

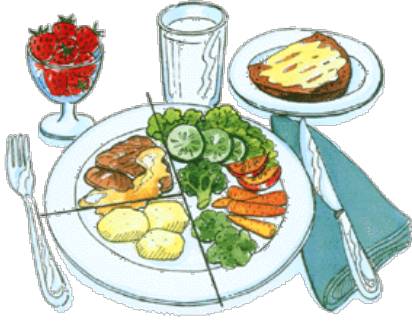
جهود الرعاية الصحية للطلاب تقدم التوصيات التالية من أجل أن يتمكن طفلك من نشاطه المدرسي على أكمل وجه. يمكن للآباء مساعدة أطفالهم من خلال وجود إجراءات جيدة للنظام الغذائي والنشاط البدني والنوم.

غذاء

عادات تناول الطعام غير الصحي لدى الأطفال تؤدي إلى أمراض مختلفة كأمراض القلب والأوعية الدموية، مرض السكري من النوع الثاني وضغط الدم في مرحلة البلوغ.

الوجبات المنتظمة مهمة جداً كطعام الفطور والغداء والعشاء ووجبه قبل الظهر وأخرى بعد الظهر.

فكر في نموذج الطبق لأطفالك



نصف الطبق خضار، قليل من اللحم أو السمك وقليل من البطاطا أو الأرز. قلل من كمية المشروبات الغازية، والحلويات يستحسن إعطاؤها يوم واحد في الإِسبوع.

النشاط البدني

ينصح جميع الأطفال والمراهقين (6-17 سنة) بممارسة النشاط البدني على الأقل 60 دقيقة يومياً حتى يتمكن الجسم من التحرك بشكل صحيح وحتى يرتفع النبض.

هناك العديد من الفوائد الصحية مع النشاط البدني وهو يساعد أيضاً على نتائج مدرسية أفضل.

النوم

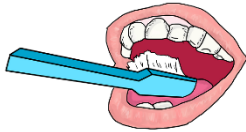


من المهم أن يحصل الأطفال على قسط كافٍ من النوم. الأطفال من عمر 6-12 سنة يحتاجون من 10 إلى 11 ساعة نوم/ليلة والمراهقين يحتاجون إلى 9 ساعات نوم/ليلة.

قلة النوم يمكن أن تؤثر سلباً على الذاكرة قصيرة المدى، وحل المشكلات والقدرة على التركيز والاحساس بالضغط.

قلة النوم لفترات طويلة يمكن أن تفسد تنظيم المواد في الجسم التي تؤثر على الجوع والشبع، الجهاز المناعة والتعلم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية، مرض السكري والسمنة.

ملاحظه



قم بتنظيف أسنانك كل صباح ومساءً. فكر في 2-2-2 (فرش أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم، خذ 2 سنتيمتر معجون الأسنان وقم بتنظيف أسنانك على الأقل دقيقتين في كل مرة).

