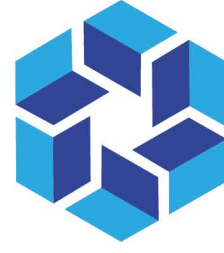


معاً نعود  
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص  
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY



النتية يف Health  
الصحي Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.  
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



# 7 نصائح للصحة أثناء التعلم عن بعد



عربي



@sharjah\_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

تزامناً مع الإجراءات الوقائية والممارسات الصحية في ظل كوفيد-19  
أطلقت إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة  
سلسلة من المنشورات التوعوية والتثقيفية التي تستهدف كل من الطلبة، أولياء  
الأمر، والكادر الإداري والتدريسي. وتتضمن هذه السلسلة مجموعة من النصائح  
والإجراءات للوقاية والحد من انتشار فيروس كوفيد-19

التثقيف الصحي  
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.  
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة  
Supreme Council For Family Affairs

7 نصائح للصحة أثناء التعلم عن بعد من إعداد وإخراج

## إدارة التثقيف الصحي

التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

و بالتعاون مع هيئة الشارقة للتعليم الخاص

معاً نعود  
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص  
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY



1

## النصيحة الأولى: النوم الصحي

يوصى بالالتزام بساعات النوم أثناء الليل 6-8 ساعات وذلك لتهيئة الدماغ وتصفيته لتحسين قدراتك على التركيز واستعادة المعلومات خلال اليوم التالي.



## 2

### النصيحة الثانية: التغذية الصحية

تناول وجبات صغيرة متفرقة خلال اليوم صحية وغنية بالمغذيات الأساسية للجسم وخلايا الدماغ، لتعطيك جرعات من الطاقة وتقلل الشعور بالجوع والتعب والمحافظة على مستويات سكر الدم الطبيعية.



3

## النصيحة الثالثة: شرب الماء

شرب كميات كافية من الماء للمحافظة على رطوبة الجسم ومستوى الطاقة، مع إبقاء قنينة الماء بالقرب منك باستمرار.



# 4

## النصيحة الرابعة: مدد عضلاتك

ممارسة تمارين الإطالة والمحافظة على مستوى نشاطك الحركي ضروري خاصة عند الجلوس لساعات طويلة، مثل المشي بضع خطوات أو ممارسة تمارين إطالة للذراعين والكتفين والرقبة، يساعد ذلك على تقليل التوتر وتحسين أداء العضلات والتركيز بشكل أفضل.



5

## النصيحة الخامسة: استخدم قاعدة 20-20-20

خلال كل 20 دقيقة من التركيز على الشاشة ابعد  
نظرك لمكان يبعد 20 قدماً عنك لمدة 20 ثانية.



# 6

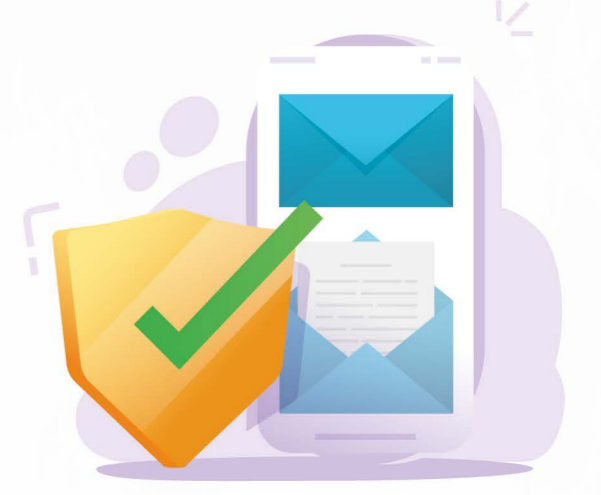
## النصيحة السادسة: الجلسة الصحيحة

تأكد من الجلوس بوضعية صحيحة ومكان ذو إضاءة مناسبة ووضع جهازك على ارتفاع وزاوية مثالية تتيح لك مشاهدة الشاشة دون ثني رقبتك





7



## النصيحة السابعة: الأمن الإلكتروني

- تجاهل الرسائل أو فتح أية روابط أو مرفقات مجهولة المصدر وغير واضحة المضمون.
- لا تشارك معلوماتك الشخصية مع الآخرين
- بلغ أحد المسؤولين أو أبويك عند إذا كان شخص أو شيء ما يقلقك أو يسبب لك عدم الارتياح
- تجنب إعادة إرسال أية أخبار غير موثوقة ومعتمدة من المصادر الرسمية في الدولة.
- عند اجراء عمليات البحث يفضل الاستناد على مواقع ذات ارتباط بمؤسسات رسمية تتبع الحكومة أو الجهات العالمية المعروفة أو الجامعات.



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة  
Supreme Council For Family Affairs

# التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



@sharjah\_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي  
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion.@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695