

إعداد طفلك ذهنيًا ونفسيًا ☑☑ 8 نصائح صحية بعد العودة للدراسة



الأربعاء 4 أكتوبر 2023 12:25 م

مع بداية العام الدراسي الجديد، يحتاج أبناؤنا الطلاب إلى وعي أسري يحافظ على صحتهم البدنية والنفسية والذهنية، لمساعدتهم على مواجهة التحديات المدرسية ☑
ويوجد بعض النصائح التي تساعد الأهل للحفاظ على صحة أطفالهم، وفقاً لموقع "الطبي"، نستعرضها في هذا التقرير ☑

غسل اليدين

يعتبر غسل اليدين الطريقة الأكثر فعالية في الوقاية من الجراثيم والأمراض، ويجب تشجيع الطفل على غسل يديه لوقتٍ كافٍ ☑ مع تشجيعه على أداء أو ممارسة شيءٍ يجب، وأن يغسل يديه من الأمام والخلف وبين الأصابع ☑ واستخدام الصابون العادي مع الماء طريقة مناسبة جداً، وإن لم يتوفر الماء يمكن للطفل استخدام معقم اليدين ☑ كما يجب تعليم الطفل أن يعطس أو يسعل في باطن كوعه، أو في داخل أكمامه لحماية يديه من التلوث ☑

ممارسة الرياضة

يحتاج الأطفال والمراهقون إلى ممارسة التمارين الرياضية ساعة على الأقل يوميًا ☑ لكن النشاط الجسدي في المدرسة لا يتعدى 26 دقيقة أسبوعياً في حصص الرياضة واللياقة البدنية، لذلك تعتبر ممارسة التمارين الرياضية في المنزل أمراً ضرورياً ☑ أظهرت بعض الإحصائيات أن نسبة السمنة بين الأطفال قد ارتفعت بمعدل الضعف، وبين المراهقين بأربعة أضعاف خلال السنوات الثلاثين الماضية ☑ لذلك يجب أن تصبح ممارسة الرياضة عادةً عائلية ☑

الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم

يحتاج الأطفال للحصول على قسطٍ كافٍ من النوم والراحة، ويعتمد عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل على عمره ☑ فمثلاً يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات إلى 10-13 ساعة من النوم ☑ أما الأطفال من عمر 6-13 سنة فيحتاجون إلى 9-11 ساعة من النوم ☑ والأطفال الأكبر سناً من عمر 10-19 سنة يجب أن يناموا ما بين 8.5-9.5 ساعة ☑ تؤثر قلة النوم بشكلٍ سلبي على الأطفال، إذ تقلل من التحصيل الدراسي، وتسبب إهمال الطفل، وقد تؤدي إلى الإصابة بالمرض ☑ لذلك يجب تنظيم ساعات النوم والاستيقاظ، والاستعانة بساعات المنبه ☑

متابعة تطعيمات الطفل

يجب على الأهل التأكد من صحة مناعة طفلهم، ومن المعروف أن بعض المدارس لا تقبل تسجيل الطفل في المدرسة دون بطاقة التطعيم ☑ يعتبر تلقي المطاعيم مهماً لحماية الطفل من الأمراض، كما أن الحفاظ على صحته يحمي أيضاً أفراد عائلته وأصدقائه وزملاءه في المدرسة ☑ يتلقى الأطفال المطاعيم في مراحل عمرية مختلفة، منها ما يكون أثناء سنوات الدراسة، ومنها ما قد يعطى للطفل في المدرسة نفسها ☑ تساعد المطاعيم على الوقاية من الأمراض الخطيرة، مثل الحصبة، والسعال الديكي، وجدري الماء، ومن الجيد أن يعطى الطفل مطعوم الانفلونزا في الجو البارد لحمايته ☑

تناول غذاء صحي

يعتبر الحفاظ على الوزن مهمًا للطفل، إذ تزيد إصابة الطفل بالسمنة من خطر إصابته بالعديد من الأمراض، مثل: الربو، وانقطاع التنفس أثناء النوم، ومشاكل المفاصل والعظام، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكوليسترول، والنوع الثاني من السكري. كما أن إصابة الطفل بالسمنة يزيد من خطر إصابتهم بالاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، وقلة تقدير الذات. لذلك يجب على الأهل متابعة غذاء الطفل وتشجيعه على تناول طعام صحي، خاصةً أن الطفل يستهلك نصف السعرات الحرارية اليومية في المدرسة. ويجب أيضًا تنويع الطعام للطفل ليحصل على حصص مناسبة من الخضراوات والفاكهة الطازجة، والحبوب، واللحوم، والزيوت. مع الحد من الأطعمة التي قد تزيد الوزن مثل الدهون المشبعة، والسكريات، والصوديوم.

الوقاية من القمل

يجب على الأهل تنبيه الطفل إلى عدم مشاركة أغراضه الشخصية مع غيره مثل مشط الشعر، أو القبعة، أو الثياب لحمايته من الإصابة بقمل الرأس. كما يجب تفتيش شعر الطفل مرة أسبوعيًا على الأقل خاصةً للأطفال صغار السن.

الحذر من مسببات الحساسية

تتزامن بداية السنة الدراسية مع موسم الحساسية، وقد تعج المدرسة بمسببات الحساسية مثل الغبار، والعفن، وغيرها. ومن الضروري حماية الأطفال الذين يعانون من حساسية من شيء معين خلال هذه الفترة. قد يعاني بعض الأطفال من سيلان الأنف واحمرار العينين والعطس فقط، لكن قد يصاب البعض الآخر بنوبة ربو، أو التهاب في الجيوب عند التعرض لمسببات الحساسية. كما قد يعاني بعض الأطفال من حساسية من الأطعمة المتوفرة في مطعم أو مقصف المدرسة، لذلك يجب على الأهل مناقشة الحساسية التي يعاني منها طفلهم مع معلمته أو ممرضة المدرسة بأقرب وقت بعد بدء الدراسة.

التواصل مع الطفل

من المهم أن يشعر الطفل بالاهتمام والمحبة من أهله وأصدقائه وحتى أساتذته، خاصةً في عمر المراهقة. تؤثر علاقات الطفل مع المحيطين به في البيت والمدرسة على حياته تأثيرًا كبيرًا، ويستمر هذا التأثير على حياته بعد أن يكبر ويصبح راشدًا. والأطفال الذين يحظون بعلاقات جيدة وتواصل جيد مع عوائلهم خلال فترة المراهقة، يقل احتمال مواجهته لمشاكل أكبر فيما بعد، مثل الإدمان، أو التعرض لاعتداء جسدي.