



نصائح هامة لحماية فلذات أكبادنا

حيث أن الأم هي المعنية بتجهيز وترتيب الأبناء قبل التوجه إلى المدارس، ولكي نحافظ على صحة فلذات أكبادنا من الأمراض، لذا فإن هذه النصائح يجب أن تحرص عليها كل أم، فهي خير حافظ لأبنائنا بعد الله.

1. تجهيز كوب من الينسون المغلي لكل طفل يتناوله على الريق.
 2. لا يخرج الطفل من البيت إلا بعد أن يتناول وجبة الفطور، حتى لا يتعرض للجوع أثناء الفسحة وبالتالي يضطر إلى الذهاب إلى المقصف والتعرض للزحام الشديد وما يُصاحب ذلك من إنتقال الأمراض.
 3. يُفضل ألا يُعطى للأطفال مبالغ مالية وبصفة خاصة في الأسابيع الأولى، بل يتم شراء وتجهيز ما يشتونه من عصير ومأكولات من الليل (يتم الشراء بُناءً على رغبة الأبناء وليس رغبة الأهل).
 4. يتم إعطاء الأبن علبة مناديل صغيرة، ويُدرب على إستخدامها في تغطية وجهه وأنفه في حال أن شاهد أحد من التلاميذ يعطس أو يكح.
 5. ضرورة تعريف الأبناء بطرق العدوى المختلفة بمنطقية وحكمة وليس بأسلوب تخويف، حتى يكونوا على حذر من التعرض لمُسببات المرض.
 6. بمجرد عودة الأبناء من المدرسة، يجب على الأم أن تقوم بتجهيز كأس من عصير الليمون لكل أبن، لكي يمنحهم القدرة على المقاومة ويُزيد من مكونات فيتامين سي في أجسامهم.
 7. محاولة زيادة جُرعات البصل والثوم في طعام الغذاء للأبناء لأنهما يُكسبا الجسم مناعة طبيعية قوية.
 8. التأكيد على الأبناء بأن يتبعوا التالي خلال اليوم الدراسي:
 - أ. الإبتعاد عن مناطق الإزدحام، وعدم التزاحم أثناء الفسحة أمام مقصف المدرسة أو في أي مكان آخر.
 - ب. ضرورة الإبتعاد عن تيارات الهواء المباشرة أو التعرض المباشر لهواء التكييف.
 - ت. غسل اليدين جيداً بصفة مستمرة وكلما سنحت الفرصة إلى ذلك، وعدم لمس الوجه إلا بمنديل.
 9. الأهم من ذلك كله القيام بالتالي:
 - أ. تحصين الأبناء قبل التوجه إلى المدرسة بأذكار الصباح:

... أعيدك بكلمات الله التامة من شر ما خلق.
... حصنتك بأسم الله الأعظم الذي لا يضر مع إسمه شيء في الأرض ولا في السماء.
... أستودعك الله الذي لا تضيع ودائعه.
 - ب. أقرأوا عليهم فاتحة الكتاب وآية الكرسي وقل هو الله أحد والمعوذتين.
 - ت. حثهم على الصلاة في وقتها، حيث أن الصلاة هي خير حافظ للإنسان.
- نسأل الله العلي القدير أن يحفظ أبنائنا وأبناء المسلمين من كل مكروه. وأن يكون عام دراسي سعيد.
مع خالص تحياتنا.

