

الوالدان

nobody's perfect

اعتنِ بنفسك

يعتني الأهل بأطفالهم بشكل أفضل عندما يعتنون بأنفسهم أيضًا. 

- كن نشيطًا. إن نشاطك يساعد جسمك على البقاء بصحة جيدة، كما يساعدك على التعامل مع التوتر. استمتع بالأنشطة الرياضية مع طفلك.
- تغذَّ جيدًا. فطفلك يتعلَّم منك ويتخذك قدوة له، فإذا أكلت أطعمة مغذية كالفاكهة والخضراوات سيرغب هو أيضًا في أكلها، وبهذا تحافظان على صحتكما.
- احصل على قدرٍ كافٍ من الراحة. اقض بعض الوقت بمفردك يوميًا، حتى لو بضع دقائق. استرح في فترة قيلولة الطفل. إذا كان طفلك يستيقظ في أثناء الليل، اذهب إلى النوم مبكرًا وحاول أن تأخذ قسطًا كافيًا من النوم خلال الليل.
- حافظ على علاقة متينة مع الشريك. يحتاج الوالدان إلى تلبية احتياجاتهما من الحب والعلاقة الحميمة. يتطلَّب بناء علاقة صحية بين الشريكين الوقت والجهد والرعاية والحب، والأمر يستحق ذلك، من أجلك ومن أجل طفلك.
- حافظ على اهتماماتك. يحتاج الوالدان إلى فرصة للالتقاء مع غيرهم من الأهل من أجل تبادل الحديث. اصطحب طفلك إلى الأماكن التي يمكنك أن تلتقي فيها بأباء آخرين، حيث يمكنك وطفلك تعلُّم وعمل أشياء جديدة، كما سيتمكَّن كلاكما من تكوين صداقات جديدة.
- استمتع. الشعور بالاستمتاع هو أحد أركان الاهتمام بنفسك، لاعب طفلك وضحكًا سويًا. استمتع مع شريكك وأصدقائك أيضًا.



For an electronic version of this TAKE CARE OF YOURSELF tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements PRENEZ SOIN DE VOUS-MÊME, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

وقت الضحك

سيساعدك الضحك على أن تشعر بتحسن. أعد قائمة بالأشياء التي تضحكك وخصص وقتًا يوميًا سمّه "وقت الضحك".

فيما يلي بعض الأفكار لتجربتها مع طفلك أو أصدقائك أو حتى مع نفسك:

- العب ألعابًا بتكرار الأناشيد والحركات، وحرك يدي طفلك مع الإيقاع وأنت تنشد. يمكنك أيضًا في بعض الأغاني أن تلمس أعضاء جسم طفلك وأنت تلفظ اسم ذاك العضو. سيبدأ طفلك في الضحك قبل أن تنتهي الأنشودة.
- قم ببعض حركات الوجه المضحكة وقُد أصوات الحيوانات لتُضحك طفلك الصغير (الدارج).
- أَلِف أغان مضحكة مع طفلك الصغير وغنيها سويًا.
- اجتمع مع صديق للتسلية.
- شاهد فيلمًا مضحكًا.
- شاهد برنامجًا تلفزيونيًا مضحكًا.
- اقرأ المجلات المصوّرة أو كتابًا مضحكًا.

كن نشيطاً أنت وطفلك

ليس عليك الانضمام إلى نادٍ رياضي لعمل التمارين الرياضية، يمكنك ببساطة الخروج في نزهة على الأقدام مصطحبًا طفلك في العربة أو حامله الأطفال. ستستمتع أكثر إذا كان لديك رفقة. ابحث عن أهل آخرين لديهم طفل من نفس عمر طفلك، وحددوا موعدًا منتظمًا تخرجان فيه سويًا للمشي.

عندما يكبر طفلك يمكنك التظاهر بأنك في فرقة استعراضية وأنت تعزف على إحدى الآلات الموسيقية بينما تسير من غرفة إلى أخرى مصدرًا صوت الآلة الافتراضية. سيقوم طفلك بتقليدك. عندما يتعب من فرع الطبل، بإمكانك التظاهر بالنفخ في البوق.

حاول ممارسة تمارين التمدد مع طفلك قبل بلوغه سن المدرسة، قم باستعارة شريط فيديو من المكتبة أو إيجاد برنامج تمارين على التلفاز، واستمتعا بعمل التمارين معًا.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: