

التهيئة السليمة للطلبة أثناء فترة الاختبارات النهائية

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
برنامج وخدمات الصحة المدرسية

العام الأكاديمي
2022-2021

مقدمة:

تعمل مؤسسة الرعاية الصحية الأولية متمثلة بخدمات وبرنامج الصحة المدرسية وبالتنسيق المستمر مع وزارة التعليم والتعليم العالي على توفير أجواء صحية للطلبة أثناء فترة الامتحانات؛ وذلك لغاية الارتقاء بصحتهم في مختلف النواحي (الجسدية والنفسية والعقلية) ودعمهم وتقديم كافة سبل المساندة لهم لتمكينهم من التعامل السليم مع الاختبارات في هذه الفترة.



إليكم مجموعةً من النّصائح التي يمكنكم مشاركتها مع الطالب وولي الأمر ترفع مُستوى استفادة الطّالب من المعلومات التي درسها، بالإضافة إلى قدرتها على تحسين أداء الطّالب أثناء الامتحان والمحافظة على صحته العقلية و النفسية و الجسدية تخص الجوانب التالية:

1. التغذية.
2. النوم.
3. الرياضة
4. الجلسة الصحية أثناء الدراسة.



تناول وجبات تحتوي على كميات كافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية خصوصا الحديد وفيتامين B لأنهما لهما دور هام في توفير الطاقة الجسدية والعقلية الكافية للدراسة والتركيز، وينصح بتناول اللحوم الحمراء و الحبوب والسبانخ لاحتوائها على كميات عالية من الحديد، أما بالنسبة لفيتامين B فينصح بتناول البيض والمكسرات وحبوب القمح لأنها غنية به.

تناول الغذاء في فترات منتظمة.



لا تهمل أبدا وجبة الإفطار واحرص على أن
تتضمن على العديد من العناصر الغذائية
الأساسية كالكالسيوم والبروتين والألياف،
فتناول قطعة من الفاكهة مع كوب من الحليب
والحبوب الغذائية كاف لتزويدك بالطاقة اللازمة.

يجب أن يحتوي النظام الغذائي على كميات قليلة من الدهون، ويمكن اختيار الأصناف قليلة المحتوى بالدهون والسكر، والتركيز على تناول الأطعمة الصحية الطازجة التي تحتوي على الفيتامينات الأساسية والمعادن والبروتين، وتناول الخضراوات الورقية والفواكه .



الحصول على وقت كاف من النوم ليلاً يساعد على عمل الدماغ بصورة أفضل من أجل تقوية الجهاز المناعي وزيادة كفاءته. عدد ساعات النوم تختلف من شخص إلى آخر حيث إن عمر الشخص يتحكم بساعات نومه، وسنذكر كل فئة عمرية وعدد ساعات النوم الصحي المناسب لها : من سنة إلى 4 سنين: 11 إلى 14 ساعة يومياً. من ست إلى ثلاث عشرة سنة: 9 إلى 10 ساعات يومياً، ومن أربع عشرة إلى سبع عشرة سنة: 8 ساعات يومياً.

تنظيم أوقات النوم.



الرياضة



الرياضة تنشط الحالة الذهنية للمخ وقدرته على
استيعاب المعلومات، كما تجعل البدن في حالة
النشاط المطلوبة في هذه الفترة

ممارسة الطلاب والتلاميذ للرياضة أثناء
الامتحانات مفيد لتقوية صحة الطالب النفسية
خلال فترة الامتحانات.

ممارسة الرياضة تساعد على
تنشيط الدورة الدموية.



بين كل 3 ساعات مذاكرة يفضل ممارسة
10 دقائق رياضة خفيفة، لتجديد نشاطه
وإقباله على المذاكرة.

الرياضة تنشط الحالة الذهنية للمخ وقدرته على
استيعاب المعلومات، كما تجعل البدن في حالة
النشاط المطلوبة في هذه الفترة.



الجلسة الصحية أثناء الدراسة



تجنب آلام الظهر عن طريق تعديل الكرسي،
بحيث يكون القسم الأسفل من الظهر مسنوداً
جيداً إلى ظهر الكرسي، إذ يقلل التعديل الصحيح
للكرسي من الإجهاد على الظهر.

يجب تعديل الكرسي للتمكن من استعمال لوحة المفاتيح بحيث يكون المعصمان والكفان مستقيمين وعلى مستوى سطح المكتب، فهذه الوضعية تساعد على منع التعرض للإصابات الإجهادية المتكررة.

يجب أن تكون القدمان مستقيمتين على
الأرض، أما إذا لم تكونا مستقيمتين
فيجب البحث عن مسند للقدمين
لإراحتهما في المستوى المريح.



يجب أن تكون الشاشة مقابلة للناظر مباشرة،
ومن الجيد وضع الشاشة على بعد مسافة لا تقل
عن 60 سم بحيث يكون أعلى الشاشة على
مستوى العين تقريباً، كما يمكن الاستعانة
بمنصة للشاشة لتحقيق ذلك.

يجب عند استعمال الفأرة وضعها قريبة قدر
الإمكان، ويساعد استعمال حامل للفأرة ومسند
للرسغين على إبقائهما مستقيمين وتجنب اثني
المزعج لهما.