الكشافة التونسية
القيادة العامة
142

تونس في 3 مارس 2022

الإخوة قادة الجهات
قادة الأفواج
قادة الوحدات

الموضوع : حول المساهمة في الاحتفال بالأسبوع المغاربي للصحة المدرسية والجامعية لسنة 2022.

تحية كشفية وبعد،

تحتفل تونس مع سائر شعوب المغرب العربي بالأسبوع المغاربي للصحة وذلك من 7 إلى 12 مارس 2022، ويمثل هذا الأسبوع فرصة مهمة لتوعية أبنائنا وشبابنا في المؤسسات التربوية والجامعية بأهمية النهوض بالصحة الجسدية والنفسية على حد السواء والحفاظ عليها من خلال اتباع نمط عيش صحي سليم وذلك من خلال تنظيم عدد من الأنشطة والتظاهرات في المؤسسات التربوية والجامعية.

وقد تم اقرار العمل خلال سنة 2022 على جملة من المواضيع تتصل أساسا بالمحاور التالية :
- السلوك الغذائي السليم والمتوازن
- تعزيز صحة الفم والأسنان
- الصحة الجنسية والإنجابية
- التعامل مع الضغط النفسي

ويمكن لمختلف هياكل الكشافة التونسية تنظيم أنشطة وتظاهرات بالتعاون مع المندوبيات الجهوية للصحة والجمعيات الشريكة والمنخرطة في هذا الأسبوع وذلك في المؤسسات التربوية والجامعات والتوادي الكشفية وغيرها.
وفي انتظار ورود تقارير الأنشطة المنجزة، تقبلوا أخواتي وإخواني القائدات والقادة فائق عبارات الشكر والتقدير.

والسلام

القائد العام
محمد علي الخياري

المسؤولة عن الشراكة والعمل الانساني
آمال بن قريش

العنوان : شارع يوغرطة 1002 تونس البلفيدير – ص. ب. 339 حي المهرجان / الهاتف : 501 790 71 216 00 / الفاكس : 050 201 70 216 00
الحساب الجاري بالبريد : 17001000000000661631 Les Eclaireurs Tunisiens / البريد الألكتروني : contact.scoutstunisiens@gmail.com
موقع الواب : www.scouts-tunisiens.org / www.youtube.com/scouttunisienTube / www.facebook.com/scoutstunisiens

VERIFIED
WOSM QUALITY STANDARD
Good Governance & Scouting Best Practices
www.sgs.com/gsat

برنامج الاحتفال بولايات تونس الكبرى

الاحتفال الوطني بالأسبوع المغاربي للصحة المدرسية والجامعية بتونس الكبرى
من 07 إلى 12 مارس 2022

الوزارة المعنية	المؤسسة التربوية	التاريخ	الموضوع
وزارة الشؤون الدينية	**- كتاب جامع النخيل بالمرناقية، منوبة**	07 مارس 2022	صحة الفم والأسنان السلوك الغذائي السليم
وزارة الأسرة والمرأة وكبار السن	**- المركز المرجعي لتنمية الطفولة المبكرة بالعمران، تونس**	11 مارس 2022	صحة الفم والأسنان
وزارة التربية	**- المدرسة الإعدادية بالمنيهلة، أريانة**	12 مارس 2022	التعامل مع الضغط النفسي
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	**- كلية الآداب** **- المعهد العالي للغات بتونس**	- 10 مارس 2022 - 07 مارس 2022	الصحة الجنسية والإنجابية

الرسائل الموجهة في مجال التعامل مع الضغط النفسي

التعامل مع الضغط النفسي

المرحلة	
مرحلة ما قبل الدراسة (3-5 سنوات)	- معاملة الطفل بأسس المحبة والقبول والتقدير ينمي لديه حبه لنفسه والثقة بها. - الافتخار بإنجاز ما ينمي تقدير الذات الإيجابي دون الإفراط والتقليل من أهمية الآخرين - توظيف الفائض من الطاقة الحركية للمساعدة على التوازن النفسي والبدني - الاتفاق بين الوالدين في أسلوب تربية الطفل - تخصيص وقت للإصغاء وحسن الاستماع ليتمكن الطفل من التعبير عن مشاعره - تشجيع الطفل على المشاركة وإبداء الرأي واتخاذ المواقف.
مرحلة الطفولة (5-12 سنة)	- الإحساس براحة نفسية وجسدية وتوق متواصل للمثابرة - ممارسة النشاطات البدنية والثقافية تساعد على التحكم في **ردود الفعل** لدى المندفعين و**الثقة بالنفس** لدى المنطويين والاستقلالية لدى التبعيين و**أخذ القرار** لدى المترددين - تحسين القدرة على التأقلم واكتساب مهارات حس حركية وطاقة للتركيز لإيجاد الحلول الملائمة - ترسيخ مفهوم المسؤولية والإنصاف وحب العمل والتعاون المتبادل والمشاركة
مرحلة المراهقة (13-18 سنة)	- التصالح مع الجسد الذي يتغير والتحكم فيه بطريقة يجعله يتقبل ويستوعب هذه التغييرات التي تحدث لديه. - حسن التصرف في أوقات الفراغ يساهم في التقليل من الضغط النفسي والابتعاد عن متاهات السلوكات المحفوفة بالمخاطر. - مكافأة النفس باستمرار ومنحها ما تحب لرفع المعنويات بشكل عام وتدعيم قوة الذات على تجاوز الصعاب. - العمل على تخصيص أوقات منتظمة وملائمة لمختلف الأنشطة (النوم، الأكل، الراحة، التسلية، المراجعة،...).
مرحلة الشباب	- التفكير الإيجابي يساعد في تقليل التوتر وتحسين الصحة العامة وذلك بجعل المهام الجديدة فرصة جيدة لتعلم مهارات جديدة. - تعلم الاسترخاء يمكن من إعطاء النفس المجال للتعافي جسديا وعقليا من المواقف التي تسبب التوتر والقلق. - ممارسة الرياضة مع المجموعة يزيد من فعالياتها في تقوية العلاقات وخلق أجواء المرح. - تجنب التدخين والمنبهات التي لا تساعد على الاسترخاء وتفادي التوتر.

الرسائل الموجهة في مجال التعامل مع الضغط النفسي

- يجب الاهتمام بنظافة الأسنان اللبنية والحرص على علاجها لأن إصابتها تؤثر على سلامة الأسنان الدائمة.
- يبدأ ظهور أول سن دائمة منذ عمر 6 سنوات وإلى حوالي 12 سنة، تتواجد بعض الأسنان اللبنية (التي لم تعوض بعد) مع الأسنان الدائمة التي بزغت.
- تسوس الأسنان مضاعفات على عديد من أعضاء الجسم مثل القلب والكلى والمفاصل ويسبب أمراض خطيرة.
- أهمية المحافظة على الأسنان تمكن الطفل من قطع ومضغ الطعام جيدا مما تسهل عملية الهضم.
- الاهتمام والمحافظة على الأسنان تساعد الطفل على النطق السليم وتجنب آلام الأسنان التي تتسبب في التغيب المستمر عن الدراسة وتعطيه شعورا بالاستقرار النفسي والابتسامة المشرقة الدائمة وتجنب تقويم الأسنان في المستقبل.
- السلوك الغذائي السليم الذي يقوم على حسن اختيار الأطعمة يحد من مضرة الأسنان.
- يؤثر النقص في الحاجيات الغذائية سلبا على نمو وتكوين أنسجة الفم والأسنان عند الجنين مما يحدث تشوها في ميناء الأسنان ويجعلها أكثر عرضة للتسوس.
- تشجيع كل أم مرضعة الاعتماد على الرضاعة الطبيعية التي توفر مناعة لدى الرضيع وضمان سليم للفكين والأسنان.
- تشجيع وتعويد الطفل على تنظيم أوقات الأكل (3 وجبات مع لمجة مسائية).
- الإكثار من تناول الخضر والغلال الطازجة والحبوب الكاملة وعدم استهلاك أطعمة ساخنة وباردة لاجتناب حدوث شروخ في الأسنان وحدوث التسوس داخلها.
- الابتعاد وتجنب الحلويات بأنواعها والعصائر المحلاة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- تعرض الطفل المتواصل للتدخين السلبي يرفع من خطر الإصابة بتسوس الأسنان.
- اتباع الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان.
- زيارة الطفل المبكرة لطبيب الأسنان للوقاية من أي مضار للأسنان واكتساب نصائح وإرشادات وقائية مع الحفاظ على هذه الزيارة بشكل منتظم.