



وزارة التعليم  
Ministry of Education

الرعاية الصحية

توفير المستلزمات

# دور أولياء الأمور (خلال التعلم عن بُعد)



التهيئة النفسية

تشجيع  
تدريب  
تذكير



المشرفة /ضحى خضر سبيه



## ١- الاستيقاظ المبكر

إيقاظ الأبناء قبل بدء الدراسة بوقت كاف لممارسة الرياضة  
وتهيئة الدماغ لتقبل المعلومات بنشاط وهممة.



## ٢- الطعام الصحي

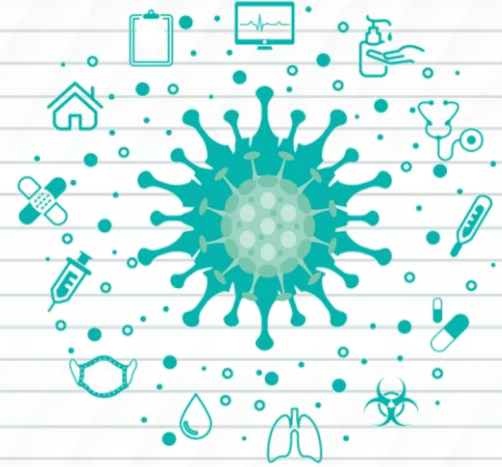
توفير طعام صحي خال من الوجبات السريعة والمشروبات  
الغازية ويحتوي على الأطعمة المقوية للذاكرة كالمكسرات  
والكبدية والسّمك والعصيرات الطازجة مع الحرص التام على  
وجبة الإفطار.



## ٣- النوم المبكر

تنظيم وقت النوم من الساعة التاسعة مساءً  
ليجعل الجسم في نشاط وحيوية عند الاستيقاظ

# الرعاية الصحية



## ١- تهيئة المكان المناسب

تخصيص مكان هادئ بالمنزل بعيداً عن الضوضاء  
ذا إضاءة مناسبة وتهوية سليمة

## ٢- التحفيز المستمر

تحفيز الأبناء على الحضور اليومي للدروس  
والمتابعة والمشاركة باستمرار.

## ٣- البعد عن وسائل التشتيت

توفير جهاز مخصص فقط للدراسة خالٍ  
من الألعاب الترفيهية أو وجود تلفاز  
في نفس المكان

## التهيئة النفسية



## توفير المستلزمات المناسبة:



أقلام ودفاتر وكراسات



أدوات المواد الفنية



طاولة وكروسي للجلوس عليه وقت الحصص



ساعة لمتابعة بداية ونهاية الحصة

## الحرص الدائم على:

التواصل مع المدرسة.

التذكير بمخافة الله



متابعة مستوى الأبناء من خلال منصة مدرستي .



متابعة تدوين الدروس بكراسات خارجية



## التدريب على:

مهارات التفكير

المذاكرة المستمرة



تجهيز الجدول اليومي

الحوار بأسلوب علمي

البحث عن المعلومات من مصادرها

## التشجيع على:

القراءة المستمرة

ممارسة الأنشطة

الثقة بالنفس

تنمية المواهب



عدم التردد في الإجابة على الأسئلة

أبناؤنا أمانة في أعناقنا  
هم سر الحياة و أمل المستقبل  
تعليمهم واجب علينا  
لتحقيق رؤية ملك  
وظموح وطن



أبناؤنا أمانة في أعناقنا  
هم سر الحياة و أمل المستقبل  
تعليمهم واجب علينا  
لتحقيق رؤية ملك  
وظموح وطن

