

المرحلة الثانوية

رابطك او راغصل ا بابشل ا قل حرم ني ب فاحل ا ل ع ا ي حل ا عم لماعتل ا

ةيون اثل ا قل حرم ا ي ف بل اطل رم ا يلوك ا كل حى اصنو تامول عم -



**KALMARSUNDS
GYMNASIEFÖRBUND**



أنت الأهم لابنك المراهق

أن تكون مراهق ليس بالأمر السهل. غالباً ما يسعون جاهدين لتحقيق قدر أكبر من الاستقلال وليس من السهل دائماً طلب المساعدة من ولي أمرهم.

أنت لا تزال الأكثر أهمية لابنك المراهق ولكن قد يكون من الصعب أن توازن بين كيفية تقديم الدعم دون أن تكون كثير التطفل. الشيء الأكثر أهمية هو الاستمرار في التواجد، والسؤال عن الحال، وكيف الحال على الإنترنت، وإظهار الاهتمام، والاستماع إلى الإجابة وتقديم التأكيد والدعم.



عادات نمط الحياة الصحية تحدث فرقاً

إن التمتع بصحة جيدة مهم للجميع لمواجهة التوتر السلبي والاضطرابات النفسية.

من المهم أن يكون لديك روتين جيد لتعزيز الصحة من حيث النوم والنظام الغذائي والرياضة. فإن ذلك يجعلنا نشعر بصحة جيدة ويجعلنا ننجح بشكل أفضل في الحياة. في مجتمع اليوم نتعرض للعديد من الانطباعات والإشارات عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي تؤثر علينا إيجاباً وسلباً. خاصة خلال سنوات المرحلة الثانوية عندما يتعرض الشباب لضغوط من عدة جهات عبر الأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي وفي السباقات المتعلقة بالمدرسة. وهنا تقع على عاتقنا جميعاً مسؤولية ومهمة مشتركة لدعم شبابنا ليعيشوا حياة صحية حيث يوجد العديد من الخيارات المختلفة التي يمكن أن تؤثر على مستقبلهم. يُعرض على جميع الطلاب في الصف الأول الثانوي محادثة خاصة بالصحة مع ممرضة المدرسة.

نصائح النوم

- يقننل اءاوله او ةيمويلا ةكرحل ا
• مونل لبق يخرتسا
- لبق اقرزلا ةشاشل ا ءوض بنجت
• مونل دعوم نم ةعاس
- عضو يلع لومحل ا فتاهل اءاقب ا
• ناري طل ا
• تابورشمل او ركسل ا بنجت
• نم اهريغ و ا نيي فالكلا يلع يوتحت يتل ا
• مونل دعوم لبق تاطشنم ا
- رذق ةملظمو ةدراب مونل ا ةفرغ لعجا
• نالكمل ا



النوم الجيد أمر أساسي للصحة

النوم

إن النوم أكثر أهمية مما يعتقدّه الكثير من الشباب. يحتاج العديد من الشباب إلى ما بين 8 إلى 10 ساعات من النوم كل ليلة والنوم الجيد أمر أساسي للصحة. وعلى الرغم من أنه قد يكون من الصعب تحقيق 8 إلى 10 ساعات من النوم إلا أنه من الجيد السعي للحصول على أقرب ما يمكن من 8 ساعات.

نحن جميعاً محكومون بساعة الجسم البيولوجية. تختلف ساعة الجسم البيولوجية من شخص لآخر لكن الاختلافات بسيطة. بالنسبة لمعظم الأشخاص فمن المهم أن يحصلوا على أفضل قدر ممكن من الراحة/النوم بين الساعة 10 مساءً و7 صباحاً تقريباً. إذا كان ابنك الشاب يعاني من صعوبات في النوم فمن الجيد أن تبدأ بفحص شكل النظام اليومي.

الرياضة والنظام الغذائي

يرتبط النوم الجيد بالنظام الغذائي والرياضة. الرياضة والحركة بانتظام تعزز الصحة النفسية والجسدية وكذلك التعلم.

يكون الجسم في أفضل حالاته باتباع نظام غذائي متوازن يشمل الإفطار والغداء والعشاء ووجبتين خفيفتين. إن إيجاد التوازن في الرياضة والنظام الغذائي المتوازن يقلل من خطر التوتر السلبي.

- الرياضة منخفضة الشدة وطويلة المدة مثل المشي والهرولة والسباحة تعطي تأثير جيد على النوم.
- الرياضة الذي تزيد من معدل ضربات القلب ويحسن اللياقة البدنية هو أفضل دواء للتوتر.

وسائل التواصل الاجتماعي

تشكل وسائل التواصل الاجتماعي اليوم جزءاً كبيراً من حياة الشباب. الآن بعد أن أصبح الكمبيوتر أداة عمل مهمة أصبح من المغري للعديد من الطلاب مثلاً استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو أشياء أخرى في نفس الوقت الذي يقدم فيه المعلم مراجعته.

في مجتمع اليوم أصبحنا معتادين أكثر فأكثر على القيام بالعديد من الأشياء في نفس الوقت مثل الرد على رسائل البريد الإلكتروني، التواصل مع الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي وفي نفس الوقت العمل على الكمبيوتر في أداء الواجب المدرسي على سبيل المثال. قد يكون من الجيد التحدث مع ابنك المراهق حول فوائد تكريس نفسه لشيء واحد في المرة. من المهم الحصول على استراحة من الشاشة في بعض الأحيان. كن قدوة جيدة - اترك الهاتف جانباً بانتظام وافعل شيئاً ممتعاً مع ابنك المراهق دون أخذ الهاتف معك.

على الرغم من أن الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر توفر الكثير من الفرص إلا أنها تأتي أيضاً ببعض المخاطر التي قد يكون من الجيد معرفتها. فقد يتعرض ابنك المراهق للتنمر أو الانتهاكات الأخرى عبر الإنترنت. من المهم كشخص بالغ التحدث مع ابنك المراهق حول ما يحدث على الإنترنت والتحدث عن المواقف الصعبة التي قد تحدث. يوجد على موقع الشرطة الكثير من الدعم لك كولي أمر فيما يتعلق بما يمكن مشاركته وما هو الدعم الموجود إذا تعرض ابنك المراهق للخطر.

الكحول والمخدرات والمنشطات والتبغ والقمار

أن تكون مراهق وتبدء المرحلة الثانوية هو وقت حافل بالأحداث في الحياة. فلا يزال المراهق شاباً صغيراً ولكنه في نفس الوقت في طريقه إلى أن يصبح بالغاً. يمكن أن يكون الفضول والحاجة إلى التجربة كبيراً. قد يقضي ابنك المراهق وقتاً أطول في البيئات التي يوجد فيها الكحول والمخدرات. من المهم بالنسبة لك كشخص بالغ أن تعرف أن حفلات المدارس الثانوية لا يتم تنظيمها من قبل رابطة المدارس الثانوية في كالمارسوند.

أهم شيء يمكنك القيام به كولي أمر هو إنشاء علاقة وثيقة مع ابنك المراهق والحفاظ عليها. فإذا كانت لديك علاقة وثيقة سيصبح من الأسهل التحدث عن الكحول والتبغ/ النيكوتين والمخدرات والضغط الجماعي والحفلات. ويمكنك إنشاء علاقة وثيقة بسهولة أكبر إذا كنت:

- تُظهر الاهتمام وتحدث عن كل شيء ممكن مع ابنك المراهق. اظهر الاهتمام بالأصدقاء والهوايات وما يحدث في المدرسة وعلى الإنترنت. وركز على الاستماع بدلاً من التحدث عن تجاربك الخاصة.
- تُظهر أنه يمكنك الاستماع إلى الأشياء الصعبة التي يحكي عنها ابنك المراهق - ضع هدف أن يتمكن ابنك المراهق من القدوم إليك وإخبارك بأي شيء والحصول على الدعم.

أصبح النيكوتين والسنوس والسجائر الإلكترونية (ما يسمى فيب) أكثر شيوعاً. كما زادت المقامرة مقابل المال بين طلاب المرحلة الثانوية. هل تريد معرفة المزيد عن ذلك؟ على موقع Drugsmart.se يمكنك كولي أمر قراءة المزيد عن النيكوتين/التبغ والمقامرة مقابل المال (وكذلك المخدرات والمنشطات والألعاب).

حضور الحصص

من المهم إعطاء الشباب نظرة ثاقبة عن قيمة التواجد في المدرسة والمشاركة بنشاط في الحصص. الحضور شرط أساسي لنتائج دراسية ناجحة. يمكن القيام بالعديد من المهام والواجبات المنزلية في المدرسة. كما أنه يقلل من خطر التوتر السلبي.

تتطلب المساعدة الدراسية المُقدمة من اللجنة المركزية للدعم الدراسي (CSN) الحضور النشط في المدرسة. وفي حالة الغياب المتكرر يجب على المدرسة إبلاغ اللجنة المركزية للدعم الدراسي والتي يمكنها أن تقرر سحب المساعدة الدراسية والمطالبة باسترجاعها. ملحوظة! يؤثر سحب اللجنة المركزية للدعم الدراسي على قدرة العائلات في الحصول على مساعدة السكن ومعاش الأطفال ومساعدة النفقة الممتدة الأجل من صندوق التأمينات. يمكنك كولي أمر وشاب الحصول على معلومات ونظرة عامة على الحضور والغياب والجدول من خلال نظام الغياب الخاص بالرابطة Skola24. ولكي تحصل كولي أمر على رسالة بالغياب يجب عليك إدخال بيانات التواصل الحالية على Skola24. ولمزيد من المعلومات عن أين يمكنك إيجاد ذلك وكيف تقوم بذلك تجدها على موقع رابطة المدارس الثانوية في كاليفورنيا.

نأ ركذت
لصاوتلانا اي ب لخت
قي ل احلا
Skola24 على ك ب ةص احلا

تقنية الدراسة

نريد أيضاً تسليط الضوء على فائدة تقنية الدراسة الجيدة. ويمكن للجميع التدرّب على ذلك. إن حصول الطالب على تقنية دراسة جيدة مسؤوليته الخاصة لكن ابنك المراهق لا يزال بحاجة إلى الدعم في هذا الشأن.

ص.اخلا يوبرتلاو صاخلا مل عمل ايه ةسردملا يف ةمهملا دراوملا دحأ
نإف يلاتلابو تابلطتملا ديازتت ةيوناشلا ةلحرملا يف
نكميو .ةياغلل يرورض رمأ ةساردلا ةقيرطو ديحل طيختلا
نم ناك هنا نودقتعي نيذلا بالطلا يلعاضياً كلذ قبطني نأ
لذب نود ةيئادتبالة سردملا يف ةديج تاجرد يلعل واصل لهسل
دهجل نم ريثكلا

رظنلاو سولجل ممصم ريغ - غامدل او تالضعل - انم سجن
مادختسا يف يك ملعتن نأ بجي كلذل .تاشاشلا يلإ رارمتساب
يذاتي ال يتح ةكرحلا يف عيونتل او حيحص لكشب مسجل
ةحارتارف ذخأ يلعل قهارملا كنب اعيجشت ديحل نم .مسجل
دش قيرط نع ةليوطل سولجل تارترف لالخ ةكرحلل ةمظنتم
يلعألل عرذال دموم ،تارم ةدع فلخلا يلإ فاتكأل اعجارو ،مسجل
اذهب قهارملا كنب ريكدت لواح .مامألل و جراخلل

العنف في العلاقة المقربة

يشير شاب من كل خمس شباب إلى أنهم تعرضوا للعنف في علاقة مقربة. من المهم معرفة أن العنف في علاقات الشباب لا يقل خطورة عن العنف في علاقات البالغين، كما أنه أكثر شيوعاً مما نعتقد.

الرقم الخفي كبير. ويتسم العنف في العلاقات المقربة بأن من يتعرض للعنف له علاقة مقربة وفي كثير من الأحيان روابط عاطفية قوية مع من يُعرضه لهذا العنف. قد يكون من الصعب جداً ترك مثل هذه العلاقة. والعنف في العلاقات المقربة موجود في جميع أنواع العلاقات بغض النظر عن التوجه الجنسي أو الهوية الجنسية. تحدث مع ابنك المراهق عن الشكل الذي يجب أن تكون عليه العلاقة الجيدة. على full-koll.se يمكنك قراءة المزيد عن كيف ينبغي أن تكون العلاقة الجيدة وكذلك العلامات التحذيرية بأن ابنك المراهق يتعرض أو يُعرض شخصاً ما للعنف.



صحة الطلاب متاحة للطلاب

تعمل صحة الطلاب في المقام الأول على تعزيز الصحة الجيدة وإزالة العقبات وتوفير الدعم الذي يحتاجه الطلاب خلال سنوات المرحلة الثانوية.

الطلاب مُرحب بهم دائماً للتواصل مع صحة الطلاب التي تتكون من ممرضات المدارس، والمرشدين الاجتماعيين للمدارس، والتربويين الخاصين، والمعلمين الخاصين، والموجهين الدراسي والمهنيين. ويضم فريق صحة الطلاب بالمدرسة أيضاً مديري المدارس. الوصول إلى طبيب المدرسة وأخصائي المدرسة النفسي متاح بعد التشاور مع صحة الطلاب. وتوجد بيانات التواصل الخاصة بصحة الطلاب على موقع المدرسة المعنية.



بيانات التواصل

تجد بيانات التواصل الخاصة بموظفي صحة الطلاب على موقع المدرسة المعنية.

Jenny Nyströmskolan

Smålandsgatan 25, 392 34 Kalmar

الهاتف:

0103527301

البريد الإلكتروني:

jennynystromsskolan@gyf.se

gyf.se/jennynystromsskolan

gyf.se/anpassadgymnasieskola

Stagneliusskolan

Fredriksskansgatan 5, 392 35 Kalmar

فتاهل:

0103527303

ينورتكلإل ديربل:

stagneliusskolan@gyf.se

gyf.se/stagneliusskolan

Lars Kaggskolan

Lorensbergsgatan 56, 392 34 Kalmar

الهاتف:

0103527302

البريد الإلكتروني:

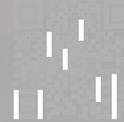
larskaggskolan@gyf.se

gyf.se/larskaggskolan.se

امسح رمز الاستجابة السريعة

واطلع على الكتيب

بعده لغات



نكومي يتلا طب اورلا ة: فر عمل انم دي زمل اكي طعت نأ

الرابطة المركزية
للتوعية عن
الكحول والمخدرات

can.se

المساعدة
الأولية عند
مشاكل
القمار

stodlinjen.se

العلاقات
الشابة

ungarelationer.se

1177

1177.se

Fullkoll

fullkoll.se

Fakta –
Drugsmart

drugsmart.com/fakta

UMO

umo.se

أسلوب حياة الشباب
- للطلاب والمدرسة
والآباء والأمهات

unglivsstil.se/foraldrar