



بداية جيدة في المدرسة

الأطفال الذين يتمتعون بصحة جيدة يتعلمون على نحو جيد.





تحية طيبة إلى أولياء أمور التلاميذ في الصف التمهيدي!

أنت بوصفك أباً/أمّاً أهم شخص في حياة طفلك! ما قد جاء الوقت الذي يبدأ فيه طفلك في المدرسة. إنها خطوة هامة للطفل ووالديه على حدّ سواء، و بانتظاركم فترة من الإمكانيات والتحديات.

هل تعرف أن الطفل الذي ينعم بصحة سليمة يكون أفضل في المدرسة؟ وأن المدرسة مهمة جداً لطفلك سواء من حيث ارتياعه أو من حيث نجاحه في الحياة مستقبلاً؟ ولذلك علينا أن نحرص على أن تكون بداية طفلك في المدرسة بداية جيدة قدر الإمكان!

أنت بوصفك أباً أو أمّاً أهم شخص في حياة طفلك، وبالتالي فأمامك فرصة كبيرة للتأثير إيجابياً على صحة الطفل وعلى ارتياعه.

ليس من السهل دائماً معرفة ما يجب على المرء أن يفعله أو يفكر فيه. من أجل ذلك قمنا بإعداد هذا البروشور ليكون داعماً لك كأب/أم في الكثير من العوامل الهامة التي تؤثر على صحة طفلك. نأمل في أن تستفيد من هذا البروشور بحيث نستطيع معاً توفير أفضل المقومات لكي ينعم طفلك بالصحة وينجح في المدرسة.

تذكّر بأنك تستطيع دائماً أن تتصل بالفريق الصحي في المدرسة أو بالدليل الصحي 1177 للحصول على دعم أو استشارة.

هيا، فلنبدأ!

هذا البروشور يتوجّه إليك إذا كنت أباً/أمّاً أو ولي أمر. اخترنا أن نكتب في النص أباً/أمّاً لسهولة القراءة.

أنت بوصفك أباً/أمّاً أهم شخص في حياة طفلك!

المحتوى

دورك كأب/أم

الطفل الذي لديه أب/أم مهتمّ وحاضر معه يكون في أفضل حال ويتطوّر على أفضل نحو.

القراءة مع الطفل!

عندما تقرأ مع طفلك فأنت تزيد من فرص تطوره في المدرسة، وهذا ما يجعل طفلك يشعر بالارتياح.

الحركة الهامة

إن الحركة هي أفضل علاج سحري! فهي تزيد اللياقة وتقوي العضلات والهيكل العظمي والراحة النفسية والثقة بالنفس.

عادات غذائية صحيّة

من المهم أن يتناول الأطفال طعاماً صحياً من أجل صحتهم وموئهم، ومن أجل حصولهم على الطاقة اللازمة في المدرسة وفي أوقات الفراغ.

الحياة اليومية الرقمية

عليك كأب/أم أن تساعد في خلق عادات جيدة وأن تجد مع طفلك توازناً جيداً بين الوقت الذي يمضيه أمام الشاشات والأنشطة الأخرى في حياته اليومية.

النوم الهانئ

النوم الجيد مهم. ونحن عندما ننام نستعيد قوانا الجسدية ونفسح المجال للدماغ كي يرتاح. والأطفال الذين ينامون جيداً يقدرّون أيضاً على التركيز في المدرسة وعلى اللعب في أوقات الفراغ على نحو أفضل.

التوازن في الحياة - نموذج الصحن العقلي

يحتوي نموذج الصحن العقلي على سبعة أجزاء، ويبيّن بطريقة بسيطة ما هي الأنشطة التي يحتاج الطفل إلى توازن فيها لكي ينعم بالراحة.



دورك كأب/أم



نبدأ معك!

الأطفال أنفسهم يرون أن أهم شيء لكي ينعموا بالارتياح هو أن يكون لديهم آباء وأمهات يهتمون بهم ويخصّصون لهم الوقت ويستمعون إليهم.

أنت بوصفك أباً/أمّاً أهم شخص في حياة طفلك وأكثر شخص يعرفه المعرفة الحقّة. ولذلك أمامك فرصة فريدة للتأثير على صحة طفلك وتطوره.

عامل الأمان الأهم في الحياة هو أن تكون هناك علاقة مع أحد الوالدين أو كليهما أو مع شخص آخر بالغ قريب.

الأطفال الذين يستطيعون أن يتحدثوا مع شخص عن مشاعرهم ووضعهم يكون من الأسهل عليهم مواجهة الصعاب في الحياة. فذلك يُقلّل مثلاً من احتمال ترك المدرسة والاعتلال النفسي والوقوع في جرائم أو الإدمان.

أقلّ ما يمكن قوله هو أن استثمار الوقت مع طفلك الآن هو استثمار جيد جداً.

الطفل الذي لديه أب/أمّ
مُهمّ وحاضر معه يكون
في أفضل حال ويتطوّر
على أفضل نحو.



القراءة مع الطفل!

القراءة مع الطفل!

إن معرفة القراءة هي تذكرة سفر طفلك إلى المستقبل، وأنت كأب/أم مهم جداً بالنسبة لتطور القراءة لدى طفلك. عندما تقرأ مع طفلك فأنت تزيد من فرص تطوره في المدرسة، وبالتالي تزيد من فرصة شعوره بالارتياح.

إن القراءة لطفلك بصوت مسموع مهمة على نحو خاص لأن:

- لغة طفلك سوف تتطور
- سوف تُثري مخزون المفردات عند الطفل ومقدرته على التعبير عن نفسه
- تخلق لديه حُبَّ القراءة
- تزيد من مقدرته على القراءة

تبيّن الأبحاث أن الطفل الذي لديه أب أو أم يُكرّس الوقت ليقوم بالقراءة والكتابة معه يُحقّق نتائج أفضل في اختبارات القراءة، حتى بعد التحاقه بالمدرسة بأربع سنوات.

إذا كانت للطفل لغة أم غير اللغة السويدية فإنه يحتاج إلى من يقرأ له ويروي له بلغته الأم. فذلك يُشجّع لديه تعلّم العديد من اللغات، وهذا الأمر مفيد لتطور اللغة لدى الطفل. يمكنك أن تستعير كتب الأطفال بلغات مختلفة من المكتبة العامة.

علاوة على أن القراءة بصوت مسموع تساعد على تطوّر القراءة، فإنها بالدرجة الأولى أوقات لطيفة وممتعة تقضيانها معاً، حيث تُتاح لكم الفرصة للتحدّث عن المشاعر وكيفية التصرف مع بعض. وهذا يساعد الطفل على فهم نفسه والآخرين.

إنّ تعلّم الحديث عن المشاعر مفيد أيضاً لصحة الطفل النفسية. وعلاوة على ذلك فإن القراءة بصوت مسموع على هذا النحو تُساهم في تحسين العلاقة بينكما.

نصائح!

- اقرأ لطفلك بصوت مسموع كل يوم
- خصّص وقتاً هادئاً للقراءة والمحادثة
- تابع القراءة لطفلك بصوت مسموع حتى بعد أن يتعلّم القراءة بنفسه



الحركة الهامة

الحركة الهامة

الحركة هي أفضل علاج سحري! فهي تزيد اللياقة وتقوي العضلات والهيكل العظمي والراحة النفسية والثقة بالنفس. ولذلك فإن الأطفال الذين يتحركون على نحو كافٍ تتوفّر لهم إمكانيات جيدة لكي تكون لديهم القدرة في المدرسة وفي أوقات الفراغ.

الأطفال في الصف التمهيدي (وحتى سن 17 عاماً) يُنصح بأن يتحركوا لمدة ساعة على الأقل في كل يوم. وقد يكون ذلك لعباً نشطاً أو رياضة يقوم فيها الطفل بالقفز أو الجري أو الرقص أو الرمي أو التوازن أو التسلق.

كما يمكن أن يكون ذلك مشياً أو ركوب دراجة الركل أو الدراجة الهوائية.

يجب أن تكون الحركة بحيث يزداد النبض والدفع في الجسم إلى حد ما. كما أن الكثير من الحركات في اللعب النشط تُقوي العضلات والعظام أيضاً، وهذا بحد ذاته مفيد جداً.

بالإضافة إلى ذلك يحتاج الأطفال إلى من يُدكّرهم بأن يأخذوا استراحات فيها حركات لكيلا يجلسوا طويلاً بلا حركة. قوموا ببعض حركات ثني الرجلين أو الرقص قليلاً في المكان.

قوموا بالحركات التي يحبها الطفل (وأنت كذلك). ليس المهم كيف تتحركون، بل المهم أن تتحركوا كل يوم.

والأفضل أن تتحركوا معاً. يَبينُ له أن الحركة مفيدة وأنه لا بأس من التعرّق واللهاث.

أفضل ما في الأمر هو أن كل حركة مفيدة!

نصائح!

- تحركوا معاً
- يتحرك الأطفال عندما يلعبون في الهواء الطلق أكثر من الداخل
- اركبوا الدراجات الهوائية معاً أو امشوا معاً إلى المدرسة



عادات غذائية صحّية

عادات غذائية صحّية

من المهم أن يتناول الأطفال طعاماً صحياً من أجل صحتهم ونموهم، ومن أجل حصولهم على الطاقة اللازمة في المدرسة وفي أوقات الفراغ. ويعني ذلك أن المدرسة وأوقات الفراغ كليهما يحتاجان إلى طعام غني بالغذاء، بالإضافة إلى عادات طعام جيدة ومُشجّعة.

قد يكون من الصعب معرفة ما هو الطعام الصحي. وإليك بعض النصائح في مشاركتك.

من المفيد أن تتذكّر ما يلي بخصوص الطعام الغني بالغذاء:

- تناولوا المزيد من الفواكه والخضار والسمك والحيوانات القشرية والجوز والبذور.
- استبدل الدقيق الأبيض بأخر كامل الحبة، واستبدل الدهون المشتقة من الزبدة بدهون نباتية، واستبدل منتجات الألبان كثيرة الدسم بأخرى قليلة الدسم.
- قلّل من اللحم الأحمر ومنتجات اللحوم والملح والسكر.

من المفيد أن تتذكّر ما يلي من أجل عادات طعام جيدة ومُشجّعة:

- يحتاج الأطفال أن يأكلوا الطعام على نحو منتظم. فهم بحاجة إلى فطور وغداء وعشاء بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة يومياً.
- تناولوا الطعام معاً. جيّداً لو تحوّلون وجبة العشاء إلى وقت ممتع تجتمعون فيه وتحدّثون عن نهاركم.
- يكفي يوم واحد بالأسبوع للحلويات أو مأكولات التسلية؛ اختاروا سهرة أمسية الجمعة أو حلوى السبت.

من الأفضل أن تبحث عن المنتجات التي تحمل علامة فتحة المفتاح عندما تتسوّق الطعام، واستعِنْ بنموذج الصحن عندما تُقدّم الطعام.

نصائح بخصوص المزيد من

الفواكه والخضار!

- أعطِ الطفل أعواداً من الخضار بينما تطهو الطعام
- اخلط الخضار والجذريات في الطعام
- قدّم للطفل سلطة فواكه أو أسياخ فواكه بدلاً من الحلوى



الحياة اليومية الرقمية

الحياة اليومية الرقمية

عليك كأب/أم أن تساعد في خلق عادات جيدة وأن تجد مع طفلك توازناً جيداً بين الوقت الذي يمضيه أمام الشاشات والأنشطة الأخرى في حياته اليومية

تحتل الشاشات اليوم حيزاً كبيراً من حياة الطفل اليومية. ويمكن القيام بالكثير على الشاشات ممّا هو مفيد وممتع للطفل، كمشاهدة الأفلام أو الرسم أو اللعب أو تعلّم الحروف الأبجدية أو صيد الكنوز في الهواء الطلق. والوقت الذي يمضيه الطفل أمام الشاشة يجعله أيضاً يجلس دون حركة.

لا يجوز أن يأخذ الجلوس أمام الشاشة من أوقات الأنشطة الأخرى مثل النوم واللعب والأصدقاء والقراءة والنشاط البدني. والأفضل هو أن يقوم الطفل بأنشطة مختلفة في كل يوم وأن يستمتع مع الآخرين، وهذا أكثر ما يستفيد منه الطفل!

أنت كأب/أم تحتاج إلى إرشاد الطفل في كيفية استخدام الشاشة وتجد له توازناً جيداً في حياته اليومية.

وكذلك أنت؛ من المهم أن تفكر في كيفية استخدامك للشاشة أنت أيضاً. واعلم أن الأطفال يفعلون كما يفعل الكبار!

نصائح!

- حدّدوا قواعد مشتركة لاستخدام الشاشات
- شجّع الطفل على اللعب والحركة كل يوم
- حدّدوا أماكن خالية من الشاشات - طاولة الطعام مكان جيد مثلاً
- قاعدة 20-20-20: انظر إلى مسافة 20 متراً بعيداً عن الشاشة كل 20 دقيقة واستمر في النظر لمدة 20 ثانية.
- حافظ على مسافة 40-60 سم عن الشاشة وخفّض قوة السطوع
- تجنّب الشاشات في ساعات ما قبل النوم

يحتاج الطفل إلى اللعب
الحرّ لكي يستكشف
العالم ويتفحصه.



نَمْ نوماً هانئاً!



نَمْ نوماً هانئاً!

النوم الجيد مهم. ونحن عندما ننام نستعيد قوانا الجسدية ونفسح المجال للدماغ كي يرتاح. كما أن جسم الطفل يفرز هرمونات هامة للنمو أيضاً. والأطفال الذين ينامون جيداً يقدرّون أيضاً على التركيز في المدرسة وعلى اللعب في أوقات الفراغ على نحو أفضل.

يحتاج الأطفال في سن 6 سنوات إلى النوم 10-11 ساعة باليوم. ولكي يسهل النوم الهانئ على الطفل، يحتاج إلى الحركة والنشاط أثناء النهار ليحصل بعد ذلك على الهدوء والسكينة في المساء.

إن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات مثل التلفاز والهاتف الجوال ولوح القراءة قد يؤثر سلباً على هرمون النوم. وهناك قاعدة جيدة: تجنّب الشاشات قبل النوم بساعة.

نصائح!

- من الأفضل أن تقرّأ كتاباً لطفلك أثناء فترة التهدئة في المساء.
- اجعل غرفة النوم مظلمة ومعتدلة البرودة



التوازن في الحياة
- نموذج الصحن العقلي -

التوازن في الحياة

يجب عليك كأب/أم أن تحرص على أن يحصل طفلك على أفضل المقومات لكي ينمو ويشعر بارتياح. إنها مهمّة تقوم بها كأب/أم! ولكن ربما لا يكون ذلك سهلاً دائماً. وهناك أداة جيدة يمكن الاستناد إليها؛ ألا وهي نموذج الصحن العقلي.

إذ يوجد فيه عدد من الاحتياجات الأساسية - نسمّيها هنا الأنشطة - التي يجب أن تتوفر في حياة الطفل كل يوم لكي يشعر بارتياح قدر الإمكان ويتعلّب على مصاعب الحياة على أفضل نحو. يحتوي نموذج الصحن العقلي على سبعة أجزاء، ويبيّن بطريقة بسيطة ما هي الأنشطة التي يحتاج الطفل إلى توازن فيها لكي ينعم بالراحة.

تذكّر أن الأمر لا يحتاج سوى بضع جرعات من الأنشطة في كل يوم لكي يشعر الطفل بارتياح! راجعوا النموذج في البيت وتناقشوا مع الطفل بشأن الوصول إلى توازن جيد.

وقت الاسترخاء

هنا نأخذ الأمور بروية! يحتاج الأطفال إلى وقت للهدوء والاسترخاء. يمكن أن يكون وقت الاسترخاء للعب أو الرسم أو التسلية أو قراءة كتاب معاً.

الحركة

النشاط البدني والحركة أمران مهمّان جداً للجسم والعقل! ويُصح بأن يتحرّك الأطفال حتى سن 17 عاماً ما لا يقل عن ساعة في كل يوم.

النوم

احرص على أهمية النوم. إنه أهمّ مصدر لاستعادة القوى؛ لأنه يوفر الراحة للجسم والعقل معاً. يحتاج الأطفال في سن 6 - 12 سنة إلى النوم 10-11 ساعة باليوم.

وقت التركيز

التركيز على أمر واحد في كلّ مرة! وقت ليقوم طفلك بأمر ما يتركّز ومن دون إزعاج من أشياء أخرى.

الأنشطة

يمكن أن يقوم الطفل في أوقات الفراغ بأنشطة أخرى مفيدة، مثل الرياضة والرقص واللعب العقوي وغير ذلك من الأنشطة الممتعة.

راحة الدماغ

وقت مخصص لتترك الأفكار تجوب بدون أي تحفيز من الهاتف الجوال وغير ذلك من مصادر التسلية.

العلاقات

أهمية مخالطة الآخرين! إن حضورك وإعطائك كامل وقتك واهتمامك لطفلك أمر مهم للراحة النفسية.

يستند النموذج إلى نموذج الصحن العقلي الذي وضعه روك & سيفيل، ولكن مع التعديل وفق مشروع "لا يظهر/Det syns inte".



روابط إلى مواقع جيدة

تجد فيما يلي روابط إلى مواقع جيدة يمكنك أن تقرأ فيها المزيد عن المجالات الواردة في هذا البروشور أو العثور على حقائق أخرى مثيرة للاهتمام.

الدليل الصحي 1177
www.1177.se

جمعيات مهنية للنشاط البدني
www.fyss.se

جيل يبب
generationpep.se

توجيهات هيئة الصحة العامة بخصوص النشاط البدني
www.folkhalsomyndigheten.se

مصلحة مراقبة المواد الغذائية
www.livsmedelsverket.se

مشروع "لا يظهر/ Det syns inte"
detsynsinte.se

كلام في غاية الأهمية
livsviktigasnack.se

منظمة «أنقذوا الأطفال»
www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap

المجلس السويدي لوسائل الإعلام
www.statensmedierad.se

مكتبة الأطفال
www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt



بداية جيدة في المدرسة

تم إعداد المطوية من قبل (Verksamhet Folkhälsa)
مادلين ليندكفيست وليديا إرسباري وسوزان أونغر

دار الإقليم،

721 89 فاستروس

021-17 30 00

region@regionvastmanland.se

www.regionvastmanland.se