

البقاء في المنزل مع الأطفال في وقت كورونا

في هذا الوقت من كورونا ، نحن في المنزل طوال اليوم ولا يذهب الأطفال إلى المدرسة. هذا يسبب في بعض الأحيان التوتر والضغط. كيف يمكنك التعامل بشكل أفضل مع هذا؟ نقدم بعض النصائح

1. اعتن بنفسك

بهذه الطريقة يمكنك أيضًا الاعتناء بأطفالك. لذلك عندما تشعر بالتوتر والضغط على نفسك ؛ ثم اجلس بهدوء وضع يديك على معدتك واستنشق من أنفك وخرج من فمك. افعل ذلك عدة مرات على التوالي. أو يمكنك المشي بالخارج والتنفس والخروج والشعور بالرياح والشمس على بشرتك. سيقبل ذلك من توترك. هذا سيساعدك أنت وطفلك



2. أكل صحي

الأكل الصحي مهم جداً في أوقات التوتر. لذا تأكد من أنك وطفلك تأكلون الفواكه والخضروات كل يوم. ولا تأكل كثيرًا وليس القليل جدًا. كن معتدلاً مع السكر والدهون. اشرب 1.5 لتر من الماء يوميًا ،كن حذرًا مع الكحول



3. الحصول على قسط كاف من النوم

- يحتاج البالغون إلى 7 إلى 9 ساعات من النوم
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3-5 سنوات يحتاجون إلى 10 إلى 13 ساعة من النوم
- يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 سنة إلى 9 إلى 12 ساعة من النوم
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 سنة يحتاجون إلى 8 إلى 10 ساعات من النوم

4. اخرج لمدة ساعة كل يوم

يمكن للأطفال بعد ذلك الركض واللعب. بهذه الطريقة يمكنهم استخدام طاقتهم. والحصول على الهواء النقي وأشعة الشمس الصحية. افعل ذلك فقط في مجموعات صغيرة. ولا تذهب إلى الأماكن المزدحمة



5. توفير الهيكل

لنفسك ولعائلتك. اذهب إلى الفراش كل يوم ، واقرأ الأطفال الصغار في نفس الوقت كل يوم. واستيقظ في الوقت المحدد. الاستحمام والفتور. تأكد من أن الأطفال جاهزون في الوقت المناسب للدروس عبر الإنترنت. أو اذهب للعب لعبة تعليمية مع الأطفال الصغار. تناول الغداء والعشاء في نفس الوقت.

6. **ليس على الشاشة لفترة طويلة!**

تأكد من أن أطفالك ليسوا على جهاز الكمبيوتر (الهاتف) أو الهاتف لفترة طويلة. يوصى بعدم ترك الأطفال على الشاشة لأكثر من 20 دقيقة في اليوم. النظر إلى الشاشة لفترة طويلة أمر صحي لجسمهم وصحتهم العقلية. هذا ينطبق أيضًا على البالغين.

7. **لا تشاهد الأخبار على شاشة التلفزيون طوال اليوم!**

من غير الصحي تلقي الكثير من الأخبار. سوف يضايق أطفالك أيضًا إذا كانت الأخبار متوفرة طوال اليوم. اختر مرة أو مرتين يوميًا لمشاهدة الأخبار ، افعل ذلك عندما يكون الأطفال نائمين.

8. **تخصيص وقت للمتعة**

والاسترخاء!

اقرأ قصة جميلة لأطفالك أو الغناء واصنع الموسيقى معًا أو العب لعبة أو اخبز



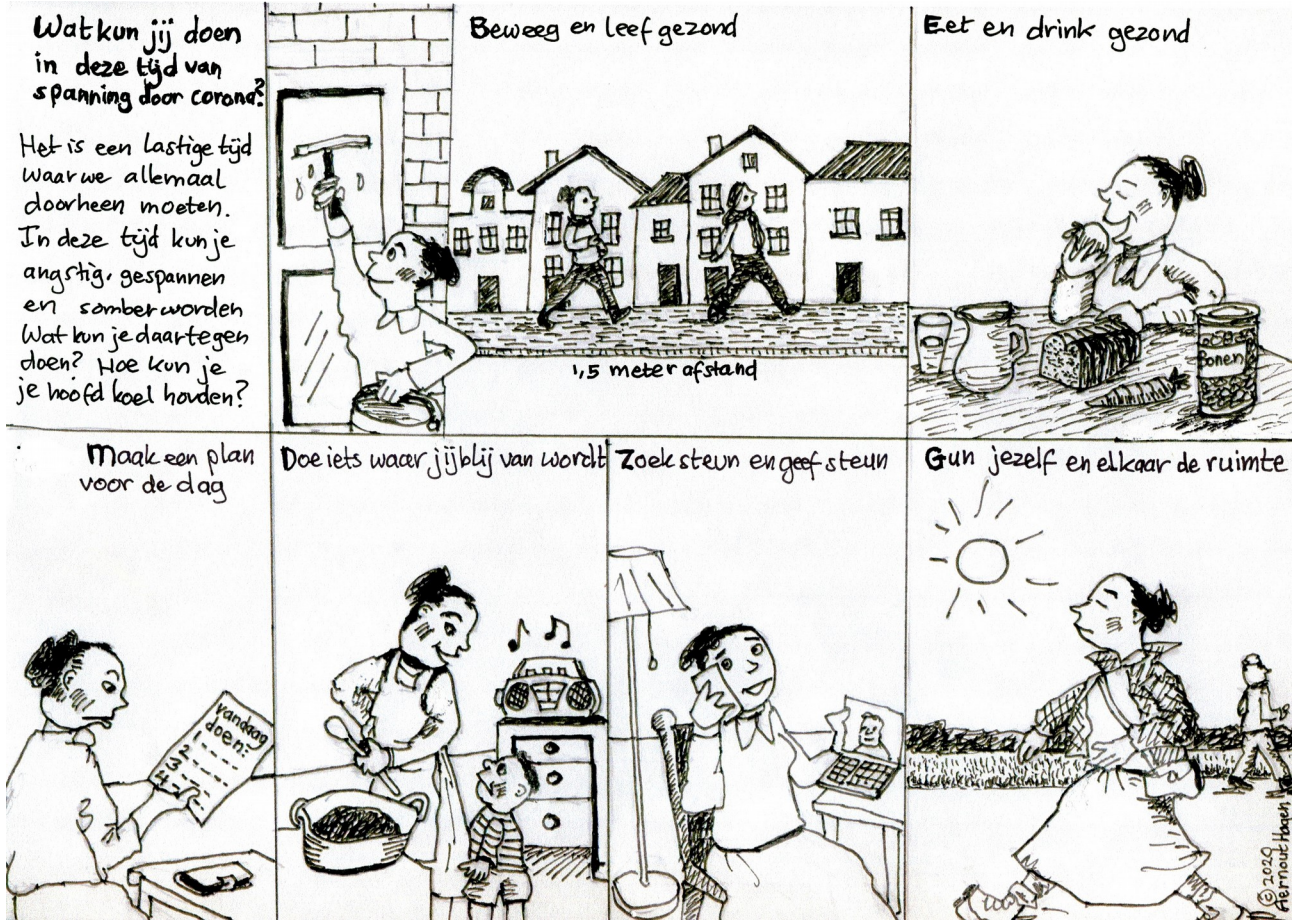
9. **تحدث مع الأطفال!**

في بعض الأحيان قد يكون الأطفال خائفين أو حزينين. ثم من المهم الاستماع إليهم. يمكنك القول أنه من الطبيعي أن تخاف أو تحزن في أوقات عدم اليقين هذه.

10. **التماس الدعم!**

تحدث وتستمع إلى أطفالك ، ولكن من المهم التحدث عن مشاعرك بنفسك. تحدث مع بعضهم البعض كأهل أو اتصل بصديق واستمع إلى بعضكما البعض.





كورونا - الجدول اليومي

ماذا سنفعل اليوم

انهض ، وارتيدي ملابسك وتناول وجبة الإفطار

صباح

ماذا سنفعل؟

غداء

بعد الظهر

ماذا سنفعل؟

اوقات المساء

المساء

المساء

ماذا سنفعل؟

اي وقت نذهب

للسرير؟

Mindfit فريق

