



آغازی خوب برای مدرسه

کودکانی که حال شان خوب باشد خوب یاد می گیرند.





سلام به شما والدین که فرزندتان به پیش دبستانی می رود!

شما پدرها و مادرها مهمترین افراد زندگی فرزندتان هستید! با خودتان فکر کنید که بالاخره وقت آن رسیده که فرزندتان مدرسه را آغاز کند. یک قدم بزرگ هم برای کودک و هم برای والدین زمانیکه هم امکانات و هم چالش ها در انتظار آنهاست.

می دانستید که کودکانی که حال شان خوب است از عهده تحصیل در مدرسه بهتر بر می آیند؟ و اینکه مدرسه برای فرزند شما بسیار مهم است هم برای آنکه حالش خوب باشد و هم اینکه در زندگی آینده موفق شود؟ از اینرو ما می خواهیم کاری کنیم که فرزند شما مدرسه را حتی الامکان بخوبی آغاز کند.

شما پدرها و مادرها مهمترین افراد زندگی فرزندتان هستید و از اینرو از شانس بزرگی برای تأثیرگذاری مثبت روی تندرستی و خوبی حال او برخوردارید.

همیشه دانستن اینکه چکار باید کرد و به چه مواردی فکر کرد آسان نیست. از اینرو ما این بروشور را بعنوان وسیله کمکی برای والدین در بسیاری از عوامل مهمی که بر روی تندرستی فرزند شما تأثیر می گذارند را تهیه کرده ایم.

امیدواریم این بروشور برای شما مفید باشد و با هم بتوانیم بهترین شرایط را برای خوبی حال فرزند شما و موفقیت او در مدرسه فراهم کنیم.

بخاطر داشته باشید که همیشه می توانید برای دریافت حمایت یا مشاوره با واحد تندرستی دانش آموزان (elevhälsan) یا 1177 راهنمای خدمات درمانی تماس بگیرید.

آهای پدران و مادران، یالا بزن بریم!

مخاطب این بروشور ولی یا سرپرست دانش آموز است.

ما برای آسان خواننده شدن متن واژه والدین را انتخاب کرده ایم.

**شما پدرها و مادرها
مهمترین افراد زندگی
فرزندتان هستید!**

فهرست مطالب

نقش پدر/مادر

کودکانی که والدینشان در امور تحصیلی آنها مشارکت و حضور دارند حال و پیشرفتشان بهترین است.

باهم کتاب بخوانید!

کتاب خواندن به همراه فرزندان شانس او برای موفقیت در مدرسه و همچنین خوبی حال او را افزایش می دهد.

تحرك جسمی مهم است

داشتن حرکت و تحرك نسخه ای فوق العاده معجزه آساست! تحرك جسمی هم بنیه و قوای جسمانی، استخوانبندی، سلامت روحی و هم عزت نفس را تقویت می کند.

عادات غذایی مناسب برای تندرستی

برای آنکه کودکان از تندرستی و رشد و نمو برخوردار شوند و توان و قوای مدرسه رفتن و اوقات فراغت را داشته باشند مهم است که غذای مناسب برای تندرستی بخورند.

زندگی روزمره دیجیتال

والدین بایستی کمک کنند تا کودک عادات مفیدی داشته باشد و به همراه کودک توازن مطلوبی بین تماشای مانیتور/ صفحه نمایش و سایر فعالیت های روزمره ایجاد کنند.

خواب خوب

خواب خوب مهم است. خواب باعث می شود ما توان و قوای مورد نیاز خود را باز می یابیم و جسم و مغز هر دو استراحت می کنند. کودکانی که خوب می خوابند تمرکز بهتری در مدرسه و بازی در اوقات فراغت دارند.

توازن و تعادل در زندگی - الگوی بشقاب مغزی/روحی

الگوی بشقاب مغزی/روحی دارای هفت بخش مختلف است و به شیوه ای ساده نشان می دهد فرزند شما برای داشتن توازن و تعادل و خوبی حالش به چه فعالیت هایی نیاز دارد.



نقش پدر و مادر



ما از شما شروع می کنیم!

نظر خود کودکان آنست که مهمترین عامل خوبی حال آنها داشتن والدینی است که به آنها اهمیت بدهند، برای آنها وقت صرف کنند و حرف های آنها را بشنوند

شما پدرها و مادرها مهمترین افراد زندگی فرزندتان هستید و فرزند خود را بهتر از هر کس دیگری می شناسید. از اینرو شما از امکان منحصر به فردی برای تأثیرگذاری بر روی تندرستی و رشد و نمو او برخوردارید.

مهمترین عامل محافظتی برای یک کودک داشتن رابطه ای خوب با یک یا چند والدین یا یک خویشاوند بزرگسال دیگر است.

کودکی که بتواند با کسی در مورد احساسات و وضعیت خود صحبت کند آسانتر می تواند از پس ناکامی های زندگی برآید. این امر بطور مثال ریسک ترک تحصیل، ناتندرستی روحی/روانی و افتادن در دام بزهکاری یا اعتیاد را کاهش می دهد.

اگر حالا برای فرزند خود وقت صرف کنید حداقل بهترین وقت را برای او اختصاص می دهید.

کودکانی که والدین شان در امور تحصیلی آنها مشارکت و حضور دارند حال و پیشرفت شان بهترین است.



با هم کتاب بخوانید!

با هم کتاب بخوانید!

اینکه فرزندان خواندن یاد بگیرد کلید مهمی برای آینده اوست و شما والدین نقش فوق العاده مهمی در پیشرفت توانائی خواند فرزندان بر عهده دارید. کتاب خواندن به همراه فرزندان شانس او برای موفقیت در مدرسه و همچنین خوبی حال او را افزایش می دهد.

خواند کتاب با صدای بلند برای فرزندان به ویژه برای موارد زیر مهم است:

- زبان فرزند شما بایستی پیشرفت کند
- مجموعه واژه های کودک و توانائی کودک برای بیان خود غنی می شود
- شوق خواندن در او ایجاد می شود
- توانائی خواندن او افزایش می یابد

پژوهش علمی نشان می دهد کودکانی که دارای والدینی هستند که به همراه آنها به فعالیت های خواندن و نوشتن می پردازند، حتی پس از آنکه چهار سال به مدرسه رفته باشند نیز نتایج بهتری در آزمون خواند کسب می کنند.

اگر زبان مادری کودک سوئدی نیست لازم است برای او به زبان مادری اش خوانده شود و تعریف شود. این امر کودک را تشویق می کند که چندین زبان یاد بگیرد و برای پیشرفت زبان کودک خوب است. از کتابخانه می توانید کتاب های کودکان به زبان های مختلف را قرض بگیرید.

کتاب خواندن با صدای بلند نه تنها باعث پیشبرد توانائی خواندن کودک می شود بلکه در درجه نخست باعث می شود لحظه ای مطلوب و جالب در کنار هم داشته باشید که در آن همچنین فرصت پیدا می کنید در باره احساسات و چگونگی رفتار ما با دیگران نیز حرف بزنید. این امر به خودشناسی کودک و شناخت دیگران کمک می کند.

اینکه کودک حرف زدن در باره احساسات خود را یاد بگیرد برای تندرستی روحی/روانی او نیز خوب است. علاوه بر این کتاب خواندن با صدای بلند به ایجاد یک رابطه بهتر با یکدیگر نیز کمک می کند.

راهنمایی!

- هر روز برای فرزند خود با صدای بلند کتاب بخوانید
- لحظه ای همراه با آرامش برای کتاب خواندن و گفتگو با هم ایجاد کنید
- حتی زمانی که فرزندان خودش بتواند کتاب بخواند نیز به کتاب خواندن با صدای بلند ادامه دهید



داشتن حرکت و تحرک
جسمی مهم است

داشتن حرکت و تحرک جسمی مهم است

داشتن حرکت و تحرک نسخه ای فوق العاده معجزه آساست! تحرک جسمی هم بنیه جسمی، استخوانبندی، سلامت روحی و هم عزت نفس را تقویت می کند. از اینرو کودکانی که به اندازه کافی حرکت و تحرک جسمی داشته باشند از امکانات بهتری برای داشتن توان و قوای مدرسه رفتن و اوقات فراغت برخوردار می شوند.

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 والدفء في الجسم إلى حد ما. كما أن الكثير من الحركات في اللعب النشط تُقوّي 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. بيّن له أن الحركة مفيدة وأنه لا بأس من التعرّق واللهاث.

أفضل ما في الأمر هو أن كل حركة مفيدة!

راهنمایی!

- با هم حرکت و تحرک جسمی داشته باشید
- کودکان هنگام بازی در فضای آزاد بیشتر از بازی در فضای سر بسته تحرک جسمی دارند
- با هم پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بروید



عادات غذایی مناسب
برای تندرستی

عادات غذایی مناسب برای تندرستی

برای آنکه کودکان از تندرستی و رشد و نمو برخوردار شوند و توان و قوای مدرسه رفتن و اوقات فراغت را داشته باشند مهم است که غذای مناسب برای تندرستی بخورند. مفهوم این امر آنست که کودکان هم به غذای مغذی و هم به روندهای روزمره خوب و تشویق کننده پیرامون غذا خوردن نیاز دارند.

ممکن است دانستن اینکه کدام غذا مناسب با تندرستی است، دشوار باشد. از اینرو در اینجا چند راهنمایی اراده می شود.

بخاطر داشتن موارد زیر در مورد غذای مغذی خوب است:

- سبزیجات و میوه جات بیشتر، ماهی و سخت پوستان، آجیل و دانه های مختلف بخورید.
- بجای آرد سفید از آرد سبوسدار (fullkorn) استفاده کنید، بجای چربی های کره ای از چربی های گیاهی استفاده کنید، و بجای مواد لبنی چرب از لبنیات کم چربی استفاده کنید.
- گوشت قرمز و کالباس و ژامبون کمتر بخورید و نمک و شکر کمتر مصرف کنید.

بخاطر داشتن موارد زیر برای ایجاد روندهای روزمره خوب و تشویق کننده پیرامون غذا خوردن خوب است:

- کودکان نیاز دارند مرتب و منظم غذا بخورند. کودکان به صبحانه، نهار، شام به اضافه یک تا سه وعده بین غذا در روز نیاز دارند.
- باهم غذا بخورید. ترجیحاً اجازه دهید شام لحظه ای مطلوب باشد که در آن همه جمع شده و در باره چگونگی روزی که گذشت با هم حرف بزنید.
- یک روز در هفته برای خوردن شیرینی جات و تنقلات کافی است - یا دورهمی جمعه شب یا شیرینی و تنقلات روز شنبه را انتخاب کنید.

هنگام خرید مواد غذایی ترجیحاً به دنبال علامت سوراخ کلید بگردید و هنگام سرو غذا از الگوی بشقاب کمک بگیرید.

راهنمایی برای خوردن میوه

و سبزیجات بیشتر!

- در حین آشپزی تکه هایی از سبزیجات را به کودک بدهید
- سبزیجات و سبزیجات غده ای را در غذا مخلوط کنید
- بجای شیرینی جات سالاد میوه یا سیخ های میوه ای سرو کنید



زندگی روزمره دیجیتالی

زندگی روزمره دیجیتالی

والدین بایستی کمک کنند تا کودک عادات مفیدی داشته باشد و به‌همراه کودک توازن مطلوبی بین تماشای مانیتور/صفحه نمایش و سایر فعالیت های روزمره ایجاد کنند.

امروزه مانیتورها و صفحه های نمایش بخش بزرگی از زندگی روزمره کودک است. در مانیتورها و صفحه های نمایش کارهای بسیاری می توان انجام داد که برای کودک هم آموزنده و هم جالب، مانند فیلم تماشا کردن، نقاشی کردن، بازی، یادگیری حروف الفباء یا در فضای آزاد بدنبال گنج گشتن است. مدت زمان نشستن جلوی مانیتورها و صفحه های نمایش همچنین باعث می شود که کودک بیشتر ساکن و بی حرکت بنشیند.

مدت زمان نشستن جلوی مانیتورها و صفحه های نمایش نایستی از وقت برای انجام سایر فعالیت ها مانند خواب، بازی، بودن با دوستان، خواندن کتاب و فعالیت های جسمی کم کند. بهترین کار آنست که کودک هر روز فعالیت های مختلفی انجام دهد و به‌همراه دیگران اوقات خوشی داشته باشد چون این برای حال او بهترین است.

والدین بایستی کودک را در استفاده از مانیتورها و صفحه های نمایش راهنمایی کرده و یک توازن مطلوب در زندگی روزمره او ایجاد کنند.

و خود شما نیز بعنوان والدین مهم است که به استفاده از مانیتورها و صفحه های نمایش فکر و تجدید نظر کنید. کودکان از بزرگترها تقلید می کنند.

راهنمایی!

- برای استفاده از مانیتورها و صفحه های نمایش مقررات مشترک و یکسانی داشته باشید
- هر روز کودک را به بازی و تحرک جسمی تشویق کنید
- منطقه های ممنوع برای استفاده از مانیتورها و صفحه های نمایش ایجاد کنید - میز غذاخوری برای چنین ممنوعیتی خوب است
- مقررات 20-20-20: هر 20 دقیقه چشم‌تان را از مانیتورها و صفحه های نمایش بردارید و نگاه خود را به مدت 20 ثانیه به فاصله 20 متری متمرکز کنید.
- 40 تا 60 سانتیمتر با مانیتور و صفحه نمایش فاصله داشته باشید و شدت نور را کم کنید
- چند ساعت پیش از خواب از نگاه کردن به مانیتور و صفحه نمایش خودداری کنید.

کودکان به بازی آزاد
نیاز دارند تا دنیای
اطراف خود را کشف و
بررسی کنند.



خوب بخوابید!



خوب بخوابید!

خوب خوابیدن مهم است. خواب باعث می شود ما توان و قوای مورد نیاز خود را باز می یابیم و جسم و مغز هر دو استراحت می کنند. خوب خوابیدن باعث می شود در کودکان هورمون مهم رشد نیز ترشح شود. کودکانی که خوب می خوابند تمرکز حواس بهتری در مدرسه و بازی در اوقات فراغت دارند.

کودکان 6 ساله به 10 تا 11 ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. برای آنکه کودک بتواند آسانتر خوب بخوابد بایستی تحرک جسمی داشته باشد و در طول روز فعال باشد تا بتواند شب هنگام آرامش و آسایش داشته باشد.

پرتو آبی رنگ مانیتورها و صفحه های نمایش، مانند تلویزیون، تلفن موبایل و تبلت می تواند روی هورمون های خواب تأثیر منفی بگذارد. یک راهکار خوب آنست که یک ساعت پیش از رفتن به رختخواب از نگاه کردن به مانیتورها و صفحه های نمایش خودداری شود

راهنمایی! و سبزیجات بیشتر!

- هنگامی که فرزندتان در حال باز یافتن آرامش شبانه است ترجیحاً برای او کتاب بخوانید
- اتاق خواب را تاریک و خنک نگهدارید



توازن و تعادل در
زندگی -
الگوی بشقاب
مغزی/روحي

توازن و تعادل در زندگی

شما بعنوان والدین بایستی بهترین شرایط رشد و نمو و خوبی حال را برای فرزندتان فراهم کنید. این مهمترین وظیفه شما بعنوان والدین است! ولی شاید این همیشه خیلی آسان نباشد. یک ابزار خوب که می تواند مبنای کار قرار گیرد الگوی بشقاب مغزی/روحي است.

در این بشقاب تعدادی نیازهای اساسی وجود دارد که در اینجا به آنها فعالیت گفته می شود، که بایستی هر روز در زندگی فرزند شما وجود داشته باشند تا حال او بتوان حتی الامکان خوب باشد و بتواند از عهده فشارهای زندگی به بهترین وجه برآید. الگوی بشقاب مغزی/روحي دارای هفت بخش مختلف است و به شیوه ای ساده نشان می دهد فرزند شما برای داشتن توازن و تعادل و خوبی حالش به چه فعالیت هایی نیاز دارد.

بخاطر داشته باشید که برای خوبی حال فرزندتان فقط مقادیر کمی از فعالیت ها لازم است. این الگو را در خانه مرور کرده و در باره آن گفتگو کنید و یک تعادل و توازن مطلوب به همراه فرزندتان ایجاد کنید.

وقت استراحت آزاد

اینجا آرام می گیریم! کودکان نیاز دارند وقت استراحت و آرامش داشته باشند. وقت استراحت آزاد می تواند بازی، نقاشی، کار دستی یا با هم خواندن یک کتاب باشد.

حرکت و تحرک جسمی

حرکت و تحرک جسمی هم برای جسم و هم برای مغز بسیار مهم است! برای کودکان تا سن 17 سالگی روزانه حداقل یک ساعت تحرک جسمی توصیه می شود.

وقت تمرکز حواس

بایستی برای هر چیزی به نوبت تمرکز حواس داشت! وقت دادن به فرزندتان برای تمرکز حواس روی یک مورد بی آنکه چیزهای دیگر حواس او را پرت کنند.

خواب

در مورد خواب دقت داشته باشید. خواب مهمترین منبع تمدید قوا هم برای جسم و هم برای مغز است. کودکان 6 تا 12 ساله به 10 تا 11 ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند.

فعالیت ها

کودک می تواند در اوقات فراغت به سایر فعالیت های مفید مانند ورزش، رقص، بازی و سایر فعالیت های جالب بپردازد.

روابط انسانی

اهمیت معاشرت کردن! حضور داشتن و صرف وقت کامل و توجه نشان دادن به فرزندان برای خوبی حال او مهم است.

استراحت مغز

وقت برای در آرامش بودن و رها کردن افکار برای سیر و سیاحت آزاد، بدون آنکه تلفن موبایل یا سایر برنامه های سرگرم کننده انگیزشی در کودک ایجاد کنند



لینک هایی به صفحات خوب

در قسمت زیر لینک هایی به صفحات خوب وجود دارد که در آنها می توانید در باره زمینه ای مختلف این بروشور مطالب بیشتری بخوانید یا مطالب علمی جالب دیگری را پیدا کنید.

1177 راهنمای خدمات درمانی
www.1177.se

انجمن های حرفه ای برای فعالیت های جسمی
www.fyss.se

نسل Pep
generationpep.se

خط مشی های اداره تندرستی همگانی سوئد برای فعالیت جسمی
www.folkhalsomyndigheten.se

سازمان مواد غذایی کشور
www.livsmedelsverket.se

دیده همیشه
detsynsinte.se

گپ های حیاتی
livsviktigasnack.se

سازمان نجات کودکان Rädde Barnen
www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap

شورای رسانه های دولت
www.statensmedierad.se

کتابخانه کودکان Barnens bibliotek
www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahgt



آغازی خوب برای مدرسه

این بروشور توسط واحد تندرستی همگانی تدوین شده است
Madelen Lindquist, Lydia Ersberg och Susanne Unger

Regionhuset
721 89 Västerås
021-17 30 00
region@regionvastmanland.se
www.regionvastmanland.se