سلطنة عُمان

دليل تطبيق
مبادرة المدارس المعززة للصحة

الطبعة الثانية

٢٠١١م

وزارة الصحة

وزارة التربية والتعليم

تمـهيـــد

تعتبر مبادرة المدارس المعززة للصحة مثالاً لصون الصحة حيث أنها تربط الصحة بمحور العملية التعليمية و توفر النواحي الصحية المختلفة سواء البدنية و النفسية والاجتماعية و البيئية، كما تعتبر إحدى نتاجات التعاون المثمر و البناء المستمر بين وزارة التربية و التعليم ووزارة الصحة و منظمة الصحة العالمية و منظمة اليونيسف.

وقد بدأت سلطنة عُمان تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة في العام الدراسي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ في ١٩ مدرسة حكومية كمرحلة أولى بناء على معايير تم تحديدها من قبل فريق العمل الوطنى للمدارس المعززة للصحة. وقد أظهرت نتائج تقييم المبادرة نجاح المدرسة المعززة للصحة في تغيير بعض المفاهيم و السلوكيات المتعلقة بالتغذية السليمة و إستخدام التبغ لدى الطلبة و العاملين بها و بناء عليه فقد تم التوسع تدريجياً في تنفيذ المبادرة ليشمل عدداً أكبر من المدارس في جميع محافظات و مناطق السلطنة.

و مع بدء منظمة الصحة العالمية في تنفيذ مبادرة المدارس الصديقة للتغذية قد تم التركيز في مكون التغذية على آليات تطبيق و تقييم المدرسة لتصبح أيضاً صديقة للتغذية.

و قد تم إعداد مجموعة أدلة تساعد على تطبيق و تدريب و تقييم و أيضاً التوأمة بين المدارس المشاركة في مبادرة المدارس المعززة للصحة و من ثم المدرسة الصديقة للتغذية.

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة فرق المدارس و المناطق على تطبيق المبادرة بالأسلوب السهل والمناسب.

د. علي بن جعفر محمد
مستشار الشؤون الصحية
و رئيس الفريق الوطني للمبادرة

محتويات الدليل

مفهوم تعزيز الصحة	٤
تعريف المدرسة المعززة للصحة	٥
مبادرة المدارس المعززة للصحة في سلطنة عُمان	٦
أهداف المدارس المعززة للصحة	٧
إستراتيجيات مبادرة المدارس المعززة للصحة في السلطنة	٧
مبادرة المدارس الصديقة للتغذية	٨
آليات تطبيق المبادرتين	٩
على المستوى الوطني	١٠
على مستوى المنطقة	١٠
على مستوى المدرسة	١١
الإطار العام لمباردة المدارس المعززة للصحة	١٣
مكونات المبادرة	١٥
استمارة طلب الأشتراك في المبادرة	٢٥

مفهوم تعزيز الصحة

ظهر مفهوم تعزيز الصحة بعد التطور الكبير و ما صاحبه من نقلة نوعية في نمط حياة الناس في أوروبا وأمريكا الشمالية خاصة في مجالات الإسكان والغذاء والصحة العامة و التي أدت بدورها إلى رفع المعدل الصحي و خفض معدلات المراضة آنذاك. وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها حالة من إكتمال السلامة البدنية و العقلية و الاجتماعية و ليس فقط خلو الجسم من المرض أو الإعاقة.

كانت بداية إنطلاقة تعزيز الصحة في عام ١٩٧٨ عندما عقدت منظمة الصحة العالمية المؤتمر الأول للرعاية الصحية الأولية في مدينة ألما اتا وطالبت المجتمع الدولي بحماية و تعزيز صحة الأفراد بحلول عام ٢٠٠٠م كما تم عقد أول مؤتمر دولي لتعزيز الصحة في أوتاوا في كندا في عام ١٩٨٦ م إستجابة للنشاط الملحوظ في ما يتعلق بالصحة العامة. و إنبثق من المؤتمر ميثاق أوتاوا من أجل تحقيق الصحة للجميع، و كان هذان المؤتمران بمثابة حجر الأساس لمبادرة المدارس المعززة للصحة.

مفهوم «تعزيز الصحة» هو عملية تمكين الناس من زيادة تحكمهم في صحتهم و محدداتها و يؤدي بذلك إلى تحسين صحتهم التي ينعمون بها من خلال توفير السياسات و المعارف والمهارات اللازمة لتعزيز الصحة بالإضافة إلى توفير بيئة صحية داعمة. و حيث أن هناك عدة عوامل تؤثرعلى الصحة منها عوامل إجتماعية و إقتصادية وسياسية تقع خارج المسؤولية الفردية، وجب تكاتف كافة القطاعات من أجل خلق بيئة داعمة لتمكين الناس من تبني نمط حياة صحي لتحسين صحتهم و عليه فإن الصحة ليست مسئولية وزارة الصحة فقط ولكن هناك وزارات وهيئات وجهات معنية أخرى وكذلك أفراد تتضافر جهودهم من أجل تعزيز الصحة.

حدد ميثاق أوتاوا-١٩٨٦ خمس مناطق عمل أساسية من اجل تمكين الناس من تعزيز صحتهم:

- بناء سياسة وطنية سليمة للصحة .
- خلق بيئة داعمة.
- دعم الإجراءات التي يقوم بها المجتمع.
- تطوير المهارات الفردية .
- تطوير الخدمات الصحية.

مفهوم المدارس المعززة للصحة

المدرسة المعززة للصحة هي مفهوم عالمي لتحقيق الصحة و التعليم كما عبرت عن ذلك أهداف منظمتي الصحة العالمية و اليونيسكو في شعاري «الصحة للجميع» و «التعليم للجميع». و لأن هذين الهدفين لا ينفصلان فيجب أن يحققا سوياً ويتم تحقيق الصحة في المدارس المعززة للصحة من خلال غرس و ترسيخ قاعدة «تمكين الناس على مساعدة أنفسهم».

إن تعزيز الصحة ليست مهمة العاملين في المجال الصحي فقط بل هي مهمة جميع أفراد المجتمع المدرسي ولكل دوره. لذا فهناك حاجة لتعزيز الشراكة بين الطلبة والمعلمين والإداريين وأولياء الأمور و مؤسسات المجتمع لدعم كل ما يعزز الصحة. إن نجاح فكرة المدارس المعززة للصحة و تبنيها عالمياً خير دليل على أن المدارس يمكن أن تعزز صحة طلبتها و العاملين بها بل و المجتمع ككل.

تقوم مبادرة المدارس المعززة للصحة على ربط التعليم بتعزيز الصحة في المدارس و بذا تكون المدارس المعززة للصحة إستثماراً في التعليم و الصحة. وهناك أدلة قوية من أماكن متفرقة في العالم على فعالية و نجاح المدارس المعززة للصحة.

تعريف المدرسة المعززة للصحة

عرفت منظمة الصحة العالمية المدرسة المعززة للصحة بأنها «المكان الذي يلتزم فيه كافة أفراد المجتمع المدرسي بالعمل على تعزيز الصحة البدنية والنفسية والأهتمام بالجوانب القيمة ومن خلال تقديم خدمات وخبرات متكاملة وإيجابية لحماية صحة الطلبة والعاملين بالمدرسة.

و يصف تعريف آخر للمدرسة المعززة للصحة بأنها المدرسة التي توفر بيئة داعمة لعملية التعلم و الصحة في آن واحد و بالتالي فإن المدرسة المعززة للصحة هي التي يسعى من فيها و بصورة منتظمة ومدروسة إلى غرس و تشجيع النمط الصحي لحياة طلبتها و طاقمها و المجتمع من حولها.

المدرسة المعززة للصحة هي المدرسة التي تسعى بشكل دائم إلى تحسين قدراتها لتأمين بيئة صحية للعيش والتعلم والعمل

لماذا المدارس هي أفضل مكان لتعزيز الصحة ؟

١. يمثل طلبة المدارس حوالي ٢٥٪ من السكان
٢. يقضي الطلبة معظم فترات الطفولة و المراهقة في المدرسة
٣. يقضي الطالب حوالي ثلث يومه في المدرسة مما يساعده على إكتساب السلوكيات الصحية السليمة.
٤. التأثير الايجابي للمنهاج المدرسي والبرامج التوعوية و الدور الهام الذي تلعبه في تعزيز الصحة.
٥. سهولة الوصول إلى هذه الفئة من خلال المدرسة.
٦. يلعب الطالب دوراً هاماً في إيصال الرسائل الصحية الى أفراد أسرته و المجتمع.

مبادرة المدارس المعززة للصحة في سلطنة عُمان

بدأت سلطنة عُمان تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة في العام الدراسي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ في ١٩ مدرسة من أصل ١٠٤٢ مدرسة حكومية في جميع محافظات و مناطق السلطنة لبدء تنفيذ المبادرة. تم إختيار المدارس بناء على معايير تم تحديدها من قبل فريق العمل الوطني للمدارس المعززة للصحة.

تم تدريب فرق المبادرة على أسس و مفهوم و أهداف و مكونات المدارس المعززة للصحة لتنفيذ المبادرة. وقد أظهرت نتائج تقييم المبادرة نجاح المدارس المعززة للصحة في تغيير بعض المفاهيم و السلوكيات المتعلقة بالتغذية السليمة و إستخدام التبغ لدى الطلبة و العاملين في المدارس.

يتم الآن التوسع في تنفيذ المبادرة على مستوى السلطنة و هناك عدة عوامل ساعدت في نجاح هذه المبادرة في سلطنة عُمان منها:

- توفر خدمات الصحة المدرسية و ما تشمله من أهداف تسعى إلى تعزيز صحة الطالب و المجتمع المدرسي.
- تضمين المناهج الدراسية للمفاهيم الصحية و إدخال منهج المهارات الحياتية في التعليم الأساسي، و تم توسيعها لتشمل التعليم العام.
- الدور الفعال للجان المشتركة للصحة المدرسية على المستوى المركزي والمناطق والتي تشمل في عضويتها ممثلين من الصحة و التربية والتعليم والبلديات و التنمية الإجتماعية في بعض المناطق.
- مساهمة مسابقة المحافظة على النظافة و الصحة في البيئة المدرسية في توفير البيئة الصحية الملائمة لإعداد برامج و مبادرات صحية.
- جماعات الأنشطة التربوية في المدارس ودورها الفاعل في غرس المفاهيم والممارسات الصحية السليمة.
- البرامج التوعوية في المدارس وما تقدمه من برامج اجتماعية ونفسية وتربوية وصحية غذائية.
- مجالس آباء و أمهات فاعلة.
- مشاركة أولياء الأمور و مؤسسات المجتمع في البرامج و الأنشطة و الفعاليات الصحية بالمدرسة والتي تسهم في تعزيز الصحة و التعليم.

كما كان لوجود الدوائر المختصة مثل دائرة الصحة المدرسية بوزارة الصحة ودائرة الأنشطة و التوعية الطلابية بوزارة التربية والتعليم الأثر البالغ في دعم البرامج الصحية و التوعوية في المدارس.

أهداف المدارس المعززة للصحة

الهدف العام للمدارس المعززة للصحة :

النهوض بصحة الطلبة والمجتمع المدرسي بصفة خاصة والمجتمع المحلي بصفة عامة

الأهداف الخاصة :

- ربط الصحة بمحور العملية التعليمية و منسوبيها من معلمين و طلبة وأولياء أمور والمجتمع المحيط بالمدرسة.
- إكساب المعارف و المهارات من أجل تحسين الصحة و تبني أنماط صحية.
- جعل البيئة المدرسية بيئة صحية آمنة و داعمة تساعد على التعليم و التعلم .
- تعزيز أنماط السلوك الصحي السليم لأفراد المجتمع المدرسي.
- توفير خدمات الصحة المدرسية لتعزيز صحة الطلبة و العاملين في المدارس بدنياً و نفسياً و اجتماعياً
- تنمية الروابط بين المدرسة و المجتمع المحلي.

إستراتيجيات مبادرة المدارس المعززة للصحة في سلطنة عُمان

تعزيز الصحة مهمة جليلة و كبيرة و تتقاطع مع مناشط عديدة و مواضيع متنوعة وعوامل بشرية و يمثل هذا تحدياً عظيماً لإدارة مبادرة المدارس المعززة بالصحة. لذا فإن الاهتمام بوضع السياسات الحيوية أمر ضروري. تشمل الإستراتيجيات العامة لمبادرة المدارس المعززة للصحة على خطط لـ:

- تسويق المبادرة و دعمها و نشرها.
- بناء شراكات و تعاون مع كل الجهات التي يمكن أن تسهم في تطبيق المبادرة.
- تطوير مستمر للسياسات و الإستراتيجيات.
- تطوير القوى العاملة في البرنامج للمدارس المعززة للصحة.
- تطوير خطة بحثية و اهتمام بمتابعة وتقييم المبادرة.
- تقوية الروابط بين المدارس المختلفة بهدف تكوين شبكة وطنية للمدارس المعززة للصحة.

و لنجاح أي استراتيجيات لمبادرة المدارس المعززة للصحة فمن المهم اقتناع الجميع بالفكرة و جدواها خصوصاً المسئولين و التربويين و الطلاب أنفسهم والمجتمع المحلي.

مبادرة المدارس الصديقة للتغذية :-

تقوم منظمة الصحة العالمية حالياً بتعزيز التغذية المدرسية ضمن إطار مبادرة المدارس الصديقة للتغذية والتي تهدف إلى تخطيط البرامج المدرسية التي تحدد المشاكل الصحية المتعلقة بالتغذية، و كذلك التنسيق بين مختلف البرامج المدرسية لمكافحة سوء التغذية بجميع أشكالها.

و توجد مجالات عمل مشتركة بين كل من مبادرة المدارس المعززة للصحة و مبادرة المدارس الصديقة للتغذية حيث تركز كلتهما على:

- النهج التشاركي الشامل للمجتمع المدرسي مع الأنشطة التي تركز على السياسة العامة و وضع الخطط والأهداف و تعزيز الخدمات الصحية و البيئة المدرسية .
- إشراك المجتمع المدرسي تحليل و تشخيص الوضع الصحي و وضع خطة العمل المتفق عليها.
- عملية الإعتماد القياسي وذلك للتأكد من صحة إستحقاق المدرسة لأن تكون معززة للصحة أو صديقة للتغذية.
- تشكيل شبكات سواء على المستوى الوطني أو الإقليمي.

و من هنا فيمكن للمدرسة المشاركة في مبادرة المدارس المعززة للصحة أن تكون أيضاً مدرسة صديقة للتغذية إذا التزمت بالمعايير المطلوبة.

آليات تطبيق
مبادرة المدارس المعززة
للصحة

لتطبيق المبادرة يفضل أتباع الآليات التالية :

أولاً : على المستوى الوطني:

تشكيل فريق وطني منبثق من اللجنة المركزية المشتركة للصحة المدرسية و يتألف من ممثلين من وزارة الصحة، وزارة التربية و التعليم والمنظمات الدولية المعنية حيث يختص هذا الفريق بالمهام التالية:

١. إعداد خطة العمل التفصيلية لتنفيذ المبادرة تشتمل على آليات إنشاء شبكات وطنية للمدارس المشاركة.

٢. تخطيط و تنفيذ حملات إعلامية مستمرة للتعرف و الإعلان عن المبادرة و استقطاب الدعم من المجتمع و الجهات ذات العلاقة.

٣. إعداد الإرشادات و ادلة العمل و التدريب للمبادرة.

٤. تشكيل فريق من المدربين من العاملين الصحيين و التربويين من المناطق و تنمية قدراتهم بصفة منتظمة.

٥. متابعة تنفيذ المبادرة في المدارس الراغبة في المشاركة.

٦. وضع المؤشرات اللازمة لتقييم المدارس المعززة للصحة و متابعتها.

٧. الاشراف على تقييم المدارس المشاركة في مبادرة المدارس المعززة للصحة.

٨. التنسيق مع المبادرات المجتمعية الآخرى والتي تهدف إلى تعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس لتوحيد الجهود و الموارد.

٩. إعداد تقرير سنوي عن الأنشطة و الفعاليات التي تم تنفيذها ورفعه للمسؤولين.

ثانياً : على مستوى المنطقة :

تشكيل فريق عمل على مستوى المنطقة منبثق من اللجنة المشتركة للصحة المدرسية بالمنطقة و يشمل في عضويته رئيس قسم الصحة المدرسية بالمنطقة، رئيس قسم التوعية التربوية و الرعاية الطلابية، ممرض/ ممرضة صحة مدرسية، مشرف تربية اجتماعية، اخصائي توعية صحية، ممثل من البلدية. على أن يكون كل من رئيس قسم الصحة المدرسية و ممثل من المنطقة التعليمية منسقين للمبادرة في المنطقة. كما يمكن للفريق الأستعانة بمن يرونه مناسباً حيث يختص الفريق بالمهام التالية :

١. وضع خطة عمل تنفيذية على مستوى المنطقة.

٢. الاجتماع مع مديري و فرق العمل بالمدارس الراغبة في تطبيق المبادرة لتعريفهم بأهدافها وإستراتيجياتها وخطة التنفيذ.

٣. عقد حلقات عمل تدريبية لفرق المدارس المختارة في المنطقة.

٤. تنفيذ حملات إعلامية مستمرة للتعريف بالمبادرة في المنطقة.

٥. التقييم المحلي للمدارس المشاركة.

٦. إعداد التقرير السنوي للمنطقة و توثيق التجربة.

ثالثاً : على مستوى المدرسة :

لكي تبدأ المدرسة في العمل لتنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة وبالتالي مبادرة المدارس الصديقة للتغذية يفضل إتباع الخطوات العشر التالية:

الخطوة (١) تشكيل فريق عمل :-

- يتم تشكيل فريق عمل على مستوى المدرسة برئاسة مدير المدرسة أو من ينوب عنه وعضوية كل من المعلم المشرف الصحي والأخصائي الاجتماعي و ممرض الصحة المدرسية و أخصائي الأنشطة ومسؤول المقصف المدرسي وعناصر فعالة من المعلمين المتحمسين للفكرة وممثلين عن الطلبة (أثنين على الأقل) و ممثلين عن مجالس الآباء و الأمهات (أثنين على الأقل) كما يمكن أن ينضم للمجموعة عضوين نشيطين من المجتمع المحيط بالمدرسة أو من يراه مدير المدرسة مناسباً للاستعانة به.
- يتم اختيار منسق للمبادرة من أعضاء فريق المدرسة يتصف بالحماس و القيادة و العمل بروح الفريق والقدرة على متابعة تطبيق خطة العمل.

الخطوة (٢) التقدم بطلب المشاركة :-

- يتقدم مدير المدرسة بطلب لفريق العمل بالمنطقة للمشاركة في تطبيق مبادرة المدارس المعززة للصحة و ذلك حسب الأستمارة المرفقة نموذج (١).

الخطوة (٣) إجراء عملية التقييم الذاتي الأولي للمدرسة :-

- يقوم فريق المبادرة بالمدرسة بتقييم الوضع الحالي من خلال استخدام أداة التقييم الذاتي (دليل تقييم المبادرة).
- تحليل نتائج التقييم و تحديد مجالات العمل التي تحتاج إليها المدرسة لتطبيق المبادرة.

الخطوة (٤) إعداد خطة العمل:-

- إعداد خطة العمل كما في النموذج المرفق (٢).

الخطوة (٥) بدء تنفيذ خطة العمل:-

- يقوم فريق المدرسة بتنفيذ خطة العمل مع جميع الجهات المعنية.

الخطوة (٦) إجراء التقييم الذاتي الثاني:-

- تقوم المدرسة من خلاله بتقييم ما إذا كان الإجراءات الواردة في خطة العمل تم إنجازها و تنفيذها.

الخطوة (٧) إجراء التقييم الخارجي :-

- في حال استعداد المدرسة للتقييم تقوم بطلب التقييم من لجنة المنطقة أو المركزي حسب آليات التقييم الواردة في دليل تقييم المبادرة.

الخطوة (٨) عرض النتائج على الفريق المركزي للمبادرة :-

- يقوم مقرر الفريق المركزي بإعداد تقرير عن المدارس التي تم تقييمها حسب مستويات التقييم وعرضها على الفريق المركزي .

الخطوة (٩) أعتماد المدرسة بإعتبارها مدرسة معززة للصحة و صديقة للتغذية :-

- عندما توفى المدرسة جميع المتطلبات ستكون معتمدة على أنها مدرسة معززة للصحة حسب مستوى التقييم.

الخطوة (١٠) إعادة تقييم المدارس المعتمدة :-

- إعادة تقيم المدارس حسب آليات التقييم الواردة في دليل التقييم.

شكل ١ : ١٠ خطوات تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة و مبادرة المدارس الصديقة للتغذية

- خطوة ١ — تشكيل فريق عمل المدرسة
- خطوة ٢ — التقدم بطلب المشاركة
- خطوة ٣ — إجراء تقييم ذاتي أولي
- خطوة ٤ — إعداد خطة العمل
- خطوة ٥ — بدء تنفيذ خطة العمل
- خطوة ٦ — إجراء التقييم الذاتي الثاني
- خطوة ٧ — طلب المدرسة للتقييم الخارجي
- خطوة ٨ — عرض نتائج التقييم على الفريق المركزي
- خطوة ٩ — أعتماد المدرسة كمدرسة معززة للصحة و صديقة للتغذية
- خطوة ١٠ — إعادة تقييم حسب آليات التقييم الواردة في دليل التقييم

يمكن للمدارس المشاركة في المبادرات والمشاريع المجتمعية طلب المشاركة والتقييم كمدارس معززة للصحة أو مدارس صديقة للتغذية

- المرجع: مسودة إطار مبادرة المدارس صديقة للتغذية.

الإطار العام لمبادرة المدارس المعززة للصحة

إطار مبادرة المدارس المعززة للصحة :

إستناداً إلى نتائج إختبار التقييم الذاتي فإنه ينبغي على فريق العمل بالمدرسة أن يعُد أو يطور خطة العمل على أساس إطار المدارس المعززة للصحة و التي تلبي المعايير الأساسية في العناصر الخمسة الخاصة بتعزيز الصحة و هي:

١. **وجود سياسة وخطة عمل** واضحة مكتوبة للمدارس المعززة للصحة تشتمل على أهداف و أنشطة في إطار جدول زمني واضح المعالم و الأدوار و المسؤوليات و الموارد المطلوبة و كذلك خطة رصد و تقييم لتطبيق المبادرة.

٢. **خلق بيئة داعمة** من خلال الأهتمام بالبيئة المدرسية الحسية و النفسية الداعمة للتعلم و العمل.

٣. **تطوير المهارات و بناء القدرات للمجتمع المدرسي** من خلال نشر مفهوم المدارس المعززة للصحة والمدارس الصديقة للتغذية و تدريب العاملين في المدرسة عليها و تفعيل الأنشطة اللاصفية.

٤. **تطوير الخدمات الصحية المدرسية** من خلال تطوير برامج الاكتشاف المبكر للمشاكل الصحية ورصد نمو الطفل و تطوير نظام الإحالة إلى المؤسسات الصحية.

٥. **دعم مشاركة المجتمع** من خلال مشاركة قطاعات المجتمع المختلفة الفاعلة في دعم المبادرة معنوياً ومادياً.

مكونات المدارس المعززة للصحة

أولا: التربية الصحية

التربية الصحية (التوعية الصحية/ التثقيف الصحي) من أهم مكونات مبادرة المدارس المعززة للصحة و المدارس الصديقة للتغذية، ولعل استخدام مصطلح التربية الصحية يدل على المعنى المراد وهو أن نربي الطلبة صحياً وأن عملية التوعية أو التثقيف الصحي يجب ألا تنتهي بإعطاء المعلومة بل بتغيير السلوك. يجب أن تشتمل موضوعات التربية الصحية على الأبعاد البدنية والعقلية والاجتماعية للصحة وان يملك الطلبة والعاملون في المدارس المعلومة والتوجه والمهارات اللازمة وأن يكون محتوى التوعية ملائما للمرحلة العمرية والدراسية للطلاب و حاجتهم.

تُبنى التربية الصحية على تحفيز ومساعدة الطلبة للحفاظ على صحتهم وتحسينها وعمل التدابير الوقائية لمنع الأمراض وخفض السلوكيات الخطرة التي تهدد الصحة، بالإضافة إلى اتباع الأساليب العلاجية الصحيحة والبسيطة لبعض المشكلات الصحية التي يمكن أن يواجهونها.

إن التربية الصحية ليست جديدة في المدارس ولكن أهميتها لم تكن مستشعرة بالقدر الكافي إلا في العقود الأخيرة ومع ذلك لا نجد إلا القليل من برامج التربية الصحية التي تتبع الأسلوب العلمي الذي يهدف لتغيير السلوك. لذا فإن المدارس المعززة للصحة يمكن أن تساعد على:

- توفير تربية صحية مبنية على نظريات العلوم الاجتماعية والنفسية والسلوكية.
- التركيز على تغيير السلوك وليس فقط إعطاء المعلومات،
- التركيز على بناء المهارات الشخصية.
- توفير بيئة داعمة لتعزيز السلوك الصحي في المدرسة و المجتمع المحيط.
- المواكبة للمستجدات في مجال الصحة وحل المشكلات والمقدرة على تحليل ما يرد في الإعلام.

الإجراءات المقترحة للمدارس:

١. تحديد الأولويات في المشاكل التي يراد التوعية بشأنها وذلك من خلال استخدام نتائج الدراسات والبحوث والتقارير الدورية أو عقد مجموعات النقاش البؤرية.

٢. وضع خطط توعوية مبنية على الأولويات المحددة يشارك في إعدادها فريق المدارس المعززة للصحة.

٣. إعداد النشرات والملصقات التعريفية للمبادرة والقاء المحاضرات داخل المدرسة وفي المجتمع المحيط بها.

٤. التركيز على الأنشطة اللا صفية لإكساب المهارات والسلوكيات الصحية مثل المسابقات، وورش العمل التي تهدف إلى إكساب الطلبة المهارات اللازمة للتربية الصحية مع تفعيل أنشطة جماعات الصحة بالمدرسة.

٥. الاستخدام الجيد للوسائل التعليمية في إيصال الرسالة الصحية وشحذ همم الطلبة للإبداع في تصميم الرسائل الصحية.

٦. تنظيم فعاليات للأسر و المجتمع لإزكاء الوعي بأهمية الصحة و التغذية والنشاط البدني.

ثانياً : البيئة المدرسية

تعرف البيئة المدرسية بأنها مجموعة من العوامل الطبيعية و النفسية و الاجتماعية التي تحيط بالمجتمع المدرسي فيتأثرون بها و يؤثرون فيها.

وللبيئة المدرسية دور هام في دعم عمليتي التعليم و التعلم و الإسهام في تعزيز صحة الطلاب والطالبات من خلال:

١. تهيئة المناخ الذي يساعد على الانتباه داخل الفصل مثل تجنب الجو الحار أو البرودة الزائدة وتوفير الإضاءة و التهوية المناسبة.
٢. تجنب مخاطر تلوث الهواء و مياه الشرب.
٣. إيجاد المناخ الايجابي داخل المدرسة والذي يساعد الطلبة والعاملين بالمدرسة على أداء واجباتهم على أحسن وجه.
٤. تعزيز السلوك الصحي و تبني عادات صحية سليمة.

تشمل البيئة المدرسية الحسية :

- مياه الشرب.
- الصرف الصحي الجيد لمياه المجاري والأمطار.
- دورات المياه وأحواض غسيل الأيدي.
- الفناء المدرسي، الأشجار، الأعشاب، البوابات، سهولة الدخول والخروج من المدرسة، ومخارج الطوارئ.
- المبنى المدرسي و مرافقه و منها على سبيل المثال السلالم، المكاتب، المكتبة، الملاعب الرياضية، الجمعية التعاونية / المقصف المدرسي وقاعات المسرح و مواقف للسيارات و الحافلات لصعود و نزول الطلاب.
- مراعاة ذوي الاعاقات.
- البيئة المحيطة بالمدرسة، سهولة عبور الطريق، بُعد المدرسة عن مصادر الكهرباء ذات الضغط العالي وبُعد المدرسة عن الضوضاء.
- اجراءات السلامة والصيانة الدورية للمباني.

وتشمل البيئة المدرسية النفسية :

- حسن التعامل و العلاقة بين أفراد المجتمع المدرسي.
- أهتمام و تعاون أولياء الأمور.
- تطبيق العادات الصحية.
- علاقة المدرسة بالبيئة المحيطة.

الإجراءات المقترحة للمدارس :

١. تقييم الوضع البيئي في المدرسة ووضع أولويات للمشاكل البيئية.
٢. وضع خطة عمل لحل المشاكل البيئية في المدرسة.
٣. تفعيل التعاون بين القطاعات الأخرى في المجتمع مثل الخدمات الصحية و البلديات و الدفاع المدني ومؤسسات المجتمع الاخرى.

ثالثاً : الخدمات الصحية

الخدمات الصحية المدرسية هي مجموعة من البرامج و الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز صحة الطلبة و العاملين في المدارس بدنياً و نفسياً و اجتماعياً. و تركز هذه البرامج على الوقاية وتقديم خدمات الإسعافات الأولية بالمدرسة والتحويل إلى أقرب مؤسسة صحية.

و تشمل الخدمات الوقائية :

- الفحص الطبي الشامل للفئات المستهدفة.
- فحص البصر للفئات المستهدفة.
- مسح الفم و الأسنان لطلبة الصفين الأول و الثاني الأساسي .
- مسح التراكوما وفحص السمع لطلبة الصف الأول الأساسي .
- التحصين الموسع للفئات المستهدفة من الصفوف الأول و السادس و الحادي عشر.
- تقديم الإسعافات الأولية للحالات الطارئة.
- تحويل الطلبة ذوي الحالات المرضية التي تحتاج الى عناية خاصة إلى مؤسسات الرعاية الصحية الأولية و متابعة حالاتهم.
- المتابعة البسيطة للعاملين المصابين بأمراض مزمنة مثل السكري و الضغط و ذلك من خلال قياس ضغط الدم أو السكر و مدى التزامهم بالعلاج.

الخدمات العلاجية :

تقوم ممرضة الصحة المدرسية بتقديم الإسعافات الأولية وتدريب مكثف للمعلم المشرف الصحي و مجموعة من المعلمين و جماعة الصحة المدرسية. أما تقديم الخدمات العلاجية للمشاكل الصحية فهي من مهام المراكز الصحية أو المؤسسات الصحية القريبة من المدرسة.

من الضروري تكامل الخدمات الصحية بالمدرسة مع المكونات الأخرى للمبادرة وهنا يجب أن يلعب فريق المدرسة دوراً رئيسياً في مسألة التنسيق والذي بدوره يمكن أن يقدم الاقتراحات لشكل ومحتوى الخدمات العلاجية من التجربة المحلية مع المشاكل الصحية.

الإجراءات المقترحة للمدارس :

١. التأكد من أن الطلبة يتلقون الخدمات الصحية التي يحتاجونها داخل المدرسة أو خارجها.
٢. التأكد من وجود سجل صحي للطالب مكتمل و يحتوي على الحالة الصحية له.
٣. التنسيق مع المعنيين بالخدمات الصحية في المجتمع لتوفير احتياجات المدرسة من خدمات صحية خاصة تلك التي تخدم المشاكل الصحية ذات الأولوية في المدرسة.

رابعاً : التغذية وسلامة الغذاء

تعزيز التغذية الصحية يشمل مجموعة من الأنشطة و البرامج التي تساعد على تحسين الوضع الغذائي للمجتمع المدرسي داخل المدرسة و في المجتمع المحلي. و يمكن من هذا المنطلق العمل من خلال إطار **مبادرة المدارس الصديقة للتغذية**

الإجراءات المقترحة بالمدارس:

بإمكان المدارس اتخاذ الخطوات الصحيحة لتطبيق خدمات التغذية المدرسية التي توفر الغذاء الصحي وهذه نماذج بعض الخطوات لعمل ذلك:

١. وضع خطة عمل لتقييم احتياجات التغذية المدرسية.

٢. تطوير سياسات و برامج داعمة للتغذية الصحية داخل المدرسة و المجتمع المحلي مثل توفير مكان مناسب للأكل، عدم السماح للترويج للمواد الغذائية غير المسموح بتداولها في الجمعية التعاونية / المقصف المدرسي.

٣. تشجيع و دعم الأنشطة المعززة للتغذية بالمدارس وتنفيذها.

٤. الالتزام بالإشتراطات الصحية للجمعية التعاونية/ المقاصف المدرسية لضمان سلامة الغذاء.

٥. تقديم التوعية التغذوية كجزء من التوعية الصحية الشاملة التي تغرس السلوك التغذوي الصحي للطلاب.

٦. تنفيذ برامج تدريبية في التغذية وسلامة الغذاء للعاملين في المدارس.

٧. مشاركة اولياء الأمور و مؤسسات المجتمع في تخطيط و تنفيذ و تقييم البرامج والأنشطة المتعلقة بالتغذية.

٨. تطوير آلية لمتابعة و تحويل الحالات التي تعاني من سوء تغذية.

خامساً : النشاط البدني

تعزيز النشاط البدني من أهم مكونات مبادرة المدارس المعززة للصحة ويتضمن التدريب المخطط له والذي يلائم المراحل العمرية المختلفة ويعزز النشاط البدني مدى الحياة. ولابد أن يصمم برنامج النشاط البدني بحيث ينمي المهارات الحركية الأساسية والمهارات الرياضية وتمارين اللياقة البدنية ويعزز القدرات العقلية والاجتماعية والنفسية للطلبة والطالبات.

يهدف البرنامج الناجح للنشاط البدني إلى رفع نسبة الطلاب والطالبات الذين يمارسونه بصورة منتظمة ويستحسن بصورة يومية في المدرسة حتى يصبح ذلك عادة لهم مدى الحياة. كذلك يمكن الاستفادة من التراث العُماني الذي يحث على النشاط الرياضي كالسباقات والرمي والسباحة و ركوب الخيل.

لقد كثرت الأدلة العلمية في السنوات الأخيرة على أهمية النشاط البدني في الوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة مثل السكري و أمراض القلب و الشرايين.

الإجراءات المقترحة للمدارس:

١. وضع برامج ممتعه وفعالة للنشاط البدني بصورة يومية.
٢. وضع برامج للنشاط البدني لذوى الاعاقات.
٣. تطوير وتشجيع النشاطات التي تدعم النشاط البدني.
٤. تهيئة البيئة لدعم النشاط البدني وذلك بتشجيع العاملين في المدرسة ليكونوا قدوة في النشاط البدني والنمط المعيشى الصحى وكذلك بتوفير أماكن مخصصة لممارسة النشاط البدني مثل الملاعب و ممرات للمشي.
٥. الحرص على مشاركة الأسرة والمجتمع في تعزيز النشاط البدني.
٦. تقييم مردود النشاط البدني على الطلبة والعاملين بالمدرسة.

سادساً: الصحة النفسية

يعتبر تعزيز الصحة النفسية أحد أهم مكونات المدارس المعززة للصحة حيث لا تقتصر برامج تعزيز الصحة النفسية على توفير خدمات إرشادية و توجيهة لفئة معينة من الطلبة و إنما هي مجموعة من البرامج والتداخلات تهدف الى تعزيز الصحة النفسية للمجتمع المدرسي بما في ذلك الطلبة و العاملين في المدارس والمجتمع المحلي.

كما ترجع أهمية خدمات الصحة النفسية في كون أن هناك تزايد في عدد الطلبة الذين يواجهون مشاكل أكاديمية و سلوكية ونفسية وإجتماعية التي تعيق تعلمهم وأداءهم في المدارس ومنها:

١. مشاكل تربوية مثل التأخر الدراسي، سوء التوافق الدراسي، الخوف من الفشل، ضعف الدافعية للتعلم، إهمال الواجبات و تكرار الغياب.
٢. مشاكل سلوكية مثل استخدام التبغ بأنواعه، الكذب، العناد و السلوك العدواني،تعاطي المؤثرات العقلية وغيرها....
٣. مشاكل إجتماعية مثل صعوبة تكوين العلاقات في البيت أو المدرسة، إنفصال الوالدين، التدليل الزائد وغيرها....
٤. مشاكل نفسية مثل القلق، ضعف الثقة بالنفس، أو حدوث الطوارئ كوفاة مفاجأة في الصف المدرسي أو في العائلة أو الحوادث الطبيعية مثل الأنواء المناخية والفيضانات.
٥. مراحل النمو أو الإنتقال: كالمراهقة أو الدخول للمدرسة أو التغير في الأحوال كالإنتقال من منطقة الى أخرى أو إنفصال الوالدين وغيرها.

إن تقديم التوجيه والدعم النفسي والاجتماعي في المدارس يعزز ليس فقط صحة الأسرة المدرسية ولكن المجتمع ككل. تستفيد المدارس من ذلك بطلبة أكثر قابلية للتعلم والتركيز والحضور ويقلل ذلك من توتر وقلق المعلمين.

الإجراءات المقترحة للمدارس:

يفضل أن تركز الإجراءات في تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي للطلبة على تنمية و تقدير الذات، تحمل المسؤولية، فنون الإتصال و العلاقات الاجتماعية، علاقات الأقران و كيفية المحافظة على الصحة.

هناك عدة طرق لتقديم الدعم النفسي والإجتماعي في المدارس منها:

- تطبيق برامج الإكتشاف المبكر للمشاكل النفسية من خلال تفعيل دور لجنة التحصيل الدراسي و متابعة مستويات الطلبة و سجل غيابهم مع ضرورة إيجاد نظام إحالة وربط للمؤسسات الصحية.
- تفعيل دور الأخصائي الإجتماعي و الأخصائي النفسي في دراسة الظواهر الاجتماعية و النفسية لدى الطلبة و وضع برامج علاجية لها.
- إشراك الطلبة في إتخاذ القرارات المدرسية وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن آرائهم بحرية من خلال اللقاءات المفتوحة.
- تعزيز النشاط البدني و الحرص على إقامة برامج ترفيهية في المناسبات المختلفة.
- تنمية الروابط و العلاقات مع أفراد المجتمع و مشاركتهم الفاعلة في انشطة تعزيز الصحة المختلفة.
- تدريب المعلمين على مهارات التعامل والاحترام المتبادل بينهم وبين طلبتهم.
- تعميم برامج توعوية وارشادية للوقاية من المشكلات النفسية والسلوكية كالتدخين والمخدرات.
- تطوير سياسات في المدرسة لتعزيز الصحة النفسية.

سابعاً: تعزيز صحة العاملين

يهتم هذا المكون بكافة أفراد المجتمع المدرسي من الهيئة الإدارية و التدريسية و الفنية و عمال النظافة والعاملين بالجمعيات التعاونية / المقاصف المدرسية و قائدي الحافلات المدرسية وحارس المدرسة بما ينعكس إيجابياً على تحسين مستوى أدائهم.

يتطلب ذلك توفير خدمة الفحص الطبي والتوعية الصحية وتمارين اللياقة البدنية للعاملين بالمدرسة بحيث تؤدي إلى إستدامة وتحسين صحتهم ليكونوا قدوة حسنة لطلبتهم لإتباعهم نمطاً صحياً سليماً. كما أن هذه البرامج والخدمات لها مردود كبير على العملية التعليمية فعندما يكون المعلم بصحة جيدة و متحمساً ينعكس ذلك على مستوى أدائه و أداء الطلبة بما يسهم في رفع المستوى التحصيلي لهم.

لقد أثبتت بعض الأبحاث التي أجريت للعاملين في بعض المدارس أن كثير منهم يعاني من إرتفاع ضغط الدم والسكري وبعضهم يعاني من إزدياد الوزن و السمنة. لذا فالمدارس تعتبر من أماكن العمل التي يجب فيها تنفيذ برامج معززة للصحة.

إجراءات مقترحة لتعزيز صحة العاملين بالمدارس:

- تنفيذ برامج وقائية لتعزيز صحة العاملين .
- إدخال نظام لتحويل الحالات التي تستدعي تحويلها الى المؤسسات الصحية.
- تقوية برامج متابعة بالمدارس.
- منع الإصابات وتعزيز السلامة.
- تنفيذ برامج تدريبية تستهدف تعزيز صحة العاملين بالمدارس.

ثامناً : مشاركة الأسرة والمجتمع

تعتبر العلاقة القوية مع الأسرة والمجتمع مكوناً هاماً في مبادرة المدارس المعززة للصحة و مبادرة المدارس الصديقة للتغذية وذلك بغرض الإستفادة القصوى من الموارد والخبرات الموجودة في المجتمع المحيط بالمدرسة. هذه الخبرات يمكن أن يُستفاد منها للتصدي للتنشئة الصحية لطلبة المدارس وأسرهم. وبإمكان الأسر والمجتمعات أن تدعم نجاح مبادرة المدارس المعززة للصحة بأمور كثيرة منها:

١. توفير الوقت والخبرة والموارد لخدمة المبادرة وبرامجها.

٢. تشجيع الطلبة على المشاركة في النشاطات التي تعزز صحتهم.

٣. التخطيط والعمل المشترك لوضع الرسائل الصحية المناسبة والخدمات.

٤. المشاركة في استخدام بعض المرافق المدرسية لخدمة المبادرة و برامجها.

ولكي يتحقق النجاح للشراكة بين المدرسة والمجتمع فيجب:

- نشر ثقافة المدارس المعززة للصحة لدى أفراد المجتمع المدرسي و المحلي وتعريفهم بخطة المدرسة وأهدافها و فعالياتها و برامجها.
- تحديد المسؤوليات والتوقعات من كل طرف شريك.
- الالتزام بما يتفق عليه وألا تتوقف الجهود حين يكون المردود قليلا في البداية.
- توفير فرصة التدريب على مناشط المبادرة للمعلمين والإداريين وأفراد المجتمع.
- إشراك أفراد المجتمع في برامج التغذية و النشاط البدني والتربية الصحية و كذلك عند إقامة المعارض بالمدرسة حيث يمكن أن تقدم خدمات صحية بسيطة لأفراد المجتمع كقياس ضغط الدم وفحص السكر في الدم وغيرها مما يشجع أفراد المجتمع على المشاركة النشطة في فعاليات مبادرة المدارس المعززة للصحة.

يجدر أن نذكر هنا أن مفهوم التطوع في المجتمع العُماني مفهوم متقدم وإن هناك أعداداً كبيرة من الناس تقدمت متبرعة بوقتها للعمل العام والنشاط المجتمعي

خطوات تعزيز مشاركة الأسرة والمجتمع في الأنشطة الصحية المدرسية :

- تشجيع المعلمين لخلق بيئة تمكن مشاركة الأسر في تعزيز صحة أبناءهم و ذلك من خلال إستحداث برامج و أنشطة و فعاليات تشجع أولياء الأمور على المشاركة بخبراتهم في إنجاح البرامج الخاصة بالمبادرة.
- التأكيد على شراكة الأسر مع المدرسة وذلك بتوفير فرص لهم للتعبير عن المشاكل واقتراح الحلول.
- مشاركة أولياء الأمور و أفراد المجتمع المحلي في وضع الخطط و إتخاذ القرارات المتعلقة بمبادرة المدارس المعززة للصحة.
- التأكيد على تواصل أولياء الأمور و أفراد المجتمع مع المدرسة في المناسبات و خاصة الصحية منها.

- تقييم مشاركة الأسر والمجتمع في النشاطات الصحية المدرسية وتعديل المشاركة في حال لم تحقق أهدافها.

إجراءات مقترحة لدعم العلاقة في المجتمع:

- تخطيط برامج صحية في المجتمع المحيط بالمدرسة و بمشاركته.
- المساهمة في توعية المجتمع المحيط بالمدرسة.
- مشاركة المؤسسات الحكومية و الخاصة بتقديم خدمات في المدرسة كالإستفادة من القطاع الخاص بالمنطقة والإستفادة من المراكز الصحية في التوعية الصحية.

استمارة طلب الاشتراك في
مبادرة المدارس المعززة للصحة

اسم المدرسة : ----------

العام الدراسي : ----------

- **هل سبق للمدرسة الاشتراك في مبادرة المدارس المعززة للصحة :**

☐ نعم ☐ لا

- **دوافع المشاركة في المبادرة :**
  - ----------
  - ----------
  - ----------
- **هل ترغب المدرسة في التوأمة مع مدرسة / مدارس أخرى؟**

☐ نعم ☐ لا

إذا كانت الإجابة بنعم برجاء إستكمال الطلب

اسم المدرسة / المدارس المراد التوأمة معها :

١. ----------

٢. ----------

٣. ----------

- **دوافع المشاركة في التوأمة :**
  - ----------
  - ----------
  - ----------
  - ----------

المشاركون في الإعداد

الإشراف العام:

سعادة د. علي بن جعفر محمد	مستشار الشؤون الصحية ورئيس الفريق الوطني

فريق الإعداد:

د. سحر عبده حلمي عبد العزيز	مشرفة دائرة الصحة المدرسية
د. إبتسام بنت علي الغسانية	طبيبة بدائرة الصحة المدرسية

شارك في الإعداد بإرسال الملاحظات البناءة:

✧ الفاضل/ خميس بن سالم الراسبي	نائب مدير عام البرامج التعليمية
✧ الفاضل/ أحمد بن إسماعيل البلوشي	رئيس قسم الأنشطة و التوعية الطلابية
✧ د. حليمة بنت شطيط الغنامية	طبيبة بدائرة الصحة المدرسية
✧ د. إبراهيم طه	رئيس قسم الصحة المدرسية بالظاهرة
✧ د. توفيق عشم توفيق	رئيس قسم الصحة المدرسية بظفار
✧ د. أحمد محمد عناني	رئيس قسم الصحة المدرسية بالداخلية
✧ د. أميمة عبد الوهاب	رئيسة قسم الصحة المدرسية بمسندم
✧ الفاضل/ خالد بن سعود الوهيبي	فني تغذية بدائرة الصحة المدرسية
✧ الفاضلة/ أمل بنت خليفة الشكرية	رئيسة قسم التوعية الصحية بالداخلية
✧ الفاضل/ حميد بن فاضل الشبلي	عضو دراسات و متابعة بالباطنة شمال

الشكر و التقدير لمكتب منظمة اليونيسف على دعمها في إعداد هذه الأدلة و طباعتها

سعادة د. ليلى بنت عمر جاد	ممثلة المنظمة
الفاضلة/ تقوى بنت حسن اللواتيا	ممثلة وزارة الصحة في مكتب المنظمة

مع تحيات

دائرة الصحة المدرسية - وزارة الصحة

هاتف : ٢٤٤٩٥٤٨٢

فاكس: ٢٤٤٩٥٤٣٦

البريد الإلكتروني

dir-sch-hlt@moh.gov.om

www.schoolhealthoman.com

دائرة الأنشطة والتوعية الطلابية

وزارة التربية والتعليم

هاتف : ٢٤٧٨٢٨٨٢

فاكس: ٢٤٧٠٦٥٦٣