

لإرشادات لحياة سعيدة مع الأطفال في المنزل أثناء الوباء



٥- تقبل أوقات الملل

- أ- الأطفال يصبحوا أكثر إبداعا عندما لا يكونوا طوال الوقت منشغلين بشيء
- ب- عمل لا شيء أيضا خبرة مهمة
- ج- تقليص أوقات استخدام وسائل الإعلام (التلفزيون- الهاتف- الكمبيوتر- بلاي ستيشن) لمدة أقصاها ساعتان في اليوم



١- الروتين اليومي المنظم

- أ- أوقات نوم ثابتة (من ٩ الى ١٠ ساعات على الأقل للأطفال في المرحلة الابتدائية)
- ب- أوقات طعام ثابتة (مع الوالدين والأخوة معا)
- ج- أوقات تعلم ثابتة
- د- أوقات للعب ولأستخدام وسائل الإعلام



٦- منح وقت مستقطع لكلا الطرفين

- أ- أيضا الوالدان في إحتياج الى بعض الوقت الخاص لهم لتحقيق الهدوء
- ب- ليس من الضروري عمل شيء مشترك دائما مع كل أفراد الأسرة



٢- البقاء بشكل إيجابي

- أ- الحفاظ على الهدوء وبعث الأمل
- ب- الإستماع او مشاهدة المعلومات المناسبة لأعمار الأطفال
- ج- التحدث سويا مع الأطفال عن الوضع الحالي



٣- الذهاب في الهواء الطلق

- أ- يجب على الأطفال البقاء في الخارج على الأقل لمدة ساعة يوميا
- ب- الحفاظ على المسافة بين الأشخاص (على الأقل متر ونصف)
- ج- نشاطات مشتركة مع الوالدين والأخوة معا مثل التنزه وعمل جولات في الغابة



٧- إعتبار الوقت المشترك في المنزل كفرصة للتفاهم

- أ- قضاء وقت مشترك مع الأسرة هو شيء ثمين
- ب- يمكننا التقرب من بعضنا البعض والتعارف بشكل أفضل
- ج- إدراك الفوائد التي يجلبها الوضع المعيشي الحالي لنا
- د- الإستفادة من المعرفة الإيجابية والسلوكيات بعد إنتهاء جائحة الكورونا



٤- التغذية الصحية

- أ- مواعيد طعام مشتركة وثابتة مع عناصر طازجة
- ب- تناول الخضار والفواكه عدة مرات يوميا
- ج- الطبخ سويا كنوع من التسلية