



# كلية التربية الأساسية / حديثة،

## قسم معلم الصفوف الأولى.

المرحلة الدراسية : الثانية .

الفصل الدراسي : الأول .

المادة : صحة الطفل .

التدريسي : أ.م.د. علي ربيع حسين .

2026 – 2025 .



الأُسبوع	عنوان المفردة
الأول	التعريف بالصحة وصحة الطفل
الثاني	العناصر الغذائية (الكاربوهيدرات ، الدهون ، البروتينات ، الفيتامينات )
الثالث	امراض سوء التغذية
الرابع	امراض الطفولة المعدية والوقاية منها
الخامس	التطهير والتعقيم كأجراء وقائي لأباده المسببات المرضية
السادس	السعال الديكي (طرائق انتقال العدوى، اعراضه،مقاومه الامراض،الوقاية من المرض)
السابع	الافلاونزا ( مده المرض ، الاعراض ، الوقاية )
الثامن	الحصبة والحصبة الالمانية
التاسع	الخنق والكزاز
العاشر	الجدري والجدري الكاذب (جدري الماء)
الحادي عشر	اجراءات المقاومة والمكافحة للأمراض المعدية
الثاني عشر	اللقاحات ، انواع اللقاحات
الثالث عشر	ملاحظات مهمه خاصه باللقاحات ( الاعطاء ، الحفظ ، النقل ، الخزن ، الخ)
الرابع عشر	امراض العين ، صحة العين ، حاسة السمع
الخامس عشر	كيف تتم عمليه السمع

## (المحاضرة الاولى )

**تعريف الصحة:** بأنها الكفاية البدنية والاجتماعية وليس فقط خلو الإنسان من المرض .

**مفهوم الصحة العامة:** علم وقاية من المرض ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات

الطب والعمل والتشخيص المبكر للأمراض واضيف إليها الصحة النفسية.

### مكونات الصحة العامة

١- صحة الإنسان.

٢- صحة البيئة.

٣- الطب الوقائي.

٤- الطب الاجتماعي.

### وسائل تحقيق الصحة

١- الإجراءات الوقائية الأولية: الهدف منها الوقاية من المرض قبل حصوله.

٢- الإجراءات الوقائية الثانوية: الهدف من هذه الإجراءات الوقاية من مضاعفات المرض

بعد حصوله.

تنتقل الآن إلى الإجراءات الوقائية من الدرجة الثالثة:

هذه الإجراءات تهدف للحد من مضاعفات المرض الاجتماعية .

## تغذية الطفل

الغذاء الصحي هو الذي يساعد الإنسان على تطوير وتحسين صحته العامة والتي من شأنها أن تضمن له القيام بالنشاط اليومي بكفاءة وفعالية

### أمراض تؤثر على نمو الطفل:

- سوء التغذية.
- الأمراض الجينية.
- اضطرابات الهرمونات.
- فقر الدم.

## وظائف الغذاء

- ١- توليد الطاقة .
- ٢- بناء وتكوين أنسجة الجسم.
- ٣- توفير الصحة وذلك من خلال زيادة مقاومة الجسم للأمراض.
- ٤- فوائد نفسية واجتماعية .

### •سوء التغذية:

هو أشيع مسبب لمشاكل النمو في العالم، ويحدث بشكل رئيسي بسبب نقص البروتين وبقية العناصر الغذائية بالجسم.

إرشادات عامة

للنشاط البدني للطفل:

يجب عدم ترك الأطفال الصغار أمام التلفزيون وغيره من الشاشات لساعات طويلة، وفقا لإرشادات منظمة الصحة العالمية

اما الأطفال بعمر ٢-٤ سنوات فينبغي تشجيع الطفل بالتدرج على أداء نشاط بدني من متوسط

إلى عالي الشدة لمدة ٦٠ دقيقة يوميا. مثل الأنشطة البدنية اليومية المناسبة للطفل مثل المشي، ركوب الدراجات، الوثب بالحبل، استخدام السلاالم السباحة وكرة القدم. وتشجيع أفراد الأسرة جميعا للمشاركة في النشاط البدني.

### ما علاقة التغذية بالذكاء؟

ولتسليط الضوء على علاقة التغذية بالذكاء، وضحت الاختصاصية التغذوية العلاجية حنين السالم، والتي قالت "تشمل خلايا الدماغ الخلايا العصبية المسؤولة عن إرسال واستقبال المعلومات، والحفاظ عليها مرتبط بمستويات أعلى من الذكاء"، ووفق السالم هناك ٣ طرق مهمة يمكن أن يؤثر بها النظام الغذائي على الكيمياء العصبية:

١. يؤثر تناول الطعام على النواقل العصبية.
٢. الطعام بمثابة مصدر للفيتامينات والمعادن التي تعد عوامل مساعدة أساسية للإنزيمات المرتبطة بالنواقل العصبية.
٣. تدخل الدهون في تكوين غشاء الخلية العصبية وغمد "الميلين (Myelin)"، وهذا يؤثر على الوظيفة العصبية.

### الأيام الألف الأولى

وعن أهمية التغذية في السنوات الأولى من حياة الطفل، وتأثيرها المباشر على نمو الدماغ، تقول اختصاصية التغذية "تُعرّف العناصر الغذائية الأساسية لنمو الدماغ بأنها تلك التي يؤدي نقصها المتزامن مع فترات حساسة أو حرجة في وقت مبكر من حياة الجنين إلى خلل وظيفي طويل الأمد."

وتضيف، "تعد الأيام الألف الأولى من الحياة حاسمة لنمو الدماغ، فهي تحدد حرفيا كيفية عمل الدماغ لبقية حياة الناس، حيث تشكل أدمغتهم روابط جديدة، وخلال عملية بناء الدماغ، تتشكل الوصلات العصبية بفعل التغذية السليمة وعوامل أخرى، فتؤثر هذه الروابط والتغيرات على الأنظمة الحسية والتعلم والذاكرة والانتباه وسرعة المعالجة والقدرة على التحكم في الانفعالات والمزاج وحتى القدرة على تعدد المهام أو التخطيط."

### الفيتامينات والمعادن وذكاء الطفل

وتوضح الاختصاصية حنين، أن الاستهلاك المرتفع للسكريات والأطعمة المصنعة -مثل الحلويات والوجبات السريعة- خلال مرحلة نمو الطفل قد يضعف الوظائف الإدراكية في مرحلة البلوغ، لأنها تسبب إتهابا في الأنسجة، وتزيد من الإجهاد التأكسدي الموجود على شكل جذور حرة في المخ

وتبين أنه كي يعمل الدماغ بكفاءة يحتاج إلى وجبة غذائية متكاملة ومتوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن والماء ومضادات الأكسدة، مما يزيد من تركيز الطفل وذكائه وقدرته على التعلم.

### الأثر السلبي للتغذية السيئة على الأطفال

وحول العلاقة ما بين التغذية الجيدة المتوازنة وتطور الدماغ عند الأطفال، يعلق الدكتور أمجد جميعان -وهو مستشار أول في الطب النفسي للأطفال- "شهدت العقود الماضية العديد من العلاقة السلبية ما بين التغذية السيئة أو الضعيفة ونمو وتطور الدماغ عند الأطفال." وقد تم إثبات ذلك من خلال دراسات في مناطق الصراع العسكري الطويل الأمد، والذي أثر سلبيا على مستوى التغذية المقدم للأطفال، وبالتالي انعكس عليهم بشكل كبير، وفق الدكتور جميعان.

ويذكر الدكتور جميعان بأن العديد من الدراسات أثبتت أهمية تناول وجبات الفطور للأطفال لتحسين الأداء بالمدرسة والانتباه والتركيز. ويضيف بأن "الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية عرضة لتدني القدرات الذكائية، وكما أثبتت دراسات أخرى أهمية إضافة الحديد للذين يعانون من النقص، وأن تحسين مستوى الحديد أدى إلى تحسن في الذاكرة."

والجدير بالذكر أن سوء التغذية -بالإضافة إلى حالات الإساءة والإهمال والتفكك الأسري- يزيد من التأثير السلبي على تطور الأطفال، وكما أثبتت الدراسات مخاطر أغذية الأطفال الغنية بالدهنيات المشبعة وأثرها السلبي على صحة الأطفال، وفق الدكتور جميعان.

ويختتم جميعان أن أهم طريقة لتحفيز الأطفال لتناول الطعام المناسب المتوازن هي أن يكون الأب والأم المثل الأعلى، لأن الأطفال يطبقون ما يشاهدونه بالبيت من عادات اللوادين، فالطعام المتوازن والرياضة المنتظمة والاستقرار الأسري هي أحجار الزاوية للصحة الجسدية والنفسية.

### دور الأم في تنظيم الطعام الصحي

وحول كيفية تنظيم الأم لطعام أطفالها بشكل صحي، احد الامهات (٣٢ عاما ولديها طفلان) تقول "أحرص على أن يكون طعام صغاري متزنا بمكوناته من بروتينات وكربوهيدرات أو سكريات". مبينة أنها تقرأ أو تستمع أو تشاهد من يختص في هذا المجال، وتتابع نصائحهم وتؤكد مختصة في التغذية (لديها ٣ أطفال) أن الغذاء الصحي يلعب دورا إيجابيا في التأثير على قدرات الدماغ وعلى مستوى الذكاء، وعليه تحرص على تناول أبنائها غذاء صحيا ومتنوعا بشكل يومي، وقبل الذهاب لامتحاناتهم ليساعدهم على تحمل الضغوطات النفسية ويمدهم بالطاقة اللازمة للتفوق والنجاح.

ولكن كيف تقاوم الأم ولع الصغار بالوجبات الجاهزة؟ تقول "أتناقش مع أبناي دائما، بأن هناك مأكولات ومشروبات ثبت علميا بأنها أغذية للدماغ وتساعد على تنشيطه ونموه بطريقة سليمة وتحسن قدراته على التركيز والعمل والتذكر

أهم العادات التي يجب تعليمها للأطفال للحفاظ على صحتهم في المدرسة العمل على تقليل عدد الإصابات والأمراض لدى طفلك باتباع بعض النصائح لتعزيز قوة جهازه المناعي سينفذ الجميع.

المدرسة هي المكان الذي يتعلم فيه الأطفال ويتطورون معرفيا واجتماعيا، وهي أيضا المكان الذي يمكن لطفلك أن يلتقط فيه الجراثيم والأمراض وينقلها معه إلى المنزل.

وفقا لموقع "مايو كلينك" (Mayoclinic)، فإنه حتى مع التدابير الوقائية سيصاب معظم الأطفال بما بين ٦ إلى ٨ نزلات برد سنويا.

حينما يمرض الطفل فإن ذلك لا يعني تغيّبه عن المدرسة فحسب، بل يعني أيضا تغيّب الأم عن العمل ومراجعة الأطباء ومساعدة الصغار على تناول الأدوية التي لا يحبونها. لذا فإن العمل على تقليل عدد الإصابات والأمراض لدى طفلك باتباع بعض النصائح وتعزيز قوة جهازه المناعي سينفذ الجميع.

### تقوية الجهاز المناعي

وفقا لموقع "فيرري ول فاميلي" (Verywellfamily)، فإنه لا توجد طريقة مثبتة لتعزيز جهاز المناعة، ولكن من المهم الحفاظ على صحة أجسام الأطفال حتى تعمل أجهزة المناعة لديهم بشكل صحيح. يتم ذلك بالحفاظ على قسط كاف من النوم، والحفاظ على نظام غذائي صحي، وإدارة الإجهاد، وممارسة الرياضة، وتخصيص وقت للضحك، والمواظبة على غسل اليدين لتقليل خطر إصابة طفلك بنزلات البرد والإنفلونزا والالتهابات الأخرى.

- التأكد من الحصول على جميع التطعيمات

وفقا لموقع "نبراسكا ميد" (Nebraskamed) يعد الحصول على لقاح الإنفلونزا وتحصينات الأطفال الأخرى أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية طفلك من انتشار الأمراض المعدية، فهي أفضل طريقة لمنع انتشار ١٦ مرضا مختلفا.

لذا يجب مراجعة طبيب الأطفال للتأكد من حصول طفلك على جميع التطعيمات التي يحتاج إليها، بما في ذلك لقاح الإنفلونزا الموسمية.

- غسل اليدين

يعدّ غسل اليدين بالماء والصابون مدة ٢٠ ثانية على الأقل من أهم الطرق لمنع انتشار المرض في الفصول الدراسية وفي أي مكان آخر. عندما يتلامس الأطفال مع الجراثيم، يمكنهم بسهولة نشر تلك الجراثيم، خاصة إذا فركوا عيونهم أو خدشوا أنوفهم.

علّمي أطفالك كيفية غسل أيديهم بشكل صحيح، ومتى يفعلون ذلك (بعد تنظيف أنوفهم، واستخدام الحمام، وقبل تناول الطعام). هذا يساعد في تقليل خطر الإصابة بالمرض ومن ثم نقل العدوى إلى الآخرين.

وفقا لمركز السيطرة على الأمراض الأميركي، عندما يكون غسل اليدين غير متاح، فإن معقم اليدين الذي يحتوي على ٦٠% على الأقل من الكحول هو ثاني أفضل طريقة لقتل الجراثيم التي تسبب "كوفيد-١٩" وأمراضا أخرى.

- تجنب المصابين بالزكام

شجعي طفلك على تجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص مصاب بالزكام. علّمي أيضا أن يقوم بتغطية فمه وأنفه عند السعال أو العطس، وأن يقوم بذلك في منديل ورقي ومن ثم يرميه. وإذا لم يكن من الممكن الوصول إلى منديل في الوقت المناسب، عليه أن يسعل أو يعطس في ثنية ذراعه. علّمي طفلك أيضا أن يبقي يديه بعيدتين عن عينيه وأنفه وفمه، لأن الجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.

- روتين جيد للنوم

ترتبط جودة النوم ارتباطا مباشرا بسلوك طفلك وعاداته الغذائية وقدرته على مقاومة العدوى. والنوم ليس فقط جزءا مهما من صحة الطفل الجسدية والعاطفية، ولكنه يلعب دورا أيضا في مدى جودة أدائه في المدرسة، لذا ساعدي طفلك على إنشاء روتين ثابت لوقت النوم. وتظهر الدراسات أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى ضعف التركيز، والاكتئاب، والتفكير في الانتحار. كما تزيد قلة النوم من الرغبة الشديدة في تناول الوجبات السريعة، وغالبا ما تؤدي إلى تقلبات في المزاج ونوبات غضب وزيادة مخاطر الإصابة بالعدوى.

- وجبة فطور لتقوية المخ

يعدّ الفطور أهم وجبة في اليوم خصوصا لطلبة المدارس، وحينما يتناول الطفل وجبة فطور متوازنة من البروتين ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة فهذا يعدّ عاملا مهماً لوظيفة الدماغ والحفاظ على مستوى ثابت من الطاقة خلال اليوم.

ويرتبط الفطور الصحي ارتباطا مباشرا بالسلوكيات الإيجابية على مدار اليوم، ويحسن قدرة طفلك على التركيز.

وفقا لإحدى الدراسات، فإن الأطفال الذين يتناولون وجبة الفطور بانتظام هم أكثر عرضة لاستهلاك العناصر الغذائية الكافية وتناول كميات أقل من الدهون والكوليسترول.

وكذلك يكون مستوى الحديد وفيتامين "ب" وفيتامين "د" أعلى بنسبة ٢٠% إلى ٦٠% لدى الأطفال الذين يتناولون وجبة الفطور بانتظام مقارنة بمن لا يتناولونها.

الأطفال الذين يتناولون وجبة الفطور بانتظام أكثر عرضة لاستهلاك العناصر الغذائية الكافية وتناول كميات أقل من الدهون

- وجبات خفيفة صحية

إن تناول وجبات خفيفة صغيرة بين الوجبات يعزز فكرة أن الأطفال يجب أن يأكلوا وجبات صغيرة، وأن يأكلوا عندما يكونون جائعين، وهذا يساعدهم على بناء عادات غذائية صحية.

وغالبا ما يكون الأطفال جائعين بشدة بعد المدرسة، وأحيانا تكونين متعبة فيتم التضحية بالتغذية الجيدة من أجل بعض الراحة، إلا أنه يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة المغذية بعد المدرسة سريعة وسهلة ولذيذة مثل الاختيارات الأخرى المصنعة وغير الصحية.

- تناول العشاء بصحبة العائلة

يجب أن يتناول الطفل وجبة على الأقل كل يوم بصحبة العائلة، ومعروف أن الأوقات التي يقضيها الطفل مع العائلة تعزز صحته ورفاهيته. كما يجب تناول وجبة غذاء مغذية تشمل اللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات التي تعرفين أن طفلك يحب تناولها.

- ممارسة التمارين يوميا

إن ممارسة الرياضة مدة ساعة على الأقل يوميا تساعد طفلك على نوم أفضل، كما سيحصل على نتائج صحية أفضل، وقدرة على إدارة التوتر، فضلا عن أداء أفضل في المدرسة.

- تقليل وقت الشاشة

يجب أن يقتصر وقت الشاشة على أقل من ساعتين في اليوم، وهذا يشمل الهواتف والتلفزيون والأجهزة اللوحية وألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر.

ويمكن أن يقلل نوع الضوء المنبعث من هذه الشاشات من مستويات الميلاتونين، وذلك يزيد من صعوبة النوم، كما يمكن أن يعطل إيقاع الجسم الطبيعي خلال اليوم.

الأطفال والشاشات: دعوة جديدة للتوقف

وقت الشاشة يجب أن يقتصر على أقل من ساعتين في اليوم

- إجراء فحوص منتظمة للسمع والبصر

تؤكد من إجراء فحوص الرؤية والسمع بشكل روتيني لدى الطبيب الخاص بالطفل، فيمكن أن تؤدي الإعاقات البصرية والسمعية إلى مشاكل سلوكية، وأن تؤثر في التعلم والتطوير.

- تجنب وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مصدراً للتوتر والقلق لطفلك، لذا راقبي استخدامها من كثب، وتأكدي من عدم تعرضه للتتمر من خلالها.

- حافظي على رطوبة طفلك

بقاء جسد الطفل رطباً له فوائد عديدة، فهو يساعد على منع التعب وتحسين الحالة المزاجية والهضم، وعلى الحفاظ على الوزن، وتعزيز وظائف المخ.

ويمكن تناول المشروبات الصحية مثل الماء والحليب، مع ضرورة التخلص من المشروبات المحلاة بالسكر قدر الإمكان.

## دور المدرسة والبيت في توعية الطلاب بالوجبات الصحية

أن مرحلة المدرسة تعتبر من المراحل العمرية الهامة التي يجب الاهتمام بها، خاصة من ناحية التغذية، فالغذاء هو وقود الجسم وباعث النشاط والحيوية، وأن التغذية الصحية تضمن للطفل الاستفادة من الناحية التعليمية، فالعقل السليم في الجسم السليم، مشيرة إلى أن مرحلة المدرسة هي المرحلة العمرية المثالية لبناء الجسم ومن المهم جداً تعريف الطفل بأهمية الغذاء المتناول وأنواعه وفوائده الصحية.

أن الأسرة والمدرسة تلعب دوراً مهماً في تنمية وعي الطفل وتعريفه بالغذاء الصحي والمفيد، ويجب أن نحرص على أن يكون الغذاء المقدم للطفل في شكل وطعم جميل بالإضافة للفوائد الصحية.

وذكرت رئيس قسم التغذية بالمركز القومي للبحوث أن اتباع العادات الغذائية الصحية للأطفال تحد صعب، إذ يحتاج الأمر للوعي الكافي، سواء في المنزل أو المدرسة أو المجتمع بأكمله، ولا بد أن نذكر أن سوء التغذية في المراحل العمرية المبكرة يؤثر بشكل مباشر في القدرات العقلية والتحصيل العلمي للطلبة.

وتم الكشف عن أهم القواعد اللازمة لتغذية الأطفال في سن المدارس، ومنها الحرص على تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة، تنويع الوجبات التي تعطى للأطفال عند الذهاب للمدرسة وأن تكون صحية وتحتوي كل العناصر الغذائية (كربوهيدرات - بروتينات - دهون - فيتامينات ومعادن وأيضاً الماء)، تناول ثلاث وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين خلال اليوم، وتقليل تناول السكريات والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والأملاح والوجبات السريعة، لما لها من أثر كبير في إصابة الأطفال بالسمنة، وتناول كميات وفيرة

من الفواكه والخضراوات الطازجة وتناول الماء بما لا يقل عن ٦ أكواب في اليوم، وتناول كميات كافية من اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وتناول منتجات الألبان للحصول على الجرعات الأساسية من الكالسيوم، والحرص على النظافة الشخصية وغسل الأيدي قبل وبعد الأكل. وغسل الأسنان بعد الأكل خاصة قبل النوم، والحرص على النوم المبكر للأطفال وعدم استخدام التليفون المحمول قبل النوم مباشرة مع تناول وجبة العشاء قبل النوم بوقت كافٍ، وأن تكون وجبة خفيفة ومغذية.

### دور الأسرة في التغذية السليمة للأطفال وتتمثل بما يلي-

١. الحرص على تقديم غذاء صحي الأطفال سوف يأكلون ما هو متاح أمامهم، لذا من الضروري أن تشتمل الوجبات على أكبر قدر ممكن من الخيارات الصحية، فطبق السلطة يجب أن يحتوي على الأوراق الخضراء ويزين بالألوان المختلفة، ويجب أن يكون طبقاً يومياً على مائدة الطعام، كما أن وضع الفواكه في وعاء على الطاولة أمام الطفل أفضل من تركها في الثلاجة، مع ملاحظة عدم إجباره على تناولها، فوجودها أمامه سيجعله يتناولها أجلاً أو عاجلاً.

٢. يجب على الأم اختيار الأنسب بدون وضع قائمة ممنوعات، فبدلاً من وصف الأطعمة بأنها سيئة أو جيدة، يجب أن تتحدث مع الطفل بأسلوب بسيط وبعيد عن الوعظ والأوامر عن كل الخيارات، فيجب تشجيع الطفل على اختيار أنواع الطعام الصحي مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون، وتشرح له أنها تحتوي على العناصر الضرورية (كربوهيدرات - بروتين - دهون - فيتامينات ومعادن)، التي تمنح جلده وشعره البريق. وأيضاً يؤدي تناولها إلى صحة جيدة ومساعدته في ممارسته للألعاب الرياضية، وأنها تمنحه تركيزاً أفضل في المدرسة.

٣. يجب أن تحرص الأم على أن تتصح الأطفال بشرب كميات كافية من الماء خلال اليوم وألا يتم السماح بمشاركة زجاجة المياه الخاصة بالطفل مع زملائه في المدرسة.

من المهم جداً أن تحرص الأم على ممارسة الطفل أي نشاط رياضي.

٤-تغذية الأطفال في سن ٦-١٢ سنة تتطلب نظاماً غذائياً متوازناً يوفر لهم الطاقة والمغذيات اللازمة لنموهم ونشاطهم. يجب أن يشمل النظام الغذائي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مع التركيز على الحبوب الكاملة، والفواكه والخضراوات، والبروتينات الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم. يجب أيضاً الحد من الأطعمة المصنعة والسكريات المضافة والدهون المشبعة.

## ( المحاضرة الثانية )

### العناصر الغذائية

#### أولا : الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات وتعتبر من أهم وأرخص مصادر الطاقة .

#### أنواع الكربوهيدرات

- ١- السكريات الأولية بسيطة التركيب ولا تحتاج إلى هضم مثل سكر الكلوكوز .
- ٢- السكريات الثانوية: مثل سكر القصب .
- ٣- النشويات: مثل النشا .

#### أهمية الكربوهيدرات

- ١- توفير الطاقة .
- ٢- تساعد على الاكسدة الكاملة للمواد الدهنية .
- ٣- تدخل في تركيب بعض مركبات الجسم . تحمي البروتينات من إن يستغلها الجسم في توليد الطاقة.

#### مصادر الكربوهيدرات

- ١- القمح .
- ٢- الذرة .
- ٣- الشعير .
- ٤- البطاطا .
- ٥- مختلف الحبوب .

## ثانيا : الدهون

من العناصر الغذائية الأساسية وتتكون جزيئاتها من كربون (C)، اوكسجين (O)، وهيدروجين (H) .

## أنواع الدهون

١- سائلة في درجات الحرارة الاعتيادية والتي تسمى بالزيوت .

٢- الدهون المتجمدة تسمى دهن .

## أنواع الأحماض الدهنية

١- الأحماض المشبعة التي يحصل عليها الجسم من عملية أيض الدهون .

٢- الاحماض الدهنية اللامشبعة وهي أساسية ومهمة للإنسان ويجب تناولها مع الطعام .

س/ الأحماض الدهنية اللامشبعة يجب تناولها مع الطعام؟

ج/ لان الجسم لا يستطيع انتاجها من خلال عملية ايض الدهون .

## اهمية الدهون

١- مصدر للطاقة .

٢- تساعد في امتصاص الفيتامينات التي تذوب بالدهون فقط مثل فيتامين (K,E,D,A) .

٣- تجهز الجسم بالأحماض الدهنية الاساسية .

٤- تعطي الاحساس بالشبع .

## ثالثا: البروتينات

مركبات عضوية اساسية لبناء انسجة الجسم .

## الاحماض الامينية

مركبات عضوية تتكون من الكربون والهيدروجين والنتروجين وقسم منها يحتوي على الفسفور والكبريت والحديد .

## وظائف البروتينات

- ١- بناء الانسجة .
- ٢- تجديد التالف من الانسجة .
- ٣- تكوين بروتينات الدم .

## مصادر البروتينات

- ١- حيوانية مثل اللحوم والدواجن والاسماك .
  - ٢- نباتية مثل البقوليات .
  - ٣- الحبوب مثل القمح والذرة والشعير .
- س/ ماذا يحدث للإنسان اذا لم يحصل على حاجته من البروتينات؟ (مهم جدا)

- ج/ ١- تأخر النمو في الاطفال .
- ٢- نقص الوزن عند الكبار .
- ٣- قلة النشاط والصحة .
- ٤- فقر الدم .
- ٥- قلة مقاومه الجسم للأمراض .

## مرض الكواشركور

مرض يصيب الاطفال نتيجة قلة البروتينات والاقطصار على اعطائهم السكريات والنشويات .

## اعراض المرض منها

فقر الدم والتورم مع تضخم الكبد وقله مقاومه الطفل للأمراض يزداد وزن الطفل تدريجيا فيعتقد انه دليل على نمو الطفل وصحته يعد علاج المرض بسيطا فإذا اعطى الطفل البروتينات اللازمة من خلال الفم يشفى سريعا .

اما اذا كان المرض شديدا فتعطى البروتينات بواسطة الدم(الوريد) .

## رابعا : الفيتامينات

مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة جدا إلا إنها ضرورية جدا لنمو الجسم ووقايته من العدوى والمرض .

## تصنف إلى مجموعتين

- ١- مجموعة الفيتامينات الذائبة في الماء .
- ٢- مجموعة الفيتامينات الذائبة في الدهون .

## (الماضرة الثالثة)

### أمراض سوء التغذية

تنتشر بين الأطفال بصورة خاصة ويقتل بسببها طفل من كل ثلاثة أطفال تحت السن الخامسة من العمر ويقصد بها اختلال الحالة الغذائية للفرد والتي تظهر على شكل أعراض متلازمة ومختلفة. سوء التغذية تعبير واسع يشمل كافة الحالات المرضية الناتجة عن نقص أو زيادة عنصر غذائي أو أكثر أو نتيجة عدم توازن العناصر الغذائية في طعام الفرد. أمراض سوء التغذية عند الأطفال منها الإصابة بالكساح نتيجة نقص فيتامين (D) وفقر الدم وتضخم الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود إضافة إلى أمراض أخرى.

### اهم العوامل التي تلعب دورا في أسباب سوء التغذية

- ١- عوامل اجتماعية واقتصادية .
- ٢- الجهل الغذائي واتباع العادات الغذائية الخاطئة .
- ٣- اصابة الأطفال بالأمراض الطفيلية وما تستهلكه من غذائه .

### اهم أمراض سوء التغذية

- ١- فقر الدم : ان فقر الدم ليس مرضا بحد ذاته بل هو مظهرا الاضطراب او خلل يحصل في الجسم ويتميز فقر الدم بنقص كمية الهيموغلوبين في الدم والتي تكون في المستوى الطبيعي والسبب في ذلك قد يكون انخفاض عدد كريات الدم الحمراء .

هناك انواع من (فقر الدم) منها

اولا : فقر الدم الناتج بسبب تحطم كريات الدم الحمراء

١- انحلال الدم الحاد

أ- انحلال الدم بسبب أجسام منعيه .

ب- انحلال الدم بسبب افرازات البكتيريا .

٢- انحلال الدم المزمن

أ- الخلل الولادي مثل ( اليرقان الانحلالي) و(فقر الدم المنجلي) .

ب- الخلل او الاضطراب المكتسب .

ت- فقر الدم نتيجة ضعف وتلف تكوين وإنتاج الكريات الحمراء بسبب نقص او قلة المواد الغذائية

كالحديد والبروتينات وفيتامين C والاملاح او بسبب خلل ولادي او اسباب مكتسبة مثل الأمراض

المعدية او خلل بالغدد الصماء .

ثانيا : مرض فقر الدم الذي يسببه نقص الحديد

يعتبر هذا النوع من أكثر امراض فقر الدم انتشارا ؟

الان الحديد يلعب دورا هاما في صنع كريات الدم الحمراء حيث يدخل في صنع مادة الهيموغلوبين .

**اعراض فقر الدم (بسبب نقص الحديد) : (مهم جدا)**

١- الشعور بالتعب وشحوب الوجه .

٢- قصر النفس او صعوبة التنفس عند بذل أي عمل .

٣- صداع شديد او الشعور بالدوار المستمر .

٤- فقدان الشهية للطعام .

٥- اضطرابات في المعدة والامعاء .

٦- عدم وضوح الرؤية .

س/ كيف يمكن الوقاية من الإصابة بفقر الدم بسبب نقص الحديد ؟

ج/ ١- منع الإصابة بالأمراض المختلفة (الامراض الطفيلية والسيطرة التامة عليها بواسطة الاكتشاف المبكر والعلاج .

٢- اطعام الافراد جيدا .

٣- الارشاد والتوعية الغذائية للأفراد .

### **فقر الدم بسبب نقص الحديد عند الاطفال**

من المشاكل التي تواجه المختصين هي صعوبة تشخيص حالات فقر الدم في وقت مبكر عند الاطفال ؟ لانهم لا يبدون اي شكوى بخصوص سرعه تعبهم او شعورهم بالضعف والوهن لذلك نجد العديد من الحالات تستمر دون ان يتمكن الطبيب او الاهل من الكشف عنها الا اذا تعرض الطفل الى وضع يتطلب اجراء الفحوص المختبرية .

ان احتياجات الطفل من الحديد خلال السنين الاولى من عمره تصل الى ثلاثة امثال احتياجاته في اي وقت اخر تلبية متطلبات تكوين الهيموغلوبين .

ان الغذاء الذي يوفر كميته جوده من الحديد يجعل الطفل يتغلب على معاناته من قلة الحديد ان منتجات الحبوب وصفار البيض واللحم والخضراوات الورقية الخضراء تعتبر من المصادر الجيدة للحديد .

### **البروتين**

له دور فعال في صنع الهيموغلوبين وبالتالي كعامل مسبب في تطور فقر الدم لذا يجب ان يحتوي غذاء الطفل الى كميات مناسبة وكافية من البروتين .

## (الماضرة الرابعة)

### امراض الطفولة المعدية والوقاية منها

### المبادئ العامة لمقاومة ومكافحة الأمراض المعدية

يقصد بمقاومة الامراض المعدية الاجراءات التي تتخذ لمنع مرض معين في مجتمع معين اما مكافحه الامراض المعدية فيقصد بها الاجراءات التي تتخذ للحد من انتقال العدوى وتقليل انتشار المرض او حدوثه او حدوث مضاعفات له .

س/ كيف تتم مقاومه الامراض المعدية ؟

ج/ ١- توفير البيئة الصحية منها :

أ- توفير السكن الصحي .

ب- توفير المياه الصالحة للشرب .

ت- التهوية الكافية .

ث- توفير الطعام الصحي .

٢- التربة الصحية : منها اعطاء معلومات اساسية حول العدوى وطرق منعها .

٣- الارتقاء بالصحة .

٤- حمايه الجسم من خلال اعطاء اللقاحات في اوقاتها المحددة .

٥- التشديد على منع دخول الامراض المعدية من بلد لأخر .

س/ كيف يتم مكافحة الامراض المعدية

ج/ ١- الاجراءات التي تتخذ اتجاه المسبب .

٢- اجراءات تتخذ تجاه المخالطين ومنها وضعهم تحت المراقبة وعزل المصابين منهم واجراء الفحص المختبري واعطاء الادوية الكافية (مهم جدا) .

٣- اخذ صحة البيئة بنظر الاعتبار للحد من انتشار الامراض مثلا انتقال العدوى عن طريق الحشرات فالمكافحة تتم من خلال القضاء على الحشرات .

### التطهير والتعقيم كأجراء وقائي لإبادة المسببات المرضية

#### التطهير

التخلص من المسببات المرضية حال خروجها من المستودع وقبل ان تصل الى الفرد السليم وتسبب العدوى .

#### التعقيم

قتل جميع المسببات المرضية والتخلص منها جذريا ولذلك نجد ان التعقيم اكثر فاعليه من التطهير .

### تقسم وسائل التطهير والتعقيم الى قسمين

أ- الطرق الفيزيائية والتي تشمل

١- الحرارة بنوعها الجافة والرطوبة كالحرق والغلي واستعمال الفرن الكهربائي وبخار الماء .

٢- التبريد .

٣- الضوء .

٤- الترشيح .

٥- الاشعاع والامواج فوق الصوتية خاشعة (أكس) والاشعة فوق البنفسجية .

### ب- الطرق الكيماوية

ويقصد بها استخدام مواد كيماوية ومن أهم المواد الكيماوية المستخدمة في هذا المجال صبغة اليود،

الديتول، الفور مالين، نترات الفضة، الفينول .

### المرض

يحدث نتيجة تداخل عدة عوامل منها ما يتعلق بالمسبب المرضي ومنها بالإنسان ومنها بالبيئة .

### الأمراض المعدية

هي الأمراض التي تحدث من جراء مسبب مرضي وتنتشأ من خلال انتقال هذا المسبب إلى الإنسان.

## **(المحاضرة الخامسة)**

### **الأمراض الالتهابية**

هي الأمراض التي لا يسببها مسبب مرضي أي أنها لا تحدث نتيجة العدوى كالأمراض الوراثية والغذائية والأورام والحوادث.

### **السعال الديكي**

من أمراض الطفولة الحادة والتهابية يصيب الأطفال قبل السنة السابعة من العمر وقد سمي بالسعال الديكي وفقا للحالة التي تنتاب الطفل من اختناق وازرقاق وأحداث صوت يشبه صوت الديك عند الشهيق. إن المسبب المرضي للسعال الديكي هي (عصيات السعال الديكي) والتي يسهل اكتشافها أخذ مسحة من الأنف أو البلعوم وفحصها مختبريا .

### **طرق انتقال العدوى**

- ١- عن طريق المس الطفل المصاب مباشرة .
- ٢- عن طريق الرذاذ المتطاير أثناء العطاس والسعال .
- ٣- بطريقة مباشرة باستخدام أدوات المريض وحاجاته الملوثة .

### **اعراض المرض**

يمر المرض بالمراحل الثلاث التالية :

أ- بمرحلة الرشح والتي تبدأ بعد ثلاثة عشر يوما من التعرض للمرض حيث تصاب الاجزاء العليا من الجهاز التنفسي وتكون الاعراض خفيفة ومصحوبه بسعال جاف وارتفاع بسيط في درجة الحرارة

يستمر لمدته عشرة ايام حيث يقل الرشح في نهاية هذه المرحلة وتهبط درجة الحرارة ويزداد السعال مصحوبا بتشنجات وصوت يشبه صوت الديك .

ب- مرحلة التشنج او نوبات السعال وهذه المرحلة عبارة عن سلسلة من نوبات السعال المتعاقبة المتواصلة ثم تنتهي نوبه السعال بشهقة طويلة مثل صوت الديك غالبا ما يتقيء الطفل ويبدو عليه التعب .

ت- مرحله النفاهة : تبدأ باختفاء علامات الثانية وهي السعال المتكرر والتقي ولكن السعال يستمر على شكل نوبات خفيفة عدة اسابيع .

### الاختلاطات المرضية (مهم جدا)

١- التهاب القصبات الحاد .

٢- انسداد القصبات وانكماش فص من فصوص الرئة .

٣- ذات الرئة .

٤- التهاب الاذن الوسطى .

٥- انتفاخ الرئة : تضخم الغدد اللمفاوية .

القابلية للإصابة بالمرض عامه وتزداد مناعة الاطفال بعد الاصابة بالمرض وقد تحدث اصابه ثانيه بعد سنوات من عمر الطفل وهي نادره جدا .

## (الماضرة السادسة)

### طرق مقاومه ومكافحه المرض

من الممكن جدا منع حدوث المرض والاصابة به عن طريق اعطاء اللقاح الخاص والتأكيد على اهمية اكمال الجرع المخصصة للقاح وكذلك المعرفة الصحية للناس حول المرض والوقاية منها تتم السيطرة الى المريض ومخالطي المريض و البيئة عن طريق الاخبار الصحي عن المرض وعزل المصابين خلال فترة العدوى ومنع الاختلاط بالأطفال ورعايتهم خاصة تحت السنة الاولى من العمر .

### التدرن

احد الامراض المعدية التي تسعى منظمة الصحة العالمية جاهدة من اجل وقاية الاطفال من الإصابة به .

يزداد مرض التدرن طرديا مع درجه الازديحام وسوء الحالة الصحية والبيئة وانخفاض المستوى المعيشي لأفراد المجتمع . مهم جدا

تبدأ جميع أشكال المرض اولا في شكل (تدرن رئوي) الا ان التدرن قد يؤثر على :

١- الاغشية المخاطية التي تكسو الدماغ .

٢- النخاع الشوكي .

٣- العظام .

٤- المفاصل .

٥- الكلى .

## طرق انتقال المرض

تسبب المرض ( عصيات كورخ ) الموجودة في الإنسان والماشية يتم الإصابة بالمرض عن طريق التعرض إلى العصيات الموجودة في رذاذ أو قشع المريض المصاب كما ينتقل المرض بصورة ليست مباشرة باستخدام أدوات المريض الملوثة بالمسبب المرضي من الممكن ان يظل مريض التدرن الرئوي مصدرا للعدوى حول حياته إذا لم يعالج بصورة صحيحة .

## أعراض المرض

تظهر الأعراض الأولية للتدرن بعد الإصابة بـ ( ٤-١٢ ) أسبوع من هذه الأعراض

١- الحمى الخفيفة .

٢- السعال .

٣- وجود دم في بصاق المصاب .

٤- شحوب .

٥- نقص الوزن .

أعراض التدرن الرئوي نادرا ما يتم تشخيصها عند الأطفال الصغار فكثيرا ما يتحول المرض إلى ( النمط السحائي ) وغيرها من أنماط التدرن الرئوي .

## إجراءات مقاومة المرض

من الممكن الوقاية من حدوث المرض في المجتمعات بعدة طرق منها :

١- توفير معدات الكشف عن المرض كالأشعة والفحص المختبري .

٢- التحصين بلقاح المرض وهو ال ( BCG ) مهم .

٣- مكافحه التدرن في البقر والجاموس .

٤- الاهتمام بصحة البيئة .

اما اجراءات السيطرة فتم من خلال عزل المصابين ومنع الاختلاط الحين خلو القشع من العصيات كذلك بتطهير ادوات ومعدات المصاب .

## مرض النكاف

مرض حاد ومعددي يصيب أكثر من فئة عمرية يتمركز في الغدد النكفية وكذلك غدة البنكرياس والجهاز العصبي المركزي وغيرها، عرف النكاف قديما ووصف بصورة مفصلة منذ زمن أبو قراط في القرن الخامس، ومنذ ذلك الوقت لم يحدث أي تغيير في سير المرض أو صفاته.

## طرق انتقال العدوى

١- بصورة مباشرة بواسطة مخالطة المريض .

٢- بواسطة الرذاذ المتطاير في الهواء .

٣- بصورة ليست مباشرة باستخدام أدوات المريض الملوثة بالمسبب المرضي .

فترة المرض تتراوح بين (١٢ - ٢٢) يوما والمعدل حوالي (١٨) يوما، يكون معديا خلال الفترة من خمسة أيام الأخيرة من فترة المرض.

## أعراض المرض

يمر المرض بعدة مراحل وهي

١- مرحلة الحمى التي تتميز بارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة مع صداع شديد وتدهور بالصحة مع ألم في الأذن وغالبا ما تكون الأعراض خفيفة.

٢- مرحلة تضخم الغدد اللعابية حيث تبدأ الآلام عند مضغ الطعام أو عند فتح الفم خلال يوم وتستمر لمدته (١٠٧) أيام وغالبا يحدث صمم وقتي .

٣- المرحلة الأخيرة التي تتضمن شمل غدة البنكرياس وقد يتأثر الجهاز العصبي المركزي في بعض الأحيان.

### **إجراءات مقاومة المرض**

من الممكن مقاومة المرض ومنع حدوثه وانتشاره بإعطاء اللقاح اللازم في أوقاته المقررة .

### **أما مكافحة المرض**

فتتم بواسطة عزل المصاب لمدة عشرة أيام من ظهور الأعراض كذلك بتطهير الأدوات الملوثة ويوضع المخالطين تحت الملاحظة الطبية مدة (٢١) يوم .

### **أما طرق الوقاية من المرض**

فيجب عزل المصاب وادواته لحين الشفاء التام إذا كان المصاب تلميذا يجب منعه من الدوام في المدرسة اما إذا تكررت الإصابات في المدرسة نفسها فيجب غلق المدرسة لحيت اتخاذ الاجراءات الوقائية وهي التعقيمات وفتح الأبواب والشبابيك والتعرض لأشعة الشمس وتنقية الهواء كذلك يجب التلقيح باللقاح الخاص ضد هذا المرض.

## (الماضرة السابعة)

### الأنفلونزا

مرض معد سبلة (فايروس) يشتد هذا المرض في فصل الشتاء ويكون شديد العدوى وسريع الانتشار وينتقل عن طريق الهواء والجو الملوث .

مدة حضانة المرض (١-٣) يوم وتختلف الاعراض المرضية من شخص لآخر حسب: (مهم)

- ١- شدة الإصابة .
- ٢- فعالية الفايروس .
- ٣- مقاومة الجسم .
- ٤- مناعة المصاب .
- ٥- تلقي المريض العلاج المناسب .

### الاعراض المرضية للأنفلونزا منها

- ١- الحمى .
- ٢- الصداع .
- ٣- الخمول .
- ٤- الشعور بالتعب .
- ٥- فقدان الشهية اما في الحالات الشديدة يحدث السعال الشديد؟ نتيجة حدوث التهاب في القصبات الهوائية مباشرة أو كمضاعفات للمرض.

إذا اصاب الأفلونزا الطفل خلال السنة الاولى من عمره فهي خطيرة على حياته نتيجة حدوث مضاعفات منها:

التهاب الرئتين الحاد أو التهاب الأغشية الدماغية الحاد إن اغلب حالات الإسهال في التهاب الامعاء الحاد للأطفال هو فايروس الانفلونزا وخصوصا في فصل الصيف حيث الحرارة العالية وقلّة العناية الطبية .

### ينتقل فايروس الأنفلونزا عن طريق

١- الهواء .

٢- الجو الملوّث .

٣- العطاس .

٤- السعال .

من العلاج الاساسي السوائل الحارة والتغذية الجيدة والتعقيم والابتعاد عن التدخين واستعمال فيتامين C يوميا لا يوجد لقاح خاص ضد مرض الانفلونزا .

### مرض الرشح FLU

يشتهب الناس عند الاصابة بالرشح والأنفلونزا مع ان كل منهما يختلف عن الاخر .

الرشح تظهر الاصابة به على هيئة وخزات مفاجئة في الانف والبلعوم اول الامر ثم تبدأ نوبات من العطاس وشعور بجفاف البلعوم ، شعور بالصداع ، رشح بالأنف تستمر هذه الاعراض لمدة يومين او اكثر ثم تزول .

وهناك سؤال بخصوص فيتامين سي تناول احد انواع الحمضيات ( البرتقال ، الليمون او اللافندي ، الخ ) يغني عن أخذ فيتامين سي .

## الحصبة الألمانية

مرض معد يصاحبه ظهور الطفح الجلدي المشابه الطفح الحصبة يتوطن في اقطار عديده ويكثر حدوثه بين (٥-١٥) سنة من العمر اما موسم حدوثه فهو فصل الشتاء في اغلب الاحيان .

## المسبب المرضي

هو فايروس الحصبة الالمانية المصدر المباشر للعدوى الانف والبلعوم وادوات المريض الملوثة بالمسبب المرضي .

## اعراض المرض

١- ارتفاع في درجه الحرارة .

٢- رشح .

٣- وهن عام .

٤- تدهور في الصحة .

٥- طفح جلدي شبيه بطفح الحصبة يبقى لمدته يومين او اكثر ثم يختفي بعد ذلك وما يميز الحصبة الالمانية هو التهاب في الغدة الازينية .

## الخناق

يعتبر مرض الخناق من امراض الطفولة الحادة والمعدية اهم ما يميز الخناق هو وجود غشاء يلتصق التصاقا تاما باللوزتين والذي يحوي على المسبب المرضي .

ان من اهم اخطار المرض هو امتداد الغشاء وما حوله من التهابات الى القصبة الهوائية مما يسبب انسداد في مجرى الهواء فيحدث الاختناق الذي يؤدي بحياة الطفل .

## (الماضرة الثامنة)

### الجدري الكاذب ( جدري الماء )

من أمراض الطفولة الحادة والمعدية والذي ينتشر في كافة أنحاء العالم ويقدر أن أكثر من ٧٥ % من سكان العالم قد أصيبوا به أثناء حياتهم الأطفال تحت السنة العاشرة من العمر أكثر عرضة للإصابة أما موسمه فهو فصل الشتاء وأوائل الربيع إن المريض هو المستودع الوحيد للمرض اما المصدر المباشر للعدوى فهي إفرازات الأنف والحنجرة الحاوية على المسبب المرضي .

### أعراض المرض

- ١- مرحلة هجوم المسبب المرضي وهي التي تسبق ظهور الطفح وفترة قصيرة جدا حيث ترتفع درجة حرارة الطفل مع تدهور صحته لمدة يوم أو يومين ثم يظهر الطفح الجلدي .
- ٢- مرحلة ظهور الطفح حيث تتحول الحبيبات إلى حويصلات ثم تتحول بدورها الى بثور ثم يخف الطفح وتبدأ القشور بالتساقط ولا يترك الطفح اي اثر لأنه سطحي (مهم جدا) .

### طرق مقاومة ومكافحة المرض

إن الأفراد جميعا معرضين للإصابة بالمرض مالم يصابوا به سابقا .

س/ هل الإصابة بجدري الماء تعطي مناعة دائمية ؟

وان الإصابة بالمرض والشفاء منه تعطي مناعة دائمية ضد المرض اذا كان المصاب بالمدرسة يجب إبعاده عن الدوام لمدة أسبوع بعد ظهور الطفح الجلدي وضرورة تطهير إفرازات الأنف والبلعوم ومعالجة المصاب لمنع حدوث الإصابات .

## الحمى القرمزية

تعتبر الحمى القرمزية من الأمراض المعدية الحادة التي تتميز بوجود بؤرة عدوى ( بالمكورات المسبحية )  
نوع من أنواع البكتيريا التي تسبب الإصابة والتي لها قابلية افراز السموم المسببة لتسمم الدم .

### الاختلاطات المرضية منها (مهم)

- ١- التهاب الجيوب الانفية .
- ٢- التهاب الأذن الوسطى .
- ٣- التهاب الامعاء الحاد عند الاطفال .
- ٤- ذات الرئة .

### أعراض المرض منها

- ١- ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة .
- ٢- الام في الحنجرة .
- ٣- التهاب اللوزتين .
- ٤- التهاب اللمفاوية في الرقبة .

### طرق مقاومه ومكافحه المرض

من الطبيعي ان يكون مناعة الطفل مناعة خلال الستة اشهر الاولى من عمره وعند تعرض الطفل للعدوى  
والشفاء منها تتكون لديه مناعة طويله الامد تتم مقاومه المرض عن طريق السيطرة على الاتربة في البيئة  
والتهوية الكافية في اماكن العمل وتعقيم مشتقات الالبان اضافه الى التوعية الصحية لمنع حدوث

الاصابات اما اجراءات السيطرة على المرض فتتم من خلال عزل المصاب الى حين شفائه والتطهير المستمر .

## الجدري

يعتبر من الامراض المعدية والخطيرة بل اشد الامراض المعدية و الخطيرة بل اشد الامراض المعدية ونتيجة لبرامج الابداء التي اجريت بصورة مستمرة في العالم فقد امكن السيطرة على المرض واختفي من كافة دول العالم حسب تقرير منظمة الصحة العالمية .

ان المسبب المرضي للمرض هو ( فيروس الجدري ) مهم

وهو شديد المقاومة للبيئة الخارجية ومن الممكن ان يعيش خارج المصاب في القشور يعتبر المريض هو المستودع الوحيد للمرض ولا ينتشر بين الحيوانات .

## اعراض المرض

أ- المرحلة الاولى وتستغرق ثلاثة ايام واول اعراضه منها ارتفاع مفاجئ وشديد بدرجة الحرارة ( ٤٠ ) مئوية مع صداع مع قيء احيانا .

ب- المرحلة الثانية وتكون اول الامر على شكل بقع حمراء صغيرة تكثر على الوجه مع ظهور الطفح الحراري تنخفض درجة الحرارة وتحسن حالة المريض الصحية وتتحول البقع الحمراء الى اكياس صغيرة تحتوي اول الامر على سائل ثم تتحول الى بثور وعندما تتلوث محتوياتها ترتفع درجة الحرارة مرة اخرى وتسوء حالة المريض بدرجة كبيرة وتعرض حياة المصاب للخطر .

ت- المرحلة الثالثة وهي فترة ظهور القشور وتبدأ في اليوم العاشر الظهور المرض حيث تجف البثور وتتحول الى قشور لونها غامق وتنفصل عن الجلد تاركة اثرها .

## مضاعفات المرض

- ١- فقدان البصر .
- ٢- الالتهاب الرئوي الشعبي .
- ٣- التهاب الاذن الحاد .
- ٤- التهاب اغشيه القلب .

## طرق مقاومة ومكافحة المرض

تتم مقاومة المرض عن طريق تطعيم المواطنين ابتداءً بالمواليد خلال الشهر الأول وتطعيم المسافرين من وإلى المناطق الموبوءة أما مكافحة المرض فتشمل إعلام إجباري للجهات الصحية المحلية والعالمية وعزل المصابين في مستشفيات الحميات التطهير المستمر مع حرق مستلزمات التضميد وعند وفاة المريض يتم التطهير النهائي لغرفة العزل .

## (المحاضرة التاسعة)

### الكزاز

مرض حاد تسببه (عصيات الكزاز) التي تنمو لا هوائيا في منطقة الجروح وتفرز السموم وهو من الأمراض التي تتم الوقاية منها بالتطعيم .

### أعراض الكزاز

الكزاز ليس مرضا معديا إذ لا ينتقل من شخص لآخر وإنما يحدث عن طريق خمج جرح من الجروح بعصيات الكزاز اي دخول الجراثيم إليه .

### إجراءات مقاومة ومكافحة المرض

١ - معرفة أهمية لقاح (اوكسيد الكزاز)

يعطى لقاح الكزاز للأطفال مشتركا مع لقاح الخناق والسعال الديكي على شكل ثلاث جرعات متتالية الفرق بين الواحدة والآخرى شهرا كاملا .

٢ - تنظيف الجروح .

٣ - استخدام أدوات معقمة .

٤ - الاهتمام بالمستوى الصحي وصحة البيئة .

## (الماضرة العاشرة)

### اللقاحات

تعطى اللقاحات لمنع انتقال وحدث الأمراض المعدية اضافة إلى اهميته من الناحية الاقتصادية  
اذ أنه يقلل من صرف مبالغ كان يجب صرفها في حاله الإصابة بالمرض كما يقلل من بذل جهود كبيره  
يبدلها الأفراد والمجتمعات والجهات المسؤولة عند حدوث المرض .

أن اللقاحات أهمية في إكساب الفرد حصانة ضد بعض الأمراض وزياده مناعة الجدول الخاص  
باللقاحات ( مهم جدا ويحفظ بالتسلسل)

- ١- الطفل حديث الولادة لقاح الـ (BCG) ضد مرض التدرن .
- ٢- الشهر الثالث الجرعة الاولى من لقاح شلل الاطفال والثلاثي .
- ٣- الشهر الرابع الجرعة الثانية من لقاح شلل الاطفال والثلاثي .
- ٤- الشهر الخامس الجرعة الثالثة من لقاح شلل الاطفال والثلاثي .
- ٥- الشهر التاسع لقاح الحصبة .
- ٦- الشهر الثاني عشر (العمر سنه) الجرعة المنشطة من لقاح شلل الاطفال والثلاثي .
- ٧- عند ذهاب الطفل الى رياض الاطفال (الروضة) وكان عمره اقل من اربعة سنين يعطى  
لقاح شلل الاطفال والثلاثي .

٨- سن الثنائي المدرسة يعطى جرعه منشطة من شلل الاطفال مع لقاح .

س/ ماهي الحالات التي لا يسمح بإعطاء اللقاح ؟

ج/ ١- اصابه الطفل بالحمى .

- ٢- وجود بعض الامراض الجلدية .
- ٣- الامراض الحادة في دور النقاهة منها .
- ٤- الاطفال الخدج الى ان يكمل وزنهم الطبيعي .
- ٥- الاورام الخبيثة .
- ٦- الامراض المزمنة كالتهاب الكليتين المزمن .

### لقاح شلل الأطفال

يعطى لقاح شلل الأطفال لحماية الأطفال من الإصابة بالشلل ويعطى اللقاح عن طريق الفم وفي موسمي الشتاء والربيع إن أمكن ذلك حيث تكون الإصابات المعدية الفايروسية على أقلها والتداخل بين الفايروسات واللقاحات ليست بأهمية .

س/ ماهي الحالات التي لا يسمح بإعطاء لقاح شلل الأطفال ؟

ج/ ١- ارتفاع في درجة الحرارة .

٢- تقيء مستمر .

٣- اسهال مستمر .

٤- وجود التهاب في الفم .

٥- التلقيح ضد شلل الأطفال يجب أن يؤجل إعطاؤه في حالة الأمراض المعدية كالحصبة

والسعال الديكي وتشمل الكبد الفيروسي .

## (المحاضرة الحادية عشر)

### اللقاح الثلاثي ( الخناق ، السعال الديكي ، الكزاز )

يتكون اللقاح من مزيج من توكسيد الخناق وتوكسيد الكزاز ومعلق جرثومي لهيموفيلس السعال الديكي اللقاح على درجه كبيره من الفعالية والتحصين يعطى اللقاح الثلاثي دائما مع لقاح الشلل وبنفس عدد الجرعات والمواعيد .

س/ ماهي الحالات التي لا يسمح بإعطاء اللقاح الثلاثي ؟

ج/ ١- كقاعدة عامة يعطى للأصحاء فقط .

٢- لا ينصح بإعطاء لقاح السعال الديكي لمن أصيب بالمرض إلا بعد فترة سنتين من الإصابة بالمرض والشفاء منه .

٣- لا ينصح بتلقيح من أصيب بمرض عصبي أو عائلة لديهم امراض عضوية موروثية بلقاح السعال الديكي .

### لقاح الحصبة المختلط ( الحصبة ، الحصبة الألمانية ، النكاف )

يتم إعطاء الأطفال لقاح الحصبة المختلط بعد الشهر الخامس عشر من العمر (سنة وثلاثة اشهر) بجرعه واحده ولا يوجد سبب لعدم اعطاء اللقاح للأطفال إذا كان قد أصيب بأحد الأمراض الثلاثة .

### لقاح الحصبة الألمانية

الأمراض الفيروسيه المعدية التي تصيب الإنسان وخاصه الأطفال ويتصف المرض بأعراض خفيفة تتمثل بطفح جلدي شبيه بطفح الحصبة ولكن على درجة أقل .

س/ ماهي الحالات التي لا ينصح بإعطاء اللقاح الحصبة الالمانية ؟

ج/ ١- لا ينصح بإعطاء اللقاح لمن يشكو من اي اختلال في التجاوب المناعي .

٢- لا ينصح بإعطاء اللقاح للمصابين بأي مرض حاد والمصابين بالسرطان وبأي امراض مزمنة شديده .

٣- يمنع إعطاء اللقاح خلال فترة ( اربعة اسابيع من أي لقاح آخر ) .

٤- خلال الحمل اذ يسبب تشوهات جينية .

**وهناك بعض التحفظات باستعمال اللقاح منها :**

١- التحفظ التام في إعطاء اللقاح لمن أصيبوا بالتشنجات نتيجة الحمى العالية وإصابات الدماغ .

٢- يؤجل إعطاء اللقاح في حالة نقل الدم او البلازما .

٣- على الطبيب أن يكون منتبهاً إلى احتمال ظهور حمى عالية بعد التلقيح بحوالي ٥-١٢ يوم .

### **ملاحظات مهمة خاصة باللقاحات**

١- نظرا لأهمية لقاح البي سي جي فضرورة إعطاء القائمين بإعطاء اللقاح بالتدريب بين فترة وأخرى .

٢- جوز إعطاء لقاح الحصبة المختلط للطفل بعد الشهر السادس من العمر عند وجود موجة وبائية خصوصا اذا كان الطفل يخشى عليه من المرض لضعف بنيته على أن يعاد التلقيح بعد خمسة عشر شهرا .

٣- التأكيد على القائمين بالتلقيح بوجوب التقيد بالتعليمات .

٤- التأكيد على مسؤولي المذاخر و الصيدليات و القائمين على التلقيح التقيد التام بطرق حفظ اللقاح بدرجات حرارة مناسبة .

٥- على المؤسسات الصحية التقيد بأجراء التلقيح للأطفال الاصحاء و تأجيل المرضى منهم لحين شفائهم .

٦- يجب التأكيد على أن اللقاح المستعمل نافذ المفعول و انه ضمن المدة التي يمكن استعماله فيها ووجوب اتلاف اللقاح الذي انتهت مدته بواسطة المختصين من قبل المؤسسات الصحية.

## (الماضرة الثاني عشرة)

### العين وملحقاتها

#### ١- عضلات العين

تصل بكل مقلة ست عضلات تحيط بها من كل الجهات وتربط المقلة من الطبقة الخارجية مع المحجر وهذه العضلات هي أربعة مستقيمة واثنان مائله وبتقلص العضلات المستقيمة يسبب حركة العين إلى الجهات الأربع يا تقلص العضلات المائلة يسبب دوران العين حول محورها الأفقي.

#### ٢- الاجفان

منعطفات جلدية خارج المقلة تتحرك بواسطة العضلات الداخلة في تكوينها وفي كل جفن يوجد غدة دهنية تفرز بعض السوائل لترطيب العين تزود حافة كل عين الأهداب وهناك الحاجبان بشكل نتوءات فوق العين مكسوان بالشعر وظيفتها المحافظة على العين من العرق المتسبب من الجبين .

#### ٣- الغدد الدمعية

تقع في كل عين تحت الجفن العلوي إلى الجهة الخارجية للعين من المحجر (الصدغ) في تجريف خاص بالعظم الجبهي تفرز الغدد الدمعية الدموع بواسطة عدد من الأقنية تمتد إلى الجهة الداخلية

(الانفية) من العين أي عند منطقة التقاء العين بالأنف حيث تتجمع هذه الأنفية في كيس الدمع الذي يصب محتوياته في الأنف بواسطة قناة الأنفية .

## امراض العين الجرثومية

### ١- الرمد الحبيبي ( التراخوما ) Trachoma

وهو من الأمراض الشائعة جدا في العراق والشرق الأوسط الذي يسببه نوع من الفايروس الذي يؤدي إلى التهاب غشاء ملتحمة العين ينتقل الفايروس بواسطة الأصابع الملونة واستعمال أدوات المريض أو بواسطة الذباب .

## الأعراض

أول ما يلاحظ على مريض الرمد الحبيبي هو زيادة حساسية العين للضوء ثم يزداد افراز الدموع مع حدوث حرقة في العين واحمرار العين وشعور المصاب بأجسام غريبة في العين وفي الحالات المتقدمة تقل قوة الإبصار بسبب ارتشاح القرنية وإذا قلب الجفن وجد على سطحه الداخلي احمرار شديد مع عدم انتظام سطحه الداخلي نظرا لوجود حبيبات عديدة يميل لونها الى الاصفرار وفي الحالات المتقدمة يحدث قرح بالقرنية مما قد يؤدي إلى اضرار بالغة ونقص دائم في قوة الابصار .

### ٢- الرمد الصيدي Gonorrhoeal Conjunctivitis

هو عبارة عن التهاب شديد بملتحمة العين مصحوب بإفراز صيدي بكميات كبيرة مع احمرار وتورم بالجفن وهو مرض خطير قد يؤدي الى فقد البصر في ايام قليلة إذا لم يعالج في مبدئه ولذا يجب المسارعة باستشارة الطبيب وبعض حالات الرمد الصيدي في الأطفال تنتج عن مرض حادث الام بالسيلان وتحدث العدوى أثناء الولادة لذا يجب وضع قدرة نترات الفضة بنسبة ١% في عين الطفل بعد الولادة مباشرة .

## الوقاية

النظافة العامة غسل الأيدي وعدم استخدام أدوات المريض مراجعه الطبيب عند ظهور الأعراض .

س/ ماذا يجب عمله بعد حدوث العدوى بالجراثيم ؟

ج/ ١- يزال الرمش الموجود في وسط الدم .

٢- استعمال كمادات محلول البوريك الساخنة باستمرار .

٣- استعمال مرهم ر ب ا صفر ١% كل مساء .

٤- جب استعمال النظارات القانونية باستمرار في حالة وجود اخطاء انكسارية بالعين .

## صحة العين

١- عدم اجهاد العين وارهاقها بالأعمال الدقيقة .

٢- المحافظة على نظافة العين وغسلها بصورة دائمة من افرازاتها التي لا تصبح بؤرة للجراثيم .

٣- عدم القراءة في وسائط متحركة او ضوء متحرك .

٤- تجنب دعك العين عند دخول جسم غريب بل غسلها بالماء الفاتر لحين الوصول الى الطبيب

المختص .

٥- تجنب تعرض العين مباشرة لأشعة الشمس الشديدة كما يحدث حين مراقبة كسوف الشمس .

٦- تجنب التدخين ولا يضعف الأعصاب البصرية ويؤدي إلى اختلال الرؤية وضعف البصر .

## (الحاضرة الثالثة عشر)

### حاسة السمع الأذن

تشريح الأذن تتألف الأذن من ثلاثة اقسام

### اولا : الأذن الخارجية

تتكون من جسم غضروفي يدعى الصيوان وهو الجزء الظاهر من الأذن ومن مجرى عام في الجمجمة يدعى الصماخ تنتشر في جدرانه عدد تفرز مواد دهنية صفراء اللون ويتصل الصماخ بالهواء الخارجي ومن الداخل بغشاء الطبلة وهو الحاجز بين الأذن الخارجية والأذن الوسطى .

### ثانيا : الأذن الوسطى

تتكون من ثلاث عظام تتصل ببعضها وتسمى حسب اشكالها وترتيبها من الخارج الى الداخل

#### ١ - العظم المطرقي

ويتصل احد طرفيه بالطبلة والطرف الاخر بالعظم السندانى .

#### ٢ - العظم السندانى فى الوسط

#### ٣ - العظم الركابى

ويتصل بالعظم السندانى بواسطة اربطه عضليه من جهة ومن جهة الاخرى بفتحه بين الاذن الوسطى والداخلية تدعى بالكوة البيضية والاذن الوسطى تتصل بالبلعوم بواسطة قناه اوستاكي واذ يتم من خلالها معادله الضغط الواقع على جانبي الطبلة الاذن الوسطى والاذن الداخلية ولكن تفصلهما نافذتان مسدودتان بغشاء تدعى انبالكوة المستديرة والكوة البيئية .

## ثالثا : الاذن الداخلية (التيه)

تقع ضمن تجاويف عظام الصدع ايضا تشتمل على بعض اكياس غشائية وقنوات ذات اعوجاجات كثيرة جدا تدعى بالتيه تكون على نوعين :

### ١- التيه العظمى

يتألف من تجارف علميه متعرجة تدعى

- ١- الدهليز : وهو تجويف بيضي الشكل يتصل بالأذن الوسطى بفتحتين هما الكوه البيضية والكوه.
- ٢- القنوات الهلالية وعددها ثلاث اقنيه تقع في ثلاث مستويات متعامدة تقريبا وشكلها تقريبا انبوب مقوس ( يشبه الهلال) .
- ٣- الحلزون (القوقع) : وهو انبوب ملتف على نفسه مرتين ونصف مره .
- ٢- التيه الغشائي وهو غشاء رقيق يبطن جميع تجاويف التيه العظمى .

### عملية السمع

تقوم الاذن الخارجية بتجميع الموجات الصوتية وتوجيهها نحو الاذن الوسطى بواسطة قناه السمع التي تنتهي بغشاء الطبلة الذي يهتز محركا عظام الاذن الوسطى ويتصل عظم الركاب بالغشاء المغطى للنافذة البيضية وعند اهتزازه يهز اللف الخارجي فاللف الداخلي حتى يصل الصوت الى الاوتار السمعية ومنها الى اعضاء الاستقبال التي تقوم بأرسال ايعازات عصبيه بواسطة عصب السمع الى المراكز السمعية في المخ وبالتالي تتحول تلك الايعازات الى احساسات مطابقه تماما في الصفات للأصوات الأصلية التي طرقت طبلة الأذن .

صحة الطفل في المدرسة من الموضوعات الهامة التي يجب على الأم الانتباه إليها، فهي تشمل العديد من الجوانب الصحية التي يجب مراعاتها لضمان تطور ونمو صحي للأطفال أثناء فترة تعليمهم في المدرسة، إذ يكون الطفل في هذه المرحلة عرضة للعديد من المشكلات الصحية نظراً لتعامله مع أعداد كبيرة من الأطفال والتعرض لبيئة جديدة ومختلفة عن بيئته في المنزل.

وتعتبر الصحة المدرسية جزءاً أساسياً من نظام التعليم، حيث تسهم في تحقيق التعليم الجيد والنجاح الأكاديمي للطلاب، وتتضمن الصحة المدرسية مجموعة واسعة من الخدمات والأنشطة التي تستهدف صحة الطلاب ورفاهيتهم، وحمايتهم من الأمراض المعدية، وتشمل جوانب أساسية مثل التغذية الصحية والنظافة الشخصية والنشاط البدني وغيرها. والحفاظ على صحة طفلك في المدرسة من الأمور الرئيسية التي تضمن تعليمه بشكل جيد وتحقيق أداء أفضل على المستوى الدراسي والأكاديمي، فهي جزءاً هاماً من نظام التعليم لتعزيز صحة ورفاهية الطلاب، وتسهم في تحقيق بيئة تعليمية مثلى وتعزيز فرص التعلم والتطور للطفل، كما يجب أن تكون المدارس مكاناً آمناً وصحياً للأطفال، وقيام أولياء الأمور بالمتابعة والتواصل المستمر والتعاون للحفاظ على صحة الطفل في المدرسة.

لذا من الضروري الاهتمام الجيد بصحة الطفل ومعرفة كيفية الحفاظ على صحة طفلك في المدرسة عن طريق اتباع بعض العادات الصحية التي تساهم في توفير بيئة مدرسية صحية وآمنة، تقليل خطر تعرضه للعديد من الأمراض والعدوى والفيروسات، معالجة أي مشاكل صحية وسلوكية ونفسية قد يتعرض لها، خاصة في المراحل المبكرة، فضلاً عن الابتعاد عن أي اضطرابات نفسية أو عصبية والتي قد تؤثر سلباً على العملية الدراسية، وتزيد من فرص تعرضه لصعوبات التعلم. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي تعليم الطفل أهمية العادات الصحية سواء في المنزل أو المدرسة، للوقاية من الأمراض المختلفة، خاصة نزلات البرد

والأنفلونزا التي يكونون أكثر عرضة للعدوى بها، لذا يجب تعويد الأطفال عدم لمس أعينهم أو مشاركة الأكواب والأواني مع الأصدقاء في المدرس، غسل أيديهم بشكل متكرر وتجنب لمس وجوههم خاصة بعد اللعب أو لمس الأشياء الملوثة، استخدام المناديل عند العطس أو السعال، الابتعاد عن الاتصال الوثيق مع أصدقائهم في المدرسة.

صحة الطفل في المدرسة تتطلب اهتماماً بالغاً من الأهل والمدرسة لضمان نمو سليم وتطور جيد للطلاب. تشمل هذه الرعاية توفير بيئة مدرسية صحية وآمنة، والاهتمام بالتغذية السليمة، وتشجيع النشاط البدني، والحرص على النظافة الشخصية، بالإضافة إلى توفير الدعم النفسي والاجتماعي.

### العوامل التي تؤثر على صحة الطفل في المدرسة:

#### البيئة المدرسية:

يجب أن تكون المدرسة نظيفة وآمنة، مع توفير مرافق صحية جيدة وتهوية مناسبة، والحرص على سلامة الطلاب من المخاطر المحتملة في البيئة المدرسية (مثل سلامة الأباريز الكهربائية، والمقاعد، والسبورات).

#### التغذية:

يجب أن تكون وجبات المدرسة صحية ومتوازنة، وتوفر العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل. ينصح بتناول وجبة إفطار صحية في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة، وتشجيع الطلاب على تناول الفواكه والخضروات.

#### النشاط البدني:

يجب تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني بانتظام، سواء خلال فترات الاستراحة أو بعد انتهاء اليوم الدراسي.

#### النظافة الشخصية:

يجب تعليم الأطفال أهمية النظافة الشخصية، مثل غسل اليدين بانتظام، والعناية بنظافة الأسنان، وتجنب لمس الوجه باليدين غير النظيفتين.

#### الصحة النفسية:

يجب الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب، وتوفير بيئة مدرسية آمنة وداعمة، وتدريبهم على التعامل مع الضغوط النفسية.

#### نصائح للأهل:

التواصل مع المدرسة:

يجب على الأهل التواصل مع المدرسة بانتظام للاطمئنان على صحة أطفالهم، والتعرف على أي مشكلات صحية قد يواجهونها.

توفير الدعم:

يجب على الأهل توفير الدعم النفسي والاجتماعي لأطفالهم، ومساعدتهم على التعامل مع الضغوط المختلفة.

تشجيع الأنشطة الصحية:

يجب على الأهل تشجيع أطفالهم على ممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم.

إجراء الفحوصات الطبية:

يجب إجراء فحوصات طبية دورية للأطفال للتأكد من صحتهم، واكتشاف أي مشكلات صحية مبكراً.

تعبئة التصريح الصحي:

يجب تعبئة التصريح الصحي المدرسي بدقة وتقديم معلومات صحيحة عن حالة الطفل الصحية.

نصائح للمدرسة:

توفير بيئة صحية:

يجب على المدرسة توفير بيئة مدرسية آمنة ونظيفة، وتطبيق معايير السلامة والصحة. توفير الرعاية الصحية:

يجب توفير الرعاية الصحية اللازمة للطلاب، سواء من خلال مرضة مدرسية أو بالتعاون مع المراكز الصحية القريبة.

التوعية الصحية:

يجب توعية الطلاب بضرورة الاهتمام بصحتهم، وتطبيق السلوكيات الصحية السليمة. متابعة الحالات الصحية:

يجب على المدرسة متابعة الحالات الصحية للطلاب، وتقديم الدعم اللازم لهم. ختاماً:

صحة الطفل في المدرسة هي مسؤولية مشتركة بين الأهل والمدرسة، ويتطلب تحقيقها تعاوناً وتكاتفاً لضمان نمو سليم وتطور صحي للطلاب.

## إرشادات صحية للعودة الدراسية:

لا تتضمن عملية تحضير الأطفال للعودة للمدرسة التسوق لشراء الأدوات المدرسية والملابس الجديدة فحسب، لكن تتضمن أيضًا الاعتناء بصحتهم واستعدادهم جسديًا لبدء عام دراسي جديدٍ صحيٍّ وسعيدٍ ومثمر بإذن الله؛ وذلك لأن صحة الطالب مرتبطة بتحصيله الأكاديمي، تُعدُّ بداية العام الدراسي فرصة جيدة لتعزيز عادات صحية في وقت مبكر في حياة الطفل والاستمرار عليها طوال حياته.

**للحصول على عامٍ دراسيٍّ مثمرٍ يحتاج الأطفال للبقاء بصحة جيدة، ولتحقيق ذلك ينبغي اتباع الإرشادات الآتية:**

### **١. تعويد الطفل على تناول الأكل الصحي، والحفاظ على النشاط البدني:**

يقضي الأطفال الغالبية العظمى من يومهم في المدرسة، كما يستهلك معظمهم ما يقارب من نصف سعراتهم الحرارية هناك، وهذا يجعل المدرسة مكانًا رائعًا لتعلم وممارسة الأكل الصحي، ويكون اتباع نظام غذائي صحي بتناول الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب، ومنتجات الألبان، واللحوم الخالية من الدهون، إلى جانب الحد من الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم، يمكن أن يساعد النشاط البدني في تقليل القلق، ويساعد في زيادة تركيز الطفل في المدرسة، لذا يوصى بحصول الطفل على ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني يوميًا ( مثل: المشي، والجري، وممارسة الرياضة) مقسمة على سائر اليوم قبل وأثناء وبعد المدرسة.

### **2. تعليم الطفل العادات الصحية الجيدة:**

يتعرض الأطفال أثناء اليوم الدراسي للعديد من الجراثيم التي من الممكن أن تكون منتشرة على الأسطح، والتي تنتقل للطفل عن طريق لمسها بالأيدي، ثم ملامسة وجهه أو عينه، أو نقلها للآخرين، لذلك يوصى باتباع الإرشادات الآتية لتجنب الإصابة بالأمراض ومنع انتشارها:

- غسل الأيدي جيدًا بالماء والصابون بصورة منتظمة ومتكررة؛ خاصةً قبل تناول الطعام، وبعد استخدام المراحيض، وبعد نفث الأنف (إخراج الهواء منه)، أو السعال أو العطس.
- تجنب ملامسة العين والأنف والفم بأيدي ملوثة.
- استخدام المنديل أو منحنى الكوع عند السعال أو العطاس.
- تجنب الاتصال الوثيق مع الطلاب المرضى أو مشاركتهم الأدوات.

• البقاء في المنزل عند المرض حتى تمام الشفاء.

• تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها باستمرار.

### 3. استكمال التطعيمات اللازمة للطفل طبقاً للمرحلة العمرية:

قبل بداية الدراسة يجب التأكد من استكمال الطفل للتطعيمات الأساسية والتطعيمات اللازمة طبقاً للمرحلة العمرية؛ والتي تساعد في حماية الطفل من الإصابة بأمراض شديدة العدوى (مثل: الحصبة، والسعال الديكي، وغيرها)، كما تحميهم اللقاحات الحديثة من بعض أنواع السرطانات (مثل: لقاح فيروس الورم الحليمي البشري).

### 4. تعديل روتين النوم قبل بداية الدراسة:

من الأفضل البدء في تكييف ساعات النوم قبل بدء العام الدراسي مع جدول وقت المدرسة بوقت كافٍ؛ لمنع الآثار السلبية على صحة الطالب وسلوكه وأدائه المدرسي، وذلك بتعديل أوقات النوم للطالب، مع اتباع الروتين كل ليلة لينام ويستيقظ مبكرًا، مع الحرص على استيفاء الطفل لعدد الساعات الكافية لنومه طبقاً لعمره. يجب أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 - 12 سنة من 9 إلى 12 ساعة من النوم في اليوم، والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 - 18 سنة من 8 إلى 10 ساعات من النوم في اليوم.

### 5. الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية ووقت الشاشة:

يوصى بتحديد وقت الشاشة المرتبط بالترفيه؛ حيث ينبغي وضع الخطط والقواعد المتعلقة به أثناء العام الدراسي، والاتفاق مع الطالب عليها قبل بدء الدراسة، من المهم أيضًا الحد من استخدام الشاشات قبل النوم بـ 30 إلى 60 دقيقة، حيث يمكن للشاشات أن تجعل النوم أكثر صعوبة.

### 6. إنشاء روتين صباحي لوقت ما قبل المدرسة:

سيساعد إنشاء روتين صباحي للطالب على الاستعداد لليوم المقبل بطريقة منظمة وميسرة، يمكن أن يشمل:

• الاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم.

• تفريش الأسنان، ثم الوضوء والصلاة.

• تناول وجبة فطور مغذية.

• تجهيز اللوازم المدرسية وحقية الظهر في الليلة السابقة.

• تنشيط الشعر وارتداء الزي المدرسي، والحرص على أن يكون مريحًا ومناسبًا للطقس.

- تأكد من تحضير حقيبة الغذاء المدرسية، واحتوائها على العناصر الغذائية الصحية الكاملة.

### حقيبة الطالب المدرسية:

- اختيار حقيبة ظهر ذات أحزمة كتف عريضة مبطنّة وظهر مبطن.
  - تنظيم حقيبة الظهر لاستخدام جميع الأجزاء بداخلها.
  - وضع الأدوات الثقيلة بالقرب من منتصف الظهر.
  - يجب ألا تَزِنَ حقيبة الظهر أكثر من ١٠٪ إلى ٢٠٪ من وزن جسم الطفل.
  - تفقّد الحقيبة مع الطفل أسبوعيًا، وإزالة العناصر غير الضرورية لإبقائها خفيفة.
  - تذكير الطالب دائمًا باستخدام حزامي الكتف؛ حيث يمكن أن يؤدي حمل حقيبة الظهر على كتف واحد إلى إجهاد العضلات.
  - ضبط وضعية الحقيبة بحيث يكون الجزء السفلي لها عند خصر الطفل.
  - الأمراض المرتبطة بالحرارة أثناء اليوم الدراسي:
- يبدأ العام الدراسي في فصل الصيف، ويتعرض الطلاب أثناء اللعب وممارسة الرياضة في المدرسة إلى ارتفاع درجة حرارة الطقس وقد يؤدي ذلك إلى إصابتهم بالعديد من الأمراض المرتبطة بالحرارة (مثل: الجفاف، والإجهاد الحراري، والتشنجات الحرارية، وضربة الشمس)، لذا ينبغي الانتباه إلى علامات الإصابة بأمراض الحرارة، والتوجه لمقدم الرعاية الصحية على الفور إذا ظهر على الطفل أي من الأعراض التالية:
- التعب الشديد (مثل: النعاس بشكل غير عادي أو صعوبة الاستيقاظ).
  - الحمى والصداع.
  - العطش الشديد.
  - عدم التبول لعدة ساعات.
  - الشعور بالغثيان أو التقيؤ.
  - التنفس بشكل أسرع أو أعمق من المعتاد.
  - الشعور بخدر أو وخز في الجلد.
  - آلام أو تشنجات العضلات.
  - الشعور بالإغماء.

## للقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة أثناء المشاركة في الأنشطة الخارجية بالمدرسة:

- حث الطالب على شرب الماء بصورة منتظمة طوال اليوم، وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش لشرب الماء.
- يفضل شراء قارورة مياه مرقمة لمراقبة استهلاك الطفل يوميًا.
- ارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة ومريحة وذات ألوان فاتحة.
- عدم ترك الطفل وحده بالسيارة حتى لفترة قصيرة؛ لأنه يمكن أن يصبح الجزء الداخلي من السيارة ساخنًا بشكل خطير في فترة زمنية قصيرة حتى مع فتح النوافذ.
- عند ملاحظة أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة على الطفل يجب نقله لمكان بارد، وحثه على شرب الماء إذا كان واعيًا، وتبريد جسمه بالكمامات أو أخذ حمام بارد، ثم التوجه لأقرب رعاية طارئة.

## تعزيز التواصل الجيد والثقة:

- يبدأ بعض الطلاب المدرسة للمرة الأولى، والتي يمكن أن تكون وقتًا مخيفًا لكلٍ من الآباء والأطفال؛ لذا من المهم بناء أساس قوي للتواصل والثقة مع الطالب، حتى يتمكن الجميع من الحصول على عام دراسي صحي وناجح وذلك من خلال:
- المشاركة في تعليم الطالب؛ وذلك بحضور اجتماعات الآباء والمعلمين، لأنه بذلك يظهر له مدى اهتمامك بتعليمه، والرغبة في كونك جزءًا من نجاحه.
- تخصيص مساحة هادئة له في المنزل، ووضع طاولة المذاكرة وكل أدواته بها؛ لمساعدته على التركيز.
- الاتفاق مع الطالب على قواعد وقوانين اليوم الدراسي قبل الدراسة (مثل: تحديد وقت الأجهزة الإلكترونية، ووقت النوم، والمذاكرة).
- إخبار الطفل بأنك دائمًا متاح له لتقديم الدعم والمساعدة، والاستماع لأي مخاوف أو مشكلات قد تواجهه.
- عند وجود عدة طلاب في العائلة، فيمكن تخصيص وقتٍ منفصلٍ لكل واحد منهم على حدة؛ وذلك لتعزيز الثقة.
- التحدث مع الطفل عن تجاربه في المدرسة، وما إن كان يواجه أيًا من المشكلات (مثل: التعرض للتنمر- أو أي شيء آخر يدعو للقلق).
- مساعدته على فهم الطرق الصحيحة للتعامل مع الغضب والمشاجرات، والتوضيح أن العنف ليس حلًا للمشكلات.

## التخطيط للحالات الطبية الخاصة:

إذا كان الطفل يعاني من أي حالة طبية مزمنة أو خاصة، فيجب إخبار المدرسة بها قبل الدراسة خاصةً عند الانتقال إلى مدرسة جديدة، كما يجب إخبارهم بأي حالة طارئة قد يواجهها الطفل؛ لتيسير سرعة التعامل معه عند حدوثها وذلك (مثل: الحساسية المفرطة، أو الصرع، أو الإصابة بالسكري وغيرها).

## المصادر

- ابو القاسم ابراهيم عبد الحليم، امان محمد اسعد، فايز عبد المقصود : الصحة المدرسية، ٢٠٠٧، عالم الكتب للنشر والتوزيع
- يوسف كماش واخرون ،الصحة والتربية الصحية والصحة المدرسية والرياضية، ٢٠١٧، دار الخليج للنشر والتوزيع
- محمد رفعت، صحة الطفل، ١٩٧٧، دار المعرفة للطباعة والنشر .بيروت
- عبد الرحمن النجار ،صحة الطفل وتغذيته، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٢٣