

قوة أولياء الأمور

من أجل الارتقاء بصحة
أطفالنا ورفاهيتهم



إرشادات لأولياء أمور
الأطفال في المدرسة الوطنية

PLANET
Youth[®]

PARTNER Ireland

نبذة عن Planet Youth

مبادرة **Planet Youth** هي مبادرة وقائية أولية نعتمد فيها على الأدلة والبراهين وتعطينا الفرصة للارتفاع بصحة أطفالنا وتحسين فرصهم في الحياة على المدى الطويل.

نجري كل عامين استطلاعاً لجميع الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و16 عاماً في مدارسنا في مقاطعات غالواي ومايو وروسكونمون، وبذلك تتوفر لدينا المعلومات التي تحتاج إليها لإدخال تغييرات إيجابية لصالح التلاميذ الأصغر سنًا الذين سيأتون من بعدهم.

وقد أعددنا هذا الكتيب بهدف الكشف عن بعض هذه المعلومات لأولياء الأمور الذين يتعلّم أطفالهم في المدارس الوطنية، وطرح فكرة زيادة التعاون بين أولياء الأمور في سبيل تحسين الفرص المستقبلية لأطفالنا جميعاً.

وعندما يتبع الآباء روتين مناسب مع أطفالهم منذ الصغر سيحقق لهم ذلك نتائج مثمرة في أقرب وقت، وسيعزّز صحة الأطفال والمرأهقين وصغار البالغين ويسعدهم كثيراً في سنواتهم المقبلة. نرجو أن يعود هذا الكتيب عليكم بالفعل.

أظهر لنا استطلاع الرأي الذي أجريناه في نوفمبر 2024 وشارك فيه 5079 مراهقاً ما يلي:

%73
ذكروا أنهم يتمتعون
بصحة بدنية جيدة

%13
لا يمارسون أي نشاط
بدني مطلقاً

%65
يقضون ثلاث ساعات أو
أكثر على وسائل التواصل
الاجتماعي يومياً

%36
حصلوا على أول هاتف
ذكي لهم في سن 11 عاماً
أو أصغر

%55
لا يحصلون على قسط
نوم كافٍ

%80
يُسمح لهم باستخدام
الهاتف في غرف
نومهم ليلاً

%91
أشاروا إلى سهولة
حصولهم على الرعاية
والحنان من أولياء أمورهم

%80
أشاروا إلى سهولة حصولهم
على نصائح من أولياء أمورهم
بشأن المسائل الشخصية

المحتويات

الوقت العائلي

النوم ومواعيده

أوقات استخدام الأجهزة المحمولة

الرياضات والهوايات

إجراء تغييرات في المنزل

التعاون بين أولياء الأمور



الوقت العائلي



الترابط العائلي

من الأهمية بمكان بالنسبة لنا إبداء الحرص على الترابط العائلي مع أطفالنا في كل مراحل حياتهم. وعندما نخصص لهم وقتاً كل يوم للاستماع إليهم جيداً والاهتمام بهم فإننا بذلك نثبت لهم إننا نُراعي تجاربهم ومشاعرهم ونتفهمها.

ومن أفضل الطرق لتحقيق هذا الأمر أن نضع أنفسنا مكانهم وأن نحاول أن نرى العالم من منظورهم.

إليكم بعض الأمور التي يمكنكم التعاون عليها

التعاون بينكم في إنجاز الأمور لا يقتضي بالضرورة إنفاق المال، فمن أفضل هذه الأعمال أبسطها.

اللعب معهم، وتجربة
ألعاب الطاولة التقليدية



الاهتمام بأصدقائهم
وواجباتهم المدرسية



تناول وجبات عائلية
معهم بانتظام



يمكنكم توصيلهم بالسيارة في
أوقات الاتساع للحديث معهم



ممارسة هوايات
ورياضات جديدة



تخصيص ليلة عائلية
معهم بانتظام



كيف تسير
الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح

ما الأمور التي تسعون إلى تحسينها؟

لمزيد من المعلومات عن الوقت العائلي،
يرجى زيارة:

parentpower.planetyouth.ie

تحثّلوا
معهم
في هذا
الشأن



إن وقتنا الذي نقضيه مع أطفالنا من أعظم الأمور التي يمكننا أن نمنحها لهم، وعندما نخصص لهم وقتاً كل يوم، فنحن بذلك نعطيهم الفرصة ونمنحهم مجالاً لتجاذب أطراف الحديث معهم والاستماع إلى ما يريدون الحديث عنه.

إليكم بعض الأسباب الوجيهة التي تجعل هذا الأمر مهماً للغاية:

تعزيز الروابط الأسرية

تحسين التواصل بين أفراد الأسرة

تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم

تربيتهم على السلوكيات السليمة

مساعدة طفلك على الجد والاجتهد في المدرسة



النوم ومواعيد

يتمتع الأطفال الذين ينامون على نحو منظم ومريج بمستوى أفضل من التركيز وسلوكيات أفضل وزيادة في التحصيل المدرسي وكذلك تحسين ذاكرتهم وصحتهم الجسدية والعقلية.

عادةً ما يحتاج الأطفال من سن 6 إلى 12 عاماً إلى النوم من 9 إلى 12 ساعة كل ليلة، ولا شك أن الأطفال يختلف بعضهم عن بعض، ولكن من العوامل المفيدة التي يمكن الاسترشاد بها تقديم موعد نومهم 15 دقيقة كل عام دراسي.



روتين مواعيد النوم

يعد روتين مواعيد النوم أمراً مهماً للغاية في هذا العمر. فمثلاً الطفل الذي ينام عادةً عند الساعة 7.30 قد يبدو روتين مواعيد نومه على هذا النحو:



7.30 مساءً:

الذهاب إلى الفراش وإطفاء الأنوار.



7.15 مساءً:

قضاء وقت هادئ في غرفة النوم وقراءة كتاب وقصص ما قبل النوم، أو الاستمتاع بحديث هادئ.



6.45 مساءً:

ارتداء ملابس النوم، ثم تنظيف أسنانه ثم الذهاب إلى الحمام.



كيف تسير الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح

ما الأمور التي تسعون إلى تحسينها؟

مواعيد النوم الإرشادية	
الصف التمهيدي الأول:	7.15 مساءً
الصف التمهيدي الثاني:	7.30 مساءً
الصف الأول:	7.45 مساءً
الصف الثاني:	8.00 مساءً
الصف الثالث:	8.15 مساءً
الصف الرابع:	8.30 مساءً
الصف الخامس:	8.45 مساءً
الصف السادس:	9.00 مساءً

الاسترخاء قبل النوم

يُنصح بتنقيل وقت استخدام الأجهزة المحمولة وعدم الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات السكرية في الساعات التي تسبق ذهاب طفلك إلى النوم. يمكنك مساعدة طفلك على الاسترخاء والاسترخاء حتى ينام من خلال ممارسة الأنشطة الهدامة في الساعة التي تسبق النوم. يمكنك مثلاً تشغيل موسيقى هادئة أو قراءة أي قصة معه. كما يمكنك مساعدة طفلك على الاسترخاء بأن تجعل الاتصال ضمن روتين النوم الذي تتبعه معه.



لمزيد من المعلومات عن النوم يرجى زيارة:

ei.huoytenalp.rewoptnerap

تحذّروا
معهم
في هذا
الشأن



ما عدد ساعات النوم
التي يحتاجها الطفل؟



من 6 إلى 12
سنوات



لكل 24 ساعة

من 3 إلى 5
سنوات



لكل 24 ساعة



أوقات استخدام الأجهزة المحمولة

الوقت الذي يقضيه شبابنا مع أجهزتهم المحمولة يزداد باستمرار بحسب ما يذكره لنا في كل استطلاع من استطلاعات **Planet Youth** التي يشاركون فيها. وقد صار أطفالنا اليوم يستخدمون الهاتف الذكي في سن مبكرة.

وهذا الأمر يبعث على القلق الشديد. فالأدلة تشير إلى أن قضاء الأطفال وقتاً طويلاً أمام شاشات الأجهزة المحمولة يؤثر تأثيراً سلبياً في العديد من العوامل الضرورية لنموهم. ومن بين هذه العوامل التي تتأثر بذلك النوم، وصحتهم العقلية والبدنية وتحصيلهم المدرسي ومهاراتهم الاجتماعية وغيرها من هذه العوامل.

مع ذلك صارت الأجهزة المحمولة جزءاً أساسياً من حياة العائلة في هذه الأيام. وصاروا يستخدمونها للبقاء على اتصال فيما بينهم، وللترفيه، وأحياناً للدراسة وإنجاز الواجبات المدرسية. ويسعى أولياء الأمور إلى التوصل إلى أي طريقة لتلبية احتياجات أطفالهم وتحقيق التوازن المناسب لهم.

غير أن الأهم من ذلك لا يجعل هذه الأجهزة المحمولة تطفى على حياتنا الأسرية أو تمنعنا من إنجاز أعمالنا بأنفسنا على مدار اليوم. وكلما قلل الوقت الذي يقضيه أطفالنا أمام شاشات الأجهزة المحمولة، تحسنت النتائج المتوقعة لصحتهم على المدى الطويل.

أبرز النصائح بشأن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة لأولياء الأمور

4. التفاعل معهم

يمكنك مشاهدة ما يستعرضه طفلك على شاشة جهازه أو أن تلعب معه لعبته المفضلة، فهذا من شأنه أن يعلمهم كيفية التعامل على الإنترنت أثناء تفاعلهم معك.



5. الاستفادة من التطبيقات المتاحة

ستجد تطبيقات مفيدة على الإنترنت تساعدك على مراقبة أطفالك والحد من استخدامهم للأجهزة المحمولة وتزيل المواد. يمكنك الاستفادة من هذه التطبيقات ومعرفة طرق السلامة على الإنترنت.



6. منهج الديتوكس الرقمي

يمكنك أن تجرب في أمسية من كل أسبوع اتباع إستراتيجية الديتوكس الرقمي أو التوقف عن استخدام الأجهزة الرقمية بين أفراد العائلة والتخطيط لمزاولة أي نشاط معهم.



7. كن قدوة لهم

من أفضل الطرق التي من شأنها التأثير في سلوك طفلك هي أفعالك وتصرفاتك أمامهم. لذلك عليك مراعاة استخدامك للأجهزة المحمولة.



تحدثوا معهم في هذا الشأن



لمزيد من المعلومات عن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة، يرجى زيارة: parentpower.planetyouth.ie

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح؟

ما الأمور التي تسعون إلى تحسينها؟

كيف تسير الأمور معكم؟



الرياضات والهوايات



تجربة أمور جديدة



الهوايات والرياضة من الأمور الممتعة والمفيدة في حياتنا جميماً، لذلك عليك تشجيع طفلك على تجربة اهتماماته.

سيتعلمون مهارات جديدة ويتعرفون على أصدقاء جدد، وستزداد ثقتهم بأنفسهم، وسيفهمون أنفسهم على نحو أفضل.

يمكنكم أن تجربوا رياضات وهوايات جديدة مع بعضكم بعضاً.



لمزيد من المعلومات عن
الرياضات والهوايات، يرجى زيارة:
parentpower.planetyouth.ie



ممارسة أي أنشطة



اجعل ممارسة الأنشطة جزءاً من الروتين المتباع، مثل الأعمال المنزلية أو المشي بعد تناول العشاء أو المشي إلى المدرسة ذهاباً وإياباً.



احرص على توفير بعض الألعاب البسيطة والمعدات الرياضية، فوجود أكثر من كرة لألعاب وحبل القفز سيشغل أطفالك لساعات.



ممارسة نشاط مشترك، لأنه سيساعدكم على الحركة، كما أن الأطفال يحبون اللعب مع والديهم ذهاباً وإياباً.



امنحهم وقتاً للعب، يمكن للأطفال حرق سعرات حرارية أكثر والاستمتاع على نحو أكثر عندما ترکهم يلعبون بألعابهم.

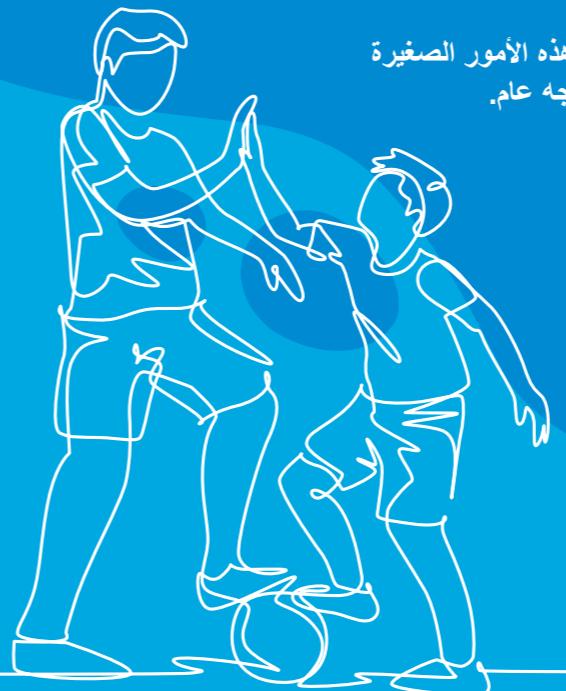
كيف تسير
الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح

تحدثوا
معهم
في هذا
الشأن



ما الأمور التي تسعون إلى تحسينها؟



يجب أن يمارس جميع الأطفال تمارين بدنية، بمستويات من متوسط إلى شديد، لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً، ويوصى بممارسة تمارين تقوية العضلات ومرنة الجسم وتقوية العظام ثلاثة مرات في الأسبوع.

قد يبدو هذا العمل أكثر من اللازم، ولكن هذه الأمور الصغيرة من العوامل المساهمة ولها تأثير كبير بوجه عام.

ست خطوات ستساعدك على التغيير



إجراء تغييرات في المنزل

إذا كانت لديك أموراً جديدة ترغب في إدخالها أو تغييرات ترغب في إجرائها، فإليك بعض الخطوات التي يمكنك أخذها في الحسبان.



3. احرص على تحديد الأهداف وكتابتها
ابداً بخطوات صغيرة حيث يمكنك الاستمرار معتمداً على هذه الخطوات الأولى مع مرور الوقت.



6. طلب المساعدة من الآخرين
قد تجد صعوبة في إجراء أي تغييرات، لذلك عليك طلب المساعدة من الآخرين. يمكن لأحد الأشقاء أو الأصدقاء أن يقترح عليك أفكاراً ويساندك ويساعدك حتى تنجح في ذلك. كما يمكنك الاستفادة كثيراً من مساعدة أولياء الأمور الآخرين.



2. احرص على مشاركة الجميع
اجلس مع أفراد عائلتك حتى تتوصلوا إلى خطة بشأن أي تغييرات تنسى إلى إجرائها في إطار عائلي.



4. توقع من طفلك رفض بعض الأمور
قد لا تعجب طفلك القواعد الجديدة التي ستتبعها أو اتباع أمور مختلفة وقد يتجاوز هذه الحدود التي وضعتها له. عليك أن تفهم بأن هذا التصرف أمر طبيعي.



لمزيد من المعلومات عن إجراء تغييرات في المنزل، يرجى تصفح:
parentpower.planetyouth.ie

أحياناً تصبح أصغر خطوة تخطوها
في الاتجاه الصحيح أعظم خطوة
في حياتك.

التعاون بين أولياء الأمور



صف طفلك في المدرسة

يمكن لأولياء الأمور تحقيق إنجازات عظيمة عندما يجتمعون ويتباحثون التوقعات والضوابط المشتركة.



التالي



خطوات

من الممكن بالنسبة لأولياء الأمور الذي يعملون في مجموعات وفقاً لصفوف أطفالهم تعديل هذه الفكرة بعض الشيء.

فعندما يتعاون أولياء الأمور فيما بينهم، يمكنهم التوصل إلى توافق في الآراء وكذلك التوصل إلى اتفاقات بشأن المسائل التي تتعلق بأطفالهم.

وإذا وجد أحد أولياء الأمور أو مدير مدرسة أو معلم أن أحد هذه الموضوعات يمكن أن يتباحثها أولياء الأمور الذين يعملون في مجموعات وفقاً لصفوف أو مدارس أطفالهم، فعليه زيارة قسم "قوة أولياء الأمور" على موقع Planet Youth الإلكتروني لمعرفة المزيد من المعلومات في هذا الشأن. كما يمكنكم التواصل مباشرة عبر البريد الإلكتروني على العنوان التالي: info@planetyouth.ie.

parentpower.planetyouth.ie



من بين المسائل التي يمكن لأولياء الأمور التعاون
بشأنها والاتفاق عليها ما يلي:

حفلات أعياد الميلاد
والهدايا



أوقات استخدام
الأجهزة المحمولة



الألعاب التي تتناسب
مع أعمارهم



وسائل التواصل



التنمر بين الأطفال



الهواتف المحمولة



وما إلى ذلك، وهو أمر متترك لكم

من الأمور المفيدة للغاية مساعدة أولياء الأمور الآخرين لك.
حاول التعرف على أولياء الأمور الآخرين في فصل طفلك، لأن
التعرف على أولياء الأمور الآخرين وال التواصل معهم وحضور
ال المناسبات المدرسية معهم من الأمور المهمة ومن العوامل
المعهودة التي تساهم في حماية أطفالنا.

كما أن تكوين شبكات قوية بين أولياء الأمور من الطرق الناجحة
لتعزيز تحصيل الأطفال المدرسي وتساعد في نموهم ورفاهيتهم.

يمكنكم الاطلاع على كتيب "قوة أولياء الأمور" وتنزيله بمجموعة متنوعة من اللغات منها:

الإنجليزية
(íoslódáil i nGaeilge)
الأيرلندية (تحميل باللغة العربية)
العربية (Atsisiųsti lietuvių kalba)
الليتوانية (Pobierz w języku polskim)
البولندية (Baixar em português)
البرتغالية (Скачать на русском языке)
الروسية (Stiahnuť v slovenčine)
السلوفاكية (Завантажити українською)
الأوكرانية



١١ وخلاصة الأمر أن مشاركة أولياء الأمور الإيجابية من أهم الأسس المحوية لنجاح أطفالهم.

