

# سالم و فعال ماندن در حین

یادگیری در خانه



جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education

# سالم و فعال ماندن در حین یادگیری در خانه

یادگیری از خانه برای یک مدت طولانی می‌تواند موجب استرس و اضطراب شود. در اینجا توصیه‌هایی برای کمک به شما به منظور توجه به تغذیه، سلامت جسمی و ذهنی فرزند شما ارائه می‌شود.

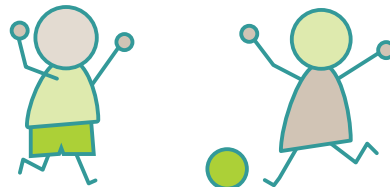


مطمئن شوید که هرکسی درک درستی از آنچه که در حال وقوع است دارد

به راحتی و به آرامی با فرزند خود و کل اعضای خانواده در مورد ویروس همه‌گیر COVID-19 و نیاز به یادگیری از خانه صحبت کنید. درک وضعیت می‌تواند موجب کاهش اضطراب شود.

در مورد نحوه گفتگو با فرزندتان پیرامون ویروس

COVID-19 به بخش توصیه‌هایی برای خانواده‌ها در وبسایت ما مراجعه کنید [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



به طور منظم نرمش و ورزش کنید

ثابت شده است که تمرین و نرمش موجب کاهش استرس ما می‌شود و گردش خون در بدن و مغز به نحو مناسبی جریان پیدا می‌کند. این حالت به تمرکز و یادگیری ما کمک می‌کند. علاوه بر این نرمش کردن می‌تواند

موجب ترشح هورمون‌هایی شود که حالت روحی ما را بهبود می‌بخشند.

اگر فرزند شما بی‌قرار به نظر می‌رسد، لازم است بلند شود و در اطراف

حرکت کند. لازم است هر روز ورزش کند و زمان‌های استراحتی برای

حرکات کوتاه در فواصل یادگیری در نظر گرفته شود.

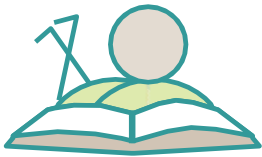
چند روش برای انجام این موارد

- برنامه‌های مخصوص حرکات ورزشی (App)
- رقص
- نرمشهای زمینی
- یوگا
- پیاده روی در حیاط
- تجهیزات ورزش خانگی
- بازی با حیوانات خانگی
- برنامه بدنسازی روزانه
- استفاده از تجهیزات ورزشی خانگی مناسب با سن فرزند شما جهت تمرین ورزشی خانوادگی
- بازی‌های تویی یا بازی با سایر تجهیزات ورزشی
- یک رقص قدیمی در اتاق نشیمن



### ارتباط با اعضاء خانواده، دوستان و کسانی که دوستشان می‌داریم

فرزندتان را به داشتن ارتباط منظم با افرادی که دوست می‌دارد تشویق نمایید. این امر می‌تواند از طریق تلفن، ایمیل یا شبکه های اجتماعی (در زمانهای مناسب) انجام پذیرد.

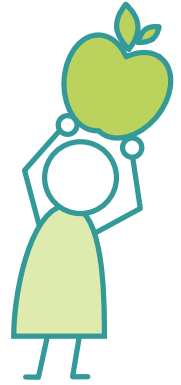


### زمانی را برای استراحت اختصاص دهید

شما فرزندتان را بهتر از همه می‌شناسید - آنها را به طور منظم کنترل نمایید. اگر متوجه شدید که برای یادگیری اندکی احساس اضطراب دارند بهتر است به آنها استراحت دهید و کار دیگری انجام دهید. می‌توانید فعالیت دیگری را در نظر بگیرید که فرزندتان آن را دوست دارد یا کلاً استراحت کند.

### چند فعالیت برای اوقات فراغت:

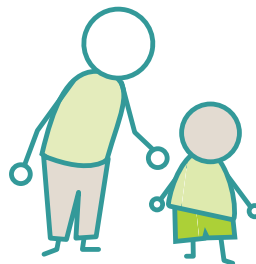
- بازی با یک اسباب بازی مورد علاقه
- گوش دادن به موسیقی
- کتاب خواندن
- قلم شانس
- کارهای توأم با مهربانی و ملاحظت
- صرف وقت در طبیعت



### خواب و خوراک سالم داشته باشید

می‌دانیم که خواب و تغذیه اهمیت بسیار زیادی دارند. مطمئن شوید که فرزند شما استراحت کافی داشته است و غذای کافی و لازم برای یادگیری را میل کرده باشد. این موضوع به طرق زیر حاصل می‌شود:

- رعایت عادات غذایی سالم و زمان های صرف غذا و ساعت خواب عادی.
- شروع روز با یک روند مثبت - مانند بیدار شدن، لباس پوشیدن، صبحانه سالم میل کردن و یک گفتگوی کنترلی صبحگاهی
- زمانبندی استراحت و زمان صرف ناهار در طول روز
- تشویق به صرف میان وعده های غذایی سالم سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه
- کسب اطمینان از این موضوع که فرزند شما دسترسی به آب آشامیدنی فراوان در طول روز دارد.



### به دقت به حرفهای فرزندتان گوش دهید

به نگرانی های فرزندتان با گوش دادن دقیق و پرسیدن سوالاتی قبل از پاسخ دادن واکنش نشان دهید. این باعث می‌شود که عیب کار معلوم شود و پاسخ مناسبی به آن داده شود. مطمئن شوید که به مشکلات آنها با دقت و توجه پاسخ می‌دهید. به آرامی و با اطمینان پاسخ دهید. اگر لازم است که از وضعیت و صحنه دور شوید، اجازه دهید کودکان بدانند که شما به قدری فکر کردن نیاز دارید و به زودی به سوالات آنها پاسخ خواهید داد. گاهی لازم است صبر کنید و نفس بکشید - آرامش خود را پیدا کنید و تمرکز پیدا کنید.

مطمئن شوید که محیط خانه شما برای یادگیری مناسب است مهم است که مطمئن شوید فرزند شما از محیط مناسبی برای مطالعه در آن برخوردار است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر پیرامون نحوه آماده سازی خانه برای یادگیری تحت بخش توصیه هایی برای خانواده ها Advice for families section به سایت ما مراجعه کنید

[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government  
of South Australia

Department for Education

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)