بیاموزید.

- [ایمنی کودک: وسایل نقلیه خیابانی و موتور](#)
- [ایمنی زمین بازی](#)
- [نکات کوتاه: کمک به کودکان برای حفظ ایمنی و سلامتی](#)
- [نکات کوتاه: استفاده ایمن از کوله‌پشتی](#)

مصرف مواد

سالهای کودکی و نوجوانی دورانی هستند که بچه‌ها در آن چیزهای جدید را تجربه و امتحان می‌کند. در عین حال که اکثر این تجربه‌ها می‌توانند مفید باشند، بعضی از تجربه‌ها ممکن است خطرناک یا ناامن باشند. درباره مصرف الکل و مواد در جوانان و اهمیت وقت گذاشتن برای صحبت رک و صادقانه با فرزندان خود درباره مسائل بخرنجی مانند مصرف مواد و آوردن یا مصرف بیش از حد مطالبی بیاموزید.

- [مصرف الکل و مواد در جوانان](#)
- [آگاهی درباره مواد](#)

- [نالوکسان: مداوای بیش‌مصرفی مواد مخدر اویونیدی \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [ترک دخانیات \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [ترک دخانیات](#)
- [مقالاتی برای والدین درباره مصرف مواد](#)

سازمان بهداشت شما

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

- [First Nations Health Authority](#): بازگشت به کلاس درس... بله، می‌تواند باعث اضطراب شود!
- [Fraser Health](#): سلامتی در مدرسه
- [Interior Health](#): مراقبت‌های بهداشتی در مدرسه
- [Island Health](#): سلامتی و بهداشت در سن مدرسه
- [Northern Health](#): بهداشت در سن مدرسه و نوجوانی
- [Vancouver Coastal Health](#): بهداشت مدرسه

وبسایت‌های مفید

ERASE Bullying

ERASE Bullying (مخفف عبارت انگلیسی Expect Respect and A Safe Education به معنی توقع احترام و آموزش ایمن) یک وبسایت متعلق به وزارت آموزش و پرورش است که اطلاعاتی درباره زورگویی و قلدری و همچنین اطلاعاتی خطاب به والدین و جوانان ارائه می‌کند. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت آنها مراجعه کنید.

- [دولت بریتیش کلمبیا: ERASE Bullying](#)

Healthy Schools BC

Healthy Schools برای پشتیبانی از دانش‌آموزان برای ایجاد عادت‌های سالم در تمام عمر، با آحاد جامعه محلی، بخش بهداشت و بخش آموزش همکاری می‌کند. برنامه‌ها و پشتیبانی‌ها شامل زندگی فعال، روابط سالم، تغذیه سالم و شیوه‌های سلامتی‌بخش می‌شوند. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت آنها مراجعه کنید.

- [Healthy Schools BC](#)

آخرین بازبینی: سپتامبر 2022