دليل عملي للمعلمة

لدي طالبة مصابة بالسكري من النوع الأول

ما الذي أحتاج إلى معرفته لأحافظ على سلامتها، وأدعمها لتتعلم وتشارك بثقة؟



محتوى وتصميم: منصة سما
نسخة ملائمة للطباعة والمشاركة الرقمية

الفكرة في دقيقة

الطالبة طفلة في المقام الأول... والسكري جزء من يومه

دور المعلمة هو تهيئة فصل آمن ومرن، وليس تقديم رعاية طبية.

ليس بسبب الحلويات

النوع الأول مرض مناعي ذاتي، وليس نتيجة خطأ من الطفلة أو أسرتها.

لا ينتقل للآخرين

لا ينتقل السكري بالمخالطة، ولا تحتاج الطالبة إلى العزل.

يستطيع المشاركة

مع التخطيط والدعم يمكنها التعلم والرياضة والرحلات مثل زميلاتها.

تحتاج إلى الإنسولين

يحتاج جسم الطالبة إلى الإنسولين يوميا وفق خطة فريقها الصحي.

القاعدة الذهبية

خطة الطالبة الصحية المكتوبة هي المرجع. لا تحدد المعلمة جرعة إنسولين، ولا تغير إعدادات الجهاز، ولا تفسر قراءة بمفردها. عند الشك، تبقى مع الطالبة وتستدعي الموظفة المدربة.

قبل أن يبدأ اليوم الدراسي

خمس دقائق من الاستعداد تقلل الارتباك خلال اليوم.

اقرأ الخطة الفردية

تعرفي إلى العلامات المعتادة لدى الطالبة، وما تسمح به الخطة، ومن يجب الاتصال بها.

اعرفي الموظفة المدربة

حددي اسمها ومكانها ومن تنوب عنها أثناء الفسح والأنشطة والرحلات.

تأكدي من سهولة الوصول

حقيبة الطالبة وعلاج الانخفاض وماء الشرب لا ينبغي أن تكون بعيدة أو مغلقة.

اتفق على الإشارة

اختاري مع الطالبة طريقة هادئة لطلب الفحص أو الخروج أو تناول ما تحتاجه.

أبلغي البديلات

تحتاج المعلمة البديلة ومشرفة النشاط إلى المعلومات العملية الأساسية.

اسألي الأسرة أو الممرضة المدرسية: ما التغييرات التي قد تطرأ هذا العام على أجهزة الطالبة أو مستوى استقلاليتها؟

اسمحي، لاحظي، واستجيبي بهدوء

هذه الاحتياجات جزء من العلاج، وليست امتيازات دراسية.



الهاتف قد يكون جهازا طبيا

اسمحي

اسمحي للطالبة بفحص السكر أو قراءة الجهاز، وتناول ما تنص عليه الخطة، وشرب الماء، والذهاب إلى دورة المياه دون تأخير محرج.

لاحظي

تغيرا في التركيز أو السلوك، وشحوبا أو تعرقا، وتعبا مفاجئا، وكثرة العطش أو طلب دورة المياه.

استجيبي دون لفت الأنظار

- لا ترسلي الطالبة وحدها إذا ظهرت عليها علامات انخفاض السكر أو الارتباك.
- لا تؤخري الإجراء حتى نهاية الشرح أو الحصة.
- تواصلي مع الموظفة المدربة واتبعي خطة الطالبة المكتوبة.

انخفاض السكر: يحتاج إلى تصرف سريع

قد تظهر علاماتها في صورة جوع أو رجفة أو تعرق، وقد يبدو كتشتت أو انفعال غير معتاد.



لا تتركي الطالبة وحدها

ولا ترسليها إلى العيادة بمفردها

1. أوقفي النشاط، ابقي مع الطالبة، واستدعي الموظفة المدربة.
2. ارجعي فورا إلى خطة الطالبة الفردية وتعليمات الطوارئ الخاصة بها.
3. إذا كانت واعية وقادرة على البلع، اسمحي لها باتباع علاج الانخفاض المحدد في خطتها.
4. أعيدي التقييم بالطريقة والوقت المحددين في الخطة، ولا تعيديها للنشاط قبل التعافي.

حالة شديدة

إذا فقدت الطالبة وعيها، أو حدث تشنج، أو تعذر عليها البلع: لا تعطيها طعاما أو شرابا. اتصلي بخدمات الطوارئ واتبعي بروتوكول المدرسة. لا يستخدم الغلوكاغون إلا موظفة مدربة ومخولة، ووفق الخطة.

ارتفاع السكر: هدوء ومتابعة

غالبا ما يتطور ببطء، لكنه قد يصبح حالة عاجلة عند ظهور علامات الخطر.

عطش واضح
وقد تطلب الماء مرات متكررة

كثرة التبول
اسمحي بدورة المياه دون تأخير

تعب أو صداع
وقد يتأثر التركيز أو الرؤية

1. اسمحي بالماء ودورة المياه والراحة عند الحاجة.
2. أبلغي الموظفة المدربة واتبعي خطة الطالبة للفحص والكيتونات والتواصل.
3. لا يعطى الإنسولين ولا تعدلي إعدادات الجهاز إلا وفق الخطة، ومن قبل الموظفة المخولة.
4. لا تطلبي من الطالبة ممارسة الرياضة لخفض السكر؛ ارجعي إلى الخطة أولا.

علامات تستدعي استجابة عاجلة

القيء، أو ألم البطن، أو التنفس العميق أو السريع، أو رائحة النفس الفاكهية، أو النعاس الشديد، أو الارتباك. عند ظهور أي منها، اتبعي خطة الطوارئ واتصلي بالجهة الطبية أو بخدمات الطوارئ المعتمدة في المدرسة.

الأجهزة جزء من رعاية الطالبة

قد يصدر الجهاز تنبيها في وقت غير مناسب... لكن التنبيه ليس مخالفة صفية.



ما قد ترينه

- مستشعر للمراقبة المستمرة للغلوكوز على الذراع أو البطن.
- مضخة إنسولين مثبتة بالجسم أو موصولة بأنبوب.
- هاتف أو قارئ يعرض التنبيهات والاتجاهات.

الاستخدام هنا طبي

افعلي

- اسمحي للطالبة برؤية القراءة والاستجابة وفق خطتها.
- تعاملي مع التنبيه بهدوء وخصوصية.
- أبلغي المختصة إذا انفصل الجهاز أو تكرر الإنذار.

تجنبي

- مصادرة الهاتف المستخدم للمراقبة.
- لمس المستشعر أو المضخة أو تغيير الإعدادات.
- مطالبة الطالبة بشرح بياناتها أمام زميلاتها.

تنبيه مهم

قد لا تتطابق قراءة المستشعر دائما مع ما تشعر به الطالبة. إذا قالت إن مستوى السكر منخفض أو إنها غير بخير، فخذي كلامها بجدية واتبعي الخطة حتى لو بدت قراءة الجهاز طبيعية.

رياضة واختبارات ورحلات

الهدف هو المشاركة الكاملة مع الاستعداد، لا الاستبعاد بسبب السكري.



حصة الرياضة

- اعرفي خطة النشاط قبل البداية.
- اجعلي الحقيبة والماء في متناول اليد.
- لا تشارك الطالبة في النشاط وهي يعالج انخفاض السكر.

الاختبارات

- اسمحي بالفحص والعلاج عند الحاجة.
- وفري وقتا للتعافي بحسب سياسة المدرسة.
- لا تفسري الارتباك على أنه إهمال.

الرحلات

- موظفة مدربة وخطة واتصالات واضحة.
- تبقى الحقيبة مع الطالبة، لا في الحافلة البعيدة.
- خططي لتغير مواعيد الوجبات ومستوى النشاط.

قد يؤثر أي تغيير في الوقت أو الوجبات أو مستوى النشاط في خطة الطالبة. أخبري الأسرة أو المسؤولة الصحية مسبقا كلما أمكن.

لغة تحفظ كرامة الطالبة

الخصوصية والاختيار البسيط يصنعان فرقا كبيرا في شعوره بالأمان.

قل

- خذي وقتك، سلامتك أولا.
- هل تريدين أن أنادي الموظفة المدربة؟
- يمكنك استخدام جهازك الآن.
- سنساعدك على تعويض ما فاتك.

تجنب

- لماذا سكرك غير منضبط؟
- لا تأكلي أمام زميلاتك.
- أنت تبالغين، انتظري نهاية الحصة.
- شرح حالتها أمام الصف دون إذنها.

ما الذي يساعدها على التعلم؟

- توقعي أن يؤثر انخفاض السكر أو ارتفاعه مؤقتا في التركيز والذاكرة والمزاج.
- امنحيها فرصة للعلاج والتعافي ثم ساعديها في متابعة الدرس دون لوم.
- اسأليها على انفراد كيف تفضل أن تقدمي لها المساعدة.

السكري لا يعرف الطالبة

ادعميها لتكتسب استقلاليتها تدريجيا، بحسب عمرها وقدرتها وخطتها، من دون مراقبة زائدة أو افتراض أنها قادرة على كل شيء وحدها.

ماذا أفعل عندما...؟

إجابات قصيرة لمواقف شائعة داخل المدرسة.

تطلب أن تأكل في الحصة

اسمحي بما تحدده الخطة، خاصة عند علاج انخفاض السكر؛ السلامة قبل النظام الصفي.

يصدر الجهاز إنذارا

اسمحي للطالبة بالتحقق بهدوء واتبعي الخطة؛ لا تفترضي أنها تستخدم الهاتف للترفيه.

يتغير سلوكها فجأة

فكري في اضطراب مستوى السكر قبل العقوبة، وابقي معها، واستدعي الموظفة المدربة.

تطلب الذهاب إلى دورة المياه كثيرا

اسمحي لها وأبلغي المسؤولة المدربة؛ فقد يكون ذلك علامة على ارتفاع السكر.

تغيب المعلمة الأساسية

يجب أن تعرف البديلة من هي الطالبة، وبمن تتصل، وأين توجد تعليمات الطوارئ.

يتعطل جهازها أو ينفصل

لا تحاولي إصلاحه أو تعديل إعداداته؛ تواصلي مع المسؤولة والأسرة وفق الخطة.

في كل موقف: خطة الطالبة + موظفة مدربة + تواصل هادئ

بطاقة المعلمة السريعة

املئي البيانات من خطة الطالبة، واحفظي الصفحة في مكان يعرفه فريق الفصل.

الصف: ..... اسم الطالبة: .....

مكانها / رقم التحويلة: ..... الموظفة المدربة: .....

إذا اشتبهت في انخفاض السكر

- لا تتركي الطالبة وحدها.
- أوقفي النشاط واستدعي الموظفة المدربة.
- اتبعي خطة الطالبة لعلاج الانخفاض.
- إذا فقدت الوعي أو تعذر البلع: لا تعطيها شيئا عن طريق الفم، وفعلي الطوارئ.

إذا اشتبهت في ارتفاع السكر

- اسمحي بالماء ودورة المياه.
- أبلغي الموظفة المدربة واتبعي الخطة.
- لا تعطي جرعة إنسولين، ولا تغيري إعدادات الجهاز من نفسك.
- القيء أو ألم البطن أو التنفس غير الطبيعي أو النعاس الشديد يستدعي استجابة عاجلة.

تعليمات الطالبة الخاصة

علاماتها المعتادة: .....

ملاحظات أخرى: .....

أرقام مهمة

طوارئ المدرسة ..... ولي الأمر .....

مصادر موثوقة وحدود واضحة

أعد الدليل ليكون نقطة بداية عملية للمعلمة، وليس بديلا عن التدريب أو خطة الطالبة.

تنبيه صحي

هذا محتوى تثقيفي عام من منصة سما. لا يقدم جرعات إنسولين أو تعليمات شخصية. عند وجود تعارض، تكون الأولوية للخطة الطبية الفردية للطالبة، وتعليمات فريقها الصحي، وسياسات المدرسة، وخدمات الطوارئ المحلية.

المراجع الرئيسية

1
الجمعية الأمريكية للسكري
Diabetes Care in the School Setting, 2024
https://doi.org/10.2337/dci24-0082

2
الجمعية الدولية لسكري الأطفال والمراهقين
ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines: Diabetes in School, 2022
https://doi.org/10.1111/pedi.13432

3
المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض
Managing Diabetes at School, 2024
https://www.cdc.gov/diabetes/caring/managing-diabetes-at-school.html

4
وزارة الصحة السعودية
السكري من النوع الأول
https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/diabetic/Pag...

الإصدار الأول - أكتوبر 2026
إعداد المحتوى والتصميم: منصة سما | راجعي الخطة الفردية للطالبة سنويا، وكلما تغير علاجها أو جهازها.