

مَعًا نَحْنُ فِي أَمَانٍ

عِنْدَمَا تَكُونُ الطُّرُوفُ اسْتِثْنَائِيَّةً أَوْ عَصِيبَةً، قَدْ
يَتَصَرَّفُ الأَطْفَالُ بِشَكْلِ مُخْتَلِفٍ.



وَقَدْ تَطَهَّرَ مَخَاوِفُهُمْ بِطُرُقٍ
عَدِيدَةٍ، مِنْهَا:

- مَشَاكِلُ فِي أَنْمَاطِ النَّوْمِ
- أَوْ وَجَعِ البَطْنِ أَوْ الرِّاسِ
- أَوْ التَّبَوُّلِ اللِّارَادِيِّ اللَّيْلِيِّ
- أَوْ قَدْ يُصْبِحُوا أَكْثَرَ التِّصَافًا بِكَ.

وَلَكِنِّي يَتِمَّكَنُ مُقَدِّمُو الرِّعَايَةِ وَالكِبَارُ مِنْ تَوْجِيهِهِمْ وَمَنْجِهِمُ الشُّعُورَ
بِالظَّمَانِيَّةِ، فَإِنَّ عَلَيْهِمُ الإِعْتِنَاءَ بِأَنْفُسِهِمْ أَوْلًا.

الرِّعَايَةُ الذَّاتِيَّةُ الجَيِّدَةُ
هِيَ رِعَايَةُ عَائِلَتِيَّةُ جَيِّدَةٌ.

إِلَيْكَ بَعْضُ النَّصَائِحِ لِلإِعْتِنَاءِ
بِكُلِّ فَرْدٍ فِي عَائِلَتِكَ
بِمَا فِيهِمْ أَنْتَ.



● حَاوِلْ أَنْ تَتَّبِعَ نَمَطًا صِحِّيًّا قَدْرَ المُسْتَطَاعِ. ●



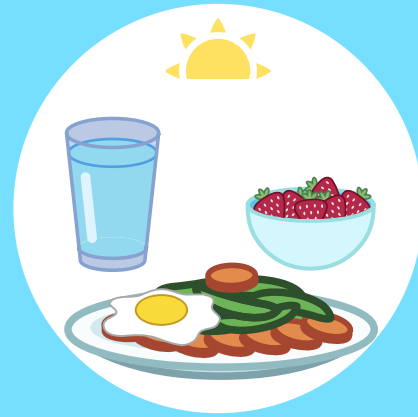
اشْرَبِ الكَثِيرَ مِنَ المَاءِ.



حَاوِلْ أَنْ تُخْضَلَ عَلَى سَبْعِ
سَاعَاتٍ مِنَ النَّوْمِ لَيْلِيًّا.



أرْخِ دِمَاعَكَ، قَلِّلْ مِنَ الأَوْقَاتِ الَّتِي
تَقْضِيهَا فِي سَمَاعِ الأَجْبَارِ أَوْ
مُتَابَعَةِ الوَسَائِلِ الإِغْلَامِيَّةِ.



تَنَاوَلِ الطَّعَامَ الصَّحِيَّ بِشَكْلِ مُنْتِظِمٍ.

● حَاوِلْ أَنْ تَأْخُذَ فُرْصَةً لاسْتِرَاحَةٍ قَصِيرَةً بِإِنْتِظَامٍ، حَتَّى لَوْ كَانَتْ فَقَطْ لِبَضْعِ دَقَائِقٍ. ●



تَنَفَّسْ مِنَ البَطْنِ
بِعُمْقٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.



أرْخِ قَدَمَيْكَ.



تَمَسَّسْ.



حَرِّكْ جِسْمَكَ عَلَى
الأَقْلَى مَرَّةً فِي اليَوْمِ.



تَحَدَّثْ مَعَ صَدِيقٍ.



اسْتَمِعْ لِلْمُوسِيقَى،
حَرِّكْ جِسْمَكَ!

عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالهُدُوءِ، وَآنَنَا قَادِرُونَ، فَإِنَّ
ذَلِكَ يُمَكِّنُنَا مِنَ الإِعْتِنَاءِ بِأَطْفَالِنَا
وَعَائِلَاتِنَا بِشَكْلِ أَفْضَلِ.



بِالتعاون مع

The LEGO Foundation

أَهْلًا لِمُسْلِمٍ

الاهتمام ببعضنا البعض