எமது பாடசாலை வைத்திய நிலையத்தில் உங்கள் தேவைகளுக்காக நேரம் செலவழிக்க நாங்கள் விருப்பமுடன் உள்ளோம்

எமது வசதிகள் சூரிச்நகர மக்கள் பாடசாலையின் அனைத்துப் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோருக்கு அதேபோன்று பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது, வழமையில் இது இலவசமானதாகும். இங்கு தொழில்புரிவோர் இரகசியம் காப்பதற்குக் கடமைப்பட்டுள்ளனர். மேலதிக விபரங்களை நீங்கள் இங்கே காணலாம்: www.stadt-zuerich.ch/schularzt

எங்கே நான் எனது பாடசாலை வைத்திய நிலையத்தைக் கண்டுகொள்ளலாம்?

1 Schulkreis Uto
Seestr. 346, 8038 Zürich
Tel. 044 413 41 30

2 Schulkreis Letzi
Lindenplatz 4, 8048 Zürich
Tel. 044 413 46 10

3 Schulkreis Limmattal
Langstr. 21, 8004 Zürich
Tel. 044 413 46 41

4 Schulkreis Waidberg
Rotbuchstr. 42, 8037 Zürich
Tel. 044 413 46 00

5 Schulkreis Zürichberg
Wildbachstr. 70. 8008 Zürich
Tel. 044 413 46 90

6 Schulkreis Glattal
Oberwiesenstr. 66, 8050 Zürich
Tel. 044 413 46 83

7 Schulkreis Schwamendingen
Dübendorfstr. 5, 8051 Zürich
Tel. 044 413 46 75

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Schulärztlicher Dienst
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
Telefon 044 413 88 95
sg-sad.info@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/schularzt

© 2019 – Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich / Tamilisch

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Schulärztlicher Dienst

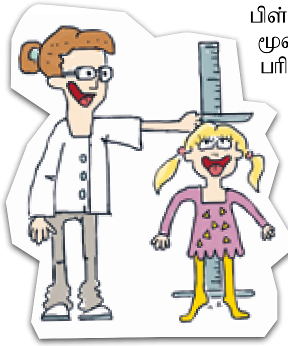
சூரிச் நகர பாடசாலை வைத்தியசேவையின் வசதிகள்

பாடசாலைக் காலத்தின்போது உடல்நலமாக இருத்தல்

ஏனென்றால் உடல்நலமே மிகப் பெறுமதி வாய்ந்த பொருளாக இருக்கின்றது…

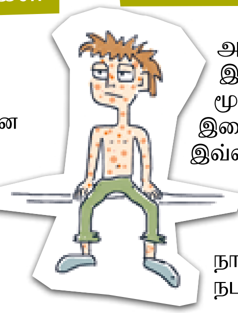
உடல்நலத்தை ஊக்குவிப்பது பிள்ளைகளுக்கான அடிப்படைச் சட்டத்தில் அடங்குகின்றது. ஒரு சிறந்த உடல்நலத்திற்கான அத்திவாரம் இளமைக் காலத்திலேயே இடப்படுகின்றது. பெற்றோர்களுக்கு அடுத்ததாக பாடசாலையும் பிள்ளைகளுக்கு உடல்நலம் குறித்து நன்கு அறிய வைப்பதுடன், உடல்நடத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதில் தன்னை ஈடுபடுத்தி ஊக்குவிக்கின்றது. இதில் வேறுவிடயங்களுடன் பாடசாலை வைத்தியசேவையின் வசதிகளும் அடங்குகின்றது. உடல்நலத்தில் சம நீதியான சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்கமைய பாடசாலை வைத்தியசேவை இயலுமானவரை அனைத்துப் பாடசாலைப் பிள்ளைகளான, பாலர் பாடசாலை தொடக்கம் நடுத்தரப் பாடசாலை வரையாக உதவிகளை வழங்குகின்றது. பெற்றோர், பாடசாலைப் பிள்ளைகள் மற்றும் பாடசாலைகளுக்கு பின்வரும் வசதிகள் உள்ளன:

பாடசாலை வைத்திய மூன்று முற்காப்புப்-பரிசோதனைகள்



ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் இயலுமானவரை ஒரு நல்ல பாடசாலைக் காலத்தை மேற்கொள்வதற்கு ஒரு சாதகமான வாய்ப்பைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆகவே மக்கள் பாடசாலையில், அனைத்துப் பிள்ளைகளுக்கும் மூன்று முற்காப்புப் பரிசோதனைகள் சட்டரீதியாக முன்மொழியப்பட்டுள்ளது. இவை 1வது பாலர்பாடசாலை வருடம், 5வது வகுப்பு மற்றும் 2.வது நடுத்தரப் பாடசாலைக் காலத்தில் இடம்பெறும். இந்தப் பரிசோதனையின் நோக்கம், பிள்ளைகளின் உடல்நலத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் மற்றும் வளர்ச்சிக் குறைபாடுகளை முன்பாகவே இனம் காண்பதுடன், -தற்சமயம் தேவைப்படின்- உரிய காலத்தில் அதற்குத் தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுப்பதாகும்.

பரவிக் கொள்ளும் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு



அம்மை, கக்குவான் இருமல், சளியுடனான மூளைக்காய்ச்சல் மற்றும் இவை போன்றவை: இவ்வாறான நோய்கள் ஒரு பாடசாலையில் ஏற்பட்டால், இது மேலும் பரவாமல் இருப்பதற்காக, நாங்கள் அதற்குத் தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுப்போம்.

தடுப்பூசிப் பாதுகாப்பு

தடுப்பூசி போடுவது, தன்னையும் அத்துடன் மற்றவர்களையும் பல்வேறு தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான சிறந்த வழிமுறையாகும். நாங்கள் அனைத்துப் பிள்ளைகளின் தடுப்பூசிப் பாதுகாப்பைப் பரிசோதிப்பதுடன், விரும்பினால் இலவசமாக தடுப்பூசிகளை வழங்குவோம்.

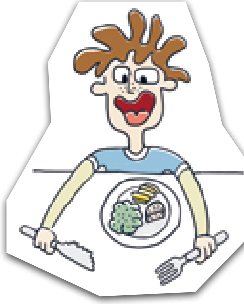
விசேடமான அசைவாடும் பாடங்கள்

அதிகம் அசைவாடும் பிள்ளைகள், நன்றாக உறக்கம் கொள்ளும், பாடசாலையில் நன்றாக அவதானம் கொள்ளும் மற்றும் உளரீதியாக சமநிலை கொண்டதாக இருக்கும். பொதுவாக பிள்ளைகள் அதிகம் அசைவாடிக் கொள்வது, அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு மிக அவசியமாகும். குறைவாக அசைவாடிக் கொள்ளும் மற்றும் அதிக பருமனான பிள்ளைகளுக்கு நாங்கள் விசேடமான அசைவாடும் வகுப்புகளை நடாத்துகின்றோம். இந்த இலவசமான பாடத்தின் நோக்கம், அசைவாடுவதில் மகிழ்வும் விருப்பமும் ஏற்பட ஊக்குவிப்பதாகும். மேலதிக விபரங்களுக்கு இங்கே பார்க்கவும்: www.stadt-zuerich.ch/schularzt

பாடசாலை வைத்தியர்களின் ஆலோசனை

பாடசாலை சம்பந்தமாக உங்கள் பிள்ளையின் உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சியில் ஏதாவது கேள்விகள் இருப்பின் பெற்றோர்கள், பாடசாலை வைத்தியசேவையிடம் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தனிப்பட்ட ரீதியில் உணவு குறித்த ஆலோசனை



உங்கள் பிள்ளையின் நிறை குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுகின்றீர்களா? குடும்பத்தின் மேசை உணவு மற்றும் உங்கள் பிள்ளையின் உணவு முறை குறித்து உங்களுக்கு கேள்விகள் உள்ளதா? பாடசாலை வைத்தியசேவையின் உணவு ஆலோசனையாளர்கள், பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு தனிப்பட்ட ரீதியில் ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றார்கள். மேலதிக விபரங்களுக்கு இங்கே பார்க்கவும்: www.stadt-zuerich.ch/schularzt

நீண்ட காலத்துக்கு இருக்கும் நோய்கள் என்றாலும் பாடசாலைக் காலத்தின்போது நலமாக இருத்தல்

நீண்ட காலத்துக்கு இருக்கும் நோய்களைக் கொண்ட பிள்ளைகளின் பாடசாலை அல்லது பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கு நாங்கள் ஆலோசனைகள் மற்றும் உதவிகளை வழங்குகிறோம். விசேடமாக பாடசாலை அல்லது பாலர்-பாடசாலையின் உதவி நடவடிக்கைகள் தேவைப்படின் (உ-ம். மருந்துகளைக் கொடுப்பது).

பிள்ளைகள் பாதுகாப்பு

நாங்கள் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பில் அக்கறை கொள்கிறோம், இதன்மூலம் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் உடல் மற்றும் உள ரீதியாக எவ்வித பாதிப்புகளுமின்றி வளர்ச்சியடைய முடியும்.

தகவல்களைத் தயாராக வைத்திருத்தல்

பாடசாலை வைத்தியசேவை பல வித்தியாசமான விடயங்கள் குறித்து தகவல் பிரசுரங்களை வழங்குகின்றது. உ-ம்: «ஒழுங்கான அசைவாடலால் உடல்நலமும் திடகாத்திரமும் ஏற்படல்»இ «அம்மை», «தலையிலுள்ள பேனுக்கு சிகிச்சையளிப்பது», «எனது பிள்ளை பாலர் பாடசாலைக்குத் தயாராக உள்ளதா? பாடசாலை வைத்தியர்களின் பார்வையிலான அளவீடு», «பாலர்பாடசாலைப் பிள்ளைகள் ஊடகங்களைப் பாவிப்பது பற்றிய உதவிக் குறிப்புகள்», «பொருத்தமான பாடசாலைப் பை», «காலை உணவு மற்றும் இடைவேளை உணவு குறித்த விபரங்கள் மற்றும் உதவிக் குறிப்புகள்» இன்னும் வேறு பல. இவ்வாறான தகவல் பிரசுரங்களை நீங்கள் இங்கே காணலாம்: www.stadt-zuerich.ch/schularzt