

روتين صحي لطفل سليم



شجع نظافة الأسنان لدى الأطفال من سن مبكرة

- < اجعل تنظيف الأسنان مرتين يومياً جزءاً من روتينهم اليومي
- < ساعد أطفالك في تنظيف أسنانهم حتى يتمكنوا من تنظيف أسنانهم بأنفسهم باستخدام حركات دائرية صغيرة. بمجرد تعلمهم تنظيف الأسنان دون مساعدة، استمر في فحص أسنانهم بانتظام لمعرفة ما إذا كانت نظيفة.
- < يمكنك أن تكون قدوة إيجابية عن طريق تنظيف أسنانك مع طفلك
- < عندما يصبح طفلك أكثر استقلالية، دعه يحاول بنفسه. وإنهني تنظيفهم بنفسك
- < يحتاج الأطفال للمساعدة في تنظيف الأسنان حتى سن 8 سنوات على الأقل



شجع الأطفال على تقليل وقت الشاشة وتنظيف أسنانهم مرتين يومياً من خلال تشغيل أغنية تنظيف الأسنان أثناء القيام بالتنظيف معاً، من خلال اللعب في الخارج معاً أو باستخدام مخطط ملصقات أو مرطبان الحصى أو الحبوب. مجرد امتلاء المرطبان، يمكنهم تسليمه للحصول على لعبة جديدة أو نشاط مفضل لهم. تجنبي استخدام الطعام كمكافأة.

قلل من وقت التعرض للشاشة و

لا تعرض للشاشة قبل النوم بساعة

- سيساعد ذلك الجسم على الاستعداد ليلية مريحة. إذا لم يحصل طفلك على قسط كافي من النوم، فلن يتمكن جسمه من الراحة والتعافي في اليوم التالي. حدد وقت الشاشة الترفيهية لطفلك بما لا يزيد عن ساعتين، بما في ذلك مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو أو النظر إلى جهاز كمبيوتر أو هاتف.
- < يمكن للبالغين أن يكونوا قدوة إيجابية. يمكن للعائلة بأكملها إيقاف تشغيل الشاشات معاً والقيام بنشاط كعائلة
- < إذا كان الشباب في منزل لا يزالون يعانون من إيقاف تشغيل الشاشات قبل النوم بساعة، فأبدأ ببطء بإيقاف تشغيل جميع الشاشات قبل ساعة من النوم ليلة واحدة من الأسبوع وزيادة ذلك ببطء
- < قم بإزالة الشاشات من غرف النوم حتى يتمكن الكبار في المنزل من مراقبة الاستخدام ولا تزعج الأضواء الإضافية جودة النوم



DPV
Health®

روتين صحي لطفل سليم



مارس ساعة من النشاط البدني كل يوم

يجب أن يكون الأطفال من س 5-17 نشطين لمدة ساعة على الأقل كل يوم. يجب عليهم القيام بالأنشطة \ التمارين التي تجعلهم يلهثون وتزيد من ضربات قلبهم. يمكن تحقيق ذلك من خلال الجمع بين التمرين في المدرسة والمنزل وركوب الدراجة أو المشي إلى المدرسة. لا تقلق من ممارسة طفلك للكثير من التمارين لأنه يجلس لعدة ساعات في المدرسة.



حضر وجباتك الخفيفة ووجبات طعامك

عند الخروج مع الأصدقاء أو مع العائلة، حضر طعامك ووجباتك الخفيفة. لن توفر المال فقط، بل سيساعدك أيضاً في تجنب تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية وتكون خطوة إيجابية نحو اتخاذ خيار صحي لعائلتك.



احصل على قسط كافي من النوم دون انقطاع

يجب أن يحصل الأطفال من سن 5-13 على 9 إلى 11 ساعة من النوم المتواصل في الليلة. من الطرق الجيدة لضمان النوم المتواصل والثابت هو عدم تشجيع الأطفال على أخذ قيلولة بعد المدرسة والنوم مبكراً بدلاً من ذلك. هل تعلم؟ يساعد النوم على الاحتفاظ بالذاكرة. بدون نوم جيد، سيتعب الأطفال في تذكر كل ما يتعلمونه في المدرسة.



تجنب التعرض للمواد الضارة

يجب عدم تعريض الأطفال لمواد ضارة مثل التبغ (هما في ذلك السجائر والغليون والشيشة) أو المخدرات أو الكحول. قد يؤدي هذا الأمر إلى مشاكل صحية خطيرة.