

# توجيهات لتخطيط عمل أيام بدون دراسة

## #YOMEQUEDOENCASA

<https://view.genial.ly/5e6e8d71458ff40fc00205e5/presentation-me-organize-to-con-ninos-en-casa-yomequedoencasa>

- مشاركة الطفل في انشاء جدول عمل دراسي اسبوعي
- تحلي بالمرونة، اعطاء اهمية كبيرة للعمل والانشطة المراد تنضمها
- استعمل ساعة حقيقية لضبط الوقت المخصص للدراسة في البيت
- اشطب في الجدول الزمني كل يوم سيمضي لتعزيز قيمة الوقت
- انشاء الجدول الزمني على ورق مقوى cartulina
- التمييز بين عطلة نهاية الاسبوع وايام الاسبوع
- مراجعة التنظيم الدراسي معاً، لئلا ما اذا لزم تغيير الانشطة ام لا

### تنظيم ايام الدراسة في البيت

خلق نشاطات رياضية مختلفة  
مثل: الرقص، انشاء دوائر للجري  
استعمال تطبيقات لتمرين رياضية  
في البيت مع اطفالنا



توقيت العمل في البيت  
خلق بيئة ملائمة، مكان مضيء، مريح بعيد  
عن مصادر الالهاء  
توفر لوازيم والأنوات المدرسية اللازمة  
متابعة التوقيت المدرسي بكل فترات الراحة  
حتى يتمكن للطفل اللعب، وكانه في المدرسة

وقت الفراغ  
اشغال يدوية، رسم، سماع موسيقى، مطالعة وقراءة الكتب  
تحديد وقت التعرض واستعمال للتلفزيون وشاشات الكمبيوتر  
العاب عائلية مثل الشطرنج، لعبة الوز، لعبة تركيب القطع الخ

مواقع انترنت مهمة  
فديو لغة الاشارة

<https://www.youtube.com/watch?v=4-nr5EICQAQ&feature=youtu.be>

- أوقات الأكل؛ (الطور، اللجة، الغذاء، لجة المساء، العشاء)  
- وجبات الأكل لا بد أن تكون متوازنة وصحي

- تطبخ او نظهي الاكل سويًا

- تعزيز العناية الذاتية الاحتفاظ بالروتين كما لو كان هناك دراسة  
- عدم ارتداء الملابس نفسها أثناء الليل كما في النهار

المشاركة في الأعمال المنزلية  
- أعمال مناسبة لسنه  
- ترتيب غرفته، تنظيف الغبار  
- إعداد طاولة الطعام  
- طي الملابس الخ....

## توجيهات لتخطيط عمل لأيام بدون دراسة

### التواصل مع العلم



تحدث عن ما يحدث بمستوى سن او عمر طفلك  
إنكار و تذيب المعلومات الخاطئة التي قد تثير قلق اطفالنا  
إبحث عن مواضيع للمحادثة مختلفة

## #YOMEQUEDOENCASA

### رعاية متبادلة / عاطفية



حافظ على الاتصال مع العائلة و الاصدقاء  
بمكالمات الفيديو .  
إفعلوا شيء مسليا لمدة قصيرة من الوقت  
تحدث عما يحدث بمستوى يناسب سن الاطفال  
إبحث عن مواضيع للمحادثة

(Para la imagen: <https://www.shutterstock.com>)