

صحتمند و

فعال ماندن

در زمانی که در خانه درس می خوانید

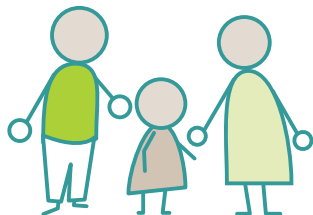
برای معلومات بیشتر از اینجا دیدن کنید:
ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

وقتی در خانه درس می خوانید صحتمند و فعال بمانید

درس خواندن در خانه برای مدت طولانی ممکن است با فشار روحی و تشویش همراه بشود. چقدر هومند برای یک کمه همیشه در مواظت با تغذویه ، تادمنی و صت حدمای فرزندتان در انیجا گهدشه تفاست.



یقین حاصل کنید که همه بدانند دارد چه رُخ می دهد

با آرامی و صراحت به فرزند خود و همه خانواده در باره شیوع جهانی کووید-۱۹ (COVID-19) و ضرورت درس خواندن در خانه صحبت کنید. اگر وضعیت فهمیده شود کمک خواهد نمود که اضطراب کم تر شود.

در بخش "مشوره برای خانواده ها" در ourlearning.sa.edu.au پیدا کنید که چگونه با فرزند خود در باره کووید-۱۹ (COVID-19) صحبت نمایید.

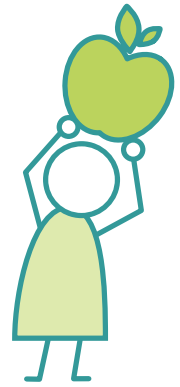
به طور مرتب ورزش کنید

معلوم شده که ورزش از فشار روحی ما می کاهد و خون را در بدن و مغز ما به جریان می اندازد. ورزش کمک می نماید که بهتر تمرکز کنیم و یاد بگیریم. ورزش همچنین آغازگر ترشح هورمون های شاد کننده روحیه انسان می شود.

اگر فرزند شما بیقراری می کند، ممکن است به برخاستن و قدم زدن به اطراف ضرورت دارد. مهم است هر روز با اختصاص دادن وقت کوتاهی برای استراحت بین یک درس و پرداختن به درس دیگر، ورزش نمود.

راه های ورزش کردن به شرح ذیل می باشد:

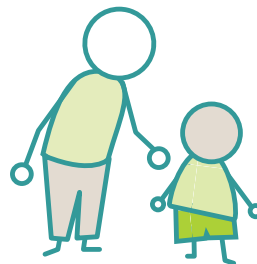
- استفاده از آپ های فعالیت بدنی
- رقص
- تمرین های در سطح اتاق
- یوگا
- پیاده گردی در حویلی خانه
- سامان های ورزشی خانگی
- بازی با حیوانات خانگی
- یک چالش امتحان توانمندی در هر روز
- استفاده از سامان های خانگی ورزشی که مناسب سن فرزندتان باشد تا همه خانواده ورزش نمایند
- توپ بازی یا بازی با سایر تجهیزات ورزشی
- انجام یک رقص قدیمی خوب در اتاق نشیمن.



خورد و خوراک و خواب داشته باشید

ما می دانیم که در واقع خواب و تغذیه بسیار اهمیت دارند. شما می توانید اطمینان حاصل کنید که فرزندتان استراحت خوبی داشته و خوراکی در دسترس او باشد که سوخت یادگیری او را تأمین نماید به طریقی که:

- عادات غذایی صحتمند، و زمان وعده های غذایی منظم داشته و ساعات خواب او مرتب باشند
- روز را با روحیه مثبت شروع کرده -از خواب بیدار شود، کالای خود را بر کند، یک نان و چای صحتمند و گفت و شنید صبحگاهی شما برای "احوال گرفتن" از او داشته باشد
- مواقع استراحت، و زمانی برای نان چاشت در طول روز منظور کنید
- مشوق تنقلاتی در بین وعده های خوراک، پر از میوه ها و ترکیاری و سبزیجات باشید
- اطمینان یابید که فرزند شما به آب نوشیدنی فراوان در طول روز دسترسی داشته باشد.



با دقت به سخنان فرزندتان گوش دهید

اول به سخنان فرزندتان در باره تشویش ها و نگرانی های او گوش کنید و بعد به او پاسخ دهید. این به شما کمک خواهد کرد معلوم کنید عیب در کجا است و به روشنی پاسخ دهید.

اطمینان یابید که به مشکل او با همدردی و دلسوزی نگاه می کنید. آرام و مطمئن جواب دهید. اگر لازم شد که از قضیه دور شوید، به فرزندتان معلومات دهید که باید فکر کنید و به پرسش او بر می گردید.

پروا ندارد که دست ننگه دارید و نفسی تازه کنید - برای استراحت دراز کشیده و آرامشی پیدا کنید.

اطمینان یابید که اتاق شما برای درس خواندن مرتب شود.

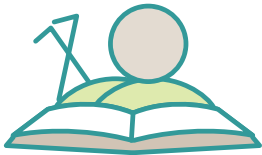
مهم است اطمینان یابید که فرزندتان محیط مناسبی برای درس خواندن داشته باشد.

معلومات بیشتر برای مرتب کردن خانه و ایجاد فضای درس خواندن را می توانید در بخش مشوره برای خانواده ها در باره صحتمند و فعال ماندن در هنگام یادگیری در خانه |وزارت تعلیم و تربیه در ourlearning.sa.edu.au پیدا کنید.



برقراری پیوند با خانواده، عزیزان و دوستان

فرزند خود را تشویق کنید تا با عزیزان، خانواده و دوستان پیوند منظمی برقرار نماید. این کار را می تواند با تلفون، ایمیل و رسانه های اجتماعی (در صورت مناسبت) انجام دهد. این به او احساس پیوند با دیگران را داده و احساس انزوا نخواهد کرد.



قدری تحمل برای بعضی از زمان های ماندگی از تحصیل هم داشته باشید

شما فرزندتان را خوب می شناسید - مرتب او را زیر نظر داشته باشید که آیا از لحاظ دروس خود احساس اضطراب دارد، قدری استراحت و انجام کاری متفاوت ایرادی ندارد. می توانید فعالیت دیگری را که فرزندتان خیلی به آن شوق دارد امتحان کنید یا مدتی استراحت و ماندگی را رفع نماید.

برخی از فعالیت ها در زمان مانده شدن عبارتند از:

- بازی با یک سامان بازی دوست داشتنی
- شنیدن موسیقی
- خواندن کتاب
- reading
- کوزه های سپاس (gratitude jars)
- بازی محبت کردن acts of kindness
- پیاده روی در حویلی خانه
- و وقت صرف کردن برای تماشای طبیعت.



Government
of South Australia

Department for Education

برای معلومت بیشتر از اینجا دیدن کنید:
ourlearning.sa.edu.au