

جدول الزمن لصالح والدي الأطفال بين 6 و 12 سنة

استيقاظ من النوم

الاستحمام¹ ، وضع الملابس، تنظيف الأسنان، الصلاة² إذا لزم الأمر و مشاهدة اخبار الشباب



09:00 الى 09:30 وجبة الفطور

تناول فطور صحي. حافظ على أوقات الوجبات بانتظام، وجبة الفطور مثلا على الساعة 9:00. إذا كان طفلك يشاهد التلفزيون المدرسي (الصف الاول و الثاني)، يمكنك تناول وجبة الفطور مبكراً و تقديم بقية البرنامج



09:30 الى 10:30 استرخاء

احرص على ان لا يستخدم طفلك وسائل التواصل، ولكنه يمارس أنشطة بدنية مثل المشي أو اللعب في الداخل و/أو في الهواء الطلق



13:00 الى 13:30 وظائف

اطلب من طفلك المساعدة في غسل الأطباق وتتنظيف الطاولة و تنظيف غرفته وسقي نباتات وغير ذلك



12:30 الى 13:00 وجبة الغداء

تناول غداء صحي. لا تنسى تناول الفواكه والخضروات و احرص أن يشرب طفلك كمية كافية من الماء (1.5 لتر) اغسل يديك 3



10:30 الى 12:30 الواجبات المدرسية

إنشاء مكان هادئ. ضع الهاتف بعيداً ولا تشاهد التلفاز إلا إذا كان ذلك جزءاً من الواجب المدرسي خذ استراحة من حين لآخر



13:30 الى 14:30 الواجبات المدرسية

المدرسة لا تنحصر فقط على الرياضيات و اللغة. انشغل أيضاً بالابتكار كالأعمال اليدوية أو القراءة (فصل من كتاب) 4



14:30 الى 15:00 الاستعداد للمدرسة

مراجعة الواجبات المنزلية وكذا مواد اليوم الموالي. وقم بتحضير ما يحتاجه طفلك. الصلاة إذا لزم الأمر



15:00 الى 16:30 استرخاء: خارج البيت

المشي او اللعب او ركوب الدراجة او لعبة كرة القدم تحرك على الأقل ساعة واحدة يوميا و احرص على مسافة 1.5 متر



18:00 الى 19:00 وجبة العشاء

تناول وجبات صحية مع افراد الاسرة، وكذا التحدث اثناء الوجبات عن الامور اليومية وتبادل الخبرات. التمسك بأوقات الوجبات الثابتة



17:30 الى 18:00 وظيفة

إعداد المائدة ، المساعدة اثناء الطبخ، الصلاة إلخ



16:30 الى 17:30 استرخاء

ألعاب، هوايات، نيت فليكس، قرأة دردشة او اخبار شبابية استخدام الشاشة لمدة ساعتين كحد أقصى بالإضافة إلى الأنشطة المدرسية



19:00 الى 20:00 وقت مخصص للأسرة

ألعاب، هوايات، نيت فليكس، دردشة او اخبار شبابية القيام بأشياء مريحة مع افراد الاسرة



20:00 الى 20:30 الاستعداد للنوم

احرص على استعداد الطفل للنوم. تنظيف الاسنان، وضع الملابس، الصلاة ، القراءة، تمنى ليلة سعيدة



20:30 وقت الذهاب الى السرير

احرص ان يذهب طفلك الى النوم عاجلا أو آجلا مع مراعات عمر الطفل



www.triaspedagogica.nl

هذا الجدول عبارة عن اداة تساعد في انشاء جدول يومي مناسب بإمكانك تغيير هذا الجدول ليناسب وضعك العائلي

- 1 فيما اذا كان طفلك يستحم في الصباح أو في المساء، فالقرار قرارك
- 2 هل انت مسلم وهل تصلي؟ من المفيد تنظيم يومك حسب أوقات الصلاة
- 3 اغسل يديك عدة مرات في اليوم لمدة 20 ثانية
- 4 بعض المدارس تعبر الكتب ويمكن ايضا العثور على الكتب عبر الإنترنت وأحيانا مقابل سنت واحد للكتاب الواحد
- 5 الأطفال ذوي 6 سنوات يحتاجون إلى 10.5 ساعات من النوم 8 سنوات 10 ساعات، 10 سنوات 9.5 ساعات، وبين 12 و 18 سنة 9 ساعات من النوم