

# التوازن في الحياة

## فوائد العادات المعيشية الحسنة وتحقيق التوازن في الحياة

إن الاعتناء بنفسك وجسدك واعتناء جيداً يمكن أن يحصنك ضد الشعور بالتعب النفسي، والقلق والحزن والاكتئاب. ويعد على أي حال بداية جيدة للغاية.

إن الاعتناء بجسدك واعتناء جيداً يحصنك أيضاً ضد الشعور بالتعب الجسدي، ويساعد في الوقاية من العديد من الأمراض. ويقي كل من النوم والأنشطة البدنية من الأمراض النفسية. كما تعد عادات تناول الطعام الجيدة ذات أهمية لتشعر أنك بصحة جيدة. ويمكنك بصفتك ولي أمر أن تساعد طفلك في اتباع عادات حسنة وبالتالي في أن يكون بصحة أفضل.

## كيف يمكن تقسيم ساعات اليوم

يجب تقسيم اليوم بين تناول الطعام والخلود إلى النوم والذهاب إلى المدرسة وممارسة التمارين الرياضية / أنشطة أوقات الفراغ وقضاء الوقت مع الأصدقاء. ولعل التقسيم الملائم للأطفال والشباب هو: النوم من عشر إلى إحدى عشرة ساعة للأطفال في سن السادسة إلى الثانية عشرة ومن ثمان إلى عشر ساعات للأطفال بدءاً من سن الثالثة عشرة، وساعة (أو أكثر) لتناول وجبات الطعام، وقضاء سبع ساعات في المدرسة، واستخدام الشاشة لساعتين، وممارسة أنشطة بدنية لمدة ساعة واحدة وتمضية ساعتين إلى ثلاث ساعات من الوقت دون استخدام الشاشة.

**نصائح لتحقيق التوازن في الحياة**

- اتبع التوصيات الخاصة بتناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة البدنية والنوم.

- شجع طفلك على المواظبة على ممارسة الأنشطة الرياضية، سيما خلال سن المراهقة حيث يتوقف الكثيرون عن ممارسة رياضاتهم.

- خصص وقتاً لتستعيد قواك، «لتشعر بوجودك»، ولتفكر في الأشياء التي تستمتع بها ولتقوم بها.

- ساعد طفلك على وضع حد لوقت استخدام الشاشة حتى لو اعترض على ذلك.

- تحكم بوقت استخدامك شخصياً للشاشة وقم بكل بساطة بإغلاق هاتفك النقال لبضع ساعات حين تود تركيز اهتمامك على عائلتك، وهذا أمر سيقدره الأطفال.

- اختر الأشياء الحسنة التي تعزز الصحة، حين تود الاحتفال بأمر ما أو مكافأة طفلك.

- حث طفلك على الابتكار وممارسة مواهبه.

- إن قضاء وقتاً مع أفراد أسرتك من شأنه أن يقوي العلاقة بينكم ويطورها.

- شجع طفلك على الانخراط في علاقات يشعر فيها بالرضا.

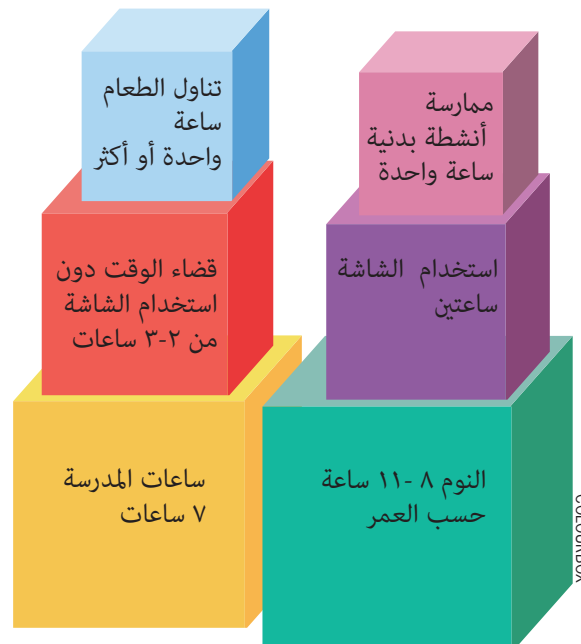
## هل ترغب في معرفة المزيد أو الحصول على مساعدة؟

اتصل بممرضة المدرسة للحصول على مزيد من النصائح والدعم.

اقرأ المزيد على [www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se)

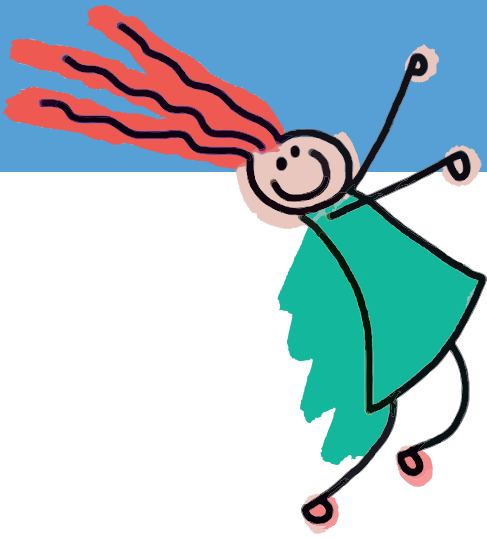
اقرأ المزيد على [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021  
Översatt av: Tolkförmedling Väst



# الأنشطة البدنية

## – أن تتحرك



### ما هي فوائد الحركة؟

يحول النشاط البدني دون الإصابة بالعديد من الأمراض، وتتاثر وظائف المخ بالحركة بشكل إيجابي. وينعكس مفعولها جسدياً ونفسياً معاً. وتعد الحركة بشكل عام الأمر الأكثر أهمية، فكيف أو ما هو الأقل أهمية. فمن خلال الحركة، يمكنك أن تصبح أكثر سعادة، وأقل توترًا، وتنام بشكل أفضل وتشعر بنفسك ممتلئًا بالحيوية. فعلى الجسم أن يكون الجسم قويًا بما يكفي لتحمل الحياة اليومية في المدرسة (وفي العمل لاحقًا في الحياة) وفي أوقات الفراغ.

### كم يجب على الأطفال والشباب أن يتحركوا؟

يُنصح جميع الأطفال والشباب بممارسة النشاط البدني لمدة ٦٠ دقيقة على الأقل يوميًا، وممارسة أنشطة تزيد من معدل ضربات القلب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، وممارسة أنشطة تعرض الهيكل العظمي والعضلات للإجهاد ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.

### هل ترغب في معرفة المزيد أو تريد الحصول على مساعدة؟

يمكن لممرضة المدرسة أن تقدم لك النصائح والمشورة أو تشير عليك بالمضي قدماً إذا كان لدى الطفل عائقاً يمنعه من الحركة، مثل الشعور بالألم وانخفاض في الأداء الوظيفي وصعوبات في المهارات الحركية والوعي الجسدي.

يمكن العثور على عيادة أخصائي العلاج الطبيعي أو على مركز إعادة التأهيل عبر الموقع الإلكتروني: [www.1177.se](http://www.1177.se)

اقرأ كتاب: Hjärnstark junior: smartare gladare, starkare من تأليف: Anders Hansen و Mats Wänblad الذي نُشر في عام ٢٠٢٠ في موقع (Bonnier fakta).

قم بزيارة موقع (Generation pep) على الرابط [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)

اقرأ لماذا تعتبر الرياضة والنشاط البدني مهمين للأطفال والشباب – حقائق وبراهين نشرها اتحاد الرياضة السويدي. قم بتنزيل الكتيب على الموقع الإلكتروني: [www.rf.se](http://www.rf.se)

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021  
Översatt av: Tolkförmedling Väst

والأطفال الذين يبنون جسمًا قويًا يستفيدون منه طوال حياتهم. فالهيكل العظمي يصبح أقوى من خلال تعريضه للإجهاد أثناء الحركة في سن مبكرة. وتعمل الحركة أيضًا على تقوية العضلات والرئتين، وتحسن الحركية والتوازن والتحكم في الجسم. وتتحفز قدرة الطفل على التفكير وينشط نمو الدماغ لديه. وتحول الحركة أيضًا على المدى الطويل دون الإصابة بأشكال معينة من السرطان والخرف والأمراض الأخرى. فأجسادنا مصنوعة لتتحرك!

### نصائح لعادات حركية أفضل

- لا يرغب الجميع بممارسة رياضة معينة، وليس بالضرورة القيام بذلك.
- افعلوا أشياء معاً. جد متعة الحركة.
- أصغ إلى ما يعتقد طفلك أنه ممتع وشجعه.
- قد يثير امتلاك كرة أو فريسبي (لعبة الصحن الطائر) أو حبل قفز طاقة للعب والحركة.
- امش أو اركب الدراجة الهوائية بدلاً من ركوب السيارة. اصعد السلم بدلاً من المصعد.
- شجع على اللعب في الهواء الطلق.
- اذهب إلى الغابة أو الشاطئ أو الحديقة. اكتشف المناطق المحيطة بك وتمتع بالطبيعة.
- يمكن أن يعطي عداد الخطوات أو كتاب النشاط فكرة عن مدى نشاطك خلال أسبوع ويمكن أن يكون محفزاً لمزيد من الحركة.



# الطعام السليم - أن تأكل جيداً



## فوائد الطعام الجيد

من خلال الطعام نحصل على طاقتنا. ويحتاج الأطفال والشباب في مرحلة النمو إلى العناصر الغذائية التي تعمل بمثابة لبنات بناء في الجسم.

ويعد تناول الغذاء الجيد ذا أهمية كبيرة للصحة عبر كل من الحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض. ويمكن للطعام الجيد أن يحسن وظائف الجسم مثل زيادة القدرة على التركيز والتعلم والذاكرة. وبتابع نظام غذائي متنوع نحصل على الألياف، والفيتامينات، والمعادن ومواد مهمة أخرى، وكل منها يساهم بطريقة مختلفة في أن نكون بصحة جيدة.

## كيف تأكل جيداً

• تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء بالإضافة إلى وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية.

• حاول أن تأكل بانتظام قدر الإمكان.

• يمكن تقديم الغداء والعشاء حسب نموذج الطبق في الصورة.

• تناول خمس حصص من الخضار أو خمسة فواكه في اليوم! ويجب على الأطفال فوق سن العاشرة وكذلك الشباب تناول 500 جرام من الفاكهة والخضروات يوميًا. أما للأطفال الأصغر سنًا فيوصى لهم بتناول 400 جرام.

• الماء هو أفضل ما يروي العطش وله العديد من الوظائف الهامة في الجسم.

## نصائح لعادات غذائية أفضل

• لا تتردد في تناول الطعام مع طفلك وبدون إزعاج الهواتف والشاشات.



• تساعدكم علامة ثقب المفتاح في اتخاذ خيارات حكيمة.

• حصة واحدة - شخص واحد. كقاعدة عامة، تكفي حصة واحدة، إن كان الطفل لا يمارس الكثير جدا من الرياضة. ويمكن للأشخاص الذين لا يشعرون بالشبع يمكنهم تناول المزيد من الخضار أو قطعة الفاكهة.

• تجنب تناول الكثير من السكر. فتناول الحلويات بكمية معتدلة، قد يكون مكافأة ذات مرة في الأسبوع.

## هل ترغب في معرفة المزيد أو تريد الحصول على مساعدة؟

لا تتردد في الاتصال بمرضة المدرسة للحصول على النصائح والدعم.

يمكن لمرضة المدرسة أو طبيب المدرسة إحالتك إلى دوائر رعاية أخرى في حالة عدم تحمل الطعام أو اضطرابات الأكل أو السمنة أو غيرها من مشكلات الطعام المتعلقة بمشكلة صحية.

اقرأ النصائح الغذائية من 2 إلى 17 عامًا على الموقع [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

راقب عاداتك الغذائية واحصل على نصائح حول كيفية تحسين تلك العادات. يمكنك العثور عليها على الرابط [www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/matvanekollen](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/matvanekollen)

اقرأ عن النظام الغذائي على الموقع [www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se)

اقرأ الموضوع (من المفيد أن تعرف عن التغذية) على الموقع [se.1177.www](http://se.1177.www)

اقرأ عن عادات الأكل الصحية على الموقع [www.generationpep.se/sv/fakta-rad](http://www.generationpep.se/sv/fakta-rad)

# النوم

## فوائد عادات النوم الجيدة

إن النوم مهم للجميع، سيما للأطفال والشباب خلال فترة النمو. إذ يُفرز هرمون النمو خلال النوم لذلك فإن النوم مهم لتحقيق نمو طبيعي. والطفل الذي حصل على ما يكفي من الراحة يصبح أكثر انتباهاً وتركيزاً وهدوءاً، ويستطيع بالتالي أن يركز بشكل أفضل، ويحل المشكلات، ويتعلم في المدرسة. ويشعر الطفل أنه أفضل بشكل عام وأداؤه أفضل. وتحسن قدرته على التحكم بمزاجه وضبط عواطفه. كما تزيد قدرته على تحمل الإجهاد النفسي. وتزداد أيضاً لديه مقومات الشعور بالسعادة والرضا.

إن الحصول على قسط كافٍ من النوم يسهل تنظيم الجسم لبعض المواد في الجسم، وتنظيم الشعور بالجوع والشبع، ويعد أمراً إيجابياً لجهاز المناعة ويوفر مقاومة ضد أمراض معينة. ويتيح النوم للجسم والدماغ إمكانية استعادة قواهما. وتتطور أدمغة الأطفال كثيراً خلال النوم، مما يجعل الراحة ذات أهمية أكبر لدى الأطفال وحاجتهم للنوم أكثر مما هي عليه لدى البالغين.

## كم من الوقت يجب أن ينام طفلي؟

يمكن أن يختلف الأفراد في مدى حاجتهم للنوم. إذ يوصى بالنسبة للأطفال في عمر ما قبل المدرسة بالنوم لمدة اثنتا عشر إلى ثلاث عشرة ساعة في الليلة. أما الأطفال في عمر الستة إلى اثني عشر عاماً فإن حاجتهم للنوم تتراوح من عشرة إلى إحدى عشرة ساعة في الليلة، في حين أن الأطفال في عمر اثني عشر عاماً وما فوق يحتاجون من ثمانية إلى عشرة ساعات في الليلة. وقد يكون لدى البعض حاجة أكبر للنوم أثناء فترة البلوغ. إذ يتطلب التطور والنمو الكثير من استعادة القوى. وقد يحتاج طفلك / ابنك المراهق إلى دعمك للحصول على قسط كافٍ من النوم.

## نصائح لنوم وعادات نوم أفضل

- أمضِ وقتاً في الهواء الطلق كل يوم في وضوح النهار.
- كن نشيطاً جسدياً خلال النهار.
- تجنب وجبات الطعام الكبيرة قبل وقت الخلود إلى النوم بوقت قليل.
- حاول أن يكون لديك روتين مسائي محدد.
- دع عينيك ترتاحان من ضوء الشاشة لمدة ساعة أو نحو ذلك قبل النوم.
- يجب أن يكون السرير مكاناً مرتبطاً بالنوم - مكاناً للنوم ولا شيء آخر.
- يجب أن تكون الغرفة باردة ومظلمة وهادئة.
- ضع الهاتف في غرفة أخرى غير غرفة النوم، وإلا فإنه قد يصبح بسهولة وبدون أن تشعر عامل إجهاد نفسي.
- حافظ على عادات منتظمة قدر الإمكان.

## هل ترغب في معرفة المزيد أو تريد الحصول على مساعدة؟

يمكن للطلاب الذين يعانون من مشاكل في النوم الاتصال بممرضة المدرسة.

اقرأ المزيد على [www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se)

اقرأ عن نوم الأطفال في مختلف الأعمار على الموقع [se.1177.www](http://se.1177.www)

اقرأ عن النوم واضطرابات النوم لدى المراهقين على الموقع [www.umo.se](http://www.umo.se)



# الوزن الزائد والسمنة لدى الأطفال

- غالبًا ما يرغب الأطفال بأنفسهم في الحصول على المساعدة، ويريدون أن يكونوا قادرين على القفز والتسلق مثل الأطفال الآخرين. ويتعين علينا عندئذ التأكد من أنهم قادرين على القيام بذلك وتعزيز شعورهم بالثقة بأنفسهم.
- يجب تنفيذ توصيات النشاط البدني حتى لو لم يكن لها تأثير على الوزن. حيث يصبح الجسم بعدها أقوى، ويكتسب الوقاية ضد العديد من الأمراض. وإن لم يكن الطفل معتادًا على الحركة، فعليك أن تبدأ بمستوى منخفض وتعمل بعدها على زيادته تدريجيًا.
- إن هدفنا هو أن يكون وزن الطفل ثابتًا، أو أن ينمو طوله أكثر من أن يزداد وزنه. وبهذه الطريقة يبدأ منحى مؤشر كتلة الجسم (BMI) في الإشارة في الاتجاه الصحيح ويمكن عندها تحقيق وزن صحي على المدى الطويل.

## هل ترغب في معرفة المزيد أو تريد الحصول على مساعدة؟

- إن عادات المعيشة الجيدة مفيدة للجميع بغض النظر عن وزنهم. لا تتردد في الاتصال بمرضة المدرسة للحصول على المشورة والدعم وكذلك للحصول على إجابات لأسئلتك المحتملة.
- يمكن العثور على أخصائي العلاج الطبيعي عبر [www.se.1177.se](http://www.se.1177.se) والاتصال به إذا كان الطفل يعاني من ألم في مكان ما، وهو أمر شائع لدى زيادة الوزن، أو إذا كان الطفل يعاني من صعوبات في التحكم في الجسم والحركات.
- تعرف على المساعدة المتاحة في المكان الذي تعيش فيه، ويمكن أن يختلف نوع المساعدة قليلاً من مكان لآخر في البلاد فيما يخص مجموعات الدعم، والنشاط البدني الموصوف وما إلى ذلك.

قم بزيارة منظمة المرضى:

Riksförbundet HOBOS – Hälsa oberoende av storlek

على الموقع [www.hobos.se](http://www.hobos.se)

ابحث عن موضوع زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال على الموقع الإلكتروني [www.se.1177.se](http://www.se.1177.se)

## لماذا ينبغي ملاحظة زيادة الوزن والسمنة؟

إن الوقاية من زيادة الوزن والسمنة لا تقل أهمية عن الوقاية من الأمراض الأخرى. ولا يُراقب الوزن الزائد بغية الحصول على مظهر حسن أو التوصل إلى الجمال المثالي وما شابه، بل لأن مخاطر الإصابة بالأمراض كبيرة جدًا. وغالبًا ما تؤدي السمنة إلى ارتفاع ضغط الدم، والإصابة بداء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ولا يجوز التنمر على أي شخص أو تعريضه لذلك بأي طريقة بسبب وزنه، وهذا أمر يتعين علينا أيضًا أن نحاول مواجهته معًا.

إن زيادة الوزن والسمنة آخذان في الازدياد. واليوم، يعاني طفل من كل خمسة أطفال في المدارس السويدية من زيادة الوزن أو السمنة، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بكل من الأمراض الجسدية والنفسية على المدى القصير والبعيد. ومن المحتمل جدًا أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى الإصابة بالأمراض عند بلوغ سن الرشد. ويكون العلاج أكثر فعالية كلما تم البدء به مبكرًا. لذلك يجب تقديم الدعم للأطفال والشباب الذين يصابون بالسمنة في وقت مبكر.

وتعد فحوصات النمو لدى ممرضة المدرسة مهمة، وهي علامة جيدة في الدلالة على صحة الطفل. وقد لا تنتبه بصفتك ولي أمر حتى إلى زيادة الوزن لدى طفلك، فأنت تراه كل يوم وزيادة الوزن تجري تدريجيًا. ومع تزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن في المجتمع قد لا نلاحظ دائمًا أن الطفل يعاني من زيادة الوزن، لذلك قد نتفاجأ عندما نسمع من ممرضة المدرسة عن ذلك. و تحدث التغييرات الأولى، عندما يزداد الوزن فجأة أكثر من المتوقع، والذي ينبغي لممرضة المدرسة الانتباه له. ويمر الأطفال بفترة يصابون فيها بالنحول فيما بين سن الخامسة إلى السابعة، حيث يكون من الطبيعي تمامًا أن تتمكن من عد أضلاع الجسم. لذلك يشعر الكثير من الآباء بالقلق دون داع في هذا العمر حيث يخشون أن الطفل يأكل قليلاً جدًا.

## ماذا أفعل إذا كان طفلي يعاني من زيادة الوزن؟

- تعد عادات المعيشة الجيدة من طعام ونوم ونشاط البدني جيدة للجميع بغض النظر عن الوزن ويفضل أن يتم ترسيخها في وقت مبكر.
- انتبه إلى المشاكل الأخرى وحاول معالجتها، مثل المرض النفسي أو الوضع الاجتماعي، والتي يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى زيادة الوزن من خلال التأثير على عادات المعيشة.
- قم بإشراك آباء الأصدقاء والأقارب وموظفي المدرسة للحصول على الدعم ولتعملوا معًا في خط مشترك لكي تنجح في التعامل مع الوزن وعادات المعيشة.