

صورة مؤقتة


(قم باستبدال الصورة إذا تمكنت من الحصول على صورة للنشاط الفعلي (تمرين الجذع) وشهادة التخرج من السيد فوروباتو)





هذا النشاط عبارة عن إرشادات صحية للأطفال المعرضين للبدانة، من خلال هذا النشاط يتم قياس الطول والوزن مرة واحدة في الشهر بالتعاون مع أولياء الأمور ، وتقديم إرشادات تمارين منتظمة ، وتقديم معلومات عن عادات الأكل وعادات نمط الحياة للأطفال الذين يعانون من البدانة بدرجة بسيطة أو كبيرة.


المدارس في اليابان بها "ممرضة" تسمى "طبيبة المستوصف" تقيم في مستوصف المدرسة، وهي مسؤولة عن الصحة البدنية للطلاب الموجودين بالمدرسة، مثل الإسعافات الأولية للإصابات والأمراض والفحوصات والمتابعات الصحية.

لا تقوم ممرضات المدارس بالتدريس عادةً، ولكن قد يتعاونن مع مدرسين آخرين لتقديم التثقيف الصحي والإرشاد الصحي. يتم تنفيذ هذا النشاط بالتعاون مع ممرضة المدرسة المسؤولة عن الإرشاد الصحي، ومعلم الفصل، ومعلم التربية البدنية المسؤول عن توجيه التمرين.

الطلاب المستهدفين بالنشاط: جميع صفوف المرحلة الابتدائية 

تصنيف النشاط: إرشادات صحية، إجراءات مكافحة السمنة 

الوقت: أوقات الاستراحة وغيرها. 

هدف النشاط 

مراجعة عادات تناول الطعام ونمط الحياة للأطفال المعرضين للبدانة من أجل القضاء على السمنة من خلال بناء جسم متوازن، وزيادة الطول مع عدم زيادة الوزن خلال فترة النمو.

- خطة إرشادية للأطفال الذين يعانون من السمنة (خطة إرشادية) (مرجع للمعلمين)
- 
- خطة إرشادية لنادي الصحة (للأطفال الذين يعانون من السمنة) (مواد تعليمية ومراجع للمعلمين)
- دعوة للمشاركة في نادي الصحة (إرشادات لأولياء أمور الأطفال المؤهلين للانضمام للنادي)
- شهادة التخرج من نادي الصحة

### إجراءات التنفيذ

- (1) شارك الخطة مع هيئة التدريس والموظفين (المسئول عن التمريض).
- (2) ضع قائمة بالأطفال المصابين بالسمنة بنسبة 30% فأكثر (المسئول عن التمريض، مدرس الفصل).
- (3) أرسل دليلاً إلى أولياء الأمور واطلب من المتقدمين المشاركة في نادي صحي (مدير المدرسة).
- (4) قم بقياس طول ووزن الأطفال الذين يرغبون في المشاركة مرة واحدة في الشهر في المستوصف واجعلهم يفهمون حالتهم البدنية (المسئول عن التمريض).
- (5) أداء تمارين بسيطة للجذع مع الأطفال وتشجيعهم على النمط الذي يحفز الجسم على حرق الدهون بسهولة (مدرس التربية البدنية).
- (6) التشجيع اليومي للأطفال المشاركين مع وضع الأطفال الآخرين في الاعتبار (مدرس الصف).
- (7) إصدار نشرة إخبارية صحية مرة واحدة في الشهر لمشاركة المعلومات حول عادات الأكل وأنماط الحياة مع الأطفال المشاركين وأولياء أمورهم (المسئول عن التمريض).
- (8) سيتم استخراج شهادة تخرج للأطفال الذين تقل نسبة السمنة لديهم عن 30% وسيتم إبلاغهم بأنهم سيتخرجون من النادي (المسئول عن التمريض).

### المصادر والمراجع

- 3 نشرات إخبارية صحية تخبرنا عن كيفية تنفيذ أنشطة النادي الصحي (مثال على مدرسة F الابتدائية في محافظة إيباراكي)