

# نشرة الحماية والسلامة

التطورات الراهنة في قطر – إرشادات لأولياء الأمور | مارس 2026

أولياء الأمور الاعزاء ،

في ضوء التطورات الإقليمية الجارية والتحديثات الأخيرة الصادرة عن وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي (MOEHE)، نواصل إعطاء الأولوية لرفاهية وسلامة طلابنا . تقدم هذه النشرة إرشادات حول كيفية دعم الصحة النفسية للأطفال، وتنظيم الروتين اليومي، والسلامة الرقمية، والتعديلات خلال شهر رمضان، إضافة إلى الخدمات الداعمة المتاحة حاليًا.

## ما الذي تغير مؤخرًا

- التحول المؤقت إلى التعلم عن بُعد (ابتداءً من 1 مارس 2026 وحتى إشعار آخر) لجميع المدارس الخاصة ورياض الأطفال والمراكز التعليمية والحضانات، وذلك وفقاً لتوجيهات وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي.
- إرشادات التعلم عن بُعد من الوزارة (3 مارس 2026): تتضمن توقعات تتعلق بالحضور، والالتزام بالمواعيد، وتوفير بيئة تعليمية آمنة، ودعم أولياء الأمور.
- ساعات الدوام المدرسي خلال شهر رمضان: من 8:30 صباحاً حتى 1:30 ظهراً للطلبة، حتى الخميس 12 مارس 2026.

## دعم رفاهية الطلبة واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية

الحفاظ على روتين هاديء ومنظم : فتنظيم اليوم يقلل من القلق  
ادارة التعرض للأخبار : تقليل متابعة الاخبار التي قد تسبب التوتر

1. التواصل قبل التصحيح: الاستماع لمشاعر الأطفال وتفهمها أولاً.
2. تعزيز النوم الصحي: إيقاف استخدام الشاشات قبل النوم بـ 60 دقيقة.
3. تعديلات رمضان: الاهتمام بالترطيب، وممارسة نشاطات خفيفة، والمرونة في الروتين.
4. طلب المساعدة عند الحاجة: إذا استمر الحزن أو الضيق لفترة طويلة.
5. دعم الأطفال القلقين:

- حافظوا على الهدوء.
- ساعدوا الطفل على التعبير عن مشاعره.
- قدموا الطمأنينة.
- خففوا المتطلبات مؤقتًا.
- علموا الطفل تقنيات تنفس بسيطة.
- عززوا التواصل الأسري.
- حافظوا على روتين يومي واضح ومتوقع.
- طمئنوا الطفل بالمعلومات الصحيحة.
- امنحوا الطفل خيارات لتعزيز شعوره بالتحكم.

يرجى الاطلاع على النشرات الإرشادية المرفقة من وزارة الصحة العامة لمزيد من المعلومات الداعمة.

# نشرة الحماية والسلامة

التطورات الراهنة في قطر – إرشادات لأولياء الأمور | مارس 2026

## السلامة الرقمية (للتعلم من المنزل)

- استخدام المنصات المدرسية فقط وتسجيل الدخول عبر بيانات MS Teams الخاصة بالطالب.
- عدم مشاركة روابط الحصة مع أشخاص خارج الصف.
- وضع حدود لاستخدام الأجهزة في المنزل:
- بدون هواتف أثناء الوجبات.
- "الواجبات أولاً ثم وقت الشاشات".
- التواصل الآمن عبر الإنترنت:
- عدم قبول طلبات من أشخاص غير معروفين.
- الإبلاغ عن أي محتوى أو تواصل غير آمن.

## التحديثات الرسمية والمصادر الموثوقة (في قطر)

- إرشادات التعلم عن بُعد - وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي (3 مارس 2026).
- قرار التعلم عن بُعد - وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي (1 مارس 2026).
- بوابة SafeSpace للسلامة الرقمية - وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات.
- البرنامج الوطني للصحة النفسية - وزارة الصحة العامة.
- Sidra Medicine - CAMHS (خدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين).

## التواصل مع المدرسة للدعم

يرجى التواصل معنا من خلال الطرق التالية إذا كنتم بحاجة إلى دعم لطفلكم خلال هذه الفترة. وسنقوم بترتيب جلسة دعم فردية عن بُعد:

معلم الصف

قائد الرعاية الطلابية

قسم المرحلة الابتدائية ورياض الأطفال واحتياجات التعلم الإضافية:

Mr. Thomas Walton Thomas.Walton@psisd.sch.qa

المرحلة الإعدادية (بنات) KS3:

Ms. Corin Kriel Corine.Kriel@psisd.sch.qa

المرحلة الثانوية KS4:

Ms. Chloe Normoyle Chloe.Normoyle@psisd.sch.qa

المرحلة الثانوية المتقدمة KS5:

Ms. Kirsten Eaton Kirsten.Eaton@psisd.sch.qa

المرشد المدرسي:

Miss Tharushika Nanayakkara (Miss T) tharushika.nanayakkara@psisd.sch.qa

فريق الحماية:

safeguarding@psig.sch.qa

# نشرة الحماية والسلامة

التطورات الراهنة في قطر – إرشادات لأولياء الأمور | مارس 2026

## خطوط المساعدة والدعم المحلي

- الخط الوطني للصحة النفسية: 16000 ثم الضغط على الرقم 4.
  - الطوارئ: 999.
  - مستشفيات مؤسسة حمد الطبية: جهات الاتصال الرئيسية متوفرة.
  - دعم الأسرة: وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة وفريق الحماية في المدرسة.
- تم إعداد هذه النشرة لمجتمع مدرستنا – مارس 2026.