

خطوات للاطمئنان في العام الجديد 5



إعداد: مصطفى الزعبي

غالباً ما تكون قرارات العام الجديد شاملة وعظيمة تعود بالفائدة على الشخص وعائلته، لكن ربما تكون ضعيفة وتحتاج إلى وقت أطول، لذا يمكن جني الفوائد منها عبر تعزيز نقاط قوتها

وقال د.ستيف لي، من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، مع بداية العام الجديد: «هذا هو الوقت المناسب للرجوع خطوة إلى الوراء، والتقاط الأنفاس والنظر في الطريقة التي نعتني بها كعائلة بأنفسنا وبعضنا، لذا إنشاء قائمة بالأهداف: «الفردية والعائلية المشتركة في 2024، وفيما يلي 5 أهداف للآباء ومقدمي الرعاية

اللقاءات - 1

اللقاءات هي أفضل طريقة للحماية من الفيروسات الخطيرة مثل الإنفلونزا و«كوفيد-19»، والتي تنتشر بين الأطفال، لذا يجب التأكد من الحصول على جميع التطعيمات الموصى بها مع المحافظة على عادات نظافة اليدين الجيدة التي

تساعد في منع انتشار الجراثيم

وقت إلكتروني مفيد - 2

ما يشاهده الأطفال عبر الإنترنت والتلفزيون، جزء مهم من حياتهم، لذا، يجب الانتباه إليه، ومنح بعض الوقت للبحث عن الوسائط المناسبة لهم، منها الألعاب، ووضع خطة لاستخدامها بشكل مفيد، مع منع تحولها إلى عادة غير صحية، ومشاهدة العروض مع العائلة ومناقشتها

القراءة الجماعية - 3

يجب على العائلة تخصيص وقت للقراءة يومياً، وإدراج روتين مثل المشاركة في قراءة كتاب مفضل، والتناوب في القراءة بصوت عالٍ، أو الاستماع إلى الكتب الصوتية معاً، لتعزيز أدمغة الأطفال

الاستكشاف - 4

يفضل الخروج والاستكشاف، وقضاء الوقت في الهواء الطلق، لتحسين المزاج، وحصول العائلات على النشاط البدني اللازم وفيتامين «د» أثناء الاستمتاع بالوقت في الطبيعة، ما يمنح عيون الأطفال استراحة صحية من الشاشات، ويساعدهم على نوم أفضل ليلاً

الطهي - 5

يجب تحديد أوقات خاصة للطهي معاً، وإشراك الأطفال في ذلك، بدءاً من اختيار الوصفات، وحتى شراء المكونات من المتجر، وإذا كان الطفل صعب الإرضاء في تناول الطعام، فقد يجعله ذلك أكثر اهتماماً بتجربة أطعمة صحية جديدة