

العودة للمدارس

❖ وجبات الإفطار:

- وجبة الإفطار من الوجبات المهمة من الناحية الغذائية لأنها تأتي بعد مدة طويلة من آخر وجبة تم تناولها، حيث تساعد على زيادة النشاط والتحصيل العلمي لأنه يمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها.
- سوء التغذية يضعف الذاكرة ويحد من مستوى الذكاء مما يؤثر على التحصيل الدراسي.
- يجب تعويد الطلبة على تناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة.
- يفضل تنوع إعداد طعام الإفطار قدر الإمكان مع الحرص على الاحتفاظ بالقيمة الغذائية.
- يجب الحرص على عدم تأخر الطلبة في النوم لساعات متأخرة؛ مما يؤدي إلى الاستيقاظ متأخر بالتالي عدم تمكنهم من تناول الإفطار.
- وجبة الإفطار تساعد الطلبة على تنظيم الوجبات الثلاثة.
- عند إهمال تناول وجبة الإفطار فإنه يصبح أكثر عرضة للسمنة والشعور بالخمول.
- عدم تناول وجبة الإفطار قد يؤدي إلى: سرعة الإحساس بالتعب، قلة الرغبة في الدراسة، قلة الاستيعاب والتفاعل الذهني والإجهاد العقلي.
- يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على النشويات والفواكه والبروتينات والخضروات.
- ينصح بتناول كأس ماء عند الاستيقاظ من النوم والحرص على تناوله خلال ممارسة النشاط المدرسي.
- يجب على الأم انتهاز فرصة عودة الأبناء إلى المدرسة وذلك بتقديم الأكل الصحي مثل الألبان والفواكه مع تجنب تقديم الحلوى لهم.
- بالنسبة للأطفال ينصح بوضع المشروبات الصحية في كؤوس ملونة لشد الانتباه.
- على الأم التحلي بالصبر عند غرس العادات الصحية الغذائية.
- تقديم أطعمة صحية بين الوجبات (سناك) مثل: التمر و اللبن وغيرها.
- يجب أن نتذكر أن الأكل بالإقناع وليس بالإكراه.
- تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني.

- سوء التغذية يضعف الذاكرة ويحد من مستوى الذكاء مما يؤثر على التحصيل الدراسي.
- ترطيب الجسم لا يقتصر على شرب الماء فقط، بل هنالك مصادر أخرى مثل الحليب وبعض الأطعمة والفواكه وغيرهم.
- ينصح باقتناء قارورة الماء المدرسية القابلة لإعادة التعبئة وإغلاقها بإحكام، مما يساعد على التذكير بشرب الماء باستمرار وبمصاريف أقل.

أهمية شرب الماء:

- 1- تحسين وظيفة الدماغ.
- 2- تحسين الذاكرة وزيادة الإبداع.
- 3- التركيز لفترة أطول.
- 4- الحصول على درجات أعلى.
- 5- التقليل من التوتر والقلق.
- 6- تعزيز المناعة.
- 7- تحسين عملية الهضم.

❖ التطعيمات اللازمة لطلبة المدارس:

يجب الحرص على أن يأخذ الطلبة التطعيمات التالية: شلل الأطفال – الثلاثي البكتيري الخلوي – الثلاثي الفيروسي – الجدري المائي (العنقز). كما يعطى الثنائي البكتيري ابتداءً من سن السابعة.

❖ النوم:

أهمية النوم الجيد للطلبة:

- يساعد في الحصول على درجات عالية.
- يقلل من احتمالية التعرض للمزاج السيء.
- يقلل نسبة الغياب عن المدرسة.
- يقلل من الشعور بالنعاس خلال اليوم.
- يقلل الاضطرابات الهضمية والغذائية المرتبطة بقلة النوم (مثل السمنة).

تأثير قلة النوم على الطلبة:

- شحوب الوجه والشعور بالنعاس طول اليوم.
- تقلبات المزاج.
- صعوبة التعلم والتذكر والتفكير جيداً.
- زيادة احتمالية الإصابة بالحوادث عند ممارسة الأنشطة الحركية أو القيادة.
- زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض.
- فقدان الشعور بالحماس.
- قد يتسبب بزيادة الوزن.
- ضعف الثقة بالنفس.

إرشادات لتحسين جودة النوم:

- الالتزام بوقت محدد للنوم والاستيقاظ.
- تجنب تناول الكافيين خاصة بعد الظهر وفترة المساء.
- تجنب تناول المأكولات الثقيلة قبل النوم.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم في وقت مبكر من اليوم.
- تجنب الذهاب إلى السرير عند عدم الشعور بالنعاس.
- عند عدم القدرة على النوم خلال 20 دقيقة، يجب ترك الفراش والقيام بنشاط خفيف.
- تجنب أخذ قيلولة بعد الساعة 3 مساءً.
- خلق بيئة نوم مريحة وباردة ومظلمة وهادئة.
- تجنب أداء المهام والواجبات الدراسية في نهاية اليوم.
- الحد من المحفزات وقت النوم (مثل: الأنشطة التلفزيونية، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية).
- كتابة قائمة المهام قبل الخلود إلى النوم للتقليل من التفكير فيها خلال النوم.
- الحرص على ممارسة أنشطة خفيفة وهادئة في المساء.

القيلولة:

يقلق معظم الوالدين من أن تؤثر قيلولة الأبناء على النوم ليلاً، ولكن في الواقع أن القيلولة الصحية تساعد على أخذ قسط كافٍ من الراحة مما يجعلهم أكثر هدوءاً واستقراراً خلال الليل، وتساعد أيضاً على تحسين الكفاءة الذهنية والجسدية، وإذا شعر الوالدان بأنها تؤثر على النوم ليلاً فينصح بجعلها في وقت أبكر من المعتاد، أو إيقاظ الأبناء من القيلولة مبكراً.

كمية النوم التي يحتاجها الطلبة:

عدد ساعات النوم ليس المؤشر الوحيد على صحة النوم، بل جودته أيضاً، وهناك عدة عوامل تؤثر على احتياج الجسم إلى النوم وتشمل: العمر، نمط الحياة، الصحة، جودة النوم في الفترة الأخيرة وغيرهم. في مرحلة البلوغ تتغير الساعة البيولوجية لدى الأشخاص، حيث يميلون إلى النوم والاستيقاظ متأخراً، مما يفسر شعور طلبة المرحلة الثانوية بالنعاس على مدار اليوم الدراسي.

احتياج النوم بحسب العمر:

- لا يوجد عدد ساعات ثابت يناسب جميع الأشخاص حتى وإن كانوا بنفس الفئة العمرية، ولكن يمكن تقريب عدد الساعات على هذا النحو:
- من عمر 6 إلى 12 سنة: 9-11 ساعة تقريباً باليوم.
 - من عمر 13 إلى 19 سنة: 8-10 ساعات تقريباً باليوم.
- نصائح تساعد على تعديل نظام النوم قبل بداية العام الدراسي:
- إن تعديل نظام نوم الطلبة ليس فقط لتجنب صعوبة الاستيقاظ صباحاً، بل لأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يؤدي إلى مشاكل تؤثر على التحصيل الدراسي.
- 1- البدء بشكل تدريجي: وذلك قبل أسبوعين من بدء العام، وينصح بتأخير وقت النوم لمدة 5 إلى 15 دقيقة كل يوم إلى أن ينتظم،
 - 2- تهيئة الطالب لوقت النوم (خاصة الصغار): وذلك عن طريق القيام بأنشطة هادئة (مثل حكاية قصة وارتداء ملابس النوم وغيرها) مما يوحى للمخ ببدء وقت النوم.

- 3- القدوة الحسنة: فالأهل الملتزمين بنظام معين هم خير مثال لأبنائهم مما يشجع ويساعد على سرعة الاستجابة.
- 4- الالتزام بالنظام بصرامة: والاستمرار عليه حتى في عطلة نهاية الأسبوع.

❖ صحة الطلبة في المدرسة:

- يجب أن يحمل الطلاب المصابين بطاقة دالة على أنهم يعانون من أحد الأمراض المزمنة كالسكري والصرع والقلب والربو وغيرهم.
- يجب التواصل مع المدرسة وتزويدهم بتفاصيل حالة الطلبة الصحية، والأدوية، وما يجب فعله في حالات الطوارئ، والأعراض الدالة على وجود خطر ما.

السكري:

- داء السكري ليس مرض معدي لذا يجب أن يعاملوا بنفس الطريقة التي يعامل بها الطلبة الأصحاء.
- يجب تنبيه المعلمين والمعلمات بعدم رفض طلبات للطلبة المصابين به مثل الذهاب للحمام أو الذهاب للطبيب أو تناول عصير أثناء الحصة.
- يجب على الأهل إبلاغ المدرسة بأي تغييرات في الحالة الصحية للمصاب.
- يجب تثقيف المعلمين والمعلمات بأعراض الانخفاض والارتفاع ومسبباتهما لتجنبها، وما يجب القيام به في حالات الطوارئ.
- التحقق بانتظام من تاريخ انتهاء صلاحية إبرة الأنسولين.
- يجب أن يأخذ المصاب إبرة الأنسولين، كما يجب توفيرها في المدرسة.
- توفير خيارات بديلة للنشاط البدني الشديد للطلبة المصابين.

الربو:

- إبلاغ المدرسة بأي تغييرات في الحالة الصحية للطلاب.
- تأكد تاريخ صلاحية أدوية الربو.
- يجب أن لا يتم إجهاد مريض الربو أثناء حصة الرياضة.
- الحرص على أخذ بخاخ الاستنشاق مع المصاب عند الذهاب للمدرسة.
- إبعاد الطلبة عن المحفزات الشائعة مثل: الغبار وغبار الطباشير والدخان وغيرها.
- التأكد من تهوية ونظافة الفصول الدراسية جيداً.

- تجنب إبقاء النباتات الملقحة في الفصول الدراسية أو ساحات الملعب.
- تجنب قص ساحات اللعب ومناطق العشب خلال ساعات الدوام المدرسي.
- التأكد من عدم استخدام العطور القوية للمعلمين والطلاب الآخرين.
- تجنب المواد الكيميائية والأبخرة في معامل العلوم.
- تجنب استخدام طلاء الحائط أو بعض المبيدات الحشرية خلال ساعات الدوام المدرسي.

الصرع:

- توفير المعلومات اللازمة والأدوية في حالات الطوارئ للمدرسة.
- يجب إزالة أي أجسام ضارة في المكان القريب من المصاب عند الإصابة بالنوبة وإبعاده عن مصادر الخطر مثل منطقة السلالم.
- إبعاد الطلبة عن المحفزات مثل: القلق حول الإختبارات أو المهام المدرسية.
- ينصح بعض الطلاب المصابين بالصرع بعدم المشاركة في بعض الأنشطة المجهدّة عندما لا يكون ذلك ضروريًا.

الحساسية:

- يجب معرفة أعراض الحساسية ومعرفة ما يجب القيام به في حالات الطوارئ.
- تعزيز غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام.
- إبعاد الطلبة عن الأسطح الملوثة بالفبار وغيره مثل: الطاولات، والحواسيب، والكتب وما إلى ذلك.
- معرفة مسببات الحساسية والابتعاد عنها.
- الحرص على توفير حقن الأدرينالين في المدرسة.
- التحقق من تواريخ انتهاء صلاحية الأدوية بين الحين والآخر.
- بالنسبة لحساسية المطاط (اللاتيكس) فيجب الإبتعاد عن القفازات المطاطية، البالونات، محايات قلم رصاص، كرات المطاط، بعض الأنابيب والسدادات المستخدمة للتجارب العلمية في المعامل.

❖ القمل:

- قمل الرأس هي حشرات طفيلية صغيرة تعيش على فروة الرأس حيث تضع البيض وتتغذى على الدم.
- تضع أنثى القمل ثلاثة إلى ثمانية بيضات في اليوم الواحد بالقرب من فروة الرأس.
- قمل الرأس ليس لديهم أجنحة لذلك لا يمكن أن تطير أو تقفز فقط يمكنها الزحف من شخص إلى آخر.
- ينتقل القمل عن طريق الاتصال المباشر من الرأس إلى الرأس، ومشاركة الأدوات مثل: فرش الشعر، المناشف، البطانيات، القبعات واكسسوارات الشعر... إلخ.
- سريع الانتقال، لاسيما بين الأطفال في المدارس، كما يمكن للأطفال نشر القمل لأولياء أمورهم، ومقدمي الرعاية.
- إن الإصابة بقمل الرأس ليست علامة على سوء النظافة الشخصية.
- الحيوانات الأليفة المنزلية (مثل: الكلاب والقطط) لا تلعب دوراً في نشر قمل الرأس.
- الحكة الشديدة والمتكررة ووجود بيض القمل من أهم أعراض القمل.
- ليس كل حكة في فروة الرأس يعني وجود القمل قد تحدث الحكة نتيجة لأعراض أخرى كالقشرة وغيرها.
- يمكن للطبيب أن يوصي بشامبو أو كريم أو محلول لقتل القمل، لذا ينصح بمتابعة العلاج بالإضافة إلى استخدام مشط القمل.
- الوقاية:
 - يجب إرشاد الأطفال إلى عدم مشاركة الأدوات مثل: الأمشاط والقبعات والأوشحة والمناشف والخوذات وغيرها مع أشخاص آخرين.
 - محاولة تجنب الاتصال من الرأس إلى الرأس في المدرسة في صالة الألعاب الرياضية، في الملعب، أو أثناء الرياضة وأثناء اللعب في المنزل مع الأطفال الآخرين.
 - إرشاد الأطفال بعدم الاستلقاء على الفراش والوسائد والسجاد التي تم استخدامها مؤخراً من قبل شخص مصاب بالقمل.
 - تجنب تفتيش شعر الأطفال في المدارس بتكرار استخدام نفس الأدوات (كالمسطرة أو القلم) المستخدمة لطفل آخر لتجنب نقل القمل من رأس إلى رأس.

❖ الحقيبة المدرسية:

- حقائب الظهر ذات الحزامين تسمح بحمل المطلوب وتوزيعه بالتساوي على كلا الكتفين.
- يجب أن تكون الأوزان على ظهر الطلبة أقل من 10% من وزن جسمه.
- حمل الحقائب المدرسية الثقيلة من أهم أسباب آلام الظهر وتشوه منحنيات العمود الفقري بالإضافة إلى تقريب الكتفين.
- مراجعة الطبيب إذا كان الطالب يشكو من آلام الظهر بشكل مستمر. للحد من المخاطر يجب تقليل الحمل وذلك عن طريق:
- الحرص على أخذ الكتب المطلوبة فقط لكل يوم.
- تنظيف وترتيب الحقيبة بشكل يومي للحرص على جعلها خفيفة لأن الطالب قد يضع أشياء غير مطلوبة.
- تشجيع الطالب على عدم إبقاء حقيبة الظهر على ظهره عندما لا يكون ذلك ضرورياً على سبيل المثال: أثناء انتظار الحافلة.
- تعليم الطلبة الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية.

تصميم ومواصفات الحقيبة المدرسية:

- تأكد من أن حجم الحقيبة مناسبه لحجم الطلبة بحيث لا ينبغي أن تذهب أعلى من الكتفين أو أقل من الظهر.
- الحرص على أن تكون مقاومة للأوساخ والماء.
- أن تحتوي على حزامين للكتف وليس حزام واحد.
- اختيار حقيبة مدرسية مع عدة جيوب للسماح بتوزيع الوزن بشكل أفضل على أجزاء الجسم.
- أحزمة الأكتاف (شريط الأكتاف) يجب أن يكون عريض ومبطن للراحة.
- يجب أن يكون طول حزام الظهر قابل للتعديل، كما يجب أن تحتوي على أحزمة على الصدر ومستوى الحوض.
- تجنب حمل الحقيبة على كتف واحد.
- وضع جميع العناصر الثقيلة في قاعدة الحقيبة، على مقربة من العمود الفقري، لتوزيع أفضل لوزن الكتفين.
- كما يجب ثني الركبتين عند حمل الحقيبة من الأرض وليس الجذع (الانحناء).

- عند استخدام الحقائب ذات العجلات يفضل اختيار الأنواع ذات العجلات الكبيرة، مع التأكد من التحكم في مقبضها لتناسب مع طول الطالب حتى لا يضطر للانحناء طوال الوقت عند دفعها أو سحبها.

بصرف النظر عن استخدام الحقائب المدرسية المناسبة، هناك استراتيجيات بسيطة أخرى يمكن أن تساعد على الحفاظ على صحة العمود الفقري، مثل القيام بأنشطة بدنية منتظمة والحفاظ على وضعية الظهر الجيدة.

تعطي النظافة الشخصية للطالب مظهرًا حضاريًا، كما أحد وسائل تقبل أفراد المجتمع له، والأهم من ذلك فهي تعد من أفضل الطرق لحماية من الإصابة بالأمراض الناتجة عن عدم أو قلة الاهتمام بالنظافة، لذلك ينصح باتباع الإرشادات التالية للمحافظة على نظافته وصحته:

❖ نظافة الجسد:

- الاستحمام بشكل دوري بالماء والصابون، مع فرك الجسد جيداً وزيادة عدد مرات الاستحمام في أيام الصيف.
- تغيير الملابس الداخلية يوميًا، والمحافظة على نظافة الملابس الخارجية وغسلها باستمرار.
- عدم استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين؛ وذلك لمنع انتقال الأمراض الجلدية المعدية من شخص إلى آخر.

❖ نظافة الشعر:

- غسل الشعر بشكل دوري باستخدام الماء والشامبو؛ حيث أن إهمالها يتسبب في تراكم الدهون عليه.
- قص الشعر وخصوصًا إذا كان يغطي العين.

❖ نظافة اليدين:

- غسل اليدين جيداً باستخدام الماء والصابون، خاصة بعد الخروج والدخول من دورة المياه (المرحاض)، وقبل وبعد تناول الطعام.
- غسل اليدين بالماء والصابون بعد لمس الحيوانات.
- تقليل الأظافر بشكل منتظم، وبطريقة صحيحة وسليمة.

❖ نظافة القدمين:

- غسل القدمين بالماء والصابون بعد خلع الحذاء والجوارب مع تجفيفهما جيداً خاصة بين الأصابع؛ لمنع لنمو الفطريات.
- تقليم الأظافر، حيث أن الوقت المناسب لتقليمها بعد الاستحمام؛ لأنها تكون طرية.

❖ نظافة الأذنين:

- يعتمد الطالب بشكل كبير على حاسة السمع في تلقي المعلومة، كما تؤثر هذه الحاسة تأثير مباشر على التحصيل الدراسي، لذا يجب اتباع مايلي:
- تجفيف الأذنين بعد الاستحمام؛ لحمايتهما من الالتهابات.
 - تجنب استخدام الأدوات الشخصية للآخرين بغرض تنشيف الأذنين.
 - عدم وضع أجسام غريبة وحادة داخل الأذنين.

❖ نظافة الأنف:

- الانتباه إلى كون مجرى الأنف سالكاً خاصة عند الأطفال.
- عدم وضع أصابع اليد في الأنف حيث قد يؤدي إلى النزيف، إلى جانب كونها عادة غير مستحبة.

❖ نظافة الأعضاء التناسلية:

- تحتاج هذه المنطقة إلى عناية خاصة لدى طلبة المدارس من الذكور والإناث على حد سواء، لذلك :
- يجب غسلها يومياً عدة مرات بالماء؛ لإزالة الأوساخ العالقة من بقايا الإفرازات البدنية المختلفة.
 - تجفيف المنطقة باستخدام المناديل النظيفة؛ لتجنب انبعاث رائحة كريهة.
 - تغيير الملابس الداخلية بانتظام.
 - أما الإناث فلهن عناية خاصة بهذه المنطقة في أثناء الحيض؛ إذ يتم تغيير الفوطة الصحية باستمرار.

نصائح لتشجيع الطلاب الجدد على المدرسة:

- ترتيب جدول نوم الطالب واستيقاظه قبل البدء بالدراسة.
- الذهاب للمدرسة في وقت مبكر من اليوم الأول.
- التحدث عن الجوانب الإيجابية حول اليوم الأول من الدراسة.
- التأكد من التواصل مع المعلم الجديد للطالب في بداية اليوم أو نهايته

أنواع الأطعمة التي قد تساعد في تحسين الذاكرة:

- البروكلي.
- الملفوف.
- الخضروات الورقية شديدة الخضرة.
- التوت والكرز.
- سمك السلمون.
- التونة.
- الجوز.

نصائح للحفاظ على التركيز والحماس أثناء المذاكرة:

- تحديد وقت للتركيز على إنجاز مهمة محددة، حيث أن تعدد المهام يقلل من التركيز والأداء.
- تخصيص مكان هادئ للمذاكرة ولأداء الواجبات المنزلية .
- تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر وأكثر سهولة.
- النهوض والتحرك والقيام بشيء مختلف بعد قضاء بعض الوقت في حالة تركيز.

مشاكل النظر:

- طول النظر:
إن الطفل المصاب بطول النظر غير قادر على رؤية الأشياء القريبة بوضوح، بينما يتمكن من رؤية الأشياء البعيدة بشكل واضح.
- قصر النظر:
إن الطفل المصاب بقصر النظر غير قادر على رؤية الأشياء البعيدة بوضوح، بينما يتمكن من رؤية الأشياء القريبة بشكل واضح.

هناك علامات يلاحظها المعلمون على الطلبة ترجح كونهم مصابين بضعف البصر، منها:

- القرب الشديد من مصدر الصورة أو الكتاب.
 - تصغير العينين عند رؤية الأشياء البعيدة كالسبورة مثلاً.
 - إمالة الرأس.
 - فرك العينين بشدة.
 - الحساسية الشديدة للإضاءة.
 - ظهور الحول.
- يجب على الوالدين القيام بفحص نظر الطفل قبل بدء الدراسة، لتدارك مشاكل النظر التي قد تؤثر على التحصيل الدراسي.

الجدري المائي:

الوقاية:

أفضل طريقة للوقاية هي الحصول على لقاح جدري الماء، وهو آمن جداً وفعال، حيث إن معظم الذين يحصلون عليه لن يصابوا بجدري الماء، وفي حالة الإصابة يكون معتدلاً مع بقع حمراء قليلة أو بثور وحمى خفيفة أو بدون حمى.

الانفلونزا ونزلات البرد:

الوقاية:

- أخذ لقاح الانفلونزا.
- المحافظة على غسل اليدين مع تجفيفهما لمنع انتقال العدوى.
- الحرص على تناول نظام غذائي صحي ومتوازن لتقوية جهاز المناعة.
- التركيز على ترطيب الجسم وذلك بشرب الماء والسوائل.
- تغطية الفم والأنف عند السعال وغسل اليدين بانتظام.
- المحافظة على النوم لإعطاء الجسم قسطاً كافياً من الراحة.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- الحرص على ارتداء قبة ووضع وشاح حول الفم والأنف لتجنب مشاكل الجهاز التنفسي.
- الطقس البارد في فصل الشتاء يمكن أن يؤدي إلى تفاقم بعض الأمراض المزمنة (مثل: الربو والسكري) وينصح باستشارة الطبيب عند الحاجة.

التهاب الأذن الوسطى:

الوقاية:

- عند حدوث نزلات البرد يفضل علاج المصاب وخاصة الأطفال وعدم إهمال علاجهم حتى لا تتطور إلى التهاب الأذن الوسطى.
- عند إصابة الطفل بالتهاب متكرر في الأذن الوسطى (أربع مرات أو أكثر في السنة) فقد يحتاج لأخذ مضاد حيوي.
- يجب الحرص على متابعة صحة الطفل باستمرار وخاصة إذا كان يتعرض لالتهابات متكررة في الأذن الوسطى.
- تأكد من أن الطفل أخذ اللقاحات الروتينية.
- عدم تعريض الطفل إلى دخان السجائر والشيشة وغيرهم (التدخين السلبي).
- إبعاد الطفل السليم عن الأطفال المصابين.

الإسهال:

الوقاية:

- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار خاصة بعد الخروج والدخول من دورة المياه (المرحاض)، وقبل وبعد تناول الطعام، بالإضافة بعد لمس الحيوانات.
- التأكد من شرب المياه النظيفة والاهتمام بنظافة الطعام.

مع تمنياتنا لكم بعام دراسي سعيد وصحي!