

عادات صحية لطفل سليم

اهتم بصحة الأسنان
لدى الأطفال منذ
الصغر وشجعهم على
ذلك.



حدّد لطفلك وقت
الترفيه على الأجهزة
الإلكترونية بما لا يزيد
عن ساعتين وتوقفه
عن استخدامها قبل
النوم بساعة واحدة.



- < اجعل تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا جزءًا من روتينهم اليومي
- < يمكنك أن تكون قدوة إيجابية من خلال تنظيف أسنانك مع طفلك
- < يحتاج الأطفال إلى مساعدة في تنظيف أسنانهم حتى عمر 8 سنوات على الأقل
- < عندما تبدأ أسنان طفلك في الارتصاف مع بعضها بشكل وثيق (عادة ما بين عمر 2 و 6 سنوات)، يجب أيضاً تعليمه تنظيف أسنانه بالخيط يوميًا.

يجب أن يزاول الأطفال
(من عمر 5 - 17 سنة)
النشاط البدني لمدة
ساعة واحدة على الأقل
كل يوم.



يجب ألا يتعرض
الأطفال للمواد
الضارة مثل التبغ (بما
في ذلك السجائر
والسجائر الإلكترونية
والشيشة) والمخدرات
أو الكحول.



يجب أن يحصل الأطفال
(من عمر 5 - 13 سنة)
على 9 إلى 11 ساعة من
النوم المتواصل كل
ليلة.



العديد من هذه المنتجات لا تخضع لرقابة الحكومة وتحتوي على مواد كيميائية ضارة تؤدي إلى حالات صحية خطيرة مثل سرطان الحلق وأمراض القلب.



عادات صحية لطفل سليم

اطفئ جهازك الإلكتروني: 



اختر نشاطاً ممتعاً للقيام به بدلاً من ذلك، يمكنك محاولة الخروج من المنزل أو بناء حصن أو اللعب بالملابس أو الرسم.



قبل النوم بساعة على الأقل



خلال وقت الوجبة

ما مقدار الوقت الذي أمضيته على جهازك الإلكتروني ومكالمات الفيديو خارج نطاق العمل المدرسي اليوم؟
ضع دائرة حول الرمز التعبيري (emoji) الذي يمثل أفضل تعبير عن مقدار الوقت الذي تقضيه على جهازك الإلكتروني.

أقل من ساعة واحدة 😊	ساعة - ساعتين 😊	3 - 4 ساعات 😞	أكثر من 4 ساعات 😞	الاثنين
أقل من ساعة واحدة 😊	ساعة - ساعتين 😊	3 - 4 ساعات 😞	أكثر من 4 ساعات 😞	الثلاثاء
أقل من ساعة واحدة 😊	ساعة - ساعتين 😊	3 - 4 ساعات 😞	أكثر من 4 ساعات 😞	الأربعاء
أقل من ساعة واحدة 😊	ساعة - ساعتين 😊	3 - 4 ساعات 😞	أكثر من 4 ساعات 😞	الخميس
أقل من ساعة واحدة 😊	ساعة - ساعتين 😊	3 - 4 ساعات 😞	أكثر من 4 ساعات 😞	الجمعة
أقل من ساعة واحدة 😊	ساعة - ساعتين 😊	3 - 4 ساعات 😞	أكثر من 4 ساعات 😞	السبت
أقل من ساعة واحدة 😊	ساعة - ساعتين 😊	3 - 4 ساعات 😞	أكثر من 4 ساعات 😞	الأحد

أخرج الأجهزة الإلكترونية من غرف النوم لكي يتمكن الكبار في المنزل من مراقبة الاستخدام ومنع تسبب الأضواء في إزعاجهم عند النوم

استبدل الأجهزة الإلكترونية بالكتب والألعاب أو الأنشطة الأخرى للأطفال دون عمر سنتين، هذا سوف يدعم تطوير لغتهم شجعهم على الدردشة بالفيديو للمساعدة في تعلم المهارات الاجتماعية..

www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/screen-time-and-children

يمكن أن يكون البالغون قدوة إيجابية. ويمكن للعائلة بأكملها إطفاء الأجهزة الإلكترونية والقيام بنشاط كعائلة مع بعضهم

إذا كان الشباب في منزل لا يزالون يجدون صعوبة في التوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة واحدة، ابدأ تدريبياً بإطفاء جميع الأجهزة قبل النوم بساعة واحدة في ليلة واحدة من الأسبوع ثم قم بالزيادة تدريجياً

1300 234 263  dpvhealth.org.au

