

اعتنِ بتطور دماغ الطفل

دماغ الطفل يحتاج إلى الراحة.

الصورة المتحركة تُرهق دماغ الطفل وتجعل حالته غير مستقرة.

الطفل يحتاج إلى التفاعل مع الوالدين.

لا يُستخدم الجهاز الرقمي لتهدة 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 أيضًا.

لا يُستخدم الجهاز الرقمي للتهدة عند الذهاب إلى النوم.

برامج وأنشطة مناسبة للطفل على الشاشة

برنامج Pikku Kakkonen

برنامج Kielinuppu

موسيقى الأطفال

أفلام وقصص الأطفال

ألعاب الأطفال

الرسم

مشاهدة الصور

ما البديل عن الشاشة؟

الأعمال اليدوية

قراءة كتاب
زيارة المكتبة

ألعاب الطاولة والبطاقات

اللعب

الخَبز

التنزه والخروج إلى الطبيعة



وقت الشاشة

وقت الشاشة الموصى به:

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

وهيئة (THL) المعهد الوطني للصحة والرعاية
التعليم 2025

ما الذي يحسّن 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.

دلل الطفل باللمس وشغل موسيقى هادئة.

جرب تدليك القصص أو البطانية الثقيلة.

تحدث بصوت منخفض ولا تُكثّر الحديث.

لا تنس لعبة النوم الخاصة بالطفل.

وقت النوم

00

نوم الطفل في عمر 2-6 سنوات:

حوالي 10-13 ساعة يوميًا.

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

المسبح



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 وتكوين 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؟

امشوا أو اركبوا الدراجة إلى الحضانة أو المتجر.
شجّع حتى الطفل الصغير على قطع مسافة قصيرة دون عربة.
اصنعوا في المنزل مسارًا للحركات والأنشطة معًا. يمكن ممارسة الحركة أيضًا داخل البيت
شجّع الطفل على اللعب في الخارج مع أقرانه.
تذكروا أيضًا الراحة والاسترخاء.

التوصية بالنشاط البدني

00

توصية النشاط البدني للأطفال قبل سن المدرسة:

على الأقل 3 ساعات يوميًا
تشمل ساعة واحدة من الحركة النشطة
وساعتين من اللعب في الهواء الطلق أو
النشاط البدني الخفيف

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه



www.canva.com الصور:

تذكر هذه الأمور

حلويات أقل

التشجيع

نموذج الطبق الصحي

شرب كمية كافية من السوائل

انتظام مواعيد الوجبات

الطعام الملون والمتنوع

تناول الطعام معًا



شهية طيبة!

شكرًا على الطعام!

يفضّل هذه الأمور

الطعام المحضر منزليًا والمتنوع.
الخضروات والفواكه والتوت.

نظام غذائي منتظم.
استخدام أفراص 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.

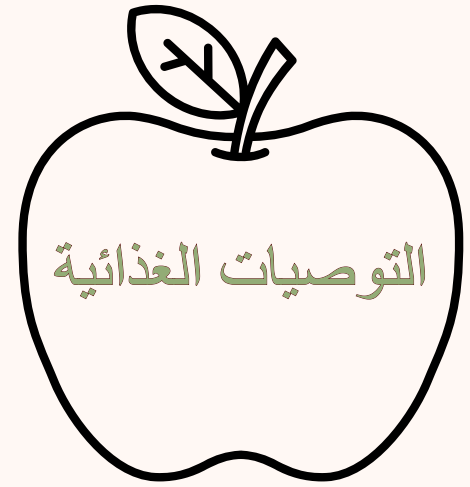
تناولوا الطعام معًا كعائلة.

شجّع الطفل على التذوّق، لكن لا تُجبره.

أبقوا الأجهزة الرقمية بعيدًا عن الطعام.

خصّصوا أيامًا للأطعمة المفضلة.

علّم الطفل آداب المائدة الجيدة.



00

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

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

فيتامين دال.
الماء هو المشروب الأساسي عند العطش

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه