

خطة إرشادية للأطفال المعرضين للسمنة لعام 2019 (مسودة)

مدرسة ... الابتدائية

1. الهدف

الهدف هو القضاء على السمنة من خلال مراجعة عادات الأكل وعادات الحياة اليومية الطبيعية للأطفال المعرضين للسمنة، وتعلم كيفية جعل الجسم صحي ومتوازن، والحفاظ على الطول والوزن المناسبين خلال فترة النمو.

2. تحديد درجة السمنة

$$\text{السمنة} = (\text{الوزن الفعلي} - \text{الوزن القياسي}) / \text{الوزن القياسي} \times 100$$

- بدانة خفيفة . . . أعلى من الوزن الطبيعي بنسبة 20 إلى 29% (20 إلى 29% درجة السمنة)
- بدانة متوسطة . . . أعلى من الوزن الطبيعي بنسبة 30 إلى 49% (30-49% بدانة)
- بدانة شديدة . . . أعلى من الوزن الطبيعي بنسبة 50% فأكثر (درجة السمنة 50% فأكثر)

3. كيفية التوجيه

- يقوم الطفل بوزن نفسه في غرفة الصحة مرة في الشهر ليعرف وزن جسمه.
- يقوم الطفل بأداء تمارين بسيطة للجسم لمساعدة الجسم على حرق الدهون بسهولة.
- إصدار منشورات خاصة بالحفاظ على الصحة والجسم السليم مرة في الشهر وتوفير معلومات حول عادات الأكل وعادات الحياة اليومية الصحية.
- ☆ القضاء على السمنة المفرطة. (استهداف السمنة الخفيفة بشكل مبدئي)

4. طلبات لمعلمي الفصول التي يوجد بها أطفال معرضين للسمنة

- مناداة الأطفال وإعطائهم إرشادات أثناء التجمع عند العيادة المدرسية أو غرفة الصحة.
- إعطاء إرشاد للأطفال في الفصل مثل "أنا أبذل قصارى جهدي لبناء جسم متوازن" وغير ذلك.
- توجيه الأطفال إلى التحدث والطلب عندما يريد الطفل وجبة أخرى في غداء المدرسة (يمكن إعادة مليء الخضروات ولكن لا يفضل إعادة مليء الكربوهيدرات (أرز، خبز، معكرونة) أو الأطعمة المقلية.

يتم توزيع قائمة بأسماء الأطفال الراغبين في الانضمام للنادي على المدرسين المسؤولين عن الفصل بمجرد الانتهاء من جمع رغبات الانضمام والتأكد من الأطفال الراغبين في ذلك.

* إذا كانت درجة السمنة أقل من 30% لمدة 3 أشهر متتالية سيتم التعامل معها على أنها خسارة الوزن الزائد، وسيتم إنهاء عضوية الطفل للنادي بعد التأكد من الفرد وعائلته.

الصف الثالث الابتدائي ... طفل
الصف الرابع الابتدائي ... طفل
الصف الخامس الابتدائي ... طفل
مجموع الأطفال

خطة التوجيه الخاصة بالنادي الصحي

(الأطفال المعرضون للسمنة)

فيما يتعلق "بالخطة الإرشادية للأطفال المعرضين للإصابة بالسمنة في العام 2019" التي تم إبلاغكم بها في بداية الفصل الدراسي الثاني؛ نود إبلاغكم أنه قد تم اختيار الأعضاء وشوف نبدأ العمل بالخطة التوجيهية في ديسمبر، ونرجو منكم التعاون معنا.

كيفية التوجيه

طلبات لمعلمي الفصول التي يوجد بها أطفال معرضين للسمنة

- مناداة الأطفال وإعطائهم إرشادات أثناء التجمع عند العيادة المدرسية أو غرفة الصحة.
- إعطاء إرشاد للأطفال في الفصل مثل "أنا أبذل قصارى جهدي لبناء جسم متوازن" وغير ذلك.
- توجيه الأطفال إلى التحدث والطلب عندما يريد الطفل وجبة أخرى في غداء المدرسة (يمكن إعادة مليء الخضروات ولكن لا يفضل إعادة مليء الكربوهيدرات (أرز، خبز، معكرونة) أو الأطعمة المقلية.

سري للغاية

> خطة النشاط <

1. أعضاء النادي الصحي

2. كيفية تنفيذ النشاط

(1) قياس الوزن

- قياس وزن الطفل في أول كل شهر بدءاً من شهر ديسمبر
- المكان: غرفة التمرّض
- الوقت: في الصباح الباكر وأثناء الدراسة الذاتية
- العناصر التي يجب قياسها: الوزن - الطول - دهون الجسم

(2) التوجيه أثناء التمارين الرياضية

(بداية من شهر ديسمبر)

- المكان: صالة الألعاب الرياضية
- الوقت: استراحة الغداء

(3) نقاط أخرى

- مليء بطاقة المهمة في الأسبوع الأول.
- مليء الأهداف الشهرية في البطاقة والوزن والعناصر الأخرى.
- طلب التعاون من أولي الأمر والمتواجدين بالمنزل.
- تمارين تحسين الوضعيات (تمارين الاستقامة والاستطالة).
- مليء مواعيد الطعام.

رقم.	الصف	الاسم
1	الأول	○○ ○○
2	الثاني	○○ ○○
3	الثالث	○○ ○○
4	الرابع	○○ ○○
5	الخامس	○○ ○○
6	السادس	○○ ○○