

## التثقيف الصحي في المدارس 101

يساعد التثقيف الصحي القائم على المهارات الطلاب في تعلم المهارات والمعرفة العملية للعناية بصحتهم ودعم عافية الآخرين.

إن تشجيع الطلاب على التفكير في تعقيدات الصحة، والتعرف على نقاط قوتهم الفريدة، وفهم كيف يمكنهم التأثير بشكل إيجابي على عاقبتهم ومجتمعهم يساعدهم على النمو - وهم بحاجة إلى تلقي الدعم على طول الطريق

### أبعاد الصحة

#### إنهاء السلوكيات الصحية

يزود التثقيف الصحي في المدارس الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة، مما يؤدي إلى توفير خيارات أكثر صحة لنمط الحياة

#### تعزيز التحصيل الدراسي

الطلاب الأصحاء أكثر قدرة على التعلم. تساهم مادة التربية الصحية في تحسين التركيز والحضور والأداء الأكاديمي بشكل عام، من خلال تعزيز العافية البدنية والنفسية

#### تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية

تناول دورة التثقيف الصحي. موضوعات الصحة النفسية، وتعليم الطلاب آليات التأقلم، وإدارة الضغوط، ومهارات التواصل. وهذا يعزز المرونة ويخلق بيئة مدرسية داعمة

لا تقتصر الصحة والعافية على عدم الإصابة بالأمراض فحسب، بل تتعلق بالشعور بالراحة في جميع مجالات الحياة. فالعافية الحقيقية تعني التمتع بالطاقة، والإحساس بالهدف، وبناء علاقات قوية مع الآخرين. يتعلق الأمر أيضًا بالتعامل مع التوتر بطرق صحية، وتخصيص وقت للأنشطة التي تجلب لك السعادة والإنجاز. كما يتضمن تعلم مهارات جديدة، والإبداع، وقضاء الوقت في الهواء الطلق، واستخدام التكنولوجيا بطريقة متوازنة

تعمل جميع أبعاد العافية العشرة - الجسدية، والعاطفية، والمالية، والفكرية، والإبداعية، والبيئية، والرقمية - معًا لدعم التمتع بحياة سعيدة وصحية. حتى التغييرات الصغيرة، مثل تخصيص وقت للعناية الشخصية أو الحد من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات، يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا



### التعرف على دورة التثقيف الصحي

هي المعلومات الصحية المناسبة للتعلم التي تحتاج إلى أن تكون قادرًا على استخدامها، فهي معلومات مقترنة بمهارة تؤدي إلى إنهاء سلوك صحي (المعلومات الصحية الوظيفية والصحية الوظيفية + مهارة = سلوك صحي). يرد أدناه أمثلة على كيفية جمع هذه المعلومات معًا في دورة التثقيف الصحي القائمة على المهارات. عمليات الجمع الممكنة لا حصر لها تقريبًا

صحة الفم + ممارسة السلوكيات الصحية = تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بانتظام

العافية الرقمية + تحديد الأهداف = تقليل الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات

العلاقات الصحية + مهارات التواصل = وضع الحدود مع الشريك العاطفي



# المعلومات الصحية الوظيفية

استخدام المعلومات الصحية الوظيفية لدعم صحة الذات والآخرين وعافيتهما.

تحدث مع طفلك عن نوع المعلومات الصحية الأكثر ملاءمة لدعم صحته عافيته.



يمكن للوالدين دعم الثقافة الصحية لدى أطفالهم من خلال توفير فرص واقعية لتطبيق هذه المهارات خارج الفصل الدراسي.

## تأثير وسائل الإعلام

تحدث مع طفلك حول كيفية تأثير الإعلانات التي تظهر على مقاطع فيديو يوتيوب، على نوع المنتجات التي يريدها أو القرارات التي يتخذها. اسأله عما إذا كان (You Tube) قد شاهد إعلانًا من قبل جملة برغب حقا في شراء المنتج المعروض، ونقل معه كيف تستخدم الشركات الألوان، والموسيقى، وتأثير المشاهير لجعل المنتجات تبدو أكثر جاذبية

## بناء علاقات صحية

تحدث عن صفات الصديق الجيد وأهمية العلاقات الصحية. شارك أمثلة من حياتك الخاصة، واسأله عن كيفية تعامله مع النزاعات أو دعمه لأصدقائه في الأوقات الصعبة

## إدارة التوتر

شارك طفلك عن الوقت الذي يعتقد أنه يقضيه أمام الشاشات كل يوم. قارن تقديره بالتقارير. سأل طفلك عن الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (ان وجدت) ونقل طرق الموازنة بين الأنشطة عبر الإنترنت والعادات الصحية الأخرى، مثل النشاط البدني، أو القراءة، أو قضاء الوقت مع الأسرة

## العافية الرقمية

اسأل طفلك عن الوقت الذي يعتقد أنه يقضيه أمام الشاشات كل يوم. قارن تقديره بالتقارير. نقل الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (ان وجدت) ونقل طرق الموازنة بين الأنشطة عبر الإنترنت والعادات الصحية الأخرى، مثل النشاط البدني، أو القراءة، أو قضاء الوقت مع الأسرة

## الأكل الصحي

اصطب طفلك عند التسوق من البقالة وإطعاما معا على المصنعات الغذائية. اطلب منه المقارنة بين الوجبات الخفيفة المختلفة، وتحدث معه عن الخيارات التي تشكل أفضل مصدر لدعم طاقة الجسم. تحده في العثور على طعام صحي جديد لتجربته

## تقييم المؤثرين على الإنترنت

تحدث مع طفلك حول كيفية معرفة ما إذا كانت المعلومات التي يقدمها المؤثرون المقبول. لديه صحبة أم لا. اسأله عما تعلمه من المؤثرين في الأونة الأخيرة وحده على التفكير النقدي عن طريق طرح الأسئلة التالية. من أنشأ هذا المحتوى؟ وما هدفه من عرض هذا المحتوى؟ ما المصادر التي يمكننا من خلالها التحقق من صحة هذه المعلومات؟ بين له كيفية استخدام مصادر موثوقة للتحقق من الادعاءات قبل تصديقها أو مشاركتها