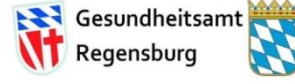




AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse  
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt  
für Stadt und  
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter  
in der Stadt und  
im Landkreis Regensburg

المدارس في الاطفال، حصد لدعم وقضاءها ريجينسبورج في لاهل معلومات

arab

## في المساعدة يمكنك بحبون الاطفال - ذلك -التعلم



الاعزاء الامور اولياء

من والتي اليومية الحياة في تنفيذها يمكنك التي السهلة النصائح في الحصول يمكنك  
لطفلك المدرسي الأداء و الجيدة الصحة تعزيز في لمساعدتكم نود الرسالة هذه مع  
هنا

الجهد من القليل بذل مع كبير تأثير تحدث ان الممكن

ببالغين ليسوا هم الاطفال ان ابدأ

طفلكم من تتوقعوا لا اطفالكم قدوه انتم لدعمكم، جاحب الذين، صغار اشخاص هم ولكن  
الانتباه الرجاء الامور اولياء اعزائي تتسوا ولا اهلهم تستطيعون لا بانفسكم انتم في شاي  
اطفالكم مع تواصل في دائما البقاء الرجاء او اهتمامكم



## يحظون اطفالهم بان يهتموا الامور اولياء !يفاك نوم بساعات

بعض في فيكون الذي الجلوس في فوالالتزام ، الصف في ف  
والانسجام ، التركيز ، الانتباه التعلم مثل . الجديدة والواجبات  
من الكثير طفلكم في فلتب المدارس الالتحاق بداية عم  
المعلومات  
الاطفال في لء صعب الاحيان

حيث . للمراقبين ايضا ج يحصد وهذا ، مهمم لئاسم بالفعل هي الصغر في ف النوم لءلق  
متأخره لء عاسي فتمستيقظين البقاء المراقبين من الكثير يفضل

لءياخذ لءنامذ حوالي لء البالغون يحتاج امك ، النوم من ونصف ساعات عمستبمتوسط  
املك لءجاحب 18 و 12 بين أعمارهم تتراوح الذين الشباب . العمر من العاشرة السنة  
لء فقط ينطبق هذا ولكن . اقل نوم ساعات عدد إلى لءجاحب فهم الاطفال كبروا  
العمل محاولة الاهالي لء يجب . الصباح في ف السرير من النهوض المراقبين  
من أن الغريب من ليس لءنإف ولذلك . المعتاد اليوم الوقت في ف المدرسة في ف عم امم  
يصعب وقد . التالي اليوم في ف متأخره لء عاسي فوالنهوض المتأخر النوم لء الصعب  
، للنوم الزمني لجدول التغييرات الى يؤدي هذا أخرى لءحاحه من ، النوم من التواجد ، ذلك  
المراقبين يحتاج لءحاحه من . اكبر تكون المراهقة فترة خلال للنوم الحاجة في ف كالرغبه  
البلوغ فترة خلال هائلة والتغيير النمو مراحل ان المعلوم ومن . نوم ساعات الكثير الى  
لذلك

."لايل النوم" و "السهر" بين وسط حل لإيجاد ابناءهم

يوجد . المراهقة مرحلة في ف لء -" الحياة نصف هو ) الحيوية الساعة ( النوم نظام"  
الحيوية الساعة -النوم لنظام . والجسدي العقلي الأداء لء التأثيرات من الكثير أيضا  
إلى الانتباه والأمهات الآباء لء المهم فمن ولذلك  
لإرهاق يؤدي ان الممكن من ، النوم نظام عدم الأقل لء المحدده النوم أوقات  
الجسد .  
الأسبوع ايام خلال

الحيوية الساعة - النوم نظام يلد الحفاظ اجل من ساعات في الافراط عدم المحبذ من , ممكن النوم ملةف . خاص بشكل مهم والسليم الكافي النوم وبالتالي . الاسبوع مياهد في النوم المدرسة في الانتباه واضطرابات التركيز في مشاكل الى تؤدي ان

المعلومات وتعزيز تخزين فيتم . والذاكرة العلمي التحصيل في امهم دورا يلعب النوم قبل مةعاس عن يقل لا امبالحاسوب استخدام او التلفاز مشاهده عدم الطفل يلد في غيبه بشكل النوم طفلك يتمكن ان اجل من . النوم مراحل خلال فقط اليوم خلال المتلقى جيد ، الهضم يلد ميبلس تأثيرات ، لان متأخر وقت في العشاء تناول تجنب يجب امك . النوم

لمشاكل يؤدي أن يمكن خاطئ نوم ونظام سلوك . المساء ساعات في محدد نوم لنظام يحتاج . الاسبوع مياهد عطلة في تعويضها يمكن لا ، الاسبوع خلال النوم ملةف إذا الأطفال

البلوغ مرحلة في تستمر أن يمكن والتي ، النوم

والتعب ،) الاكتئاب اتجاه) الدائم المزاج تغير  
: المثال سبيل يلد تؤدي ان يمكن النوم ملةف السلوك وتغيير ، النهار خلال

!واضح غير شيء أي أو أسئلة لديك كان إذا الأطفال طبيب أو العائلة طبيب استشر :لذلك

**6-18** بين أعمارهم تتراوح الذين  
الهجاتحيد التي النوم ساعات معدل سنوات  
مةعاس 24 خلال النوم ساعات

العمر	6 سنوات	7 سنوات	8 سنوات	9 سنوات	10 سنوات	11 - 18 سنوات
	ساعات 10 دقائق 45	ساعات 10 دقائق 30	ساعات 10 دقائق 15	ساعات 10	ساعات 9 دقائق 45	ساعات 9 دقائق 30

!ومريح يفاك نوم لقسط الطفل وقتي لان الانتباه الرجاء :لذلك

## على الالهل تزويد اطفالهم بالغذاء الصلحي!



الإفطار والوجبات الصغيره مهمه جدا للتعلم. كم وانها توفر الطاقة اللازمه للدماغ، للتركيز والأداء السليم. فالبقاء بدون غذاء يؤدي الى، العصبية، والتصرف بعدوانية.

الرجاء تحضير وجبة فطور غنية صحيه، فاتحه للشهية ومتنوعه لطفلك أو وجبة خفيفة التي تحتوي على الخبز الكامل، ومنتجات الألبان والفواكه والخضروات وتأكد من أنه يشرب كميه كافيه من الماء! في حال ان الطفل لا يرغب الاكل في وقت مبكر من الصباح يجب عليه على الأقل تناول شيئاً للشرب ومن تم تناول وجبة خفيفة في المدرسة. يجب عليكم ابلاغ طفلك عن الأكل الصلحي وشرب الماء الكافي!

من أجل ان تتال وجبة الفطور اعجاب طفلك، من المهم التنوع في المحتويات. دعوا أطفالكم ايضاً اختيار الوجبات والخضار والفواكه في الوجبات الخفيفة! من المهم ايضاً التعبئة والتغليف الجيد بحيث يبقى الخبز طازج وسهي. شراء الوجبات الجاهزه والسريعه يكون غالباً أكثر تكلفة من الوجبات الخفيفة المحده في البيت وغالباً ما تحتوي على الكثير من السكر، والكثير من الدهون، الملونات ومحسنات النكهة التي ينبغي تجنبها في اتباع نظام غذاء صلي.

فكلما كبير الطفل واصبح في عمر البلوغ يصبح من الصعب السيطرة واتباع نظام غذاء صلي، ولكن لدى المراهقين اساليب الطعام الجيد من الفيتامينات والقيمة الغذائية مختلفه. بالنسبة لهم من المهم أن تكون سريعة ومريحة وغير مكلفة لتقديم وتناول الطعام فهم يفضلون الوجبات السريعة، مطاعم الوجبات السريعة والمنتجات الحاضره. غالباً ما تكون هذه الوجبات صعبه الهضم لاحتوائها بشكل كبير على السكر، المنكهات والألوان أو المواد الحافظة وتحتوي على الفيتامينات، المعادن والألياف

الطازجة المنتجات من العديد مع متنوع غذائي لنظام أيضا أجاد وهناك . غذائيه  
اقل يحتوي المنتج فان اطول القائمة كانت املكه للمنتوج الغذائيه المحتويات امك  
يجب ، الغازية والمشروبات الكولا في له سفد الشيء وينطبق . القليله مكونات  
مماقلا الانتياه  
الصحيه المنتجات وشراء للتسوق ابنائكم واصطحبوا

بالتسوق مشاركتكم ابنائكم واجعلوا امك . الطازجة المنتجات من العديد مع متنوع  
لنظام أيضا أجاد وهناك . غذائيه مكونات اقل يحتوي المنتج فان اطول القائمة وشراء  
املكه للمنتوج الغذائيه المحتويات مماقلا الانتياه يجب ، الغازية والمشروبات غذائي  
كانت

اليوم في مفيده  
من الكثير في له مشروبات ، الغاز في له المحتويه العصائر هي المفيده المشروبات . يوم  
من لتر 1.5 غير مشروبات امهيمج) الكافيين (الأسود والشاي والقهوة الكولا) السكر  
وللشرب المحتويه) الغازية المشروبات . اليوم مدار في له بالتساوي الموزعة السوائل  
المنتجات عن يقل لا ام يحتاجون المدارس في لأطفال . الكفاءة يعزز فهو كبيره فوائد  
الصحيه  
والماء البارد الشاي

هبجويه زودوه وجبة لشراء المال اعطائه نـم لادب! الصحي لطفلك الأكل إلى انتبه :كلذ  
!البيت نـم

## الإعلام وسائل مع ابنائهم تعامل عن مسؤولون الاهالي

الإعلام وسائل استهلاك، ذلك ومع. ومثيرة واسعة وسيله يهدف للأطفال تبسناد الحياة في هذه النخلي يمكن لا حيث بسرعة الحديثة الإعلام وسائل انتشارا بشكل اليومية.

لطفلك والبدني العقلي النمو سواء حدى له المخاطر بعض الى يؤدي ان يمكن مفرط الإعلام لوسائل الصحيح الاستخدام إلى الالتفات يجب وبالتالي.

مصلحة يتم أن المهم من ولكن، التلفاز مشاهدة للطفل يجوز وكم يتم تحديد الصعب من سبيل إلى، والصحيحة السليمه التلفزه عادات الاساس من



النشاهده وقت وتحديد، اعم البرامج اختيار، المثال، للأطفال الاحيان بعض في فتملكشم يكون ربما البرامج محتوى دون للأطفال ممنوعه الاكشن وأفلام الرعب أفلام وقت في فوالتدخل الانتباه المهم فمن ولذلك 12 سن الحاجه.

مع التحدث يجب. والامن السليم للتعامل والتوجيه للدعم. فحاجه هم لذلك. الانترنت مكبشلو الشباب الأطفال ينجذب وأجهزة المحوسبه الالعاب إلى له مسند الشيء ينطبق الكمبيوتر.

يرى أن الممكن فمن. إلخ حفلات من صور او) السجائر وضع عدم، بعنوان الاشهار عدم مثل، المهمة القواعد المستقبل في العمل في فريسيك وسائل مخاطر عن والجديت توعيتهم يجب) ذلك إلى أو الكحول(مسلام غير صور، الفيسبوك( الدردشة غرف استخدام حول أطفالكم ذكر يجب. الاجتماعيه التواصل وما، سبين الانترنت مكبشلى له لك غير لائفه صورة

النت يستخدم طفاك تدع لا. والمشاركة، نفسهم إلى والحفاظ، للإنترنت الإيجابي للاستخدام الصحيح وارشادهم دعم غير يمكنكم لاف. ومواقفهم الخاصه قيمهم تطوير في ويرغبون، النت مكبش غير جیده صورہ ببناء برغبون، ابنائكم ان تنسوا لا، الامور اولياء اعزائي امك

الحاجه وقت المساعدة لتقديم حاضرين دائما وأنكم بمرة الثقة لديكم أن لم اظهروا ولكن، وحده

## الإعلامية التربوية ج ناصند

- سنوات 3 سن دون للأطفال ممنوعه الحاسوب وألعاب التلفاز
- أو التلفاز مشاهدة يومياً عاصدة 1/2 أقصى كحد سنوات 3-5 من للأطفال مسموح الحاسوب استخدام
- يومياً عاصدة من أكثر ليس الابتدائية المدارس للأطفال مسموح
- الطعام وجبات أثناء
- إلى الذهاب قبل
- المدرسة مشاهدته
- : ممنوعه التلفاز
- النوم قبل

التحقق ويجب امك. الطفل غرفه في حاسوب او خاص تلفاز وضع من يحذرون الخبراء  
إطفك مع ذلك عن والتحدث إطفك الحاسوب وألعاب المفضلة البرامج من

## المستمر الجلوس سيئات لتجنب ج ناصند

,المهم من

- ومتنوعه مريحه جلوس وضعيه من التأكد
- الحاسوب، شاشة او التلفاز امامه، حيصد جلوس وضعيه
- الراحة من قسطي لاء الحصول لآخر وقت من
- الجسد تحريك لآخر وقت من

!الحاسوب جهاز ي لاء أو التلفاز امام ممكن وقت أقل يضيف طفلك أن من تأكد: ولذلك

إطفك غرفه في حاسوب جهاز او تلفاز وضع عدم المهم من

## !الحركة للممارسه يهتمون الاهل



ولديهم والسلبية السيئة والتأثيرات بالأمراض تباصلاً عرضة أقل وهم امك .أقرانهم من ارتياحا وأكثر بمقد وأكثر ،قوة أكثر هم ،بانتظام يتحركون الذين الأطفال بالراحة يشعروا أن ويمكن ايحصد التطور يمكنهم بحيث ،الحركة ممارسة إلى الأطفال يحتاج المرونة من المزيد .

في ومشاكل ،والسمنة ،والصداع ،المشاكل ظل في والشباب الاطفال وتساعد مع نمته يمكن ،)ساعات 2-3 حوالي (يوميا الحركة ممارسه أن الدراسات أظهرت وقد أن التركيز في القدرة وعدم الدموية الدورة

الفقر ،التسلق ،الجري ،المثال سبيل في ،للتحرك الطبيعية الرغبة الاطفال لدي الفرص لتوفير ،جانب فقط وهم ،التوازن وتحقيق اطفالك احتياجات توقفوا لاف !اطفالكم مع الحركة ممارسه عليكم فيجب .قدوده هم الاهالي

عليكم وبجب امك المختلفه الرياضه لانواع اطفالكم نظر لفت امور كأولياء عليكم يجب .تعمت أكثر الرياضه لجعل أطفالك مع جنب إلى ابنج ممارستها



اليومية الحياه في الحركة لممارسة وأكثر ،جيدة فرص

الهوائية الدراجات بواسطة أو الأقدام إلى سير المدرسة من والعودة الذهاب

والأبناء الال بين المحادثات أيضا

من للتحرك والفرص والمناسبة الكافية، الممكنة الامكانيات إنشاء الاهالي إلى: ولذلك  
!الطفل أجل  
للحركة الطبيعية، تجاد في طفلك ادم

حركة أكثر تتطلب التي للفعاليات للانتباه وتشجيعهم اطفالنا مساعده انباء يجب الاهتمام  
من بالكثير تحظى لا ورياضي جسدي مجهود تتطلب التي الفعاليات الاخير الالونه في  
وأیضا، الرياضية النوادي  
والتمارين، هوب الهيب انواع توجد الفتيه عند.رياضية صالات / استوديوهات  
الرياضية التوجهات عن في هذا ايجاد ويمكن. الرقص المثال سبيل إلى، الرياضية  
من. المفضله الرياضة ممارسه يكمن، الفتيات عند المثال سبيل إلى لعه. لديه المفضل  
يزداد الفتيات وخاصة التحدث يجب، المحبذه الرياضة نوع اختيار للشباب السماح أجل  
ان الممكن من والتي ممارسه دعم يمكن ولذلك، للجسد الوعي الفترة هذه في لديهن  
شعورهم تحسن

مع خصوصا معهم الموضوع و مناقشه التحدث و عليكم امك المختلفه الرياضه انواع  
تجريب لابنائكم اسمحوا. الإنترنت كمش في البحث الممكن ومن امك. ريغنسبورغ  
في الموجودة الإمكانيات عن المعلومات لتوفير سعاداء الرياضة بافاريا رابطة. والخ  
،المبارزة، التزلج، الجبال تسلق اكبر ومجهود تحدي تتطلب التي الرياضه  
،والملاكمة

المقبولة الحدود ضمن في قبلة وبالتالي التسوستيرون هرمون زيادة بعد الفتيه

او الحضانه في مصاعب طفلكم يواجه هل

تربيه في مشاكل او اسئله لديكم هل في فوترغبون , المدرسه في

طفلكم؟  
المساعده؟ في قلت

المذكوره الاستشاريه المراكز احدى في النصائح او المساعده في قلت يمكنكم  
الترجمه امكانيه ايضا ,حاتم المراكز بعض في .ريجيسبورج في ادناه  
وسريه ,يناجم الخدمات عيجم ان بالذكر الجدير ومن

Landshuter-Str. 19, هاتف 0941/507-2762 .:

Ostengasse 31, هاتف 0941/79982-0 .:

هاتف 0941/2977111 .:

Prüfeninger Str. 53,

النت في اضافيه معلومات

الحاجه للنوم :



[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

التغذيه :



[www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung](http://www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung)

[www.stmelf.bayern.de/ernaehrung](http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung)

الاعلام :



[www.webhelm.de](http://www.webhelm.de)

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

الحركه :



[www.blsv.de](http://www.blsv.de)

[www.kinderschutzbund.de](http://www.kinderschutzbund.de)

## **Ihr Ansprechpartner:**

Staatliches Landratsamt -  
Gesundheitsamt für Stadt und  
Landkreis Regensburg Sozialdienst,  
Frau Stephanie Dobslaw

Tel.: 0941/4009-739

E-mail: [Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de](mailto:Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de)

[Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de](mailto:Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de)

## **Herausgeber:**

Arbeitsgruppe Kind und Gesundheit 2017, 2. Auflage  
Gesundheitsamt  
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

## **Gestaltung:**

**Andrea Flötzinger**, Gesundheitsamt, Landratsamt Regensburg

## **Bilder:**

- AOK – Die Gesundheitskasse
- AOK – Bundesverband, AID

## **Druck:**

- AOK Bayern

## **Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)