



شروعی سالم برای مدرسه

رشد و نمو سالم

نحوه رشد و تکامل فرزند شما برای موفقیت او در مدرسه امری مهم است. با تکمیل "فهرست کار لوکسی"

([looksee checklist](#)) نحوه رشد و تکامل فرزندتان را تحت نظر بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با نحوه رشد و نمو فرزندتان به نشانی اینترنتی york.ca/earlyyears مراجعه کنید.

ورود به این مرحله جدید از زندگی، با تشویق و درک صحیح، یک ماجراجویی رضایت بخش خواهد بود. این بروشور مملو از ایده هایی در مورد چگونگی سالم سازی مدرسه و ارزنده کردن آن است.

برای دستیابی به بالاترین میزان سلامتی و تندرستی؛ تغذیه سالم، فعالیت و خواب مناسب داشته باشید و محیط خانه را خالی از دود دخانیات نگه دارید.

به عنوان تغذیه در مدرسه، ناهار و میان وعده های مغذی به کودک بدهید

عادت های غذایی سالم موجب بهبود رشد، تکامل و تندرستی کودک می شود. استفاده از ناهار و میان وعده های سالم برای تغذیه کودک در مدرسه می تواند باعث افزایش سطح انرژی و حمایت از فرایند یادگیری او شود. جهت دریافت راهنمایی در زمینه انتخاب سبزیجات و میوه، غلات کامل و غذاهای پروتئینی برای ناهار و میان وعده کودک، از "راهنمای غذایی کانادا"

([Canada's Food Guide](#)) استفاده کنید.

کودکان را در تهیه ناهار مشارکت دهید. غذا را در ظرف هایی بسته بندی کنید که به راحتی باز شوند و فرزند شما بتواند خودش آنها را باز کند. حواستان به ایمنی غذاها باشد و برای گرم نگه داشتن غذاهای گرم از انواع فلاسک و برای سرد نگه داشتن غذاهای سرد از کیسه های بسته بندی شده یخ استفاده کنید. یک بطری آب قابل استفاده مجدد به فرزندتان بدهید تا بتواند با پر کردن مجدد آن با آب لوله کشی، سیراب بماند.

برای ایده های بیشتر، نگاهی به "تغذیه های مدرسه ای که فرزندانتان آنها را دو لپی خواهند خورد" ([School Lunch Your Kids Will Munch](#)) بیاندازید.

برای اطمینان از سلامت جسمی و روحی فرزندتان، روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی برای او در نظر بگیرید!

کودکان 3-4 ساله دوران پیش از دبستان، باید روزانه حداقل 180 دقیقه را به انواع فعالیت های بدنی اختصاص دهند که حداقل 60 دقیقه آن باید بازی همراه با جنب و جوش باشد. کودکان و نوجوانان 5-17 ساله، روزانه به حداقل 60 دقیقه فعالیت بالابرنده ضریان قلب نیاز دارند.

برای اطلاعات بیشتر به "راهنمای فعالیت های 24 ساعته" ([24-Hour Movement Guidelines](#)) مراجعه کنید.

به فرزند خود کمک کنید تا با "محدودسازی استفاده از صفحات نمایش" (اعم از تلویزیون، گوشی های همراه، لپتاپ و...) مدت زمان بی تحرکی روزانه خود را کاهش دهد. برای سنین پیش از دبستان **3-4 سال**، حداکثر یک ساعت، و برای کودکان و نوجوانان **5-17 ساله**، حداکثر دو ساعت در روز مجاز است.

یادگیری سواد بدنی یا مهارت های حرکتی اولیه مانند دویدن، پریدن، حفظ تعادل، گرفتن، پرتاب کردن، لگد زدن یا شنا کردن به کودکان کمک می کند تا در زندگی خود، با موفقیت در انواع ورزش ها و فعالیت های بدنی مشارکت کنند.

برای اطلاعات بیشتر به "**فعالیت بدنی برای مدارس | منطقه یورک**"
([Physical Activity for Schools | York Region](#)) مراجعه کنید.

خواب خوب!



برای اینکه فرزند شما بتواند انرژی بدن خود را دوباره بازیابی کند، از اینکه شب ها بدون توقف و به میزان توصیه شده می خوابد، اطمینان حاصل کنید. زمان خوابیدن و بیدار شدن او را منظم نگه دارید.

برای سنین پیش از دبستان **3-4 سال**، مقدار **10 تا 13** ساعت خواب با کیفیت توصیه می شود که می تواند این میزان شامل چرت زدن هم بشود.

برای کودکان **5-13 سال**، مقدار **9 تا 11** ساعت خواب شبانه توصیه می شود.

برای نوجوانان **14-17 سال**، مقدار **8 تا 10** ساعت خواب شبانه توصیه می شود. برای اطلاعات بیشتر به "**راهنمای فعالیت های 24 ساعته**" مراجعه کنید.

محیط خانه را خالی از دود دخانیات و ویپ نگه دارید

برای کمک به حفظ سلامت کودک، داشتن یک خانه خالی از دود دخانیات و ویپ (سیگارهای الکترونیکی) ضروری است. ریه های کودک شما هنوز در حال رشد است و این موضوع او را در برابر صدمات دود و ویپ آسیب پذیرتر می کند. سیگار کشیدن در خانه خطر ابتلای کودک به سرماخوردگی، عفونت گوش، برونشیت، آسم و ذات الریه را افزایش می دهد.

ویپ کردن در خانه ممکن است به دلیل مواد شیمیایی مانند قلع، سرب و نیکل موجود در دود سیگارهای الکترونیکی، خطرات مشابهی را برای سلامتی کودک ایجاد کند. با این حال، عوارض جانبی طولانی مدت قرار گرفتن در معرض دود/بخار سیگارهای الکترونیکی، در حال حاضر ناشناخته است.

گفتگو درباره نوشیدنی ها و مواد مصرفی را زودتر شروع کنید

باید تمامی نوشیدنی ها و مواد مصرفی (از جمله الکل، خوراکی های حاوی گیاه شاهدانه، داروهای ضد درد، داروهای بدون نسخه و غیره) دور از دسترس کودکان و در مکانی امن نگهداری شوند.

هیچ زمانی برای شروع گفتگو درباره مصرف ایمن داروها و سایر نوشیدنی ها و مواد مصرفی، بیش از حد زود نیست. الگوی مثبتی باشید و بخاطر بسپارید که شما تاثیرگذارترین فرد در زندگی فرزند خود هستید.





یک راه ایمن و دوستدار محیط زیست را برای رفتن به مدرسه انتخاب کنید!

پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا استفاده از اتوبوس، راه‌های سالمی برای رفت و آمد به مدرسه هستند! انتخاب یک شیوه فعال برای رفت و آمد به مدرسه باعث افزایش فعالیت بدنی کودک می‌شود، شرایط ایمنی او را بهبود می‌بخشد و همچنین به کاهش تراکم ترافیک کمک می‌کند. اگر می‌خواهید خودتان فرزندان را به مدرسه ببرید، وسیله نقلیه خود را دورتر از مدرسه پارک کنید تا بلوک آخر را پیاده بروید.

کودک خود را ایمن نگه دارید

نکات ایمنی برای محافظت از کودکان:

- آموزش‌های لازم را به کودکان در مورد ایمنی‌های مربوط به عبور پیاده و خیابان‌ها بدهید. بگذارید کودکان از نقشی که "ماموران راهنمایی مدارس" و رانندگان اتوبوس در ایمن نگه داشتن آنها ایفا می‌کنند، با خبر باشند.
- همیشه هنگام عبور از خیابان، کودکان 9 ساله یا کوچکتر را همراهی کنید - کودکان کم سن و سال توانایی درک نحوه تردد ماشین‌ها را ندارند. این مهارت معمولاً در سنین نه تا یازده سالگی ایجاد می‌شود، بنابراین حتی کودکان بزرگتر نیز ممکن است برای عبور ایمن از خیابان‌ها، نیاز به تمرین داشته باشند.
- اطمینان حاصل کنید که کودکان همیشه هنگام دوچرخه‌سواری، یا استفاده از اسکیت برد، اسکوتر یا اسکیت ریلی از کلاه ایمنی صحیح و در اندازه مناسب استفاده می‌کنند.
- هنگام نشستن کودک روی صندلی‌های رو به راننده در وسایل نقلیه، امن‌ترین کار این است که از "جلیقه‌های مهار" برای نگه داشتن او روی صندلی استفاده کنید. البته این موضوع در شرایطی صدق می‌کند که کودک در محدوده وزنی و قدی تعیین شده‌ای باشد که شرکت سازنده صندلی کانونرتیبل، سه در یک، یا کامپکتی که قرار است کودک روی آن بشیند، تعیین کرده است (معمولاً تا 29 کیلوگرم/65 پوند). در مرحله بعد، می‌توانید با استفاده از صندلی‌های مخصوص کودکان، قد آنها را به حداقل 145 سانتی‌متر/4.9 فوت برسانید.
- در خانه، مدرسه و زمین‌های بازی، به طور فعالانه ای مراقب کودک خود باشید تا دچار آسیب‌های دوران کودکی نشود. قوانین ایمنی زمین‌های بازی را به او آموزش داده و گوشزد کنید و به کودک کمک کنید تا مهارت مدیریت خطر را بیاموزد.
- کودکان و نوجوانان بالاترین میزان مراجعه به بخش اورژانس بیمارستان‌ها را در زمینه بیهوشی بر اثر ضربه مغز دارند. از خط مشی هیئت مدیره مدرسه خود که با هدف حمایت از بازگشت امن کودکانی که دچار بیهوشی بر اثر ضربه مغزی شده‌اند به مدرسه و ورزش در نظر گرفته شده است، آگاه باشید.

صفحه نمایش را کنار بذار و و برو بیرون بازی کن!

هر روز زمانی را برای بازی غیر ساختارمند همراه با جنب و جوش در فضای باز اختصاص دهید.

با اطمینان از منطبق بودن لباس کودک با شرایط آب و هوایی، به او احساس راحتی و امنیت بدهید.

در زمستان، کودکان به کاپشن کلاه دار، شلوار مناسب برف، کلاه، دستکش و چکمه های زمستانی نیاز دارند.



در روزهای آفتابی یا زمانی که شاخص UV عدد 3 یا بالاتر را نشان می دهد، کودکان باید کلاه لبه پهن سر کنند، روپوش خنک بپوشند، در سایه بازی کنند، و همچنین گرم ضد آفتاب و عینک آفتابی بزنند.



کودک را به داشتن نخند سالم تشویق کنید

مسواک زدن بخش مهمی از برنامه روزانه فرزند شما است. از یک مسواک مخصوص کودکان با برس های نرم و گرد استفاده کنید. مسواک را به طور مرتب و در بازه های زمانی سه تا چهار ماه عوض کنید. در صورت فرسودگی یا ساییدگی مسواک یا پس از بیمار شدن کودک، آن را زودتر عوض کنید.

کودکان کوچکتر از شش سال نمی توانند دندان های خود را به درستی مسواک بزنند - شما باید این کار را برای آنها انجام دهید. پس از اتمام کار، اجازه دهید فرزندتان هم یک بار مسواک زدن را تمرین کند.

با مراقبت روزانه از دندان های خود و اطمینان حاصل کردن از اینکه فرزندتان این موضوع را می بیند، الگوی خوبی برای کودک خود باشید و به او یاد بدهید تا:

- حداقل دو بار در روز به مدت دو دقیقه به خصوص قبل از خواب مسواک بزند.
- روزانه نخ دندان بکشد، دهان خود را بعد از خوردن یا آشامیدن با آب بشوید و پس از خوردن غذا یا میان وعده، برای مسواک زدن 30 دقیقه صبر کند.
- در صورتی که فرزند سه ساله یا بزرگتر شما قادر به پرتاب کردن بزاق دهان خود به بیرون است، از خمیر دندان حاوی فلوراید در اندازه یک نخود سبز استفاده کنید، مگر اینکه توسط متخصص بهداشت دهان و دندان فرزند شما توصیه دیگری شده باشد.
- از مصرف میان وعده های شیرین بین وعده های غذایی خودداری کنید. فرزندتان را به نوشیدن آب تشویق کنید تا بیشتر آب بنوشد.

فرزند خود را به طور منظم نزد دندانپزشک ببرید تا دهان خود را سالم نگه دارد، از تولد یک سالگی کودک می توانید مراجعه به دندانپزشکی را شروع کنید.



ایمن سازی در برابر بیماری های دوران کودکی در استان آنتاریو

ایمن سازی، امن ترین و بهترین نوع دفاع در برابر بیماری های جدی دوران کودکی است. دانش آموزشی که به مدرسه می روند توسط قانون آنتاریو ملزم می شوند تا در مقابل بیماری های دیفتری، سیاه سرفه، کزاز، فلج اطفال، اوربون، سرخک، سرخجه، بیماری مننگوکوک و واریسلا (آبله مرغان - برای کودکان متولد 2010 یا بعد از آن) واکسیناسیون به روزی داشته باشند.

تمام واکسن های موجود در "برنامه روتین ایمن سازی آنتاریو" رایگان، و در مطب پزشک شما مهیا هستند. ممکن است دانش آموزشی که واکسیناسیون به روز ندارند، از مدرسه تعلیق شوند، مگر اینکه معافیت واکسن آنها در "پرونده بهداشت عمومی منطقه یورک" ثبت شده باشد.



سوابق ایمن سازی دانش آموزان

هنگام ثبت نام در مدرسه (مهدکودک خردسالان یا بزرگترها)، از جانب "بهداشت عمومی منطقه یورک" با شما تماس گرفته، و سوابق ایمن سازی فرزندان درخواست می شود (به عبارتی: "کارت زرد ایمن سازی"). مسئولیت نگهداری از سوابق ایمن سازی کودک و اطلاع رسانی در رابطه با این ایمن سازی ها به بهداشت عمومی منطقه یورک، برعهده والدین است. نام واکسن و تاریخ تزریق آن باید در "پرونده زرد ایمن سازی" درج شود.

هنگامی که فرزند شما در مطب های پزشکی، واکسنی دریافت می کند، بهداشت عمومی منطقه یورک به طور خودکار مطلع نمی شود، به همین دلیل باید سوابق ایمن سازی فرزند خود را به روز نگه دارید و واکسنی که دریافت کرده را گزارش دهید. می توانید این کار را در نشانی اینترنتی [York.ca/immunizations](https://www.york.ca/immunizations) به صورت آنلاین انجام دهید یا برای ارائه اطلاعات تازه، از طریق شماره تلفن 1-877-464-9675 با بهداشت عمومی منطقه یورک، داخلی 73456 تماس بگیرید.

واکسن کووید 19

تمام افراد ۶ ماهه به بالا اکنون می توانند واکسن اولیه کووید-19 (که معمولاً دو دوز است) را دریافت کنند. "دوزهای تقویت کننده" (که برای افزایش قدرت و مدت زمان محافظت واکسن اولیه، اهمیت بسیار بالایی دارند) در دسترس همه افراد بالای پنج سال قرار می گیرند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با واکسن های کووید-19 و نحوه رزرو نوبت، به نشانی اینترنتی [york.ca/ COVID19Vaccine](https://york.ca/COVID19Vaccine) مراجعه کنید و یا از طریق شماره تلفن 1-877-464-9675 با "اکسس یورک" (Access York) تماس بگیرید.





کودک را به شستن درست دست هایش تشویق کنید

میکروب ها می توانند موجب بیماری هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا (سرفه، گلودرد، درد عضلانی و تب) و نوروویروس (استفراغ و اسهال) شوند. این میکروب ها هنگامی که دست می دهیم، یک شیء را به اشتراک می گذاریم و دستگیره ها و میزها را لمس می کنیم، پخش می شوند. شستن صحیح دست ها یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از انتشار میکروب است.

این دستورالعمل ها را به ترتیب با فرزند خود پیش ببرید:

1. خیس کردن دست ها با آب جاری گرم یا سرد
2. زدن صابون یا مایع دستشویی
3. مالش دست ها به یکدیگر به مدت 15 ثانیه (بین انگشتان، شست ها، نوک انگشتان و پشت دست ها را فراموش نکنید)
4. شستن دست ها با آب جاری گرم
5. خشک کردن دست ها
6. بستن شیر آب و باز کردن درب با استفاده از دستمال توالت



به کودک خود یادآوری کنید تا در این زمان ها، دست های خود را بشوید:

- قبل از خوردن یا آشامیدن و قبل و بعد از دست زدن به غذا
 - پس از استفاده از دستشویی، دمیدن بینی، عطسه یا سرفه در دستان خود، دست زدن به زیاده یا حیوانات و بازی در فضای باز
 - قبل و بعد از ملاقات با فردی که بیمار است
 - وقتی دست هایش کثیف به نظر می رسند یا احساس کثیفی به او می دهند
- با شستن صحیح دست ها و در زمان های مناسب - شما الگوی خوبی برای فرزندان می شوید! برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه پیشگیری از بیماری های عفونی، از نشانی اینترنتی York.ca/InfectionPrevention بازدید کنید.

تا رسیدن کودک به سن 19 سالگی،
سالی یک بار سلامت چشمان او را
بررسی کنید.

مشکلات را شناسایی و سریعاً برطرف کنید
تا از رخ دادن مشکلاتی که می‌توانند منجر به
از دست دادن دائمی بینایی شوند، جلوگیری
کنید.

معاینه چشم رایگان است

برای کودکان و نوجوانان زیر 19 سالی که
کارت OHIP دارند.



H
A V E
Y O U R
C H I L D
S C R E E N E D

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً به نشانی
یا york.ca/HealthyEyes
findanevedoctor.ca مراجعه کنید.
HealthyEyes#


York Region



با داوطلب شدن در "کمیته مدرسه
سالم" در مدرسه فرزندان، پشتیبان یادگیری او
باشید.

بهداشت عمومی
1-877-464-9675
تله تایپ: 1-866-512-6228
accessyork@york.ca

york.ca

22.5517


York Region