

8 نصائح لصحة طفلك في المدرسة



تنشغل كلُّ أُمٍّ بصحة وسلامة طفلها وهو في المدرسة، وتهتم خاصةً بالوجبة التي يحملها معه للغذاء. إلا أن هذا لا يكفي، فهناك أمور أخرى يجب أن تتأكَّدي منها لكي تطمئني على طفلكِ.

الاهتمام بصحة طفلك وهو في المدرسة يبدأ منذ العطلة الصيفية، فقبل موعد الدخول المدرسي على الأُمّهات والآباء أن يحضِّروا أبناءهم لنظام جديد، النوم مبكراً، النظافة، التغذية المتوازنة، استعمال الحمام وأشياء أخرى. لمساعدتك على ذلك احرصي على ما يلي:

1- الحصول على قسط كافٍ من النوم: حتى اليوم فإن أكبر مشكل صحي متعلق بالمدرسة بالنسبة إلى الأطفال هو عدم حصولهم على ما يكفيهم من النوم، وهو 10 إلى 11 ساعة يومياً لكل طفل وطفلة في سن المدرسة الابتدائية. قد يبدو الأمر سهلاً لكنه ليس كذلك، إذ ليس من السهل دائماً إقناع الطفل وضبط توقيت نومه مع جدول المدرسة. لا تفاجئي إذا عاد طفلك من المدرسة متعباً، وخاصة في الأسابيع الأولى من الدراسة، لأنَّ العودة للاستيقاظ باكراً بعد سهر أيام عطلة الصيف ليس أمراً سهلاً على الأطفال. سيحتاج بعض الأطفال إلى أن يحطوا بفترة قيلولة بسيطة بعد المدرسة حتى يتمكنوا من استعادة حيويتهم. وإذا كان طفلك لا يرغب في القيلولة، فاحرصي على أن تخصصي له يومياً 30 إلى 45 دقيقة من الهدوء بعيداً عن التلفزيون أو أي أجهزة إلكترونية.

2- فحوص العينين والأذنين: لا يمكنك أن تتوقعي من طفل أن يدرس جيداً إن كان لا يستطيع أن يرى السبورة بوضوح أو لا يستطيع أن يسمع المعلم جيداً. لذا، خذي طفلك لمقابلة طبيب الأطفال، ودعيه يفحص العينين والأذنين بحثاً عن أي مشاكل في السمع أو النظر قبل عودة الطفل إلى المدرسة، ولا تتنازلي أبداً عن ذلك. بعض أطباء الأطفال يرسلون المرضى إلى أطباء متخصصين في العين أو الأذن، فلا تتكاسلي عن الذهاب، لأن بعض الأطباء العاميين قد لا ينجحون في تحديد مشكل مهم يعوق تطور السمع أو البصر لدى طفلك. وتذكري أن كون طفلك لم يشتك أبداً من صعوبة الرؤية لا يعني أن بصر طفلك هو 20 إلى 20، فالأطفال الذين يعانون مشكلاً في الإبصار لا يعرفون أن رؤيتهم للعالم ضبابية مقارنة بغيرهم.

3- وقت الغذاء: تناول الطعام في محيط مختلف وتحت إكراه ضيق الوقت يمكن أن يؤدي إلى تراجع شهية الطفل للأكل. ولا تقلقي إذا كان طفلك لا يأكل إلا القليل من غذائه المدرسي. وبدلاً من ذلك ركزي على إعطائه إفطاراً غنياً بالبروتينات قبل ذهابه إلى المدرسة. ولا يهم نوع هذا الغذاء مادام يحتوي على البروتين، فهذا يشكل فرقاً كبيراً من حيث الطاقة التي يزود بها جسم الطفل. ومع إفطار يتضمن بعض الدهون والألياف سيكون طفلك مستعداً لخوض يومه الدراسي. وعليك أيضاً أن تخصصي بعض الوقت، لتناول الإفطار مع أطفالك، قد يكون هذا صعباً، لكن تذكر أن الأبوين هما أهم قدوة ونموذج بالنسبة إلى الأطفال، فكيف تريدنيهم أن يحرسوا على تناول الإفطار إن كانوا يرونك أنت تذهبين إلى العمل من دون إفطار؟

4- استراحة المرحاض: ربما يكون التعود على حياة المدرسة والصف صعباً بالنسبة إلى بعض الأطفال، حيث يشعر البعض منهم بأن طلب الإذن من المعلم للذهاب إلى المرحاض أو الحمام أمر محرج، كما أنه ليس هناك ما هو أكثر إحراجاً للطفل من أن يتبول في ملابسه أمام زملائه في المدرسة. لكي تساعدي طفلك على تجنب هذه المشاكل، تحدثي معه مسبقاً حول قواعد وأصول الذهاب إلى المرحاض في المدرسة، وأن يأخذ الاستراحات في وقتها، وألا يخرج من رفع يديه والاستئذان للذهاب إلى الحمام. وإذا كنتِ تظنين أن طفلك يعاني مشكل التبول في ثيابه وهو في المدرسة، فاتخذي إجراءات احتياطية. وقبل أن يبدأ العام الدراسي ضعي له برنامجاً للذهاب إلى الحمام، خصصي استراحات عدة في اليوم يذهب فيها طفلك إلى الحمام للتبول، وذلك حتى يتعود على التبول خلال استراحات المدرسة. وسيكون من المفيد أيضاً أن تتحدثي مع معلم طفلك أو معلمته في اليوم الأول من المدرسة.

5- غسل اليدين: في المدرسة يتعرف الطفل إلى أصدقاء جدد ويتعلم أنشطة وأشياء جديدة، لكنه أيضاً يأتي بجراثيم جديدة. ولهذا فإن تعليم الطفل عادة غسل اليدين مرات عدة في اليوم هي عادة صحية ومهمة جداً للأطفال في سن المدرسة. والأطفال شأنهم في ذلك شأن الكبار في حاجة إلي أن يغسلوا أيديهم بعد استعمال الحمام وقبل تناول الطعام. وإذا كان طفلك من النوع الذي ينسى أو لا يحب أن يغسل يديه بعد الحمام، فاحرصي على أن تضعي في حقيبة المدرسة التي تخصه علبة من المناديل المعقمة لكي يسمح بها يديه. هذه المناديل ليست بفاعلية الماء والصابون نفسيهما، لكنها يمكن أن تكون أكثر جاذبية بالنسبة إلى الأطفال الصغار. وتفقد العلبة في آخر النهار حتى تعرفي هل طفلك استعملها فعلاً، وكم مرة فعل ذلك.

6- استعدي للمرض: مهما حرصت على التأكيد على طفلك لاتباع قواعد النظافة، فإنه لا بدّ سيصاب بنزلة برد ولو مرة واحدة خلال السنة الدراسية. ولكي تكوني مستعدة لذلك، يمكنك أن تسأل مسبقاً في المدرسة، ولا تنتظري إلى أن يمرض طفلك، عن سياسة المدرسة بخصوص الطفل المريض، فأحياناً يفضل ألا ترسلي الطفل المريض إلى المدرسة حتى لا يعدي أصدقاءه.

7- السلامة في الطريق: عندما يبدأ الطفل في الذهاب إلى المدرسة فإنها تكون غالباً المرة الأولى التي يغيب فيها عن عينيك لفترة طويلة، لهذا من المهم أن تراجع مع أساسيات السلامة والأمن في الطريق. إذا كان طفلك سيذهب إلى المدرسة مشياً على القدمين، فاحرصي على أن تمشي معه إلى المدرسة في المرة الأولى حتى تتحقي من أي شيء في الطريق، يمكن أن يشكل خطورة عليه، مثل حفر أو شوارع مزدحمة. ولا يجب أبداً أن تترك طفلاً صغيراً يذهب إلى المدرسة وحده، ولا تتوقعي من أخ أو أخت أكبر منه بسنة أو سنتين أن يوفر لأخيه الصغير الحماية والمراقبة اللازمين.

وإذا كان الطفل سيذهب إلى المدرسة في سيارة، فتأكدي من استعمال حزام الأمان وتأكدي، إن كان سيركب مع سائق غيرك، من أن هذا الأخير يتبع جيداً إجراءات الأمان والسلامة. ولسلامة طفلك في حافلة المدرسة، أوصيه بأن يبقى جالساً عندما تكون الحافلة في حركة. إذا كنت لا تستطيعين مرافقة طفلك إلى موقف الباص، فيجب أن يكون هناك شخص آخر بالغ أو طفل كبير ومسؤول يرافق طفلك إلى الباص ويتسلمه منه عند عودته إلى البيت.

8- الرياضة: عندما يلتحق الطفل بالمدرسة فإنه يمضي أغلب أوقاته جالساً إلى طاولته في الفصل، صحيح أن هناك وقتاً مدرسياً للرياضة إلا أنها بالتأكيد غير كافية لكي توفر للطفل النشاط البدني الذي يحتاج إليه يومياً لكي يكون سعيداً وبصحة جيدة، ذلك أن الأطفال يحتاجون إلى ما بين 20 و30 دقيقة يومياً من النشاط البدني المنتظم ومن دون توقف. ولمساعدة طفلك على الحركة أكثر، رتبي أسبوعياً وقتاً للخروج إلى الطبيعة والتنزه أو لركوب الدراجات معاً، وهكذا تعم الفائدة على الأسرة كلها.