

Parent Power

تحويل الرعاية الصحية
& رفاه أطفالنا



PLANET
Youth
by ICSRA ©

PARTNER Ireland

قواعد إرشادية لآباء
أطفال مدرسة ناشونال

فيما يتعلق بكوكب الشباب

إن كوكب الشباب هو مشروع الوقاية الأولية القائم على الأدلة العلمية الذي يوفّر لنا الفرصة لتحسين صحة أطفالنا طويلة الأمد ورفاههم.

كل عامين، نقوم بمسح شامل لأطفال مدرستنا الذين يبلغون 15 و16 من العمر في غالوي ومايو وروسكومون، وهذا يعطينا المعلومات التي نحتاج لإحداث تغييرات إيجابية من أجل الأطفال الأصغر سناً الذين سيأتون إلى المدرسة من بعدهم.

وتم تصميم هذا الكتيب لنحضر بعضاً من تلك الأمور للأباء الذين لديهم أطفال في مدرسة ناشونال ولتعريفهم بفكرة عمل الأباء معاً من أجل تحسين النتائج لأطفالنا بشكل أكبر.

إن وجود روتين جيد في المكان منذ سن مبكرة سيؤتي ثماره بسرعة ولكن مع مرور أيضاً سيجعل الأطفال والمراهقين والبالغين أكثر سعادة ويتمتعون بصحة أفضل.

نتمنى أن تجد هذا الكتيب مفيداً.

%88

من مراقبتنا يقولون بأنه من السهل الحصول على العناية والدفع من الوالدين

%59

من مراقبتنا لا ينامون بشكل كافٍ

%47

من مراقبتنا يقضون ثلاث ساعات أو أكثر في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

%64

من مراقبتنا يتمتعون بصحة بدنية جيدة

المحتويات

وقت العائلة

وقت النوم

وقت الشاشة

الرياضة والهوايات

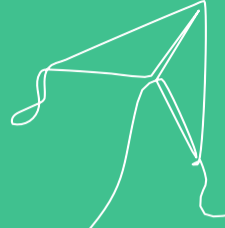
إجراء التغييرات في

المنزل

عمل الآباء مع بعضهم

البعض





وقت العائلة



إن وقتنا هو أحد أعظم الهدايا التي يمكن أن نمنحها لأبنائنا، وتخصيص الوقت كل يوم يخلق الفرصة والمكان للدردشة معهم والاستماع إلى ما لديهم لقوله.

وإليك بعض الأسباب الوجيهة التي تجعل من هذا أمراً بالغ الأهمية

توطد الروابط الأسرية

تحسن التواصل فيما بينكم

تبني احترام الذات لدى الأطفال

تحسن السلوك الإيجابي

يمكنه مساعدة طفلك في التحسن في المدرسة



التواصل

من المهم أن نتواصل مع أطفالنا طوال حياتهم. خلق الوقت في كل يوم للاستماع اليهم حقاً وملاحظتهم يتيح لنا أن نظهر لهم أن اختباراتهم ومشاعرهم معروفة ومفهومة. وأن نضع نفسنا في مكانهم لمحاولة رؤية العالم كما يرونه طريقة رائعة لتحقيق ذلك.



القيام بالأمر معاً

لا يعني القيام بالأمر معاً بالضرورة إنفاق المال: أبسط الأمور هي الأفضل.

العوا سويًا، اجلب بعض الألعاب التقليدية



اهتم بأصدقائهم وأعمالهم المدرسية



الوجبات العائلية المنتظمة



عندما تكون مشغولاً، جرّب الكلام معهم أثناء القيادة



جرّب هوايات ورياضات جديدة



حدد ليلية عائلية منتظمة لتمضيها معاً



كيف نبلي حتى الآن؟

ما الذي نفعله بشكل جيد؟

ما الذي نود فعله بشكل أفضل؟

لمزيد من المعلومات حول وقت العائلة،
قم باستكشاف:

parentpower.planetyouth.ie



تحدثوا
معاً حول
هذا الأمر





وقت النوم

إن الأطفال الذين يحضون بنوم منتظم وجيد
حسنوا الانتباه، والتصرف، والتعلم والذاكرة
والصحة عقلية والجسدية بشكل أفضل.

يحتاج الأطفال منذ سن 6-12 إلى النوم من 9-12
ساعة كل ليلة، وعلى الرغم من الاختلاف بين كل
طفل سيكون من الجيد رفع توقيت نومهم
15 دقيقة كل عام دراسي.

كم من
النوم
يحتاج طفلي؟



الفئة العمرية
12 6 عاماً.



كل 24 ساعة
مدة

الفئة العمرية
5 3 عاماً



كل 24 ساعة
مدة





موعد النوم الروتيني

إن موعد النوم الروتيني أمر مهم في هذه السن.

على سبيل المثال، الطفل الذي يأوي عادة لفراشه الساعة 7.30 قد يكون لديه موعد نوم روتيني كهذا:



7.30 مساءً:
تصبحون على
خير ونطفئ
الأضواء.



7.15 مساءً:
وقت هادئ في غرفة
النوم لمطالعة كتاب
أوقصة ما قبل النوم
أو إجراء محادثة هادئة.



6.45 مساءً:
ارتداء البيجامة
وتنظيف الأسنان
الذهاب لدورة المياه.



المبادئ الإرشادية لوقت النوم

الأطفال الرضع	7:15 مساءً
الأطفال الأكبر	7:30 مساءً
الفئة الأولى	7:45 مساءً
الفئة الثانية	8:00 مساءً
الفئة الثالثة	8:15 مساءً
الفئة الرابعة	8:30 مساءً
الفئة الخامسة	8:45 مساءً
الفئة السادسة	9:00 مساءً

كيف نبلي
حتى الآن؟

ما الذي نفعله بشكل جيد؟

ما الذي نود فعله بشكل أفضل؟



الاسترخاء قبل الخلود إلى الفرش

التقليل من وقت النظر إلى الشاشة والتقليل من الأطعمة والمشروبات السكرية في الساعات التي تسبق وقت النوم. يمكنك مساعدة طفلك على الاستقرار والاسترخاء للنوم من خلال المواظبة على الأنشطة الهادئة في ساعة قبل النوم. على سبيل المثال، يمكنك وضع موسيقى هادئة أو أن قراءة قصة معاً. جعل الحمام جزءاً من روتين وقت النوم لطفلك يساعد أيضاً على الاسترخاء.



لمزيد من المعلومات حول وقت النوم،
قم باستكشاف:
parentpower.planetyouth.ie

تحدثوا معاً
حول هذا
الأمر



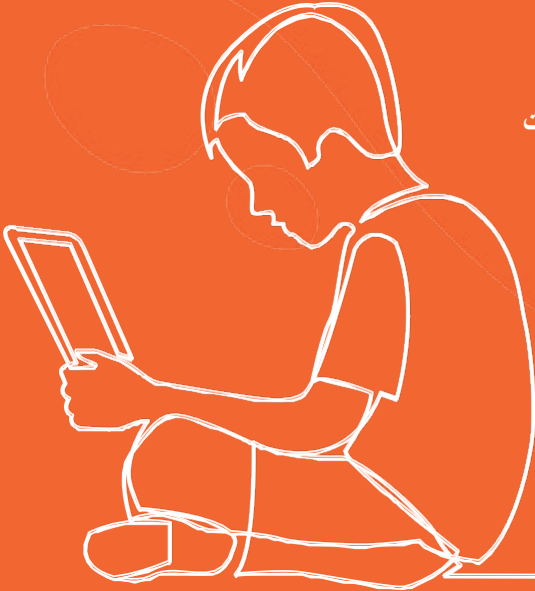


وقت الشاشة

تشير الأدلة بأنه إذا قضى الطفل الكثير من الوقت على الشاشات أثناء الطفولة، فقد يؤثر ذلك على العديد من الجوانب الهامة في حياته. يمكن أن تتأثر أشياء مثل النوم والسمنة والسلوك والتعلم.

على الرغم من أن الشاشة هي جزء من حياة العائلة اليومية. وتستخدم من أجل البقاء على اتصال وللترفيه وحتى للمدرسة والواجبات المدرسية.

غير أن الأهم من ذلك أن الشاشات لا تتجاوز الحياة الأسرية أو تمنعنا من أن نكون نشيطين بدنياً خلال النهار.



إرشادات أثناء وقت الشاشة للآباء

1. القواعد

الموافقة على مجموعة واضحة من القواعد في منزلك حول استخدام الشاشة والوقت المحدد لذلك.



2. منطقة خالية من الشاشات

من الأفضل عدم وجود شاشات في الحمام.



3. تسليم الشاشات

من الجيد أن يُحدد روتيناً مُتبعاً لتسليم الشاشات كل مساء وفي وقت محدد.



4. شارك في

مشاهدة محتوى الشاشة مع طفلك أو العب لعبته المفضلة معاً. يمكنهم تعلم كيفية التصرف عبر الإنترنت أثناء التفاعل معك.



5. الاستفادة من التطبيقات

هناك تطبيقات مفيدة متاحة لمراقبة استخدام الشاشة والتنزيلات والحد منهم. الاستفادة منها وفهم سلامة ارتياد الإنترنت.



6. التخلص من السموم الرقمية

ليلة واحدة في الأسبوع في محاولة العائلة للتخلص من السموم الرقمية والتخطيط للقيام بنشاط ما معاً.



7. أن تكون قدوة

أفعالك هي أقوى طريقة يمكنك من خلالها التأثير على سلوك طفلك. راعي أفعالك ووقتك في استخدام الشاشة الخاص بك.



كيف نبلي حتى الآن؟

ما الذي نفعه بشكل جيد؟

ما الذي نود فعله بشكل أفضل؟

تحدثوا معاً حول هذا الأمر



لمزيد من المعلومات حول وقت الشاشة،
قم باستكشاف:

parentpower.planetyouth.ie



الرياضة والهوايات



يجب أن يمارس جميع الأطفال الأنشطة على مستوى معتدل إلى قوي، لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً، وبما في ذلك تقوية العضلات والمرونة وتمارين تقوية العظام ثلاث مرات في الأسبوع.

قد يبدو ذلك كثيراً، ولكن الأشياء الصغيرة تشكل إضافة ولها تأثير كبير بشكل عام.



تجربة أشياء جديدة



تثري الهوايات والرياضة أجزاء من كل حياتنا، لذلك شجع أطفالك لاستكشاف اهتماماتهم.

سيتعلمون مهارات جديدة وسيحضون بأصدقاء جدد ويبنون الثقة بالنفس ويكتشفون أنفسهم أكثر.

ربما يمكنك استكشاف هوايات جديدة أو ممارسة الرياضة معاً.



أن نصبح أكثر نشاطاً



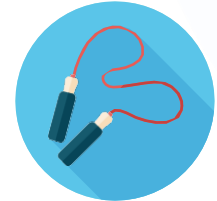
القيام بنشاط مشترك سوف تجعلك تتحرك، ويحب الأطفال اللعب مع والديهم.



اجعل النشاط جزءاً من الروتين، مثل الوظائف المنزلية أو المشي بعد العشاء أو المشي من وإلى المدرسة.



اسمح لهم بوقت اللعب يمكن للأطفال حرق المزيد من السعرات الحرارية والحصول على المزيد من المتعة عندما يترك الأمر لأجهزتهم الخاصة.



احظ ببعض الألعاب البسيطة والمعدات الرياضية حولهم. تُبقي الكرات والحبال الأطفال مشغولين لساعات.

كيف نبلي حتى الآن؟

ما الذي نفعله بشكل جيد؟

ما الذي نود فعله بشكل أفضل؟

تحدثوا معاً حول هذا الأمر



لمزيد من المعلومات حول الرياضة والهوايات، قم باستكشاف:

parentpower.planetyouth.ie





إذا كانت هناك أشياء جديدة
ترغب في إدخالها، أو تغييرات
ترغب في إجرائها، فإليك
بعض الخطوات للتفكير فيها.

إجراء التغييرات في المنزل



ست خطوات باتجاه التغيير



3. حدد الأهداف واكتبهم

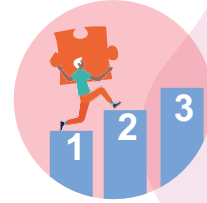
في الأسفل

ابدأ بأهداف صغيرة وابني على هذه الخطوات الأولى مع الوقت.



2. اشرك الجميع اجلسوا معا

وتوصلوا إلى خطة بشأن أي تغيير ترغبون في القيام به كأسرة واحدة.



1. ابق الأمر بسيطاً

بدلاً من محاولة لتغيير الكثير من الأشياء في وقت واحد، واختر شيئاً واحداً تزيد العمل عليه أولاً.



6. ابحث عن الدعم

قد يكون إجراء التغيير صعب، لذلك ابحث عن المساعدة. يمكن للأصدقاء أو الأصدقاء أن يقدموا لك اقتراحات وأن يقدموا لك الدعم لمساعدتك على النجاح. الآباء الآخرين هم أيضاً مصدر رائع.



5. امنح نفسك الفرصة

تستغرق التغييرات بعض الوقت كن صبوراً ولا تثبط عزيمتك. استمر بالمضي.



4. توقع شيئاً من

المقاومة

قد لا يحب طفلك أن تكون القواعد الجديدة أو الأشياء مختلفة وقد يختبر الحدود. عليك أن تفهم بأن هذا شيء عادي.

في بعض الأحيان، الخطى الصغيرة

في الاتجاه الصحيح ينتهي بها المطاف لتكون أكبر خطوة في حياتك.



للمزيد من المعلومات حول
إجراء التغييرات في المنزل استكشف:

parentpower.planetyouth.ie

عمل الآباء مع بعضهم البعض



دعم الآباء الآخرين أمرٌ قيمٌ فعلاً.

حاول التعرف على الآباء الآخرين في صف طفلك. إن معرفة الآباء الآخرين، والتواصل والاتحاق بالمناسبات المدرسية مهمة وتُعد عاملاً وقائياً معروفاً لأطفالنا.

إن شبكات الآباء الجيدة وسيلة فعالة لدعم تعلم الأطفال ونمائهم ورفاههم.

صفك في المدرسة

يمكن للوالدين تحقيق نتيجة كبيرة من خلال الاجتماع معاً والتمرن على التوقعات والحدود المشتركة.



← خطوات

اتالة

هناك فرصة لمجموعات الصف من الآباء والأمهات لتطوير هذه الفكرة بشكل أكثر.

ومن خلال العمل معاً، يمكن للآباء التوصل إلى توافق في الآراء ووضع اتفاقات بشأن القضايا التي تؤثر على أطفالهم.

إذا كنت، كوالد، أو كمدير أو معلم، تشعر أن مدرستك أو فصلك يرغبان في العمل على هذا الأمر معاً، فقم بزيارة قسم طاقة الوالدين في موقع Planet Youth للحصول على مزيد من المعلومات.

parentpower.planetyouth.ie



بعض المسائل التي يمكن للآباء العمل والاتفاق عليها:

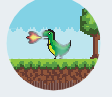
حفلات أعياد الميلاد والهدايا



وقت الشاشة



الألعاب التي تناسب مع أعمارهم



الاتصالات



التنمر



الأجهزة الخلوية



وهكذا، نترك الأمر لك لتقرر...



وفي نهاية المطاف، فإن أهم مفتاح
لنجاح الطفل هو
المشاركة الإيجابية للوالدين.

www.parentpower.planetyouth.ie



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland

