



# نمط حياة صحي في فترة محارونا

اعداد : فريال أبو العمل

المرشدة الاجتماعية.

## مقدمه

• حين يحتاج الأولاد إليكم طيلة النهار، تتراكم المهام المنزلية، ويزداد القلق الصحي والاقتصادي، ليس سهل استجماع القوة المطلوبة لإدارة روتين سليم ترغبون فيه. في هذه الأوقات، يمكنكم أن تحاولوا اختيار هدف واحد في اليوم للحفاظ على نمط حياة صحي.

# نمط حياة صحي

• يتطلب الاهتمام بالأولاد الموجودين حاليا في البيت دون إطار، لقاءات مع الأصدقاء، أو إمكانية خروج، طاقة لا بأس بها. لا يتيح الحرص على التباعد الاجتماعي والقواعد الصحية مشاركة الجد والجدّة أو باقي الأقرباء في تحمل العبء، يرحح أنكم تجدون أنفسكم متعبين بشكل دائم في هذه الفترة تحديداً، يصعب الحفاظ على روتين ثابت ونمط حياة صحي، ولكن العناية بأنفسكم عبر التغذية المتنوعة، النوم جيدا، ونشاط جسماني ثابت يمكن أن تساعدكم على زيادة مستوى طاقتكم والمساهمة في شعوركم بشكل جيد، تؤثر طريقة عنايتكم بأنفسكم وأولادكم أيضا. فما يوجه سلوك أولادكم هو ما تفعلونه انتم شخصا. وحين تحافظون على تغذية سليمة ونشاط جسماني، تشجعون أولادكم على تنمية عادات صحية.

## نجاحات صغيرة

• رغم أهمية السلوك الصحي، لا يمكن فعل كل شيء في هذه الفترة. يمكن أن يؤدي الطموح ليكون الروتين السليم مثالي إلى إحباط و يأس، وبالتالي إلى الاستسلام. اخفضوا التوقعات لتخففوا الضغط. إذا أردتم يمكنكم أن تختاروا هدف واحد يوميا، وتحاولوا الالتزام به فقط. فنجاحات صغيرة كهذه، لكم ولأولادكم، تساهم في الشعور بالفخر والثقة بالنفس، وتمنحكم قوة لمواصلة التصدي لتحديات أخرى في هذه الأيام العصيبة.

## أولاً: نمط التغذية الصحية

• يغذي الأكل السليم الجسم ويمنحكم طاقة للقيام بالنشاطات بأفضل طريقة خلال اليوم. تبدأ الوجبات المغذية من التعرف إلى المكونات الغذائية الضرورية للجسم:

- **الكربوهيدرات:** تمنح الجسم طاقة. تتحلل الأطعمة ذات الألياف الغذائية الكثيرة ببطء، وتحافظ على الطاقة لوقت أطول. مثلًا: الحبوب الكاملة، البطاطا، أو الأرز.
- **البروتينات:** هامة لإصلاح أنسجة الجسم وبنائها. مثلًا: اللحوم، الأسماك، والبقول.
- **الفيتامينات:** هامة للجهاز المناعي والصحة العامة للجسم. يمكن العثور عليها في عدد من المأكولات النباتية، مثل الخضار، المكسرات، البقول، وبعض الأطعمة الحيوانية، كالبيض، اللحوم، والأسماك.
- **المعادن:** مثل الكالسيوم، الحديد، والزنك. ضرورية من أجل تأدية الجسم لوظائفه، ونحصل عليها عبر الطعام. في أطعمة حيوانية ونباتية هناك جرعات مختلفة من معادن عديدة.
- **الكيميائيات النباتية:** يحمي الجسم من أمراض عديدة. موجودة في الطعام النباتي، مثل الخضروات والفاكهة، الحبوب، البقول، والبدور.
- **الماء:** هام لمنع الجفاف ولتأدية وظائف الجسم بشكل سليم. موصى بثمانى كؤوس ماء يوميًا.
- للحصول على جميع المكونات الغذائية، عليكم دمج أطعمة من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية: الفاكهة، الخضار، المكسرات، الحبوب من القمح الكامل، اللحم الصحي، الأسماك، ومنتجات الحليب قليلة الدسم.

# بيئة أكل سليمة

- حين يكون في البيت طعام صحي عادة، يتوقع أن ينمي الأولاد عادات أكل سليمة. اهتموا بملء الثلاجة والخزائن بمأكولات صحية، تكون متوفرة بشكل يومي. أتيحوا من حين لآخر استهلاك أطعمة قد تؤذي الصحة، لكن قللوا من توفرها في بيتكم. تجنبوا جلب نقارش، مشروبات خفيفة، حلويات وأغذية معالجة وكثيرة الدهون. بدل ذلك ضعوا صحن فاكهة بشكل ثابت في مكان منظور وفي متناول اليد يمكن أن يختار الأولاد بدائل صحية حين يرغبون في أكل شيء خفيف.
- لا تتطلب الوجبة المتزنة الكثير من الجهد والوقت. يمكن إعداد وجبات سريعة، مثل الباستا الطازجة مع الخضار، العجة والسلطة، اللبن، والفاكهة.
- **إيكم بعض الأفكار تساعدكم على تحضير وجبة مغذية بسرعة، حتى حين تشعررون بالتعب:**

- قطعوا الخضار واستخدموا مقبلات مثل الجبنة والحمص كنقارش صحية وسريعة.
- استخدموا الخضار والبقول المجمدة لتسريع إعداد الوجبات.
- الطعام المعلب يمكنه تنويع وجباتكم وتقليل الجهد المطلوب لتحضيرها. احتفظوا في البيت بمسحوق بندورة، معلبات من الخضار والبقول، وأسماك معلبة مثل التونة والسردين، وادمجوها في وجباتكم.
- ادمجوا في الوجبات لوز وجوز طازجين، فهما مصدر جيد للبروتينات والدهون الصحية.
- اطبخوا الوجبات في طنجرة واحدة، وقللوا من غسل الأواني.
- أعدوا كمية مضاعفة وجمدوها للاستخدام في وقت لاحق.
- احتفظوا بالبواقي وأعدوا منها وجبات خفيفة أو شطائر.

# وجبات عائلية

- الوجبات العائلية مهمة لكل الأعمار، تساعد الأولاد على تطوير عادات أكل صحية وصحية. فالأكل معا يتيح أن تظهروا للأولاد ما هو الأكل الصحي، وتوصلوا رسائل إيجابية حول اختيار طعام صحي. يساعدكم تحديد أوقات ثابتة للوجبات على وضع روتين لتناول الطعام، ما يتيح للأولاد التركيز أثناء الوجبة ويقلل الحاجة لنقاش أثناء النهار. حددوا مسبق أوقات للطعام وأطفئوا الاكترونات بحيث تتمكنون من الجلوس بهدوء.

- يساعد تناول الطعام مع أفراد العائلة الأولاد الصغار صعبى الإرضاء على تعلم تجربة مأكولات جديدة. هذه فرصة ممتازة لتعلم مهارات استخدام الأدوات، آداب المائدة، والسلوك اللائق. وحين تجلسون مع الولد لتناول الطعام، تصبح الوجبة وقت عائلي نوعي. ففي المحادثة حول المائدة، يتعلم الولد كيف يتواصل، يحكي حين يأتي دوره، ويصغي. اخلقوا جو مريح ولطيف واهتموا بالأولاد. أخبروهم بأفكاركم وأعمالكم وشجعوا أن يحكوا هم ما لديهم. وإذا لم يرغب الولد في التكلم، لا تضغطوا عليه، بل أتيحوا له قضاء وقت معكم والإصغاء لباقي أفراد الأسرة.

# اطبخوا معاً

- إحدى الطرق الممتازة للتشجيع على عادات أكل صحية إشراك الأولاد في التخطيط للوجبات وتحضيرها. هكذا يصبح الأولاد شركاء في اختيار الطعام، فتشجعونهم على الاهتمام بالطعام الذي يأكلونه. هذه فرصة لتعريفهم على أطعمة طازجة وصحية متنوعة وتعليمهم كيفية إعدادها. يشعر الأولاد الذين يساعدون على إعداد الطعام بالفخر والمشاركة، ويسرون أكثر بأكل ما أعدتموه معاً. اطلبوا من الأولاد دون ثلاث سنوات أن يخرجوا الأشياء من الثلاجة، يخلطوا أو يغسلوا. ويمكن للأطفال أن يشاركوا في اختيار قائمة الطعام ويساعدوا في نشاطات بسيطة ومتنوعة في إعداد الطعام. يمكن للشباب أن يهتموا بإعداد وجبة صحية مرة في الأسبوع. واطبوا على مدح ابنكم وشكره على تقديم المساعدة بشكل محدد.

# ثانيا

## نمط نشاط جسماني

- النشاط الجسماني حيوي للنمو والتطور السليم والحفاظ على جسم صحي للمدى الطويل. فالنشاط اليومي يحافظ على صحة القلب وينمي العضلات ويحافظ على وزن سليم. يساعد على تحسين المزاج، التركيز، والشعور بالأمان والقيمة الذاتية. يوصى بالاهتمام بممارسة النشاط الجسماني المتوسط والمكثف لمدة ساعة يومي. حاولوا أن تضمنوا الروتين اليومي العائلي ساعة من النشاط الجسماني الممتع. لا حاجة لممارسة الرياضة بشكل متواصل، فيمكن تجميع 60 دقيقة من النشاط خلال اليوم. شغلوا موسيقى تحبونها خلال وقت النشاط أو دعوا ابنكم يختار الموسيقى. يمكنكم أن تجربوا نشاطات مختلفة معا وتختاروا ما تحبونه أكثر. ثمة أهمية كبيرة للمثال الشخصي حتى يكون ابنكم نشيطا ويحاول امنحوه الكثير من المدح والتعزيز حين ينشغل في نشاط جسماني ما بمبادرة فردية وتلقائية.

# الأطفال الصغار

- يحب الأطفال الصغار بطبيعتهم أن يتحركوا ويكونوا نشيطين، مهم تعزيز ذلك واختيار نشاطات ممتعة. كونوا مبدعين وأدمجوا ألعاب مختلفة أثناء النشاط الجسماني. اعرضوا النشاط كلعبة، لا كتمارين رياضية. يمكنكم الاستعانة بالأفكار التالية:
- استخدموا كرة لينة للتدرب على رميها للسلة وركلها.
- ابنوا مسار حواجز في البيت وشجعوا ابنكم الحفاظ على التوازن، الزحف، التسلق، والقفز.
- ارقصوا معًا على أنغام موسيقى تروككم، واشملوا حركات مضحكة واسمحوا لابنكم بأخذ القيادة أحيانًا.
- اخترعوا ألعاب تتضمن القفز، الركض، أو الملاحقة.
- أطلقوا فقاعات صابون وشجعوا ابنكم على الإمساك بها، أو ارموا بالون وحاولوا منع اصطدامه بالأرض.

## سن المراهقة

• ينخفض مستوى النشاط الجسماني، لكنه مهم خصوصاً لصحة الشباب الجسدية والنفسية. ساعدوا أولادكم المراهقين على التخطيط مسبقاً للنشاطات الجسدية التي سيقومون بها: فكروا متى، أين، ومع من سيفعلون ذلك. أعدوا قائمة نشاطات يمكن تجربتها، ابحثوا معاً عن مصادر في الإنترنت لأفكار تعجبكم. كونوا قدوة شخصية ومارسوا النشاط أنتم أنفسكم. وإذا وجدتم نشاطاً تحبونه أنتم والولد، يمكنكم قضاء الوقت معاً في القيام به.

# ثالثا

## نمط نوم في ظل روتين متغير

- يحسن النوم الجيد في الليل مزاجنا ويحافظ على مستوى الطاقة في اليوم التالي. يساعد الاهتمام بالنوم الصحي وذي النوعية الجيدة الأولاد على أن يكونوا أكثر هدوءاً وارتياح في اليوم القادم، يتيح للوالدين وقت للاهتمام بأنفسهم، ويحسن الصحة الجسدية والنفسية للجميع. ومثلما يحتاج ابنكم إلى النوم كي يكون معافى، تحتاجون أنتم إلى النوم كفاية كي تنجحوا وتتمتعوا بتربية الأولاد. رغم أنه لا حاجة للقيام باكراً وأن الحدود والقيود ترتخي عادة، حاولوا المحافظة على ساعة نوم ثابتة وفق حاجات الولد. تتفاوت ساعات النوم المطلوبة وفق العمر:

- يحتاج الأولاد بعمر السنة لثلاث سنوات إلى 10 ل 12 ساعة نوم ليل (إضافة لقيولة الظهيرة).
- يحتاج الأطفال في سن الروضة إلى 11 ل 13 ساعة نوم.
- يحتاج الأطفال في سن المدرسة الابتدائية إلى 10 ل 11 ساعة نوم.
- المراهقون بحاجة إلى 9 ل 10 ساعات نوم.
- يحتاج المراهقون إلى نحو 7 ل 8 ساعات نوم كمعدل.

# النوم الصحي

- احرصوا على أن تكون ساعة النوم ثابتة، نحو الساعة أو الثامنة مساءً للأطفال الصغار.
- تناولوا وجبة العشاء في وقت معقول لتجنب الشعور بالامتلاء وعدم الراحة في وقت الخلود للنوم.
- تجنبوا استهلاك مشروبات ومأكولات تحتوي على الكثير من السكر والكافيين في ساعات المساء.
- قللوا النشاط واخلقوا جو هادئ وإيجابي في الساعة التي تسبق النوم. اختاروا الاستحمام، قراءة كتاب، أو الاستماع إلى القراءان، موسيقى هادئة.
- اهتموا بأن تكون غرفة النوم هادئة ونظيفة. أخرجوا الالكترونيات مثل التلفزيون، الحاسوب، أو الهاتف النقال، وأطفئوا الأنوار. يمكن إشعال مصباح ليلى خفيف (سهاره).

• أسسوا روتين نوم ثابت وإيجابي للأطفال الصغار، يتضمن مثلًا تنظيف الأسنان، قصة، وقبله. اخرجوا من الغرفة بعد ذلك، وأوضحوا للولد أن عليه البقاء هادئ في سريره حتى ينام.

• حاولوا إيقاظ ابنكم في وقت ثابت صباحًا، حتى حين لا تكون هناك حاجة إلى الاستيقاظ والذهاب للإطار دراسي. أتيحوا للولد أن ينام ساعة إضافية في صباح نهايات الأسابيع.

• من سن خمس سنوات فصاعدًا، تجنبوا نوم الولد خلال النهار.

# مواجهة الكوابيس

• إذا كان ابنكم يشكو من أفكار سيئة قبل النوم، يمكنكم أخذ نفس عميق معه لمساعدته على أن يهدأ. اختاروا كتاب معروف وإيجابي يظهر فيه مكان هادئ يمكن لابنكم أن يتخيله. اطلبوا منه أن يتخيل الصورة في ذهنه ويصف التفاصيل التي يراها في مخيلته. يمكن استخدام تقنية أخرى خلال اليوم صندوق الهموم. اطلبوا من ابنكم أن يكتب أو يرسم همومه، فكروا وتحدثوا معه عن حلول محتملة. ضعوا الهموم في الصندوق قبل النوم، كي يتمكن من الشعور بالراحة.

• إذا استيقظ ابنكم أثناء النوم نتيجة كابوس، عانقوه وقلوا له إنه مجرد حلم سيئ. أكدوا له أنه بأمان وأن كل شيء على ما يرام، وأعطوه قبلة لا تستخفوا بالكابوس أو بالخوف الذي يعبر عنه الولد، أصغوا له وقلوا إنه رغم أن هذه الأحلام قد تكون مخيفة فهي لا تؤذي الولد في الحقيقة. إذا ميزتم أن محتوى معين يتكرر في الكوابيس، حاولوا أن تفهموا بلطف المصدر المحتمل للضغط الذي يكمن وراء موضوع الكابوس، كي تتمكنوا من الاهتمام بالأمر. وإذا دعت الحاجة، إذا كان ابنكم يحلم أحلاما سيئة جيدا ويعاني من قلق شديد خلال النهار، استعينوا باختصاصي.