

النوم الجيد أمر مهم لجودة حياة أبنائكم

86% من أولياء الأمور يعتقدون أن أبنائهم يحصلون بانتظام على قسط كافٍ من النوم.

50% من طلبة دبي يحصلون بانتظام على قسط كافٍ من النوم.

20% من طلبة دبي سيشعرون غالباً بمستوى أعلى من السعادة لو حصلوا بانتظام على قسط كافٍ من النوم.

نوم أفضل = تركيز + طاقة + قدرة على التعامل مع التوتر

إذن، ما السبيل لجودة حياة أبنائك؟

احرص على أن يحصلوا على قسط كافٍ من النوم! فالأطفال بين عمر 6 سنوات و13 سنة يحتاجون من 9 إلى 11 ساعة من النوم كل ليلة، فيما يحتاج من هم في عمر 14 إلى 17 سنة من 8 إلى 10 ساعات.



احرص على أن يحافظوا على روتين مواعيد النوم! إن الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في أوقات ثابتة تقريباً خلال أيام الدوام والعطلة الأسبوعية، يساعدان في الحصول على نوم جيد عموماً.



احرص على أن يمنحوا عيونهم قسطاً من الراحة. 50% من الطلبة يستخدمون الأجهزة الإلكترونية في الساعة الأخيرة قبل أن يخلدوا إلى النوم. وعليه ندعوك لعقد اتفاق مع أبنائك على موعد محدد للتوقف عن استخدام الإنترنت في المنزل قبل موعد النوم بساعتين على الأقل.



الاستعداد للنوم أمر في غاية الأهمية! جنب أبنائك أخذ قيلولة طويلة في فترة ما بعد الظهر، أو تناول وجبة ثقيلة على العشاء، أو شرب القهوة أو مشروبات الطاقة، أو تناول المأكولات الغنية بالسكر قبل موعد النوم.



تمنياتنا لكم بنوم هنيئ!!

المصدر: المسح الشامل لجودة حياة الطلبة بدبي 2018

جودة حياة أبنائكم في مقدمة أولوياتنا، ولهذا نعمل مع جميع مدارس دبي على قياس جودة حياة الطلبة حتى نتمكن من تعزيزها والارتقاء بها.

معلومات حول الدورة الثالثة من المسح الشامل لجودة حياة الطلبة بدبي

من المستهدف؟

طلبة الصفوف الدراسية من 6 إلى 12 (أو السنوات الدراسية من 7 إلى 13 في المنهاج البريطاني) بالإضافة إلى بعض طلبة السنوات الدراسية 5 و6 في هذا المنهاج.

متى؟

من 3 نوفمبر إلى 5 ديسمبر 2019

ما هذا المسح؟

يطرح المسح أسئلة حول مستوى السعادة، والعلاقات مع الأصدقاء والمعلمين، والصحة البدنية، وغيرها.

نحرص في المسح الشامل على الحفاظ على سرية إجابات الطلبة 100%

في حال عدم رغبتك بمشاركة ابنك/ ابنتك في المسح الشامل، يرجى إعلام معلم/ معلمة الصف بذلك. لمزيد من المعلومات حول المسح الشامل، يمكنك زيارة الموقع www.khda.gov.ae/en/dswc

وفي حال كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى مراسلتنا على العنوان wellbeingcensus@khda.gov.ae أو الاتصال بنا على الرقم 043640000