

صفحه نمایش را با چه چیزی جایگزین کنیم؟

فعالیت های هنری-کاردستی

خواندن کتاب
کتابخانه

بازی های تخته ای و کارتی

بازی کردن

پخت نان و شیرینی

پیاده روی، فعالیت های فضای باز



از رشد مغز کودک مراقبت کنید

مغز کودک به استراحت نیاز دارد.

تصاویر متحرک مغز کودک را خسته کرده و باعث بی‌قراری او می‌شود.

کودک به تعامل با والدین نیاز دارد.

از دستگاه دیجیتال برای آرام کردن و تسکین کودک استفاده نمی‌شود.

صرف وعده های غذایی همراه با خانواده بدون دستگاه های دیجیتال، از رشد کودک حمایت می‌کند.

خوب است روزهایی را بدون دستگاه های دیجیتال سپری کرد.

والدین همچنین باید زمان استفاده از صفحه نمایش خود را کنترل کنند.

قبل از خواب از دستگاه دیجیتال برای آرام شدن استفاده نکنید.

برنامه ها و فعالیت های مناسب کودکان
روی صفحه نمایش.

پیکو کاککونن Pikku Kakkonen

مرکز زبان (کیلی نیپو) Kielinuppu

موسیقی کودکان
فیلم های کودکان و قصه ها
بازی های کودکان
نقاشی کردن
مشاهده عکس ها

زمان استفاده از صفحه نمایش



توصیه زمان استفاده از صفحه نمایش

0 تا 2 سال: اصلاً (هیچ گونه استفاده نکنند)
2 تا 5 سال: حداکثر 1 ساعت در روز
(با همراهی والدین)

6 تا 10 سال: حداکثر 1 ساعت در روز
11 تا 13 سال: حداکثر 2 ساعت در روز

و اداره (THL) مؤسسه بهداشت و رفاه فنلاند
آموزش و پرورش 2025

زمان خواب

00

خواب کودک خردسال بین 6-2 سالگی:

حدود 10-13 ساعت در روز.

خواب شبانه حدود 10 ساعت است.

نیازهای خواب فردی هستند.

THL موسسه ملی سلامت و رفاه

خواب روی چه چیزهایی تأثیر می‌گذارد؟

برای رشد مغز و توانایی یادگیری مسائل.

برای رشد جسمی.

تمرکز، رفتار و تعامل.

به وضعیت روحی و سطح هوشیاری

به اشتها و سیستم ایمنی بدن

این مسائل را زیر نظر داشته باشید

بهترین زمان برای خواباندن فرزندتان چه زمانی است؟

چطور متوجه می‌شوید که فرزندتان خوابش می‌آید؟

چگونه به فرزندتان کمک می‌کنید تا برای خواب آرام شود؟

آیا فرزند شما در طول روز به اندازه کافی غذا خورده است؟
نیازی به خوردن غذا در شب نمی‌باشد

این مسائل را امتحان کنید

به عادات تکراری و آشنا پایبند باشید.

فعالیت‌های شبانه را بدون استفاده از وسایل دیجیتال آرام کنید.

شام را با هم بخورید و درباره‌ی حال و احوال یکدیگر صحبت کنید.

نوازش و پخش موسیقی آرام.

آرام صحبت کنید، کم حرف بزنید.

اسباب بازی خواب را به خاطر داشته باشید.

چه مسائلی خواب را بهبود می‌بخشد؟

نور کم سو

قصه شب

نزدیکی، احساس امنیت

یک رژیم غذایی متنوع

شستشو: بدن و دندان‌ها

رختخواب تمیز

فعالیت در فضای باز



ورزش چه گونه تاثیری می گذارد؟

به رشد فیزیکی (استخوانها، عضلات و تعادل)
به سلامت مغز
به یادگیری مسائل جدید
به توانایی تمرکز
به سلامت روان
به اعتماد به نفس و تصویر ذهنی از خود
به مهارت های ارتباطی
به پیشگیری از بیماری
به کیفیت خواب
به اشتها

این مسائل را زیر نظر داشته باشید

چگونه متوجه شویم که فرزندمان به ورزش بیشتری نیاز دارد؟
چقدر وقت خود را در فضای باز می گذرانید؟
کودک شما چه نوع تحرکی را بیشتر دوست دارد؟ در مورد شما چطور؟

چگونه ورزش روزانه را افزایش دهیم؟

پیاده یا با دوچرخه به مهدکودک و فروشگاه بروید.
کودک خردسال را تشویق کنید که حتی مسافت کوتاهی را.
بدون کالسکه پیاده برود
با هم در خانه یک مسیر حرکتی درست کنید. می توان.
حتی داخل خانه هم تحرک داشت
فرزندان را تشویق کنید که با دوستانش در فضای باز.
بازی کند

همچنین استراحت و آرامش را فراموش نکنید.

چطور می شود تحرک داشت؟

تحرک های فصلی: اسکیت،
اسکی، شنا

زمین بازی پارک: بالا رفتن،
حفظ تعادل

سفر به طبیعت

پرتاب توپ

دوچرخه سواری، اسکیت بورد

رقصیدن

استخر سرپوشیده



توصیه ورزشی

00

توصیه های ورزشی برای کودکان زیر
سن مدرسه:

حداقل روزی 3 ساعت.
شامل 1 ساعت فعالیت پر جنب و جوش و
2 ساعت پیاده روی تند در فضای باز یا
فعالیت سبک بدنی می باشد

THL سازمان سلامت و رفاه

این مسائل را به خاطر داشته باشید

تنقلات را کمتر مصرف کنید

تشویق کردن

مدل بشقابی

نوشیدن به اندازه کافی

وعده‌های غذایی منظم

غذای رنگارنگ،
(شامل سبزیجات و مواد متنوع)

با هم غذا خوردن



به این مسائل اولویت دهید

غذاهای خانگی و متنوع.
سبزیجات، میوه‌ها و انواع توت‌ها.

ریتم منظم غذا خوردن.
پاستیل مکیدنی دندان بعد از غذا.

از اینها اجتناب کنید

فست فود و تنقلات.
میان وعده‌ها و نوشیدنی‌های پر قند (آمیوه، نوشابه)
ریزمخواری و تغذیه نامنظم.

مدل بشقاب غذایی



چگونه از کودک در غذا خوردن حمایت کنیم؟

فرزندتان را در آماده‌سازی و چیدن میز غذا مشارکت دهید.
بررسی کنید که اندازه کارد و چنگال مناسب باشد.

با خانواده دور هم غذا بخورید.

کودک را برای امتحان کردن غذا تشویق کنید، اما او را مجبور به این کار نکنید.

دستگاه‌های دیجیتالی را از وعده‌های غذایی دور نگه دارید.

روزهایی را به خوردن غذاهای مورد علاقه اختصاص دهید.

نوش جاننتان!

ممنون بابت غذا!

آداب معاشرت خوب سر میز غذا را آموزش دهید.



00

سبزیجات، میوه‌ها، انواع توت‌ها.
چربی‌های نرم.
منابع خوب پروتئین.
غلات کامل. فراورده‌های لبنی.
مصرف محدود نمک، شکر و.
چربی اشباع شده
نوشیدنی اصلی، آب، D ویتامین.

THL سازمان سلامت و رفاه