

# دانش آموز نیه

یل اسنالک و یناوجون نیب زرم رد یگدنز تیری دم

کی تسرپرس مک امش یارب یی اهدوم نر و تامول عم -  
دیش ابیم هسیل زوم آشناد



**KALMARSUNDS  
GYMNASIEFÖRBUND**



## برای فرزند نوجوان خود، شما مهمترین هستید

نوجوان بودن آسان نیست. آنها در بیشتر اوقات جهت هر چه مستقل تر شدن کوشش میکنند و درخواست کمک از سرپرست خود همیشه هم آنقدر آسان نیست.

شما همچنان مهمترین نفر برای نوجوان خود هستید اما ممکن است برقراری توازن در نحوه حمایت کردن بدون آنکه همزمان فشار بیشتری وارد کنید، سخت باشد. مهمترین کار آن است که باز هم در کنار او باشید، سوال کنید اوضاع به چه نحو است، در اینترنت وضعیت چگونه است، علاقه نشان دهید، به جواب گوش دهید و تایید نموده و حمایت نمایید.

# عادات زندگی سالم تفاوت ایجاد میکند

داشتن یک صحت خوب برای همه مهم است تا با استرس منفی و عدم سلامت روحی مقابله شود.

داشتن روال روزمره زندگی خوب در قسمت خواب، تغذیه و ورزش مهم است تا صحت نفر حفظ شود. این امر حال ما را خوب میکند و موجب میشود در زندگی موفق تر باشیم. در جامعه امروزه ما در معرض بسیاری فشارها و سیگنالها از طریق شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیریم که بالای ما هم بصورت مثبت و هم منفی تاثیر می‌گذارد. مخصوصا در طول سالهای دوره ثانویه که نوجوانان در معرض فشارها از چندین جهت قرار میگیرند، از طریق دوستان، شبکه‌های اجتماعی و در کارهای مربوط به مکتب. در اینجا همه ما یک مسئولیت و وظیفه مشترک داریم تا از نوجوانان خود حمایت کنیم تا زندگی صحتمندی داشته باشند زیرا چیزهای زیادی برای انتخاب کردن وجود دارد که بالای آینده آنها تاثیر گذاشته میتواند. همه دانش‌آموزان در صنف اول به یک جلسه صحتی با نرس مکتب فراخوانده می‌شوند.

# رهنمود جهت خواب

- هزات یاوه و هن ازور شن زرو
- نتفسر هنتس آرد اهتیل اعف شه اک  
باوخ تخت هب
- نتاحفص یب آرون زا زی هرپ  
کی (لیبوم و رتوی پمک لثم) رگش یامن  
باوخ نامز زا لبق تخعاس
- امیپاوه تلحاح رد نوفل یت نداد رارق  
flygplansläge
- یندی شون، هرپ زا زی هرپ  
لبق شخب یژرنا داوم رگی دای رادن یئیفاک  
باوخ زا
- ناکم ادح ات باوخ قاتا کی نتشاد  
کی رات و کنخ



یک خواب خوب  
برای صحت انسان  
اهمیت حیاتی دارد

## خواب

خواب مهمتر از آن چیزی است که بسیاری نوجوانان فکر میکنند. بسیاری نوجوانان هر شب ضرورت به ۸ الی ۱۰ ساعت خواب دارند و خواب خوب برای صحت اهمیت حیاتی دارد. حتی اگر داشتن ۸ الی ۱۰ ساعت خواب کردن ممکن است سخت باشد خوب است که کوشش شود تا حد امکان نفر به ۸ ساعت خواب نزدیکتر شود.

همه ما توسط ساعت درونی خود مدیریت می شویم. ساعت درونی از نفر به دیگر نفر فرق میکند اما تفاوت کمی بین انسانها وجود دارد. برای بیشتر انسانها بهترین زمان ممکن برای استراحت/خواب تقریباً بین ساعت ۲۲ الی ۷ صبح میباشد. اگر نوجوان شما تکلیف خواب داشته باشد خوب است که از اینجا شروع کنید که بررسی نمایید ریتم شبانه روزی او چه رقم میباشد.

## ورزش و تغذیه

خواب خوب با تغذیه و ورزش ارتباط دارد. ورزش و تحرک بدنی منظم هم به صحت فیزیکی و روانی و هم به یادگیری کمک میکند.

بهترین صحت ممکن برای بدن از یک تغذیه منظم بدست می آید به شمول چای صبح، نان چاشت و نان شب و ترجیحا دو میان وعده غذایی. پیدا کردن یک توازن بین ورزش و تغذیه منظم، خطر استرس منفی را کاهش میدهد.

- ورزش با شدت کم و طولانی مثل پیاده روی، دوش و شنا تاثیر خوبی بالای خواب میگذارد.
- ورزشی که نبض را بالا برده و شرایط بدنی را بهتر کند، بهترین ادویه در برابر استرس می باشد.

## شبکه های اجتماعی

امروزه شبکه های اجتماعی بخش کلانی از زندگی نوجوانان می باشد. اکنون کمپیوتر یک ابزار کار مهم شده است که برای بسیاری از دانش آموزان، بحث مثال استفاده از شبکه های اجتماعی و دیگر موارد، همزمان با آنکه معلم درسها را مرور میکند، سخت شده است.

ما در جامعه امروزی هر چه بیشتر و بیشتر عادت کرده ایم که کارهای بسیاری را همزمان انجام دهیم مثل جواب دادن به ایمیل، تماس داشتن با دوستان در شبکه های اجتماعی و همزمان کارکردن با کمپیوتر بر روی یک تکلیف درسی. ممکن است خوب باشد که نفر با فرزند نوجوان خود در مورد مزایای مشغول کردن خود به فقط یک کار در هر زمان معین، صحبت نماید. خوب است که بعضی اوقات انسان به خود در قسمت استفاده از صفحه نمایشگر (مثل کمپیوتر و موبایل) استراحت دهد. یک سرمشق خوب باشید- بطور منظم فعالانه موبیل خود را کنار بگذارید و بدون آنکه موبیل را همراه خود بگیرید، کار خوشی را با نوجوان خود انجام دهید.

با وجود آنکه موبیل و کمپیوتر امکانات بسیاری را بوجود می آورند، اما همراه با آن خطراتی هم ایجاد میشود که خوب است انسان از آنها باخبر باشد. فرزند نوجوان شما ممکن است از طریق اینترنت در معرض اذیت و یا دیگر اهانتها قرار گیرد. بحث یک کلانسال خوب است که با فرزند نوجوان خود در مورد آنچه در اینترنت اتفاق می افتد صحبت نموده و در مورد موقعیتهای سختی که ممکن است بوجود آید گفتگو کنید. در ویسایت اداره پلیس حمایتیهای بسیاری برای شما بحث سرپرست موجود است در مورد آنچه را که میتوان به اشتراک گذاشت و حمایتی که اگر فرزند نوجوان شما در معرض خطر قرار گیرد، وجود دارد.

# ANDTS – الکل، مواد مخدر، دوپینگ، محصولات تنباکو، قمار

نوجوان بودن و شروع به تحصیل در لیسه، دورانی پر حادثه در زندگی است. نوجوان هنوز هم یک کودک است اما همزمان در راه تبدیل شدن به یک کلانسال میبازد. کنجکاوی و نیاز به تجربه کردن ممکن است شدید باشد. نوجوان شما در محیط هایی حضور خواهد داشت که در آن الکل و مواد مخدر وجود دارد. برای شما بحیث فرد کلانسال مهم است که بدانید که مهمانی های لیسه از طرف اتحادیه لیسه های Kalmarsund برگزار نمی شود.

مهمترین کاری که شما بحیث سرپرست کرده می توانید ایجاد و حفظ یک رابطه با فرزند نوجوانتان می باشد. اگر یک رابطه نزدیک داشته باشید صحبت کردن در مورد الکل، محصولات تنباکو/نیکوتین، مواد مخدر، فشارهای گروهی، و جشن، ساده تر میشود. در موارد زیر ایجاد یک رابطه نزدیک برای شما آسانتر میشود:

- علاقه نشان داده و درباره هر چیز ممکن با نوجوان خود صحبت کنید. در مورد دوستان، علائق اوقات فراغت، آنچه در مکتب و در شبکه های اجتماعی اتفاق می افتد، علاقه نشان دهید. تمرکز خود را بر روی شنیدن قرار دهید بجای صحبت کردن در مورد تجربه های خود.
- نشان دهید که از عهده شنیدن چیزهای سختی که نوجوان شما تعریف میکند، برمی آید - اینکار را هدف خود نمایید که نوجوان شما بتواند نزد شما بیاید و هر چیز ممکن را تعریف کند و حمایت دریافت نماید.

نیکوتین، نسوار و سگرت الکترونیکی (به اصطلاح vapes) هرچه بیشتر معمول می شود. همچنان بازی کردن بر سر پول بین دانش آموزان لیسه افزایش یافته است می خواهید بیشتر در این مورد یاد بگیرید؟ در وبسایت [drugsmart.se](http://drugsmart.se) شما بحیث سرپرست مطالب بیشتری در قسمت نیکوتین/محصولات تنباکو و بازی بر سر پول (همچنان مواد مخدر، دوپینگ و قمار)، مطالعه کرده می توانید.



## حاضر بودن در درسها

مهم است که به جوانان در مورد اهمیت حاضر شدن در مکتب و فعالانه سهم گرفتن در درسها، معلومات مکمل داده شود. حاضری در مکتب برای رسیدن به نتایج تحصیلی موفقانه ضروری است. بسیاری از تکالیف درسی و مشقها را دانش آموز در مکتب انجام داده میتواند. علاوه بر آن اینکار خطر استرس منفی را هم کاهش میدهد.

برای دریافت کمک هزینه تحصیلی از CSN حضور فعالانه در مکتب ضروری می باشد. زمانی که غیرحاضری تکرار شود مکتب باید این موضوع را به CSN راپور نماید که این اداره هم میتواند فیصله کند که کمک هزینه تحصیلی را قطع نموده و درخواست بازپرداخت نماید. توجه! قطع کردن CSN بالای امکانات فامیل برای دریافت کمک هزینه مسکن، تقاعد اطفال و کمک هزینه تمديد شده نطقه از صندوق بیمه های اجتماعی، تاثیر میگذارد. شما بحیث سرپرست و نوجوان از طریق سیستم اعلام غیرحاضری این اتحادیه Skola24 معلومات و یک نگاه اجمالی از وضعیت غیرحاضری و جدول تقسیم اوقات مربوطه، دریافت کرده می توانید. برای آنکه شما بحیث سرپرست در مورد غیرحاضری پیغام دریافت کرده بتوانید، باید معلومات صحیح تماس خود را در Skola24 وارد نمایید. معلومات بیشتر در مورد اینکه در کجا این معلومات را پیدا کرده میتوانید و نحوه انجام آن در وبسایت اتحادیه لیسه های Kalmarsund، موجود است.

هک دی ش اب هت شاد رطاخب  
س امت هب طوبرم تامول عم  
رد ار دوخ اب  
دی هد رارق Skola24

## تکنیک درس خواندن

ما می‌خواهیم همچنان در مورد مزایای یک تکنیک خوب درس خواندن صحبت نماییم. همه می‌توانند این تکنیک را تمرین نمایند. این موضوع که دانش آموز از یک تکنیک خوب درس خواندن استفاده کند، یک مسئولیت شخصی است اما نوجوان شما هنوز هم ضرورت به حمایت در این قسمت دارد.

نایبرم و صوصخم نام‌لعم بتکم رد مهم یویامح عب‌نم کی  
دبای یم ش‌یازفا یسرد تاراطتنا هسیل رد. دن‌ش‌اب یم صوصخم  
الم‌اک ان‌بری‌ز کی نتشاد و بوخ ی‌دنب نال‌پ کی رط‌اخ نی‌مه زا  
هک ین‌ازوم‌اش‌ناد دروم رد نان‌چمه عوضوم نی‌ا. دش‌اب‌یم ی‌رورض  
ش‌ش‌وک نودب ی‌بای‌م‌اک و بوخ تارمن ندرؤآ تس‌دب دن‌نک یم رکف  
دن‌کی‌م قدص مه، هدوب ناس‌آ هی‌ئ‌ادت‌با بتکم رد رای‌سب  
هاگن و کرحت نودب نت‌س‌شن ی‌ارب - ام زغم و تال‌ضع - ام ندب  
(لی‌بوم و رتوی‌پ‌م‌ک لثم) رگش‌ی‌امن ه‌فص هب یم‌ی‌اد ندرک  
هچ هب میری‌گب دای دی‌اب ام رط‌اخ نی‌مه زا. تس‌ا هدشن هداد تق‌باطم  
هت‌شاد ی‌کرحت عون‌ت و هدومن هدافت‌سا حی‌حص دوخ ندب زا وحن  
ار دوخ ناوچون هک تس‌ا بوخ. دن‌ی‌بن بی‌س‌آ ندب ات می‌ش‌اب  
کرحت نودب نت‌س‌شن ین‌ال‌وط ی‌اه‌ت‌ع‌اس لوط‌رد هک دی‌ی‌امن قی‌وش‌ت  
دن‌چ هک قی‌رطن نی‌ا زا دهد دوخ هب ی‌ت‌کرح ی‌اه‌ت‌ح‌ارت‌سا مظنم روطب  
و ددب بق‌ع هب ار دوخ ی‌اه‌ه‌ناش، دش‌کب ار دوخ ی‌اه‌اپ و تس‌د‌راب  
دروم نی‌ا رد. دش‌کب، وری‌بور و نوری‌ب، ال‌اب تمس هب ار دوخ ی‌اه‌وزاب  
دی‌ی‌امن ی‌روآذای دوخ ناوچون هب

# بازیافتن توان

نوجوانان ممکن است برای ایجاد امکاناتی برای بازیابی توان خود، ضرورت به کمک داشته باشند. در اینجا شما بحیث یک کلانسال پشتیبان مهمی در زندگی روزمره هستید.

همه نوجوانان به روشهای مختلفی توان خود را بازیابی می نمایند اما داشتن یک روال معمول مناسب و عادات خوب در مورد خواب، ورزش و تغذیه همیشه خوب است. بیشترین بازیابی توان را مغز در زمان خواب و تمرینات بهبود شرایط بدن دریافت میکند و یازمانی که شما اجازه میدهید مغزتان در زمان بیداری غیرفعال باشد (بحیث مثال در تمرینات مراقبه یا سفر با بس بدون نگاه کردن به موبیل یا گوش کردن به موزیک).

- تب‌حص دوخ نوجون اب لداعت مه اب دینک شش‌وک و دینک ،باوخ ،ی‌اذغ تاداع نیب ی‌بس‌ان‌م فیل‌اکت ،اهت‌ی‌لاعف ،ین‌دب کرحت و نارگی‌ب دی‌ت‌ش‌اعم ،بت‌کم دینک ادی‌پ ،ین‌اوت‌زاب
- حضواو ین‌بری‌ز کی دیش‌اب هت‌شاد ه‌رم‌زور ی‌گدنز ی‌ارب
- کم‌ک دوخ نوجون هب
- کی دوخ ن‌دن‌اوخ سرد رد دینک
- اب هارمه احی‌جرت ،دری‌گب تح‌ارت‌سا .امش دوخ
- قی‌وشت ار دوخ نوجون رد احی‌جرت ،دنک یور هدای‌پ دینک
- ای‌نوفده مادک نودب و زور ی‌ان‌شور لی‌بوم
- قی‌وشت ار دوخ نوجون ش‌وخ هک دهد ماچ‌نا ار ی‌ی‌اه‌راک دینک دن‌کی‌م ادی‌پ اهن‌ا زا ی‌بوخ لاح و دراد
- قی‌وشت ار دوخ نوجون ش‌ما‌را رد هک دنک نیرمت هک دینک زا هکن‌ا نودب - دی‌امن لم‌اک تح‌ارت‌سا دنک هدافت‌سا لی‌ب‌اوم
- دیش‌اب قش‌م‌رس کی ی‌ارب ن‌اندوخ هک قی‌رط‌نی‌ا زا یدن‌ب ن‌ال‌ب ش‌خ‌ب‌ناوت ی‌اهت‌ی‌لاعف ات دیر‌وا لم‌عب ار مزال تام‌ادقا و دینک دیش‌اب هت‌شاد تقو ین‌اوت‌زاب ی‌ارب

بخاطر داشته باشید  
که استراحتیابی  
بگیرید

استراحت در آرامش کامل

بدون  
موبیل

## خشونت در روابط نزدیک

از هر پنج نوجوان یک نفر میگوید که در معرض خشونت در روابط نزدیک قرار گرفته است. اطلاع داشتن از وقوع خشونت در روابط نوجوانان به همان اندازه خشونت در روابط کلاسیک اهمیت دارد و علاوه بر آن از آنچه ما فکر میکنیم معمولتر است.

موارد بسیار زیادی پنهان باقی میماند. خشونت در روابط نزدیک از آنجا متمایز میشود که فردی که در معرض خشونت قرار میگیرد رابطه نزدیک و در بیشتر اوقات پیوندهای احساسی قوی با نفری دارد که او را مورد خشونت قرار میدهد. بیرون آمدن از چنین رابطه ای ممکن است بسیار سخت باشد. خشونت در روابط نزدیک در همه انواع روابط وجود دارد صرفنظر از گرایش جنسی یا هویت جنسی. در نوجوان خود در مورد اینکه یک رابطه خوب چه رقم باید باشد، صحبت کنید. در ویبسایت [fullkoll.se](http://fullkoll.se) مطالب بیشتری در این مورد که یک رابطه خوب به چه نحو باید باشد مطالعه کرده میتوانید و همچنان علامتهای هشدار دهنده در این قسمت که نوجوان شما در معرض خشونت قرار دارد و یا دیگر نفر را مورد خشونت قرار میدهد.



## بخش صحتی شاگردان در خدمت دانش آموزان است

بخش صحتی شاگردان مکتب در درجه اول جهت تسهیل صحت خوب دانش آموزان و همچنین رفع موانع کوشش میکند و همچنان برای ارایه حمایتی که دانش آموز در زمان تحصیل در لیسه ضرورت دارد.

دانش آموزان همیشه با بخش صحتی مکتب تماس گرفته می توانند، که بشمول نرسهای مکتب، مددکاران اجتماعی مکتب، مربیان مخصوص، معلمان مخصوص و راهنمایان تحصیلی و شغلی، میباشد. بخش صحتی شاگردان مکتب در برگیرنده مدیران مکتب هم میباشد. دسترسی به داکتر مکتب و روانشناس مکتب بعداز مشاوره با بخش صحتی شاگردان فراهم میشود. معلومات تماس با بخش صحتی شاگردان در ویبسایت هر مکتب موجود است.



## معلومات تماس

معلومات تماس با کارکنان بخش صحتی شاگردان را در ویبسایت هر مکتب پیدا کرده می توانید:

### Jenny Nyströmskolan

Smålandsgatan 25, 392 34 Kalmar

تلفون:

010 352 73 01

E-post: [jennynystromsskolan@gyf.se](mailto:jennynystromsskolan@gyf.se)

[gyf.se/jennynystromsskolan](http://gyf.se/jennynystromsskolan)

[gyf.se/anpassadgymnasieskola](http://gyf.se/anpassadgymnasieskola)

### Stagneliusskolan

Fredriksskansgatan 5, 392 35 Kalmar

نوفلیت:

0103527303

E-post: [stagneliusskolan@gyf.se](mailto:stagneliusskolan@gyf.se)

[gyf.se/stagneliusskolan](http://gyf.se/stagneliusskolan)

### Lars Kaggskolan

Lorensbergsgatan 56, 392 34 Kalmar

تلفون:

0103527302

E-post: [larskaggskolan@gyf.se](mailto:larskaggskolan@gyf.se)

[gyf.se/larskaggskolan.se](http://gyf.se/larskaggskolan.se)

را اسکن کنید QR کد

و معلومات موجود در این دفترچه

معلوماتی را

به لسانهای مختلف مطالعه نمایید



# شناد امش هب هک یی اهدن وی پ دن اوتی م هداد

اتحادیه مرکزی  
معلومات رسانی  
در مورد الکل و  
مواد مخدر

[can.se](http://can.se)

کمکهای  
اولیه در  
مورد مشکل  
شماربازی

[stodlinjen.se](http://stodlinjen.se)

روابط  
نوجوانان

[ungarelationer.se](http://ungarelationer.se)

1177

[1177.se](http://1177.se)

Fakta –  
Drugsmart

[drugsmart.com/fakta](http://drugsmart.com/fakta)

Fullkoll

[fullkoll.se](http://fullkoll.se)

UMO

[umo.se](http://umo.se)

Ung livsstil -  
برای دانش آموزان،  
مکتب و والدین

[unglivsstil.se/foraldrar](http://unglivsstil.se/foraldrar)