



شعوب متمكنة.
أمم صامدة.

اليوم العالمي للصحة

٧ نيسان / أبريل



يعقد برنامج الأمم المتحدة الإنمائي شراكات مع مختلف الشعوب وعلى جميع مستويات المجتمع، من أجل تعزيز قدرتها على مواجهة الأزمات والتكيف معها، ويدفع ويحافظ على النمو بهدف تحسين نوعية الحياة للجميع. نحن موجودون في 177 بلداً وإقليماً، ونعمل على توفير منظور عالمي ورؤية محلية ثاقبة لتمكين الشعوب وبناء أمة صامدة.



www.undp.org

مشروع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في التجمعات الفلسطينية

شارع بدارو الرئيسي، بيروت

بناية نديم قمير، الطابق الخامس

هاتف: +961 1 384263/4

فاكس: +961 1 384263/4 (مقسم: 18)

البريد الإلكتروني: info@gatherings-lb.org

تأسست الأونروا كوكالة تابعة للأمم المتحدة بقرار من الجمعية العامة في عام 1949، وتمّ تفويضها بتقديم المساعدة والحماية لحوالي خمسة ملايين لاجئ من فلسطين مسجلين لديها. وتقتضي مهمتها بتقديم المساعدة للاجئين الفلسطينيين في الأردن ولبنان وسورية والضفة الغربية وقطاع غزة ليتمكنوا من تحقيق كامل إمكاناتهم في مجال التنمية البشرية وذلك إلى أن يتم التوصل لحل عادل ودائم لمحتهم. وتشتمل خدمات الأونروا على التعليم والرعاية الصحية والإغاثة والخدمات الاجتماعية والبنية التحتية وتحسين المخيمات والإقراض الصغير.



www.unrwa.org

إعداد:

شيراز المجلي

(مسؤولة الإعلام والإشراك المجتمعي – مشروع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في التجمعات الفلسطينية، لبنان)

المساهمون:

نانسي هلال

(مديرة مشروع – مشروع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في التجمعات الفلسطينية، لبنان)

حنين فضة

(منسقة ضمان الجودة في مدارس الأونروا، لبنان)

تصميم ورسوم: راسيل إسحق

الطبعة الأولى، بيروت - كانون الأول 2016

جميع الحقوق محفوظة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي © 2016

مقدّمة عن اليوم العالمي للصحة

نبذة عن اليوم العالمي للصحة	٣
مفهوم الصحة: من انعدام المرض إلى مقاربة شاملة	٣
جوانب الصحة	٤
العوامل الداعمة للصحة السليمة	٥
ملفات صحّية	٧
غسل اليدين للأطفال	٧
قمل الرأس	١٠
النظافة الشخصية	١٣
دور المدرسة في الترويج للقيم المتّصلة باليوم العالمي للصحة	١٧

أنشطة متّصلة باليوم العالمي للصحة

الأهداف	٢١
أنشطة للمرحلة الابتدائية الأولى (٦ - ٨ سنوات) صحتي بيدي!	٢٢
أنشطة للمرحلة الابتدائية الثانية (٩ - ١١ سنة) نظافتي صحتي!	٢٧
أنشطة للمرحلة المتوسطة (١٢ - ١٤ سنة) المدرسة الصّحية	٢٩
أنشطة للمرحلة الثانوية (١٥ - ١٧ سنة) صحتي من صحة مجتمعي	٣٣

٧ نيسان / أبريل



نبذة عن اليوم العالمي للصحة

في العام ١٩٤٨، دعت جمعية الصحة العالمية إلى تكريس يوم عالمي للصحة، بهدف نشر الوعي الصحي وإحياء ذكرى تأسيس منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO)، وهي السلطة التوجيهية والتنسيقية ضمن منظومة الأمم المتحدة فيما يخص المجال الصحي، وتشكل جمعية الصحة العالمية فيها السلطة الرئاسية. ومنذ العام ١٩٥٠، يحتفل العالم في ٧ نيسان/أبريل من كل عام بيوم الصحة العالمي، إذ تنظم في جميع أنحاء العالم آلاف المناسبات لإبراز أهمية الصحة.

وتركز منظمة الصحة العالمية في كل عام على موضوع صحي مختلف لجذب الانتباه إليه من خلال اليوم العالمي للصحة، فأطلقت في العام ٢٠١٦ مثلاً حملة عالمية لوضع حد لتصاعد عدد المصابين بداء السكري وللعمل على الصعيد العالمي من أجل تحسين الرعاية المقدمة لهم. وتتنوع المواضيع التي يركز عليها اليوم العالمي للصحة، فيسلط الضوء أحياناً على مكافحة أمراض محددة مثل الأمراض التي تحملها الناقلات (٢٠١٤) أو شلل الأطفال (١٩٩٥)، أو يسعى إلى تغيير سلوكيات فردية ذات أبعاد صحية مثل السلامة الغذائية (٢٠١٥) أو سلامة الطرقات (٢٠٠٤) أو انعكاسات تغيّر المناخ (٢٠٠٨)، كما يخدم أهداف مجتمعية تنموية مثل المجتمعات الصحية للأطفال (٢٠٠٣) أو الأمومة الآمنة (١٩٩٨).

مفهوم الصحة: من انعدام المرض إلى مقاربة شاملة

اقتصر تعريف الصحة في الماضي على انعدام المرض، وتجاهل العوامل الشخصية والنفسية والاجتماعية الوراثية والبيولوجية والبيئية والسياسية والاقتصادية التي تؤثر كما تتأثر بصحة الفرد والمجتمع. ومع اعتماد مقاربة أكثر شمولاً لمفهوم الصحة، ازداد اهتمام الأفراد عموماً، والمعنيين بالشأن الصحي خصوصاً، بتبني "أسلوب حياة صحي" والذي يتمثل بعادات وسلوكيات صحية للأفراد وطرق تفاعلهم مع بيئتهم في المنزل والمدرسة والشارع. وبما أن هذه البيئة في تغيّر دائم، ننظر إلى مفهوم الصحة اليوم على أنه مفهوم ديناميكي يتطوّر بشكل مستمر.

وانطلاقاً من هذه المقاربة الشاملة للصحة، تُعرّف منظّمة الصحة العالمية "الصحة" على أنها حالة العافية التامة المتكاملة جسدياً ونفسياً واجتماعياً، وليست مجرد غياب المرض أو العجز. وبما أن ضمان تكامل عافية الأفراد أو المجتمعات على الدوام أمرٌ مستحيل، طوّر الباحثون لاحقاً هذا التعريف ليصبح قدرة الأفراد والمجتمعات على مواجهة التحديات الجسدية والعقلية والاجتماعية!^١

جوانب الصحة

تتطلب الصحة السليمة تحقيق توازن بين جميع هذه الجوانب:

الصحة الجسدية هي قدرة الجسم على أداء وظائفه الفيزيولوجية والميكانيكية.

الصحة العقلية/ الفكرية تشمل القدرة على التفكير بوضوح، والتعلّم، واتخاذ القرارات المناسبة.

الصحة النفسية تتمثل بالراحة النفسية الشخصية للفرد وارتياحه في البيئة التي يعيش فيها. وتشمل الصحة النفسية القدرة على تحديد المشاعر والتعبير عنها بالطريقة اللازمة، كما تضم التمتع بالمرونة والقدرة على التعامل بإيجابية مع الضغوط الحياتية.

الصحة الاجتماعية تشمل القدرة على التفاعل الاجتماعي، والذي يعتمد بشكل كبير على تأسيس علاقات إجتماعية إيجابية والحفاظ عليها.

الصحة المجتمعية ترتبط بصحة كل ما يحيط بالفرد، ذلك لأن صحة الفرد تتأثر بشكل كبير بالعوامل البيئية والثقافية والاجتماعية والإقتصادية وغيرها. وتساهم هذه الظروف إلى حد كبير إما بتعزيز صحة وسلامة الأفراد وتطوير قدراتهم أو بإضافة تحديات ومؤثرات سلبية إلى حياتهم.

١. «كيف يجب أن نحدّد الصحة؟»، مجلة BMJ، عدد ٣٤٣ (٢٠١١)

العوامل الداعمة للصحة السليمة^٢

يتأثر مستوى صحة الفرد بمجموعة عوامل مباشرة وغير مباشرة. ويمكن للفرد أن يتحكم بالكثير من هذه العوامل من خلال تبني عادات إيجابية أو تعزيز قدرته على مواجهة التحديات الجسدية والعقلية والاجتماعية التي قد تعترضه.

عوامل مرتبطة بالفرد

وتتمثل بتبني "أسلوب حياة صحي" يشمل:

- العناية بالنظافة الشخصية
- التغذية المتوازنة
- ممارسة الرياضة
- الحفاظ على البيئة ومواردها
- الطموح ونظرة تفاؤلية للحياة

عوامل اجتماعية

وهي الظروف الاجتماعية والثقافية التي تحمي الفرد وتعزز من مستوى صحته، أبرزها:

- علاقات سليمة بين الأفراد تعتمد على الإيجابية
- احترام الحقوق والواجبات الإنسانية والقيم الأخلاقية
- عادات وتقاليد ثقافية تدعم الصحة
- مساواة بين الجنسين

عوامل وراثية وبيولوجية

وهي البنية البيولوجية والموروثات التي يحملها الشخص والتي إما تساعد على مواجهة التحديات الجسدية التي قد يواجهها أو تشكل عامل ضغط صحي إضافي بالنسبة له، وتنقسم إلى:

- الوضع الصحي للفرد: المشاكل الصحية والجوانب الحساسة والضعيفة في جسمه
- الوضع الصحي في العائلة: تاريخ الأمراض بين أفراد العائلة

٢. مقتبس من رزمة المسائل المتعلقة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية للأطفال واليافعين (ات) - دليل المعلومات المُساعدة للمبشر(ة)، جمعية إنقاذ الطفل (٢٠١٢)، ص.٦-٧

عوامل بيئية

وهي الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في حياته اليومية من:

- مساكن ومؤسسات تربوية وأماكن عمل صحية تلبي حاجات الأفراد (إضاءة، تهوية، مياه آمنة، خدمات الصرف الصحي، نظافة)
- توفر الثروات الطبيعية (مياه، مزروعات، إلخ) وتوزيعها بعدالة وإستخدامها عقلاً وبيئياً

عوامل سياسية واقتصادية

وهي الظروف الاقتصادية المباشرة (المرتبطة بالفرد والعائلة) وغير المباشرة (المرتبطة بالمنطقة والبلد) والسياسات والأنظمة المعتمدة، وتشمل:

- إمكانية جمع المدخرات والحفاظ على الممتلكات والأصول الفردية
- الأمن الوظيفي (توفر فرص عمل بشكل دائم)
- وجود تشريعات وسياسات رسمية داعمة ومطورة للصحة
- الإستخدام الصحيح والتوزيع العادل للثروات الطبيعية وموازنة الدولة
- سياسات اقتصادية ومالية تتناسب مع حاجات المجتمع وغالبية فئاته

الخدمات صحية

وتشكّل العامل المباشر المساعد في الوقاية والعلاج والإستجابة السريعة للأمراض والحوادث والمخاطر الصحية من خلال توافر خدمات صحية متاحة للجميع. لا يجب أن تقتصر هذه الخدمات على تلك المرتبطة بالصحة الجسدية أو بالعلاج، بل يجب أن تشمل الإجراءات الوقائية (مثل حملات التوعية، واللقاح) وتعنى أيضاً بجوانب الصحة الأخرى (مثل الصحة النفسية والصحة الإنجابية).

ملفات صحیّة ٣

تتناول الأوراق المرجعية أدناه المواضيع التي تقترحها الأنشطة في هذا الفصل لصفوف المرحلة الابتدائية. ويمكن أن يستعين المعلمون والمرشدون الصحيون بتصميم هذه الأوراق لتوجيه الطلاب على تطوير أوراق مرجعية مماثلة للمواضيع التي يختارونها في أنشطة المرحلتين المتوسطة والثانوية.

١ غسل اليدين للأطفال

نستخدم أيدينا في كل عمل نقوم به، ما يجعلها إحدى القنوات الأساسية التي تنتقل من خلالها الجراثيم. حتى إن بدت اليدين نظيفتين، فالجراثيم التي تحملها لا تظهر للعين المجردة. وحده غسل اليدين المتكرر يحمي من الإسهال والأمراض المعوية، كما يحمي من انتقال أمراض الجهاز التنفسي، كالرشح والتهاب الحلق. بمعنى آخر، إن غسل اليدين عادة صحية وسلوك إقتصادي في آن، إذ يوفر عليك كلفة زيارة الطبيب وشراء الأدوية.

لماذا نغسل أيدينا؟



كيف نغسل أيدينا؟



جفف يديك جيداً بمنشفة نظيفة أو ورق محارم.



إغسل يديك جيداً بالمياه الجارية



إفرك يديك بالصابون لمدة ٢٠ ثانية، وتأكد من فرك المعصمين وبين الأصابع وظهر وراحة اليدين وتحت الأظافر



بلل يديك بالمياه الجارية النظيفة

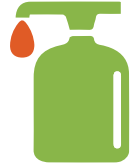


أغلق المياه عند فرك يَدَيْكَ بالصابون وفور الإنتهاء من غسلهما، للحفاظ على المياه.

متى نغسل أيدينا؟

من البديهي أن نغسل يَدَيْنا عندما تَبْدوان متسختين، ومن المستحب غسل اليدين دائماً فور دخول المنزل. لكن عليك التأكيد دائماً من غسل يَدَيْكَ:

- قبل وبعد الأكل أو لمس الأكل
- قبل لمس أدوات المطبخ، مثل لمس الصُّحون لتحضير المائدة
- قبل وبعد استخدام الحمام
- بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس
- بعد المصافحة، خصوصاً المصابين بالرشح أو الأمراض المعدية
- قبل وبعد زيارة مريض
- بعد العودة من الدكان ولمس الأموال
- بعد لمس الحيوانات
- عند العودة من المدرسة أو مركز النشاطات
- بعد اللُّعب أو لمس الألعاب، خاصةً خارج المنزل
- بعد استخدام المواصلات العامة.



من الأفضل دائماً استخدام الصَّابون السَّائل بدل لوح الصَّابون، خصوصاً في الأماكن العامة، وذلك لتفادي إنتقال الجراثيم التي قد تتكاثر على اللُّوح بسبب ملامسة الأيدي المختلفة ولكونه مكشوفاً.

سلوكيات غير صحية،

تجنبها!



- لا تستخدم المنشفة في الأماكن العامة، لأنها قد تلتقط الجراثيم من ملامسة الأسطح أو أيدي الأشخاص الآخرين، كما أنها تبقى رطبةً أغلب الوقت ما يعزز تكاثر الجراثيم عليها
- لا تجفف يديك بالثياب، لأنها قد تكون متسخة أو ملوثة بالجراثيم
- لا تغلق المياه أو تفتح باب الحمام مباشرةً بيديك، بل استخدم محرمة ورقية
- لا تسعل أو تعطس مباشرةً على يديك، بل على ورق المحارم لتفادي تكاثر الجراثيم على اليدين
- تخلّص من المحارم الورقية فور إستخدامها، ولا تتركها على الأسطح
- تجنب وضع أصابعك في عينيك أو فمك أو أنفك

٢ قمل الرأس

قمل الرأس هو حشرات طفيلية صغيرة لا يتخطى حجمها ٢ إلى ٣ مليمترات وتُصيب رأس ورقبة الإنسان. تعيش القملة بين الشعر، وتضع بيضها عند قاعدة جذع الشعرة، خصوصاً حول وخلف الأذنين وبالقرب من العنق في الجزء الخلفي من الرأس. وتتغذى القملة من كميات ضئيلة من الدّم المسحوب من فروة الرأس. وقمل الرأس مشكلة شائعة جداً، خصوصاً بين الأطفال. إنها معدية، مُزعجة، ويصعب في بعض الأحيان التخلص منها.

ما هو قمل
الرأس؟



كيف تنتقل عدوى القمل؟

تنتشر عدوى قمل الرأس من خلال الإتصال الوثيق برأس شخص مصاب، أو استخدام الألبسة أو المناشف أو الشراشف الخاصة به. وتعيش القملة من ٢٤ إلى ٣٦ ساعة بعد سقوطها من الرأس، ولا تموت إلا إذا بقيت في حرارة مختلفة عن حرارة الرأس ومحيطه.

ما هي عوارض الإصابة بالقمل؟

يُعتبر الشعور بالحكة في الرأس، خصوصاً في الليل، العارض الأكثر شيوعاً للقمل. في بعض الأحيان، قد لا يتسبب القمل بالحكة إلا بعد مرور شهر على الإصابة.



ما هي سبل الوقاية من القمل؟

لحمايتك من إنتقال عدوى القمل:

- مشط شعرك يومياً وحافظ على نظافته
- لا تشارك مشطك أو فرشاة شعرك مع الآخرين، خصوصاً مع شخص مصاب بعدوى القمل
- تحقق من وجود قمل الرأس أسبوعياً، خصوصاً لدى الأطفال. إعتبر هذا الإجراء جزءاً طبيعياً من روتين النظافة الشخصية للعائلة
- استخدم مشطاً مخصصاً (من الصيدلية) للتحقق من قمل الرأس في مكان حسن الإضاءة. يُفضّل أن يكون المشط أبيض اللون، بحيث يمكن رؤية القمل بسهولة، وأن تكون أسنانه لا تُبْعَد عن بعضها البعض أكثر من ٣ ميليمترات، بهدف اعتراض القمل
- في حال إصابة أحد أفراد أسرتك بالقمل، إفحص جميع أفراد العائلة والمقربين منه
- أخبر عائلتك عن كيفية إنتقال عدوى القمل ومعالجته

معتقدات خاطئة



قمل الرأس يقفز من رأس إلى آخر؟

تزحف حشرة القمل من شعر رأس مصاب الى رأس شخص آخر، ولا تستطيع القفز أو الطيران أو السباحة.

قمل الرأس يفضل الشعر القذر؟

يمكن لأي شخص كان إنتقال عدوى القمل، بغض النظر عن مستوى عنايته بنظافته أو نظافة محيطه.

معتقدات خاطئة



إذا كان الشخص يعاني من حكة في الرأس، فهذا يعني أنه مصاب بالقمل؟

تعتبر حكة فروة الرأس واحدة من العوارض الشائعة لقمل الرأس. ولكن قد يكون هناك أسباب أخرى للحكة، مثل قشرة الرأس أو جفاف الجلد، كما قد لا يشعر بعض الأطفال الذين يعانون من قمل الرأس بالحكة.

يمكنك التقاط عدوى قمل الرأس من الحيوانات الأليفة (والعكس صحيح)؟

لا يمكن أن تنتقل حشرة القمل من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان، والعكس صحيح، إذ يتغذى قمل الرأس من الدم البشري، في حين يعتاش قمل الحيوانات من دم الحيوانات.

حلق شعر الرأس هو أفضل وسيلة للتخلص من قمل الرأس؟

تتكاثر حشرة القمل في الشعر، سواء كان قصيراً أو طويلاً، إذ تعتمد فقط على الدم من فروة الرأس. يمكن لحشرة القمل أن تعيش على الشعر القصير جداً (بدءاً من ٢ مم). لا يساعد حلق الشعر بالضرورة في القضاء على القمل، كما يمكن أن يشكل تجربة سيئة جداً بالنسبة للطفل.

إذا كان شخص واحد في الأسرة يعاني من القمل، فيجب على الجميع أن يُعالج؟

من الصائب أن نتحقق من وجود قمل الرأس لدى جميع أفراد الأسرة المصاب أو لدى من هم على اتصال قريب به، لكن لا يجب المباشرة بالعلاج إلا لأولئك الذين يثبت وجود قمل متحرك في رؤوسهم.

النظافة الشخصية ٣

نظافة اليدين



- اغسل يديك بالماء والصابون، خصوصاً قبل وبعد تناول الطعام أو إعدادة، وقبل وبعد دخول الحمام، لتجنب نقل الجراثيم من اليدين إلى الفم والطعام والمياه
 - قص أظافرك مرّة في الأسبوع، لتجنب تراكم الأوساخ والجراثيم تحتها
- لمعلومات أكثر، راجع الملف المخصّص لغسل اليدين.**

نظافة الشعر



- اغسل شعرك مرتين أو أكثر في الأسبوع وعند الحاجة (بعد التعرّق أو ممارسة الرياضة أو القيام بجهد جسدي)
- اغسل شعرك بالماء والشامبو، وإشطفه جيّداً بالماء لتتخلص نهائياً من الصابون ولتتجنب القشرة والحكة
- لا تستعمل الصابون المخصّص لغسل اليدين أو الجسم على شعرك، لأنّه مضرّ بفروة الرأس ويمكن أن يسبب الحساسية أو القشرة
- لا تضع مثبتات الشعر (gel, spray) على فروة الرأس، لأنها تسبب تساقط الشعر وجفافه
- إنتهه عند استعمال مجفف الشعر. لا تدعه يلمس الشعر ولا تقرّبه كثيراً من فروة الرأس
- مشط شعرك بالفرشاة أو المشط يومياً لتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس ومنع تشابكه
- لا تتشارك مشطك أو فرشاة شعرك مع أيّ شخص كان
- قم بكشف أسبوعي روتيني على رأس الأطفال واليافعين، للتحقق من عدم وجود حشرة القمل على فروة الرأس.

لمعلومات أكثر، راجع الملف المخصّص لقمل الرأس.

نظافة الوجه



- إغسل وجهك صباحاً ومساءً بالماء وجفّفه جيداً
- لا تستعمل الصّابون التجاري المُعطر على الوجه، لأنه يسبّب جفاف البشرة. يمكن استعمال الصّابون البلدي أو غسول خاص يناسب نوع بشرتك (دهنية، جافة، مختلطة)
- إغسل عينيك جيداً بالماء فقط، خاصةً في الصّباح
- نظّف أنفك باستمرار بمنديل نظيف ترميه مباشرةً بعد الإستعمال
- نظّف أذنيك بعد الإستحمام بمنديل نظيف ترميه بعد الإستعمال. لا تُكثّر من إستعمال عود القطن، لأنّه قد يتسبّب بضرر للأذن الوسطى إذا انكسر أو تمّ إدخاله كثيراً في الأذن. لا تستعمل الأدوات الملوّثة (المفتاح، عود الكبريت...) بهدف تنظيف أذنيك، لأنها تنقل البكتيريا إلى داخل الأذن وتتسبّب بالتهابها
- لا تتشارك المنشفة الخاصّة بك حتى مع أفراد العائلة
- لا تترك الماء جاريةً طوال الوقت عند تنظيف وجهك.

نظافة الجسم



- نظّف جسمك بالصّابون والماء يومياً، واستحم مرتين في الأسبوع على الأقل، خاصةً بعد التعرّق، لمنع تراكم العرق والإفرازات الدهنية والأوساخ على الجلد وبين طبّاته (الإبطيّين، بين أصابع القدمين، إلخ)
- إستعمل ليفةً خاصةً بك للإستحمام. عند الإنتهاء، إغسلها وعرضها للشمس أو الهواء لتتنشف كلياً، تجنّباً لنكاثر البكتيريا والفطريات بسبب الرطوبة
- نشّف جسمك جيداً بعد الإغتسال، لأن الرطوبة تساعد على إصابة الجلد بالالتهابات الفطريّة
- إستعمل منشفةً خاصةً بك ولا تتشاركها مع أحد
- إغسل منطقة تحت الإبطين جداً بالماء والصّابون.

نظافة الفم والأسنان



ينتسبب إهمال نظافة الفم والأسنان برائحة فم كريهة، وبإصفرار الأسنان وتراكم الجير عليها، وتآكل الأسنان واللثة نتيجة التسوس والالتهابات. أضف إلى ذلك الأوجاع التي قد تنتج عن ذلك. للعناية بنظافة فمك وصحة أسنانك:

- **إغسل الفم من الخارج بالماء والصابون، بعد تناول الوجبات وعند الحاجة**
- **نظف أسنانك مرتين يومياً على الأقل، خصوصاً قبل النوم. يقل إفراز اللعاب أثناء النوم، ما يساعد على تكاثر البكتيريا والجراثيم نتيجة وجود بقايا الطعام. تُفرز البكتيريا والجراثيم حوامض تساعد على تآكل ميناء الأسنان وتتسبب بتسوسها**
- **إستخدم معجون أسنان مناسب لك (للأسنان الحساسة، لحماية اللثة...). في حال عدم توفره، يمكنك استبدال معجون الأسنان بمزيج البيكربونات والملح**
- **إستخدم فرشاة أسنان مناسبة لفمك، من ناحية الحجم (كبيرة، متوسطة، صغيرة) ونوع الشعيرات (قاسية، متوسطة، ليّنة)؛**
- **إختر الفرشاة ذات الغطاء لحماية شعيراتها من البكتيريا**
- **ضع المعجون على الفرشاة، وحركها من الأعلى إلى الأسفل لتنظيف الأسنان العليا، ومن الأسفل إلى الأعلى لتنظيف الأسنان السفلية. كرر هذه الحركة داخل الفم لتنظيف الأسنان من كل الجوانب**
- **إغسل فمك بالماء جيداً عند الإنتهاء، وإشطف الفرشاة جيداً، ثم غطها بالغطاء المخصّص لها**
- **يمكنك إستخدامه خيط التنظيف للتأكد من إزالة بقايا الأكل الخفية من بين الأسنان، لكن دون لمس الخيط لحدود اللثة**
- **لا تستبدل معجون الأسنان والفرشاة بغسول الفم، فههدف الأخير التطهير وإنعاش الفم لا التنظيف**
- **لا تشارك فرشاة أسنانك مع أحد، وإشتريها بألوان مختلفة لكل فرد من العائلة لتجنب تبادلها عن طريق الخطأ**
- **إستبدل فرشاة أسنانك كل ٣ إلى ٤ أشهر**
- **إستعمل كوباً من الماء لغسل أسنانك، بدلاً من ترك المياه مفتوحة أثناء فركها أو شطفها.**

نظافة الملابس الداخلية



- إستبدل ملابسك الداخلية يومياً بعد الإغتسال أو الإستحمام
- إستخدم الملابس الداخلية القطنية، وتجنّب الملابس التي تسبب الحساسية، وكذلك تجنّب الملابس الداخلية الضيقة (للإناث والذكور)
- غسّل الملابس بالماء الساخن (٦٠ درجة على الأقل) والصابون ونشّفها على حرارة عالية أو عرّضها للشمس
- لا يجب تبادل الملابس الداخلية مع أي شخص كان، حتى ولو كانت مغسولة جيداً، وذلك لأسباب تتعلّق بالصّحة أولاً وبالخصوصية والحميمية ثانياً.

نظافة القدمين



- اختر أحذية تناسب قياس قدمك لتفادي ظهور مسامير بين الأصابع
- ارتدّ جوارب قطنية لمنع تعرق القدم وتكاثر البكتيريا
- غسّل قدميك جيداً بالماء والصابون يومياً قبل النوم، ونشّفهما جيداً خاصة بين الأصابع لمنع ظهور الفطريات
- ضع حذاءك خارجاً ليتعرض للهواء قبل انتعاله مجدداً
- يمكنك فرك قدميك بليفة أو حجر خاص لإزالة الجلد الميت عنهما، مباشرة بعد الإستحمام.

دور المدرسة في الترويج للقيم المتصلة باليوم العالمي للصحة

تلعب المدرسة دوراً لا يقل أهمية عن دور العائلة في التثقيف الصحي للأفراد، لا سيما تعزيز ثقافة الوقاية بين الطلاب وتشجيعهم على تبني أسلوب حياة صحي. فبالإضافة إلى ضرورة تأمين بيئة صحية داخل حرمها، تقع على المدرسة مسؤولية تعليم طلابها مهارات حياتية وعادات محصنة لصحة الأفراد ومجتمعاتهم، وجعل هذه العادات جزءاً من ثقافة وهوية المدرسة. ويتحقق هذا عندما يتبنى فريق عمل المدرسة (الإدارة، المرشد الصحي، المعلمين وعمال النظافة) هذه العادات، يطبقها أمام الطلاب داخل وخارج الصف، ويسعى إلى تمكينهم من نشر هذه العادات في مجتمعاتهم المحلية خارج المدرسة (في أسرهم وبين أقرانهم).

وبما أن إدارة أي مؤسسة تربوية مؤتمنة على صحة طلابها وفريق عملها، من الضروري اتخاذ إجراءات ووضع أنظمة تُعنى بالحفاظ على الشروط الصحية ومعايير النظافة والسلامة المطلوبة. ويكون ذلك من خلال:

- دعم دور ومبادرات المرشد(ة) الصحي(ة) وتقييم عمله(ها) وأثر هذه المبادرات دورياً
- تعريف المعلمين والمرشدين الصحيين بالخدمات الصحية المتخصصة التي تقدّمها الأونروا (قسم حماية الطفل، المعالجة النفسية في عيادات الأونروا، مسؤول الإرشاد والتوجيه) وكيفية توجيه الحالات التي يرصدونها بين الطلاب من خلال تزويدهم بأسمائهم وأرقامهم
- مراقبة عمل عمال النظافة يومياً حسب جداول التنظيف والشروط الصحية
- التأكد من نظافة دورات المياه والصفوف والملاعب وتعقيمها عند الحاجة
- إشراك المدرسة في أنشطة توعوية ومبادرات بيئية على المستوى المحلي والوطني
- تنظيم مبادرات صحية خاصة لطلابها (فحوص مجانية، حملات تلقيح، جلسات توعية)
- الكشف بانتظام على المنتجات الغذائية التي تُباع في دكان المدرسة (النوعية وتاريخ الصلاحية)
- الكشف بانتظام على نوعية مياه الاستخدام ومياه الشفة داخل الحرم المدرسي (من خلال الفحوص المخبرية وتقنيات التنقية والتعقيم)
- التواصل الوثيق بين إدارة المدرسة وأهالي الطلاب، خصوصاً عند رصد حالات مرضية بين صفوف الطلاب
- إتخاذ التدابير اللازمة لتفادي انتشار الأمراض في المدرسة والاستجابة سريعاً لمحاربة أي مرض قد يتفشى في المدرسة أو في المجتمع المحلي.

البيئة المدرسيّة

تنعكس البيئة المدرسية بشكل مباشر على صحة الطالب وسلامته، كما على نفسيته وصدته الذهنية، فالبيئة النظيفة والصحية تخلق مناخاً من الراحة والصفاء الذهني، ما يؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب. كما أنه من المستحيل تثقيف الطلاب صحياً وبيئياً في بيئة مدرسية تتعارض مع المبادئ والسلوكيات التي تسعى المدرسة إلى تروبيها.

والمدرسة الصحية هي المدرسة التي تطبق الشروط والمبادئ الصحية في بيئتها الحسيّة والمعنويّة:

البيئة الحسية:

محيط المدرسة، المباني، الأثاث والمعدات، المرافق الرياضية، مرافق المياه والصرف الصحي ودورات المياه، الصفوف، الملاعب والمقاعد والحاويات فيها، إلخ.

البيئة المعنوية:

العلاقات الاجتماعية والجو النفسي والنظام الإداري والهوية البصرية في المدرسة والمبادئ والقيم التي تسعى لترسيخها.

من هنا ضرورة حرص المدرسة على نظافة مرافق المياه والصرف الصحي وتجهيزها بمياه جارية نظيفة، صابون، محارم، حاويات للنفايات، ما يسمح للطلاب بغسل أيديهم عند الحاجة والإعتناء بنظافتهم الشخصية خلال الدوام الدراسي. أضف إلى ذلك ضرورة تنظيف وتعقيم كل ما تشمله البيئة الحسية للمدرسة بشكل دوري. وقد يؤدي أي نقص أو إهمال لأحد هذه العناصر إلى:

- انتشار الأمراض (أبرزها الانفلونزا، الاسهال، التهاب العين والجلد، والإلتهابات النسائية)
- إضطرار الكثير من الطلاب إلى إحتباس البول بسبب افتقار دورات المياه والمغاسل إلى شروط النظافة في المدرسة
- التسرب الدراسي، خصوصاً بين الفتيات في فترة الطمث

دور المرشد الصحي

المرشد الصحي في المدرسة هو المسؤول الرئيسي عن تعزيز الثقافة الصحية بين الطلاب والعاملين، من خلال طرح وتطبيق إجراءات ومبادرات تخدم هذا الهدف. وفي مدارس الأونروا، يتولى المرشد الصحي العمل على تعزيز النمو الصحي للطلاب، من خلال تطبيق المحاور الأربعة لإستراتيجية الصحة المدرسية، والتي تركز على:

(١) الخدمات الصحية الشاملة

(٢) البيئة المدرسية الآمنة والصديقة للطفل

(٣) التثقيف الصحي

(٤) التغذية الصحية

ويتم ذلك من خلال التواصل مع الإدارة والعاملين في المدرسة من جهة، ومع الطلاب وأهاليهم من جهة أخرى. كما من مسؤولية المرشد الصحي رصد أبرز الحاجات الصحية في المدرسة والتنسيق مع الإدارة للإستجابة لها. ويمكن تلخيص أبرز مهام المرشد الصحي بالتالي:

- التأكد من تطبيق الإجراءات اللازمة لتأمين بيئة مدرسية نظيفة وسليمة
 - التأكد من توفر مياه آمنة للاستعمال وللشرب بشكل دوري
 - الكشف على نوعية وصلاحية المنتجات المباعة في دكان المدرسة
 - تنظيم حملات توعية من خلال أنشطة صفية ولصافية
 - إطلاق أنشطة مدرسية تُعنى بالصحة والبيئة ودعم مبادراتها
 - الإشراف على مواد ومستلزمات الكشف الطبي والإسعاف الأولي
 - الإلمام ببعض مبادئ الإسعاف الأولية وتطبيقها عند الحاجة
 - التحضير للكشف الطبي الدوري وتنفيذه وتوثيق نتائجه
 - رصد الإحتياجات الجسدية التي تؤثر على التحصيل العلمي عند الطالب (مثل ضعف النظر أو السمع أو صعوبة النطق) ومتابعة هذه الحالات بالتنسيق مع الأهل
 - تحويل الحالات التي تحتاج إلى المراجعة إلى قسم حماية الطفل في الأونروا ومتابعة تحسنها
 - رصد الأمراض المعدية بين الطلاب والكادر العامل في المدرسة
 - الحرص على محاربة التمييز الذي قد تتعرض له مجموعة من الطلاب عند معالجة أي موضوع صحي (إنتشار قمل الرأس أو الجرب مثلاً) بوعي وإيجابية
- تتوافق هذه المهام مع دور المرشد الصحي الأساسي في تطوير قدرات المعلمين والمعلمات والعاملين في المدرسة في المجال الصحي ودعمهم في تثقيف الطلاب حول المواضيع الصحية.

٧ نيسان / أبريل



الأهداف







يهدف اليوم العالمي للصحة إلى رفع الوعي حول أهمية الصحة وجذب الانتباه إلى القضايا الصحية الراهنة. وفي كل عام، تسلط منظمة الصحة العالمية الضوء على أحد القضايا الصحية التي تحتل مقدمة أولوياتها، فتركز الاحتفالات والأنشطة في هذه المناسبة على هذه القضية المحددة، بغية حث الناس على التفكير بها والمساهمة في معالجتها. ويمكن أن تختار المدرسة، لدى الإعداد لأنشطة اليوم أو الأسبوع العالمي للصحة، التركيز على الموضوع المحدد للعام (من خلال البحث عن موضوع اليوم العالمي للصحة في الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية)، أو الإضاءة على تحديات صحية بارزة في المدرسة أو في المجتمع المحلي التي توجد فيه.

وتقترح الأنشطة أدناه التركيز مع المرحلة الابتدائية الأولى على عادة غسل اليدين كمدخل لربط الصحة بالعادات المتصلة بالنظافة كخطوة أولى، وثم الانتقال إلى تصحيح الأفكار المغلوطة عن قمل الرأس الذي ينتشر عادة في المدارس بين هذه الفئة العمرية، خصوصاً الاعتقاد الخاطيء بأن الأطفال غير النظيفين هم من يصابون بقمل الرأس، وبالتالي تخفيف الوصمة الاجتماعية التي تعاني منها بعض مجموعات الطلاب. أما أنشطة المرحلة الابتدائية الثانية فتتوسع في تفصيل عادات النظافة الشخصية وارتباطها بالصحة. وتسعى أنشطة المرحلة المتوسطة إلى إشراك الطلاب في التخطيط وتنفيذ أنشطة اليوم العالمي للصحة في المدرسة. أخيراً، تخطو أنشطة المرحلة الثانوية خطوة إلى الأمام، فتحت الطلاب على التفكير في المشاكل الصحية في مجتمعاتهم المحلية وطرح الحلول لها وقيادة مبادرات حولها.

أنشطة للمرحلة الابتدائية الأولى (٦ - ٨ سنوات)

النشاط: صحتي بأيدي!

تمارين ونقاش	النوع 
أن يتمكن الأطفال من فهم: • أهمية الصحة الجيدة والعوامل التي تؤثر فيها • ربط عادة غسل اليدين بالحفاظ على الصحة • تصحيح الأفكار المغلوطة عن طرق انتقال قمل الرأس	الأهداف 
٤٥ - ٦٠ دقيقة	المدة 
لوح، أقلام حبر عريضة وملونة، ملف "غسل اليدين" وملف "قمل الرأس" ص.٧-١٢	المواد الضرورية 

النشاط الأول: صحتي بالدنيا

- نبدأ بسؤال حول إسم النشاط الأول: "ماذا نقصد عندما نقول ونسمع صحتي بالدنيا؟"، "هل الصحة مهمة؟ لماذا؟". نُشجّع الأطفال، دون إجبارهم، على المشاركة والتعبير عن فهمهم للصحة وأهميتها.
- نشرح للأطفال أن الصحة كما يقول المثل تساوي الحياة، فمن دون جسم سليم، لا يمكننا أن نتحرك ونلعب براحة. كما أن العقل السليم في الجسم السليم، ومن دون عقل سليم لا يمكننا أن نتعلم ونحفظ ونفكر. وبالتالي، فإننا نحتاج لصحتنا كي نعيش ونقوم بكل الأنشطة التي تحلو لنا. نعطي أمثلة عن أنشطة لا يمكننا أن نقوم بها إذا لم نكن بصحة جيدة.
- نستخلص أنه من واجبنا الحفاظ على صحتنا وصحة الآخرين من حولنا، من خلال اتباع عادات سهلة وبسيطة.

النشاط الثاني: ماذا يؤثر في صحتنا؟

- نرسم شكل إنسان على اللوح، ونخبر الأطفال بأننا في هذا النشاط، سنفكر بالأمور التي تؤثر في صحتنا، ثم سنقرر ما الذي يجب أن نقوم به للحفاظ على صحتنا، وما هي الأمور التي ينبغي الإهتمام بها للحفاظ على صحة جيدة.
- نطلب من كل طفل بدوره أن يكتب أو يرسم بالقرب من صورة الإنسان شرطاً أساسياً لضمان صحة جيدة (راجع فقرة "العوامل الداعمة للصحة السليمة" ص.٥ مع التركيز على العوامل المرتبطة بالفرد والعوامل البيئية بطريقة مبسطة).
- نقسم هذه الشروط إلى قسمين:
 - * تلك المتصلة مباشرةً بالجسم (مثلاً تغذية سليمة، ممارسة الرياضة، العناية بنظافتنا الشخصية)
 - * تلك المتصلة بالبيئة المحيطة (مياه آمنة، العناية بنظافة الأماكن التي نعيش فيها، بيئة خالية من النفايات والحرائق، إلخ)
- نلاحظ مع الأطفال أن معظم العوامل التي تؤثر على صحتنا ترتبط بتصرفات الإنسان، ثم نكتب معاً على اللوح العادات التي سنتعهد أن نتبناها.

النشاط الثالث: صحي تبدأ من يدي

- نستذكر من النشاط السابق أن عاداتنا تؤثر بدرجة كبيرة في صحتنا وصحة الآخرين حولنا، ثم نسأل الأطفال: ماهي العادة اليومية المهمة التي تؤثر ليس فقط بصحتنا بل بصحة الآخرين حولنا؟
- نستمع إلى إجابات الأطفال ونسلط الضوء على أهمية عادة غسل اليدين. نلاحظ مع الأطفال أننا نستعمل أيدينا في كل عمل نقوم به وبالتالي نلتقط الجراثيم التي تعيش على الأشياء التي نلمسها، والجراثيم هي أوساخ لا يمكننا أن نراها. ثم نشرح للأطفال أن غسل اليدين جيداً بالماء والصابون يساعدنا على التخلص سريعاً من هذه الجراثيم ويمنعنا من نقلها إلى أشخاص آخرين، وبالتالي يحمينا ويحمي من حولنا من تحول هذه الجراثيم إلى أمراض (مثل الإسهال والرشح).
- من الممكن الاستعانة برسمين لإيضاح كمية الجراثيم على اليدين قبل وبعد غسلهما.

- **نَسأل الأطفال:** ما هي الأشياء التي نلمسها يومياً والتي تحمل جراثيم (أوساخ غير مرئية)؟ ندوّن الإجابات الصحيحة على اللوح (الأموال، الحيوانات، السلالم، المواصلات العامة، المصافحة)، ثم نستخلص ضرورة غسل أيدينا بعد لمسها (راجع فقرتي "متى نغسل أيدينا" ص.٨ و"عادات غير صحية، تجنبها!" ص.٩). نشدّد أيضاً على ضرورة غسل الأيدي قبل تناول الطعام وإستخدام الحمام، وليس فقط بعد ذلك، لنمنع انتقال الجراثيم الموجودة أصلاً على أيدينا إلى داخل أجسامنا.
- نشرح للأطفال أن غسل اليدين بالماء سريعاً لا يكفي للقضاء على الجراثيم وأن علينا فرك كل أجزاء يدينا بالصابون جيداً لمدة ٢٠ ثانية كاملة! نتوجّه مع الأطفال إلى مغسلة المدرسة، على أن نتأكد مسبقاً أنها مجهزة بمياه آمنة وصابون ومحارم نظيفة، ونقوم أمامهم بغسل يدينا بالطريقة المثالية (راجع فقرة "كيف نغسل أيدينا؟" ص.٧).
- نختار بعض الأطفال الذي يرغبون بتطبيق ما تعلمنا. يتقدّم أحد الأطفال لغسل يديه، فيما يغني الجميع "سنة حلوة يا جميل" للتأكد من غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية كاملة.
- نشدّد خلال مراقبة الأطفال كلّ في دوره على ضرورة إغلاق المياه عند فرك اليدين بالصابون وفور الإنتهاء من غسلهما، وإلا فكيف سيبقى لنا مياه وكيف سنحافظ على نظافتنا وصحتنا؟
- يمكن عرض الفيلم أدناه للتركيز على أهمية عدم هدر المياه عند الإعتناء بالنظافة الشخصية:
نظافتي صحي (١٧:١ دقيقة)
<https://www.youtube.com/watch?v=7J4VNft--L4>

النشاط الرابع: هيا نقضي على قمل الرأس!

- في البداية، نقسم المساحة الفارغة من الصف إلى ثلاثة أقسام: في الوسط "منطقة التجمع"، إلى اليمين "منطقة الموافقة"، إلى اليسار "منطقة المعارضة".
- نطلب من الأطفال التجمع في الوسط، ونشرح أننا سنقوم الآن بقراءة معتقدات حول القمل بصوت مرتفع، وبأن على كل طفل التوجه إلى اليمين إذا كان يعتقد أن ما سمعه صحيح، أو إلى اليسار إذا كان يعتقد أن ما سمعه خاطئ.
- نعرض الأقوال تباعاً. بعد أن ينقسم الأطفال بين معارض وموافق، نسأل عن الأسباب والحجج التي دفعتهم للموافقة أو المعارضة، ثم نطلعهم على الإجابة الصحيحة ونشرح حسب الجدول أدناه.

المعتقدات	المنطقة الصحية	شرح وملاحظات
قمل الرأس هو عبارة عن حشرة صغيرة تصيب رأس الإنسان ورقبته من الخلف	موافقة	لا يتخطى حجم حشرة قمل الرأس ٢ إلى ٣ مليمترات
من المستحيل التخلص من مشكلة القمل	معارضة	قمل الرأس مشكلة مزعجة ومعديّة، لكن التخلص منها ممكن باستخدام شامبو خاص ومشط رفيع
يقفز القمل من رأس إلى آخر	معارضة	لا يقفز القمل بل يزحف من شعر رأس مصاب إلى شعر شخص آخر ولا يستطيع القفز أو الطيران أو السباحة
لا يمكن للأطفال إلتقاط عدوى القمل إذا كانوا يستحمون يومياً	معارضة	لا يميّز القمل بين رأس نظيف ورأس متسخ. يمكن لأي شخص إلتقاط عدوى قمل الرأس بغض النظر عن مستوى عنايته بنظافته أو نظافة محيطه
يمكنني أن أحمي نفسي من الإصابة بالقمل	موافقة	يمكنني أن أحمي نفسي من القمل من خلال عدم مشاركة فرشاة شعري أو مخدتي مع آخرين، والطلب من أهلي تفحص شعري أسبوعياً باستخدام مشط رفيع
حلق الرأس هو أفضل وسيلة للتخلص من قمل الرأس	معارضة	تتغذى حشرة قمل الرأس من فروة الرأس وليس من الشعر، لذلك فإن حلق الرأس لا يساهم في حل المشكلة لكنه قد يؤثر سلباً على مشاعر الطفل

رسائل أساسية



✓ أن نكون بصحة جيدة يعني أن نتمتع بجسم نشيط وأن نشعر بالراحة مع من حولنا. ولنكون بصحة جيدة دائماً علينا أن نأكل غذاء سليماً، ونشرب مياه بكميات كافية، ونعتني بنظافتنا ونظافة ما حولنا، ونحافظ على أجسامنا ونحميها من الضرر، وأن نصنع أصدقاء ونحبهم ونلعب معهم.

✓ الصحة السليمة تبدأ من اليد النظيفة، لذلك علينا أن نحرص على فرك يدينا بالصابون جيداً لمدة ٢٠ ثانية قبل وبعد لمس أشياء تحمل جراثيم (أوساخ غير مرئية) أو أشياء نظيفة ستدخل جسدنا (مثل الطعام). ولا ننسى إغلاق المياه عند فرك يدينا بالصابون وفور الإنتهاء من غسلهما!

✓ قمل الرأس حشرة مزعجة ومعدية، لكن من الممكن القضاء عليها من خلال إستخدام مشط رفيع وشامبو خاص للعلاج. لا تميّز حشرة القمل بين رأس نظيف ورأس متسخ وقد تصيب رأس أي شخص قد تزحف إليه. ولذلك، لا يجب أن نسخر أو ننفر من أي شخص مصاب بقمل الرأس، بل علينا أن ننصحه بأن يخبر المعلم وعائلته فوراً ليقوموا بمعالجة هذه المشكلة.

أنشطة للمرحلة الابتدائية الثانية (٩ - ١١ سنة)

النشاط: نظافتي صحّتي!

عمل مجموعات ونقاش

النوع 

الأهداف 

- أن يتمكّن الأطفال من فهم التالي:
- أهمية الصحّة الجيدة والعوامل التي تؤثر فيها
- الإعتناء بالنظافة الشخصية كشرط للحفاظ على الصحة
- أهم العادات الصحية اليومية

٩٠ دقيقة

المدة 

لوح، أقلام حبر عريضة وملوّنة، أوراق حجم A3 لإعداد ملصقات، ملف "النظافة الشخصية" ص.١٣

المواد
الضرورية 

النشاط الأول: صحتي بالدنيا

- نبدأ بسؤال حول إسم النشاط الأول: "ماذا نقصد عندما نقول ونسمع صحتي بالدنيا؟"، "هل الصحّة مهمة؟ لماذا؟". نُشجّع الأطفال، دون إجبارهم، على المشاركة والتعبير عن فهمهم للصحّة وأهميتها.
- نشرح للأطفال أن الصحّة كما يقول المثل تساوي الحياة، فمن دون جسم سليم، لا يمكننا أن نتحرّك ونلعب براحة. كما أن العقل السليم في الجسم السليم، ومن دون عقل سليم لا يمكننا أن نتعلّم ونحفظ ونفكر. وبالتالي، فإننا نحتاج لصحّتنا كي نكبر ونعيش ونقوم بكل الأنشطة التي تحلو لنا. نعطي أمثلة عن أنشطة لا يمكننا أن نقوم بها إذا لم نكن بصحّة جيّدة.
- نستخلص أنّه من واجبنا الحفاظ على صحتنا وصحة الآخرين من حولنا، من خلال اتباع عادات سهلة وبسيطة.

النشاط الثاني: ماذا يؤثر في صحتنا؟

- نرسم شكل إنسان على اللوح، ونخبر الأطفال بأننا في هذا النشاط، سنفكر بالأمور التي تؤثر في صحتنا، ثم سنقرّر ما الذي يجب أن نقوم به للحفاظ على صحّتنا، وما هي الأمور التي ينبغي الإهتمام بها للحفاظ على صحة جيّدة.

● نطلب من كل طفل بدوره أن يكتب أو يرسم بالقرب من صورة الإنسان شرطاً أساسياً لضمان صحة جيدة (راجع فقرة "العوامل الداعمة للصحة السليمة" ص.٥ مع التركيز على العوامل المرتبطة بالفرد والعوامل البيئية بطريقة مبسطة).

● نقسّم هذه الشروط إلى قسمين:

* تلك المتصلة مباشرةً بالجسم (مثلاً تغذية سليمة، ممارسة الرياضة، العناية بنظافتنا الشخصية)

* تلك المتصلة بالبيئة المحيطة (مياه آمنة، العناية بنظافة الأماكن التي نعيش فيها، بيئة خالية من النفايات والحرائق، إلخ)

● نلاحظ مع الأطفال أن معظم العوامل التي تؤثر على صحتنا ترتبط بتصرفات الإنسان، ثم نكتب معاً على اللوح العادات التي سنعتهد أن نتبناها.

النشاط الثالث: أعتني بنظافتي الشخصية لأحافظ على صحتي

● نستذكر من النشاط السابق أن عاداتنا تؤثر بدرجة كبيرة في صحتنا وصحة الآخرين حولنا، ثم نوزع الأطفال إلى مجموعات تضم كل منها حوالي ٥ إلى ٦ أطفال، تتولى كل منها التركيز على أحد هذه المواضيع:

١. نظافة اليدين
٢. نظافة الشعر
٣. نظافة الفم والأسنان
٤. نظافة الجسم
٥. نظافة الملابس الداخلية
٦. نظافة القدمين

● نطلب من كل مجموعة كتابة أو رسم الأمور الأساسية التي يجب القيام بها للحفاظ على نظافة الجزء الذي تركز عليه. تعرض كل مجموعة نتائج عملها وناقش.



● يمكننا الإستعانة بصور وملصقات متعلّقة بالموضوع، ونؤكد أن جميع العادات الصحية الواردة في ملف "النظافة الشخصية" قد تمّ تغطيتها.

رسائل أساسية

✓ النظافة ثقافة وأسلوب حياة، تتمثل في مجموعة عادات صحية نمارسها يومية لضمان صحتنا وصحة من حولنا. ولأن عادات النظافة الشخصية تحمي من إنتقاط أو نشر الكثير من الأمراض، كما تمنحنا الثقة بمظهرنا وفي تواصلنا مع الآخرين، كل منا مسؤول عن الإهتمام بكل جزء من جسمه بشكل منتظم.

أنشطة للمرحلة المتوسطة (١٢ - ١٤ سنة)

النشاط: المدرسة الصحية

عمل مجموعات ونقاش - مبادرة صحية في المدرسة	النوع 
أن يتمكن اليافعون واليافاتع من فهم: • أهمية الصحة الجيدة وهدف اليوم العالمي للصحة • التأثير المتبادل بين صحة الأفراد وصحة البيئة المحيطة بهم • مسؤولية الطلاب في الحفاظ على صحتهم وصحة مدرستهم	الأهداف 
٩٠ دقيقة (قد يستغرق التحضير للمبادرة الصحية في المدرسة أياماً أو حتى أسابيع)	المدة 
لوح، أقلام حبر عريضة وملونة، أوراق حجم A3 لإعداد ملصقات	المواد الضرورية 

النشاط الأول: يوم الصحة كل يوم

- نستهل النشاط بكتابة هذا القول على اللوح: "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يعرفه إلا المرضى". نسأل الطلاب عن معنى هذا القول، ثم نشرح لهم أن الصحة هي النعمة الأهم التي قد يتمتع بها الإنسان والتي بدونها لا يستطيع أن يستمتع بالنعمة الأخرى (التعليم، العمل، الأنشطة الترفيهية، المال، اللعب مع الأصدقاء، إلخ).
- نلفت الطلاب إلى الحكمة في هذا القول، وهي أنه يجب علينا أن نقدر صحتنا وصحة من حولنا ونعمل للمحافظة عليها كل يوم، وليس فقط في أيام المرض والعجز.
- نخبر الطلاب أن منظمة الصحة العالمية، التابعة للأمم المتحدة، اختارت يوم ٧ نيسان من كل عام للتذكير بأهمية الصحة ودعوة كل الناس للتفكير والمساهمة في علاج المشاكل الصحية حولهم.

النشاط الثاني: صحتي من صحة بيئتي وبالعكس!

- ننقل مع اليافعين واليافعات للتفكير بالعوامل التي تؤثر في صحة الإنسان. نرسم شكل إنسان على اللوح، ونطلب من الجميع ذكر العادات والأمور السلبية التي تؤثر على صحة الفرد (راجع فقرة "العوامل الداعمة للصحة السليمة" ص.٥ مع التركيز على العوامل المرتبطة بالفرد والعوامل البيئية).
- نحاول تقسيم هذه العادات والأمور السلبية المكتوبة على اللوح بين (١) عادات نتحكم بها (التغذية، شرب المياه، الرياضة، النظافة الشخصية) نكتبها باللون الأزرق (٢) أمور في بيئتنا لا نتحكم بها وحدنا (النفائات، نوعية وكمية المياه وخدمات الصرف الصحي، الضجيج، الحرائق، إلخ) نكتبها باللون الأحمر.
- نتوسع في فهم الأسباب وراء الأمور السلبية المكتوبة باللون الأحمر، ونلاحظ أن معظم هذه الأمور تحصل بسبب تصرفات بشرية. نكتب هذه التصرفات بطريقة متفرعة عن كل أمر سلبي باللون الأزرق. نستخلص معاً أن كل الأمور السلبية المؤثرة في حياة الفرد تعود بشكل كامل أو جزئي إلى أسباب من صنع الإنسان (مكتوبة باللون الأزرق). مثلاً، إذا كان شح المياه الأمر السلبي الذي يؤثر في صحة الإنسان، فإن التصرف السلبي المرتبط به هو هدر الإنسان للمياه من خلال عادات خاطئة (عدم إغلاق الحنفية عند فرك اليدين أو الأسنان والاستحمام، اللعب بالمياه، تنظيف السيارة والبيت عبر فتح صنبور المياه بدل إستخدام دلو وممسحة، إلخ).
- بلون مختلف (الأخضر) مثلاً) نحول كل فعل سلبي إلى فعل إيجابي من شأنه أن يحمي البيئة ويحافظ على صحة الأفراد. مثلاً، إذا كان التصرف السلبي "عدم إغلاق الحنفية عند فرك الأسنان"، نقوم بشطب كلمة "عدم". وإذا كان التصرف السلبي "اللعب بالمياه خلال الفسحة الدراسية"، نضيف كلمة "عدم" في أول الجملة.
- نتعهد جميعاً بممارسة العادات والتصرفات الإيجابية للحفاظ على صحتنا وصحة بيئتنا. من الممكن أن نطلب من كل يافع ويافعة في الصف أن يقوم بدوره بذكر أمر سلبي كان يقوم به وأن يتعهد بتبني العادة الإيجابية من الآن فصاعداً.

النشاط الثالث: صحتي من صحة مدرستي وبالعكس!

- نستذكر من التمرين السابق أن كل ما حولنا يؤثر في صحتنا وأن تصرفاتنا تؤثر في صحة من حولنا وصحة بيئتنا.
- نرسم خريطة عامة لمدرستنا (للتأكد من ذكر كل العناصر، نراجع فقرة "البيئة المدرسية" ص ١٨). نحدّد الأمور والعادات التي تؤثر سلباً أو إيجاباً في صحة المدرسة والطلاب. نشجّع الطلاب على ذكر جميع السلوكيات السلبية والمخاطر الصحية في المدرسة، ونحرص على عدم ربط هذه السلوكيات بأية مجموعة من الطلاب، بل نركّز على إقتراح حلول لها بإيجابية.
- نختار مع الطلاب أحد هذه المشاكل الصحية الموجودة في المدرسة. قد تكون مشكلة متصلة بموضوع اليوم العالمي للصحة لهذا العام، أو قد تتناول مشكلة مستجدة (مرض معدّي، حالة سيئة لأحد عناصر البيئة المدرسية)، أو قد تركز على سلوك سلبي محدّد شائع، إلخ.
- نطلب من الطلاب كخطوة أولى إعداد ورقة مرجعية عن هذه المشكلة (سلوك، مرض، خدمات) تفصّل:
 - * أسباب المشكلة
 - * طرق الوقاية/تجنب الوقوع في المشكلة
 - * الحلول/طرق العلاج.
- نستعين بتصميم محتوى الأوراق المرجعية المذكورة في الملفات الصحية في مقدّمة هذا الفصل لتوجيه الطلاب. يمكن أن نقسم الطلاب إلى مجموعات تتناول كلّ منها جانباً من البحث.
- نعطي الطلاب بضعة أيام لاتمام بحثهم، ونشجعهم على زيارة الأماكن والأشخاص المعنيين، والاطلاع على المراجع العلمية حول الموضوع.
- نناقش مع الطلاب نتائج البحث ونجمع الأقسام المختلفة لإتمام الورقة المرجعية. نخبر الطلاب أن الخطوة الثانية ستكون تصميم مبادرة للمساهمة في حل هذه المشكلة إنطلاقاً من الحلول المقترحة، بمناسبة اليوم العالمي للصحة. نشجّع الطلاب على تصميم مبادرتهم بالتفصيل، من خلال تحديد:
 - * الفئة المستهدفة من هذه المبادرة (مراحل عمرية محدّدة، المعلمين، إلخ).
 - * السلوكيات الإيجابية والمعارف التي تسعى المبادرة لترويجها (أو التغيير الذي تسعى لإحداثه) وتحويلها إلى رسائل أساسية تبال مختلف هذه الفئات المستهدفة،

- * الأنشطة والمواد التوعوية التي سيستخدمونها (ملصقات، يوم بيئي، عرض فيلم، تأليف أغنية، عرض مسرحي، ندوة مع طبيب، حملة تلقیح، إلخ)،
- * توزيع الأدوار بين الطلاب لتنفيذ هذه المبادرة.

- نؤمن الدعم للطلاب لتنفيذ مبادراتهم المقترحة، من خلال تسهيل تواصلهم مع الإدارة في المدرسة، وتأمين المواد اللازمة لتصميم وطباعة المواد الترويجية، أو حتى وصلهم بجهات من خارج المدرسة لإنجاح مبادراتهم (خبراء، فنانين، أطباء).

رسائل أساسية

✓ الصحة هي النعمة الأهم في حياة الإنسان، ومن واجبه الحفاظ عليها وتقديرها كل يوم، وليس فقط في أيام المرض والعجز.

✓ تتأثر صحة الإنسان بصحة محيطه (المسكن، المدرسة، مكان العمل، الشارع، إلخ)، كما تؤثر تصرفاته إلى حد كبير في صحة بيئته والأفراد في مجتمعه.

✓ يتحمل كل منا مسؤولية الحفاظ على صحته ومن واجباته تبني سلوكيات إيجابية تحافظ على صحة محيطه والأخرين.

✓ من واجب المدرسة أن تؤمن معايير وخدمات تضمن صحة طلابها والعاملين فيها، كما من مسؤولية كل طالب وعامل في المدرسة أن يحافظ على صحة وسلامة البيئة المدرسية والأشخاص الموجودين فيها.

أنشطة للمرحلة الثانوية (١٥ - ١٧ سنة)

النشاط: صحتي من صحة مجتمعي

عمل مجموعات ونقاش - مبادرة صحية في المدرسة

النوع 

الأهداف 

- أن يتمكن اليافعون واليافات من فهم:
- أهمية الصحة الجيدة وهدف اليوم العالمي للصحة
- التأثير المتبادل بين صحة الأفراد وصحة البيئة المحيطة بهم
- مسؤولية الطلاب في الحفاظ على صحتهم وصحة مجتمعهم المحلي

٩٠ دقيقة (قد يستغرق التحضير للمبادرة الصحية في المجتمع المحلي أياماً أو حتى أسابيع)

المدة 

لوح، أقلام حبر عريضة وملونة، أوراق حجم A3 لإعداد ملصقات

المواد
الضرورية 

النشاط الأول: يوم الصحة كل يوم

- نستهلّ النشاط بكتابة هذا القول على اللوح: "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يعرفه إلا المرضى". نسأل الطلاب عن معنى هذا القول، ثم نشرح لهم أن الصحة هي النعمة الأهم التي قد يتمتع بها الإنسان والتي بدونها لا يستطيع أن يستمتع بالنعمة الأخرى (التعليم، العمل، الأنشطة الترفيهية، المال، اللعب مع الأصدقاء، إلخ).
- نلفت الطلاب إلى الحكمة في هذا القول، وهي أنه يجب علينا أن نقدّر صحتنا وصحة من حولنا ونعمل للمحافظة عليها كل يوم، وليس فقط في أيام المرض والعجز.
- نخبر الطلاب أن منظمة الصحة العالمية، التابعة للأمم المتحدة، اختارت يوم ٧ نيسان من كل عام للتذكير بأهمية الصحة ودعوة كل الناس للتفكير والمساهمة في علاج المشاكل الصحية حولهم.

النشاط الثاني: صحتي من صحة بيئتي وبالعكس!

- ننقل مع اليافعين واليافعات للتفكير بالعوامل التي تؤثر في صحة الإنسان. نرسم شكل إنسان على اللوح، ونطلب من الجميع ذكر العادات والأمور السلبية التي تؤثر على صحة الفرد (راجع فقرة "العوامل الداعمة للصحة السليمة" ص.٥ مع التركيز على العوامل المرتبطة بالفرد والعوامل البيئية).
- نحاول تقسيم هذه العادات والأمور السلبية المكتوبة على اللوح بين (١) عادات نتحكم بها (التغذية، شرب المياه، الرياضة، النظافة الشخصية) نكتبها باللون الأزرق (٢) أمور في بيئتنا لا نتحكم بها وحدنا (النفائات، نوعية وكمية المياه وخدمات الصرف الصحي، الضجيج، الحرائق، إلخ) نكتبها باللون الأحمر.
- نتوسع في فهم الأسباب وراء الأمور السلبية المكتوبة باللون الأحمر، ونلاحظ أن معظم هذه الأمور تحصل بسبب تصرفات بشرية. نكتب هذه التصرفات بطريقة متفرعة عن كل أمر سلبي باللون الأزرق. نستخلص معاً أن كل الأمور السلبية المؤثرة في حياة الفرد تعود بشكل كامل أو جزئي إلى أسباب من صنع الإنسان (مكتوبة باللون الأزرق). مثلاً، إذا كان شح المياه الأمر السلبي الذي يؤثر في صحة الإنسان، فإن التصرف السلبي المرتبط به هو هدر الإنسان للمياه من خلال عادات خاطئة (عدم إغلاق الحنفية عند فرك اليدين أو الأسنان والاستحمام، اللعب بالمياه، تنظيف السيارة والبيت عبر فتح صنبور المياه بدل إستخدام دلو وممسحة، إلخ).
- بلون مختلف (الأخضر) مثلاً) نحول كل فعل سلبي إلى فعل إيجابي من شأنه أن يحمي البيئة ويحافظ على صحة الأفراد. مثلاً، إذا كان التصرف السلبي "عدم إغلاق الحنفية عند فرك الأسنان"، نقوم بشطب كلمة "عدم". وإذا كان التصرف السلبي "اللعب بالمياه خلال الفسحة الدراسية"، نضيف كلمة "عدم" في أول الجملة.
- نتعهد جميعاً بممارسة العادات والتصرفات الإيجابية للحفاظ على صحتنا وصحة بيئتنا. من الممكن أن نطلب من كل يافع ويافعة في الصف أن يقوم بدوره بذكر أمر سلبي كان يقوم به وأن يتعهد بتبني العادة الإيجابية من الآن فصاعداً.

النشاط الثالث: صحتي من صحة مجتمعي وبالعكس!

- نستذكر من التمرين السابق أن كل ما حولنا يؤثر في صحتنا وأن تصرفاتنا تؤثر في صحة من حولنا وصحة بيئتنا.
- نرسم خريطة عامة لمجتمعنا المحلي (الشوارع السكنية وأبرز المرافق والمؤسسات). نحدّد الأمور والعادات التي تؤثر سلباً أو إيجاباً في صحة مجتمعنا المحلي. نشجّع الطلاب على ذكر جميع السلوكيات السلبية والمخاطر الصحية في مجتمعهم، ونحرص على عدم ربط هذه السلوكيات بأية مجموعة من المجتمع، بل نركّز على إقتراح حلول لها بإيجابية.
- نختار مع الطلاب أحد هذه المشاكل الصحية الموجودة في المجتمع المحلي. قد تكون مشكلة متصلة بموضوع اليوم العالمي للصحة لهذا العام، أو قد تتناول مشكلة مستجدة (مرض معدي، حالة سيئة لأحد الخدمات الأساسية)، أو قد تركز على سلوك سلبي محدّد شائع، إلخ.
- نطلب من الطلاب كخطوة أولى إعداد ورقة مرجعية عن هذه المشكلة (سلوك، مرض، خدمات) تفضّل:
 - * أسباب المشكلة
 - * طرق الوقاية/تجنب الوقوع في المشكلة
 - * الحلول/طرق العلاج.
- نستعين بتصميم محتوى الأوراق المرجعية المذكورة في الملفات الصحية في مقدّمة هذا الفصل لتوجيه الطلاب. يمكن أن نقسم الطلاب إلى مجموعات تتناول كلّ منها جانباً من البحث.
- نعطي الطلاب بضعة أيام لاتمام بحثهم، ونشجّعهم الاطلاع على المراجع العلمية حول الموضوع، و نشجّعهم على زيارة الأماكن والأشخاص المعنيين. نعرض عليهم مرافقتهم في هذه الزيارات إذا طلبوا الدعم أو إذا شعرنا بضرورة ذلك.
- نناقش مع الطلاب نتائج البحث ونجمع الأقسام المختلفة لإتمام الورقة المرجعية. نخبر الطلاب أن الخطوة الثانية ستكون تصميم مبادرة للمساهمة في حل هذه المشكلة إنطلاقاً من الحلول المقترحة، بمناسبة اليوم العالمي للصحة. نشجّع الطلاب على تصميم مبادرتهم بالتفصيل، من خلال تحديد:
 - * الفئة المستهدفة من هذه المبادرة (مرحلة عمرية محدّدة، الأمهات والأباء، عمال المصانع، عمال النظافة، إلخ).

- * السلوكيات الإيجابية والمعارف التي تسعى المبادرة لترويجها (أو التغيير التي تسعى لإحداثه) وتحويلها إلى رسائل أساسية تطال مختلف هذه الفئات المستهدفة،
 - * الأنشطة والمواد التوعوية التي سيستخدمونها (ملصقات، جداريات، عرض مسرحي، حملة تلقيح، حملة نظافة، إلخ)،
 - * توزيع الأدوار بين الطلاب لتنفيذ هذه المبادرة.
- نؤمن الدعم للطلاب لتنفيذ مبادراتهم المقترحة، من خلال تسهيل تواصلهم مع السلطات المحلية في المجتمع، وتأمين المواد اللازمة لتصميم وطباعة المواد الترويجية، أو حتى وصلهم بجهات لإنجاح أو تمويل مبادراتهم (خبراء، فنانين، أطباء، مؤسسات تجارية لرعاية المبادرة).

رسائل أساسية

- ✓ الصحة هي النعمة الأهم في حياة الإنسان، ومن واجبه الحفاظ عليها وتقديرها كل يوم، وليس فقط في أيام المرض والعجز.
- ✓ تتأثر صحة الإنسان بصحة محيطه (المسكن، المدرسة، مكان العمل، الشارع، إلخ)، كما تؤثر تصرفاته إلى حد كبير في صحة بيئته والأفراد في مجتمعه.
- ✓ يتحمل كل منا مسؤولية الحفاظ على صحته ومن واجباته تبني سلوكيات إيجابية تحافظ على صحة محيطه والآخرين.
- ✓ من واجب المدرسة أن تؤمن معايير وخدمات تضمن صحة طلابها والعاملين فيها، كما من مسؤولية كل طالب وعامل في المدرسة أن يحافظ على صحة وسلامة البيئة المدرسية والأشخاص الموجودين فيها.
- ✓ من مسؤولية كل فرد في المجتمع الإهتمام بصحته وصحة الآخرين حوله، والتجاوب مع أي مبادرة مجتمعية تسعى لتحسين البيئة الصحية للمجتمع.



شعوب متمكنة.
أمم صامدة.

أعدَّ هذا الدليل برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، في إطار مشروعه "تحسين الظروف الحياتية في التجمعات الفلسطينية المُضيقة". يُسمح باستخدام هذا الدليل لأهداف تعليمية، ولكن ليس للبيع والتسويق. جميع الحقوق محفوظة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي © 2016.

هذا المشروع ممكن بفضل دعم



Kingdom of the Netherlands



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
السفيرة السويسرية في لبنان



implemented by:
KFW



من الشعب الياباني
From the People of Japan



حكومة الولايات المتحدة الأمريكية