



الرقم: .....  
٥١٦٤٥١٢/٩  
التاريخ: ..... ٩ ربيع الثاني ١٤٤٥  
الموافق: ..... ٢٠٢٣/١٠/٢٤

السيد مدير التربية والتعليم  
السيد مدير التربية والتعليم والثقافة العسكرية  
السيد رئيس برامج التربية والتعليم في وكالة الغوث الدولية/الأردن

الموضوع :

الصحة المدرسية (رسائل توعوية)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛

فأشير إلى كتاب معالي وزير الصحة رقم ص م - مدرسية/تثقيف صحي /476/2303086 تاريخ 2023/10/16 (المرفق صورة عنه )، المتضمن الرسائل الصحية التي تم إعدادها من قبل وزارة الصحة .

أرجو الإيعاز لمن يلزم بنشرها ضمن الإذاعة المدرسية في المدارس التابعة لمديرياتكم حسب الفئات العمرية ؛ و تزويدي بتقرير شهري من خلال الرابط أدناه ورمز القارئ الضوئي .

<https://forms.gle/mpkaP4ioy2hJtGuY9>

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

وزير التربية والتعليم

د. نواف المجارمة  
الأمين العام للشؤون التعليمية



نسخة : الأمين العام للرعاية الصحية الأولية/ وزارة الصحة  
مدير إدارة التعليم  
نسخة : مدير إدارة الأبنية والمشاريع الدولية (مع المرفق )  
نسخة : مدير التعليم العام  
نسخة : رئيس قسم الصحة و التغذية المدرسية 2/9

قسم الديكوان

التدقيق الإلكتروني الملكية الأردنية الهاشمية



وزارة الصحة

البريد الإلكتروني

مدير التعليم العام
مدير الأقسام
مدير الإرشاد والتوجيه التربوي
مدير برامج الطلبة الصغار
مدير برامج الموهوبين المتفهمين
مدير الرأي
لاستشارة اللازم

الرقم ٥٣٥٥ / مديرية / تصويت / ١٦ / ٢٠٢٠ / ٦ - ٤

التاريخ

الموافق ١٦ / ٧ / ٢٠٢٠

معالي وزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي والبحث العلمي  
عطوفة مدير التربية والتعليم والثقافة العسكرية  
عطوفة مدير البرنامج الصحي / وكالة الغوث الدولية

تحية طيبة وبعد،،،

لاحقاً لكتابي رقم ص م - مدرسية / تنقيف صحي / 162/2130390 تاريخ 2023/4/9  
بخصوص الرسائل الصحية ، أرفق طياً آخر تحديث للرسائل الصحية التي تم إعدادها من قبل وزارة  
الصحة / مديرية الصحة المدرسية ومديرية التوعية والإعلام الصحي .

يرجى التكرم بالموافقة على اعتماد الرسائل لغايات نشرها ضمن فترة الإذاعة المدرسية في  
المدارس التابعة لامركم وذلك للفئة العمرية من ( 6 - 11 ) سنة وتزويد مديرية الصحة المدرسية  
بتقرير شهري على فاكس رقم (065057814) .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

مدير الصحة  
الاستاذ الدكتور فراس ابراهيم الهواري

المملكة الأردنية الهاشمية ديوان وزارة التربية والتعليم
الرقم : .....
١٧ تشرين الأول ٢٠٢٣
التعليم مدير ادارة

وزارة الصحة
مديرية العام للرعاية الصحية الأولية والأوبئة
مديرية التعليم العام / إدارة التعليم
قسم التعليم غير النظامي
قسم الصحة والتغذية المدرسية
قسم المقاصف والهلال الأحمر
لاجراء اللازم حسب الأصول
ليبيان الرأي
للحفظ

نسخة / عطوفة الامين العام للرعاية الصحية الاولية والاوبئة  
نسخة / مدير ادارة الرعاية الصحية الاولية  
نسخة / مدير ادارة التعليم الخاص / وزارة التربية والتعليم  
نسخة / مدير مديرية التوعية والإعلام الصحي  
نسخة / مدير مديرية الصحة المدرسية  
نسخة / رئيس قسم النهوض بصحة الطلبة / للمتابعة



وزارة الصحة

الرقم ١٦٢ / ٢٠٢٣ / ٣٩٠ / تنسيق صحي / مديرية /

التاريخ

الموافق ٢٠٢٣ / ٤ / ٨

معالي وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي

تحية طيبة وبعد،،،

استناداً الى خطة وزارة الصحة المتمثلة بالاهتمام بتنسيق الجهود الهادفة لنشر الوعي الصحي بين طلبة المدارس بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي ، واستناداً الى مخرجات الاجتماع الذي تم انعقاده بتاريخ 2023/1/18 بين المعنيين من وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي باهمية تفعيل دور الاذاعة المدرسية لتحقيق هذه الاهداف .

يرجى التكرم بالموافقة على اعتماد الرسائل الصحية التي تم اعدادها من قبل وزارة الصحة / مديريةية الصحة المدرسية ومديرية التوعية والاعلام الصحي لغايات نشرها ضمن فترة الاذاعة المدرسية للمدارس في القطاعين العام والخاص .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

وزير الصحة

الأستاذ الدكتور فراس إبراهيم الهواري

نسخة / عطفة الامن العام للرعاية الصحية الأولية والوقاية

نسخة / مدير ادارة الرعاية الصحية الأولية

نسخة / مدير مديرية الاعلام الصحي

نسخة / مدير مديرية الصحة المدرسية

نسخة / الملف





وزارة الصحة

الرقم ٣٠٣ - مديرية / تشيف / ٣٩٠ / ١٦٤ / ١٣٤٠

التاريخ

الموافق ٢٠٢٣/٤/٩

معالي وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي

تحية طيبة وبعد،،،

استناداً الى خطة وزارة الصحة المتمثلة بالاهتمام بتنسيق الجهود الهادفة لنشر الوعي الصحي بين طلبة المدارس بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي ، واستناداً الى مخرجات الاجتماع الذي تم انعقاده بتاريخ 2023/1/18 بين المعنيين من وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي باهمية تفعيل دور الاذاعة المدرسية لتحقيق هذه الاهداف .

يرجى التكرم بالموافقة على اعتماد الرسائل الصحية التي تم اعدادها من قبل وزارة الصحة / مديرية الصحة المدرسية ومديرية التوعية والاعلام الصحي لغايات نشرها ضمن فترة الاذاعة المدرسية للمدارس في القطاعين العام والخاص .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

وزير الصحة

الأستاذ الدكتور فراس إبراهيم الهواري

نسخة / عطوفة الأمين العام للرعاية الصحية الأولية والأوبئة  
نسخة / مدير إدارة الرعاية الصحية الأولية  
نسخة / مدير مديرية التوعية والاعلام الصحي  
نسخة / مدير مديرية الصحة المدرسية  
نسخة / الماف

مديرية الصحة

المدرسية

رسائل صحية

من عمر (6-12)

Handwritten signatures and marks at the bottom of the page.

## رسائل صحية / إذاعة مدرسية

- (1) عزيزي الطالب عليك الاستحمام باستمرار باستخدام الماء الدافئ والصابون مع ضرورة فرك الجلد جيداً وزيادة عدد مرات الاستحمام في الصيف وعند التعرق، حيث أن الإستحمام ينشط الدورة الدموية ، ويحافظ على نظافة و سلامة الجلد.
- (2) عزيزي الطالب يجب غسل الوجه باستمرار بالماء والصابون مع الفرك الجيد وبمعدل مرتين يومياً على الأقل وكلما دعت الحاجة ، للتخلص من الدهون والأوساخ التي تعلق في الوجه .
- (3) عزيزي الطالب يجب عدم استخدام الادوات الشخصية الخاصة بالآخرين، حيث من الضروري أن يكون لكل شخص أدواته الخاصة كالمنشفة وأدوات الحلاقة و ذلك منعاً لانتقال الأمراض المعدية من شخص إلى آخر.
- (4) عزيزي الطالب عليك غسل الشعر باستمرار وبشكل دوري وكلما دعت الحاجة باستخدام الماء الدافئ و الصابون و/أو الشامبو حيث أن عدم الاهتمام بنظافة الشعر يتسبب في تراكم الدهون عليه ، مما يؤدي إلى حرمانه من المواد المغذية المطلوبة للحفاظ عليه قوياً وصحياً، كما يجب تمشيط الشعر يومياً لأن ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تقوية الشعر.
- (5) عزيزي الطالب من الضروري قص الشعر بشكل دوري باستخدام أدوات نظيفة، فكلما طالت الفترات بين مرات قص الشعر يؤدي إلى ضعف الشعر خاصة إذا كان طويلاً.
- (6) عزيزي الطالب يجب غسل اليدين جيداً لمدة لا تقل عن 20 ثانية باستخدام الماء و الصابون للتخلص من الجراثيم العالقة بهما ولمنع انتقال الأمراض المعدية  
✓ قبل تناول الطعام وبعده.  
✓ بعد استخدام الحمام (المرحاض).  
✓ قبل وبعد زيارة المريض أو العناية به.  
✓ بعد لمس الأسطح الملوثة مثل (سلة المهملات والملابس غير النظيفة).  
✓ بعد العطس أو السعال.
- (7) عزيزي الطالب استخدام مطهرات الأيدي ليست بديلاً عن غسل الأيدي بالماء والصابون.
- (8) عزيزي الطالب يجب غسل القدمين بالماء والصابون بعد خلع الحذاء والجوارب مع مراعاة تجفيفهما جيداً خاصة بين الأصابع منعاً لنمو الفطريات.

١٥  
١٤  
١٣  
١٢  
١١  
١٠  
٩  
٨  
٧  
٦  
٥  
٤  
٣  
٢  
١

- (9) عزيزي الطالب عليك تقليم الأظافر بالطريقة السليمة وبشكل مستمر، والوقت المناسب لتقليم الأظافر هو بعد الاستحمام لأنها تكون طرية، مع مراعاة المحافظة عليها نظيفة منعاً لتجمع الأوساخ تحتها.
- (10) عزيزي الطالب يفضل ارتداء جوارب قطنية لقدرتها العالية على امتصاص العرق والحماية من نمو الفطريات.
- (11) عزيزي الطالب إن تناول كمية كافية من الماء يسمح بترطيب الفم وزيادة كمية اللعاب وبالتالي يساعد على نظافة الفم والأسنان.
- (12) عزيزي الطالب يجب تناول الأطعمة الصحية الطازجة المتنوعة من كافة المجموعات الغذائية حيث أن نقص بعض العناصر قد يؤدي إلى مشاكل في اللثة ونقص بعض المعادن كالكالسيوم في المراحل العمرية المبكرة يؤثر على بنية الأسنان وسلامتها.
- (13) عزيزي الطالب عليك تجنب المشروبات الغازية والتقليل من العصائر الصناعية والمحلاة والتي تسبب تسوس الأسنان.
- (14) عزيزي الطالب تجنب الحلوى مثل الجيلاتين والمارشميلو التي تعتبر عدواً للأسنان بسبب التصاقها لمدة طويلة بالسن مما يزيد من احتمالية التسوس.
- (15) عزيزي الطالب للوقاية من الإصابة بتسوس الاسنان وزيادة الوزن استبدل السكاكر الصناعية بالفواكه المجففة الطبيعية.
- (16) عزيزي الطالب ممارسة الرياضة كلعبة الكرة يعلمنا المشاركة وحب المنافسة والثقة بالنفس والتخلص من العزلة والانعطاء.
- (17) عزيزي الطالب احرص على تناول الخضار والفواكه واجعلها اساسية في غذائك اليومي فهي تعزز صحتك وتعطيك النشاط والحيوية طوال اليوم.
- (18) عزيزي الطالب عليك المواظبة على شرب الماء بكميات كافية خلال اليوم فهذا يساهم في تنظيف الجسم من السموم وتساعد في عمليات الأيض والبناء داخل الجسم.



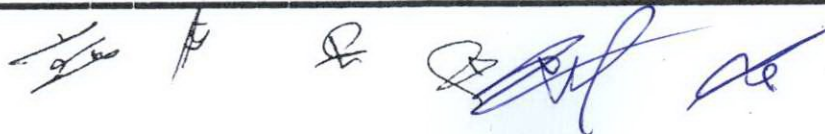
- (19) عزيزي الطالب ينصح بعدم الشراء من الباعة المتجولين لان الاغذية المكشوفة والمعروضة على العربات والبسطات تكون عرضة للتلوث والفساد بسبب تعرضها للشمس والغبار والذباب.
- (20) عزيزي الطالب لا تحتفظ بالساندويشات داخل حقيبتك المدرسية لاكثر من ساعتين وخاصة في الصيف لأن ذلك يؤدي الى فسادها.
- (21) عزيزي الطالب اغسل يديك جيداً قبل تناول الطعام لان الايدي تكون ملوثة بالجراثيم التي قد تنتقل لطعامك وتسبب المرض.
- (22) عزيزي الطالب تخلص من بقايا الطعام الموجودة في حقيبتك ونظفها بشكل يومي.
- (23) عزيزي الطالب إن تناول الأكل ببطء ينظم عملية الهضم ، ويعطي الشعور بالشبع.
- (24) عزيزي الطالب اعتدل في تناول ملح الطعام والسكريات للحفاظ على الوزن المثالي وتجنب السمنة.
- (25) عزيزي الطالب تجنب تناول الوجبات السريعة لاحتوائها على سرعات حرارية عالية قد تسبب السمنة.
- (26) عزيزي الطالب للحفاظ على النشاط والتركيز خلال اليوم الدراسي احصل على فترة كافية من النوم وتناول وجبة إفطار صحية في الصباح.

- (27) عزيزي الطالب يجب الإبتعاد عن تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفاز أو الألعاب الالكترونية الذي قد يؤدي الى زيادة الوزن.
- (28) عزيزي الطالب أفضل طريقة لحمل الحقيبة المدرسية هي على الظهر وعلى الكتفين بحيث يتوزع الثقل على جهتي العمود الفقري على أن يكون ثقل الحقيبة في أعلى الكتفين و ذلك بشد رباطها إلى أقصى حد ممكن .
- (29) عزيزي الطالب عند ترتيب الحقيبة يجب وضع الأشياء الأخف و ذات الأسطح غير المنتظمة بعيدة عن الظهر حتى لا تتسبب بالضغط المباشر على الظهر.

لذلك عليك تجنب استخدامها قدر الإمكان.

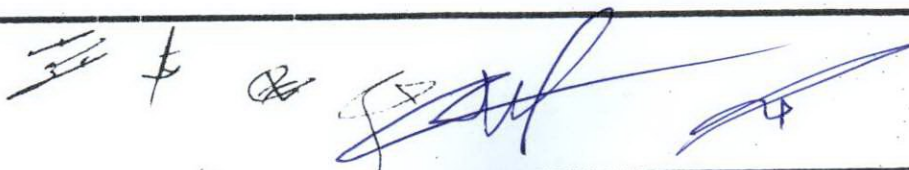
- (30) عزيزي الطالب للحصول على بيئة مدرسية آمنة علينا إتباع ما يلي :

- ✓ احرص على الالتزام بالنظام و عدم التدافع عند الشراء من المقصف .
- ✓ التزم بالجانب الأيمن عند الصعود و النزول عن الدرج .
- ✓ احرص على إتباع تعليمات الأمان داخل المختبر .
- (31) عزيزي الطالب النوم المبكر؛ وممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي يجعلك تتمتع بصحة جيدة .
- (32) عزيزي الطالب اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد استعمال المراض وجففهما بفوطه نظيفة وجافة أو بالأوراق الصحية أو البشكير .
- (33) عزيزي الطالب النوم باكراً وأخذك لقسط كافي منه يجنبك الإجهاد والشعور بالنعاس أثناء الحصص الدراسية .
- (34) عزيزي الطالب يعتبر تناول وجبة الإفطار الصباحية مصدر الوقود الأولي لبداية اليوم ويعمل على زيادة انتباهك واستيعابك لدروسك .
- (35) عزيزي الطالب عليك تجنب استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة فهي تؤثر بشكل سلبي على النظر والتركيز .
- (36) عزيزي الطالب احرص على تناول وجباتك اليومية بأوقات منتظمة فذلك يساعد في المحافظة على الصحة العامة للجسم .
- (37) عزيزي الطالب للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي A حافظ على نظافتك الشخصية وشرب الماء من مصدر نظيف واغسل يديك بشكل مستمر قبل تناول الطعام ولا تتناول الأطعمة غير المطهية والمكشوفة .
- (38) عزيزي الطالب إن النظر في الشاشات لأكثر من ثلاث ساعات في اليوم يعتبر مضرأ بالصحة وخصوصاً قبل الخلود للنوم ، فهو يزيد من صعوبة نومك وبالتالي انخفاض طاقتك وتركيزك .
- (39) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى يجب تغطية الفم عند العطس والسعال .
- (40) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى يجب عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين .
- (41) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين بأمراض معدية .
- (42) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى عليك غسل الفواكه والخضار جيداً قبل تناولها .
- (43) عزيزي الطالب للحفاظ على أسنان سليمة يجب زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر لعمل فحص الفم والأسنان .
- (44) عزيزي الطالب للوقاية من تسوس الأسنان يجب تفريش الأسنان لمدة دقيقتين على الأقل في الصباح بعد الفطور وعند المساء قبل الذهاب إلى النوم بعد تناول وجبة العشاء .

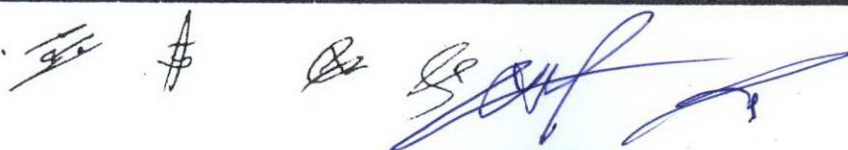


- (45) عزيزي الطالب إن شرب كميات كافية من الماء يخفف التعب ويحسن المزاج ويعالج الصداع.
- (46) عزيزي الطالب شرب الماء يحسن من عمل الجهاز الهضمي فهو يسهل عملية الهضم ويمنع الإمساك.
- (47) عزيزي الطالب يعتبر الماء وسيلة فعالة جداً لتنظيف الجسم من السموم والفضلات ويساعد على طرح السموم خارج الجسم عن طريق العرق والبول.
- (48) عزيزي الطالب وجود كمية وافرة من الماء في الجسم يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم.
- (49) عزيزي الطالب الماء يحسن من تدفق الدم مما يساعد على تجديد أنسجة الجلد وترطيب البشرة وجعلها أكثر نضارة وصحة.
- (50) عزيزي الطالب يحافظ الماء على رطوبة الفم ويزيل بقايا الطعام والبكتيريا العالقة بين الأسنان واللثة.
- (51) عزيزي الطالب إن أخذ المطاعيم اللازمة بحسب البرنامج الوطني يقينا من العدوى بأمراض خطيرة.
- (52) عزيزي الطالب إن عدم أخذك المطعوم يعرضك لخطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل الحصبة و النكاف و التهاب الكبد الوبائي و الدفتيريا والكزاز.
- (53) عزيزي الطالب يقدم برنامج التطعيم الوطني لقاحات للرضع و الأطفال في مختلف الأعمار حيث يبدأ خلال الشهر الأول من العمر و حتى عمر 18 شهرا، و تعتبر مطاعيم المدارس جزء لا يتجزأ من برنامج التطعيم الوطني ( و تعطى هذه المطاعيم في الصف الأول و العاشر).
- (54) عزيزي الطالب إذا تأخر الطفل عن الفترات الزمنية المحددة للمطعوم يجب مراجعة المركز الصحي و اعطائه الجرعات الفائتة بغض النظر عن الفترة الزمنية التي تأخر بها.
- (55) عزيزي الطالب من فوائد المطعوم:
- ✓ توفر المطاعيم على الدول الكثير من التكاليف، فتكلفة الوقاية من الأمراض أقل من تكلفة علاجها حين وقوعها ، وتمنع حدوث الأوبئة.
  - ✓ تحمي المطاعيم الأشخاص من الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة.
  - ✓ تقي المطاعيم من انتشار الأمراض المعدية.

- (56) عزيزي الطالب تطلب جميع المدارس ودور الرعاية المختلفة إثباتاً على أن الطفل قد استكمل برنامج التطعيم الوطني ، لذلك من المهم أن يأخذ الطفل هذه المطاعيم حتى يتم قبوله في المدرسة، وإذا لم يأخذ الطفل أحد المطاعيم، فيمكن تعويضها.
- (57) عزيزي الطالب ينجح المطعم في الوقاية من الأمراض في معظم الحالات، و لكن في الحالات القليلة التي لا يقي المطعم فيها من المرض فإنه يفيد في تخفيف أعراض المرض في حال التعرض له.
- (58) عزيزي الطالب لقد عملت المطاعيم على تخفيض نسب الامراض بشكل ملحوظ مما ساعد في ندرة هذه الامراض، لذلك يجب على الاهل المحافظة على أخذ المطاعيم لمنع حدوث الامراض.
- (59) عزيزي الطالب لا يجوز عدم أخذ المطعم ، فوجود المطاعيم هو ما جعل بعض الأمراض نادرة الوجود، وقد لوحظ ارتفاع نسب الأمراض في المجتمعات التي قلّ التطعيم فيها.
- (60) عزيزي الطالب لا يوجد ما يمنع من أخذ المطعم الا في حالات التحسس الشديد للمطعم.
- (61) عزيزي الطالب معظم الآثار الجانبية للمطاعيم خفيفة و غير خطيرة. ومن أمثلتها الحمى البسيطة أو الصداع أو التهييج و الاحمرار في موضع الحقن.
- (62) عزيزي الطالب الثقة بالنفس هي أن تعتقد في نفسك إعتقاداً راسخاً بإمكانية تحقيق الهدف رغم الظروف و التحديات.
- (63) عزيزي الطالب يجب علينا أن نمضي وقتاً ممتعاً مع أهلنا نستمع إليهم نحاورهم و نتبادل الأفكار معهم
- (64) عزيزي الطالب لتنجح في الحصول على علاقات إجتماعية قوية علينا أن نختار ألفاظنا و كلماتنا بعناية لنحرص أن تكون خالية من التجريح .
- (65) عزيزي الطالب لتكون شخصاً إجتماعياً ناجحاً عليك أن تساعد الآخرين عندما يطلبون العون.
- (66) عزيزي الطالب لتنجح في تكوين علاقات إجتماعية مثمرة و ناجحة عليك أن تتعامل مع الزملاء بكل لطف و تواضع بعيداً عن الغرور و التكبر .
- (67) عزيزي الطالب علينا أن نقلل من تناول الشكولاته لأنها تسبب لنا حركة زائدة و طاقة مؤقتة تسبب لدينا مشاكل صحية.
- (68) عزيزي الطالب وضع برنامج يومي مثل تحديد وقت الدراسة و اللعب و مشاهدة التلفاز يجعلنا أكثر تنظيم و يحسن من راحتنا النفسية .



- (69) عزيزي الطالب إذا شعرت بأن لديك نشاط زائد أو عدم قدرة على أداء المهام عليك مراجعة مرشد المدرسة أو الطبيب لمساعدتك.
- (70) عزيزي الطالب الأسرة و المدرسة هي الأماكن الآمنة لتتحدث فيها مع من نحب و نثق به ليساعدنا في حل مشكلاتنا.
- (71) عزيزي الطالب يجب التقليل من الأطعمة المصنعة ، لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية بالإضافة الى احتوائها على الدهون المشبعة والسكريات .
- (72) عزيزي الطالب تعتبر مجموعة الفواكه والخضار مصدر الفيتامينات والمعادن وهي عناصر تحمي من الأمراض ، وتحافظ على صحة البشرة ، وتحتوي الخضار والفواكه أيضاً على الألياف التي تمنع الإصابة بالإمساك.
- (73) عزيزي الطالب تتجدد خلايا العظام بصورة أسرع في الصغر ، وتقل سرعتها بعد سن الثامنة عشر ، لذا يجب الحصول على الاحتياجات اليومية من الكالسيوم وفيتامين د لبناء عظام قوية ، وذلك عن طريق شرب الحليب ومنتجاته يومياً.
- (74) عزيزي الطالب يمكن الحصول على فيتامين د من أشعة الشمس المباشرة ، وتناول الأطعمة مثل السمك والبيض والأجبان والحليب.
- (75) عزيزي الطالب يجب التنوع بتناول الخضراوات والفواكه والتركيز على الفواكه الصفراء والبرتقالية اللون والخضراوات الداكنة اللون والتي تعتبر مصدر جيد لفيتامين ( أ ) الضروري لسلامة الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي وسلامة العيون ومناعة الجسم .
- (76) عزيزي الطالب تناول الوجبات الغذائية المتوازنة والتي تحتوي على جميع المجموعات الغذائية مثل الحبوب ( ويفضل أن يكون نصفها حبوب كاملة ، الحليب وبدائله ، البروتينات ( ويفضل التنوع وتناول البقول) ، والخضار ( الورقية الخضراء وبرتقالية اللون ) ، والفواكه.
- (77) عزيزي الطالب الطعام ضروري لأنه يبني أجسامنا ، ويمدنا بالطاقة ويساعد أجسامنا على مقاومة الأمراض.
- (78) عزيزي الطالب خصص وقتاً لنفسك بين الحين والآخر تمارس فيه أنشطة تشعرك بالسعادة ؛ لتبتعد عن مشكلات الحياة وضغوطها.



(79) عزيزي الطالب قم بأمور تؤثر بشكل إيجابي فيمن حولك ، مثل تقديم المساعدة أو الدعم ؛ لتزيد من تقديرك لنفسك.

(80) عزيزي الطالب إن أول ما يساعد الشخص للتخلص من المشاعر السلبية، هو التحدث إلى شخص يستطيع تقديم المساعدة، قد يكون هذا الشخص قريباً أو طبيباً أو مستشاراً مختصاً.

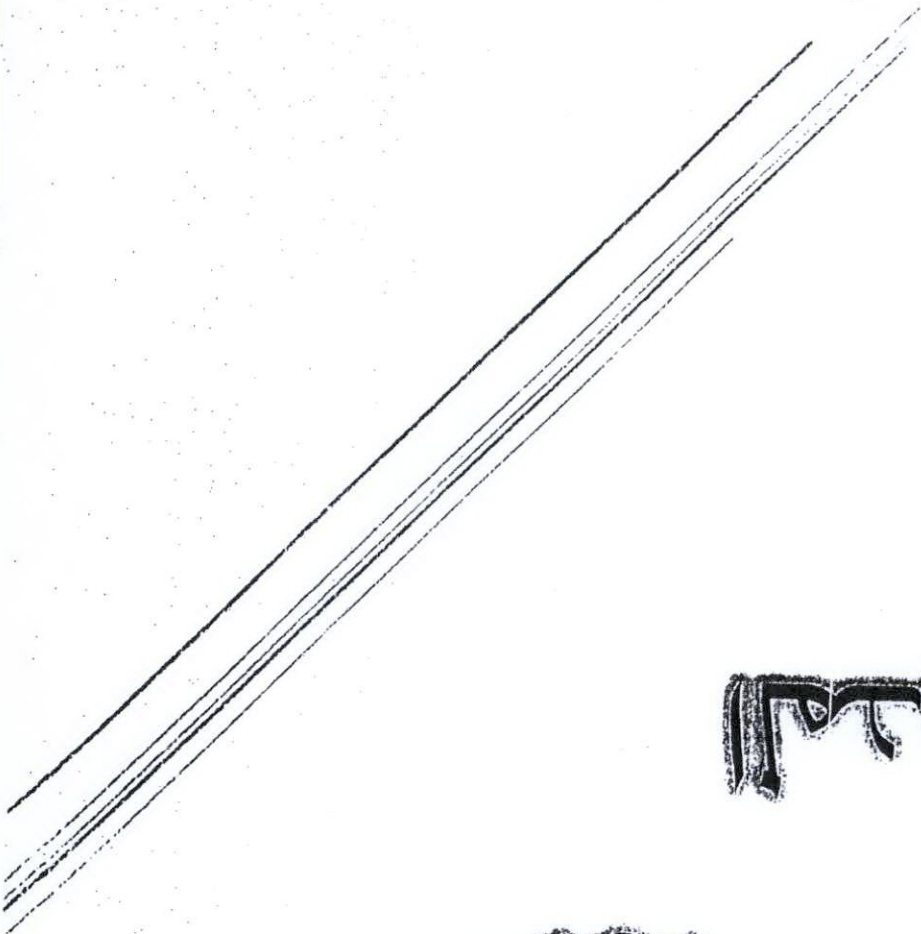
Thank you



Handwritten signature and scribbles at the top of the page.

(17-12) ۱۳۰۲

مجلس  
سازمان



مجلس

سازمان

## رسائل صحية / إذاعة مدرسية

- (1) عزيزي الطالب عليك الاستحمام باستمرار باستخدام الماء الدافئ والصابون مع ضرورة فرك الجلد جيداً وزيادة عدد مرات الاستحمام في الصيف وعند التعرق، حيث أن الاستحمام ينشط الدورة الدموية ، ويحافظ على نظافة و سلامة الجلد.
- (2) عزيزي الطالب يجب غسل الوجه باستمرار بالماء والصابون مع الفرك الجيد وبمعدل مرتين يومياً على الأقل وكلما دعت الحاجة ، للتخلص من الدهون والأوساخ التي تعلق في الوجه .
- (3) عزيزي الطالب يجب عدم استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين، حيث من الضروري أن يكون لكل شخص أدواته الخاصة كالمنشفة وأدوات الحلاقة و ذلك منعاً لانتقال الأمراض المعدية من شخص إلى آخر.
- (4) عزيزي الطالب عليك غسل الشعر باستمرار وبشكل دوري وكلما دعت الحاجة باستخدام الماء الدافئ و الصابون و/أو الشامبو حيث أن عدم الاهتمام بنظافة الشعر يتسبب في تراكم الدهون عليه ؛ مما يؤدي إلى حرمانه من المواد المغذية المطلوبة للحفاظ عليه قوياً وصحياً، كما يجب تمشيط الشعر يومياً لأن ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تقوية الشعر.
- (5) عزيزي الطالب من الضروري قص الشعر بشكل دوري باستخدام أدوات نظيفة، فكما طالت الفترات بين مرات قص الشعر يؤدي إلى ضعف الشعر خاصة إذا كان طويلاً.
- (6) عزيزي الطالب يجب غسل اليدين جيداً لمدة لا تقل عن 20 ثانية باستخدام الماء و الصابون للتخلص من الجراثيم العالقة بهما ولمنع انتقال الأمراض المعدية  
✓ قبل تناول الطعام وبعده.  
✓ بعد استخدام الحمام (المرحاض).  
✓ قبل وبعد زيارة المريض أو العناية به.  
✓ بعد لمس الأسطح الملوثة مثل (سلة المهملات والملابس غير النظيفة).  
✓ بعد العطس أو السعال.
- (7) عزيزي الطالب استخدام مطهرات الأيدي ليست بديلاً عن غسل الأيدي بالماء والصابون.
- (8) عزيزي الطالب يجب غسل القدمين بالماء والصابون بعد خلع الحذاء والجوارب مع مراعاة تجفيفهما جيداً خاصة بين الأصابع منعاً لنمو الفطريات.



- (9) عزيزي الطالب عليك تقليم الأظافر بالطريقة السليمة وبشكل مستمر، والوقت المناسب لتقليم الأظافر هو بعد الاستحمام لأنها تكون طرية، مع مراعاة المحافظة عليها نظيفة منعاً لتجمع الأوساخ تحتها.
- (10) عزيزي الطالب يفضل ارتداء جوارب قطنية لقدرتها العالية على امتصاص العرق والحماية من نمو الفطريات.
- (11) عزيزي الطالب عليك مراعاة اختيار الأحذية المناسبة للعمر والتي تحافظ على صحة القدمين وتجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي لأنها تؤثر سلباً على صحة العمود الفقري.
- (12) عزيزي الطالب إن تناول كمية كافية من الماء يسمح بترطيب الفم وزيادة كمية اللعاب وبالتالي يساعد على نظافة الفم والأسنان.
- (13) عزيزي الطالب يجب تناول الأطعمة الصحية الطازجة المتنوعة من كافة المجموعات الغذائية حيث أن نقص بعض العناصر قد يؤدي إلى مشاكل في اللثة ونقص بعض المعادن كالكالسيوم في المراحل العمرية المبكرة يؤثر على بنية الأسنان وسلامتها.
- (14) عزيزي الطالب عليك تجنب المشروبات الغازية والتقليل من العصائر الصناعية والمحلاة والتي تسبب تسوس الأسنان.
- (15) عزيزي الطالب تجنب الحلوى مثل الجيلاتين والمارشميلو التي تعتبر عدواً للأسنان بسبب التصاقها لمدة طويلة بالسن مما يزيد من احتمالية التسوس.
- (16) عزيزي الطالب للوقاية من الإصابة بتسوس الاسنان وزيادة الوزن استبدل السكاكر الصناعية بالفواكه المجففة الطبيعية.
- (17) عزيزي الطالب إن ممارسة الأنشطة البدنية والألعاب الحركية يقوي العضلات والعظام ويحسن الحالة المزاجية ويحمي من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كداء السكري والضغط وأمراض القلب والشرابيين.
- (18) عزيزي الطالب النشاط البدني يعزز الصحة الجسدية والنفسية ويساعد على العيش دون قلق أو توتر.
- (19) عزيزي الطالب ممارسة الرياضة كلعاب الكرة يعلمنا المشاركة وحب المنافسة والثقة بالنفس والتخلص من العزلة والانعطاء.
- (20) عزيزي الطالب احرص على تناول الخضار والفواكه واجعلها أساسية في غذائك اليومي فهي تعزز صحتك وتعطيك النشاط والحيوية طوال اليوم.

- (21) عزيزي الطالب عليك المواظبة على شرب الماء بكميات كافية خلال اليوم فهذا يساهم في تنظيف الجسم من السموم وتساعد في عمليات الأيض والبناء داخل الجسم .
- (22) عزيزي الطالب ينصح بعدم الشراء من الباعة المتجولين لان الاغذية المكشوفة والمعروضة على العربات والبسطات تكون عرضة للتلوث والفساد بسبب تعرضها للشمس والغيار والذباب.
- (23) عزيزي الطالب لا تحتفظ بالساندويشات داخل حقيبتك المدرسية لاكثر من ساعتين وخاصة في الصيف لأن ذلك يؤدي الى فسادها.
- (24) عزيزي الطالب البطاطا المقلية ورقائق الشيبس المقلية تحتوي على نسبة عالية من الدهون والاملاح التي تساعد على زيادة الوزن وتزيد عوامل الخطورة المرتبطة بها مثل امراض القلب ومشاكل صحية اخرى.
- (25) عزيزي الطالب اغسل يديك جيداً قبل تناول الطعام لان الايدي تكون ملوثة بالجراثيم التي قد تنتقل لطعامك وتسبب المرض.
- (26) عزيزي الطالب عند شرائك للمواد الغذائية اقرأ المعلومات المثبتة على العبوة وانتبه جيداً إلى تاريخ انتهاء الصلاحية.
- (27) عزيزي الطالب الاغذية من المقصف المدرسي ليست وجبة فطور أو بديلاً عنها وإنما تعتبر وجبة خفيفة لها دور مساعد في اعطاء الجسم احتياجاته على مراحل خلال اليوم لذلك احرص على شراء اغذية صحية ومفيدة ذات قيمة غذائية مثل الالبان والفواكه والماء.
- (28) عزيزي الطالب تخلص من بقايا الطعام الموجودة في حقيبتك ونظفها بشكل يومي.
- (29) عزيزي الطالب إن تناول الأكل ببطء ينظم عملية الهضم ، ويعطي الشعور بالشبع.
- (30) عزيزي الطالب اعتدل في تناول ملح الطعام والسكريات للحفاظ على الوزن المثالي وتجنب السمنة.
- (31) عزيزي الطالب تجنب تناول الوجبات السريعة لاحتوائها على سعرات حرارية عالية قد تسبب السمنة.
- (32) عزيزي الطالب في كل لقمة تأكلها فرصة لإتخاذ خيار صحي لذلك اختر مجموعة متنوعة من الاطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- (33) عزيزي الطالب للحفاظ على النشاط والتركيز خلال اليوم الدراسي احصل على فترة كافية من النوم وتناول وجبة إفطار صحية في الصباح.
- (34) عزيزي الطالب عليك الابتعاد عن شاشة الحاسوب فيما يزيد على 60 سم والتأكد من نظافة الشاشة دائماً.

35) عزيزي الطالب عند استخدام الحاسوب يجب أن تحرص على الجلوس بشكل صحيح ، وأن يكون ظهر الكرسي الذي تجلس عليه يسند ظهرك جيداً وخاصة منطقة أسفل الظهر .

36) عزيزي الطالب ضع الفلتر الخاص بشاشة الحاسوب لتجنب الأشعة فوق البنفسجية الصادرة من شاشة الحاسوب التي تؤذي البشرة والعينين .

37) عزيزي الطالب يجب الابتعاد عن تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفاز أو الألعاب الالكترونية الذي قد يؤدي الى زيادة الوزن .

38) عزيزي الطالب أفضل طريقة لحمل الحقيبة المدرسية هي على الظهر وعلى الكتفين بحيث يتوزع الثقل على جهتي العمود الفقري على أن يكون ثقل الحقيبة في أعلى الكتفين و ذلك بشد رباطها إلى أقصى حد ممكن .

39) عزيزي الطالب عند ترتيب الحقيبة يجب وضع الأشياء الأخف و ذات الأسطح غير المنتظمة بعيدة عن الظهر حتى لا تتسبب بالضغط المباشر على الظهر .

40) عزيزي الطالب تجنب استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة لأنه قد يسبب العديد من الأمراض و الإضطرابات الجسدية مثل :

- ✓ الصداع المستمر
- ✓ ألم العضلات و المفاصل
- ✓ إضطرابات سمعية
- ✓ السمنة الزائدة و المفرطة
- ✓ مشاكل في الجهاز الهضمي
- ✓ مشاكل في الجهاز البولي
- ✓ خلل في الأعصاب الطرفية
- ✓ احتمالية حدوث نوبات صرع

41) عزيزي الطالب إن استخدام الأجهزة الذكية ممكن أن يسبب الإدمان عليها والعديد من الأمراض و الإضطرابات النفسية مثل :

- ✓ العزلة و الإنطواء
  - ✓ عدم الاندماج مع الرفاق
  - ✓ الأرق و إضطراب في النوم
  - ✓ فقدان الإهتمام بالأنشطة
- لذلك عليك تجنب استخدامها قدر الإمكان .

- 42) عزيزي الطالب للحصول على بيئة مدرسية آمنة علينا إتباع ما يلي :
- ✓ احرص على الإلتزام بالنظام و عدم التدافع عند الشراء من المقصف .
  - ✓ التزم بالجانب الأيمن عند الصعود و النزول عن الدرج .
  - ✓ احرص على إتباع تعليمات الأمان داخل المختبر .
- 43) عزيزي الطالب يجب أن تحرص على معرفة تعليمات الإخلاء عند حدوث أي طارئ .
- 44) عزيزي الطالب النوم المبكر؛ وممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي يجعلك تتمتع بصحة جيدة .
- 45) عزيزي الطالب اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد استعمال المراض وجففهما بفضة نظيفة وجافة أو بالأوراق الصحية أو البشكير .
- 46) عزيزي الطالب تناول الحبوب الكاملة مثل الفريكة والبرغل مرة أسبوعياً لاحتوائها على الألياف مما يساعد على الشعور بالشبع وتقليل من خطر الإصابة بالسكري والكولسترول وهي مصدر أساسي لفيتامينات ( ب ) المركبة .
- 47) عزيزي الطالب النوم باكراً وأخذك لقسط كافي منه يجنبك الإجهاد والشعور بالنعاس أثناء الحصص الدراسية .
- 48) عزيزي الطالب يعتبر تناول وجبة الإفطار الصباحية مصدر الوقود الأولي لبداية اليوم ويعمل على زيادة انتباهك واستيعابك لدروسك .
- 49) عزيزي الطالب عليك تجنب استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة فهي تؤثر بشكل سلبي على النظر والتركيز .
- 50) عزيزي الطالب احرص على تناول وجباتك اليومية بأوقات منتظمة فذلك يساعد في المحافظة على الصحة العامة للجسم .
- 51) عزيزي الطالب للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي A حافظ على نظافتك الشخصية وشرب الماء من مصدر نظيف واغسل يديك بشكل مستمر قبل تناول الطعام ولا تتناول الأطعمة غير المطهية والمكشوفة .
- 52) عزيزي الطالب إن النظر في الشاشات لأكثر من ثلاث ساعات في اليوم يعتبر مضرأ بالصحة وخصوصاً قبل الخلود للنوم ، فهو يزيد من صعوبة نومك وبالتالي انخفاض طاقتك وتركيزك .
- 53) عزيزي الطالب يجب الإبتعاد عن المواد المسببة للإدمان كالمخدرات والتدخين والكحول ، حيث أن الإدمان على بعض هذه المواد يؤدي إلى تدهور في الوعي والثقة بالنفس والانسحاب المجتمعي .

*[Handwritten signatures and marks]*

54) عزيزي الطالب الوقاية خير من قنطار علاج ؛ لذلك علينا أن نتبع أنماط حياة صحية تساعدنا على رفاهنا البدني والعقلي والعاطفي.

55) عزيزي الطالب من وسائل الوقاية من الأمراض :

✓ اتباع نظام غذائي صحي

✓ ممارسة الرياضة

✓ النوم الجيد

56) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى يجب تغطية الفم عند العطس والسعال.

57) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى يجب عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين.

58) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين بأمراض معدية.

59) عزيزي الطالب للوقاية من العدوى عليك غسل الفواكه والخضار جيداً قبل تناولها .

60) عزيزي الطالب التدخين السلبي هو التعرض لدخان الآخرين ، وهو ضار للشخص سواء كان قريباً أو بعيداً.

61) عزيزي الطالب تجنب الأماكن المغلقة التي تكون معرضاً فيها للتدخين السلبي.

62) عزيزي الطالب التدخين السلبي يؤثر على صحتك ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي أو الربو.

63) عزيزي الطالب الفضول وحب التجريب للتدخين قد يؤدي بك إلى الإدمان فلا تجعل نفسك عرضة لذلك.

64) عزيزي الطالب أضرار السجارة الالكترونية لا تقل عن أضرار التدخين ويمكن ان تؤثر على وظائف الرئتين.

65) عزيزي الطالب للحفاظ على أسنان سليمة يجب زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر لعمل فحص الفم والأسنان.

66) عزيزي الطالب للوقاية من تسوس الأسنان يجب تفريش الأسنان لمدة دقيقتين على الأقل في الصباح بعد

الفطور وعند المساء قبل الذهاب إلى النوم بعد تناول وجبة العشاء .

67) عزيزي الطالب إن شرب كميات كافية من الماء يخفف التعب ويحسن المزاج ويعالج الصداع.

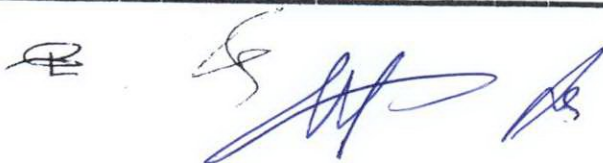
68) عزيزي الطالب شرب الماء يحسن من عمل الجهاز الهضمي فهو يسهل عملية الهضم ويمنع الإمساك.

69) عزيزي الطالب يعتبر الماء وسيلة فعالة جداً لتنظيف الجسم من السموم والفضلات ويساعد على طرح السموم

خارج الجسم عن طريق العرق والبول.

70) عزيزي الطالب وجود كمية وافرة من الماء في الجسم يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم.

- (71) عزيزي الطالب الماء يحسن من تدفق الدم مما يساعد على تجديد انسجة الجلد وترطيب البشرة وجعلها أكثر نضارة وصحة.
- (72) عزيزي الطالب يحافظ الماء على رطوبة الفم ويزيل بقايا الطعام والبكتيريا العالقة بين الأسنان واللثة.
- (73) عزيزي الطالب إن معظم التهابات الحلق لا تحتاج إلى مضاد حيوي لأنها ناتجة عن التهابات فيروسية.
- (74) عزيزي الطالب إن المضادات الحيوية قد تسبب مضاعفات مثل اضطرابات في المعدة أو حساسية خطيرة لو استخدمت دون استشارة الطبيب.
- (75) عزيزي الطالب عند وجود حساسية سابقة من أحد المضادات الحيوية يجب عليك إخبار الطبيب بذلك.
- (76) عزيزي الطالب إن مقاومة مضادات الميكروبات تتزايد خاصة بسبب الاستهلاك المفرط والاستعمال غير السليم لهذه المضادات.
- (77) عزيزي الطالب يمكن أن تؤدي الوقاية من العدوى إلى تقليل استعمال مضادات الميكروبات والحد من انتشار مقاومتها ، والممارسات الأساسية الجيدة للنظافة الشخصية واحدة من أنجح الطرق في تقليل خطورة الإصابة بالعدوى.
- (78) عزيزي الطالب لا تشارك المضاد الحيوي المصروف لك مع غيرك فالدواء الذي يفيدك ليس بالضرورة أن يفيد غيرك.
- (79) عزيزي الطالب عليك الالتزام بتوجيهات الطبيب في حال وصفه المضاد الحيوي لك ، من حيث عدد مرات أخذ العلاج ومدة العلاج.
- (80) عزيزي الطالب لا تتناول سوى المضادات الحيوية التي توصف لك بوصفة من قبل الطبيب.
- (81) عزيزي الطالب المضادات الحيوية هي ليست دوماً الحل ، فهي لا تستخدم إلا في حالة الالتهابات البكتيرية.
- (82) عزيزي الطالب إن الاستخدام العشوائي والمفرط لمضادات الميكروبات يُكسب البكتيريا مناعة بمعنى آخر تصبح الأدوية من دون فعالية في مواجهة الميكروبات مما يعني استمرار الحالة المرضية.
- (83) عزيزي الطالب يحتوي التبغ على القطران الذي يسبب سرطان الرئة وضيق التنفس.
- (84) عزيزي الطالب يقلل التدخين من كفاءة كريات الدم الحمراء في نقل الأوكسجين بسبب احتوائه على أول أكسيد الكربون.



85) عزيزي الطالب من المشاكل الصحية التي يؤدي إليها التدخين

- ✓ تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والجلطات القلبية
- ✓ انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية (الذبحة الصدرية).
- ✓ ضمور عصب الإبصار.
- ✓ السكتة الدماغية.
- ✓ احتشاء القلب.

86) عزيزي الطالب المدخنون أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة بسرطان الرئة.

87) عزيزي الطالب يزيد التدخين من مخاطر الإصابة بسرطان الفم، والحنجرة، والمريء وسرطان البنكرياس.

88) عزيزي الطالب من أضرار التدخين على الجهاز العصبي:

- ✓ الشعور بالتعب والإرهاق.
- ✓ الخلل في النظام الإدراكي للشخص.
- ✓ الشعور بالقلق، والغضب، والاكتئاب.
- ✓ حدوث اضطرابات في النوم.
- ✓ الشعور بالصداع وآلام في الرأس.

89) عزيزي الطالب من أضرار التدخين على القلب والأوعية الدموية :

- ✓ وصول كمية قليلة من الأكسجين إلى الدم.
- ✓ زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية جراء انسداد تدفق الدم.
- ✓ انخفاض تدفق الدم إلى أصابع اليدين والقدمين
- ✓ انخفاض درجة حرارة الجلد جراء انقباض الأوعية الدموية وتقلصها.

90) عزيزي الطالب من فوائد الإقلاع عن التدخين :-

- ✓ تحسُّن الرؤية والسمع، والتخلص من رائحة الفم الكريهة.
- ✓ انخفاض نسبة الكوليسترول بالدم.
- ✓ تحسُّن صحة الرئتين.
- ✓ تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان.
- ✓ انخفاض القلق والتوتر الذي يعاني منه المدخن.
- ✓ شعور الشخص بالفخر والاعتزاز بالنفس لأنه استطاع التغلب على إدمانه على النيكوتين.

- (91) عزيزي الطالب يزيد التدخين من خطر الإصابة بالسكري كما يجعل السيطرة عليه أكثر صعوبة.
- (92) عزيزي الطالب يسرع التدخين من ظهور التجاعيد على البشرة ويؤدي لظهور بقع صفراء على الأظافر والجلد ويجعل الشخص يبدو أكبر من عمره.
- (93) عزيزي الطالب للحد من التعرض للتدخين السلبي
- ✓ تجنب التدخين داخل المنزل.
  - ✓ عدم السماح للضيوف بالتدخين في المنزل.
  - ✓ عدم التدخين داخل السيارة أو الأماكن المغلقة.
  - ✓ الابتعاد عن الأماكن التي يتواجد فيها مدخنين.
- (94) عزيزي الطالب يؤدي التدخين إلى الإصابة بأمراض الفم واللثة، حيث يؤدي إلى التهاب اللثة واصفرار الأسنان وتسوسها ، كما ويزيد من احتمالية الإصابة بالفطريات والتقرحات الفموية، ويزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم.
- (95) عزيزي الطالب يؤثر التدخين على الجهاز العصبي والصحة النفسية للإنسان، وذلك من خلال تأثيره على الطاقة، وزيادة الشعور بالكسل والتعب عند القيام بأي نشاط بدني.
- (96) عزيزي الطالب يؤثر التدخين على الفرد من ناحية اجتماعية حيث يؤدي إلى ظهور روائح كريهة للفم والجسد مما يسبب نفور الآخرين.
- (97) عزيزي الطالب أكثر المواد خطورة في الدخان هي النيكوتين والتي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الشرايين وسرطان الفم والحلق وسرطان الرئة ، فعليك تجنب التدخين.
- (98) عزيزي الطالب يزيد استخدام السجائر الإلكترونية من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والرئة.
- (99) عزيزي الطالب إن أخذ المطاعم اللازمة بحسب البرنامج الوطني يقينا من العدوى بأمراض خطيرة.
- (100) عزيزي الطالب إن عدم أخذك المطعم يعرضك لخطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل الحصبة و النكاف و التهاب الكبد الوبائي و الدفتيريا والكزاز.
- (101) عزيزي الطالب يقدم برنامج التطعيم الوطني لقاحات للرضع و الأطفال في مختلف الأعمار حيث يبدأ خلال الشهر الأول من العمر و حتى عمر 18 شهرا، و تعتبر مطاعم المدارس جزء لا يتجزأ من برنامج التطعيم الوطني ( و تعطى هذه المطاعم في الصف الأول و العاشر).



- (102) عزيزي الطالب اذا تأخر الطفل عن الفترات الزمنية المحددة للمطعم يجب مراجعة المركز الصحي و اعطاه الجرعات الفائتة بغض النظر عن الفترة الزمنية التي تأخر بها.
- (103) عزيزي الطالب المطعم هو مستحضر بيولوجي، يقدم المناعة الفاعلة المكتسبة تجاه مرض معين. وغالباً يصنع المطعم من الأشكال المضعفة أو المقتولة للجرثوم، أو من سمومه، أو أحد بروتيناته السطحية.
- (104) عزيزي الطالب من فوائد المطعم:  
 ✓ توفر المطاعيم على الدول الكثير من التكاليف، فتكلفة الوقاية من الأمراض أقل من تكلفة علاجها حين وقوعها ، وتمنع حدوث الأوبئة.  
 ✓ تحمي المطاعيم الأشخاص من الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة.  
 ✓ تقي المطاعيم من انتشار الأمراض المعدية.
- (105) عزيزي الطالب تطلب جميع المدارس ودور الرعاية المختلفة إثباتاً على أن الطفل قد استكمل برنامج التطعيم الوطني ، لذلك من المهم أن يأخذ الطفل هذه المطاعيم حتى يتم قبوله في المدرسة، وإذا لم يأخذ الطفل أحد المطاعيم، فيمكن تعويضها.
- (106) عزيزي الطالب ينجح المطعم في الوقاية من الأمراض في معظم الحالات، و لكن في الحالات القليلة التي لا بقي المطعم فيها من المرض فإنه يفيد في تخفيف أعراض المرض في حال التعرض له.
- (107) عزيزي الطالب لقد عملت المطاعيم على تخفيض نسب الامراض بشكل ملحوظ مما ساعد في ندرة هذه الامراض، لذلك يجب على الاهل المحافظة على أخذ المطاعيم لمنع حدوث الامراض.
- (108) عزيزي الطالب لا يجوز عدم أخذ المطعم ، فوجود المطاعيم هو ما جعل بعض الأمراض نادرة الوجود، وقد لوحظ ارتفاع نسب الأمراض في المجتمعات التي قلّ التطعيم فيها.
- (109) عزيزي الطالب لا يوجد ما يمنع من أخذ المطعم الا في حالات التحسس الشديد للمطعم.
- (110) عزيزي الطالب معظم الآثار الجانبية للمطاعيم خفيفة و غير خطيرة. ومن أمثلتها الحمى البسيطة أو الصداع أو التهيج و الاحمرار في موضع الحقن.
- (111) عزيزي الطالب الثقة بالنفس هي أن تعتقد في نفسك إعتقاداً راسخاً بإمكانية تحقيق الهدف رغم الظروف و التحديات.

*(Handwritten signature and scribbles)*

112) عزيزي الطالب إن الثقة بالنفس هي مفتاح النجاح في الحياة فهي تجعلنا أكثر مرونة في التعامل مع الأشخاص و الظروف.

113) عزيزي الطالب يجب علينا أن نمضي وقتاً ممتعاً مع أهلنا نستمتع إليهم نحاورهم و نتبادل الأفكار معهم

114) عزيزي الطالب لتنجح في الحصول على علاقات إجتماعية قوية علينا أن نختر الفاظنا و كلماتنا بعناية لنحرص أن تكون خالية من التجريح .

115) عزيزي الطالب إياك أن تبالح في المزاح و خصوصاً في أوقات الدراسة حتى لا تفقد قيمتك و تصبح شخصاً مستهتراً و غير جدير بالثقة .

116) عزيزي الطالب لتكون شخصاً إجتماعياً ناجحاً عليك أن تساعد الآخرين عندما يطلبون العون.

117) عزيزي الطالب لتنجح في تكوين علاقات إجتماعية مثمرة و ناجحة عليك أن تتعامل مع الزملاء بكل لطف و تواضع بعيداً عن الغرور و التكبر .

118) عزيزي الطالب علينا أن نقلل من تناول الشكولاته لأنها تسبب لنا حركة زائدة و طاقة مؤقتة تسبب لدينا مشاكل صحية.

119) عزيزي الطالب وضع برنامج يومي مثل تحديد وقت الدراسة و اللعب و مشاهدة التلفاز يجعلنا أكثر تنظيم و يحسن من راحتنا النفسية .

120) عزيزي الطالب إذا شعرت بأن لديك نشاط زائد أو عدم قدرة على أداء المهام عليك مراجعة مرشد المدرسة أو الطبيب لمساعدتك.

121) عزيزي الطالب الأسرة و المدرسة هي الأماكن الآمنة لتتحدث فيها مع من نحب و نثق به ليساعدنا في حل مشكلاتنا.

122) عزيزي الطالب يُنصح بممارسة نشاط بدني 4 - 5 مرات في الأسبوع على الأقل لمن يجلس ساعات طويلة في العمل أو مشاهدة التلفاز أو من يجلس خلف أجهزة الكمبيوتر ، لنلا تتأثر صحته ويزداد وزنه.

123) عزيزي الطالب يجب التقليل من الأطعمة المصنعة ، لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية بالإضافة الى احتوائها على الدهون المشبعة و السكريات .

124) عزيزي الطالب تعتبر مجموعتنا الفواكه و الخضار مصدر الفيتامينات و المعادن وهي عناصر تحمي من الأمراض ، و تحافظ على صحة البشرة ، و تحتوي الخضار و الفواكه أيضاً على الألياف التي تمنع الإصابة بالإمساك.

(125) عزيزي الطالب تتجدد خلايا العظام بصورة أسرع في الصغر ، وتقل سرعتها بعد سن الثامنة عشر ، لذا يجب الحصول على الاحتياجات اليومية من الكالسيوم وفيتامين د لبناء عظام قوية ، وذلك عن طريق شرب الحليب ومنتجاته يومياً.

(126) عزيزي الطالب يمكن الحصول على فيتامين د من أشعة الشمس المباشرة ، وتناول الأطعمة مثل السمك والبيض والأجبان والحليب.

(127) عزيزي الطالب يجب التنوع بتناول الخضراوات والفواكه والتركيز على الفواكه الصفراء والبرتقالية اللون والخضراوات الخضراء داكنة اللون والتي تعتبر مصدر جيد لفيتامين ( أ ) الضروري لسلامة الأغشية المبطننة للجهاز التنفسي وسلامة العيون ومناعة الجسم .

(128) عزيزي الطالب تناول الوجبات الغذائية المتوازنة والتي تحتوي على جميع المجموعات الغذائية مثل الحبوب ( ويفضل أن يكون نصفها حبوب كاملة ، الحليب وبدائله ، البروتينات ( ويفضل التنويع وتناول البقول ) ، والخضار ( الورقية الخضراء وبرتقالية اللون ) ، والفواكه.

(129) عزيزي الطالب الطعام ضروري لأنه يبني أجسامنا ، ويمدنا بالطاقة ويساعد أجسامنا على مقاومة الأمراض.

(130) عزيزي الطالب خصّص وقتاً لنفسك بين الحين والآخر تمارس فيه أنشطة تشعرك بالسعادة ؛ لتبتعد عن مشكلات الحياة وضغوطها.

(131) عزيزي الطالب قم بأمور تؤثر بشكل إيجابي فيمن حولك ، مثل تقديم المساعدة أو الدعم ؛ لتزيد من تقديرك لنفسك.

(132) عزيزي الطالب إن أول ما يساعد الشخص للتخلص من المشاعر السلبية، هو التحدث إلى شخص يستطيع تقديم المساعدة، قد يكون هذا الشخص قريباً أو طبيباً أو مستشاراً مختصاً.

Thank you