



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Medizinische Dienste**

► **Schulärztlicher Dienst**

التمتع بصحة جيدة في المدرسة  
معلومات للوالدين

# أعزائي الوالدين

تعتبر صحة الأطفال والشباب شيئاً مهماً جداً بالنسبة لنا جميعاً. لذا  
Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt  
بضمان نمو الأطفال والشباب صحياً.



Dr. med.  
**Markus Ledergerber, MPH**  
Leiter Schulärztlicher Dienst

يتغير الروتين اليومي للأطفال عند التحاقهم بروضة الأطفال، حيث يقضون وقتاً طويلاً في روضة الأطفال وبعدها في المدرسة. لذا فإن صحة الأطفال والشباب بالنسبة للمعلمين والقائمين بالرعاية في المجال الحياتي المدرسي مهمة. إن المواضيع مثل التغذية الصحية، الحركة، الرفاهية الخ يتم التعامل معها في الصف والتعايش معها من خلال الروتين المدرسي. إذا كان الأطفال والشباب لديهم مشاكل صحية فإن ذلك يمكن أن يؤثر على الانتظام المدرسي والقدرة على التعلم وتمتعهم بصحة جيدة. الكشف المبكر وإجراء تقييم دقيق مع الشروع في اتخاذ التدابير المناسبة، فضلاً عن رعاية مختصة جيدة يعتبر من وظائف Schulärztlicher Dienst des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt.

أثناء الفترة المدرسية أجمعها، من روضة الأطفال حتى نهاية فترة المدرسة، وهكذا فإن

Schulärztlicher Dienst تعتبر حلقة

وصل مهمة بين الطفل، الوالدين، المدرسة والعاملين في المجال الطبي الخاص. طبيبات الأطفال وأطباء الأطفال يعرفون ظروف المدرسة جيداً. إنهم أشخاص محاورون لكم و تحت خدمتكم كأبناء لتقديم المشورة ويساعدونكم من خلال ذلك للحفاظ على صحة أطفالكم وتعزيزها.


في هذا الكتيب نقدم لكم خدمات الصحة المدرسية المختلفة، ابتداءً من الفحوصات الطبية المدرسية الى امكانيات المشورة والتطعيمات. كما تجدون مطابقاً لذلك الكثير من المعلومات المفيدة والنصائح حول كيفية دعم وتحسين الصحة لأطفالكم. نتمنى لكم ولأطفالكم قبل كل شيء سنوات روضة ومدرسة صحية، خالية قدر الإمكان من الهمم والقلق.


الطباعة

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt  
الطبعة السابعة 2023

النص: Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt  
التصميم: Stadtluft, Basel  
التصوير: Maria Gambino, Basel

# فهرس المحتويات

 26 الايضاح، المشاورة وتعزيز الصّحة  
عروض للوالدين، الشباب والمدرسة

 30 التطعيمات

 35 القمل - تخلّص منه!


 36 ماذا أفعل اذا كان طفلي مريضا؟  
توجيهات لدار الرعاية النهارية، روضة الأطفال و عند زيارة المدرسة

 38 الحقيبة المدرسية المناسبة

 39 الصّحة النفسية

 40 [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

 42 عناوين هامة

 6 Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt  
وظائف الصّحة المدرسية

 10 فحوصات طبية مدرسية  
روضة الأطفال/ المدرسة الإبتدائية/ الصّف الثانوي

 14 رؤية جيّدة

 16 سمع جيّد

 18 الوزن، الطول، التغذية  
السّمنة / Znünibox / Rüebl, Zimt & Co.

 22 الحركة

 24 تطوير اللغة

 25 أسنان سليمة



## مهام الطبّ المدرسي الأساسية ل

### Schulärztlicher Dienst

بمدينة بازل هي الرعاية الصحيّة،

الحماية الصحيّة وتعزيز الصحة لدى الأطفال والشباب. طبيبات المدرسة

وأطباء المدرسة يرافقون ويقدمون المشورة للآباء، الأطفال، الشباب

والمعلمين في جميع القضايا ذات الصلة بالصحة والنمو.

#### طبيبات المدارس وأطباء المدارس

طبيبات المدارس وأطباء المدارس ملتزمون بصحة الأطفال والشباب ولهم نظرة شاملة لكافة السكان الشباب. كل روضة أطفال وكل مدرسة في مدينة بازل لها طبيبة مدرسة أو طبيب مدرسة مسؤول. إنهم يعرفون بحكم قربهم من المدرسة وخبرتهم الطويلة عبر السنين العلاقات المدرسية جيداً للغاية ويرصدون وضع وصحة الأطفال والشباب مباشرة في المجال الحياتي المدرسي. في نفس الوقت فإنهم يشاركون بمغزى في تعزيز الصحة في المدرسة. إنهم في هذا المعنى طبيبات عمل وأطباء عمل المدرسة.

إن الصحة غير قابلة للتجزئة. الحفاظ على وتعزيز صحة التلاميذ مسؤولية مشتركة. طبيبات المدارس وأطباء المدارس عندها، هم حلقة وصل هامة بين الطفل، الوالدين، المدرسة، الأطباء الخواص وغيرهم من المهنيين.

بالإضافة الى خبرتهم الواسعة في طبّ الأطفال والتنمية فهم مختصات ومختصون في مجال Public Health التابع للصحة العامة. إنهم يملكون معرفة جيدة في مشاريع العمل ويعملون بشكل وثيق مع جهات مختصة أخرى. ومع ذلك، فإن الفحص الطبي المدرسي لا يعوّض الفحوصات التي يتم إجراؤها من قبل طبيب أو طبيبة الأطفال في فترات زمنية معينة. من المهم أن يتم الإشراف على طفلك من طرف طبيب الأطفال أو الطبيب الخاص بك وأن يشارك في إجراء فحوصات الأطفال بشكل منتظم.

يعتبر الاهتمام بصحة الأطفال والشباب الناشئ كأفراد دوماً بؤرة العمل الطبي المدرسي. فسواء أعلق الأمر بالفحوصات الطبية المدرسية في روض الأطفال، أو التطعيمات اللاحقة خلال الفترة المدرسية أو جلسات الحوار معهم، فإن صحة الأطفال والجيل الناشئ تعدّ على رأس أولوياتنا.

#### عمل الصحة المدرسية كحزمة شاملة من الخدمات في مجال

##### الوقاية وتعزيز الصحة في المدارس

كل عرض طب مدرسي فردي هو جزء من حزمة متماسكة وشاملة من الخدمات في مجال الوقاية وتعزيز الصحة في المدارس ومثابه لخدمة عمل طبي حديث في مصنع كبير. طبيبات المدارس وأطباء المدارس في هذا المفهوم هم أطباء عمل في المدرسة.



Schulärztlicher Dienst  
Basel-Stadt

وظائف الصحة المدرسية  
SÄD

هكذا وعلى سبيل المثال فإن طبيبات المدارس وأطباء المدارس يقدمون المشورة في إطار الفحوصات الطبية المدرسية كذلك للمعلمين حول القضايا المدرسية الخاصة بالمشاكل الصحية للتلميذات والتلاميذ وينوّهون شخصيا بعروض الدعم الصحي المختلفة مثل معارض الصفوف، المعدّات التعليمية ... إلخ. أو على التوجيهات للتعامل مع الأمراض المعدية. إنّ تشابك العناصر المختلفة هو ميزة من ميزات الصحة المدرسية.

إنّ Schulärztlicher Dienst

تولي اهتماما لتكافؤ الفرص لجميع الأطفال والشباب تسهّل الوصول إلى جميع عروضه. جميع عروض الطب المدرسي مجانية.

### الحماية من خلال التطعيمات

الوقاية من الأمراض المعدية هي مهمة مركزية لـ Schulärztlicher Dienst

في إطار الفحوصات الطبية المدرسية، حملة التطعيم في الصف الأول من المدرسة الثانوية ومحادثّة التطعيم الفرديّة فإن هناك إمكانيّة للمشاورّة وإجراء التطعيمات. إنّ تطعيمات الطب المدرسي تملأ ثغرات التطعيم عند التلميذات والتلاميذ.

### دعم تعزيز الصحة في المدرسة

العروض لدعم الصحة في المدرسة هي المواد التعليمية، ساعات الصفوف أو معارض في مختلف الموضوعات الصحية مثل التغذية، الحركة، الجنس، الإدمان إلخ. تقدم مجلّتنا الشبابية خاصّة للمراهقين معلومات حول المواضيع ذات الصلة بالعمّر. طبيبات المدارس وأطباء المدارس يشاركون بنشاط في Schulnetz 21 التابعة لـ Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen.

### تحليل الحالة الصحية للأطفال والشباب

لتقييم الحالة الصحية لدى الأطفال والشباب ومعرفة الإتجاهات الإشكالية لصحتهم، فإنه يتم بانتظام جمع البيانات الصحية، تحليلها وتوثيقها. تُنشر النتائج في التقارير الصحية وتدمج في التخطيط وتنفيذ المشاريع في مجال دعم الصحة والوقاية. إنّ معظم البيانات الصحية يرجع أصلها إلى الفحوصات الطبية المدرسية وتمكّن من إعطاء معلومات موثوق بها للغاية حول صحة الأطفال والشباب في المقاطعة.

### يشمل العمل الطبي المدرسي جوهريا

### الفحوصات الطبية المدرسية للصحة والعافية

إنّ خدمة الفحوصات الطبية المدرسية تتمثّل في اكتشاف المشاكل الصحية أو المخاطر في وقت مبكر وذلك لإتخاذ التدابير اللازمة. بفضل الوصول واسع النطاق عبر المدرسة فإن جميع الأطفال لديهم إمكانيّة إجراء فحص طبي مدرسي. طبيبات المدارس وأطباء المدارس لاجالوجون الأطفال وإنمّا ينصحون بالرجوع إلى الأطباء الممارسين أو جهات مختصّة أخرى إذا لزم الأمر.

- الفحوصات الطبية المدرسية
- التوضيحات والمشاورات
- الحماية الصحيّة
- التطعيمات
- تعزيز الصحة
- المراقبة الصحيّة

### التوضيحات والمشاورات كدعم للأطفال، الشباب،

### الوالدين والمدرسة

طبيبات المدرسة وأطباء المدرسة مألوفون جدّا مع النظام المدرسي والحياة اليومية للأطفال والشباب في المجال الحياتي المدرسي.

يمكن للتلميذات والتلاميذ، والوالدين والمعلّمين الإتصال بـ

Schulärztlicher Dienst

في المسائل المتعلقة بالصحة والمدرسة.

يمكن لطبيبات المدارس وأطباء المدارس إذا تتطلّب الأمر أن يؤدّون وظيفة التوسط بين الوالدين والطفل، المدرسة والأطباء الخواص ويعملون بشكل وثيق مع هيئات أخرى.

### منع إنتشار الأمراض المعدية

عند تفشّي بعض الأمراض المعدية مثل السل، إلتهاب السحايا، الحصبة وغيرها، فإنّ Schulärztlicher Dienst

تتخذ الخطوات اللازمة لمنع المزيد من إنتشار المرض.

عند الإستفسار بخصوص الأمراض المعدية، فإنّ طبيبات المدارس وأطباء المدارس يقدّمون المعلومات للتدابير الضرورية مثل معلومات للوالدين أو الإبعاد من المدرسة. مزيد من المعلومات تجدونها تحت:

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

## Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt



Schulärztlicher Dienst هو قسم تابع لـ Medizinische Dienste في Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. ويعمل قسم Schulärztlicher Dienst مع قسمي Prävention Übertragbare Krankheiten بشكل وثيق، ولاسيما في مجال الأمراض المعدية و تعزيز الخدمات الصحية في المدارس.

يعمل في قسم Schulärztlicher Dienst إلى جانب طبيبات وأطباء المدارس أيضا مساعدات ممارسات للطب ومقوّمة للبصر.



## فحوصات الصّحة المدرسية عبارة عن تدابير الكشف المبكر للوقاية من الأمراض . إنها تخدم رفاهية الأطفال والشباب.

### فحص الطب المدرسي من أجل نمو صحي للأطفال

يقوم ال Schulärztlicher Dienst

في مدارس كانتون بازل المدينة بإجراء فحوصات الطب المدرسي في روضة الأطفال، السنة الرابعة ابتدائي وكذا الصف الثالث الثانوي. هذه الفحوصات تهدف الى الإكتشاف المبكر لمشاكل النمو الصحي لدى الطفل واتخاذ التدابير المناسبة لهذه الأمور، لذلك فمن المهم، على سبيل المثال، الكشف المبكر عن وجود خلل بصري لدى الطفل ومعالجته.

### إستبيان عن الصحة

لإعداد فحوصات الطب المدرسي بشكل جيد، يتم إعطاء الوالدين ( روضة الأطفال والقسم الرابع من المرحلة الابتدائية) والشباب (الصف الثالث الثانوي) استبياناً مسبقاً. تعبئة هذا الإستبيان طوعية ويتم معالجة جميع المعطيات بسرية تامة. بالإضافة إلى ذلك تُنشأ تقارير صحية جراء نتائج هذه الإستطلاعات. يتم التقييم الإحصائي للإستبيانات ونتائج الفحوصات من قبلنا بشكل مجهول. بهذه الطريقة يمكننا الحصول على معلومات قيمة عن صّحة أطفال وشباب بازل ويمكننا على وجه التحديد التطوير أو التكيف مع برامج الوقاية.

### إشعار الى الوالدين

إذا تبث أثناء الفحص، ضرورة وجود إيضاحات أخرى أو تدابير عند طفل ما، سيتمّ عندها إشعار الوالدين برسالة شخصيّة أو تلفونياً. إذا تطلّبت الحاجة فإننا سنقوم بإحالة الطفل / الشاب إلى أخصائي ( على سبيل المثال طبيب أطفال، طبيب عيون ... الخ)

### حماية البيانات والسرية الطبية

طبيبات المدارس وأطباء المدارس يخضعون للسرية الطبية.

لن يتم الكشف لأطراف ثالثة عن نتائج الفحوصات دون موافقة الوالدين. إلا المشاكل الصحيّة فقط والتي هي مهمّة للمدرسة مثل الحاجة الى نظارات يمكن إبلاغ المعلم عنها.



الفحوصات الصّحية

المدرسية

روضة الأطفال / المدرسة الإبتدائية / الثانوية



## فحوصات الطب المدرسي الوقائية في روضة الأطفال

في روضة الأطفال ترافق معلمة الروضة الأطفال إلى الفحوصات الطبية المدرسية. تفحص المساعدة الطبية وطبيبة المدرسة أو طبيب المدرسة دائما 2 - 3 أطفال سويًا. في مجموعات صغيرة يكون الأطفال ليسوا خائفين، يعملون جيّداً ويجدون الرّحلة إلى الطبيبة أو الطبيب عادة مضحكة.

### الفحوصات في السنة الأولى من روضة الأطفال

- إختبار الرؤية، بما في ذلك رؤية الألوان
- والأشياء
- إختبار السمع
- قياس الطّول والوزن
- تقييم الجهاز الحركي وصحة القلب
- فحص المهارات الحركية الدقيقة والجسيمة

- فحص صحّة الأسنان
- تقييم التطور اللّغوي والعاطفي
- مراقبة حالة التطعيم وتوصيات التلقيح

إنّ فحص العيون يتمّ من قبل مقومّ للبصر وهو شخص مدرّب مختصّ للكشف عن ضعف النّظر أو الحول.

## فحوصات الطب المدرسي في المرحلة الثانوية

فحوصات الطب المدرسي في المرحلة الثانوية تكون في الصف الثالث الثانوي. يأتي التلاميذ والتلميذات إلى Schulärztlicher Dienst بدون معلّم. إن الفريق الذي يتكون من مساعدة طبية وطبيبة مدرسية أو طبيب مدرسي يقومون بإجراء الفحوصات التالية :

### الفحص في الصف الثالث الثانوي

- الثالث الثانوي إختبار الرؤية، بما في ذلك رؤية الألوان
- إختبار السمع
- قياس الطّول والوزن
- مراقبة بطاقة التطعيم واستشارة التلقيح

## الإستشارة والإيضاح في المرحلة الثانوية

في حالة وجود مشاكل أو بناء على رغبة الشاب نتحدّث مع هؤلاء بعد الفحص مجموعة من القضايا مثل النمو البدني، المشاكل الصحية، التغذية والحركة، الإجهاد والضغط، المدرسة والحصّة، الجنس أو التعامل مع المواد المسببة للإدمان. تعطي طبيبات المدارس أو يعطي أطباء المدارس ضمن مقابلة شخصية نصائح فردية وتوصيات ويقدمون المشورة للشباب حول نمط حياتي صحيّ.

## فحوصات الطب المدرسي في السنة الرابعة من الصّف الإبتدائي

في الصف 4 إبتدائي يأتي الأطفال مع صفّهم والمعلّم إلى الفحص الطبي المدرسي الثاني عند Schulärztlicher Dienst ينفذ الفحص بشكل فردي. إنّ الفريق الذي يتكوّن من مساعدة طبية وطبيبة مدرسية أو طبيب مدرسي يقومون بإجراء الفحوصات التالية :

### الفحص في الصّف الرابع إبتدائي:

- إختبار الرؤية، بما في ذلك رؤية الألوان
- إختبار السمع
- قياس الطّول والوزن
- مراقبة حالة التطعيم وتوصيات التلقيح
- في حالة الضرورة وبتقديم إخطار كتابي من الوالدين يكون التطعيم مجاناً

إذا كنت أنت وطفلك ترغبان في ذلك، فإنّ طبيبة المدرسة أو طبيب المدرسة سيقوم بإجراء فحص إضافي أو مقابلة.



إن الفحص الطبي المدرسي يقدم مساهمة هامة لصحة الأطفال والشباب. جميع Schulärztlicher Dienst مجانية وطوعية. يخضع موظفونا للسرية الطبية.

عيوننا أعضاء حس عالية التطور. عندما يدخل الضوء إلى العيون يتم تنشيط الخلايا الحسية في شبكية العين. تُنقل المعلومات المسجلة وتترك في دماغنا إنشاء صورة. ولتتمكن من الرؤية المكانية ( ثلاثية الأبعاد)، فإننا نعتمد على قوة نظر كلا العينين.

#### الفحوصات الوقائية

تتطور حدة البصر ورؤية الألوان خلال السنة الأولى من الحياة. من خلال الرؤية اليومية يتكون التفاعل بين العينين الإثنتين وبالتالي الرؤية المكانية ( ثلاثية الأبعاد). هذا التطور ليس كاملاً وفي حالة غياب العلاج، قد يخلف ذلك ضعف بصر عويص. حتى في النمو الشامل للطفل فإن الرؤية الجيدة لها أهمية كبيرة.

إن الأطفال الذين لديهم ضعف البصر يُجهدون أنفسهم أكثر، لديهم صعوبة في القراءة والتعلم أو في سلسلة الحركات ويمكن أن ينتج عن ذلك صعوبة في التركيز أو مشاكل سلوكية. لذلك فإن المراقبة المنتظمة للعيون من قبل طبيب الأطفال أو طبيب العيون وكذا طبيب المدرسة يعتبر شيئاً حتمياً.

#### الحذر من الأطفال الذين يعانون من عدم تصحيح العيوب البصرية في مرحلة مبكرة من الحياة

الحول أو ضعف في حدة البصر في عين واحدة يمكن أن يؤدي إلى أن العين الضعيفة لا تتعلم النظر. وتبعاً لذلك فإن العين المصابة تغمى ولا يمكن تصحيحها لاحقاً عن طريق النظارات. إن العلاج في الوقت المناسب في هذه الحالة، من الأفضل قبل سن الخامسة، مهم جداً. لهذا السبب فإن العينين تُفحصان بشكل دقيق عند الفحص المدرسي الطبي بشكل دقيق.

#### لا تتردد أن تفحص عيون طفلك طبيًا إذا ...

- ▶ ظهرت واحدة أو كلتا العينين كبيرة بشكل غير عادي
- ▶ إذا كانت حدقة العين تبدو رمادية بدلاً من سوداء
- ▶ إذا كان أحول أو يعاني من حركات لاإرادية في العين (الرأرأة)
- ▶ إذا كان سلوكه أخرق، يتعثّر، يسقط أو يتأخّر في كثير من الأحيان
- ▶ في كثير من الأحيان يمسك بالجانب
- ▶ إذا كان غالباً يغمض واحدة أو كلتا العينين، غالباً ما يرمش أو يضع رأسه ملتويًا
- ▶ إذا كان لا يحبّ النظر في الكتب، أو يمسكها قريبة للوجه
- ▶ لديه صعوبة في القراءة أو الكتابة أو يتعب أثناءها بسرعة
- ▶ غالباً ما يشكو من الصداع
- ▶ غالباً ما يحكّ عينه وله عيّنان دامعتان خارقتان
- ▶ إن كانت لك مشاكل رؤية معروفة في العائلة





إلى جانب العين فإن الأذن من أكثر أهمية الجهاز الحسي. نحن بحاجة إلى أذن جيدة لتتعلم اللغة بشكل صحيح، لنفهم الآخرين جيدا ولنجد أنفسنا في بيئتنا، لذلك من المهم جدا معرفة مشاكل السمع في مرحلة مبكرة ومعالجتها.

إن الفحوصات الوقائية المنتظمة عند طبيب أطفالك وخاصة أيضا فحوصات الطب المدرسي مهمة جدا للتحقق مرة أخرى إن كان طفلك يسمع جيدا.

في حالة اكتشاف مشكلة في السمع فإنه يمكن اتخاذ التدابير المناسبة. إذا كانت أذاننا تتعرض باستمرار للضوضاء من حركة المرور أو الموسيقى الصاخبة فإننا نجهد أجسامنا ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل في السمع. إن الأطفال والشباب الذين لا يسمعون جيدا غالبا لا يشعرون بذلك. في سويسرا يوجد واحد من كل عشرة شباب أو شبان لهم سمع محدود.

#### ماهي أسباب سوء السمع الممكنة :

- التعرض المستمر للضوضاء
- انسداد قناة الأذن عن طريق شمع الأذن (Cerumen)
- التهاب الأذن الوسطى المزمن
- الضرر الداخلي للأذن والذي تسببه الإلتهابات (مثلا عند النكاف)
- الثقل السمعي منذ الولادة

#### متى يجب عليك أن تفحص طفلك طبيبا :

- إذا كان طفلك لديه الإلتهابات أذن متكررة
- إذا كان طفلك لا يحرز تقدما في تطوير لغته
- عند حدوث أصوات عالية، فإن طفلك لا يسيقظ ولا يذهل
- إذا ما كان طفلك يجيب بتأخر أو لا يجيب إذا ما سُئل
- إذا كان لإبنك أو بنتك مشاكل في المدرسة وعند التعلم
- إذا كان لطفلك علاقات إجتماعية محدودة، أو كان منعزلا
- إن كانت في العائلة مشاكل سمع معروفة

### هذا ما يمكنكم القيام به كوالدين +

تجنب الحالات في الحياة اليومية، والتي تكون أنت وطفلك معرضاً للضوضاء الصاخبة. لا تستخدم قصبية القطن لتنظيف الأذن، لأنك تعزز بذلك تكوين سدادة الأذن أو تصيب طبل الأذن. خذ الإلتهابات الأذن بجدية وعالجها طبيبا. الحذر من الألعاب عالية الصوت : صفارات، أبواق الأطفال، الألعاب النارية وما شابهها يمكن أن تضر الأذن بشكل دائم. احذر من أن لا يسمع الأطفال والشباب الموسيقى الصاخبة. إذا دام ضجيج الأذن أكثر من يوم، يجب اللجوء إلى الطبيب من أجل فحص الأذنين.



سمع جيد



الطول والوزن لهما أهمية خاصة في النمو الطبيعي للأطفال والشباب. القياس والحكم من خلال مايسمى بمنحنيات النمو يسمحان بتقييم ما إذا كانت القيم موجودة ضمن المعدل الطبيعي.

#### الطول

قياس الطول مهم لتقييم النمو. كم سيكون طول الطفل في المستقبل، مرتبط بطول الوالدين. قصر القامة أو طولها نادرا ما يكون وراءها مرض خفي.

#### الوزن

قياس الوزن له أهمية خاصة في الوقت الحاضر. العديد من الأطفال والشباب أوزانهم ثقيلة جدا. إن نقص الوزن المرتبط مع اضطرابات في الأكل، على الرغم من أنه نادر جدا يعتبر مرضاً يجب أخذه على محمل الجد. إذا كان الشباب ثقيل أو خفيفي الوزن فإن طبيبة المدرسة أو طبيب المدرسة يقدم لهم المشورة. إن جمع البيانات تمكننا كذلك من تتبع مشكلة السمنة في بازل المدينة وتطوير وتعديل مشاريع الوقاية التي تتصدى لهذا الإتجاه.

### Rüebli, Zimt & Co

Rüebli, Zimt & Co

هو عرض للمدارس الابتدائية عن موضوع التغذية.

في معرض Rüebli, Zimt & Co عن التغذية، يتعلم الأطفال عن طريق اللعب النواحي الهامة عن التغذية الصحية.

#### وزن الجسم الصحي

على الرغم من أن السمنة في سن الطفولة عادة لاتجلب أية مشاكل صحية خطيرة ومباشرة، إلا أنها تسهل بالفعل في عمر البلوغ حدوث عواقب مرضية مثل الأمراض القلبية الوعائية والسكري أو آلام المفاصل. تنشأ البدانة أساسا من عدم التوازن بين الطاقة المستقبلة (الكثير من المواد الغذائية المحتوية على الطاقة) واستهلاك الطاقة (قلة الحركة). إتباع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني الكافي من العناصر الأساسية للحصول على وزن صحي للجسم.

## الوزن، الطول، التغذية

السمنة / Znünibox / Rüebli, Zimt & Co.







## نصائح للفاكهة ودثر الخضروات

لكي ينمو الأطفال بطريقة صحية فإنهم بحاجة إلى نظام غذائي متوازن وكميات كافية من السوائل. ضمن العروض المتوفرة اليوم، فإنه ليس من السهل دائما تحفيز الأطفال على تناول الطعام الصحي. سوف تجدون أدناه نصائح مفيدة وبعض القواعد الأساسية الهامة.

### الوجبات المنتظمة هامة

على الأطفال والشباب أن يتناولوا عدة وجبات صغيرة إلى متوسطة الحجم تكون مقسمة خلال اليوم. من الأمثل ثلاثة وجبات رئيسية ووجبتان بينيتان (خفيفتان). إن الأكل يكون ذو ذوق أفضل إذا تم تناوله مع أفراد العائلة الآخرين جماعيا على الطاولة.

### وجبة فطور الصباح ووجبة Znüni - بداية جيدة للنهار

يضع فطور الصباح الحجر الأساسي للطاقة ليوم مدرسي طويل. إذا كان طفلك لا يتناول فطور الصباح فقدم له شيئا من الشرب واعطه وجبة خفيفة غنية Znüni بأجدها معه. الأشياء الصالحة لـ Znüni هي الفواكه، الخضار أو الخبز كامل الحبوب مع بعض الجبن أو لحم الخنزير، حتى علف الطلاب أو وجبات صغيرة من المكسرات غير المملحة تعتبر بديلا جيدا.

### إرواء العطش الكبير - بدون سكر

مياه الصنبور والمياه المعدنية والشاي غير المحلى هي الأنسب لإرواء العطش. إن المشروبات موجودة في المقام الأول هنا وذلك لتغطية حاجات السوائل ويجب أن تحتوي على القليل من السكر قدر الإمكان. إن المشروبات الحلوة، مثل عصير الليمون، الشاي المثلج أو الكولا ليست مناسبة وينبغي أن تُشرب نادرا.

### الكثير من الخضار والفواكه

يجب أن تؤكل الفواكه والخضروات في كل وجبة قدر الإمكان. خمسة حصص يومية هي مثالية. فضّل الفواكه والخضروات الموسمية والأفضل من المنطقة. أيضا الخضروات المجمدة والفواكه غنية بالمواد المغذية ومناسبة تماما.

## Znüni صحي - حركة ZnüniBox في روضة الأطفال

من أجل التغلب على روضة الأطفال والحياة المدرسية بشكل جيد، فإن Znüni الصحي ذو أهمية خاصة. إن Schulärztlicher Dienst و Schulzahnklinik Basel-Stadt و يوزعون على كل طفل عند الدخول إلى روضة الأطفال ZnüniBox ومنشور مع أفكار لـ Znüni صحي.

- ◀ فواكه صغيرة أو الخضروات المشكوك في أسياخ مع خبز وجبن، والتي يقوم الأطفال أنفسهم بتحضيرها
- ◀ الخضروات المجزة شخصيا والطويلة ( شرائح الفلفل، أقلام من الجزر، الطماطم الصغيرة ... الخ) مع صلصلة جبن لذيذة وأعشاب طازجة
- ◀ سلطة فواكه ملونة
- ◀ الفواكه المطحونة والمخلوطة مع حليب كعصير أو في لبن طبيعي

### البطاطا، الأرز والمعكرونة تشبع

تشكل المعكرونة، البطاطا، الأرز أو الخبز الأساس لنظام غذائي متوازن. فضّل منتجات الحبوب الكاملة لأنها تحتوي على أكثر العناصر الغذائية وتشبع لفترة أطول. انتبه إلى إعداد طعام قليل الدسم.

### منتجات الألبان شبي لا بد منه

منتجات الألبان مثل الحليب واللبن الطبيعي، روبة الحليب أو الجبن لا بد أن تكون يوميا مرة أو مرتين على برنامج الطعام. إنها تحتوي على الكثير من الكالسيوم ومهمة لبناء العظام والأسنان الصحية.

### السّمك، اللحم، البيض والتفاح باعتدال

حصّة أو حصّتين من كلا اللحم، السمك والبيض في الأسبوع تكفي لتزويد الجسم بالعناصر المغذية الهامة مثل الحديد. تحتوي التفاح على الكثير من الدهون المخفية ويجب أن تُؤكل نادرا.

### القليل من الدهون، السكريات والمقرمشات المالحة

الزيوت والدهون يجب أن تُستخدم على قدر الإمكان باعتدال. فضّل الزيوت الباردة المعصورة مثل زيت الزيتون، زيت بذور القرع، زيت الجوز أو زيت بذور الكتان.

الحلويات والنقارش المالحة لا بد أن يكون مذاقها باعتدال لأنها تحتوي على دهون وسكر وقليل من المواد المغذية.

## + نصائح للتمتع الأمثل في تناول الطعام

- دع طفلك يساعدك في الطبخ وفي فرش الطاولة أو إزالتها.
- يمكن للأطفال تقدير احتياجاتهم الغذائية بمفردهم. لاتجبر طفلك إذا لم يعد يريد أن يأكل أكثر.
- قدم لطفلك أيضا طعاما غير معروف، يتعلم الأطفال عن طريق التقليد ويتعودون مع مرور الوقت على الجديد.
- الأكل ليس وسيلة تربية: لاتكافئ أو تعاقب طفلك بالأكل.
- عندما يكون هناك شك في عدم تحمل الطعام أو حساسية، يرجى الإتصال بطبيب أو بطبيبة الأطفال الخاص بك.



# الحركة

لائقا وصحيا من خلال الحركة

الحركة واللعب هما حاجتان أساسيتان للأطفال والشباب لينمو صحيا ويشعرون بحالة جيدة. يجب على الشباب أن يتحركوا يوميا ساعة 1 على الأقل، الأطفال الصغار أكثر من ذلك بكثير.



## ساعة القسم التفاعلية SIT-UP

حول موضوع « الظهر السليم » نقدم ساعة قسم تفاعلية التلميذات والتلاميذ ابتداء من 14 سنة. عندها تناقش المحتويات التالية:

بيولوجية العمود الفقري (علم الأحياء) وفيزيولوجية الجلوس (وظائف الأعضاء)  
معرفة مناطق التوتر وعرض تمارين إسترخاء  
حماية الظهر عند حمل ورفع الأثقال  
نظرية الجلوس الصحيح والوسائل المساعدة الممكنة  
تعديل فردي لمقاعد الكمبيوتر

الموضوع يطرح بشكل واضح ويُعمق من خلال نصائح فردية، تمارين عملية وملخص مجلة.

## مع بعضنا بعض نجعل الحركة أكثر متعة

عند لدى Sportamt Basel-Stadt هناك العديد من برامج الحركة لجميع الأعمار  
المزيد من المعلومات تجدها تحت: [www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler](http://www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler)

## الكثير من الحركة على مدار اليوم

يحتاج الطفل عند كل مرحلة عمر الى الحركة ليبقى سليما. الفرص المتاحة تكون في الطريق إلى المدرسة، في الحياة اليومية، في البيت، في أوقات الفراغ، في التربية البدنية، في الأنشطة المدرسية الأخرى أو النادي الرياضي. لذا إعمل يوميا على إيجاد فرص للحركة في الحياة اليومية لك ولأطفالك، لأن أي نوع من الحركة أفضل من أن تبقى بدون حركة. هناك 1000 إمكانية للوصول إلى المزيد من الحركة في الحياة اليومية مثل: صعود الدرج، المشي، المساعدة في الأعمال المنزلية أو الحديقة.

ادعم الأطفال والشباب عند النشاطات الحركية والنشاطات الرياضية. ينبغي تفضيل النشاطات في الهواء الطلق ومع الآخرين، لكن جميع أشكال الحركة الأخرى لها أهميتها أيضاً. وعلاوة عن ذلك كله فإن وقت الفراغ الحركي مهم جداً، لأن الأطفال والشباب يقضون ساعات طويلة في اليوم جالسين عند التعلم أو في المدرسة. وتعتبر وسائل الإعلام الإلكترونية مثل أجهزة الكمبيوتر، الإنترنت، التلفاز، الأفلام القرصية، الألعاب والهواتف الذكية القاتل رقم 1 للحركة. هذا وإن الطريق إلى المدرسة يتيح هو الآخر إمكانية للوصول بانتظام إلى حركة صحية، إذا كان طفلك نشطا في السير على الأقدام، على لوحة التزلج، على السكوتر أو لاحقا بالدراجة.

## نصائح للوالدين



لا يتطلب الكثير من شأن تحفيز الأطفال والشباب لممارسة الحركة. ادعم الرغبة الطبيعية للحركة و ...

أعرض نفسك كشريك للعب والحركة  
قوموا معا بجولات ركوب الدراجات، المشي، ألعاب الكرة وزيارة المسابح إلخ ...  
شارك جميع العائلة في الأعمال المنزلية والحديقة

من المهم أيضا تعويض فترات الجلوس الطويلة بأنشطة حركية، لذلك تحدث مع أطفالك حول المدة التي يتم فيها استخدام الوسائل الإلكترونية يوميا.

ليبقى متنسعا من الوقت للحركة فمن المستحسن عموما أن يقضي أطفال الروضة على الأكثر 30 دقيقة، أطفال المدارس على الأكثر ساعة 1 يوميا والشباب على الأكثر 2 ساعات يوميا، ومن الأحسن بأقل من ذلك مع الوسائل الإلكترونية.

للأسنان أهمية بالغة في الحفاظ على الصحة والراحة. لن تمنحك الأسنان السليمة ابتسامة مشرقة فحسب، ولكنها من مقومات التطور والنمو الصحي أيضاً.



تعتبر اللغة الوسيلة الأساسية للإتصال بين الناس. إنها تعطينا الفرصة للتفاعل والإتصال مع البيئة، التعبير عن الإحتياجات وتبادل الخبرات.



### تسوس الأسنان مرض يمكن تجنبه

ينشأ التسوس من خلال تكاثر أنواع معينة من البكتيريا والسكريات في الفم ويؤدي ذلك إلى "الثقوب" الرهيبة في الأسنان. حتى الأسنان اللبنية يمكن أن تتضرر بشدة من خلال التسوس. يسقط الأسنان اللبنية فإنه لا يتم القضاء على التسوس بل ينتقل إلى الأسنان المتبقية. لذلك من المهم جداً في فترة مبكرة لعمر الأطفال الصغار ان ننتبه إلى نظافة الفم. ينبغي أن تكون أول زيارة لطبيب الأسنان عندما يبلغ الطفل سن 2 من العمر . إبتداءاً من روضة الأطفال وحتى الصف الثالث الثانوي يتم طب الأسنان المدرسي بفحص الأطفال سنوياً في Basel-Stadt.

### نظافة الفم من خلال تنظيف الأسنان بانتظام

من أجل الحفاظ على أسنان خالية من التسوس فإن نظافة الفم الجيدة أمر ضروري. يوصى بتنظيف الأسنان 3 مرات يومياً بعد كل وجبة رئيسية لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق، باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. تأكد من أن الوجبات الرئيسية تكون قليلة السكر. الأنسب للشرب هو الماء أو الشاي غير المحلى. كلما ظل السكر من خلال المشروبات السكرية أو بقايا الطعام مدة أطول في الفم، كلما زادت الفرصة بضرر الأسنان. من المهم كذلك أن تساعد الأطفال حتى يصل عمرهم إلى 9 سنوات في تنظيف أسنانهم وأن تكون قدوة جيدة لهم.

### أعراض لافتة للنظر في تطوير اللغة

يتم تقييم تطور لغة طفلك عند فحوصات الطب المدرسي في روضة الأطفال. إن أي أشياء ملفتة للنظر في تطور اللغة تكون في معظم الأحيان اضطرابات في النطق (خطأ في اللفظ). إن الطفل لا يستطيع مثلاً نطق حروف الصغير أو يخلط بين "ل" و "ر". حسب العمر يمكننا التأني للعلاج. لكن الفحص الدقيق من طرف أخصائي (أخصائي في النطق) مهم.

يمكن أن يكتشف هذا أيضاً الصعوبات الأخرى في اكتساب اللغة: اضطرابات في فهم الكلام، وتقييد المفردات، وتشكيل الجمل بشكل غير صحيح، واضطرابات الكلام أو التحدث، وكذلك اضطرابات القراءة والتهجئة في العمر المناسب.

جميع رياض الأطفال والمدارس لديهم أخصائيات في النطق وأخصائيو في النطق والذين ينفذون الفحص بموافقة الوالدين.

### التعدد اللغوي عند الأطفال

بالنسبة للأطفال الذين ينشأون ثنائيي أو متعددي لغة، فإنه يكون من المهم أن يتحدث الوالدان في البيت مع أطفالهم بلغتهم الأم. نحن نعلم اليوم أن الأطفال الذين يتكلمون لغتهم الأم جيداً يتعلمون كذلك الألمانية أفضل وأسرع.

## الإسعافات الأولية عند إصابة الأسنان



إذا فقد طفلك سنه الدائم او كسره أو صار مرتخياً بسبب سقوط أو صدمة فإنه يمكن إنقاذه.

لاتمسك السن أبداً من الجذر ولا تقم بتنظيفه.

انقل السن أو قطعة السن المكسور في القليل من الحليب ومن الأفضل في حافظة الأسنان (الماء غير مناسب!) أو - إذا كان متاحاً - في صندوق إنقاذ الأسنان (متوفر في الصيدليات والعيادات الطبية). إذا كانت إحدى الأسنان اللبنية، فالعلاج ليس مستعجلاً.

أخبر على الفور طبيب بمثل هذا الحادث أسنانك أو اتصل ب Schulzahnklinik خلال الـ 24 ساعة التالية. أرقام

◀ إذا لاحظت أن طفلك لا يصغي عندما تقرأ، ولا يبدي أي عناية للغناء أو سرد القصص أو لا يفهم بأية مجهودات في تطوير لغته، عندها يجب عليك اختبار سمعه. ذلك لأن تعلم اللغة لا يتم بطريقة مثالية إلا إذا كان طفلك يتمتع بحاسة سمع جيدة.

الإيضاح والأعمال الإستشارية وكذا تعزيز الصّحة تعتبر حجر الزاوية المهم لعمل طبيبات المدرسة وأطباء المدرسة. بالإضافة إلى المعرفة الطبية فإننا نحضر معنا خبرة سنوات طويلة مع الأطفال والشباب ونحن على دراية بنظام المدرسة والحياة المدرسية.

إن شغلنا الشاغل هو مرافقة الأطفال والشباب ووالديهم خلال فترة روضة الأطفال والفترة المدرسية ومساعدتهم في إيجاد أجوبة لأسئلتهم وحلول لمشاكلهم. نحن ننصح التلاميذ، أولياء الأمور، المعلمين ومقدمي الرعاية في المسائل الطبية، التعليمية و الإجتماعية، ونقدم الإستشارات الصحية المجانية المتعلقة بالأسئلة الطبية الوقائية. إنها ليست مجرد مساعدة في المشاكل الموجودة من قبل، ولكن جانب مهم جدا من عملنا هو تعزيز الصحة، معنى ذلك حفظ ودعم حالة صحية جيدة.

يمكن أن تُجرى الإستشارات شخصيا عندنا في Schulärztlicher Dienst أو على الهاتف.

#### عروض للمدارس

هناك قضايا محددة يمكن للمدرسة أن تضمّ فيها ال Schulärztlicher Dienst أو عند الإقتضاء وبحسب قانون المدارس حتى واجب.

#### ▶ طلبات الإعفاء

إذا وجب على تلميذة أو تلميذ لأسباب صحية الإعفاء لأكثر من ثلاثة أسابيع من المدرسة أو التربية البدنية، فإنه يجب على الطبيبة الخاصة أو الطبيب الخاص ملء طلب إعفاء وتقديمه إلى Schulärztlicher Dienst من أجل الموافقة. الغياب لغاية ثلاثة أسابيع يمكن أن يُبرّر ابتدائيا من طرف الوالدين.

#### ▶ إيضاحات الإعتماد الطبي

إذا كان المعلمون قلقين من صحة أو نمو طفل أو شاب ما، فيمكنهم استخدام إيضاح الإعتماد الطبي. هذا الأخير سيوضح ما إذا كانت التدابير الطبية ستفتتح أو يجب التشاور مع هيئات متخصصة أخرى مثل Schulsozialarbeit التابع ل Schulpsychologischer Dienst الخ... أحد الأسباب الأكثر شيوعا لهذه الإيضاحات هي الغيابات، إذا غابت التلميذات وغاب التلاميذ عن المدرسة يمكن للمدرسة استدعاء Schulärztlicher Dienst لإيضاح هذه أسباب التغيب والتفاوض مع مختلف الأطراف إن لزم الأمر.

الإيضاح، المشاورة  
وتعزيز الصّحة





## عروض للمعلمين ومقدمي الرعاية

إن Schulärztlicher Dienst يقدم الإستشارة للمدارس ومراكز الرعاية النهارية عندما يتعلق الأمر بأسئلة حول الأمراض المعدية وغيرها من القضايا الصحية. إلى جانب الأمراض المختلفة فإنه يوجد في موقع [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) كذلك منشورات متوفرة والتي تعطي معلومات اختصاصية حول الإحتياطات اللازمة. إذا كان من خلال تفشي الأمراض المعدية اتخاذ تدابير خصوصية لازمة ( مثل السل، التهاب السحايا والحصبة وغيرها) فإن تلك الإجراءات تُؤخذ من طرف Schulärztlicher Dienst.

## عروض للوالدين

يمكن للوالدين الحصول على المشورة عندنا بشأن القضايا التعليمية والاجتماعية المتعلقة بالصحة. بما أن جهة الإتصال الأولى للمشاكل الطبية الفردية هي طبيب الأطفال أو طبيب الأطفال، فإن المساعدة من جهتنا تتمثل غالبا في الوظيفة التوسيطية بين الأطراف المعنية، أي بين الوالدين والطفل، المدرسة والأطباء الخواص في حالة وجود مشاكل صحية متعلقة بالمدرسة.

## عروض للشباب

يمكن للشباب عند وجود مشاكل صحية، مدرسية واجتماعية أن يتصلوا بنا وسنقوم بدعمهم ومساعدتهم عبر الهاتف، عبر البريد الإلكتروني أو في مقابلة شخصية.

## موضوع الجنس

بما أن الجنس موضوع مركزي للشباب ويمكن أن يؤثر الكثير من التساؤلات والمخاوف فإن خدمة Schulärztlicher Dienst يعرض ساعة مفتوحة للشبيبة والتي تمكن الشباب الإستعلام حول قضايا النمو الجسمي، الحب والجنس لدى طبيبة مدرسة أو طبيب مدرسة.

## موضوع الإدمان

دراسة استقصائية لتلاميذ وتلميذات الصف الثالث الثانوي ببازل بخصوص موضوع تعاطي المخدرات قد بينت أن إشكالية تعاطي الكحول في سن المراهقة هو موضوع حالي. تضع هنا الورشة الوقائية Tom & Lisa أقدامها. هذه الورشة موجهة إلى الشباب من 14 - 16 سنة وتعرض في مدارس بازل. إن الهدف من هذه الورشة التفاعلية هو إعلام الشباب حول التأثير والمخاطر الفورية من استهلاك الكحول وإعطائهم استخداما قليل المخاطر للتعامل مع الكحول.

## مجلة الشباب

وفيما يخص للمراهقين، تم تطوير بعض المجلات التي تتناول مواضيع تهتم المراهقين في هذا العمر. كما تم نشر مجلات بالفعل حول المواضيع التالية، والتي تتوفر مجاناً من Schulärztlicher Dienst أو يمكن تنزيلها من [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch):

### مجلة الشباب «Hautnah»

نصائح مفيدة حول موضوع الجلد

### مجلة الشباب «EATfit»

مجلة للتغذية الصحية

### مجلة الشباب «Ohaa»

معلومات حول موضوع الحب والجنس

### مجلة الشباب «SIT-UP»

مجلة عن الجلوس وآلام الظهر

### مجلة الشباب «flash»

مجلة حول موضوع الإدمان

### مجلة الشباب «relax»

مجلة حول الضغط النفسي

### مجلة الشباب «ready2go»

مجلة حول موضوع الحركة

## عروض للمتعلمين

قبل بدء أي تكوين فإنه يتم تقييم صحة المكونات وفقاً لقانون الكانتونات حول التكوين المهني في Schulärztlicher Dienst. استبيان عن الصحة يستبدل عادة فحصاً كبيراً ويخدم طبيبة المدرسة أو طبيب المدرسة كأساس للمشاركة الفردية.

## تعتبر التطعيمات أنجع التدابير لحماية طفلك ضدّ الأمراض ومضاعفاتها

وبفضل لقاحات جيدة أصبحت بعض الأمراض المخيفة وعواقبها الخطيرة أحياناً، نادرة اليوم. عند عدم كفاية تغطية التطعيم يمكن أن تظهر في أي وقت بكثرة وتعرض الأطفال والبالغين للخطر.

### تحمّل التطعيم

بعد التطعيم يمكن أن تحدث مضاعفات، لكن هذه نادرة. إنه من الممكن أن يكون هناك ألم طفيف، احمرار أو تورم في مكان الحقن. ومن الأمراض الأقل شيوعاً، التعب، الصداع أو الغثيان، لكن هذه الأعراض عادة ما تختفي بعد وقت قصير. إن المضاعفات الخطيرة نادرة للغاية والإستفادة من التطعيم تفوق هذه المخاطر بكثير.

### كيف يمكن للتطعيم منع المرض؟

إن الأمراض المعدية ناتجة عن مسببات الأمراض مثل البكتيريا أو الفيروسات. يبدأ جهازنا المناعي بعد عدوى بمحاربة مسببات الأمراض عن طريق المواد الدفاعية والمسامة بالأجسام المضادة المكونة ضد مسببات الأمراض هذه.

عند العدوى الطبيعية يكون تفاعل الجهاز المناعي بطيئاً لمنع المرض. عند التطعيم يُعطى للجسم مسبب مرض غير مؤذ، ضعيف أو مقتول بالتالي يكون الجسم لديه شعور بالإصابة بهذا المرض، ويكون الأجسام المضادة دون أن يصبح مريضاً.

إذا أصبت في وقت لاحق بالفعل، فإن الجسم يكون لديه المواد الدفاعية ويستطيع المقاومة بنجاح دون تفشي المرض.

## كم مرّة يجب تطعيم طفلي؟

يحصل أغلبية الأطفال في السنوات الأولى من الحياة على التطعيمات اللازمة عند طبيبهم الأطفال أو طبيب الأطفال، لكن معظم اللقاحات تحتاج التكرار عدة مرات في الحياة ليتم الحفاظ على الحماية.



# التطعيمات



## نظرة شاملة عن المدرسية الأساسية الموصى بها لطفلك

### السعال الديكي (الشاهوق)

Keuchhusten

السعال الديكي مرض شديد العدوى ويتبين من خلال سعال عنيف ليلى في الغالب مع ضيق حاد في التنفس. يمكن أن تحدث عند الأطفال الرضع اختناقات مع عواقب موت في بعض الأحيان. يجب أن يتم تجديد هذا التطعيم بشكل مكرّر إلى مرحلة البلوغ.

### الحصبة

Masern

الحصبة مرض فيروسي شديد العدوى ويُنظر إليها جورا وكأنها مرض تافه. تبدأ المرحلة الأولى في ارتفاع في درجة الحرارة، أعراض البرد والطفح الجلدي. في معظم الحالات تشفى الحصبة بسهولة ولكن في بعض الحالات الأخرى تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل الإلتهاب الرئوي أو الإلتهاب الدماغ والتي يمكن أن تكون قاتلة أو تخلف أضرارا دائمة. التطعيم فقط يوفر حماية آمنة.

التطعيم ضدّ الحصبة يحدث جنبا إلى جنب مع تلك ضدّ النكاف والحصبة الألمانية (MMR-Impfung) هناك جرعتان لازمتان. وبعدها يكتسب مناعة مدى الحياة.

### التهاب السحايا (بالمكورات السحائية)

Hirnhautentzündung (durch Meningokokken)

تنتقل البكتيريا عن طريق الاختلاط الوثيق مع المرضى أو الناقلين الأصحاء عن طريق إفرازات البلعوم الأنفي. يمكن أن يؤدي المرض إلى الإصابة بأمراض شديدة مثل التهاب السحايا مع آثار طويلة الأمد أو تسمم الدم أو الوفاة. يتأثر الأطفال دون سن الخامسة والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 19 عامًا بشكل رئيسي. تقدم التطعيمات للشباب خلال استشارات التطعيم.

### شلل الأطفال (التهاب سنجابية النخاع)

Kinderlähmung

العدوى بفيروس شلل الأطفال قد تترافق مع شلل شديد دون أن يلاحظه أحد أو من الذراعين والساقين وعضلات الجهاز التنفسي. يمكن أن يؤدي الشكل الأخير إلى عواقب وخيمة على المدى الطويل مع تشوهات المفاصل وضُمور العضلات أو الموت. يوصى بخمسة تطعيمات كتطعيم أساسي من سن الرضاعة إلى نهاية سن المدرسة.

### الخناق

Diphtherie

الدفتيريا مرض بكتيري معدي للغاية للقصابات الهوائية العليا، يمكن أن تكون مضاعفاته الشلل، الإلتهاب الرئوي، الموت الإختناقي أو التهاب عضلة القلب. هذا اللقاح يجب تجديده في جميع مراحل الحياة.

### الكرّاز (التيتانوس)

Starrkrampf

ينتقل الكزاز عن بكتيريا شائعة في جميع أنحاء العالم والتي يمكن أن تخترق الجسم بسبب جرح. إنه يسبب تشنج وصلابة العضلات، التي يمكن أن تؤدي إلى شلل في عضلات الجهاز التنفسي والموت. إن معدّل وفيات الكزاز لا يزال حتى اليوم عند 25%. هذا اللقاح يجب تجديده باستمرار في جميع مراحل الحياة.

### ماهي التطعيمات التي يتم تنفيذها أثناء الفحص الطبي المدرسي؟

يراقب فريق الطب المدرسي أثناء الفحوصات الطبية المدرسية بروضة الأطفال بطاقات التطعيم. في حالة ما إذا كان عند طفل تطعيمات ناقصة، سيتم عندها إخطار الوالدين ويمكن تعويض التطعيمات عند طبيبة الأطفال أو طبيب الأطفال.

في إطار الفحص الطبي المدرسي للصف 4 وحملة التطعيم في الصف الأول من المدرسة الثانوية، يتم تطعيم الأطفال والشباب مجانا من قبل ال بدون معلم Schulärztlicher Dienst.

في الصف الثالث الثانوي، يتم التحقق من بطاقات التطعيم كجزء من الفحص الذي يقوم به طبيب المدرسة وإذا لم يتم أخذ التطعيمات، يتم تقديم توصيات التطعيم أو، إذا رغبت في ذلك، يتم تحديد موعد مع الطبيب في المدرسة.

يستند أطباء المدرسة على توصيات خطة التطعيم السويسرية الرسمية ولايطعمون إلا إذا كان التطعيم ضروريا وإذا أعطى الوالدان موافقتهم الخطية.

ينبغي على الأطفال والشباب أن يأخذوا معهم بطاقة التطعيم عند كل زيارة ل Schulärztlicher Dienst!

### ماهي التطعيمات التي يحتاج لها طفلي؟

نشرت ال Bundesamt für Gesundheit (BAG) التطعيمات الموصى بها سنويا في سويسرا في جدول التطعيم الحالي.

هناك تطعيمات والتي يُنصح بها لجميع الأطفال والشباب وأخرى والتي يتم تقديمها حسب الحالة. اترك جميع التطعيمات الموصى بها تُنفذ وتحدّث مع طبيبة أطفالك أو طبيب أطفالك، ماهي التطعيمات الإضافية الملانمة لحالة طفلك وحده لطفلك.

أو استفسر في الموقع [www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch)



# القمل - تخلص منه!

قمل الرأس مزعج، ويُحصل عليه أسرع مما يتم التخلص منه. لا يمكن للأسف استئصال هذه الحيوانات وهكذا يجب على الإنسان أن يتعلم العيش معها. لقضاء وقت قصير وناذر مع قمل الرأس في العائلة نقدم لك بعض المعلومات والنصائح:



## نصيحة 1

قمل الرأس لا علاقة له بالنظافة. غسل الشعر يوميا لا يحمي من قمل الرأس.

## نصيحة 2

يحدث الانتقال عن طريق الإتصال المباشر الرأس بالرأس. قمل الرأس لا يستطيع القفز.

## نصيحة 3

إذا كان طفلك يعاني من قمل الرأس، فأبلغ الأشخاص الذين كانوا على اختلاطوا بشكل وثيق بطفلك والمدرسة/روضة الأطفال.

## نصيحة 4

يفي "الأوقات الصعبة"، افحص الشعر على الأقل مرة واحدة في الأسبوع بحثًا عن قمل الرأس والصنبان (قشر البيض الفارغ). يلتصق القمل بالشعر ولا يمكن إزالته بسهولة مقارنة بالقشرة.

## نصيحة 5

لا تعالج إلا بمادة قمل الشعر (شامبو) إذا وُجد قمل رأس حيًا، العلاج الوقائي لا طائل منه!

للمزيد من الأسئلة فإن  
Schulärztlicher Dienst تحت تصرفكم.



أو استفسر من خلال الموقع [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)

## التهاب الكبد ب

Hepatitis B

التهاب الكبد ب هو مرض فيروسي جدي. العدوى بفيروس التهاب الكبد ب تتم عن طريق التلامس مع كميات صغيرة من الدم وسوائل الجسم الأخرى (مثل ممارسة الجنس دون وقاية) أو ثقب غير نظيف/ أدوات الوشم والحقن. فيروسات التهاب الكبد تضر الكبد ويمكن أن تؤدي بجانب أشياء أخرى إلى الحمى، اليرقان، التعب الشديد، فقدان الشهية وأوجاع في البطن. هذه الأعراض تختلف من قليل ملحوظة إلى قوية البروز. العواقب طويلة الأجل مثل تليف الكبد أو سرطان الكبد تُخشى كثيرا. إن التطعيم ضد التهاب الكبد ب ينصح به لجميع المراهقين بين عمر 11 و 15 سنة ويوفر أفضل حماية من العدوى.

## فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)

Humane Papillomaviren (HPV)

يتسبب فيروس الورم الحليمي البشري في مرض التؤلؤل التناسلي، وسرطان الرحم وأنواع أخرى من السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري. ويعتبر سرطان عنق الرحم ثاني سرطان أكثر شيوعا عند النساء بعد سرطان الثدي. فيروس الورم الحليمي البشري مهيج مشارك لجميع حالات سرطان عنق الرحم تقريبا. ينتقل الفيروس عن طريق الإتصال الجنسي والتلامس الجسدي. ينبغي تطعيم الفتيات بين السن 11 و 14 سنة ولكن بالتأكيد قبل الجماع الجنسي الأول. ويُنصح بالتطعيم حتى بالنسبة للنساء الشابات والرجال الذين تصل أعمارهم إلى 26 سنة. يكون التطعيم مجانا إذا نُفذ في إطار برنامج تطعيم الكانتونات مثل: Schulärztlicher Dienst

## النكاف

Mumps

النكاف مرض فيروسي مُعد ويتبين من خلال الحمى وورم مؤلم للغة النكفية. عادة يكون مجرى هذا المرض غير مؤذنا. لكن هناك مضاعفات مريبة مثل التهاب السحايا والتهاب الدماغ، ضرر الأذن الداخلية مع طرش، أو عند الأولاد في تلك ضد الحصبة والحصبة الألمانية (MMR-Impfung) سن البلوغ يكون هناك التهاب الخصيتين. التطعيم ضد النكاف يحدث جنبا إلى جنب مع. هناك جرعتان لازمتان. وبعدها يكتسب مناعة مدى الحياة.

## الحصبة الألمانية

Röteln

عدوى الحصبة الألمانية تكون عادة غير ضارة مع الشعور القليل بالمرض وطفح جلدي. عدوى الحصبة الألمانية أمر خطير بالنسبة للنساء والحوامل، لأنها يمكن أن تسبب تشوهات خلقية شديدة أو إجهاض للطفل الذي لم يولد بعد. ويتم التطعيم ضد الحصبة الألمانية جنبا إلى جنب مع تلك ضد النكاف والحصبة (MMR-Impfung). هناك جرعتان لازمتان. وبعدها يكتسب مناعة مدى الحياة.

## الحماق (جذري الماء)

Varizellen

الحماق، ويسمى أيضا <<صفائح البرية>>، هو مرض فيروسي شديد العدوى ويظهر مع حمى وطفح جلدي ذو حكة شديدة مميزة، مع ظهور بثور في كل مكان. منذ عام 2023، ينصح بتناول التطعيم في فترة الطفولة للحماية ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وكتطعيم مُعزز للمراهقين. يكفي أخذ جرعتان من اللقاح للوقاية مدى الحياة.

# ماذا أفعل، إذا كان طفلي مريضاً؟



ينبغي على الأطفال المرضى البقاء في المنزل لفترة طويلة حتى تمر 24 ساعة على الأقل بدون حمى ويشعرون من جديد أنهم بحالة جيدة. بالنسبة لبعض الأمراض المعدية تطبق قواعد خاصة فيما يتعلق بالإبعاد من المدرسة والتي تجدها في منشوراتنا (انظر مربع المعلومات).

يشكل الأولاد المرضى بالنسبة للوالدين نظراً لحالة الرعاية الضرورية عادة تحدياً إضافياً. إذا لم تضمني قدرتك على تقديم الرعاية، لأسباب مهنية مثلاً، من المفيد التفكير في من يمكنه رعاية طفلك في حالة المرض.

اترك بطاقة التطعيم تُراقب بانتظام من طرف طبيبة الأطفال أو طبيب الأطفال، لتعويض التطعيمات الناقصة إن تتطلب الأمر.

عندما يكون الأطفال مرضى، فإنهم يحتاجون إلى جانب العلاج الطبي اللازم لمحيط بيئة مألوفة ورعاية ملبنة بالحب في المنزل. بوجه خاص، الأطفال الذين يعانون من حمى لا يُسمح لهم بزيارة دار الرعاية النهارية، رياض الأطفال أو المدرسة إلا عند التعافي العام بدون حمى وبدون أدوية مخفضة للحمى أكثر من 24 ساعة.

عند بعض الأمراض المعدية مثل الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية، السعال الديكي وما إلى ذلك يمكن للأطفال بغض النظر عن حالتهم الصحية استبعادهم من دار الرعاية النهارية، روضة الأطفال أو المدرسة لفترة معينة. عند الحصبة، فإن ذلك يتعلق ليس فقط بالطفل المريض ولكن أيضاً بالأطفال الذين يكونون على اتصال وثيق معه ولم يكونوا ملقحين ضد الحصبة بقدر كافٍ. هذه التدابير تساعد على منع المزيد من العدوى. بالتالي، قد يكون من الضروري في بعض حالات الأمراض المعدية إبلاغ أولياء الأطفال الآخرين.

من ناحية، يمكن بهذه الطريقة إشعار الوالدين حول العوارض المرضية التي يجب الإنتباه إليها، من ناحية أخرى يمكن للوالدين الإتصال في وقت مبكر مع طبيبة الأطفال أو طبيب الأطفال. تحت عنوان [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) تجد الأمراض الأكثر شيوعاً، لكل منها منشورات مع معلومات هامة (انظر مربع المعلومات).

## منشورات

إن المنشورات تخدم بسرعة، اختصاص و صحة المعلومات حول الأمراض المتكررة أو المخاطر ونتائجها فيما يتعلق بدار الرعاية النهارية، روضة الأطفال أو المدرسة.

تجدون هذه المنشورات من A مثل Augenentzündungen (التهاب العين) الى Z مثل Zecken (القراد) على موقع الإنترنت [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) تحت خانة Schulgesundheits.



الحقيبة المدرسية المناسبة مهمة لنمو الظهر صحياً وللسلامة في الطرق. لذلك يجب أن تكون على بينة من بعض الأمور عند اختيار الحقيبة المدرسية.



الرفاهية لا تتطلب الصحة البدنية فحسب، بل كذلك حالة نفسية متوازنة.

## نصيحة 1

ينبغي أن تعجب الحقيبة المدرسية الطفل أو الشاب (ربما يتم اختيارها معا). عند الشراء عليك إيلاء الاهتمام ل: ختم bfu من الجودة، ختم TÜV أو لاصقة القياسية.

## نصيحة 3

ينبغي أن تكون الحقيبة المدرسية من مواد ثابتة ومقاومة للماء ولها ما يكفي من العاكسات الضوئية. وأن تكون لها أسطح فلورية.

## نصيحة 2

ينبغي أن تكون الحقيبة المدرسية ذات وزن منخفض (الحد الأقصى للوزن 2.1 كغ) وينبغي حملها على الظهر. وأن تلائم حجم جسم الطفل تماماً.

## نصيحة 4

ينبغي أن لا تكون الحقيبة المدرسية مليئة أكثر من اللازم، وأن تكون معبأة بالشكل الصحيح.

## الصحة النفسية

في أول الأمر يتطلب الأطفال بيئة مألوفة، يشعرون فيها بالأمان وينبسطون فيها بحرية. هذا يشمل مجالا حرا وكذا هياكل وقواعد. قسط كاف من النوم المريح، نظام غذائي متوازن، مساحة للعب والحركة هم حجر الزاوية للنمو الصحي لكل طفل.

لتحضير الأطفال لأعباء الحياة الصغيرة والكبيرة، فإنه من المهم جدا منحهم الثقة بالنفس وعزتها. إن الأطفال يريدون أن يُؤخذوا على محمل الجد ويحتاجون إلى انتباه. قَدِّم لهم أدنا صاغية لمشاكلهم وساعدهم على إيجاد الحلول لها أنت قدوة هامة لطفلك. من خلال الاعتناء برفاهيتك الخاصة، تظهر لطفلك كيفية التعامل مع الإجهاد والضغط النفسي.

## إرشادات للحياة المدرسية اليومية

كم ينبغي أن تزن الحقيبة المدرسية المحشوة، مربوط بالوزن الجسمي لطفلك. للأطفال ذوي الوزن الطبيعي هو:

الحقيبة بالكيلوجرام	الطفل بالكيلوجرام	الحقيبة بالكيلوجرام	الطفل بالكيلوجرام
5,5 kg	41-44 kg	3,0 kg	24 kg لغاية
6,0 kg	45-48 kg	3,5 kg	25-28 kg
6,5 kg	49-52 kg	4,0 kg	29-32 kg
7,0 kg	53 أكثر من	4,5 kg	33-36 kg
		5,0 kg	37-40 kg

اسألوا المعلمين، إذا ما كان يمكن ترك بعض الكراريس أو الكتب في المدرسة ليستطيع أطفالكم حمل فقط ما يحتاجون إليه فعلا.

## Tipps

اطلب المساعدة مبكراً إذا كنت تشعر أنك أو طفلك تعاني. سيسعد الأقارب أو الجيران أو الأصدقاء بمساعدتك إذا كانوا على علم بأعبائك. بالإضافة إلى ذلك، هناك شبكة كبيرة من المساعدة الاحترافية التي يمكن أن تساعدك في المكان الذي تحتاج إليه.



على صفحة الويب [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) تجدون معلومات ونصائح مفيدة حول مختلف المواضيع الصحية مثل التغذية والحركة، الصحة النفسية، الإدمان وغيرها.

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

تحت عنوان الصحة المدرسية يمكنك الإستفسار عن المواضيع التالية :

- الفحوصات الطبية المدرسية
- برنامج التطعيمات المدرسية
- برامج المشورة للطلبة والطالبات.
- الآباء والمعلمين
- التوضيح في حالات الغياب والإعفاء
- منشورات حول مختلف الأمراض

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

SÄD



## Opferhilfe beider Basel

إرشاد الأطفال والشباب الذين  
يتعرضون للعنف  
Steinengraben 5, 4051 Basel  
Tel.: 061 205 09 10  
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

## FABE Familien-, Paar- und

### Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel  
Tel.: 061 686 68 68  
E-Mail: info@fabe.ch  
www.fabe.ch

## Gesundheitsdepartement

### Basel-Stadt

Abteilung Sucht  
Malzgasse 30, 4001 Basel  
Tel.: 061 267 89 00

## Telefon 143

### (هاتف القلق للوالدين)

Tel.: 143  
www.basel.143.ch

## Telefon 147

### (هاتف القلق للأطفال والشباب)

Tel.: 147  
SMS: 147  
E-Mail: beratung@147.ch  
www.147.ch

## Schulpsychologischer Dienst

### Basel-Stadt (SPD)

Austrasse 67 und 120, 4051 Basel  
Tel.: 061 267 69 00  
www.volksschulen.bs.ch/spd

## UZB Universitäres Zentrum

### für Zahnmedizin Basel

### Kinder- und Jugendzahnmedizin

### (Schulzahnklinik)

Mattenstrasse 40, 4058 Basel  
Tel.: 061 267 25 25  
E-Mail: akjzm@uzb.ch  
www.uzb.ch

## Gesellschaft für Kinder- und

### Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

## Universitäts-Kinderspital

### beider Basel (UKBB)

### (لغاية 17 سنة تقريبا)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel  
Tel.: 061 704 12 12  
www.ukbb.ch

## Universitätsspital Basel (USB)

### (ابتداءً من 16 سنة)

Petersgraben 4, 4031 Basel  
Tel.: 061 265 25 25  
www.unispital-basel.ch

## Tox Info Suisse

### (Vergiftungsnotfall)

Notfalltelefon: 145  
www.toxinfo.ch

## Universitäre Psychiatrische

### Klinik Basel (UPK) für Kinder- und

### Jugendliche (لغاية 18 سنة)

Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
Tel.: 061 325 82 00  
www.upk.ch

## Universitäre Psychiatrische

### Kliniken Basel (UPK) für Erwachsene

### (ابتداءً من 18 سنة)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel  
Tel.: 061 325 51 11  
www.upk.ch

## روابط أخرى:

www.gesundheit.bs.ch  
www.lausinfo.ch  
www.ed.bs.ch  
www.bag.admin.ch

الفحوصات الطبية المدرسية وعروض  
Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt بمدينة بازل  
الأخرى، تقدم مساهمة هامة لصحة ورفاهية أطفالنا وشبابنا. موظفينا  
وموظفاتنا يقدمون لكم المشورة بكل سرور ويعطونكم استعلامات عند  
السؤال.

#### أوقات الإفتتاح

من الإثنين إلى الجمعة  
من الساعة 8.00 - 12.00  
من الساعة 13.30 - 17.00

#### Schulärztlicher Dienst

Malzgasse 30  
4001 Basel  
Tel.: +41 61 267 90 00  
E-Mail: schularzt@bs.ch



+41 61 267 90 00

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)