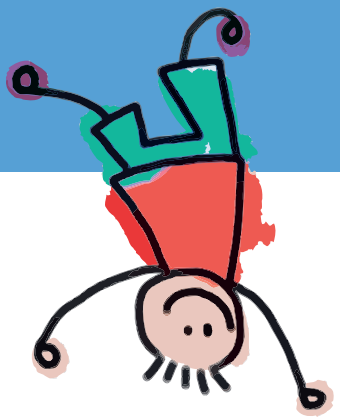


تعادل در زندگی

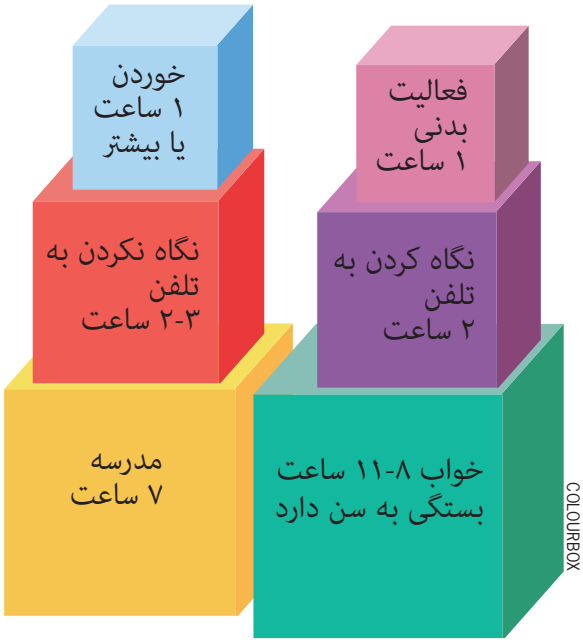
مزایای عادات خوب و تعادل در زندگی

مراقبت از خود و بدن خود روش خوبی ست که می‌تواند مثل یک واکسن باشد در برابر حال روحی بد، یا ضد نگرانی، ناراحتی یا افسردگی. در هر صورت یک شروع خیلی خوب میباشد.

مراقبت از بدن خود روش خوبی برای محافظت بدن از ناراحتی جسمانی میباشد، همینطور از بسیاری از بیماری‌ها می‌توان جلوگیری کرد. هم خواب و هم فعالیت جسمی هر دو ما را در برابر ناراحتی روحی محافظت میکنند. عادتهای غذایی خوب کمک میکنند تا حال خوبی داشته باشیم. شما بعنوان سرپرست میتوانید به فرزندتان کمک کنید تا عادتهای خوبی داشته باشند و بدین ترتیب سلامتی بهتری خواهند داشت.

چطور میشود ساعت های شبانه روز را تقسیم کرد

شبانه روز را می‌توان به اینصورت تقسیم کرد، غذا، خواب، مدرسه، ورزش و دید و بازدید با دوستان. یک تقسیم مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌تواند به اینصورت باشد: خواب ۱۰-۱۱ ساعت برای ۶-۱۲ ساله ها و ۸-۱۰ ساعت برای از ۱۳ سال ببالا، وقت برای غذا خوردن ۱ساعت (یا بیشتر)، مدرسه ۷ ساعت و دیدن صفحه تلفن یا کامپیوتر ۲ ساعت، فعالیت بدنی ۱ساعت و بدون صفحه تلفن یا کامپیوتر ۲-۳ ساعت.



راهنمایی برای برقراری تعادل در زندگی

- توصیه ها در مورد تغذیه سالم، فعالیت جسمی و خواب را دنبال و اجرا کنید.
- فرزند خود را تشویق کنید که فعالیتهای ورزشی را ادامه دهد، بخصوص در دوران نوجوانی که خیلی ها در همین دوران ورزش را کنار میگذارند.
- برای بهبودی و بازیابی بخود وقت بدهید، "فقط بودن"، انعکاس آنچه هستید باشید و کارهایی را که دوست دارید انجام دهید.
- حتی اگر کودک اعتراض کند نیاز هست که شما کمک کنید تا مدت نگاه کردن به تلفن و کامپیوتر را محدود کند.
- خود شما هم این توانایی را داشته باشید که زمان نگاه کردن به تلفن و کامپیوتر را تا چند ساعت محدود کنید تا بتوانید حواس خود را به خانواده معطوف کنید. کودکان این عمل شما را تحسین میکنند.
- برای جشن گرفتن و یا تشویق کردن فرزند خود چیزهای خوب را انتخاب کنید.
- خلاقیت و استعدادهای فرزند خود را تسریع کنید.
- مدت زمانی را که با خانواده خود میگذارانید باعث قویتر شدن و رشد رابطه شما میشود.
- فرزند خود را تشویق کنید تا در روابطی که برای او خوب ست بماند.

اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا بکمک نیاز دارید؟

برای راهنمایی و کمک با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

برای مطالعه بیشتر در این سایت: www.unglivsstil

برای مطالعه بیشتر در این سایت: www.generationpep.se

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening
& Riksföreningen för skolsköterskor 2021