

Safeguarding Newsletter

رسالة مسؤول أمن وسلامة

أولياء الأمور الأعزاء،

مع استمرارنا في هذا الفصل الدراسي، ينصبّ تركيزنا في مجال الحماية والرعاية على إحدى سمات ملف المتعلّم، وهي التمتع بالصحة. ففي المدرسة، نتحدّث عن الصحة بمفهومها الشامل، وليس فقط من حيث التغذية الجيدة أو النشاط البدني، بل باعتبارها رعاية متكاملة للطفل جسديًا ونفسيًا وسلوكيًا.

خلال الأسابيع القادمة، سنتناول مناقشاتنا مع الطلاب ما يعنيه أن يكون الإنسان صحيًا في الجسد والعقل والسلوك. ويشمل ذلك فهم ممارسات النظافة الجيدة، وبناء عادات نوم إيجابية، واتخاذ خيارات غذائية مدروسة، والتعرّف على تأثير استخدام الهواتف والعادات الرقمية على الصحة النفسية كما سنقوم بدعم الطلاب في الاستعداد لشهر رمضان المبارك والتعامل معه، ومساعدتهم على الحفاظ على التوازن والطاقة والروتين الإيجابي خلال هذه الفترة المهمة.

إن التمتع بالصحة يعني أيضًا اتخاذ قرارات آمنة، والتصرّف باحترام، والاعتناء بأنفسنا وبالآخرين. وبالتعاون معكم كشركاء، يمكننا مساعدة طلابنا على بناء عادات صحية تدوم مدى الحياة، وتمكّنهم من النجاح داخل المدرسة وخارجها.

شكرًا لكم على دعمكم المتواصل.

أطيب التحيات،

فريق الحماية



Mr. Ryan Birkbeck
Designated Safeguarding Lead

Safeguarding Newsletter



التغذية الصحية

تُعَدُّ التغذية الصحية من أبسط وأهم الوسائل لدعم صحة الأطفال وتعلّمهم وسلوكهم. يحقق الأطفال أفضل أداء عندما يكون لديهم روتين منتظم لتناول الطعام والشراب، بدلاً من فترات طويلة دون أكل تتبعها وجبات خفيفة كبيرة. ويساعد الإفطار المتوازن الأطفال على الاستقرار سريعاً في اليوم الدراسي، والتركيز أثناء الحصص، وتنظيم مشاعرهم طوال اليوم.

نرجو دعم طفلكم من خلال توفير وجبة غداء ووجبة خفيفة مغذيتين قدر الإمكان (مثل: الفواكه والخضروات، الزبادي، الجبن، منتجات الحبوب الكاملة، ومصدر للبروتين). فالأطعمة الغنية بالسكر والمشروبات الغازية قد تؤدي إلى طاقة مؤقتة يعقبها شعور بالتعب والانفعال.

ولا تقل أهمية الترطيب عن التغذية! فحتى الجفاف البسيط قد يؤثر على التركيز والمزاج ويسبب الصداع. لذا نرجو التأكد من إحضار طفلكم زجاجة مياه مخصصة باسمه يوميًا، وتشجيعه على إعادة تعبئتها وشرب الماء بانتظام.

النظافة

تُعَدُّ النظافة الجيدة جزءاً أساسياً من حماية الأطفال ودعم صحتهم داخل المدرسة. فالمحافظة على ممارسات نظافة سليمة، مثل غسل اليدين بانتظام، والنظافة الشخصية، والحفاظ على بيئة تعليمية نظيفة، تسهم في الحد من انتشار الأمراض والعدوى، وتحافظ على سلامة الأطفال وصحتهم. كما تساعد على الشعور بالراحة والثقة والاستعداد للتعلم يوميًا.

ومن منظور الحماية والرعاية، فإن تعزيز عادات النظافة يدعم الأطفال في تنمية مهارات العناية الذاتية المهمة، ويضمن تلبية احتياجاتهم الجسدية بطريقة آمنة. كما تُمكن معايير النظافة العالية الموظفين من ملاحظة أي مخاوف قد تؤثر على الطفل والتعامل معها بالشكل المناسب ومن خلال تشجيع روتين نظافة منتظم في المدرسة وتعزيزه في المنزل، تساعد الأطفال على بناء عادات صحية تدوم مدى الحياة وتحمي صحتهم وصحة الآخرين.

Safeguarding Newsletter

عادات النوم الصحيّة للمراهقين



لترسيخ عادات نوم صحيّة، ينبغي على المراهقين الذين يحتاجون إلى ٨-١٠ ساعات من النوم ليلاً اتباع الخطوات الخمس التالية، والتي تراعي طبيعة الساعة البيولوجية لديهم التي تميل للتأخر طبيعياً:

١. الحفاظ على جدول نوم واستيقاظ منتظم

الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه تقريباً كل يوم، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع. يساعد هذا الانتظام على تنظيم الساعة البيولوجية الداخلية.

٢. تهيئة بيئة هادئة وخالية من التكنولوجيا

أحرص على أن تكون غرفة النوم باردة، ومظلمة، وهادئة. والأهم هو إبقاء جميع الأجهزة الإلكترونية—مثل الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر—خارج غرفة النوم.

٣. اتباع روتين مهدئ قبل النوم دون شاشات

الاسترخاء لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة قبل النوم من خلال أنشطة هادئة مثل قراءة كتاب، أو الاستماع إلى موسيقى خفيفة، أو كتابة المذكرات، أو أخذ حمام دافئ. تجنّب الأنشطة المنبّهة مثل المذاكرة المكثفة، أو ألعاب الفيديو، أو مشاهدة البرامج التلفزيونية المثيرة.

٤. تجنّب المنبّهات بعد الظهر والمساء

التقليل من الكافيين أو تجنّب الموجود في القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والشوكولاتة ابتداءً من فترة ما بعد الظهر. إذ يمكن أن تبقى هذه المنبّهات في الجسم لساعات وتُصعّب عملية النوم.

٥. ممارسة النشاط البدني خلال النهار

تساعد التمارين المنتظمة على النوم بسهولة وبعمق أكبر. يُنصح بممارسة ما لا يقل عن ٦٠ دقيقة من النشاط البدني يومياً. كما أن التعرّض للضوء الطبيعي، خاصة في الصباح، يساعد على ضبط الساعة البيولوجية.

تقدّم هذه الإرشادات نصائح عملية لوضع جدول نوم منتظم، وتهيئة بيئة مريحة، وتجنّب المنبّهات، بما يساهم في تحسين جودة نوم المراهقين وصحتهم العامة.

Safeguarding Newsletter

البقاء بصحة جيدة: التوقعات السلوكية للحفاظ على السلامة والحماية



إن البقاء بصحة جيدة لا يقتصر فقط على تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة، بل يشمل أيضًا الشعور بالأمان، واتخاذ قرارات سليمة، والاهتمام بنفسك وبالأخرين. وكجزء من ملف المتعلم الخاص بنا «البقاء بصحة جيدة»، نشجّع جميع الطلبة على فهم كيفية إسهام تصرفاتهم في إيجاد مجتمع مدرسي آمن وداعم.

فيما يلي أهم التوقعات السلوكية التي نتبعها لمساعدة الجميع على البقاء آمنين ومحميين:

الاهتمام بسلامتك الشخصية

- يتوقع من الطلبة اتخاذ قرارات إيجابية تحافظ على سلامتهم الجسدية والعاطفية، ويشمل ذلك:
- استخدام الأدوات والتنقل في مرافق المدرسة بحذر.
- اتباع قواعد السلامة الرقمية عند استخدام الإنترنت.
- معرفة الشخص الذي يمكن التحدث إليه إذا شعروا بأن هناك أمرًا غير مريح أو غير صحيح.

لماذا هذا مهم؟

عندما تفهم كيف تحافظ على سلامتك، يمكنك التصرف بحكمة وثقة في مختلف المواقف.

موارد مناسبة للطلبة:

- فيديو: السلامة على الإنترنت
- نصائح حكومة المملكة المتحدة: وثيقة سلامة الأطفال على الإنترنت

Safeguarding Newsletter

معاملة الآخرين باحترام واهتمام

تعني الحماية safeguarding حماية الجميع. لذلك ينبغي على الطلبة:

- التحدث بلطف والاستماع باحترام.
- إشراك الآخرين وتجنّب السلوكيات التي قد تؤذي أو تُقصي.
- الإبلاغ عن التنمر أو السلوك غير اللطيف – سواء كان حضورياً أو عبر الإنترنت.

لماذا هذا مهم؟

عندما يتصرف الجميع بمسؤولية واحترام، تصبح المدرسة مكاناً آمناً يتعلم فيه جميع الأطفال وينمون.

استخدام التكنولوجيا بمسؤولية

تُعد المساحات الرقمية جزءاً من بيئة التعلم لدينا. لذلك يُتوقع من الطلبة:

- اتباع قواعد المدرسة لاستخدام الأجهزة والإنترنت بشكل مناسب.
- حماية معلوماتهم الشخصية.
- تجنّب مشاركة أي شيء قد يكون غير آمن أو مؤذياً.

لماذا هذا مهم؟

أن تكون مواطناً إيجابياً يساعد في حمايتك وحماية الآخرين من الأذى.

موارد مناسبة للطلبة:

فيديو: https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us

لعبة تفاعلية: Interland لعبة مغامرات عن السلوك الآمن على الإنترنت

Safeguarding Newsletter

اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها

- لست مطالبًا أبدًا بالتعامل مع مخاوفك بمفردك. ينبغي على الطلبة:
- التحدث إلى شخص بالغ موثوق إذا شعروا بأن هناك أمرًا غير مريح.
 - مشاركة المخاوف المتعلقة بسلامة الآخرين.
 - إدراك أن طلب المساعدة يدل على القوة وليس الضعف.

لماذا هذا مهم؟

التحدث مبكرًا يساعد في الحفاظ على سلامة الجميع.

اتخاذ خيارات صحية

- إن اتخاذ خيارات صحية يدعم رفاهيتك وقدرتك على التعلّم. ينبغي على الطلبة:
- إحضار وجبات خفيفة ومشروبات صحية.
 - المشاركة في الأنشطة البدنية وأخذ فترات راحة.
 - الاهتمام بصحتهم النفسية من خلال الراحة، والتحدث، وإدارة التوتر.

لماذا هذا مهم؟

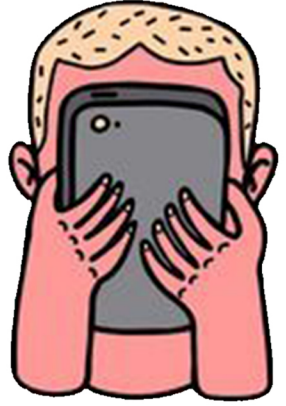
العادات الصحية تساعدك على البقاء آمنًا وأكثر تأثيرًا وسعيًا – داخل المدرسة وخارجها.

خلاصة

إن الحفاظ على سلامتك وحماية الآخرين جزء أساسي من كونك متعلّمًا مسؤولًا. ومن خلال اتخاذ قرارات صائبة، ومعاملة الآخرين بلطف، واستخدام التكنولوجيا بحكمة، والتحدث عند الحاجة، فإنك تسهم في بناء مدرسة يزدهر فيها الجميع.

Safeguarding Newsletter

الهواتف المحمولة، التركيز، والسلامة على الإنترنت



تُعدّ الهواتف المحمولة جزءًا طبيعيًا من الحياة الاجتماعية والتعلّم لدى المراهقين. وعند استخدامها بشكل إيجابي، يمكن أن تدعم الاستقلالية والتنظيم والتواصل. أمّا عند استخدامها دون حدود واضحة، فقد تؤثر سلبيًا على التركيز والنوم والمزاج والصحة العامة.

حدود صحية - محاولة تطبيق هذه الإرشادات الأسرية البسيطة

- يُعدّ الأسلوب الداعم هو الأكثر فاعلية، من خلال وضع روتين واضح، وتوقعات ثابتة، وحوارات هادئة.
- الاتفاق على أوقات وأماكن خالية من الهواتف، مثل أوقات الوجبات، ووقت أداء الواجبات، ومدة ٣٠-٦٠ دقيقة قبل النوم.
- اعتماد قاعدة بسيطة: "الواجبات أولاً، ثم الشاشة"، بحيث يأتي استخدام الهاتف بعد الانتهاء من المسؤوليات.

الهواتف والتركيز - روتين الواجبات لحماية الانتباه

- حتى التحقق السريع من الهاتف قد يقطع التركيز. فـ"رسالة واحدة فقط" غالبًا ما تؤدي إلى تشتت الانتباه. الهدف هو جعل المذاكرة أسهل، وليس أكثر صرامة.
- بعيدًا عن النظر = بعيدًا عن التفكير: يُفضّل وضع الهاتف في الحقيبة أو الدرج أو في غرفة أخرى أثناء المراجعة.
- تفعيل وضع التركيز (Focus) أو عدم الإزعاج (Do Not Disturb) أثناء المذاكرة.

التعامل مع الغرباء عبر الإنترنت - قواعد أساسية

- قد يبدو المراهقون واثقين عند استخدام الإنترنت، لكنهم قد يظلون عرضة للتلاعب.
- عدم قبول طلبات الصداقة من أشخاص لا يعرفونهم في الواقع.
- عدم مشاركة أي معلومات شخصية، والحذر إذا طُلب نقل المحادثة إلى تطبيق آخر.
- إذا كان أحدهم مُلحًا، أو مفرطًا في الإطراء، أو مُهدّدًا: توقّف، احظر، أبلغ، وأخبر شخصًا بالغًا موثوقًا به فورًا.

إن وضع حدود واضحة لا يعني المنع، بل يهدف إلى دعم التركيز، وتعزيز السلامة، وحماية رفاهية أبنائنا.

Safeguarding Newsletter

لماذا تُعدّ الروتينات اليومية مهمّة لأطفالنا



تساعد الروتينات الأطفال على الشعور بالأمان. فمعرفة ما سيحدث بعد ذلك—سواء كان روتين الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة، أو أوقات الوجبات المنتظمة، أو طقوس الاسترخاء قبل النوم—تمنح الأطفال إحساسًا بالقدرة على التوقّع والاستقرار. هذا الإحساس بالتنظيم يقلّل من القلق ويساعد الأطفال على التعامل مع الانتقالات بثقة أكبر، سواء في المنزل أو في المدرسة

كما تدعم الروتينات المنتظمة السلوك والتنظيم العاطفي. فالأطفال الذين يلتزمون بروتين ثابت للنوم، وأداء الواجبات، واستخدام الشاشات، غالبًا ما يكونون أكثر قدرة على التركيز، وضبط مشاعرهم، والتعامل مع التحدّيات. وعندما تكون التوقّعات واضحة وثابتة، تقلّ احتمالية شعور الأطفال بالإرهاق أو الحيرة بشأن الحدود

وباختصار، لا تهدف الروتينات إلى فرض سيطرة صارمة، بل إلى خلق بيئة مستقرة وداعمة يشعر فيها الأطفال بالأمان، وينمون عاطفيًا، ويصلون إلى كامل إمكاناتهم



Safeguarding Newsletter

رمضان والسلامة

خلال شهر رمضان، قد يلتزم العديد من الأطفال والعائلات بالصيام ويشاركون في روتينات خاصة. في المدرسة، أولويتنا دائمًا هي الحفاظ على سلامة الأطفال وصحتهم وسعادتهم. نحن ندرك أن كل طفل مختلف، وأن الصيام هو قرار عائلي شخصي لا يُتوقع من الأطفال في المرحلة الابتدائية الصيام، إلا أن بعضهم يحب المشاركة مع أسرهم

سيستمر الطاقم بمراقبة سلامة الطلاب عن قرب طوال اليوم الدراسي. يُشجّع الأطفال على الاستماع إلى أجسادهم، وشرب المياه، وتناول الطعام عند الحاجة، والتحدث إلى شخص بالغ موثوق إذا شعروا بالتعب أو المرض أو دوار. سيتم توفير فترات راحة عند الحاجة، وسيتم تعديل النشاط البدني لضمان بقاء الطلاب آمنين ومريحين

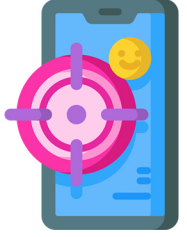
كما نشجع على اللطف والاحترام والتفهم خلال شهر رمضان. يُذكر الأطفال بضرورة احترام خيارات ومعتقدات الآخرين. وأي مخاوف بشأن سلامة الطفل خلال رمضان يجب مشاركتها مع أحد أفراد الطاقم حتى يتمكن من العمل مع العائلات لتقديم أفضل دعم ممكن

تظل سلامة الطلاب ورفاهيتهم أولويتنا القصوى في جميع الأوقات.



Safeguarding Newsletter

الهواتف المحمولة في المرحلة الثانوية



لتعزيز التركيز والرفاهية وبيئة تعليمية إيجابية، تطبق مدرستنا نظام حافظات الهواتف. يجب على الطلاب وضع هواتفهم في الحافظة عند بدء اليوم الدراسي، وتبقى الهواتف آمنة حتى نهاية اليوم الدراسي. يساعد هذا النظام على تقليل عوامل التشيت وتعزيز العادات الرقمية السليمة. يرجى التأكد من حصول إبنك / إبنتك على حافظة هاتف، وسيتم مراقبة ذلك بشكل أكثر دقة في الفصل الدراسي الجديد. نشكر لكم تعاونكم في هذا الشأن.

تؤكد الأبحاث أهمية تقييد استخدام الهواتف خلال اليوم الدراسي:

- سياسات صارمة بشأن الهواتف المحمولة في المدارس تقلل بشكل كبير من عوامل التشيت وتحسن التفاعل داخل الصف. [knowledge.....upenn.edu]

- ارتبطت القيود المفروضة على استخدام الهواتف في جميع أنحاء المدرسة بانخفاض التنمر الإلكتروني والمشاكل السلوكية، بالإضافة إلى آثار إيجابية على مناخ المدرسة. [rand.org]

سنواصل مراجعة سياستنا بما يتماشى مع أفضل الممارسات الدولية وتوجيهات وزارة التعليم العالي.

لا يحتاج الأطفال إلى هواتف خاصة بهم في المرحلة الابتدائية إلا في حالات الضرورة القصوى المتعلقة بحماية الأطفال أو لأسباب لوجستية، ويجب مناقشة ذلك مع إدارة المدرسة