

الحفاظ على الصحة والنشاط

خلال التعلّم في المنزل



لمزيد من المعلومات قم بزيارة
ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

البقاء بصحة جيدة ونشطة أثناء التعلّم في المنزل

التعلّم من المنزل لفترة طويلة يمكن أن يسبب التوتر والقلق. إليك بعض النصائح لمساعدتك في الاعتناء بتغذية طفلك ولياقته البدنية وصحته العقلية



تأكد من أن الجميع يفهم ما يحدث

تحدث بصراحة وهدوء مع طفلك والعائلة بأكملها حول وباء COVID-19 والحاجة إلى التعلّم من المنزل. فهم الوضع سيساعد على الحد من القلق.

تعرف على كيفية التحدث مع طفلك حول COVID-19 تحت قسم المشورة للعائلات على:

ourlearning.sa.edu.au

ممارسة الرياضة بانتظام

لقد ثبت بأن ممارسة الرياضة تساعد على التخفيف من التوتر لدينا وعلى ضخ الدم لدينا حول الجسم والدماغ. وهذا يساعدنا على التركيز والتعلم. ويمكن أيضا أن تؤدي ممارسة الرياضة إلى الإفراج عن الهرمونات المسؤولة عن تحسين المزاج.

إذا كان طفلك يشعر بالقلق، فقد يحتاج إلى النهوض والحراك. من المهم ممارسة الرياضة كل يوم وتحديد وقت لفترات استراحة من أجل القيام بالتحرك لمدة قصيرة خلال أوقات الدراسة.

بعض الطرق التي يمكنك القيام بذلك هي:

- تطبيقات النشاط البدني
- الرقص
- تمارين رياضية على الأرض
- اليوغا
- المشي في حديقة المنزل الخلفية
- استخدام معدات ممارسة الرياضة في المنزل
- اللعب مع الحيوانات الأليفة للأسرة
- تحدي اللياقة البدنية اليومي
- استخدام معدات التمارين المنزلية المناسبة لعمر طفلك للقيام بتمرين عائلي
- لعب مباريات الكرة أو اللعب باستخدام المعدات الرياضية الأخرى
- رقصة قديمة جيدة في غرفة الصالة.



تواصل مع العائلة والأحباء والأصدقاء

شجع طفلك على البقاء على اتصال منتظم مع الأحباء والعائلة والأصدقاء. يمكنهم القيام بذلك عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي (عند الاقتضاء). وهذا سوف يساعدهم على الشعور بالتواصل وليس بالعزلة.



إفساح المجال لبعض الوقت للتوقف للاستراحة

أنت تعرف طفلك بشكل أفضل - تحقق معه بانتظام. إذا لاحظت أنهم يشعرون بالقلق قليلاً حول التعلّم، فلا بأس من أخذ قسط من الراحة والقيام بشيء مختلف. يمكنك تجربة نشاط آخر يكون طفلك شغوفاً به أو يكون لديه بعض الوقت للتوقّف والاستراحة.

بعض الأنشطة خلال وقت التوقّف للاستراحة هي:

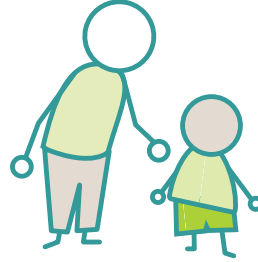
- اللعب مع لعبة المفضلة
- الاستماع إلى الموسيقى
- القراءة
- جرار الامتنان
- أعمال اللطف
- المشي في حديقة المنزل الخلفية
- قضاء الوقت في الطبيعة.



تناول الطعام والنوم بشكل صحي

نحن نعلم أنّ النوم والتغذية مهمان جداً. يمكنك التأكد من أنّ الطفل مرتاح بشكل جيد وإنه يحصل على الطعام الذي يحتاجه لتغذيته من أجل التعلّم من خلال:

- الحفاظ على عادات الأكل الصحية المنتظمة وأوقات الوجبات وروتين النوم الطبيعي في مكانها
- بدء يومك بطريقة إيجابية - النهوض من السرير، وارتداء الملابس، وتناول وجبة إفطار صحية، والقيام بـ 'تسجيل الوصول' الدردشة الصباحية.
- جدولة استراحة الصباح واستراحة الغداء خلال النهار
- تشجيع أوقات الوجبات الخفيفة الصحية الإضافية، المليئة بالفواكه الطازجة أو الخضروات
- التأكد من حصول طفلك على الكثير من مياه الشرب على مدار اليوم.



الاستماع بعناية لطفلك

الرد على مخاوف طفلك أو قلقه والإجابة عليها من خلال الاستماع بعناية وطرح الأسئلة قبل الرد. هذا سيساعدك على معرفة ما هو الخطأ والاستجابة بوضوح.

تأكد من تلبية مشكلاتهم مع التعاطف والرعاية. أجب بهدوء وثقة. إذا كنت بحاجة إلى الابتعاد عن الموقف، أعلم طفلك أنك بحاجة إلى بعض الوقت للتفكير البالغ وستعود للإجابة إلى سؤاله.

لا بأس من أخذ بعض الوقت للتوقف والتنفس - للاسترخاء والاتصال بالواقع والعتور على بعض السكون.

تأكد من إعداد منزلك للتعلّم.

من المهم التأكد من أن طفلك لديه بيئة جيدة للدراسة فيها.

تعرف على المزيد حول إعداد منزلك للتعلّم تحت قسم المشورة للعائلات

ourlearning.sa.edu.au



Government
of South Australia

Department for Education

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة
ourlearning.sa.edu.au