اقترب وقت العودة إلى المدرسة



اقترب موعد العودة إلى المدرسة ويتعيّن عليك القيام بمهمّة صعبة وهي إعادة تنظيم حياة طفلكم لتتماشى مع هذه المرحلة بعد العطلة الطويلة.

وأوّل ما يتعيّن عليكم فعله هو جعله يعتاد مجدداً النوم في أوقات محدّدة بعد فوضى الإجازة. ولهذا يمكنكم أن تقوموا بعدة خطوات مفيدة.

ولهذا كونوا حاسمين منذ البداية وحددوا له جدول المواعيد: تنظيف الأسنان، ارتداء ملابس النوم، الذهاب إلى السرير.

وكذلك عليكم الانتباه إلى عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها بحسب عمره. فالطفل الذي يتراوح عمره بين 3 و5 سنوات يحتاج إلى ما لا يقل عن 10 إلى 13 ساعة نوم.

وفي المقابل يجب أن ينام طفلكم الذي يتراوح عمره بين 6 و12 عاماً لمدة 9 إلى 12 ساعة. أمّا إذا تخطى سن الـ13 فمن الضروري أن يحصل على قدر كاف من النوم أيضاً لمدة 8 إلى 10 ساعات. وبالطبع عليكم مراعاة ذلك بدءاً من الأسبوع الأوّل الذي يسبق أوّل أيّام الدراسة.

ومن الخطوات المفيدة في فترة العودة إلى المدرسة الحرص على أن يتناول الطفل عشاءه في وقت مبكر من المساء وأن تحتوي هذه الوجبة على أصناف خفيفة غنيّة بالكربوهيدرات بطيئة الامتصاص والبروتينات النباتية أي الخضار والبقوليات والحبوب الكاملة.

ويجب أن يتجنّب خلال بداية العام الدراسي أكل الأطعمة الغنيّة بالدهون والملح. ولينام الطفل جيّداً قبل المدرسة عليكم أخيراً إخفاء كلّ الشاشات، فمن دون هذه الخطوة لن يستعيد نظام نومه

الصحّي.