



## لبَدْءِ العَامِ الدَّرَاسِيِّ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ

### نصائح أساسية



مع بَدْءِ العَامِ الدَّرَاسِيِّ الجَدِيدِ، نُنْهَمِكُ بِتَحْضِيرِ أَنْفُسِنَا  
لِلمُعَاوَذَةِ الدُّخُولِ إِلَى المَدْرَسَةِ وَمُتَابَعَةِ دُرُوسِنَا.  
وَفِي أَرْدِحَامِ يَوْمِنَا الدَّرَاسِيِّ الطَّوِيلِ، نُنْسِي أحيانًا أَنْ نَهْتَمَّ

بِصِحَّتِنَا ونِظَامِنَا الغِذَائِيِّ كَمَا بِنِظَافَتِنَا الشَّخْصِيَّةِ، فَنُعْرَضُ بِذَلِكَ أَنْفُسَنَا لِمِخَاطِرِ الجَرَاثِيمِ وَالمِيكْرُوبَاتِ.  
لِذَلِكَ، تُقَدِّمُ "إِكُو" مَجْمُوعَةً مِنَ النِّصَائِحِ وَالإِرشَادَاتِ الَّتِي تُسَاعِدُنَا عَلَى البَقَاءِ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ فِي المَدْرَسَةِ...

٦

نَمَارِسُ بَيْنَ الحِصَّةِ الدَّرَاسِيَّةِ وَالأُخْرَى بَعْضَ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ  
البَّسِيطَةِ وَالسَّهْلَةِ لِأَكْتِنَافِنَا وَرَفَقَتِنَا وَظَهْرِنَا لِتَحْرِيكِهَا وَتَنْشِيطِهَا  
بَعْدَ فتراتٍ طَوِيلَةٍ مِنَ الجُلُوسِ بِالوَضْعِيَّةِ نَفْسِهَا.

٧

نَنْتَبِهُ لثَلَاثَ نَضَعٍ فِي فَمِنَا الأَقْلَامِ وَالدَّفَاتِرِ وَالكُتُبِ وَأَيًّا مِنَ لَوَازِمِ  
الْقُرْطَاسِيَّةِ الَّتِي نَحْمِلُهَا إِلَى المَدْرَسَةِ. فَهِيَ قَدْ تَكُونُ مَصْدَرًا  
«خَطِيرًا» لِلجَرَاثِيمِ.

٨

نَغْسِلُ أَيْدِينَا بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ فِي بَدَايَةِ كُلِّ فِتْرَةٍ إِسْتِرَاحَةٍ وَفِي  
نِهَايَتِهَا إِنْ أَمْكَنَّا ذَلِكَ، لِكَيْ لَا نَنْقُلَ الجَرَاثِيمَ مِنَ دَفَاتِرِنَا  
وَكُتُبِنَا وَمَقَاعِدِنَا إِلَى طَعَامِنَا.

٩

نُعْطِي أَنْفَنَا وَفَمِنَا خِلالَ الشُّعَالِ أَوْ العَطْسِ لِكَيْ لَا نَنْقُلَ  
«المِيكْرُوبَاتِ» لِرفَاقِنَا فِي الصَّفِّ، وَنَبْتَعِدَ عَنْهُمْ خِلالَ  
سُعَالِهِمْ إِنْ لَمْ يَفْعَلُوا الأَمْرَ نَفْسَهُ.

١٠

نُعَقِّمُ كُلَّ يَوْمٍ صَبَاحًا مِقْعَدَنَا  
وَطَاوِلَتَنَا بِمِحْرَمَةٍ مُعَقَّمَةٍ أَوْ بِأَيِّ سَائِلٍ  
مُعَقِّمٍ نُبْقِيهِ فِي مِحْفَظَتِنَا.

### الْيَاسُ بِالسَّيْلِ



١

نَتَنَاوَلُ الفَطُورَ يَوْمِيًّا قَبْلَ الذَّهَابِ إِلَى المَدْرَسَةِ، لِنبْدَأَ نَهَارِنَا  
بِنَشَاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ. فَالفَطُورُ يَمُدُّ الجِسْمَ بِالقَدْرِ اللَازِمِ مِنَ الطَّاقَةِ  
الَّتِي يَحْتَاجُهَا وَيُسَاهِمُ فِي تَفْتِيحِ أَذْهَانِنَا. وَنُدْخُلُ الحَلِيبَ أَوْ  
مُشْتَقَاتِهِ إِلَى هَذِهِ الوَجِبَةِ نَظْرًا لِلكَالْسِيُومِ الَّذِي تَحْتَوِيهِ،  
وَكَذَلِكَ حَبَّةً مِنَ الفَوَاكِهِ.

٢

نَحْمِلُ مَعَنَا إِلَى المَدْرَسَةِ زُجَاجَةً أَوْ عِبُوةً مِنَ المِياهِ لِأَنَّ شُرْبَ  
المَاءِ بِاسْتِمْرَارٍ خِلالَ اليَوْمِ الدَّرَاسِيِّ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ، وَعَلَيْنَا أَنْ  
نَشْرَبَ لِيَتْرَأَ مِنَ المِياهِ يَوْمِيًّا عَلَى الأَقْلَى.

٣

نَأْخُذُ «سِنْدُويشاتٍ» نَتَنَاوَلُهَا فِي أَوْقَاتِ الإِسْتِرَاحَةِ، وَبَعْضَ  
«السَّنَاكَاتِ» الصَّحِيَّةِ كَرَقَاتِقِ الدَّرَّةِ أَوْ حُبُوبِ الرِّيبِ وَاللُّوزِ  
مَثَلًا وَبَعْضَ حَبَاتِ الفَوَاكِهِ. وَبِمَكِنَّا أَنْ نَتَنَاوَلَ الشُّوكُولَا  
مَرَّتَيْنِ فِي الأَسْبُوعِ عَلَى أَلَّا تُزِيدَ الكَمِيَّةُ عَنِ لَوْحٍ وَاحِدٍ صَغِيرٍ!

٤

نَحْرُصُ عَلَى أَلَّا نَتَشَارَكَ عِبُواتِ المَاءِ أَوْ أَيًّا مِنَ الأَدَوَاتِ  
الشَّخْصِيَّةِ مَعَ أَحَدٍ، وَذَلِكَ لِحِمَايَةِ أَنْفُسِنَا مِنَ الجَرَاثِيمِ  
وَ«المِيكْرُوبَاتِ» الَّتِي قَدْ تَنْتَقِلُ إِلَيْنَا بِذَلِكَ.

٥

لَا نَبْقَى فِي الصَّفِّ خِلالَ فتراتِ الإِسْتِرَاحَةِ بَلْ نَخْرُجُ إِلَى  
المَلْعَبِ وَنَمشي وَنَلْعَبُ، فَالحَرَكَةُ مِنَ وَقْتٍ لِأُخْرَى ضَرُورِيَّةٌ لِجِسْمِنَا  
وَلِلدَّوَرَةِ الدَّمِويَّةِ.