

المملكة المغربية

وزارة التربية الوطنية  
والتعليم العالي  
وتكوين الأطر  
والبحث العلمي



# دليل التربية الصحية

عُشت 2009

السنة الأولى من التعليم الابتدائي

## دليل التربية الصحية

## دليل التربية الصحية

### تقديم

تروم التوجهات التربوية الجديدة للمنظومة التربوية المغربية جعل المدرسة جزءا من الحياة والمجتمع. لذا فإن الرعاية الصحية ليست مسؤولية وزارة الصحة لوحدها، بل هي مسؤولية الجميع، أفرادا ومؤسسات. وتحمل المدرسة بكل مكوناتها دورا محوريا في هذا الصدد، وهو دور لا تغني عنه مسؤولية الأسر ومراكز العلاج. وفي هذا السياق يأتي دليل التربية الصحية لدعم هذا التصور؛ مقتبسا بشكل كبير من دلائل مرجعية في التربية الصحية لوزارة التربية الوطنية ووزارة الصحة ومن دلائل لمنظمات عالمية.

إنه دليل موجه إلى المدرس(ة) ليستلهم منه أهم القواعد الصحية التي ينبغي عليه أن يحرص على تمريرها إلى المتعلمين بشكل عملي يومي، فيشعرون بأن المدرسة تسهم فعلا في حماية ووقاية صحة روادها؛ مما سينعكس إيجابا على المحيط بدوره، فتتغير صورة المدرسة نحو الأفضل وتكون مصدر إشعاع متواصل.

إن هذا الدليل لا يرمي إلى جعل المدرس يقدم النصائح والمواعظ، بقدر ما يدفع المدرس إلى جعل مواضيعه مجالا لأنشطة ووضعيات تعليمية/تعليمية، تستقى منها هذه المواضيع بشكل عملي و ملموس؛ سواء في الأنشطة الفصلية الاعتيادية أو في الأنشطة المندمجة خارج الفصل أو المؤسسة. وتجدر الإشارة إلى أن هذا الدليل لا يهدف إلى جعل المدرس يعوض الأخصائيين ومهنيي الصحة، فيقع -ولو عن حسن نية- في أخطاء من الممكن تفاديها بالرجوع إلى المختصين وتوجيه المتعلمين وأسرههم إليهم قصد اتخاذ المتعين. إن تعميق المعارف الصحية للمدرس ممكن، خصوصا في كيفية التعامل مع الحالات الاستعجالية والإسعافات الأولية، وذلك بالتعاقد والتعاون مع منظمات وجمعيات مختصة في هذا المجال. ومحتويات هذا الدليل لا تعفي من إغنائها وتطويرها انطلاقا من الخصوصيات والحاجات المحلية الفعلية.

## دليل التربية الصحية

### النظافة

يتعين على الإنسان أن يوفر لنفسه ولمن حوله ظروفًا صحية سليمة؛ وذلك بتطبيق قوانين الحفاظ على الصحة والتي تعد النظافة من ركائزها. ومن المعروف أن الأمراض الناجمة عن انعدام النظافة، كالجرب والقرع وتسوس الأسنان، لا تزال متفشية في الوسط المدرسي. مما يؤكد ضرورة تدخل المدرس للإسهام في رفع المستوى الصحي للمتعلمين(ات)، وذلك بتدريبهم على القواعد العملية للنظافة. إذ عليه أن يراقب المتعلمين(ات) باستمرار، ويراقب نظافة أجسامهم وثيابهم، وأن يحثهم على حماية محيطهم وتحمل مسؤولية المحافظة على صحتهم وصحة من حولهم.

### 1- نظافة الجسم:

#### 1-1 نظافة الجلد والأظافر والشعر:

- إن للجلد أهمية قصوى بالنسبة لجسم الإنسان، فهو يتعرض باستمرار غبار والجراثيم المنتشرة في المحيط، ورواسب الإفرازات التي تبقى عالقة به بعد تبخر العرق.
- يتعين على كل واحد منا أن يحافظ على نظافة جسمه بغسله بالماء والصابون؛ فالغسل يزيل الأوساخ والروائح الكريهة. وتحتاج الأعضاء المكشوفة إلى الغسل أكثر من مرة في اليوم.

## دليل التربية الصحية

- **الوجه والعنق:** يجب غسل الوجه والعنق كل يوم – صباحا ومساء- بالماء والصابون، و كلما تعرض الطفل للغبار أو العرق.
- **اليدين:** اليد عضو مهم في الجسم، لكنها تلعب دورا فعالا في نقل الأمراض، نظرا لأنها تستعمل بكثرة في مهام متنوعة تتطلبها حاجات الانسان اليومية؛ ولهذا يجب غسل الأيدي بالماء والصابون خاصة في الحالات التالية: بعد الخروج من المرحاض، قبل وبعد كل وجبة، بعد لمس الحيوانات، قبل وبعد النوم.
- **الأظافر:** تعتبر الأظافر مرآة نظافة الجسم؛ لذا يجب تنظيفها كل يوم للتخلص من الأوساخ العالقة بها. كما يجب تقليم أظافر الأطفال بانتظام لتجنب تجمع الأوساخ وتجنب الخدش الذي هو مصدر للتعفن السريع.
- **الأرجل:** تتعرض الأرجل للتلوث؛ لذا فهي تحتاج إلى الغسل بالماء والصابون عدة مرات في اليوم وخاصة قبل النوم؛ مع ضرورة تجفيفها جيدا، لتجنب الأمراض التي يمكن أن تصيبها (كالفطور بين الأصابع Mycoses, Intertrigo). كما يجب تغيير الجوارب كل يوم، ويجب الاختيار الجيد للأحذية.



الفطور بين الأصابع



فطور الأظافر



## دليل التربية الصحية

– **الشعر:** يعتبر تسريح الشعر يوميا عاملا من عوامل المحافظة على الشعر، لأنه يمكن من إزالة الغبار والقشرة والطفيليات. ومن الأفضل أن يكون المشط شخصيا لتلافي نقل الميكروبات والطفيليات بين الأطفال. الشعر العادي يحتاج للغسل مرة في الأسبوع على الأقل، و يستحسن حلق الشعر وإبقاؤه قصيرا لدى الأولاد؛ ويستحسن تقصيره لدى الإناث أيضا. كما يجب فحص رؤوس الأطفال بانتظام للكشف عن وجود قمل أو بيض قمل (الصبيان)، فإن وجد ذلك وجب غسل الرأس يوميا بالماء والخل، واستعمال الأدوية الضرورية وتسريح الشعر بالمشط الرقيق. كما ينبغي تنظيف المشط من حين لآخر.

### 2-1 غسل الأسنان:

وجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة غذائية بفرشاة شخصية ومعجون الأسنان لإزالة بقايا الأكل وتفادي الإصابة بتسوس الأسنان. طريقة غسل الأسنان: من الأعلى إلى الأسفل بالنسبة إلى الأسنان العلوية ومن الأسفل إلى الأعلى بالنسبة إلى الأسنان السفلية، وفق حركات دائرية حتى تمر الفرشاة على كل الأسنان وبينها. الوقاية من تسوس الأسنان: الابتعاد عن السكريات قدر الإمكان خاصة قبل النوم، تنظيف الأسنان بعد كل وجبة أكل، تجنب تكسير الأشياء الصلبة بواسطة

## دليل التربية الصحية

الأسنان (كاللوز مثلا)، تجنب تناول الأطعمة الساخنة وشرب المبردات بعد ذلك مباشرة، زيارة طبيب الأسنان بانتظام.

### 3-1 بعض الأمراض الناجمة عن الإخلال بقواعد النظافة:

#### القرع (Teignes):

مرض معد يصيب قشرة الرأس ويظهر عند الأطفال في سن التمدرس (بين 03 إلى 12 سنة)، هناك نوعان للقرع: القرع الذي يقطع الشعر، بسبب فطر يعيش متطفلا داخل الشعر فيتسبب في تشكيل صفائح سطحية حمراء خالية من الشعر تغطيها قشرة غليظة، عادة ما تكون متعفنة. هذه الحالة قابلة للعلاج مع إمكان ظهور الشعر من جديد، القرع الفافيس FAVIQUE: يتلف الشعر بصفة دائمة، ويحدث إنخفاضا في الجلد يمتلئ بمادة رمادية أو صفراء يستحيل مع ظهورها نمو الشعر من جديد.



## دليل التربية الصحية



### القرع

**الجرب (Gale):** الجرب مرض معد يتمثل في طفيلي يسري تحت الجلد، تخرج الطفيلية ليلا حينما تسخن البشرة تحت الغطاء وتشرع في ثقب الجلد، فيشعر المريض بآلام حادة وحكة ليلية. يظهر الجرب في الأماكن التي يتوفر فيها الدفاء والعرق؛ خاصة بين الأصابع وتحت الإبطين وفي السرة والمرفقين والركبتين.



الجرب SARCOPTES SCABIEI





## دليل التربية الصحية

**القمل (poux, Lentes):** يصيب القمل شعر الرأس في غالب الأحيان، ويظهر عند الطفل بسبب انعدام النظافة في المرحلة الابتدائية بصفة خاصة. والقمل جد معد. تضع القملة بيضها (الصبيان) على طول الشعر، نجد القملة وبيضها عند الفتاة في ظفائرها أو في الشعر.



قمل



الصبيان

**التسوس/ التهاب اللثة:** التسوس يمكن أن يكون سببا في تورم المنطقة المحيطة بالسن المصاب. التهاب اللثة يمكن أن يكون مصاحبا بقلح (Tartre)، يمكن أن يكون التهاب اللثة سببا في تآكل العظم المحيط بالسن وفي نهاية المطاف تخلخل السن ثم فقدانها في سن مبكر. الأسنان المصابة بالتسوس يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض في: العين، الرئة، القلب، القناة العظمية، غدة المعدة، الأعصاب، مفاصل الأعضاء

## 2- اللباس الصحي:

- تعتبر نظافة الثياب ضرورية، لذا يجب تغيير الملابس وتنظيفها باستمرار وذلك:

## دليل التربية الصحية

- لإزالة الأوساخ المتأتية من إفرازات الجلد، من المحيط الخارجي
- للوقاية من الأمراض المعدية مثل الجرب والالتهاب الجلدي والأمراض الففاعية (Mycoses).
- تغيير الملابس: يتم ذلك كل يومين بالنسبة للملابس الداخلية وكلما اتسخت الملابس بالنسبة للملابس الخارجية.
- الملابس الداخلية: من المستحسن أن تكون الملابس الداخلية مصنوعة من القطن لأن الأنسجة الاصطناعية غالبا ما تؤدي إلى ظهور حساسية أو فطور ويجب أن تكون الملابس الداخلية شخصية.
- الملابس الصيفية: يجب أن يكون اللباس الصيفي، فضلا على خفته، غير داكن اللون ومصنوعا من القطن أو الخيط.
- الملابس الشتوية: يجب أن تكون الملابس الشتوية كافية لردع البرد (ملابس من الصوف أو من النيلون)، يجب خلع المعطف عند دخول القسم وارتداؤه عند الخروج. إن الإفراط في اللباس يسبب العرق ويعرض صاحبه إلى النزلة عند خلعه.
- الوزرة (Tablier): تلعب الوزرة دورا إيجابيا في حماية ملابس الطفل من غبار الطباشير وغيره من الملوثات، ويجب نزعها حال العودة إلى المنزل مع الحرص على تنظيفها بصفة دورية.
- يجب غسل الملابس المتسخة، بالماء والصابون وتعريضها لأشعة الشمس.

## دور المدرس : مهم جدا!

- المراقبة الأسبوعية لتقليم الأظافر.
- تعليم الأطفال مخط الأنف بمنديل نظيف.
- منع الأطفال من وضع أصابعهم داخل أنوفهم لأن الأظافر قد تتسبب في جرح الغشاء الداخلي الذي يحمي الأنف.
- توجيه كل طفل مصاب بإفرازات أنفية مستمرة إلى المركز الصحي.
- منع الأطفال من قضم الأظافر بأسنانهم.
- منع الأطفال من إدخال أصابعهم في الفم.
- تخصيص فترات لتدريب الأطفال على كيفية غسل الأسنان بالفرشاة.
- مراقبة نظافة لباس الأطفال.
- الحرص على لبس الوزرة (Tablier) داخل قاعة الدرس.
- فحص رؤوس المتعلمين(ات) (قرع، قمل).



### 3- نظافة المحيط:

\* تربية المتعلم على مبادئ الحفاظ على نظافة البيئة والوسط ( الشارع، القسم، البيت، المطعم، الداخلية، المرافق الصحية...) وذلك ب:

- تعلم مفهوم المحيط (المعنى الضيق): وهو كل ما يحيط بالإنسان عن قرب؛ أي محيطه المباشر (بيته التي يعيش فيه وما يتضمنه من فضاءات مثل الحديقة، الرصيف، الشارع... الخ)
- المعنى العام والأشمل للمحيط: وهو كل ما يحيط بالإنسان من تراب وهواء وماء؛ وهو يبدأ من حدود الشخص، ويشمل حدود الكون كله.
- يؤثر تلوث المحيط المباشر عاجلا على صحتنا بصفة آلية، حيث إنه سرعان ما يؤدي إلى المرض، أما التلوث الذي يصيب المحيط العام فإن تأثيره يستغرق وقتا أطول وهذا ما يفسر عدم إيلائنا إياه العناية التي يستحق (لا نربط بين ظهور المرض الحاصل وبين أسبابه المتقدمة في الزمن: علم الإبيدميولوجيا (Epidémiologie)).

\* الإنسان مرتبط ارتباطا وطيدا بمحيطه، ولا يمكن الاقتصار على نظافة الجسم والملابس لتأمين عيش سليم خال من الأمراض والأوبئة. بل يجب الاهتمام بنظافة كل المحيط، والمساهمة الفعلية لجعله في مأمن من الأوساخ المهددة للصحة على الأخص والمؤثرة في المظهر اللائق بشكل عام.

## دليل التربية الصحية

\* تشكل فضلات الإنسان ونفاياته أهم مصادر تلوث المحيط؛ خصوصا عندما تصبح في متناول الحيوانات والحشرات التي تقتات منها وتتكاثر، فتكون سببا في امراض كثيرة، عندما تنتقل الجراثيم والفيروسات والطفيليات إلى الإنسان.

\* بعض أمثلة نظافة المحيط المباشر: نظافة المنزل، نظافة الحي، نظافة المدرسة، نظافة الماء.

مهم جدا!



\* نظافة المدرسة:

- المدرسة هي المحيط الثاني الذي يعيش فيه الطفل بعد البيت؛ ويتعين الحرص على نظافتها باعتماد طرق تستجيب للقواعد الصحية المرتبطة بالموقع والتهوية والإضاءة. يجب أن تكون المدرسة نظيفة وخالية من الأوساخ والفضلات، ومحمية بسياج حصين يمنع دخول الحيوانات وانتشار الأوساخ بها.
- يجب أن تتوفر بالمدرسة سلات عديدة للمهمات؛ تكون في متناول المتعلمين(ات) لإلقاء الفضلات فيها كما ينبغي ان تتوفر المدرسة على أنابيب المياه بعدد كاف.
- يجب توفير المراحيض بعدد كاف، ويجب أن تستوفي هذه المراحيض شروط النظافة والصحة والخصوصية.

## دليل التربية الصحية

- يجب إشراك المتعلمين(ات) في العمل على تنظيف مدرستهم بصفة دائمة وجعلهم يشعرون بهذه المسؤولية.

**مهم جدا!**

دور المدرس والمدير:

- السهر على نظافة المؤسسة وذلك بالتنظيف اليومي للأقسام وذلك بكنس الفصول والبهو.
- غسل الجدران مرة في الشهر، مع إشراك الأطفال في هذه العملية.
- بالنسبة لحجرة الدرس:
  - يجب أن تكون جدرانها نظيفة دائما.
  - يجب أن تكون الطاولات نظيفة دائما.
- السهر على صباغة الجدران والطاولات كلما دعت الضرورة إلى ذلك (سنويا مثلا).
- السهر على نظافة المراحيض بصفة مستدامة؛ وكذا توفر المراحيض على أبواب تضمن شروط الخصوصية.

## دليل التربية الصحية

### التغذية

#### 1- يوفر الغذاء للجسم:

- البروتينات.
- النشويات أو السكريات.
- الدهون.
- الفيتامينات.
- الأملاح المعدنية.



#### 2- دور الغذاء:

أمثلة	دورها	غنية ب	المجموعات الغذائية
1- السكر- العسل- الشكولاتة 2- الحبوب ومشتقاتها: كسكس، مقرونة، خبز، سميد، دقيق... 3- زيت الزيتون، زيت المائدة، الزبدة،	توليد الطاقة	1- السكريات 2- النشويات 3- الدهون	مجموعة الطاقة

## دليل التربية الصحية

الشحم، المراكرين			
اللحوم، السمك، الدجاج، البيض، الحليب ومشتقاته، القطاني: (الحمص، الفول، الفاصوليا، العدس...)	تكوين أنسجة الجسم وتجديدها عند التلف	البروتينات	مجموعة النمو والبناء
- الخضر - الفواكه	- وظائف بيوكيميائية - وقاية الجسم والحماية من الأمراض.	الأملاح المعدنية والفيتامينات	مجموعة الوقاية

### 3- أهم مظاهر سوء التغذية عند الطفل:

- أ- تأخر النمو: عدم تناسب الوزن أو القامة مع السن أو عدم تناسب الوزن مع القامة.
- ب- نقص في مادة الحديد يؤدي إلى الأنيميا.
- ج- نقص في مادة اليود يؤدي إلى انتفاخ الغدة الدرقية (Thyroïde).
- د- نقص مادة الكالسيوم والفسفور يؤدي إلى اضطرابات تكوين الأسنان والعظام.



## دليل التربية الصحية

- هـ- نقص فيتامين (ب) يؤدي إلى اضطرابات النمو، والتعفنات واختلال في وظائف الأعصاب..
- و- نقص فيتامين (أ) : اختلال البصر والنمو.
- ز- نقص فيتامين (D): مرض الكساح.

### 4. الزيادة في الوزن (السمنة):

البدانة باب مفتوح على أمراض خطيرة مثل أمراض القلب والشرابيين والسكري وارتفاع الضغط الدموي.

### 5. سلامة الغذاء:

يجب معرفة :

- العادات الغذائية الحسنة والسليمة.
- دور الجراثيم في تلوث الطعام.
- دور الطهي في وقف نمو الجراثيم و تكاثرها في الطعام.
- دور الثلاجة في حفظ الاطعمة؛ مع وجوب تنظيف المأكولات بعد إخراجها منها أو تسخينها.

## دليل التربية الصحية

### 6. القواعد اللازمة للمحافظة على الغذاء من التلوث:

- تنظيف الأغذية وطبخها جيدا.
- تناولها بعد الطبخ مباشرة.
- تسخين ما تبقى منها قبل أكله.
- حفظها بواسطة التبريد.
- تغطيتها وحفظها بعيدا عن كل مصادر التلوث.
- الحفاظ على نظافة المأكولات ونظافة الأواني والأيدي.

### 7. بعض (الأمراض /الأعراض) الناتجة عن التغذية الملوثة:

- الإسهال.
- القيء.
- بعض أنواع المرض الكبدي الفيروسي.
- الكوليرا.
- التسممات الغذائية.

## 8. التغذية المتوازنة:

\* **تعريف الغذاء المتوازن:** الغذاء المتوازن هو ما شارك فيه

ممثّل واحد من كل صنف من الأصناف الستة التالية:

- 1- اللحوم أو القطني (حمص، فول..)، البيض، السمك.
- 2- الحليب ومشتقاته.
- 3- الزيوت النباتية.
- 4- الحبوب ومشتقاتها.
- 5- الخضّر والفواكه الطازجة.
- 6- الخضّر والغلّال المطبوخة.

\* **تعريف الغذاء غير المتوازن:** هو ما شارك فيه أكثر من ممثّل

واحد من الأصناف المذكورة على حساب غيره.

- يحتاج الطفل في طور النمو إلى ثلاث وجبات رئيسية يومية مع إضافة وجبتين تكميليتين.
- من المفيد غذائياً أن يتحقّق التكامل بين الأغذية الحيوانية والأغذية النباتية.
- التركيز على الحليب ومشتقاته.
- التركيز على الغذاء الطازج (الخضّر والفواكه).
- فطور الصباح هو أكثر الوجبات أهمية، وذلك لأنه أبعد الوجبات عن الوجبة السابقة، ولأنه يوفر حاجات الجسم التي يتطلبها نشاطه.
- استعمال الملح بمقدار ملائم (لا إفراط ولا تفريط).
- تجنّب احتساء السوائل شديدة البرودة أو الحرارة.
- شرب الماء قبل الأكل بساعة وبعده بساعتين.

## دليل التربية الصحية

### الصحة النفسية للمتعلم(ة)

تعرف منظمة الصحة العالمية (OMS) الصحة على أنها: "حالة من الصحة الكاملة في النواحي الجسمية والعقلية وليست مجرد الخلو من الأمراض والتشوهات".

وانطلاقاً من هذا التعريف يمكن الجزم بأن المقاربة الصحية كل لا يتجزأ، فيها ما هو جسدي، وما هو عقلي ونفسي. وغالباً ما يولي الآباء والمدرسون اهتمامهم، في مجال تربية الأطفال، للجانبين الجسدي والعقلي، غافلين في أغلب الأحيان عن الجانب النفسي. وقد أثبتت الدراسات أن الاختلالات النفسية تؤثر سلباً على الجسم والعقل والسلوك والمواقف. لذا وجب على المربي أن يهتم بالجانب النفسي للمتعلم منذ صغره وذلك بإعطائه فرصة تكوين شخصيته من خلال:

- 1- العلاقة التي تربط بينهما؛ و ينبغي أن تكون على نمط معين يسمح للطفل بالتطور والتفتح.
- 2- العلاقات الاجتماعية السليمة التي تربطه بغيره وتؤهله للعيش داخل المجموعة.

## دليل التربية الصحية

### من أسباب إصابة الطفل بالاضطرابات النفسية:

- نشأة الطفل بعيدا عن عائلته وعن أمه خاصة.
- التوتر السائد بين الأب والأم والصراعات المتكررة بينهما.
- الإهمال أو الحرمان أو كثرة الإغداق والدلال.
- تعرض الطفل للمعاملة القاسية.
- الشعور بالاضطهاد والسخرية.
- الاختلاف في طاقة استيعاب الدروس وما يترتب عنه من شعور بالنقص.
- مرافقة أصدقاء السوء وما ينتج عنها من انحراف.
- وجود عاهة عند الطفل داعية إلى السخرية.

مهم جدا!



دور المدرس:

- معاملة الطفل على أنه طفل لا بالغ.
- إعطاء القدوة الحسنة في مجال السلوكات السليمة.
- تفادي كل تعبير أو سلوك يقصد منه السخرية من المتعلم(ة) والحث من قدره والتمثيل به.

## دليل التربية الصحية

- تجنب شتم وسب المتعلم(ة).
- تفادي العقاب البدني وضرب المتعلم.
- اجتناب تهويل الأخطاء الصادرة عن الطفل واعتبارها مصدرا للتعلم.
- تعليم الطفل أن الاختلاف في الرأي إثراء للحوار و ليس موقفا عدائيا.
- تشجيع المتعلمين(ات) على التعبير الحر عن المشاعر دفعا للكبت والقلق.
- حث المتعلمين(ات) على الانضمام إلى بعض النوادي الثقافية والرياضية وتجنب الانزواء.
- الملاحظة والاهتمام ببعض أعراض وعلامات الاضطراب النفسي والسلوكي إما لأخذها بعين الاعتبار في علاقته مع المتعلم(ة) أو للتوجيه والإحالة على ذوي الاختصاص ومنها:
  - تدهور قدرة التركيز والمتابعة.
  - علامات التوتر وكثرة الحركة أو قلة النوم.
  - أعراض التعب والإجهاد وقلة النوم.
  - بروز سلوكيات عدوانية اتجاه الآخر.
  - أعراض الاضطراب في التعبير الشفهي ( صعوبات الكتابة والقراءة).
  - تدهور قدرات التحصيل والاستيعاب وفقدان المكتسبات المعرفية.
  - علامات الانعزال وعدم مشاركة الأقران في كل الأنشطة، خاصة اللعب.

الوقاية من الحوادث



أنواع الحوادث:

**1. الحوادث المنزلية:**

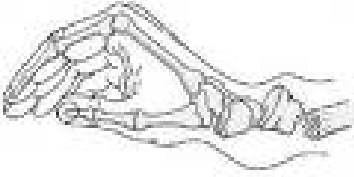
- التسممات بالأدوية أو مواد التنظيف أو الأغذية المتعفنة أو بعض المواد الكيماوية الأخرى ( جافيل، الماء القاطع...).
- الاختناق بشتى أنواعه: غازات سامة (بوظاكار، أحادي اكسيد الكربون، "الفرن")، ابتلاع أشياء وتسربها على وجه الخطأ إلى المسالك التنفسية، تطويق العنق أثناء اللعب بخيط أو حزام...
- الاحتراق: ماء ساخن، شاي، حليب أثناء الغليان.
- التكهرب.
- السقوط (من أعلى السطوح، من النافذة، عند تسلق الأشجار...)
- العنف بشتى أنواعه (العنف الأسري...).

## دليل التربية الصحية

### 2- الحوادث المدرسية:

في الساحة، في حجرة الدرس، داخل الورشات، في ميدان الرياضة، بين المدرسة والمنزل، في الهواء الطلق (خرجات مدرسية مثلاً)

- كسر في الهيكل العظمي.
- جروح في الرأس.
- حوادث الأسنان.
- جروح في العين.
- جروح وخدوش.
- وفيات.



### 3- حوادث السير: ( انظر الجزء المخصص لحوادث السير )

### 4- حوادث أخرى:

- التعرض مدة طويلة لحرارة الشمس.
- التعرض إلى لدغات العقارب، أفاعي...
- التعرض إلى العض من طرف بعض الحيوانات خاصة المصابة منها (داء الكلب).
- الغرق عند السباحة أو اجتياز الأودية.



## دليل التربية الصحية

- العنف (الشارع...) العنف في المجتمع.



### دور المدرس :

- تعريف الطفل على المواد الصيدلانية ومواد التطهير الخطيرة.
- تنبيه الطفل إلى عدم الجري أثناء الأكل.
- تنبيه الطفل إلى عدم إدخال أي شيء ملوث في فمه.
- تنبيه الطفل إلى خطورة الأشياء الساخنة (الماء، النار...).
- تنبيه الطفل إلى خطورة الكهرباء.
- تنبيه الطفل إلى خطورة الإطلال من النافذة، وخطورة الصعود إلى الأماكن العالية.
- تعليم الطفل، عندما يصبح قادرا على الإدراك، عدم استخدام الآلات الكهربائية ويدها مبتلتان أو في أماكن بها رطوبة.
- مراقبة الطفل في ساحة المدرسة وفي القسم وفي الورشات وفي ميدان الرياضة وأثناء الخرجات.
- تنبيه الطفل إلى خطر الأودية والبحر.
- تنبيه الأطفال إلى خطورة المفرقات والشهب الاصطناعية.
- تدريب الطفل على طرق الوقاية من حوادث السير (الطفل الراجل، الطفل على الدراجة، الطفل المرافق للسانق، عند استعمال الحافلة).
- تعويد الطفل عدم التعرض لأشعة الشمس بصفة مطولة واستعمال قبعة والشرب بكثرة.

## دليل التربية الصحية

- تنبيه الطفل إلى عدم تسلق الأعمدة مهما كانت نوعيتها وعدم التقاط أي سلك كهربائي ملقى على الأرض.
- تنبيه الطفل إلى تجنب مداعبة الكلاب الضالة ومشاكستها أو مطاردتها.
- تنبيه الطفل إلى تجنب الاقتراب من مجتمعات الحشرات والنحل؛ وعدم إثارتها بالضرب أو بلمس أعشاشها أو أجباحها.
- تنبيه الطفل إلى عدم الاقتراب من الحفر الصغيرة (أفاعي، عقارب...) وعدم تقليب الصخور.
- تنبيه الطفل إلى تجنب الاقتراب من الآبار والأودية.
- تنبيه الطفل إلى تجنب شق مجاري الأودية وإن بدت هادئة.
- تجنب عدم الاستجابة لأي طلب من أي شخص غريب (ذكر أو أنثى) خارج المنزل مهما كانت الظروف ومهما كانت نوعية الطلب.
- تعريف الطفل بأرقام هواتف الحماية المدنية والشرطة والإسعاف ورقم هاتف آباء وأولياء المتعلمين(ات)...

## دليل التربية الصحية



### حوادث السير

**أغلبية الحوادث في المدينة هي حوادث السير**، فالطريق تقتل عددا متزايدا من الأطفال كل سنة، ومن هنا وجب تحسيس الأطفال بأخطار الطريق و تعليمهم كيفية المحافظة على حياتهم. فالطفل أكثر تعرضا للحوادث من البالغين ويرجع ذلك إلى عدم اكتمال تكوينه الجسماني والإدراكي:

- الرؤية الجانبية: لا يكتسبها الطفل إلا في حدود السنة الثامنة.
- قامته القصيرة تمنعه من أن يرى أو يُرى، من لدن السائقين.
- تحديده لمصدر الأصوات لا يتم بالدقة الكافية.
- قصوره عن تقدير سرعة السيارات.
- سرعة حركته غالبا ما تفاجئ مستعملي الطرق.
- الإحساس بالخطر لا يكتمل عنده إلا في السن الثامنة.

إن تعلم الطفل لمبادئ التربية الطرقية واجب من واجبات رجال التعليم المسؤولين عن إيصال المعرفة الأساسية للطفل، وتعيده على حركة السير، وتحسيسه بالمواقف الخطيرة التي قد تتسبب في الحوادث.

### الطفل الراجل:

- الرصيف هو المكان المخصص لسير الراجلين.

## دليل التربية الصحية

- تعلم قراءة إشارات المرور عند الصغار.
- المشي دائما على الرصيف أو على حافة الطريق وفي الاتجاه المعاكس لحركة المرور، يمكن من رؤية العربات القادمة.
- عبور الطريق يكون من الممر المخصص للراجلين وبعد التثبيت من عدم وجود مخاطر وخلو الطريق من العربات.
- عبور الطريق لا يكون بالأماكن التي تكون فيها الرؤية محدودة بحواجز ثابتة (مرتفعات، منعرجات أو بعربات...).
- عبور الطريق باتباع خط مستقيم، لأنها أقصر مسافة، لأن ذلك يمكن من اختصار وقت العبور ويحد من التعرض للخطر.
- عبور مفترق الطريق يكون في الممر الخاص بالراجلين.
- عند وجود سيارة راسية يتحتم قبل العبور: التقدم بحذر إلى حد الجانب الخارجي للسيارة حتى تتضح الرؤية.
- ارتداء ثياب فاتحة اللون مع استعمال عاكس الضوء في اللباس الخارجي أو في المحفظة أو في الحذاء في الليل، مما يمكن السائقين من رؤية الراجل.
- تقادي التعلق بمؤخرة العربات.
- عدم التأخر عند الذهاب إلى المدرسة، يجنب المخاطر الناجمة عن الإسراع والتوتر النفسي وقلة الانتباه لدى الطفل ولدى من يصطحبه.
- التوضع دائما إلى الجانب البعيد من الطريق عند السير مع من هو أكبر سنا.

## دليل التربية الصحية

- الانتباه إلى إشارات الشرطي.

### الطفل على الدراجة:

- الإلمام بقانون الطرقات واحترام إشارات المرور.
- التأكد من سلامة كل التجهيزات الضرورية (الجرس، المكابح، أجهزة عاكسة للأضواء).
- السير على أقصى اليمين أو في الممر المخصص للدراجات مع تجنب المسالك الممنوعة على الدراجات.
- أخذ الاحتياطات اللازمة عند تغيير الاتجاه ومراعاة القواعد الأولية عند المفترقات والحذر عند التجاوز.
- اجتناب الحركات البهلوانية.
- حمل المحفظة بطريقة غير محكمة يفقد التوازن.
- عدم تعليق المحفظة على المقود أو بطريقة تخفي الضوء الأحمر للدراجة أو الأجهزة العاكسة للضوء.
- التأكد من صلاحية الأضواء عند الجولات في الليل وعند تهاطل الأمطار مع ارتداء ثياب فاتحة اللون واستعمال أجهزة أو ملحقات عاكسة للضوء.
- السير واحدا تلو الآخر عند مرافقة دراج آخر.
- الحذر من الانفتاح المفاجئ لأبواب السيارات الراسية على حافة الطريق عند المرور بجانبها.

## دليل التربية الصحية



أهم الحالات الاستعجالية



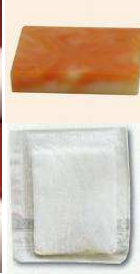
### 1- الجروح:

الجرح هو بثر في الجلد أو المخاطيات، تتفاوت خطورته حسب أهمية الحادث، و يجب التمييز بين الجروح البسيطة والجروح الخطيرة.

أ الجروح البسيطة: سطحية مع نزيف طفيف (Ecorchures)



ما يجب عمله:

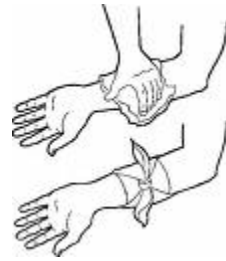
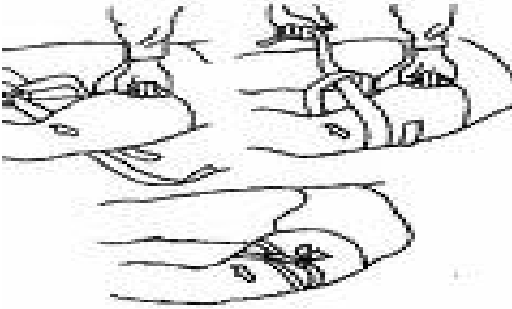


- غسل اليد بالماء والصابون.
- غسل الجروح بالماء والصابون.
- تجفيف وتنظيف الجرح من الوسط إلى الجانب بمضغطة (Compresse) مبللة بمطهر للعفونة (Antiseptique).
- حماية مكان الجرح بضمادة (pansement) يتم تغييرها بعد 48 ساعة.
- في حالة جرح بسيط من الأفضل تركه معرضا للهواء.

## دليل التربية الصحية

- توجيه الطفل إلى أقرب وحدة صحية ليمنح مصل الدم (Sérum) المضاد للكزاز (Tétanos).
- مراقبة علامات الخطورة بسبب الجرح: الحرارة، الحمرة، الألم، الحمى.

**ب الجروح الخطيرة: خطورة الجرح تتوقف على مستوى عمقه، امتداده، تعفنه، الأعراض المرافقة له مثل كسر أو نزيف حاد.**



**ما يجب عمله:**

**أ- جروح عميقة ممتدة ومتعفنة :**

- تغطية الجرح بضمادة أو منديل نقي.
- توجيه الطفل إلى أقرب وحدة صحية.

**ب- جروح دامية (saignantes) :**

- الضغط باليد على الجرح مع استعمال رباط وربطه برفق ؛ وتوجيه الطفل إلى أقرب وحدة صحية في أقرب الآجال.

## دليل التربية الصحية

- إذا كان النزيف مستمرا ينبغي وضع مضغطة في أعلى الجرح؛ (Garrot en Amont) و توجيه الطفل بطريقة مستعجلة إلى الوحدة الصحية في وضعية ممدودة.

- تسجيل ساعة وقوع الحادث.

- لا ينبغي ترك المضغطة أكثر من ربع ساعة، لهذا الغرض ينبغي نزعها بعد ربع ساعة وإعادة ربطها من جديد.

## 2- نزيف الأنف:

نزيف الأنف هو عبارة عن سيلان دموي للتكهفات الأنفية، يمكن أن يكون دون سبب واضح أو ناتجا عن لكمة أو اصطدام....



ما يجب عمله:

- تهدئة الطفل.
- إجلال الطفل.
- الضغط على الأنف بالاصبع لمدة 10 دقائق.
- وضع قطعة قماش مبللة بماء بارد، أو من الأفضل بماء مثلج بين الحاجبين.
- إذا استمر النزيف، ينبغي وضع مضغطة في الجهة التي ينزف منها الدم، مع الاحتفاظ بطرف منها خارج الأنف؛ وتترك في الأنف مدة طويلة، ثم يتم إخراجها بلطف.
- إذا استمر النزيف يجب توجيه الطفل إلى أقرب مركز صحي.



### 3- الكسور:

تتم معرفة الكسور ب:

- ألم حاد إذا قمنا بلمس الكسر.
- عدم القدرة على تحريك العضو المكسور.
- قصر العضو المكسور.

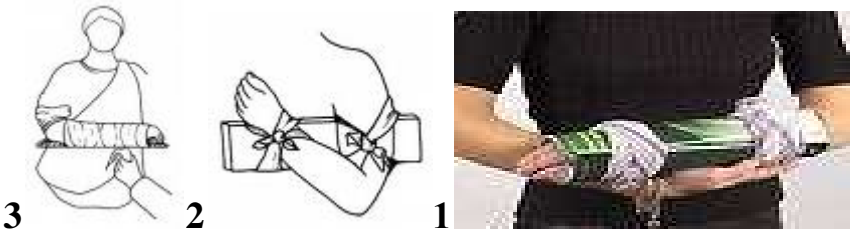


ما يجب عمله:

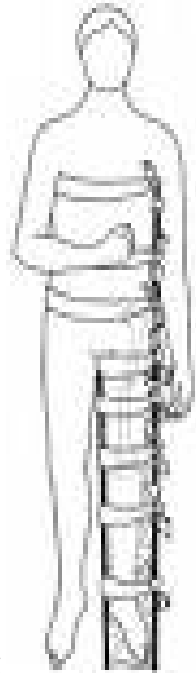
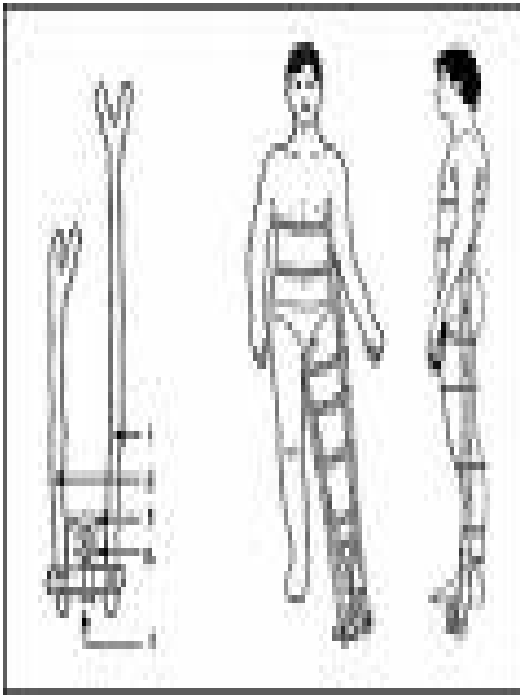
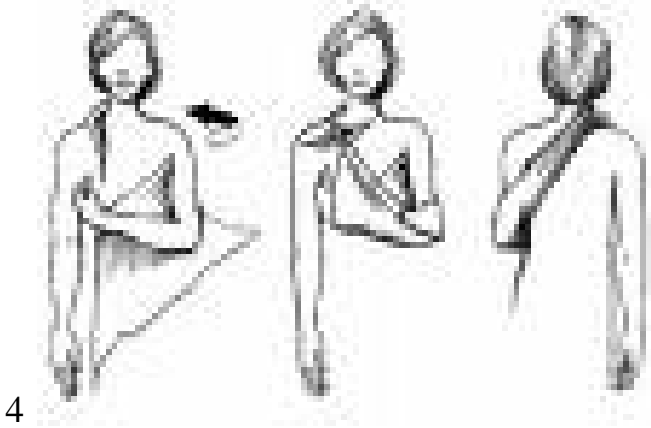
- منع الطفل من أية حركة، قبل القيام بتثبيت العضو المكسور بواسطة مزارب (Attelle).
- البحث عن جرح مرافق.
- فحص باقي الجسم للبحث عن كسور أخرى.
- نقل المريض بطريقة سليمة وتحت المراقبة.
- إحالة الطفل إلى الوحدة الصحية القريبة مصحوبا ببطاقة تواصل.
- إذا كان الكسر خطيرا (تشوه العضو، جرح دامي، كسر في عظم الفخذ، كسر في عظم الورك، كسر في العمود الفقري)؛ ينبغي الاتصال بالإسعاف.

## دليل التربية الصحية

- كسر في اليد: تثبيت العضو المكسور على القفص الصدري بحمالة تمكن من منع حركة مفاصل المرفق واليد (2,3,4) .
- كسر في الرجل: استعمال العضو السليم كجبيرة بتضامن مع العضو المصاب مع استعمال أحزمة متعددة وواسعة تمر خارج الموضع المكسور، مع حشو ما بين الرجلين حشوا كافيا بقطن أو فوطة عند الفخذين والركبتين والكاحلين والقدمين.
- استعمال جبيرة ATTELLE EN BOIS جانبية مصنوعة من الخشب، تمتد من الجانب الخارجي حتى الإبط من نفس جهة الكسر (5,6) .
- كسر في الفك: تثبيت الفك السفلي بالفك العلوي بواسطة ضمادة (رباط).
- كسر العمود الفقري: هنا الكسر خطير جدا حيث يحدث اضطرابا في الوظائف الحيوية، عملية التثبيت أساسية وحب أن تتم عن طريقة،



## دليل التربية الصحية



#### 4- السعات:

- ارتداء الأحذية الواقية المغلوقة ولو في فصل الصيف.
- اتخاذ كل الاحتياطات قبل تحريك أو نقل الأحجار والأثاث والأخشاب والأعشاب.
- إزالة الأعشاب والحشائش والأحجار والأثاث القديم من داخل المؤسسة.
- إغلاق كل الثغرات والشقوق والتصدعات المتواجدة بالحائط أو السقف.
- تبليط الحيطان لتصبح ملساء وذلك على ارتفاع متر على الأقل.
- إعادة ترتيب الأمتعة غير المستعملة والتخلص مما هو زائد وغير صالح.

#### 1- لسعة العقارب: يمكن تجنب لسعات العقرب ب :

#### \*علامات التسمم عند اللسعة:

تظهر أعراض في مكان اللسعة، مباشرة بعد حدوثها وهي: احمرار، انتفاخ، حكة، وجع...

#### \*في حالة التسمم:

- ينتشر السم بسرعة في جسم الإنسان مع ظهور أعراض عامة ابتداء من 5 إلى 30 دقيقة بعد اللسعة ونادرا بعد 4 ساعات وتتمثل هذه الأعراض في:
- ارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة.
  - القيء، أو جاع في البطن أو الإسهال.
  - العرق،
  - الارتعاش

## دليل التربية الصحية

- اضطرابات في دقات القلب وفي التنفس.
- غيبوبة.

### الإجراءات الأولية:

- إزالة العقرب من الملابس، الأحذية، وقتله.
- إزالة المصاب من المكان الذي لسع فيه.
- ملاحظة حجم العقرب ولونه، إذا كان ممكنا.
- تهدئة المصاب وأهله.
- تحديد ساعة اللسعة ونوعها.
- حمل المصاب إلى أقرب نقطة طبية أو مستوصف أو مستشفى دون تضييع الوقت.
- مساعدة العاملين بالصحة وذلك بإعطاء معلومات عن ساعة اللسعة ونوعها، حدد العقرب، لونه.

أكثر العقارب سمية لونه أسود: *Androctonus mauritanicus*. دون الاستهانة بالأنواع الأخرى (الصفراء مثلا)



## دليل التربية الصحية

### 2- لسعة الثعبان:

يشكو الطفل الذي لسعه ثعبان سام من آلام حادة مع انتفاخ محلي و انفعلا ت عامة للسم، كالاضطرابات الهضمية وفقدان الوعي.



**VIPERE**

**SPIC**

**COBRA/NAJA**

**ما يجب عمله:**

- تهدئة الطفل.
- منع الطفل من الحركة حتى لا يتم انتشار السم في باقي الجسم بسرعة.
- البحث عن آثار الأنياب التي تدل على الخاصية السامة للثعبان.
- تلفيف الجهة الملسوعة بالتلج / الماء البارد.
- استعمال مضغطة مدة ثلاثين دقيقة مع فكها كل ربع ساعة. (garrot en amont).

## دليل التربية الصحية

### 4-3- لفحة الشمس:

لفحة الشمس هي ضربة الشمس، قد تصيب أطراف الجسم المكشوفة، فتحدث بها حروقا من الدرجة الأولى؛ أو تصيب الرأس، فيبدو المصاب شديد حمرة الوجه والعينين، مع ثققل في الكلام والخطوات، إحساس بآلام حادة في الرأس، ودوران وصداع في الأذنين...، قد ينتهي الوضع بغيبوبة خطيرة.



ما يجب عمله:

- وضع الطفل في مكان ظليل به تهوية.
- فتح أزرار الملابس الضيقة.
- وضع القليل من الماء على الرأس والعنق والصدر.
- جعل الطفل يشم رائحة قوية. (بصل، عطر...).
- حث الأطفال على وضع قبعات فوق رؤوسهم، خاصة في الأيام الحارة.
- جعل الطفل يشرب كمية كافية من الماء بالتدريج.

# دليل التربية الصحية

## الفهرس

1	تقديم
2	النظافة
2	1- نظافة الجسم:
2	1-1 نظافة الجلد والأظافر والشعر
5	2-1 غسل الأسنان
5	3-1 بعض الأمراض الناجمة عن الإخلال بقواعد النظافة
8	2- اللباس الصحي
11	3- نظافة المحيط
14	التغذية
14	1- يوفر الغذاء للجسم
14	2- دور الغذاء
15	3- أهم مظاهر سوء التغذية عند الطفل
16	4- بالزيادة (السمنة)
16	5- سلامة الغذاء
17	6- القواعد اللازمة للمحافظة على الغذاء من التلوث
17	7- بعض (الأمراض /الأعراض) الناتجة عن التغذية الملوثة
18	8- التغذية المتوازنة
19	الصحة النفسية للمتعلم(ة)
22	الوقاية من الحوادث
22	1- الحوادث المنزلية
23	2- الحوادث المدرسية
23	3- حوادث السير: ( انظر الجزء المخصص لحوادث السير )
23	4- حوادث أخرى
25	حوادث السير
29	أهم الحالات الاستعجالية
29	1- الجروح
31	2- نزيف الأنف
32	3- الكسور
36	4- اللسعوات
36	1-4 لسعة العقارب
38	2-4 لسعة الثعبان
39	3-4 لفحة الشمس