



## مائة اقتراح لاجل المعافاة لاجتماعية و الصحة النفسية

### اليقظة الذهنية



[BPS WSCC COVID 19 Social Emotional Resources](#)  
[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

1. إغرس بعض اليقظة (خمسة عشرة دقيقة من الهدوء والتأمل) كل يوم.
2. علم طفلك الاسترخاء بواسطة تقنيات التنفس لتقليل مشاعر القلق.
3. علم طفلك كيفية ممارسة اليقظة الذهنية أو التمارين المهدئة للذات مثل شم الزهور أو إكمال التنفس الرباعي قبل إكمال الدرس. يشمل التنفس الرباعي ببساطة الاستنشاق العميق والزفير بعمق أربع مرات. يمكنك إكمال تمرين التنفس هذا بالوقوف وأخذ شهيق و زفير مرة واحدة أثناء مواجهة كل من الزوايا الأربع في الغرفة.
4. اليوغا في المنزل. هناك مقاطع فيديو مناسبة للأطفال على اليوتيوب YouTube وبطاقات مطبوعة مناسبة للأطفال

## النشاط



[Click for Link to Physical Activity Resources](#)

[Click for link to 5 minute fitness activities](#)

5. اجعل طفلك يتحرك لمدة عشر دقائق على الأقل في اليوم ، أي القيام بالرقص وممارسة الرياضة واليوغا.
6. كلف أطفالك بالأعمال المنزلية للمساعدة في الحفاظ على نظافة بيتك.
7. إذا كان الجو ممطرًا في الخارج ، اصطحب طفلك إلى الخارج للتمشي في المطر.
8. اسمح لطفلك بمساعدتك في جمع الاعشاب و الأوراق في الحديقة أو القيام بأعمال في الفناء الخارجي.
9. اجعل طفلك يصمم رقصة لكل فرد من أفراد العائلة ويكون لديكم مسابقة للرقص.
10. إذا كان الجو ممطرًا في الخارج ، اصطحب طفلك إلى الخارج للمشي تحت المطر (التمرن على الحفاظ على المسافة الاجتماعية)
11. رتب حفلة رقص.
12. استمتع بسباق التنظيف. اضبط منبه أو ضع أغنية لتري من يمكنه ترتيب غرفة بشكل أسرع.
13. سباقات بمختلف أنواعها في الفناء الخلفي (قفز على قدم واحدة ، أو مشية السلطعون ، أو المشي للخلف ، وما إلى ذلك).
14. [GoNoodle!](#) برنامج رائع للحركة الموجهة والاسترخاء وما إلى ذلك.
15. إقامة مسارات مع حواجز للصغار في داخل البيت.
16. فيديوهات لرياضة زومبا **Zumba** أو **Dance-long** على اليوتيوب **YouTube**.
17. قم بتنظيم درج الذي يحوي على مواد قديمة و خزانك مع الاطفال.
18. اغسل النوافذ معهم.
19. اعمل شبيه لدورة الالعاب الاولمبية مع مجموعة من مسابقات - من النوع المضحك ، ومن النوع المفيد مثل التنظيف و العاب مسلية حقا مثل لعبة دقيقة واحدة للفوز بسباق الاناقة.

## التغذية



[BPS Meal Distribution Schedule](#)  
[Community Service Resource List](#)

20. اسمح لطفلك بالمساعدة في إعداد وجبات مغذية أو المساعدة في إعداد المائدة.
21. أعرض لطفلك طعام جديد كل أسبوع...مثل البنجر ، **Rutabagas**، قرع
22. اصنع المتلجات على الاعواد على الطريقة القديمة مع طفلك (عصير فواكه ، صينية عمل مكعبات الثلج ، أعواد أسنان ، و رقائق بلاستيك للفها ) .
23. دع طفلك يختار وجبة العشاء لليلة واحدة في الأسبوع ، مهما كانت مثيرة للاهتمام.
24. إنشاء كتاب طبخ عائلي.
25. اخترع وصفة جديدة.
26. قلل من تناول طفلك للسكر والملح.
27. اعمل الفشار على الطريقة القديمة (ليس بواسطة الميكروويف).
28. أرتب التوابل الخاصة بك حسب الحروف الابجدية.
29. اخبز مع طفلك (اطفالك).
30. قم بعمل درس في قياس المكونات ، وبالطبع ، اصنع أشياء لذيذة!
31. حافظ على انتعاشك ، اشرب الماء.
32. قلل من تناول طفلك للسكر والملح.
33. اعمل الفشار على الطريقة القديمة (ليس بواسطة الميكروويف)
34. قم بالبحث في الخزانات واكتشف وصفات لهذا الشيء الذي حصلت عليه في محل البقالة وفكرت: " هذا مثير للاهتمام بالتأكيد يمكن استخدامه لشيء ما!" ثم اعمله!

## العادات المؤدية الى الصحة / الرعاية الذاتية



[Handwashing: Keeping Your Family Healthy](#)

[Self-care for Parents](#)

[Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)

35. علم طفلك أن يغسل يديه بشكل صحيح ، لمدة تسمح له ان يغني أغنية عيد ميلاد سعيد - مرتين.
36. تأكد من حصول طفلك على ثمان ساعات من النوم كل ليلة.
37. تأكد من أن طفلك يغسل أسنانه بعد كل وجبة ، وفي الصباح وقبل النوم.
38. افتح النوافذ والستائر خلال ساعات النهار.
39. إذا بدا طفلك حزينا أو خائفاً بشكل مفرط ، فاطلب الدعم المهني مثل **Crisis Services** أو اتصل بالرقم ٣٧٠٠-٨١٦ (٧١٦) للحصول على اسناد
40. إذا شعرت بالإرهاق ، اتصل بصديق أو شريك تعتمد عليه أو اتصل باخصائي .
41. كون مجموعة دعم للاباء عبر الهاتف ، **Facetime**، مكالمة جماعية ، رسائل نصية ، وما إلى ذلك لمشاركة استراتيجيات الأبوة والأمومة والمشاعر العامة.
42. اجلس مع طفلك وقم بتلوين مشاعرك معه لإظهار كل عاطفة وشعور بلون جديد.
43. ترتيب يوم منتجج (**spa**) للقيام بعمليات تجميل أظافر اليد والقدم .
44. اليوغا في المنزل. هناك مقاطع فيديو مناسبة للاطفال على اليوتيوب **YouTube** وبطاقات مطبوعة مناسبة للأطفال.

## جدول الاعمال



### Sample Home Schedule

45. رتب أو استخدم جدول تم تطويره واتبعه! عند الحاجة ، اسمح ببعض المرونة.
46. إذا كان طفلك يتمرن على آلة موسيقية ، فدع التمرين يستمر .
47. قم ببعض التنظيف الربيعي أو التنظيم مع أطفالك. خصص بضع دقائق ، حتى لو كانت خمسة عشر دقيقة فقط كل يوم لتحديد أولويات التنظيم.
48. أخرج طفلك ليلاً بين الحين والآخر لحساب النجوم.
49. اطلب من كل طفل اختيار موضوع يرغب في التعرف عليه وقضاء ثلاثين دقيقة كل يوم في هذا الموضوع.
50. ساعد طفلك على التخطيط لوضع بعض تواريخ للالعاب الافتراضية لإلهائه عن مخاوفه.

## العائلة/ وقت المرح



[Additional Family Activities](#)

51. إسحب ألعاب متنوعة يمكن اللعب بها على الطاولة مع إشراك جميع أفراد الأسرة.
52. قم بتشغيل الموسيقى و قم بالغناء مع طفلك ... بصوت عال.
53. اعمل تجمعات افتراضية (على الكاميرا باستخدام الانترنت) مع أصدقائهم وعائلاتهم باستخدام التكنولوجيا.
54. اعمل أمسية للموسيقى (اغاني) القديمة لتعريف طفلك على الموسيقى التي تستمتع بها.
55. قم بترتيب لعبة التفتيش، و ذلك بالبحث عن عناصر تبدأ بحرف معين.
56. رتب نزهة داخل المنزل على الأرض بفرش بطانية لمدة ليلة واحدة.
57. إذا حل عيد ميلاد طفلك أثناء فترة الإغلاق ، فاحتفل بعيد ميلاد طفلك ، اعمل حفل افتراضي ( يحضر المدعوين على الكاميرا باستخدام الانترنت).
58. اجراء مقابلات مع أفراد الأسرة وتقديم عرض إخباري.
59. باستخدام الأشياء من جميع أنحاء المنزل ، اجعل طفلك يخمن الرائحة.
60. إنشاء نادي كتاب الأسرة.
61. قم برحلة ميدانية افتراضية (استفد من هذا الموقع) <https://adventuresinfamilyhood.com/20-virtual-field-trips-to-take-with-your-kids.html>
62. اعمل مسابقة تحدي بالتحديق.
63. لعب لعبة سيمون يقول.
64. العب لعبة تهجي حروف الكلمات (لعبة حبل المشنقة).
65. العب لعبة المخيم داخل البيت.
66. انظر إلى الصور القديمة وشارك الذكريات.
67. العب لعبة الحزورات.
68. اعمل دفتر احتفالات العائلة
69. ابحث عن شجرة عائلتك
70. علم طفلك كيفية إجراء المقابلة من خلال كونك الشخص الذي يجري المقابلة. يمكنك أنت وطفلك اجراء مقابلات لبعضكم البعض وجهًا لوجه عن طريق طرح أسئلة وتدوين الملاحظات.
71. يمكن للأطفال أيضًا صنع ألعابهم الخاصة! ألعاب الطاولة ، ألعاب الورق ، سمها ما شئت!
72. قم بكتابة قصة بالاشتراك مع طفلك. يختار أحدهما شخصية والآخر يختار مكان ثم تستمتعون معًا!

73. لعبة الصورة القابلة للطي هي القصة الأولى ، واسمها! يرسم شخص واحد صورة صغيرة على الجزء العلوي من الورقة ، ويكتب الشخص التالي جملة تصف تلك الصورة و ثم تطوي الورقة على نمط النفاق الورقية لتغطية الصورة. لذلك سيرى الشخص الثالث الجملة فقط وعليه رسم صورة. ثم يطوى فوق الجملة.
74. صمم مركبة فضائية جديدة ، وارسم الخطط ، ثم ابتكر (ما يساعدك) من لعبة الليجو أو الأدوات المنزلية.
75. افض بعض الوقت في التظاهر بأنك على كواكب مختلفة ولكل كوكب قوة جاذبية مختلفة ...
76. **PuppetMaster**: هذا تطبيق يمكنك من عمل تحريك أي شيء من الرسم إلى الحيوانات المصنوعة من القماش وحشوة بالقطن.
77. اللعب بالماء

78. **Minute to Win It Games** اسم للعبة مخصصة للأطفال على هذا الموقع <https://www.hellowonderful.co/post/minute-to-win-it-games-for-kids>

## هدوء / وقت شخصي



### [Sample Quarantine Journal Entry Reflections](#)

79. أوقف تشغيل جميع الشاشات لمدة ساعة على الأقل في اليوم ، مثل التلفزيون والهاتف الخليوي و الاي باد *i-pad* وما إلى ذلك.
80. اجعل طفلك يكتب (أو يرسم صورة إذا كان صغيرًا) يوميًا في دفتر .
81. بالنسبة للوقت الفني شجع الاطفال على التلوين واجعله وقت خاص بالتلوين، إنه نشاط مهدئ للاعصاب.
82. قم بكتابة قصة قصيرة و ثم قم بتوضيحها بالصور.
83. الكثير من القراءة واللعب مع (الحيوان الاليف في البيت) الكلب.
84. بناء حصن من البطانيات والوسائد.
85. اوقف المناقشات السلبية حول الفايروس **COVID-19** التي قد يسمعا طفلك (بين البالغين ، على شاشة التلفزيون).
86. ارسم صور ذاتية على وجوه مرسومة فارغة.



## أعمال الاحسان



[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

87. أول شيء في الصباح شارك مع طفلك ما أنت ممتن له.
88. ساعد طفلك على التركيز على الجوانب الإيجابية للبقاء في البيت ؛ مثل الوقت مع العائلة ، الصحة.
89. ابتسم لطفلك مرة واحدة على الأقل في الساعة.
90. أخبر طفلك "أحبك" كل يوم ، عدة مرات في اليوم.
91. إعادة التأكيد لطفلك أنكم بصحة جيدة.
92. قدر مشاعر طفلك خلال هذه الفترة الصعبة.
93. ممارسة الاستماع لطفلك بحيوية... النظر مباشرة في عينيه. التقدير بشكل إيجابي.
94. إذا أمكن ، قم بشراء نبات صغير واترك طفلك يتحمل المسؤولية عنه.
95. اطلب من طفلك الاتصال بأحد أفراد الأسرة (الأكبر سناً) للتحقق من صحته.
96. ارسال رسائل نصية عن الحب والدعم للعائلة والأصدقاء.
97. اطلب من كل فرد من أفراد الأسرة التعبير عن أفكار الشكر.
98. قم بتسجيل مقطع فيديو قصير على هاتفك وأرسله إلى أحد أفراد الأسرة الذي يعيش بمفرده.
99. اطلب من طفلك إنشاء شيء إيجابي يمكن عرضه عبر النافذة ليراها الأفراد أثناء المشي.
100. كعائلة، يمكنكم كتابة أغنية و ثم تغنوها وتسجلوها لإرسالها إلى الأحباء فقط بسبب COVID-19