**النشرة الإخبارية للآباء لشهر فبراير (شباط) "الحديث عن الصحة العقلية"**

**موضوع المظلة: نمط حياة صحي**

نركز هذا الشهر في مجلس مدارس المنطقة الكبرى العليا على أنماط الحياة الصحية. يبدو سهلا، أليس كذلك؟ قد يبدو أن تناول الطعام بشكل جيد والحصول على قسط كافٍ من النوم وإعطاء الأولوية لرعايتنا وصحتنا أمر سهل، لكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للكثيرين منا. من الضغوطات المعززة التي قد تواجهها أثناء الوباء وما بعده - لا يتمتع الجميع بامتياز إعطاء الأولوية للحياة الصحية. في بعض الأحيان، لا يعد مجرد إدخال الطعام في ثلاجتنا أو وضع سقف فوق رؤوسنا أو بعض الوقت الإضافي خيارًا. أثناء استكشافك لأنماط الحياة الصحية، أشجعك على التفكير أيضًا في أن هناك الكثير ممن قد لا يتمتعون بنفس الفرص. هذه أيضًا محادثات مهمة يجب إجراؤها مع أطفالك والشباب..

ضع في اعتبارك ما يمكنك القيام به والذي سيضيف إلى صحتك العامة. بالنسبة للبعض، قد يكون هذا تغييرات في النظام الغذائي، أو ممارسة المزيد من التمارين أو النوم. بالنسبة للآخرين، قد يكون هذا ببساطة هو القدرة على إيجاد 5 دقائق للتنفس. هذا سوف تختلف من شخص لآخر.

فيما يلي بعض الأفكار للمحادثات والأنشطة في المنزل التي يمكنك القيام بها خلال شهر فبراير حيث نعمل على موضوع أنماط الحياة الصحية.

* تحدث مع أطفالك عن أهمية الهواء النقي. يمكن أن يكون الخروج - سواء كان ذلك بالخروج أو ممارسة الرياضة في الخارج - منعشًا للغاية كما أنه يوفر لنا هذا الوقت الكافي للتنقل والتأمل في الطبيعة، وعندما نكون قادرين، الخروج من روتيننا اليومي. يمكن أن يقلل النشاط البدني من التوتر ويزيد الطاقة والثقة ويعزز الذاكرة ويساعد على النوم.
* اطلب من كل فرد في الأسرة الاحتفاظ بسجل عن تناول الطعام لمدة يوم أو يومين. ماذا تلاحظ؟ استخدم هذا كفرصة لمناقشة الطرق التي قد يمثل بها ذلك تحديًا في أسرتك و / أو كيف أن توفر الطعام ليس دائمًا أمرًا "يمتلكه الجميع للتو".
* تحدث مع أطفالك عن النوم. جودة النوم لا تقل أهمية عن عدد الساعات. حاول تقليل الإلكترونيات والكافيين والسكر قبل ساعة على الأقل من موعد النوم لمنح عقلك وقتًا للتخلص من السموم. جرب طرقًا مختلفة لمساعدتك على النوم مثل التنفس العميق والاستماع إلى الموسيقى الهادئة وما إلى ذلك.
* الماء مورد مهم وقيِّم يمكننا استخدامه لتحسين صحتنا العامة. تتبع مقدار ما تشربه يوميًا ثم تحدى نفسك لفعل المزيد. يمكن أن يساعد شرب كمية كافية من الماء يوميًا في الحصول على نوم أفضل، كما يساعد على نقل العناصر الغذائية المهمة إلى خلاياك.

شكراً لـ Edge Mutual الذين يعتبرون الرعاة الفخريين لـ

Umbrella Project @ UGDSB

