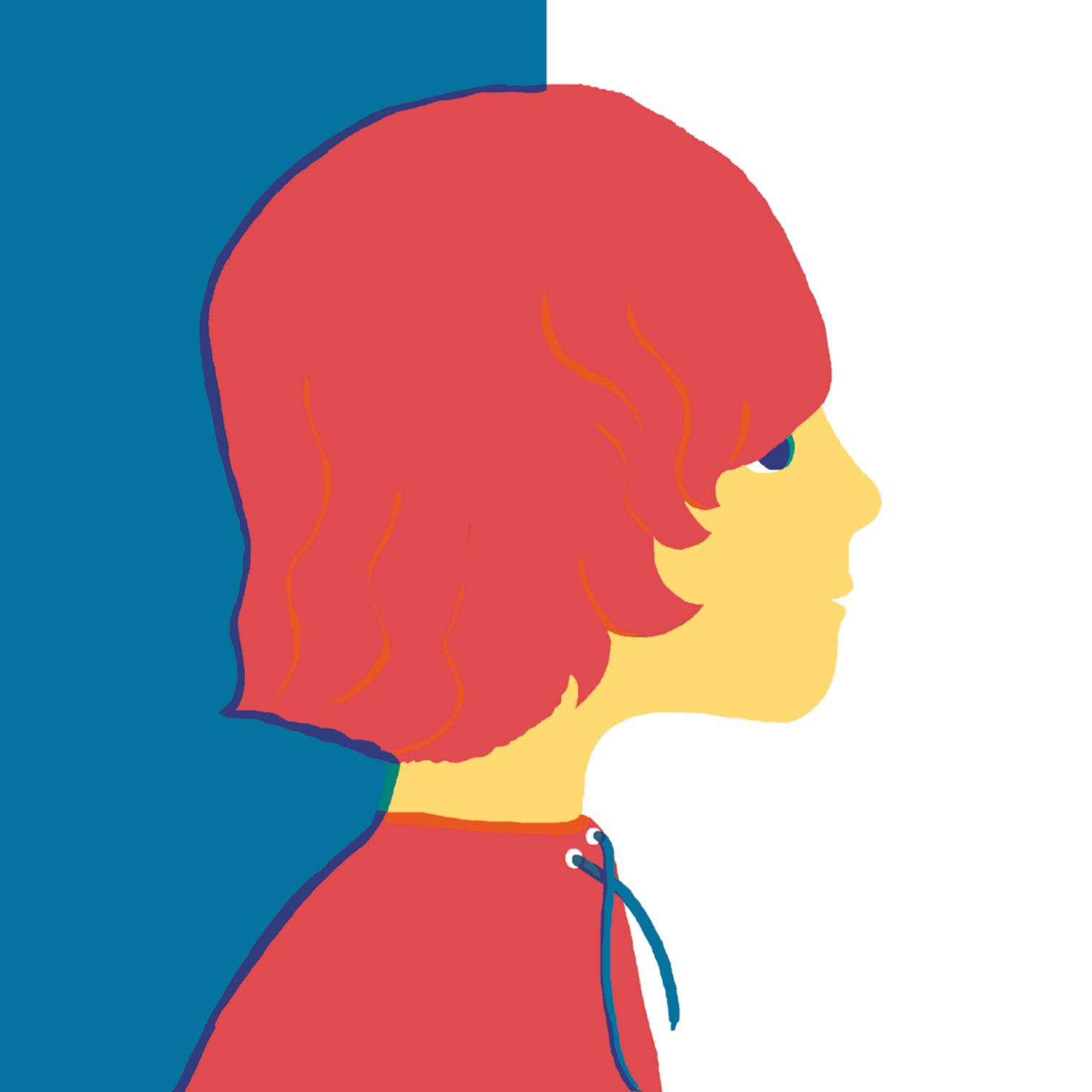




مرحبا بك في المدرسة الشاملة



آباء جيدين:

انتهت المدرسة الابتدائية وطفلك في الصف السابع. وعلى وشك أن تبدأ مرحلة جديدة مثيرة للإهتمام من الحياة. تجلب المدرسة الشاملة العديد من الأشياء الجديدة إلى المدرسة وهي مهمة من حيث الدراسات العليا، وكذلك تتضمن مرحلة المدرسة الشاملة مرحلة ريعان الشباب، واحساس الفرح الناجم عنها، وفي بعض الأحيان التحديات.

ربما يثير بدء الصف السابع طفلك ويثيرك أيضاً كوالد. كيف تبدأ الدراسة؟ كيف يجد المراهق مكانه في فصل دراسي جديد ومدرسة؟ وطفلك في حاجة ماسة الى دعمك ومن المهم التحدث اليه حول قضايا المدرسة الشاملة. بصفتك أحد الوالدين يجب أن تكون متحمسا ومشجعا بالنسبة إلى التحاق طفلك إلى المدرسة الشاملة. ثقة الأولياء بالمدرسة والمعلمين وإشادة المدرسة تنعكس في المراهق وتوثر على الدافعية المدرسية وعلاقة المراهق بالمدرسة. نرجو أن تجد هذا الدليل داعما ومفيدا في الانتقال من المدرسة الاعدادية والالتحاق إلى المدرسة الشاملة.

تحية مفعمة بالاحترام

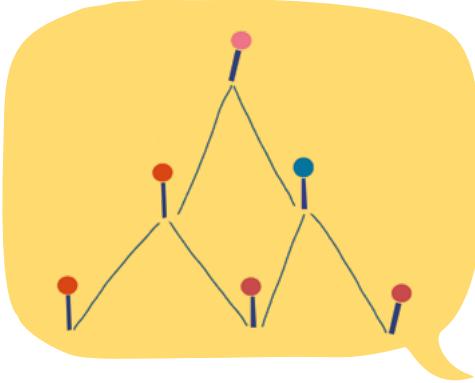
جمعية الآباء والمعلمين

Förbundet Hem och Skola g

تغير المدرسة الشاملة الحضورَ في المدرسة

تختلف المدرسة اثناء مرحلة المدرسة الشاملة من عدة نواح. سيكون هناك المزيد من المواد الدراسية وسوف تطول أيام الدراسة. وسيتم استبدال مدرس الفصل بمعلمي المادة ومشرف الفصل/مدرس المجموعة الذي سيهتم بالفصل والمسائل العامة المتعلقة بالمدرسة. وبالنسبة للعديد من الطلاب، فإن بدء المدرسة الشاملة يعني الانتقال الى مدرسة جديدة وفصل دراسي جديد وزملاء جديد.

تتطلب الدراسة أن يكون الطالب أكثر استقلالية ويتحمل مسؤولية تعليمه. وفي هذه المرحلة تزداد الاختيارية ويمكن للطلاب اختيار بعض المواد الدراسية وفقاً لاهتماماتهم الخاصة. ويوجه منهج المدرسة أنشطتها ويخبرك ماذا وكيف تدرس وكيف تعمل في المدرسة. وجرباً على العادة يمكن العثور على منهج المدرسة على موقعها ويجب أن يعرف الآباء أيضاً هذا المنهج.

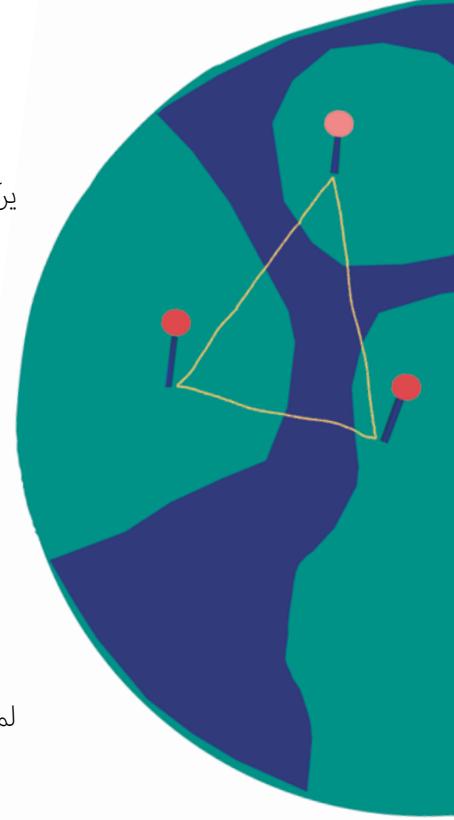


ويؤكد المنهج على متعة وحماس التعلم بالإضافة إلى نشاط الطالب في التعلم. ويستخدم التدريس مجموعة متنوعة من أساليب التدريب: التجريب والبحث والاستفادة من قابلية التلاميذ والتنقل. ويدرس الطلاب في المدرسة خارج إطار الصفوف أيضاً، على سبيل المثال: التعليم في الطبيعة أو زيارة المتاحف أو الشركات. تعمل الألعاب والبيئات الافتراضية الأخرى أيضاً كبيئات تعليمية. تلعب تكنولوجيا المعلومات والاتصالات دوراً مهماً في التعلم.

يركز جميع المواد الدراسية على مهارات في مجموعة واسعة النطاق من الكفاءات/المهارات عبر المناهج الدراسية اللازمة للحياة العملية والدراسة في المستقبل. تحتوي كل مدرسة على موضوع أو مشروع أو قسم واحد على الأقل طوال العام الدراسي ويجمع بين محتويات المواد المختلفة ويعالج الموضوع المختار من عدة وجهات النظر.

تقييم الطلاب متنوع وبالتالي يوجه ويشجع الطلاب نحو التعلم. وبالإضافة إلى الشهادات يتلقى الطلاب التعليمات بالطرق المختلفة وعلى سبيل المثال أثناء مناقشات التقييم التي يشارك فيها كل من الطلاب وأولياء الأمور. ويمارسون الطلاب تقييم مهارة زملاءهم إضافة إلى ممارسة تقييم مهاراتهم. يجب أن تزود المدرسة الطالب ووالديه بمعلومات كافية حول تقدم دراسات الطالب.

يمكن العثور على الأسئلة الرئيسية للبرنامج على الموقع الإلكتروني
لمجلس التعليم الوطني. oph.fi



دخول فصل دراسي جديد - الأصدقاء مهمون

- الاصدقاء والانتماء إلى المجموعة مهمان للمراهقين ويجب أن يشعر المراهق بأنه عضو مهم في الفصل الدراسي والمجتمع المدرسي.
- تحدث عن صداقات المدرسة في المنزل واجعل أبواب بيتك مفتوحة لأصدقاء طفلك.
- انتبه لشعور المراهق بالوحدة وتمره على غيره، ولا تفكر بالأمر فحسب، بل تواصل مع المدرسة.

ومن وجهة نظر المراهق غالبا ما تصبح الحياة المدرسية اليومية ذات مغزى بسبب أصدقائه ومن الجيد أن يكون لديه أصدقاء في المدرسة. الأصدقاء والانتماء إلى المجموعة أمران مهمان لجميع المراهقين. ويجب أن يشعر المراهق بأنه عضو مهم وكامل في الفصل الدراسي والمجتمع المدرسي. يزيد الانتماء الى المجموعة من احساس المراهق بالراحة الأمان في المدرسة وقد ثبت أنه يعزز التعلم. ومن ناحية أخرى قد تضع المجموعة المراهقين تحت ضغط جماعي ما، على سبيل المثال بشأن القضايا المتعلقة بالمظهر أو تعاطي المخدرات.



بداية الصف الجديد مهمة من ناحية تكوين الصداقات والالتحاق بالفصل الجديد وفي الكثير من المدارس (يتم التصنيف المجتمعي الجماعي) في بداية الصف السابع حيث يتعرف الطلاب على بعضهم البعض ويمارسون مهارات التفاعل ويبنون مجموعة آمنة عملية. ويتم بناء شعور جيد تجاه المجتمع في الفصل الدراسي الجديد، إضافة إلى الحرص على عدم ترك أي من الطلاب وراء الركب. وتدعم هذه المدارس أيضا الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة والموضوعات المختارة والأحداث التي تؤدي الى دعم الصداقة.

يجد بعض المراهقين مكانهم بسرعة في مجموعة جديدة ويستغرق البعض وقتاً أطول للانضمام إلى مجموعة جديدة، وقد يكون المراهق متحمسا مسبقا. بصفتك أحد الوالدين يمكنك طمأنة طفلك وبشكل عام يسير التعلق بالفصل الدراسي جيدا ولا داعي للقلق.



يمكنك التحدث عن صداقات المدرسة في المنزل ويمكن أن يُسأل المراهق عن شكل الفصل الجديد وكيف يبدو زملائه في الفصل وهل وجد الأصدقاء الجدد؟ يمكن الحفاظ على صداقة المراهق في المنزل من خلال إظهار الاهتمام بأصدقاء المراهق وترك أبواب المنزل مفتوحة لهم.

يجب أن ننتبه دائماً إلى شعور المراهق بالوحدة في المدرسة. إذا تحدث المراهق عن الوحدة والخروج من المجموعة، فلا يُنصح بالتفكير في الأمر بمفردك وفي المنزل فحسب بل ننصح الاتصال بمشرف الفصل أو مدرس المجموعة. ويمكنك التفكير في كيفية دعم الصداقات والتعلق بالمجموعة بمرافقة المدرسة والمراهق معاً.

وكذلك يجب أن ننتبه دائماً إلى التنمر في المدرسة وإذا كان المراهق يتحدث عن التنمر في المنزل، فاستمع إليه وطمأنه وكن داعماً له أو لها. إذا لم يتعرض المراهق لأعمال التنمر في المدرسة فاتفق معه ويمكنك بصفتك أحد الوالدين الاتصال بمشرف الفصل أو مدرس المجموعة. ومسئولية التعامل مع أعمال التنمر تقع على عاتق المدرسة دائماً ويجب أن يكون لدى المدرسة خطة لكيفية القيام بذلك. إذا كنت تعتقد أن طفلك متورط في بعض سلوكيات التنمر، حافظ على هدوئك ووضح لطفلك أن التنمر ليس على ما يرام. استمع إلى المراهق واتصل بالمدرسة.

وكذلك تدعم المدارس الآباء على نحو متزايد للتعرف بعضهم البعض والتواصل، حيث أنه أمر ضروري وهام في المدرسة الشاملة أيضاً كما هو الحال في المدرسة الابتدائية وعندما يتعرف الآباء على بعضهم البعض، يمكنهم العمل معاً لتعزيز رفاهية الطلاب في الفصل ودعم عدم ترك أي من المراهقين خارج المجموعة.

التعاون بين المنزل والمدرسة ضروري في المدرسة الشاملة

- التعاون بين البيت والمدرسة مهم في المدرسة الشاملة كما هو الحال في المدرسة الابتدائية، والمدرسة الشاملة مهمة من حيث الدراسات العليا.
- يقدر طلاب المدارس الشاملة أيضاً حقيقة اهتمام أولياء الأمور بالذهاب إلى المدرسة والاتحاق بالمدرسة ويستفيدون منها.
- التعاون بين المنزل والمدرسة هو أكثر تفاعلية وعملية وأكثر شمولاً للآباء.
- معرفة الوالدين بعضهم البعض وشبكات الاتصال بينهم في المدرسة الشاملة أيضاً امر ضروري وهام.

التعاون بين البيت والمدرسة مهم في المدرسة الشاملة كما هو الحال في المدرسة الابتدائية، والمدرسة الشاملة مهمة من حيث الدراسات العليا وتنطوي على تحديات في مرحلة النمو ونضج الشباب ومن الضروري أن يعمل المنزل والمدرسة معاً لدعم نمو المراهق وتعلمه وتعليمه.

يمكن أن يخبر المراهق والديه أنه لا يريد أن يذهبا إلى المدرسة وأنه لا يحتاج إليهما هناك، ومع ذلك، عادة ما يكون المراهق راضياً عن الاهتمام الذي أبداه الوالدان وعن ذهابهما إلى المدرسة. ويجب أن تكون المدرسة نشطة أيضاً وتقوم بدعوة أولياء الأمور إلى المدرسة وإبلاغهم أن هناك حاجة إلى الآباء دائماً وأن التعاون بين المنزل والمدرسة مهم.

تختلف طرق التعاون بين المنزل والمدرسة من مدرسة إلى أخرى. تقام أمسيات الوالدين في جميع المدارس وقد أصبحت هذه الأمسيات أكثر حوارية وتفاعلية وعملية، كما أنهم يقضون وقتاً في التعرف على بعضهم البعض وفي بعض الأحيان يمكن أن يشارك الطلاب أيضاً في

أمسيات الآباء، بالإضافة إلى ذلك، تستضيف المدارس العديد من الفعاليات والحفلات التي يُدعى إليها أولياء الأمور، وكذلك يُنظر إلى الآباء في الحياة المدرسية اليومية أكثر فأكثر، ويمكن للوالدين المشاركة في الدروس لتحديثوا مثلاً عن مهنتهم أو هواياتهم أو مهارات أخرى، ويمكن للطلاب أيضاً زيارة أماكن عمل أولياء الأمور.

وعادة يتم التواصل بين المدرسة والمنزل في المدارس الشاملة عبر Wilma أو Helmi أو ماشابه ذلك. تستخدم بعض المدارس أيضاً القنوات الفنلندية في اتصالاتها. يمكن لأولياء الصف أن يكون لديهم WhatsApp الخاص بهم أو مجموعات مماثلة، وكذلك تتواصل المدارس مع أولياء الأمور على مواقع الويب الخاصة بهم، كما تستمر في المدرسة الشاملة مناقشات التقييم أو التطوير المألوفة من المدرسة الابتدائية.



يشارك الآباء بشكل متزايد في تطوير الأنشطة المدرسية. قد تطلب المدرسة من الآباء إيداع آرائهم من خلال الاستبيانات، وقد تتم دعوة أولياء الأمور للمشاركة في ورش العمل أو ورش العمل المدرسية، أو يمكن استخدام أمسيات الوالدين لمناقشة الموضوعات الحالية المتعلقة بالأنشطة المدرسية.

العديد من المدارس لديها جمعية الآباء والمعلمين وهذه الجمعية تجمع آباء الطلاب معاً وبمرافقة المدرسة والطلاب تدعم رفاهية المدرسة بطرق مختلفة، وفي الكثير من المدارس الشاملة، يتعرف أولياء الأمور على بعضهم البعض، ويتواصلون ويعملون معاً لدعم رفاهية الطلاب في الفصل الدراسي. إذا كانت المدرسة لا تدعم شبكة الوالدين يمكن للوالدين أن يكونوا نشطين ويقترحوا ذلك.

ينبغي المشاركة في التعاون بين المنزل والمدرسة وفقاً لامكانياتك الخاصة، وبهذه الطريقة يتعرفون على المعلمين وأنشطة المدرسة وهذا يسهل دعم مدرسة المراهق. تعريف الأولياء بالمدرسة والفصل الدراسي، يوفر إمكانية دعم الأولياء للمدرسة ويسمح لهم بالتواصل والمناقشة حول القضايا المشتركة.

إذا كانت هناك أي مشكلة تزج طفلك في المدرسة، فلا تتردد في الاتصال بزميل في الفصل أو أي موظف آخر في المدرسة يثق به. إذا كانت المشكلة مرتبطة بوضوح بموضوع معين، فيمكنك الاتصال بمدرس هذا الموضوع، و. يمكنك أيضاً أن تسأل مدير المدرسة عن الأمور المتعلقة بالحضور في المدرسة. خدمات ممرضة المدرسة وطبيب المدرسة وأمين المدرسة والأخصائي النفسي بالمدرسة متوفرة في المدرسة الشاملة كما هو الحال في المدارس الابتدائية، وبسبب كونك أحد الوالدين بإمكانك الاتصال عليهم أيضاً.

يحتاج طفلك في المدرسة الشاملة إلى دعمك

- عندما يلتحق المراهق بالمدرسة الشاملة يريد من والديه دعمه في الانتقال إلى المدرسة الشاملة ومناقشة حول مشاكل المدرسة والمساعدة في الدراسة.
- كل واحد من آباء قادر على دعم تعليم المراهق ويحتاج المراهق إلى التشجيع أولاً من قبل والديه.
- اسأل عن الأخبار اليومية حول اليوم المدرسي لطفلك ومن خلال القيام بذلك، يدرك المراهق بأنك تقف بجانبه وتحميه.
- شجع المراهق على المداومة والمثابرة في أداء واجباته المدرسية.
- للمراهق الحق في تلقي الدعم من مدرسته/مدرستها في القضايا المتعلقة بالتعلم والتعليم، إذا احتاج إليه.

ادعم

اشجع

اسأل

على الرغم من أن المراهقين يكبرون ويدخلون المدرسة الشاملة فإنهم غالباً ما يخبرون والديهم أنهم سيهتمون بتعليمهم المدرسي من تلك اللحظة فصاعداً إلا أنهم لا يزالون بحاجة إلى دعم الوالدين والمساعدة. ثقافة الاستقلال المبكر قوية في فنلندا ولكن من المرجح أن تذكر أن دعم الوالدين لطلاب المدارس الشاملة لا يقل أهمية عن دعمهم لطلاب المدارس الابتدائية.

بيد أن الصداقات ذات أهمية بالغة لدى الشباب وقد تم التأكيد على أهميتها وتوحي الدراسات بأن المراهق يريد أن يناقش والديه فيما يرتبط بقضايا المدرسة والأمور المرتبطة بالانتقال إلى المدرسة الشاملة ويود أن يتلقى الدعم والمساعدة والتشجيع من قبل والديه. ولا تزال تعتبر المساعدة وإسداء النصيحة بشأن الواجبات المدرسية والتعليم أمراً مهماً جداً.

يجب أن تتحدث مع طفلك عن المدرسة والذهاب إليها وعليك أن تسأله عن أخبار المدرسة اليومية. لا ترضى بالإجابات «الجيدة» فحسب، بل اطرح أسئلة سيخبرك بها عن يومه الدراسي، مثل «ما الذي سار على ما يرام اليوم؟» أو «ما الذي ألهمك

اليوم؟» يمكنك منح طفلك الوقت واللحظات الهادئة للدراسة، وبسبب كونك أحد الوالدين يجب أن تكون قدوة حسنة. واجعل تبادل الأخبار اليومية كعادة في الأسرة.

إهتمام الأبوي بدراسة المراهق يشجعه ويحفزه على التعلم، ويجدر أن نتحدث في المنزل عن المدرسة والذهاب إليها بشكل ايجابي، يعزز الموقف الإيجابي للوالدين تجاه المدرسة ارتباط المراهق بالمدرسة ويحفزه على الدراسة، ومن خلال المحادثة المنتظمة مع المراهق حول قضايا المدرسة سيكون من الأسهل عليك أن تفهم أن طفلك يعاني من الإجهاد أو الإرهاق أو الضغط في المدرسة.

كل والد، بغض النظر عن خلفيته التعليمية، قادر على دعم تعليم المراهق. قبل كل شيء، يحتاج المراهق إلى دعم اجتماعي من قبل والديه (التشجيع، الحوافز، المساعدة في مواجهة الصعوبات وخيبات الأمل)، على الرغم من أن طفلك كان قادراً على أداء واجباته المدرسية بمفرده في المدرسة الابتدائية، فإن المدرسة الشاملة تجلب معها مواضيع جديدة وأنواع جديدة من التحديات التي قد يحتاج طفلك معها إلى دعم الوالدين، على سبيل المثال، قد يحتاج طفلك إلى المساعدة في التخطيط لعمله المدرسي، ويمكنك التعود على أن تسأل طفلك عن العمل المدرسي في الأسبوع المقبل، وتقوم بمساعدته/بمساعدها في تحديد عبء العمل لهذا الأسبوع. سيؤدي هذا أيضاً إلى إرسال رسالة واضحة لطفلك مفادها أنك تعتبر واجباتهم المدرسية مهمة وتقدم لهم الدعم. لاحظ وأبرز نقاط القوة لدى طفلك. فكروا معاً في الكيفية التي يمكن أن تكون نقاط القوة هذه مفيدة في دراستهم وفي تجربتهم المدرسية اليومية.

اهتم بعمل طفلك واستثماراته أكثر من الاهتمام بالنتيجة النهائية. تم التأكيد على تحديد الأولويات هذا في المناهج المدرسية أيضاً. الذهاب إلى المدرسة ليس دائماً ممتعاً، وأحياناً تتطلب أداء الواجبات المدرسية جهداً كبيراً. شجع المراهق على المداومة والمثابرة في أداء واجباته المدرسية. امدح طفلك على محاولته وتغلبه على التحديات. مع ذلك، ضع في اعتبارك أن المراهقين الذين يعانون من صعوبات التعلم أو المدرسة يحق لهم الحصول على الدعم من المدرسة. يجب تقديم الدعم بالقدر والمستوى الذي يحتاجه المراهق. إذا كنت قلقاً بشأن أداء تعلم طفلك أو تشعر أن طفلك لا يتلقى دعماً كافياً من المدرسة، فاتصل بمشرف الفصل أو مدير مدرسة طفلك.

تقدم المدرسة أيضاً الدعم في أي تحديات تتعلق بنمو المراهق أو سلوكه. إذا كنت قلقاً بشأن سلوك طفلك أو صحته العقلية أو أي مسألة أخرى تتعلق بتنمية طفلك ونموه، فيرجى عدم التردد في الاتصال بمرمضة المدرسة أو الأخصائي الاجتماعي أو الأخصائي النفسي. هم في المدرسة لمساعدة المراهقين.

المدرسة الشاملة هي وقت مناسب للتفكير في مسار التعليم اللاحق

- يجب التركيز على دراسة طفلك بعد التعليم الأساسي والتخطيط للمستقبل طوال فترة المدرسة الشاملة.
- فيما يتعلق بالخيارات التعليمية المستقبلية، فإن الآباء والأعضاء الآخرين في الدائرة المباشرة للطلاب في التعليم العالي الشامل هم المصدر الرئيسي للمعلومات لهؤلاء الطلاب.
- شجع طفلك وألهمه لاتخاذ اختياراته الموجهة ذاتياً أثناء المدرسة الشاملة، وعند التفكير في المستويات اللاحقة من المدرسة.

خلال المدرسة الشاملة، يفكر المراهقين في مستقبلهم ويقررون إلى أين سيذهبون عندما ينهون تعليمهم الأساسي (المدرسة الأساسية). على الرغم من أن القرار بشأن المستويات المدرسية اللاحقة يتم اتخاذه فقط في نهاية المدرسة الشاملة، إلا أنه من الجيد إبقاء هذه الدراسات المدرسية اللاحقة والتخطيط المستقبلي موضع التركيز طوال المدرسة الشاملة.

يلعب الآباء دوراً مهماً في مساعدة المراهقين على التفكير في خياراتهم التعليمية. والآباء الآخرون في الدائرة المباشرة لأفراد طلاب المدرسة الشاملة هم أهم مصدر للمعلومات، خاصة عندما يفكر الطالب في مجال دراسته/دراستها في المستقبل.

يحتاج طلاب المدرسة الشاملة إلى دعم من أولياء الأمور في التفكير في مستقبلهم. ناقش مع طفلك نقاط قوته واهتماماته وتطلعاته وأفكاره حول الحياة العملية. تجدر الإشارة إلى أن اختيار المسار التعليمي هو اختيار الطالب نفسه وأنه يحتاج إلى التحفيز من أجله. يحتاج الطلاب إلى الدعم (بدلاً من النصيحة المباشرة) من والديهم عند التفكير في هذا الاختيار.

لا تزال الخيارات المهنية للمراهقين في فنلندا مقسمة حسب الجنس: تميل الفتيات إلى الاهتمام بالمجالات المتعلقة بالرعاية والبنين في المجالات التقنية. شجع أطفالك وألهمهم لاتخاذ خياراتهم الذاتية، بغض النظر عن جنسهم أو اختيارات أصدقائهم. يتلقى الطلاب الدعم في المدرسة الشاملة للتخطيط المستقبلي والخيارات التعليمية من خلال إرشاد

الطلاب. ويتم تنظيم إرشاد الطلاب في المدرسة الشاملة في شكل الدروس المنفصلة التي يشرف عليها مستشار التوجيه (مدرس متخصص في إرشاد الطلاب). تتناول استشارات الطلاب قضايا مثل (على سبيل المثال) مهارات الدراسة والتعليم ومعرفة الذات والمسار الذي سيتخذه الطالب لاحقاً في المدرسة والمهن والحياة العملية. بالإضافة إلى فصول الإرشاد الطلابي، يمكن لجميع الطلاب تلقي الإرشاد والتوجيه عند الحاجة إما شخصياً أو في مجموعات صغيرة.

خلال السنوات العليا من المدرسة الأساسية، يُمنح الطلاب فرصاً للتعرف على الحياة العملية، وذلك لدعم الخيارات التعليمية والمهنية المستقبلية للطلاب. في معظم الحالات يتم تعريف الطلاب بالحياة العملية من خلال فترات تعريف مدتها أسبوع أو أسبوعين (تسمى فترات TET)، يُنصح أن تقوم بمرافقة طفلك على استكشاف وتعرف مواقع TET المختلفة. يمكنك أيضاً أن تقدم للمدرسة مكان عملك الخاص كموقع لـ TET.



أنماط الحياة الصحية والروتين اليومي

- يلعب الوالدان دوراً مهماً في رعاية الشؤون اليومية ورفاهية طلاب المدارس الشاملة في المنزل حتى يتمكنوا من الذهاب إلى المدرسة.
- النوم الكافي والنشاط البدني، واتباع نظام غذائي متنوع وصحي، وقيود مناسبة على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الرقمية تشكل أساس الرفاهية.

النوم الكافي

الحصول على قسط كافٍ من النوم هو شرط أساسي لرفاهية الأطفال والمراهقين ونموهم الصحي وتعلمهم. النوم مهم جداً خاصةً لطلاب المدارس الشاملة، لأن النمو البدني وحده يتطلب قدرًا معينًا من النوم. تلعب الأحلام أيضاً دوراً مهماً في التعلم والذاكرة، إنها تجعل من الممكن تعلم أشياء جديدة والاحتفاظ بما تم تعلمه بالفعل.

يحتاج طالب المدرسة الشاملة إلى حوالي 10 ساعات من النوم كل ليلة. كمية النوم المطلوبة ليست ثابتة - المجهود البدني والعقلي يزيد من الحاجة إلى النوم. على سبيل المثال، يحتاج المراهق إلى مزيد من النوم والراحة بعد فترة دراسة مزدحمة أو نشاط رياضي شاق. النوم يعيد طاقة الجسم بعد توتر الدراسة أو المجهود البدني.

يجدر التحدث مع طفلك في المدرسة الشاملة حول وظائف النوم المهمة، بالنسبة للمراهقين في سن المدرسة الشاملة، لا يعتبر الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة أمراً مفروغاً منه، حيث يتأخر الذهاب إلى الفراش والنوم بسهولة. يجب أن تحاول إنشاء روتين نوم منتظم، حيث سيضمن ذلك الراحة الكافية مما يسهل عليك النوم في المساء والاستيقاظ في الصباح. المساء (حوالي ساعة قبل موعد النوم) هو الوقت المناسب للاسترخاء من أي ألعاب رقمية، لذا سيكون النوم أسهل. يتطلب الالتزام بروتين النوم الصبر ووضع حدود من جانب الوالدين. يمكن العثور على نصائح حول هذا الأمر في أماكن مثل (على سبيل المثال) موقع ويب رابطة مانزهايم لرعاية المراهق. mil.fi



ممارسة الرياضة الكافية

للممارسة الرياضية العديد من الآثار الإيجابية على صحة ورفاهية الأطفال والمراهقين. وأنها توفر الانتعاش، وتؤثر على الحالة المزاجية، وتحسن القدرة على التحمل وأنماط النوم، وتعزز أداء التعلم.

التمرين الموصى به للمراهقين في سن المدرسة العليا هو 1.5 ساعة يومياً ويجب أن يكون نصفها تمريناً شاقاً. ستلبي التمارين المنتظمة أو عادات التدريب الشخصية للمراهق بعض احتياجات التمرين اليومية. يمكن تلبية الكثير من حصة التمرين الموصى بها من خلال الروتين اليومي مثل التمرين في المدرسة، والتنقل من المدرسة وإليها بالدراجة أو سيراً على الأقدام، والأنشطة المتنقلة مع الأصدقاء أو العائلة وما إلى ذلك. كما أدت الزيادة في التمارين اليومية في المدرسة إلى زيادة مستويات التمارين اليومية الإجمالية لطلاب المدارس الشاملة. يمكن تجميع جرعة التمارين اليومية للفرد من العديد من القطع الأصغر.

يمكن للوالدين دعم حركة أطفالهم (على سبيل المثال) من خلال تشجيعهم على ممارسة التمارين الرياضية، أو تشجيع المراهق على الخروج، أو المشي أو ركوب الدراجات إلى المدرسة، أو تشجيع الأسرة على المشاركة في الأنشطة المتنقلة معاً. في المدرسة الشاملة، قد تتغير هوايات المراهق: قد يتم تبديل الهوايات القديمة بأخرى جديدة أو قد يرغب المراهق في تجربة أنشطة أو رياضة جديدة. من المفيد أن تكون منفتحاً على التغييرات في اهتمامات طفلك، ومن المهم أن يكون لدى طفلك شيئاً يستمتع به ونأمل أن يشمل ذلك التمرين أيضاً.

نظام غذائي متنوع وصحي

يعد النظام الغذائي الصحي وأنماط الأكل المنتظمة جزءاً مهماً من النمو والتطور الصحي للأطفال والمراهقين. تؤثر التغذية على الصحة والرفاهية، وكذلك الحالة المزاجية، والقدرة على التكيف مع المدرسة والرفاهية العامة. في المتوسط، تغطي الوجبة المدرسية حوالي ثلث احتياجات طاقة المراهق طوال اليوم. الوجبات في المنزل والمدرسة مكملتها البعض.



وفقاً لمسح حول الصحة المدرسية، يتناول جميع الطلاب في المدارس الأساسية الدنيا وجبات مدرسية خمسة أيام في الأسبوع تقريباً. وعلى النقيض من ذلك، أبلغ اثنان فقط من كل ثلاثة طلاب في المدارس الأساسية العليا عن تناول وجبات مدرسية كل يوم. يجدر التحدث بإيجابية عن الوجبات المدرسية في المنزل، وتشجيع المراهق على تناول الطعام في المدرسة لأن الموقف المشجع من قِبَل الوالدين سيؤثر على استخدام المراهقين لهذه الوجبات. يمكن أيضاً طرح موضوع الوجبات المدرسية في أمسيات الوالدين كموضوع مشترك للمناقشة لأولياء الأمور في الفصل، أو يمكن طرحه في جمعية الوالدين.

قد لا يتوفر الوقت دائماً لأفراد الأسرة للجلوس معاً على طاولة الطعام بسبب جداول أنشطتهم الشخصية، ولكن من المهم أن يتأكد الآباء من أن المراهقين يتناولون العشاء. أشياء مثل تناول الطعام معاً والدراسة حول اليوم والاسترخاء أثناء تناول وجبات المساء تعمل على تحسين رفاهية وقدرات جميع أفراد الأسرة. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الوجبات المدرسية في الإرشادات الغذائية للوجبات المدرسية. (Kouluruokasuositus).

وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الرقمية

تعد وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً من الحياة اليومية للعديد من الأطفال والمراهقين. يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأصدقاء، وتمضية الوقت، والبحث عن المعلومات، والبحث عن دعم الأقران وتلقيه. من الجيد التحدث مع طفلك بانتظام لمناقشة المبادئ التي تتضمن استخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي. يجب معالجة القضايا المثيرة للقلق مثل التنمر عبر الإنترنت في أمسيات الوالدين أيضاً.

اللعب الرقمي هو هواية مفضلة للعديد من الأطفال والمراهقين ويمكن أن يكون ممتعاً وشكلاً من أشكال الاسترخاء. بصفتك أحد الوالدين، يجب أن تهتم بالألعاب التي يلعبها طفلك وأن تتعلم المزيد عن تلك الألعاب. إن إيجاد التوازن الصحيح بين اللعب والجوانب الأخرى للحياة اليومية أمر مهم لرفاهية طفلك.



من الطفولة إلى المراهقة

■ قد يكون العيش مع المراهقين مجزياً ومحفزاً. تعرف على الآباء الآخرين في الفصل الدراسي لطفلك، وتواصل معهم وفكر في العمل معهم كأباء للمراهقين.

تتزامن المدرسة الشاملة العليا مع دخول المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة. يبدأ المراهق في أن يصبح مستقلاً، ويمكنه الابتعاد عن والديه ويحتاج إلى مساحة ليصبح شخصاً خاصاً به. يصبح الأصدقاء أكثر أهمية، وغالباً ما تكون لأرائهم الأسبقية على آراء الوالدين. وفي الوقت نفسه يحتاج المراهق إلى دعم والديه/والديها.

يقضي طلاب المدارس الشاملة وقتاً في التفكير في مجموعة واسعة من القضايا المتعلقة بالنمو، والمظهر الشخصي والتنشئة الاجتماعية واستخدام الكحول والمسكرات الأخرى. يمر كل مراهق بمرحلة البلوغ بطريقته الخاصة وبوتيرة مختلفة، لكنهم بحاجة إلى دعم وتوجيه الكبار القريبين منهم. في المدرسة، يتم تغطية القضايا المتعلقة بالنضج والمراهقة في فصول التثقيف الصحي، ولكن من المهم أن يناقشها المراهقون مع والديهم أيضاً. يمكن للمراهقين تحدي الحدود التي يضعها الكبار ويمكن أن تحدث الأخطاء. بصفتك أحد الوالدين، حاول خلق جو يخاطر فيه المراهق بالإبلاغ عن الأخطاء والفسل.

قد يكون العيش مع المراهقين مجزياً و (غالباً) صعباً. لذلك من المهم أن تتاح للوالدين الفرصة لتبادل الأفكار والخبرات مع الآباء الآخرين. تقدم المدرسة فرصة ممتازة لذلك. تعرف على الآباء الآخرين في الفصل الدراسي لطفلك، وتواصل معهم وفكروا معاً في القضايا المتعلقة بتربية المراهقين.

اهتمام أولياء الأمور
بتعليم أبنائهم يشجع
المراهقين ويلهمهم
للداسة ويقوي
ارتباطهم بالمدرسة.

هذا الدليل موجه
للآباء والأمهات الذين
يبدأ أطفالهم الصف
السابع من المدرسة.

تعاون فعال بين البيت والمدرسة
، مع دعم الوالدين.

- يدعم التعلم والنمو
- يزيد الحافز والرفاهية في المدرسة
- يعزز تقدير المدرسة