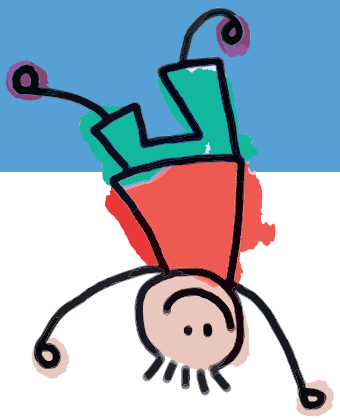


التوازن في الحياة

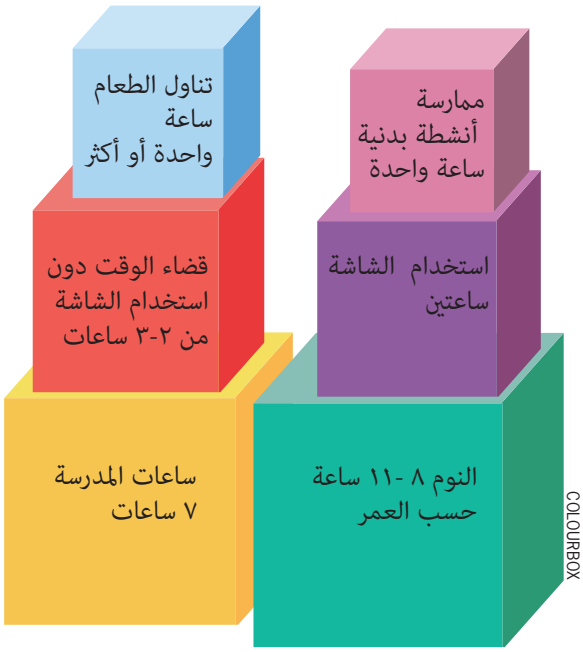
فوائد العادات المعيشية الحسنة وتحقيق التوازن في الحياة

إن الاعتناء بنفسك وبجسدك اعتناء جيدا يمكن أن يحصنك ضد الشعور بالتعب النفسي، والقلق والحزن والاكتئاب. ويعد على أي حال بداية جيدة للغاية.

إن الاعتناء بجسدك اعتناء جيدا يحصنك أيضا 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 بدءا 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 وقتًا 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 شخصيا 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 قضاءك وقتا 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

قرأ المزيد على www.generationpep.se

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