

# 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 وقاية أولية نعتمد فيها على الأدلة والبراهين وتُعطينا الفرصة للارتقاء بصحة أطفالنا وتحسين فرصهم في الحياة على المدى الطويل.

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

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

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

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

91%

أشاروا إلى سهولة حصولهم على الرعاية والحنان من أولياء أمورهم

80%

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

55%

لا يحصلون على قسط نوم كافٍ

80%

يُسمح لهم باستخدام الهواتف في غرف نومهم ليلاً

65%

يقضون ثلاث ساعات أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا

36%

حصلوا على أول هاتف ذكي لهم في سن 11 عامًا أو أصغر

73%

ذكروا أنهم يتمتعون بصحة بدنية جيدة

13%

لا يمارسون أي نشاط بدني مطلقًا

## المحتويات

الوقت العائلي

النوم ومواعيده

أوقات استخدام

الأجهزة المحمولة

الرياضات والهوايات

إجراء تغييرات في المنزل

التعاون بين أولياء الأمور





## الترباط العائلي

من الأهمية بمكان بالنسبة لنا إبداء الحرص على الترباط العائلي مع أطفالنا في كل مراحل حياتهم. وعندما نخصّص لهم وقتاً كل يوم للاستماع إليهم جيّداً 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.

### إليك بعض الأمور التي يمكنكم التعاون عليها

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

اللعبة معهم، وتجربة ألعاب الطاولة التقليدية



الاهتمام بأصدقائهم وواجبتهم المدرسية



تناول وجبات عائلية معهم بانتظام



يمكنكم توصيلهم بالسيارة في أوقات الالتغال 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؟

تحدثوا معهم في هذا الشأن



لمزيد من المعلومات عن الوقت العائلي، يرجى زيارة: [parentpower.planetyouth.ie](http://parentpower.planetyouth.ie)



# الوقت العائلي



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

إليك 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 والاجتهاد في المدرسة

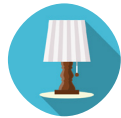




## روتين مواعيد النوم

يعدّ روتين مواعيد النوم أمرًا مهمًا 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.



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



تحدّثوا معهم في هذا الشأن



لمزيد من المعلومات عن النوميرجى زيارة:

ei.htuoytenalp.rewoptnerap

# النوم ومواعيده

يتمتع الأطفال الذين ينامون على نحو منتظم ومريح 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 عامًا 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.

ما عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل؟



الفئة العمرية من 6 إلى 12 سنوات

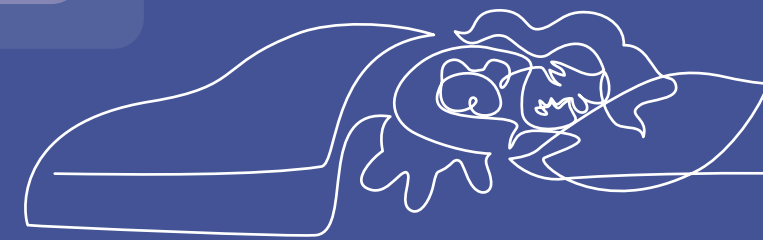


لكل 24 ساعة

الفئة العمرية من 3 إلى 5 سنوات



لكل 24 ساعة







# أوقات استخدام الأجهزة المحمولة

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

وهذا الأمر يبعث على القلق الشديد. فالأدلة تشير إلى أن قضاء الأطفال وقتاً طويلاً أمام شاشات الأجهزة المحمولة يؤثر تأثيراً سلباً 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.

ومع 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 ألا نجعل هذه الأجهزة المحمولة تطفئ على حياتنا الأسرية أو تمنعنا من إنجاز أعمالنا بأنفسنا على مدار اليوم. وكلما قلَّ الوقت الذي يقضيه أطفالنا أمام شاشات الأجهزة المحمولة، تحسنت النتائج المتوقعة لصحتهم على المدى الطويل.



## أبرز النصائح بشأن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة لأولياء الأمور

### 1. الالتزام بقواعد ثابتة

الاتفاق على مجموعة قواعد واضحة تتبعها في بيتك بشأن استخدام الأجهزة المحمولة والوقت المخصص لها.



### 2. أماكن لا تُستخدم فيها الأجهزة المحمولة

من الأفضل لك في بيتك إخلاء غرف النوم من الأجهزة المحمولة.



### 3. تسليم الأجهزة المحمولة

يُفضل اتباع روتين في منزلك بأن يسلمك أطفالك أي أجهزة محمولة كل ليلة في وقت تحدده لهم.



### 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 وتنزيل المواد. يمكنك الاستفادة من هذه التطبيقات ومعرفة طرق السلامة على الإنترنت.



### 6. منهج الديتوكس الرقمي

يمكنك أن تجرب في 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.



كيف تسير الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح؟

ما الأمور التي تسعون إلى تحسينها؟

تحدثوا معهم في هذا الشأن



لمزيد من المعلومات عن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة، يرجى زيارة: [parentpower.planetyouth.ie](http://parentpower.planetyouth.ie)



# الرياضات والهوايات

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

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



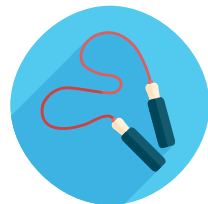
## ممارسة أي أنشطة



اجعل ممارسة الأنشطة جزءًا من الروتين المتبع، مثل الأعمال المنزلية أو المشي بعد تناول العشاء أو المشي إلى المدرسة ذهابًا وإيابًا.



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



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



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

## تجربة أمور جديدة



الهوايات والرياضة من الأمور الممتعة والمفيدة في حياتنا جميعًا، 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 بعضًا.



## كيف تسير الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح

ما الأمور التي تسعون إلى تحسينها؟

تحدثوا معهم في هذا الشأن



لمزيد من المعلومات عن الرياضات والهوايات، يرجى زيارة: [parentpower.planetyouth.ie](http://parentpower.planetyouth.ie)





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

# إجراء تغييرات في المنزل



## ست خطوات ستساعدك على التغيير



**1. احرص على البساطة**  
فبدلاً من محاولة تغيير أمور كثيرة في وقت واحد، يمكنك اختيار أمر واحد بإمكانك العمل عليه أولاً.



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



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



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



**5. تمهّل ولا تتعجّل الأمور**  
قد يستغرق إجراء التغييرات بعض الوقت، لذلك عليك الصبر والتحلي بالعزيمة. وعليك المثابرة.



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

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



لمزيد من المعلومات عن إجراء تغييرات في المنزل، يرجى تصفح:  
[parentpower.planetyouth.ie](http://parentpower.planetyouth.ie)

## صفت 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 معلّم 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](mailto:info@planetyouth.ie).

[parentpower.planetyouth.ie](http://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 تناسب مع أعمارهم



وسائل التواصل



التنمر بين الأطفال



الهواتف المحمولة



وما إلى ذلك، وهو أمر متروك لكم

# التعاون بين أولياء الأمور



من الأمور المفيدة للغاية مساعدة أولياء الأمور الآخرين لك.

حاول التعرف على أولياء الأمور الآخرين في فصل طفلك، لأن التعرف على أولياء الأمور الآخرين والتواصل معهم وحضور 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.

الإنجليزية

الأيرلندية (Íoslódáil i nGaeilge)

العربية (تحميل باللغة العربية)

الليتوانية (Atsisiųsti lietuvių kalba)

البولندية (Pobierz w języku polskim)

البرتغالية (Baixar em português)

الروسية (Скачать на русском языке)

السلوفاكية (Stiahnuť v slovenčine)

الأوكرانية (Завантажити українською)

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



” وخلاصة الأمر أن مشاركة أولياء  
الأمر الإيجابية من أهم الأسس  
المحورية لنجاح أطفالهم. “