

ما البديل عن الشاشة؟

الأعمال اليدوية

قراءة كتاب
زيارة المكتبة

ألعاب الطاولة والبطاقات

اللعب

الخبز

التنزه والخروج إلى الطبيعة



اعتن بتطور دماغ الطفل

دماغ الطفل يحتاج إلى الراحة.

الصورة المتحركة تُرهق دماغ الطفل وتجعل حالته غير مستقرة.

الطفل يحتاج إلى التفاعل مع الوالدين.

لا يستخدم الجهاز الرقمي لتهنئة الطفل أو إسكات مشاعره.

تناول الطعام مع العائلة دون أجهزة رقمية يدعم نمو الطفل.

من الجيد قضاء أيام بدون أجهزة رقمية.

على الوالد مراقبة وقت الشاشة الخاص به أيضاً.

لا يستخدم الجهاز الرقمي للتهدئة عند الذهاب إلى النوم.

برامج وأنشطة مناسبة للطفل على الشاشة

Pikku Kakkonen

Kielinuppu

موسيقى الأطفال

أفلام وقصص الأطفال

ألعاب الأطفال

الرسم

مشاهدة الصور

وقت الشاشة



وقت الشاشة الموصى به:

من 0 إلى 2 سنوات: لا يُنصح إطلاقاً.
من 2 إلى 5 سنوات: بحد أقصى ساعة واحدة.
يومياً (مع أحد الوالدين) من 6 إلى 10 سنوات: بحد أقصى ساعة.
واحدة يومياً من 11 إلى 13 سنة: بحد أقصى ساعتان يومياً.

وهيئه (THL) المعهد الوطني للصحة والرعاية
التعليم 2025

ما الذي يحسن النوم؟

إضاءة خافتة

قصة قبل النوم

القرب والشعور بالأمان

غذاء متنوع ومتوازن

الاغتسال: للجسم والأسنان

أغطية سرير نظيفة

الخروج إلى الهواء الطلق



على ماذا يؤثر النوم؟

على تطور الدماغ والقدرة على التعلم.

على النمو الجسدي.

على القدرة على التركيز والسلوك والتفاعل الاجتماعي.

على المزاج ومستوى النشاط.

على الشهية والمناعة.

راقب هذه الأمور

ما هو أفضل وقت للنوم لطفلك؟

كيف تلاحظ أن طفلك متعب؟

كيف تساعد طفلك على الاسترخاء قبل النوم؟

هل تناول طفلك ما يكفي من الطعام خلال النهار؟ لا ينبغي أن تكون هناك حاجة للأكل أثناء الليل.

جرب هذه الأمور

التزم بالعادات والروتين المتكرر والمألوف.

اجعل أنشطة المساء هادئة بدون أجهزة رقمية.

تناولوا وجبة العشاء معًا وتبادلوا الأحاديث.

دّلّ الطفل باللمس وشغّل موسيقى هادئة.

جرب تدليك القصص أو البطانية الثقيلة.

تحدى بصوت منخفض ولا تُكثّر الحديث.

لا تنسّ لعبه النوم الخاصة بالطفل.

وقت النوم

100

نوم الطفل في عمر 2-6 سنوات:

حوالي 10-13 ساعة يومياً.

النوم الليلي يشكل حوالي 10 ساعات.

الحاجة إلى النوم تختلف من طفل لآخر.

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه



كيف يمكن ممارسة الحركة؟

أنشطة موسمية: التزلج على الجليد، التزلج على الثلج، السباحة

حديقة ألعاب الأطفال: التسلق، التوازن

رحلة في الطبيعة

رمي الكرة

ركوب الدراجة، ركوب الألواح

الرقص

السباحة



تأثير النشاط البدني؟

على النمو الجسدي (العظام والعضلات والتوازن).
على صحة الدماغ
على تعلم أشياء جديدة
على القدرة على التركيز
على الصحة النفسية
على الثقة بالنفس وتكون صورة إيجابية عن الذات
على مهارات التفاعل الاجتماعي.
على الوقاية من الأمراض.
على جودة النوم.
على الشهية.

راقب هذه الأمور

كيف تعرف أن طفلك بحاجة إلى نشاط بدني إضافي؟
كم من الوقت تقضون في الخارج؟
ما هي الطريقة المفضلة لطفلك لممارسة الحركة؟
وماذا عنك أنت؟

كيف يمكن زيادة النشاط البدني اليومي؟

امشوأو اركبوا الدراجة إلى الحضانة أو المتجر.
شجع حتى الطفل الصغير على قطع مسافة قصيرة دون عربة.
اصنعوا في المنزل مساراً للحركات والأنشطة معاً. يمكن ممارسة
الحركة أيضاً داخل البيت
شجع الطفل على اللعب في الخارج مع أقرانه.
تذكّروا أيضاً الراحة والاسترخاء.

الوصية بالنشاط البدني



وصية النشاط البدني للأطفال قبل سن
المدرسة:

على الأقل 3 ساعات يومياً
تشمل ساعة واحدة من الحركة النشطة
و ساعتين من اللعب في الهواء الطلق أو
النشاط البدني الخفيف

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه



الصورة: canva.com



تذّكّر هذه الأمور

حلويات أقل

التشجيع

نموذج الطبق الصحي

شرب كمية كافية من السوائل

انتظام مواعيد الوجبات

الطعام الملون والمتنوع

تناول الطعام معًا



شهية طيبة!

شكّراً على الطعام!

يفضّل هذه الأمور

الطعام المحضر منزلياً والمتنوع.
الخضروات والفواكه والتوت.

نظام غذائي منظم.
استخدام أقراص الفلوريد بعد الطعام.

تجنّب هذه الأمور

الوجبات السريعة والحلويات
الوجبات الخفيفة والمشروبات الغنية بالسكر
(العصائر، المشروبات الغازية)
الأكل العشوائي وغير المنتظم

نموذج الطبق



كيف تدعم طفلك في تناول الطعام؟

أشرك الطفل في تحضير الطعام وترتيب المائدة.
تأكد أن أدوات الطعام مناسبة من حيث الحجم.

تناولوا الطعام معًا كعائلة.

شجّع الطفل على التذوق، لكن لا تُجبره.

أبقوا الأجهزة الرقمية بعيداً عن الطعام.

خصّصوا أياماً للأطعمة المفضلة.

علم الطفل آداب المائدة الجيدة.

الوصيات الغذائية

100

الخضروات، الفواكه، التوت.
الدهون الصحية غير المشبعة.
مصادر جيدة لليبروتين.

الحليب الكاملة. الحليب ومشتقاته.
تقليل الملح والسكر والدهون المشبعة.

فيتامين دال: المشروب الأساسي عند العطش
الماء هو المشروب الأساسي عند العطش

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه