

Counselor's Corner

We Care, We Share, For the Future We Prepare



ديسمبر - قيمة

الشهر:

الصحة والرفاهية

سؤال كبير:

ما هي طرق الحفاظ على صحة

جسمك وعقلك؟

الى أعضاء مجتمع البيان

الأعضاء،

في شهر ديسمبر، يتعلم تلاميذ

المدارس الابتدائية المزيد

حول الصحة الجسدية والعقلية والرفاهية. نناقش مختلف

طرق الحفاظ على صحتك ونشاطك أثناء التعلم عبر الإنترنت. نتحدث

حول أهمية الأكل الروتيني والصحي. نحن نشجع على

الانتباه إلى دور الصحة النفسية في حياتنا، ومناقشة سبل ذلك عبر

موازنة الأنشطة عبر الإنترنت وفي الحياة العملية.

احصل على بعض الوقت لمراجعة المفاهيم الأساسية، وقراءة القصص

المتعلقة بالقيمة، وأنشطة ممتعة كاملة ". الصحة ليست هدفاً، إنها

أسلوب حياة! " نحن

نعقد أنه يمكننا معاً تحقيق المزيد!

أطيب التحيات،

أخصائيو المرحلة الابتدائية

الصحة الجسدية هي مدى كفاءة الجسم ولياقته بشكل عام، الصحة العقلية

هي مدى كفاءة التفكير والشعور والتصرف.

" عندما نتكلم عن مشاعرنا فأنها ستصبح أقل إرباكاً وأقل إزعاجاً

وخوفاً " فريد روجرز

حافظ على صحة جسمك

1. استيقظ مبكرًا:

النوم مبكرًا والنهوض مبكرًا يجعل التلميذ يتمتع بصحة جيدة، ويساعد للوصول إلى حسن الحال والحكمة! حاول الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم ويفضل قبل 9 صباحًا.

2. احصل على قسط كافٍ من النوم:

تحتاج إلى حوالي 9-10 ساعات من النوم لتجديد نشاطك الجسدي والعقلي. تجنب التكنولوجيا ووقت الشاشة لـ ساعة واحدة على الأقل قبل النوم!

3. تمرن يوميًا:

تمرن لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم. حتى التجول في المنزل أو الحديقة أمر رائع. جرب "رمي النرد" يمكن ممارسة التمارين في المنزل!

4. الطعام الصحي:

تناول الكثير من الفاكهة والخضروات. املأ طبقك بالبروتينات والحبوب والبقول. اجعله ملونًا عن طريق تناول الكثير من الخضار والأحمر والأرجواني والأصفر والبرتقالي! تجنب الوجبات السريعة.

5. شرب كمية كافية من الماء:

اشرب كمية كافية من الماء للحفاظ على رطوبة جسمك! احتفظ بزجاجة المياه بجانبك طوال الوقت عندما يكون لديك درس عبر الإنترنت. يمكن أن يساعدك شرب الماء على التركيز والاهتمام بشكل أفضل.



Lazy Eight Breathing



حافظ على صحة عقلك

1. استخدم استراتيجيات عقلية قوية: تحقق من "أدوات التمكين" على موقع GONoodle.com للتعرف على بعض إجراءات اليوغا البسيطة والاسترخاء تمهّل وتنفس بعمق.

جرب التنفس "Lazy 8" اليوم! لمزيد من أنشطة التنفس الممتعة، انتقل إلى قناة "Iana Sigitova" YouTube - الإحصائية في المرحلة

الابتدائية.

2. تحدث عن مشاعرك:

اسأل نفسك - كيف أشعر اليوم؟ امنح شعورك اسمًا (غاضب، قلق، متوتر، حزين، متحمس...) ابحث عن وقت للتحدث عن أفكارك ومشاعرك مع شخص بالغ آمن تثق به. اكتب عن أفكارك في يوميات أو ارسم مشاعرك على ورقة!

3. كن حاضرا:

عش اللحظة. اذهب في نزهة وشاهد الأشياء المختلفة التي يمكنك أن تجدها بكل حواسك. ماذا ترى؟ ماذا تستطيع ان تسمع؟ ماذا تشم؟ ماذا يمكنك ان تلمس؟ ماذا يمكنك أن تتذوق؟ تعلم المزيد هنا (انقر على الرابط) - استراتيجيات التخفيف من القلق.

4. الأمور الجيدة:

قبل النوم، اقض بعض الوقت في التفكير وكتابة ثلاثة أمور جيدة حدثت لك خلال اليوم. ما الأمور التي يمكنك أن تكون شاكرًا لها؟

5. استمتع وكن مبدعاً!

افعل أمراً واحداً على الأقل

تستمتع به كل يوم! ارسم وارقص

وغنّ والعب واستمتع.



التأكد من وضعية الجلوس الصحيحة

في هذه الأيام نقضي الكثير من الأوقات أمام الشاشة. قد يبدأ الشعور بالغرابة في ظهرك ورقبتك وكتفك بعد الجلوس لفترة طويلة. حان الوقت للتحقق من وضعية الجلوس!

• الوضعية الصحيحة يمكن أن تقلل من الضغط والاحتكاك على العظام والعضلات!

• الجسم السليم = العقل الصحي!

• قص الملق أدناه وضعه بجانب مكتبك لتتذكر الوضع الصحيح!

CORRECT SITTING POSTURE

