

COVID-19 و شما

یک راهنما برای پشتیبانی از خانواده‌تان



Government of Western Australia
Department of Communities

Starick

این کتابچه در نونگر بودجار تهیه شده است. ما به همه مردم بومی و جزیره‌نشینان تنگه تورس و بزرگان قوم در حال حاضر و در گذشته احترام می‌گذاریم. ما تصدیق می‌کنیم که آنان از زمان شکل‌گیری این کشور، برای آن اهمیت قائل بوده و از آن مراقبت کرده‌اند. ما به روابط فرهنگی و معنوی منحصر به فرد آنها با زمین، آب و دریا که در آن زندگی و کار می‌کنیم، احترام می‌گذاریم. ما سهم غنی آنها را در جامعه خود به رسمیت می‌شناسیم و آن را تصدیق می‌کنیم.

**این پروژه توسط Starick
و با مشارکت Eastern Corridor
Refuge services و دولت
استرالیای غربی توسعه یافته است.**

این کتابچه، از جمله به زبان‌های عربی، فارسی و چینی ساده برای دانلود در آدرس زیر موجود است:

[https://www.starick.org.au/
covid-19-resource-booklet/](https://www.starick.org.au/covid-19-resource-booklet/)



فهرست مطالب

سلامت
بمانید

صفحه 06

آماده باشید

صفحه 20

مراقبت
از یکدیگر

صفحه 30

جزئیات فناوری
اطلاعات

صفحه 46

یادگیری
و آموزش

صفحه 58



درباره کتابچه منابع COVID-19

کتابچه منابع COVID-19 با مشورت کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنها که در پناهگاه‌ها زندگی می‌کنند یا از سوی خدمات خسونت خانوادگی و خانگی (FDV) در استرالیا غربی حمایت می‌شوند، تهیه شده است. بازخورد ارزشمند آنها به ما کمک کرد تا بدانیم گنجاندن چه مطالبی در این منبع مفید است.

با حرکت استرالیا غربی به سمت زندگی همراه با COVID-19، این کتابچه می‌تواند یک راهنمای کاربردی و مبتنی بر شواهد برای سازمان‌ها، خانواده‌ها، کودکان، و نوجوانان در طول دوران قرنطینه و بیماری ناشی از COVID-19 باشد. همچنین می‌توان از این کتابچه به طور گسترده‌تر برای پشتیبانی از خانواده‌هایی استفاده کرد که در پناهگاه‌ها و مراکز امدادسانی زندگی می‌کنند.

هنگامی که کودکان و خانواده‌هایی که تحت پوشش خدمات FDV زندگی می‌کنند باید دوره قرنطینه را سپری کنند یا وقتی که بیمار می‌شوند، این کتابچه می‌تواند به برنامه‌ریزی پشتیبانی کمک کند.

نحوه استفاده از کتابچه

این جزوه به پنج بخش تقسیم شده است:

بخش 1- سلامت بمانید

یک نمای کلی از اطلاعات فعلی سلامت از جمله اطلاعات مربوط به واکسیناسیون‌ها را ارائه می‌دهد.

بخش 2- آماده باشید

به روش‌هایی می‌پردازد که در صورت رشد سریع تعداد موارد بیماری COVID-19، خانواده‌ها می‌توانند با استفاده از آن برای شیوع بیماری آماده شوند.

بخش 3- مراقبت از یکدیگر

نکاتی را در مورد چگونگی مراقبت از خود و خانواده‌تان ارائه می‌دهد.

بخش 4- جزئیات فناوری اطلاعات

فناوری و ایمن ماندن در فضای آنلاین را بررسی می‌کند.

بخش 5- یادگیری و آموزش

نکاتی را برای پشتیبانی از آموزش و یادگیری کودکان و نوجوانان ارائه می‌دهد.

کدهای QR

منابع موجود در کتابچه دارای لینک‌های QR برای تلفن همراه شما هستند.

با توجه به مدل گوشی‌تان، می‌توانید یا از دوربین خود استفاده کنید یا اینکه یک برنامه QR کد خوان را برای گوشی خود دانلود و نصب کنید.

برنامه‌های رایگان QR کد خوان را می‌توانید اینجا بیابید:

آیفون

[https://www.kaspersky.com.au/](https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner)

[gr-scanner](https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner)

اندروید

[https://www.kaspersky.com.au/](https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner)

[gr-scanner](https://www.kaspersky.com.au/gr-scanner)

اسکن یک کد QR با استفاده از گوشی تلفن همراه ساده است:

1. برنامه QR کد خوان یا دوربین گوشی هوشمند خود را باز کنید.



2. گوشی را روی کد QR بگیرید - شرایط باید به گونه‌ای باشد که بتوانید دوربین خود را از هر زاویه‌ای نگه دارید و همچنان اطلاعات لازم را دریافت کنید.

3. داده‌ها فوراً روی صفحه نمایش شما نشان داده خواهند شد.

این منابع فقط اطلاعات عمومی و کلی ارائه می‌دهند؛ با مدافع زنان، مدافع کودکان یا مددکار امدادسان خود صحبت کنید که می‌توانند به شما کمک کنند تا به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی داشته باشید.

بسیاری از منابع ارائه شده به صورت آنلاین در دسترس هستند - همیشه اطمینان حاصل کنید که نظارت بر کودکان و نوجوانان، باعث ایمن نگه داشتن آنها می‌شود. برای اطلاعات بیشتر کد QR را دنبال کنید.

تقدیر و تشکر

- منابع مالی پروژه مشارکت کودکان و نوجوانان (CAYPEP)، توسط وزارت جوامع تامین شده است.
- این پروژه با همکاری خدمات خشونت خانوادگی و خانگی Eastern Metropolitan Corridor با Starick به عنوان نهاد راهبر توسعه یافته است.
- Starick مایل است صمیمانه از افراد و خدمات بسیاری از سراسر استرالیای غربی، که دانش خود را به اشتراک گذاشتند، در مشاوره‌ها و آموزش‌ها شرکت کردند و بازخوردهای خود را در مورد توسعه این منبع ارائه دادند، تشکر و قدردانی کند. این روند با تأثیر بیماری عالمگیر COVID-19 چالش‌برانگیزتر شد.
- این نهادها عبارتند از:
 - خدمات خشونت خانگی و خانوادگی زنان در سراسر استرالیای غربی که نقشی اساسی در پشتیبانی از کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنها برای بهرهمندی از یک زندگی عاری از خشونت ایفا می‌کند.
 - شورای بهداشت بومیان استرالیای غربی
 - دولت استرالیا، وزارت بهداشت
 - موسسه خیریه Berry Street - خدمات کودکان و خانواده‌ها
 - سازمان حمایت از سلامت روان و تندرستی Beyond Blue
 - بنیاد کودک استرالیا
 - وزارت جوامع، استرالیای غربی
 - وزارت آموزش و پرورش، استرالیای غربی
 - وزارت بهداشت، استرالیای غربی
 - سازمان خدمات سلامت روان Emerging Minds
- سازمان HeadSpace
- خدمات مشاوره بهداشتی Health Direct
- مرکز شفایابی Naala Djookan
- شبکه تربیت کودکان (Raising Children)
- IReach Out
- بیمارستان سلطنتی کودکان ملبورن
- سازمان جهانی بهداشت.

مشخص است که واژه‌ها و اصطلاحات بین بخش‌ها، خدمات و افراد در حوزه خدمات خانواده و خشونت خانگی متفاوت است. واژه خشونت خانگی و خانوادگی (FDV) در این منبع، هم‌راستا با راهبرد امنیت دولت استرالیای غربی برای کاهش خشونت خانگی و خانوادگی 2020-2030 و طرح ملی برای پایان دادن به خشونت علیه زنان و فرزندان 2022-2032 استفاده شده است.

واژه‌شناسی

واژه مادر/مراقب شامل والدین و مراقبان غیربیولوژیکی نیز می‌شود و "کودکان" در برخی مواقع به صورت فراگیر به "کودکان و نوجوانان" اشاره دارد.

زبان‌های اجتماعی اقلیت

اگر به زبانی غیر از انگلیسی صحبت می‌کنید و برای فهمیدن این مطلب به کمک نیاز دارید، می‌توانید با خدمات رایگان ترجمه کتبی و ترجمه شفاهی به شماره 131 450 تماس بگیرید. اگر ناشنوا هستید و/یا به سختی می‌شنوید یا با افرادی که از دستگاه صداساز استفاده می‌کنند صحبت می‌کنید، خدمات بازپخش سراسری (NRS) می‌تواند به شما کمک کند. لطفاً از طریق شماره 1800 555 660 با سرویس کمک‌رسانی (NRS Helpdesk) NRS تماس بگیرید.



Starick یک سازمان فراگیر و ایمن است که با احترام رفتار می‌کند و گوناگونی را گرامی می‌دارد و فعالانه از دربرگیری و پوشش دادن کودکان، نوجوانان و بزرگسالان متعلق به جوامع LGBTIQ+، افراد دارای معلولیت، افراد با زمینه‌های فرهنگی و زبانی گوناگون و افراد با عقاید یا وابستگی‌های مذهبی متنوع حمایت می‌کند.

سلامت بمانيد



اطلاعات و توصیه‌های مربوط به COVID-19

اطلاعات موثق در مورد COVID-19 را از کجا می‌توان دریافت کرد

بهترین کار این است اطلاعات خود را درباره COVID-19 از منابع به روز و قابل اعتماد کسب کنید. لینک‌هایی از منابع اطلاعات آنلاین در زیر ارائه شده است.

بیماری COVID-19 به راحتی از طریق عطسه، سرفه، تنفس، صحبت کردن و تماس دست منتقل می‌شود. این ویروس همچنین روی اشیایی که با دهان، بینی، دست‌ها یا مایعات بدن فرد آلوده در تماس بوده‌اند، زیست می‌کند. اگر به یک جسم آلوده دست بزنید، ویروس می‌تواند سرایت کند.

COVID-19 و کودکان

اکثر کودکانی که به COVID-19 مبتلا می‌شوند، علائم خفیفی دارند یا به طور کلی هیچ علائمی ندارند. کودکانی که به بعضی از بیماری‌های زمینه‌ای دچار هستند، با احتمال بالاتری به بیماری شدیدتر مبتلا می‌شوند. اما تعداد بسیار کمی از کودکان مبتلا به COVID-19 به قدری بیمار می‌شوند که نیاز به بیمارستان پیدا کنند، و موارد مرگ کودکان نیز بسیار نادر است.

انواع یا سویه‌های مختلفی از COVID-19 وجود دارد. بعضی از انواع آن برای همه، از جمله کودکان، مسری‌تر هستند. این بدان معناست که ویروس به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. سویه‌های دلتا و امیکرون انواع عفونی‌تر COVID-19 هستند.

اگر سوال یا مشکلی دارید تماس بگیرید:

خط امداد کرونا ویروس - 1800 020 080



خدمات Healthdirect - 1800 022 222



منابع کشوری



مرکز اطلاعات کرونا ویروس Healthdirect

<https://www.healthdirect.gov.au/coronavirus>



اپلیکیشن کرونا ویروس استرالیا

<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/coronavirus-australia-app>

اطلاعات و توصیه‌های مربوط به COVID-19 در استرالیای غربی



Roll up
for WA
COVID-19 Vaccination

مرکز اطلاعات کرونا ویروس :Healthdirect

<https://rollup.wa.gov.au/>



اطلاعات برای خانواده های بومی

http://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/Coronavirus-information-for-Aboriginal-people



اطلاعات مربوط به واکسیناسیون به زبان‌های اجتماعی اقلیت

<https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus/covid-19-coronavirus-translated-advice>

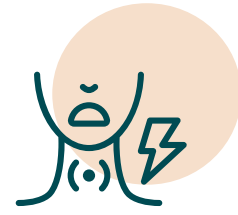


خدمات استرالیای غربی- مرکزی جامع و واحد برای اطلاعات COVID-19

<https://www.wa.gov.au/organisation/government-of-western-australia/servicewa-mobile-app>



از علائم و اقدامات لازم آگاه باشید



علائمی که بدتر می‌شوند ← علائم شدید ←

اگر علائم شدید شوند، مثل مشکل در تنفس هنگام استراحت، درد قفسه سینه، سرفه همراه با خون یا غش کردن. منتظر نمانید؛ با شماره 000 تماس بگیرید و به اپراتور اطلاع دهید که COVID-19 دارید. اگر زمان دارید، به پرسنل پناهگاه یا امدادسان اطلاع دهید.

اگر علائم بدتر شدند و نتوانستید از خودتان مراقبت کنید، مانند دوش گرفتن، پوشیدن لباس یا درست کردن غذا، به پرسنل پناهگاه یا امدادسان اطلاع دهید. می‌توان اقداماتی برای مراقبت از شما و خانواده‌تان انجام داد.

علائم خفیف ←

اکثر افراد تا دو هفته دچار علائم خفیف خواهند بود. از فعالیت‌های شدید بدنی مانند دویدن و تمرینات ورزشی اجتناب کنید. استراحت کنید و به پرسنل پناهگاه یا امدادسان اطلاع دهید تا اقدامات لازم برای مراقبت از شما و دیگران انجام شود.

آزمایش دادن



در صورت ناخوشی یا داشتن تماس نزدیک، باید تحت آزمایش قرار بگیرید یا خودتان یک آزمایش خانگی انجام دهید. آزمایش PCR رایگان و در کلینیک‌ها موجود است. شما همچنین می‌توانید یک آزمایش RAT را در خانه انجام دهید. PCR نام مخفف "واکنش زنجیره‌ای پلیمراز" است. RAT مخفف "آزمایش آنتی‌ژن سریع" است.



جهت یافتن کلینیک برای انجام آزمایش PCR،
به سایت www.healthywa.wa.gov.au
مراجعه یا کد QR را دنبال کنید.



راهنمای آزمایش آنتی‌ژن سریع (RAT)



RAT یک آزمایش خانگی سریع است تا بتوانید بررسی کنید که آیا به COVID-19 مبتلا هستید یا خیر. طی 15 تا 30 دقیقه نتیجه مشخص می‌شود.

کیت‌های RAT را می‌توان از سوپرمارکت‌ها، داروخانه‌ها و سایر تامین‌کنندگان تهیه کرد. هر خانواده در استرالیا ی غریبی، واجد شرایط دریافت پانزده کیت رایگان RAT است. برای ثبت نام جهت دریافت کیت‌های رایگان آزمایش به سایت wa.gov.au مراجعه کنید (سایت خارجی).

افرادی که قادر به ثبت نام آنلاین نیستند یا نیاز به کمک دارند، می‌توانند برای سفارش با شماره **COVID 13 (13 26843)** تماس بگیرند.

اگر نیاز دارید این اطلاعات را به زبان دیگری داشته باشید، لطفاً برای دسترسی به یک مترجم شفاهی، با شماره **COVID 13 (13 26843)** تماس بگیرید.

اگر آزمایش شما با استفاده از کیت RAT مثبت باشد، قوانین قرنطینه برای موارد تایید شده بیماری را رعایت کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه اجرای آزمایش RAT و ثبت نتایج خود، به سایت https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/COVID19-testing مراجعه نمایید، یا کد QR را دنبال کنید.



صحبت در مورد COVID-19 با کودکان و نوجوانان

با همه تغییراتی که در حال رخ دادن است، طبیعی است که کودکان سوالات و شاید دغدغه‌هایی داشته باشند.

آنچه در مورد COVID-19 به فرزندان خود می‌گویید، به سن آنها و اتفاقی که در حال وقوع است بستگی دارد، اما نحوه انجام آن تقریباً مشابه است.

گفتگو را شروع کنید. اکثر کودکان باور دارند که والدینشان از آنها محافظت خواهند کرد. صحبت کردن در مورد COVID-19 به آنها کمک می‌کند احساس امنیت بیشتری داشته باشند.

لحظه مورد نظر خود را انتخاب کنید. وقتی که کودکان را برای انجام یک گفتگو به کناری می‌کشیم، ممکن است مضطرب شوند، بنابراین این موضوع را بزرگ نکنید. زمانی را انتخاب کنید که با هم هستید، مثلاً وقتی که بیرون از خانه پیاده‌روی می‌کنید و خیلی اتفاقی و ساده در مورد تغییراتی که در حال رخ دادن است حرف می‌زنید. کودکان تا حدودی از قبل اطلاعاتی درباره COVID-19 دارند.

توضیح تغییراتی که در حال وقوع است

در مورد COVID-19 با آرامش صحبت کنید، در مورد تغییراتی که در روال انجام کارهایمان می‌دهد، که ممکن است سخت باشد، اما صحبت کردن در مورد آن مهم است.

آنها را تشویق به سوال پرسیدن کنید. برسید که آیا چیز دیگری وجود دارد که دوست داشته باشند بدانند. وقتی کودکان سوال می‌پرسند، این نشان می‌دهد که آنچه را که به آنها گفته‌اید متوجه می‌شوند. بگذارید بدانند که سوال پرسیدن چیز خوبی است، به همه کمک می‌کند که بفهمند چه اتفاقی دارد می‌افتد.



کودکان خردسال

کمی اطلاعات، موضوع بسیار مهمی است.

- کودکان خردسال به شنیدن عبارات تخصصی و فنی مانند "کرونا" و "ویروس" یا حتی "ویروس" نیازی ندارند.
- از مثال‌هایی استفاده کنید که به آنها در درک امور کمک کند. به طور مثال، می‌توانید بگویید: "بیشتر کودکان اگر مبتلا به COVID-19 شوند، خیلی سخت بیمار نمی‌شوند و اگر مبتلا شوند، کمی شبیه سرماخوردگی است" یا "ممکن است برای بزرگترها کمی جدی‌تر باشد، پس باید با شستن دست‌هایمان از آنها محافظت کنیم!"

پیش‌نوجوانان

اسمش را همان چیزی بگذارید که هست - یک ویروس که در طول زمان تغییر می‌کند.

- صریح و شفاف مطرح کنید که این مانند آنفولانزا است و واکسن‌ها و دوزهای تقویتی واکسن COVID-19 از مبتلا شدن آنها به این بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند.
- به آنها یادآوری کنید که همچنان رعایت تمام دستورالعمل‌های بهداشتی برای جلوگیری از انتشار ویروس به جامعه گسترده‌تر، به ویژه در مورد سویه امیکرون، اهمیت دارد.
- به کودکان اطمینان دهید که با وجود اینکه الان وضعیت بدین صورت است، اما می‌دانیم که اوضاع بهتر خواهد شد.

نوجوانان

آنها از طریق اخبار و رسانه‌های اجتماعی در معرض اتفاقاتی که در حال وقوع است قرار گرفته‌اند.

- در مورد اطلاعاتی که دیده و شنیده‌اند با آنها صحبت کنید.
- بگذارید بدانند این شرایط پیچیده است، اما تاکید کنید که اوضاع هر کشوری متفاوت است. ما، در استرالیا توانسته‌ایم از آنچه در کشورهای دیگر اتفاق می‌افتد درس بگیریم و یکی از بهترین سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی را در جهان داریم.
- هر بار که با نوجوانان خود حرف می‌زنید، روی همین پیام تکیه کنید. ثابت‌قدم و منسجم بودن می‌تواند از آنها در برابر احساس استرس یا عدم اطمینان محافظت کند.

البدء



- از زبان مناسب سن استفاده کنید.
- نشان دهید که گوش می‌دهید و دغدغه‌های آنها برای شما مهم است.
- توضیح دهید که شما هم چنین وضعیتی را تجربه نکرده‌اید، اما می‌دانید که همه چیز تغییر خواهد کرد.
- به آنها یادآوری کنید که در کنارشان هستید تا از آنها مراقبت کنید.
- اجازه دهید فرزندان بدانند که ما در موقعیت خوبی برای مقابله علیه این بیماری هستیم.

واکسن COVID-19 برای کودکان و نوجوانان

همه کودکان و نوجوانان استرالیای غربی که پنج سال به بالا سن دارند، واجد شرایط دریافت واکسن COVID-19 هستند.

برای کودکان 5 تا 11 سال

واکسن COVID-19 فایزر کودکان برای کودکان 5 تا 11 ساله و واکسن COVID-19 مدرنا کودکان برای کودکان 6 تا 11 ساله در دسترس است. دریافت دو دوز از واکسن‌ها برای دستیابی به حداکثر محافظت مورد نیاز است.

برای جوانان 12 ساله به بالا

واکسن‌های COVID-19 فایزر و مدرنا به این گروه سنی ارائه می‌شوند. دریافت دو دوز واکسن برای دستیابی به محافظت مورد نیاز است.



رضایت

ممکن است از والدین خواسته شود که با واکسینه شدن فرزندان خود موافقت کنند. فرم‌های رضایت برای نوجوانان تهیه شده است. به طور کلی، والدین یا سرپرستان قانونی کودک این اختیار را دارند که با واکسیناسیون موافقت کنند. رضایت برای جوانان بالای 12 سال ممکن است در شرایط خاص کمی پیچیده‌تر باشد.



اطلاعات بیشتر برای نوجوانان و والدین/سرپرستان آنان در مرکز اطلاعات واکسن COVID-19 موجود است. - <https://www.healthywa.wa.gov.au/COVID19vaccineFAQs>



به مادران و مراقبان اکیداً توصیه می‌شود که در مورد واکسیناسیون COVID-19 کودکان با پزشک عمومی خود صحبت کنند.

چگونه می توانم فرزندانم را واکسینه کنم؟

برای واکسیناسیون کودکان باید نوبت گرفته شود. شما می‌توانید از یک مرکز واکسیناسیون دولتی یا از پزشکان عمومی و داروخانه‌های مشارکت‌کننده در سراسر کلانشهرها و مناطق استرالیای غربی وقت بگیرید. والدین تشویق می‌شوند که برای گرفتن وقت ملاقات، به صورت مستقیم با کلینیک پزشک عمومی خود تماس بگیرند.



یک ارائه دهنده مشارکت‌کننده در منطقه خود را از طریق مکان‌های موجود در <https://rollup.wa.gov.au/> یا از طریق اسکن کردن این کد QR پیدا کنید.



منبع www.health.gov.au | www.healthywa.wa.gov.au

اگر فرزندم به COVID-19 مبتلا شود چه کار کنم؟

اگر از فردی مبتلا به COVID-19 مراقبت می‌کنید، می‌توانید اقداماتی برای مراقبت از خود و فرد دیگر انجام دهید.

زمانی که در اتاق هستید باید از ماسک جراحی یک بار مصرف یا N95 و دستکش یک بار مصرف استفاده کنید. سعی کنید سایر اعضای خانواده و افراد آسیب‌پذیر را از فرد بیمار دور نگه دارید و اطمینان حاصل کنید که سایر اعضای خانواده از نظر بروز علائم تحت نظر باشند. کودکان مبتلا به COVID-19 اغلب علائمی مانند تب، آبریزش بینی، گلودرد، سرفه، استفراغ، اسهال و خستگی دارند.

تعداد کمی ممکن است علائم دیگری مانند درد شکم یا قفسه سینه، سردرد، بدن درد، مشکلات تنفسی یا از دست دادن حس چشایی یا بویایی داشته باشند.

بیش از نیمی از کودکان مبتلا به COVID-19 ممکن است اصلاً علائمی نداشته باشند.

خطر کمی برای بیماری شدید ناشی از COVID-19 در کودکان وجود دارد، اما این مورد، حتی در کودکانی که دچار عارضه‌های پزشکی هستند، بسیار نادر است.

از بیشتر کودکان مبتلا به COVID-19 می‌توان در خانه مراقبت کرد.



شما باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی برای کودک خود باشید اگر:

- کمتر از سه ماه سن دارند.
- به نظر می‌رسد علائم کودک شما بدتر می‌شود.
- فرزند شما یک بیماری مزمن دارد و پزشک عمومی به شما گفته که در صورت ابتلا به بیماری تنفسی یا گوارشی، باید به دنبال کمک باشید.
- فرزند شما به دلیل دوران قرنطینه از نظر سلامت روان دچار سختی شده است.

همان دستورالعمل‌هایی را که برای سایر عفونت‌های ویروسی انجام می‌دهید، دنبال کنید:

- کودکان باید به مقدار زیاد مایعات بنوشند.
- آنها را تشویق کنید که استراحت کرده و زیاده روی نکنند.
- کودکان می‌توانند برای تسکین درد یا تب، پاراستامول یا ایبوپروفن مصرف کنند.
- مراقب علائمی مبنی بر بدتر شدن بیماری فرزندتان باشید.



علائم هشدار دهنده که باید مراقب آنها باشید:

- تب بیش از پنج روز.
- سختی در تنفس یا درد قفسه سینه.
- درد شدید شکم، استفراغ و/یا اسهال.
- اگر کمتر از حد معمول مایعات می‌نوشند یا کمتر از نصف مقدار معمول ادرار می‌کنند.
- اگر خیلی خواب‌آلود یا تحریک‌پذیر هستند.
- در صورت وجود این نگرانی‌ها یا سایر دغدغه‌های جدی، از خط تلفن امداد COVID-19 مشاوره فوری بگیرید.



اطلاعات بیشتر در لینک زیر یا از طریق کد RQ موجود است:

<https://www.healthdirect.gov.au/managing-covid-19/caring-for-someone-with-covid-19#child>





استفاده کودکان از ماسک صورت

ماسک‌های صورت از افراد در برابر COVID-19 محافظت کرده و از انتشار آن در جامعه جلوگیری می‌کنند. گاهی ممکن است کودکان و نوجوانان ملزم به استفاده از ماسک صورت شوند. این ممکن است شامل زمان‌هایی که بچه‌ها بیرون از خانه یا مدرسه هستند نیز بشود.

نکاتی که به کودک شما کمک می‌کند تا به استفاده از ماسک عادت کند:

توصیه‌ها و الزامات ماسک صورت را در منطقه خود بررسی کنید. برای مشاوره در مورد نیاز یا توصیه به استفاده از ماسک صورت، وب سایت COVID-19 ایالت یا قلمرو خود را بررسی کنید.



الگوبرداری راه خوبی برای وادار کردن فرزندتان به استفاده از ماسک است. این روند با استفاده صحیح و ایمن ماسک صورت توسط شما شروع می‌شود. وب سایت تربیت کودکان (Raising Children) اطلاعات بیشتری در این زمینه دارد.



با این روش‌ها به کودک خود کمک کنید تا به استفاده از ماسک عادت کند:

- کودک خود را تشویق کنید تا استفاده از ماسک صورت را برای مدت کوتاهی تمرین کند.
- از این کار یک بازی بسازید- و انمود کنید که شما ابرقهرمان‌های نقابدار هستید.
- تزئین کردن ماسک‌ها- روی ماسک‌ها لب یا سبیل بکشید
- برای اینکه ماسک‌ها برای فرزندتان راحت‌تر شوند، چیزهایی شبیه بست بلند کردن ماسک یا محافظ گوش به آنها اضافه کنید.

کودکان و نوجوانان باید بدانند چه زمانی و کجا ماسک بزنند.

- توضیح دهید که در مدرسه چه اتفاقی درباره ماسک می‌افتد و چرا.
- صبور باشید. به فرزند خود زمان بدهید تا به مفهوم ماسک صورت عادت کند و قوانین را بیش از یک بار به آنها یادآوری کنید.

5

توضیح دهید که ماسک‌های صورت باعث پنهان ماندن بعضی از حالات چهره می‌شوند و صداها را خفه می‌کنند، بنابراین می‌توانند بر نحوه برقراری ارتباط ما تاثیر بگذارند.

اگر فرزندان در مورد استفاده از ماسک دچار اضطراب است، کمک بخواهید

اگر فرزندان شما در مورد استفاده از ماسک بسیار مضطرب هستند، با پرسنل پناهگاه یا امدادسان صحبت کنید. آنها با طرح نکات بیشتری به شما کمک می‌کنند که کودکان را به سمت استفاده از ماسک سوق دهید.

7

ماسک صورت برای کودکان دچار معلولیت یا دارای نیازهای بیشتر

اگر فرزند شما دچار معلولیت است، از پزشک عمومی خود یا سایر متخصصان بهداشت سوال کنید که آیا فرزندان ملزم به پوشیدن ماسک هست یا خیر. فرزند شما ممکن است بتواند مشمول معافیت شود.

ماسک‌های صورت می‌توانند چالش‌های بیشتری برای کودکانی که دچار کم‌شنوایی هستند، ایجاد کنند.

اگر کودک شما آسیب عفونت گوش میانی را تجربه کرده باشد، ایده خوبی است که به مدارس، معلمان و یکدیگر یادآوری کنید که شنیدن صداها از پشت ماسک برای عده زیادی از کودکان بومی بسیار دشوار است.

منبع: شبکه فرزندپروری کودکان (Parenting Children's Network)

نوبت‌های ویزیت پزشکی ضروری را به تعویق نیندازید



حتی زمانی که COVID-19 در حال گسترش است، زندگی باید ادامه پیدا کند. اگر نوبت پزشکی دارید می‌توانید:

- برای بررسی امکان مشاوره تلفنی یا ویزیت از راه دور تماس بگیرید. اگر این امکان وجود نداشت، وقت ویزیت خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- ضد عفونی کننده همراه داشته باشید و ماسک بزنید.
- اگر در گروه پرخطر قرار دارید، از ماسک پزشکی استفاده کنید.
- همیشه محدودیت‌های محلی خود را بررسی کنید.
- در حالی که منتظر رسیدن نوبت خود هستید، فاصله فیزیکی‌تان را حفظ کنید یا درخواست کنید در مکانی کمی خلوت‌تر بنشینید.



نکات و پیشنهادات برگزیده

- 1 دست‌های خود را به صورت مداوم تمیز کنید. از آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل برای دست استفاده کنید.
- 2 سطوح مانند تلفن همراه، اسباب‌بازی های کودکان، سطح رویی نیمکت‌ها را به طور مرتب تمیز کنید.
- 3 در شرایطی که احساس می‌کنید خطر عفونت زیاد است از ماسک استفاده کنید.
- 4 در صورت امکان، فاصله ایمن را رعایت کنید.
- 5 از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید.
- 6 هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی بپوشانید.
- 7 در فضای خارجی با دوستان خود قرار بگذارید.
- 8 در صورت امکان پنجره‌ها را برای ورود هوای تازه باز کنید.
- 9 سلامت خانواده خود را به صورت روزانه تحت نظر داشته باشید.
- 10 این موضوع را با فرزندان خود بررسی کنید تا بدانند این نکات برای ایمن ماندن آنهاست.
- 11 اگر شما یا فرزندانان احساس ناخوشی می‌کنید در خانه بمانید.
- 12 اگر شما یا فرزندانان دارای علائم COVID-19 هستید، آزمایش دهید.



با اطلاعات صحیح درباره COVID-19، آگاه و مطلع بمانید.
کد QR خدمات مشاوره بهداشتی Health Direct



چه کسی می‌تواند کمک کند؟



اطلاعات بیشتر درباره COVID-19



منابع ساده درباره COVID-19

<https://www.health.gov.au/resources/collections/covid-19-vaccination-easy-read-resources>

1



اطلاعات برای افراد دچار معلولیت

<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>

2



منابع به زبان‌های اجتماعی اقلیت

<https://www.health.gov.au/resources/translated/covid-19>

3

منابع برای بومیان



<https://www.ahcwa.org.au/vaccineresources>

4



<https://www.health.gov.au/health-alerts/covid-19/advice-for-groups-at-risk/indigenous>

5

منابع حمایتی والدین



شبکه تربیت کودکان (Raising Children)

<https://raisingchildren.net.au/guides/coronavirus-covid-19-guide/coronavirus-health-department-information#where-to-get-reliable-information-about-covid-19-nav-title>

6

وبلاگ برای والدین



فرزندپروری در عصر کرونا، پادکستی از موسسه تحقیقاتی کودکان مرداک در ملبورن است. کارشناسان بهداشت کودک در مورد چالش‌هایی که والدین با آن مواجه هستند بحث و گفتگو کرده و بررسی می‌کنند که چه طور می‌توان به بهترین شکل از خود و فرزندان خود حمایت کرد.

<https://www.mcri.edu.au/podcasts/coronavirus-parenting>

7



سازمان بین‌المللی جهانی بهداشت

<https://www.who.int>

8

آماده باشید



بسته آمادگی برای COVID-19



وقتی که شما یا فرزندانتان به COVID-19 مبتلا هستید، برای خرید خیلی دیر شده - به همین خاطر است که داشتن بعضی از موارد اساسی برای کنترل عفونت و مدیریت علائم می‌تواند مفید باشد.

در بسته آمادگی برای COVID-19 خود به چه چیزهایی نیاز دارید؟

در اختیار داشتن آنچه نیاز دارید به صورت یکجا، یعنی که می‌توانید به سرعت برای جلوگیری از انتشار COVID-19 در خانواده و جامعه خود اقدام کنید.

برای کنترل عفونت

- ماسک‌های جراحی باید کافی باشند، اما با پرسنل خدمات خود مشورت کنید تا ببینید آیا الزامات دیگری وجود دارد یا خیر.
- دستکش‌های یک بار مصرف برای شستن ظروف، یک لایه محافظتی اضافی ایجاد می‌کنند اما نباید جایگزین شستشوی خوب دست‌ها شوند.



- محصولات پاک‌کننده، مانند ضدعفونی‌کننده‌های خانگی، صابون دست، ضدعفونی‌کننده دست و دستمال‌های ضدعفونی‌کننده مفید هستند.
- مجموعه‌ای از کیت‌های آزمایش آنتی‌ژن سریع. نحوه دریافت کیت‌های رایگان RAT را از خدمات خود سوال کنید.

برای کنترل علائم

- داروهای مسکن درد، مانند پانادول، نوروفن، الکترولیت‌های آبرسان یا قطعات یخ.
- دماسنج برای نظارت بر تب.
- ذخیره دو هفته‌ای از هر داروی منظم.
- غذای کافی - برای زمانی که علائم شما بد است، چند وعده غذایی منجمد آماده کنید.
- اطلاعات تماس برای پشتیبانی یا کمک پزشکی.
- فعالیت‌هایی برای سرگرم کردن شما و خانواده‌تان در طول دوران قرنطینه.
- چند کتاب خوب و فیلم خانوادگی مورد علاقه خود را در دسترس داشته باشید تا به استراحت و آرامش داشتن همه کمک کنید.



اگر شما یا فرزندتان احساس فشار شدید و ناراحتی یا استرس می‌کنید، از پرسنل پناهگاه یا امدادرسان، دوستان و خانواده کمک بخواهید، یا می‌توانید در هر زمان با مرکز beyondblue به شماره 1300 22 4636 یا تلفن امداد Lifeline به شماره 13 11 14 تماس بگیرید.

<https://coronavirus.beyondblue.org.au/COVID-normal>

شورای بهداشت بومیان استرالیا ی غربی، نکات زیر را برای ایمن ماندن در دوران قرنطینه ارائه می‌دهد

در خانه بمانید تا گروه نزدیکان خود را ایمن نگه دارید

- 1 اگر به شما گفته شد که باید خود را قرنطینه کنید، در خانه بمانید.
- 2 خودتان را با فعالیت‌های مختلف سرگرم کنید.
- 3 برای خرید کردن کمک بخواهید.
- 4 مواد غذایی سالم مصرف کنید.
- 5 کمی ورزش کنید.
- 6 کسی را به عنوان بازدیدکننده نپذیرید.
- 7 اطمینان حاصل کنید که بزرگان در امان هستند.
- 8 تماس و ارتباط خود را حفظ کنید.
- 9 تلفنی تماس بگیرید.



با استفاده از فیسبوک یا واتس اپ تماس تصویری بگیرید



اگر احساس می‌کنید بدخلق یا نگران هستید،
با کلینیک سلامت خود صحبت کنید.
برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت
<https://www.facebook.com/AHCWA/>
مراجعه کنید.





پشتیبانی از فرزندان برای کنار آمدن با تغییرات ناشی از COVID-19

عده زیادی به دنبال توصیه‌هایی برای کمک به کودکان جهت کنار آمدن با موضوع COVID-19 هستند. این دوران می‌تواند با مریض شدن مردم و تغییرات مداوم اطلاعات ناراحت‌کننده باشد.

بنابراین، چه کار می‌توان انجام داد؟

- در مورد COVID-19 با فرزندان به صورت صریح و صادقانه حرف بزنید.
 - از آنها بپرسید که در مورد ویروس چه چیزهایی شنیده‌اند.
 - برای تفریح و سرگرمی وقت بگذارید.
 - از اطلاعات با خبر باشید.
 - بر مواردی که کودکان می‌توانند کنترل کنند تمرکز داشته باشید.
- به فرزندان خود نشان دهید که آرامش دارید.
- مراقب بروز علائم اضطراب یا استرس در فرزندان خود باشید.
- مراقب خودتان هم باشید و فراموش نکنید که ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید.

نکات کلیدی که باید به خاطر بسپارید

- کودکان به بزرگسالان به چشم راهنمای نحوه واکنش در موقعیت‌های استرس‌زا نگاه می‌کنند.
 - هنگام حرف زدن در مورد COVID-19 با فرزندان خود آرام، مثبت و امیدوار باشید.
- قرار گرفتن در معرض اطلاعات رسانه‌ای در مورد COVID-19 را محدود کنید.
- نکات عملی مانند شستن خوب دست‌ها را به کودکان بیاموزید تا به آنها در کسب احساس کنترل کمک کنند.
- اطمینان حاصل کنید که شما و فرزندان از نظر جسمانی فعال هستید.

چگونه کودکان ممکن است به COVID-19 واکنش نشان دهند

کودکان روال‌های آشنا را دوست دارند. آنها دوست دارند که از خواب بیدار شوند، صبحانه بخورند، به مدرسه بروند، با دوستان خود بازی کنند. وقتی که یک وضعیت اضطراری یا بیماری عالمگیر مانند COVID-19 باعث مختل شدن این روال می‌شود، کودکان ممکن است مضطرب شوند یا بترسند.

کودکان ممکن است احساسات خود را به روش‌های مختلفی بیان کنند. حواستان به این موارد باشد:

- وابستگی شدید کودکان و میل به جدا نشدن یا کودکانی که به فعالیت‌های معمول ملحق نمی‌شوند.
- خجالتی‌تر، عصبانی‌تر یا پرخاشگرتر شدن.
- بازگشت به رفتارهایی مانند مکیدن انگشت شست، یا همیشه همراه داشتن یک عروسک بغلی.
- عدم تمایل برای رفتن به مدرسه.

اگر نگران هستید که فرزندان نشانه‌هایی از اضطراب یا استرس را نشان می‌دهد، از پرسنل پناهگاه یا امدادرسان راهنمایی بخواهید یا با سایر خدماتی که در این کتابچه آورده‌ایم ارتباط برقرار کنید.



روال‌های روزانه - چرا این روال‌ها برای خانواده‌ها مفید هستند

روال‌های روزانه به خانواده‌ها کمک می‌کند تا خود را سازماندهی کرده و زمانی را با هم صرف انجام کارهای مفرح کنند. در طول COVID-19، این روال‌ها کمک می‌کنند که:

- کودکان احساس ایمنی و امنیت کنند
- کودکان در حالی که از سوی شما به آنچه رخ می‌دهد آگاه می‌شوند، همکاری را بیاموزند
- والدین بیشتر احساس کنترل کنند و استرس کمتری داشته باشند.

ویژگی‌های روال‌های ساده عبارتند از:

- با برنامه‌ریزی خوب- به طوری که همه نقش خود را درک کنند و بدانند چه کاری باید انجام دهند.
- منظم - بخشی از زندگی روزمره خانوادگی شود.
- قابل پیش‌بینی - همه چیز در هر روز یا زمان به یک ترتیب اتفاق بیفتد.

TASK

روش ایجاد یک روال برای خانواده‌تان

زمانی را به فکر کردن در مورد کارهایی اختصاص دهید که خانواده شما به طور منظم انجام می‌دهد. این کار کمک می‌کند تا برنامه‌ای را تنظیم کنید که مطابق با نیازهای خانواده‌تان باشد. به این صورت:

1. برنامه یک روز معمولی را برای خانواده خود بنویسید

ساعتی را که همه از خواب بیدار می‌شوند، زمانی که غذا می‌خورید و اینکه چه اتفاقی موقع به خواب رفتن می‌افتد را در نظر بگیرید. در روال روزانه خانواده‌تان، زمانی را به مراقبت از خود اختصاص دهید. مثلاً، قسمتی از این روال می‌تواند پیاده‌روی یا تماس تلفنی با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده، در هنگامی که کودکان تکالیف خود را انجام می‌دهند، باشد.

2. به آن چیزهایی که در روزتان مهم هستند فکر کنید

مثلاً، آیا می‌خواهید مطمئن شوید که کودکان صبح‌ها دندان‌هایش را مسواک می‌زند یا اینکه قبل از خواب کتاب می‌خوانید؟

3. یک روال ساده بنویسید که شامل فعالیت‌های منظم و چیزهایی باشد که می‌خواهید به خاطر بسپارید

در اینجا یک نمونه از آنچه می‌تواند یک روال صبحگاهی باشد را خواهید دید:

7:30 صبح - ال‌کس بلند می‌شود و لباس می‌پوشد.

7:45 صبح - مادر صبحانه درست می‌کند. ال‌کس صبحانه می‌خورد.

8:00 صبح - ال‌کس دندان‌هایش را مسواک می‌زند و لباس مدرسه و کفش‌هایش را می‌پوشد.

8:15 صبح - ال‌کس در حالی که مادر آماده رفتن می‌شود، به کتاب‌ها نگاه می‌کند.

8:25 صبح - ال‌کس و مادر به مدرسه می‌روند.

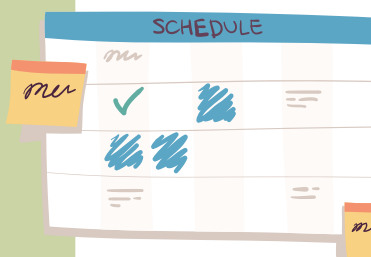
به خاطر داشته باشید که نیازی نیست یک روال کامل برای کل روز داشته باشید. داشتن یک روال صبحگاهی یا روال قبل از خواب، ممکن است تمام چیزی باشد که به آن احتیاج دارید.

4. لیست روال‌های خود را در جایی قرار دهید که همه بتوانند آن را ببینند

در معرض دید گذاشتن آن به خانواده‌تان کمک می‌کند تا وقتی اوضاع کمی شلوغ شد، امور سر جای خودشان انجام شوند. هنگامی که روال شما به آرامی اجرا می‌شود، وضعیت همه را بررسی کنید تا ببینید آیا نیازی به ایجاد تغییر وجود دارد یا خیر.



برنامه ما برای روز - در قرنطینه



<ul style="list-style-type: none"> • بیدار شدن • خوردن صبحانه • لباس پوشیدن و مسواک زدن دندانها • مرتب کردن تخت 	برخاستن و رفتن	تا ساعت 9:00 صبح
<ul style="list-style-type: none"> • چند تمرین در فضای داخلی انجام دهید، مانند پرش ستاره، حرکت شنا، دراز و نشست، لانچ و برپی • شوت کردن یا پرتاپ توپ در فضای خارجی • کمی تمرینات کششی یا یوگا انجام دهید 	زمان ورزش	از ساعت 9:00 تا 10:00 صبح
<ul style="list-style-type: none"> • مقداری فعالیت آموزشی را با هم انجام دهید • از جمله کارهایی برای "استراحت مغزی"، یعنی گوش دادن به یک موسیقی حین انجام رقص، انجام حرکت "سر، شانهها، زانوها و انگشتان پا" یا بازی "سایمون می‌گه" 	زمان یادگیری	از ساعت 10:00 تا 12:00 صبح
<ul style="list-style-type: none"> • از کودکان بخواهید در تهیه ناهار یا چیدن میز کمک کنند • بنشینید و با هم ناهار بخورید 	ناهار	از ساعت 12:00 تا 12:30 بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"> • کارهای خانه را مفرح کنید، مثلاً وقتی لباس‌های شسته شده را تا می‌کنید، موسیقی پخش کنید 	کمک کردن	از ساعت 12:30 تا 1:00 بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"> • بازی کنید، کتاب بخوانید، به موسیقی گوش دهید یا تلویزیون تماشا کنید 	زمان آزاد	از ساعت 1:00 تا 2:00 بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت‌های هنری و صنایع دستی، مانند رنگ‌آمیزی یا طراحی • ساختن یک بازی جدید • خمیر بازی • ساختن برج کاردستی 	زمان خلاقیت	از ساعت 2:00 تا 3:00 بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"> • تماس تصویری • از طریق تلفن‌تان تماس تصویری بگیرید • به کودکان خود کمک کنید تا یک نامه بنویسند یا یک ایمیل برای یک 	با کسی تماس بگیرید	از ساعت 3:00 تا 3:30 بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"> • اگر می‌توانید بیرون بروید: • دوچرخه سواری کنید، اسکوتر یا اسکیت برد سوار شوید • در حیاط پشتی بازی کاوش در طبیعت انجام دهید • با گچ روی سنگفرش طرح بکشید • بازی‌های رومیزی انجام دهید • یک بازی با ورق انجام دهید 	زمان بازی	از ساعت 3:30 تا 4:00 بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"> • به هر کاری که در روز انجام ندادهاید، رسیدگی کنید 	زمان آزاد	از ساعت 4:30 تا 5:30 بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"> • به آماده‌سازی شام کمک کنید، سفره را بچینید، بنشینید و غذا بخورید و بعد ظرف‌ها را بشویید 	زمان شام	از ساعت 5:30 تا 7:00 عصر
<ul style="list-style-type: none"> • حمام / دوش گرفتن، مسواک زدن و پوشیدن لباس خواب • خواندن داستان • با هم تلویزیون یا فیلم تماشا کنید • بازی‌های رومیزی انجام دهید • در مورد روز و برنامه‌های فردا بحث کنید 	روال‌های پیش از زمان خواب	از ساعت 7:00 عصر تا زمان خواب



مراقبت از نوزادتان در طول COVID-19



داشتن یک نوزاد جدید عموماً یعنی اینکه باید زمان بیشتری را در داخل خانه بگذارید. طبیعی است که در طول COVID-19، شما در مورد خودتان و فرزندتان احساس انزوا، فشار و هراس داشته باشید.

استفاده کنید، مثلاً "تو داری انگشتای پات رو لمس می‌کنی".

نوزادان از طریق بازی یاد می‌گیرند

- قایم باشک بازی کنید
- آهنگ یا لالایی بخوانید.
- مکعب یا لیوان‌ها را روی هم بچینید.
- با هم موسیقی بسازید: ضربه زدن روی گلدان، بازی با جغجغه، تکان دادن ظرف‌های شیشه‌ای که داخل آنها نخود لوبیاست.
- کتاب‌ها را با هم به اشتراک بگذارید - حتی در سنین بسیار پایین.

وقتی نوزادان گریه می‌کنند

- سعی کنید سریع واکنش نشان دهید.
- در قنداق پیچیدن یا آرام تکان دادن می‌تواند به آرامش کودک شما کمک کند.
- خواندن لالایی یا پخش موسیقی ملایم می‌تواند آرامش‌بخش باشد.
- آرام باشید و استراحت کنید!
- می‌توانید نوزاد خود را در مکانی امن به پشت بخوابانید و سپس برای چند دقیقه دور شوید.

چه کار می‌توان انجام داد؟

- به اشتراک‌گذاری، یعنی اهمیت دادن.
- از تماس‌های تلفنی و رسانه‌های اجتماعی برای دسترسی و ارتباط با دیگران استفاده کنید.
- برای خودتان زمان صرف کنید.
- وقتی نوزادتان می‌خواهد، شما هم بخوابید تا انرژی داشته باشید.
- با خودتان مهربان باشید! فقط به این دلیل که امروز همه امور خوب پیش نرفت، به این معنی نیست که فردا هم خوب پیش نروند.
- چیزهایی را که امروز خوب پیش رفتند به خودتان یادآوری کنید، حتی اگر کوچک به نظر برسند.

یادگیری همراه با نوزادتان

- خودتان را به اندازه قد فرزندتان پایین بیاورید تا او بتواند به خوبی شما را ببیند و صدایتان را بشنود.
- با در دسترس قرار دادن اسباب‌بازی یا پخش موسیقی، محیط آنها را لذت بخش کنید.
- نوزادان به مناظر، صداها و افرادی که با آنها صحبت و بازی می‌کنند، واکنش نشان می‌دهند.

ارتباط برقرار کردن با نوزادتان

- با تقلید کردن از کارهایی که نوزادتان انجام می‌دهد، از او پیروی کنید. به این کار، تکنیک آینه‌ای گفته می‌شود.
- تکرار کنید و به حرف‌های نامفهوم یا کلمات آنها واکنش نشان دهید.
- هنگامی که با نوزاد خود صحبت می‌کنید، از نام فرزند خود استفاده کنید.
- از کلمات برای توصیف کاری که نوزادتان انجام می‌دهد



نکاتی برای فرزندی که نوجوانان در دوران COVID-19



اگر نوجوانان مجبور به رعایت قرنطینه شوند، ممکن است مدرسه، دوستان و معاشرت‌های خود را از دست بدهند. مهم است که به آنها پشتیبانی و زمان بیشتری برای مستقل شدن بدهید.

برخورد با رفتار چالش‌برانگیز

- سعی کنید بفهمید چه چیزی باعث این رفتار می‌شود.
- در مورد اینکه چگونه چنین رفتاری بر دیگران تأثیرگذار است با آنها صحبت کنید.
- روش‌های مختلف رفتار یا ابزار احساسات را بررسی کنید.
- با هم در مورد قوانین و حد و مرزهای منصفانه تصمیم بگیرید.
- وقتی همه‌چیز خوب پیش می‌رود، نوجوان خود را تحسین کنید.

نوجوان خود را در فضای آنلاین ایمن نگه دارید

- با نوجوان خود همکاری کرده و یک توافقنامه خانوادگی در زمینه استفاده از تکنولوژی‌ها و استفاده سالم از آنها ایجاد کنید.
- به نوجوان خود کمک کنید تا یاد بگیرد که اطلاعات شخصی را خصوصی نگه دارد.
- به نوجوان خود یادآوری کنید که اگر در اینترنت مورد ناراحت‌کننده‌ای دید، می‌تواند با شما صحبت کند.

چه کار می‌توان انجام داد؟

- با نوجوان خود وقت بگذرانید.
- راه‌های خلاقانه برای برقراری ارتباط با دوستان و خانواده در نظر بگیرید، مانند نوشتن پیام یا ساخت آثار هنری.
- یک غذای مورد علاقه را با هم بپزید.
- فیلم یا سریالی را تماشا کنید که فرزندان از آن لذت می‌برد.

زمانی را برای به اشتراک‌گذاری اختصاص دهید

- زمانی را در طول روز در نظر بگیرید که طی آن همه افراد چیزی را که از آن لذت برده‌اند به اشتراک بگذارند.
- مسئولیت‌ها را بین دختران و پسران تقسیم کنید.
- از آنها بخواهید وظیفه‌ای را برای کمک انتخاب کنند.
- در مدیریت استرس به نوجوان خود کمک کنید.
- نوجوانان هم دچار استرس می‌شوند - گاهی اوقات از چیزهای متفاوتی به غیر از شما.
- آنها را تشویق کنید تا احساسات خود را بیان کنند و احساسات خود را بپذیرند.
- به حرف‌های نوجوان خود گوش دهید و سعی کنید مسائل را از دیدگاه او ببینید.
- فعالیت‌های آرامش‌بخش و سرگرم‌کننده را با هم انجام دهید، مثل انجام پازل یا بازی با ورق.

برای نکات ایمنی آنلاین به صفحه 50 مراجعه کنید.



نکات و پیشنهادات برگزیده

- 1 بسته آمادگی COVID-19 خود را برای کنترل عفونت و مدیریت علائم آماده کنید.
- 2 گفتگوهای آزاد و صادقانه‌ای با فرزندان خود داشته باشید تا بدانند چه اتفاقی در حال رخ دادن است.
- 3 وقتی با فرزندان خود صحبت می‌کنید، اطمینان‌بخش باشید.
- 4 در صورت لزوم پشتیبانی بیشتری ارائه دهید.
- 5 با استفاده از تکنولوژی ارتباط خود را با خانواده و خدمات حفظ کنید.
- 6 وقتی باید قرنطینه شوید، یک برنامه روال روزانه داشته باشید.
- 7 کارهای خانه را به اشتراک بگذارید و وظیفه‌ها را اختصاص دهید.
- 8 برنامه‌ریزی برای ایمن نگه داشتن خود را به کاری مفرح تبدیل کنید.



چه کسی می‌تواند کمک کند؟



سازمان حمایت از سلامت روان و تندرستی Beyond Blue

<https://www.beyondblue.org.au/about-us/contact-us>

1



شبکه تربیت کودکان (Raising Children)

<https://raisingchildren.net.au/teens>

2



Reach Out

<https://au.reachout.com/articles/how-to-deal-with-uncertainty-during-coronavirus>

3



Kidspot

<https://www.kidspot.com.au/parenting/high-school/how-to-communicate-with-your-teenager/news/>

4



آمادگی صلیب سرخ برای شرایط اضطراری

<https://www.redcross.org.au/prepare/>

5

مراقبت از یکدیگر



مراقبت از تندرستی خود در طول COVID-19 و قرنطینه

شما ممکن است مجموعه گسترده‌ای از واکنش‌ها را نسبت به COVID-19 و زندگی در یک پناهگاه یا مرکز امدادی داشته باشید. اینها شامل احساس فشار، خستگی، نگرانی یا تحریک‌پذیری است. برای مدیریت این احساسات، مهم است که مراقب تندرستی خود باشید.

علائمی که نشان می‌دهد شاید با کنار آمدن با شرایط مشکل داشته باشید، عبارتند از:

- احساس تحریک‌پذیری و تندخویی نسبت به دیگران.
- داشتن مشکلات خواب.
- کم بودن انگیزه، روحیه و انرژی در اکثر مواقع.
- کنارگیری از خانواده و دوستان.
- نگرانی بیش از حد معمول یا داشتن مشکل در کنترل نگرانی.
- لذت نبردن از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید.
- سختی در ایجاد احساس آرامش در خود.
- نوشیدن مشروبات الکلی بیشتر یا استفاده از مواد مخدر برای کمک به آرام شدن.



به صفحه فیسبوک BeyonBlue به آدرس
<https://www.facebook.com/beyondblue/>
مراجعه یا این کد QR را اسکن کنید.



راههایی برای مراقبت از خود

با خودتان مهربان باشید

فرزندان شما نیازی ندارند که شما والدین یا مراقب‌های کامل و بی‌نقصی باشید. آنها نیاز دارند که شما به اندازه کافی خوب باشید و به آنها کمک کنید احساس امنیت و حمایت شدن داشته باشند.

- سعی کنید انتظارات منطقی ایجاد کنید و فشار را کاهش دهید.
- بررسی کنید که قادر به کنترل چه مواردی هستید و چه چیزی را نمی‌توانید کنترل کنید. مثلاً، نمی‌توانید زمان تغییر قوانین مربوط به COVID-19 را کنترل کنید، اما می‌توانید هر روز بیرون بروید.
- ایرادی ندارد که فرزندان گاهی اوقات شما را ناامید، غمگین یا عصبانی ببینند. گفتن عبارت "از اینکه مدت زیادی است که مامان بزرگ را ندیده‌ایم ناراحتم" به کودکان کمک می‌کند بفهمند که چرا شما غمگین هستید.



استراحت دادن برای مراقبت از خود

- مطمئن شوید که استراحت می‌کنید و کاری انجام می‌دهید که به شما کمک کند کمتر استرس داشته باشید. سعی کنید هر روز زمانی برای مراقبت از خود پیدا کنید.

- فعالیت بدنی - کاری به سادگی پیاده‌روی می‌تواند روحیه شما را بالا ببرد.

- یوگا با آدرین یک کانال یوگا محبوب با بیش از شش میلیون مشترک است. او ساده و بی‌تکلف است و

کلاس‌های یوگای از پنج دقیقه تا یک ساعت ارائه می‌دهد - [https://www.youtube.com/user/](https://www.youtube.com/user/yogawithadriene)

yogawithadriene

- باشگاه آموزشی نایکی - با ارائه انبوهی از تمرینات و نکات رایگان در زمینه سلامتی و تغذیه به شما کمک می‌کند فعال بمانید.

<https://www.nike.com/au/ntc-app>



مراقب سلامتی خود باشید

- هر وقت که می‌توانید، غذای سالم انتخاب کنید -

<https://au.reachout.com/articles/how-to-make-healthy-food-choices>

- به اندازه کافی بخوابید. سعی کنید وسایل الکترونیکی را از اتاق خواب دور نگه دارید و یک ساعت قبل از خواب، کاری آرامش‌بخش انجام دهید

ارتباط خود را حفظ کنید

مطمئن شوید که زمان کافی برای ارتباطات اجتماعی خود اختصاص داده‌اید: بخندید و ایده‌های خود را در مورد نحوه مدیریت امور به اشتراک بگذارید.

هشیار باشید

- هشیار باشید که چطور در مورد موقعیت فکر می‌کنید. بعضی از روزها شاید احساس خوبی نداشته باشید، اما همیشه اینطور نخواهد ماند.

- چند نوع تمرینات تندرستی مانند تمرکز حواس، تنفس یا آرامش عضلانی را امتحان کنید. آنها زمان زیادی نمی‌برند و مزایای زیادی دارند.

یک لیست پخش موسیقی بسازید

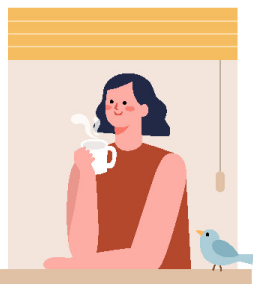
- از برنامه Spotify برای ایجاد یک لیست پخش از آهنگ‌های مورد علاقه‌تان استفاده کنید. از دوستانتان بخواهید یک لیست پخش گروهی از پنج آهنگ مورد علاقه‌شان تهیه کنند.

برای مشاهده برنامه‌ها و ایده‌های بیشتر به صفحات 66 تا 69 مراجعه کنید.



منبع: دانشگاه مک کواری

بازی شکار گنج تشویقی برای بچه‌ها



1 چیزی را در فضای خارجی پیدا کنید که از تماشای آن لذت می‌برید.

2 چیزی را پیدا کنید که به رنگ مورد علاقه شما باشد.

3 چیزی را پیدا کنید که می‌دانید شخص دیگری از آن لذت خواهد برد.



4 چیزی را پیدا کنید که شما را خوشحال کند.

5 چیزی را پیدا کنید که صدای زیبایی ایجاد کند.



6 چیزی را پیدا کنید که شما را بخنداند.

7 چیزی را پیدا کنید که قرمز باشد.

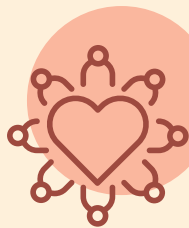
8 چیزی را پیدا کنید که سبز باشد.

9 چیزی را پیدا کنید که بسیار کوچک باشد.

10 چیزی را پیدا کنید که نرم باشد.

HAHAHA !!





نکاتی از شورای بهداشت بومیان استرالیا غربی در مورد مراقبت از خود

خوب است در طول شیوع COVID-19، زمانی را برای فکر کردن در مورد عملکرد خود اختصاص دهید.

فرهنگ ما، ما را قوی نگه می‌دارد - ما قبلاً با نبردهای زیادی مواجه بوده ایم و جان سالم به در برده‌ایم. به نقاط قوت اجدادمان و اینکه از کجا آمده‌ایم فکر کنید. روی آنچه شما را برای مسیر پیش رو قوی می‌کند تمرکز کنید. به خاطر داشته باشید، اجداد ما همیشه با ما هستند.

بزرگان را راضی نگه دارید

مهم است که از بزرگان خود محافظت کنیم و مطمئن شویم که آنها به ویروس مبتلا نمی‌شوند. سخت است، اما برای بسیاری از ما، این به معنای دور ماندن و دور نگه داشتن کودکان، و صحبت با تلفن یا از طریق اینترنت است تا زمانی که ویروس تحت کنترل قرار بگیرد.

برقراری ارتباط با کشور

راه‌هایی برای برقراری ارتباط با کشور و طبیعت وجود دارد، حتی وقتی که قادر به دیدن آنها نباشیم. اجازه دهید که فرهنگ شما را قوی نگه دارد، با داستان‌های بزرگان ارتباط برقرار کنید، زبان یاد بگیرید، نقاشی کنید یا برقصید.

خودتان را راضی نگه دارید

مردم ما در مراقبت از دیگران خوب عمل می‌کنند، اما در مراقبت از خودشان خیلی خوب نیستند. کارهایی را انجام دهید که احساس خوبی برای شما ایجاد کرده و قدرت شما را تقویت می‌کنند. اگر قوی و شاد باشید، این موضوع به دیگران، به خصوص کودکان کمک خواهد کرد.

آرام باش - دادیری

یوگا، مدیتیشن و تمرکز حواس ممکن است برای شما مفید باشد، و همچنین مفهوم دیگری با نام **دادیری** وجود دارد - بازتاب عمیق و معنوی که مردمان ما هزاران سال است انجام می‌دهند. برای برخی افراد ساده‌تر است که اول یک کار فعالانه انجام دهند و سپس آرام شوند.

بدن و ذهن سالم

- اطمینان حاصل کنید که ارتباط خود را با خانواده، دوستان و خویشاوندان خود حفظ می‌کنید. اگر نمی‌توانید به صورت حضوری آنها را ببینید، با آنها تماس بگیرید و بپرسید "خوبی؟".
- خوب غذا بخورید، ورزش کنید، و برای محافظت از ریه‌هایتان، سیگار نکشید.
- خودتان را بررسی کنید و از دیگران بپرسید که چطور به نظر می‌رسید. ببینید که آیا بیش از حد غمگین، عصبانی یا نگران هستید یا در نحوه انجام کارها تغییراتی ایجاد شده است یا خیر.



اگر به کسی نیاز دارید که با او صحبت کنید، می‌توانید با شماره امداد 13 11 14 تماس بگیرید یا headspace محلی خود را در این آدرس بیابید:
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/for-aboriginal-and-torres-strait-islander-peoples/>



Gayaa Dhuwi

گایا دووی (روح سربلند) استرالیا، هیئت رهبری ملی جدید سلامت اجتماعی و عاطفی، سلامت روانی و پیشگیری از خودکشی برای بومیان و جزیره نشینان تنگه تورس است.



به وب سایت www.gayaadhuwi.org.au بروید یا کد QR را اسکن کنید.



سلامت روانی کودکان

سلامت روانی کودکان به اندازه سلامت جسمانی آنها مهم است. در حالی که بیشتر کودکان به خوبی با فراز و نشیب‌های زندگی کنار می‌آیند، گاهی والدین ممکن است متوجه شوند که رفتار فرزندشان غیر عادی یا متفاوت از سایر کودکان همسن و سالشان است. در طول دوران بیماری COVID-19، کودکان ممکن است متفاوت از گذشته رفتار کنند. تغییرات ممکن است تدریجی باشند یا کاملاً ناگهانی رخ دهند.



به چه چیزی باید توجه کرد؟

علائم در نوزادان خردسال:

- خیلی ساکت هستند.
- تمایلی ندارند به شما نگاه کنند.
- وقتی گریه می‌کنند، با دلداری آرام نمی‌شوند.

علائم در کودکان پیش دبستانی و نوپا:

- کمتر بازی می‌کنند و از بازی لذت نمی‌برند.
- شروع به حرف زدن نمی‌کنند، یا بعد از یادگیری، از حرف زدن دست می‌کشند.
- وقتی ناراحت هستند، با دلداری آرام نمی‌شوند.
- داشتن کج‌خلق‌های مکرر بدون دلیل.
- به خودشان یا دیگران آسیب وارد می‌کنند، مثلاً گاز گرفتن، زدن یا بازی خشن به صورت مداوم.
- سرفت کردن در زمینه یادگیری، مثلاً آموزش توالت رفتن به صورت مستقل.
- به نظر می‌رسد کمتر یا بیشتر به بزرگسالان وابسته هستند.



علائم در کودکان دبستانی:

- کنارگیری از افراد یا فعالیت‌های معمول.
- افزایش ترس یا اضطراب.
- مشکلات مداوم در مورد خواب، مثلاً کابوس دیدن.
- مشکلات در مدرسه.
- داشتن احساس ناامیدی.
- همکاری نکردن، پرخاشگری نسبت به افراد یا حیوانات خانگی.
- داشتن کج‌خلقی‌های مکرر.

علائم در کودکان و نوجوانان در سنین دبستان:

- کنارگیری از خانواده، دوستان و فعالیت‌های اجتماعی.
- تغییر عملکرد در مدرسه یا حضور در مدرسه.
- سوء مصرف مشروبات الکلی و/یا مواد مخدر.
- تغییر در عادات خواب و/یا غذا خوردن.
- غمگینی، نگرانی، افسردگی و تحریک پذیر بودن.
- علائم آسیب رساندن به خود، مانند جای بریدگی.



شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

با فرزندان هماهنگ شوید

- هر روز زمانی را به صورت شخصی با آنها بگذرانید تا بدانید در زندگی آنها چه خبر است.
- به چیزی که از آن لذت می‌برند، علاقه‌مند باشید.

درباره احساسات صحبت کنید

- اجازه دهید فرزندان بدانند که شما احساس آنها را درک می‌کنید. به کودکان کوچکتر کمک کنید تا نامی به احساسات خود بدهند.
- در حالی که کودکان یاد می‌گیرند که احساسات خود را مدیریت کنند، صبور باشید. وقتی کودکان ناراحت میشوند، با ماندن در کنارشان به آنها کمک کنید تا آرام شوند.
- اجازه دهید کودکان بدانند که همه افراد گاهی احساس غمگینی، ناراحتی، ناامیدی یا عصبانیت می‌کنند. گریه کردن و ابراز احساسات قوی مانند عصبانیت، تا وقتی که باعث آسیب رساندن به کسی نشود، ایرادی ندارد.



عشق خود را نشان دهید

- اجازه دهید کودکان بدانند که شما آنها را به شکلهای مختلف بسیاری دوست دارید. این کار باعث ایجاد احساس امنیت و تعلق می‌شود.
- آنها را به وفور در آغوش بگیرید، بغل کنید و به آرامی نوازش کنید.
- کارها را با هم به عنوان یک خانواده انجام دهید - هم کارهای سرگرم کننده و هم وظایف دیگر. مناسبت‌های خاص را با هم جشن بگیرید.

ایجاد اعتماد به نفس و امید

- چیزهایی که کودکان در آنها مهارت دارند را ببینید و به آنها بگویید که متوجه‌شان هستید.
- کودکان را به مثبت اندیشی تشویق کنید. خودتان یک الگوی مثبت باشید.
- کودکان را تشویق کنید تا فعالیت‌ها را امتحان کنند؛ این کار باعث ایجاد مهارت و اعتماد به نفس می‌شود.
- به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرند که چگونه با دیگران کنار بیایند - این کار به آنها کمک خواهد کرد تا روابط دوستانه خود را توسعه دهند.

مراقب خودتان باشید

مراقبت از احساسات، سلامتی و تندرستی به شما کمک می‌کند تا از فرزندان خود مراقبت کنید. برای انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برید، زمان صرف کنید.

اگر نگران فرزندان هستید، مهم است که با پرسنل پناهگاه یا امدادسان خود صحبت کنید تا آنها بتوانند در امر یافتن حمایت مناسب برای آنها، به شما کمک کنند.

منبع: فرزند پروری استرالیای جنوبی

اگر با اضطراب از خواب بیدار می‌شوید چه باید بکنید

اضطراب چیزی است که همه هر از گاهی آن را تجربه می‌کنند. این روش بدن ما جهت آمادگی برای موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. گاهی اضطراب با ایجاد احساس هوشیاری و انگیزه‌بخشی به ما کمک می‌کند عملکرد بهتری داشته باشیم. اما گاهی همین حس می‌تواند طاقت‌فرسا باشد و ما را از انجام کاری که می‌خواهیم انجام دهیم، یا باید انجام دهیم باز دارد.

در طول دوران بیماری COVID-19، مردم استرالیا گزارش کرده‌اند که سطح اضطراب بالاتری را تجربه می‌کنند. هرکسی اضطراب را به شکلی متفاوت تجربه می‌کند، اما برخی از علائم و نشانه‌های مشترک نیز وجود دارند.

علائم فیزیکی می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- تپش قلب.
- تنفس سریع‌تر.
- احساس تنش یا درد (به خصوص گردن، شانه‌ها و کمر).
- عرق کردن یا احساس سرگیجه.
- لرزیدن.
- "دلشوره داشتن" یا احساس حالت تهوع.



افکار می‌توانند عبارت باشند از:

- نگران بودن درباره چیزهای مختلف در اکثر اوقات.
- احساس اینکه دغدغه‌ها و نگرانی‌های شما از کنترل خارج شده‌اند.
- مشکل در تمرکز و توجه.
- نگرانی‌هایی که نامتناسب با شرایط به نظر می‌رسند.

سایر علائم می‌توانند عبارت باشند از:

- عدم توانایی در آرامش داشتن.
- اجتناب از افراد یا مکان‌ها.
- کنارگیری از خانواده و دوستان.
- احساس ناراحتی، تحریک‌پذیری یا بی‌قراری.
- مشکل در خواب شبانه یا بیدار شدن زیاد در طول شب.



چه چیزی به مدیریت اضطراب کمک می‌کند؟

راه‌های زیادی برای مدیریت اضطراب وجود دارد تا به مانعی برای زندگی روزمرتان تبدیل نشود.

مراقب خودتان باشید

مدیریت اضطراب از مراقبت شخصی مناسب آغاز می‌شود. سعی کنید خوب غذا بخورید، به اندازه کافی بخوابید و فعال بمانید تا به سلامت و تندرستی عمومی خود کمک کنید.

درباره آن صحبت کنید

ایده خوبی است که در مورد احساس خود صحبت کنید - چه با یک مشاور، چه با خانواده، دوستان یا گروه نزدیکانتان. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا بفهمید چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چگونه می‌توانید کمک بیشتری دریافت کنید.

به تفکرات خود توجه کنید

توجه به اینکه چگونه افکار شما می‌توانند بر اضطرابتان تاثیرگذار باشند، گامی در جهت مدیریت آنهاست. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی باعث افزایش اضطراب شما می‌شود و چه عواملی محرک شما هستند. پس از آن می‌توانید راه‌های جدیدی برای واکنش نشان دادن بیاموزید.

مراقب اجتناب باشید



طبیعی است که بخواهید از موقعیت‌هایی که باعث اضطراب شما می‌شوند اجتناب کنید. این راهکار ممکن است در کوتاه مدت موثر باشد، اما به مرور زمان می‌تواند اضطراب شما را بدتر کند.

چون که بدین صورت شما فرصت پیدا نمی‌کنید که بفهمید آنچه از آن هراس دارید، ممکن است اصلاً رخ ندهد یا به آن بدی که فکرش را می‌کنید نباشد.

یادگیری مدیریت موقعیت‌های اضطراب آور به شما کمک خواهد کرد که اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و انگیزه بیشتری برای ادامه آن داشته باشید. مهارت‌های کنار آمدن برای مدیریت اضطراب می‌توانند عبارت باشند از صحبت مثبت با خود، تکنیک‌های آرامش‌بخشی و آگاهی ذهنی.

راهکارهای تنفسی جدید را امتحان کنید

بسیاری از علائم اضطراب عبارتند از حالات فیزیکی - تپش قلب، تنگی نفس، لرزش و احساس دلشوره و تهوع. تلاش برای کند کردن سرعت تنفس، راه خوبی برای کاهش این علائم است.



اپلیکیشن‌های زیادی می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند. Headspace را در <https://www.headspace.com/meditation/breathing-exercises> امتحان کنید یا کد QR را دنبال کنید.

مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد را محدود کنید

در حالی که الکل و سایر مواد ممکن است در کوتاه مدت به شما کمک کنند تا احساس خوبی داشته باشید، اما در طولانی‌مدت می‌توانند احساس بسیار بدتری در شما ایجاد کنند. Headspace اطلاعات و پشتیبانی آنلاین برای کمک به مدیریت مصرف مشروبات الکلی و مواد دارد.

اگر تصور می‌کنید که اضطراب شما به طور قابل توجهی بر زندگی روزمره‌تان تاثیر می‌گذارد، با پرسنل پناهگاه یا امدادرسان صحبت کنید زیرا آنها می‌توانند با اطلاعات و ارجاعات بیشتر از شما حمایت کنند.



به Headspace در <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/alcohol/> سر بزنید یا کد QR را دنبال کنید.



نکات ساده باورنکردنی برای اینکه والدین خوبی باشید

9 دقیقه در طول روز وجود دارد که بیشترین تاثیر را روی کودک می‌گذارد:

- **3 دقیقه اول بعد از بیدار شدن** - همیشه روز را با لبخند شروع کنید.
- **3 دقیقه‌ای که از مدرسه به خانه می‌آیند یا با هم ناهار می‌خورید** - با لبخند از آنها استقبال کنید، پرسید فعالیت مورد علاقه آنها چیست، علاقه و تشویق خود را نشان دهید.
- **3 دقیقه آخر روز قبل از رفتن به رختخواب** - یک برنامه برای سپری کردن دقایقی آرام داشته باشید، برای آنها داستان بگویید، یک شعر بخوانید، به آنها بگویید که دوستشان دارید.

کودکان در طول روز نیاز به تماس و ارتباط مثبت دارند تا احساس امنیت و ارتباط با والدین داشته باشند.

این کار می‌تواند به سادگی صاف کردن یقه، ضربه زدن آرام به شانه، گرفتن دست، نشستن در کنار هم و تماشای تلویزیون، یا بهتر از همه اینها- یک در آغوش گرفتن ساده باشد.

هر روز، فرزندان شما به یک گفتگوی معنادار رو در رو با والدین خود نیاز دارند. این کار لازم نیست طولانی باشد.

ارتباط چشمی برای نوزادان بسیار مهم است، اما کودکان در هر سنی نیاز دارند که والدین از سرعت و گرفتاری‌های زندگی خود کم کرده و به چشمان آنها نگاه کنند. این کار می‌تواند به سادگی در کنار هم نشستن و گپ زدن باشد.



منبع: بنیاد کودک استرالیا. پرورش فرزندان عالی.

بسته آرامش

گاهی کودکان احساسات عظیمی دارند که سراسر وجودشان را فرا می‌گیرد! آنها احساس بی‌قراری می‌کنند و به سختی می‌توانند تمرکز داشته باشند. در طول دوران بیماری COVID-19، آنها ممکن است احساس استرس و اضطراب کنند و نسبت به آنچه در اطرافشان اتفاق می‌افتد اطمینان خاطر نداشته باشند. یک راه حل ساده، ایجاد یک بسته حسی یا یک بسته آرامش است.

بسته‌های آرامش معمولاً حاوی چیزهای حسی هستند که می‌دانید فرزندانتان دوستشان دارند. این موارد ممکن است به خودی خود مفید به نظر نرسند، اما آنها را در یک جعبه قرار دهید، و شما یک بسته آرامش خانگی دارید.

چیزهایی که باید در بسته آرامش خود قرار دهید



- اسباب بازی‌های نرم فشار دانی.
- توپ‌های لمسی و توپ‌های دست‌ساز کاهش دهنده استرس. **پایین را ببینید**
- ظرف و ظروف پلاستیکی آشپزخانه با بافت‌های مختلف.
- خمیر بازی.
- کرم دست برای مالیدن روی پوست.
- مسواک برای برس کشیدن روی پوست.
- آینه کوچک برای شکلک درآوردن.
- کش مو یا نوارهای لاستیکی ضخیم.
- شانه‌هایی که بتوان انگشت را روی دندان‌های آن کشید.

فرزندان خود را تشویق کنید تا در انتخاب وسایل داخل بسته یا ساختن یک توپ کاهش دهنده استرس کمک کنند.

یک توپ کاهش‌دهنده استرس درست کنید

دستورالعمل‌های قبلی را دنبال کنید اما برای پر کردن بادکنک، آرد به کار ببرید.

وقتی که متوجه شدید کودکان احساس اضطراب یا بی‌قراری دارد، به او پیشنهاد دهید بسته آرامش خود را بیاورد و از آن برای کمک به آرام شدن خود استفاده کند.

بچه‌ها می‌توانند بادکنک یا توپ‌های کاهش دهنده استرس را فشار دهند، آنها را روی زمین یا بدن خود بغلتانند و احساس کنند که چقدر نرم هستند.

این کار به آنها کمک می‌کند تا تمرکزشان را از چیزی که باعث احساس اضطراب و استرسشان شده دور کند.

بادکنک‌های لمسی درست کنید

چیزهایی که نیاز دارید:

بادکنک، پرکننده بادکنک: ماسه، نمک، خمیر بازی، برنج و چیزی لزج (ژل مو مناسب است). دو ریه سالم و یک قیف.

ساده است.

مرحله 1: بادکنک خود را باد کنید و اجازه دهید یک دقیقه هوا را در خود نگه دارد. با این کار بادکنک کشیده می‌شود تا برای پر شدن بزرگتر شود.

مرحله 2: از یک قیف کوچک برای ریختن پرکننده به داخل بادکنک استفاده کنید. مطمئن شوید که فضای کافی برای بسته شدن انتهای بادکنک باقی می‌گذارد.

روش‌های ساده برای تعریف از کودک

ابراز عشق

1. تو خاصی
2. تو بامزه هستی
3. تو زیبایی
4. من بهت احترام می‌گذارم
5. من بهت اعتماد دارم
6. دوستت دارم
7. تو روز من را روشن می‌کنی

تعریف و تمجید

1. آفرین
2. کارت خوب بود
3. موفق باشی
4. تو یک سوپرستار هستی
5. باور کردنی نیست
6. چه باهوش
7. یه کشف بزرگ
8. چه قدرت تخیلی

کلمات دلگرم‌کننده

1. حالا داری یادش می‌گیری
2. حالا گرفتیش
3. خوب به نظر می‌رسه
4. کاملاً بهش مسلط هستی
5. درست داری می‌زنی به هدف
6. اون بهترینه
7. هیچی نمی‌تونه تو رو متوقف کنه

نشان دادن حمایت

1. می‌دونم می‌تونی انجامش بدی
2. من بهت افتخار می‌کنم
3. تو تمام تلاش خودت رو کردی
4. می‌دونم که می‌تونی انجامش بدی
5. خیلی سریع داری یاد می‌گیری
6. عالی



شکل دادن به قدرت تاب‌آوری کودکان: ایده‌هایی برای خانواده‌ها

تاب‌آوری یعنی توانایی "بازگشت" از موقعیت‌های دشوار، شکست‌ها و چالش‌های دیگر. این شامل توانایی کنار آمدن با فشار و پشت سر گذاشتن شرایط سخت هم می‌شود.

تاب‌آوری از مهارت‌های کنار آمدن، مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس تشکیل شده که اکثر کودکان از آن برخوردار هستند؛ فقط ممکن است به آنها آگاه نباشند. در طول دوران بیماری COVID-19، بسیاری از کودکان تغییرات در زندگی خود را موضوعی چالش‌برانگیز می‌دانند.

با رعایت این نکات می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهند.

1. وقتی که کودکان شرایط دشواری را تجربه می‌کنند، از آنها بپرسید که می‌خواهند شما چطور کمک کنید.
2. به کودکان اجازه دهید احساسات خود را تجربه کنند - احساس خود را تشخیص داده و به رسمیت بشناسند، به آنها کمک کنید تا احساسات خود را زبان بیاورند.
3. زمانی را برای گوش دادن به صحبت‌های کودکان در مورد دغدغه‌هایشان اختصاص دهید.
4. سعی کنید شکست‌ها را عادی‌سازی کنید. به فرزندان کمک کنید تا بدانند که داشتن مشکلات در زندگی موضوعی غیرعادی نیست.
5. به فرزندان خود یادآوری کنید که احساسات بد برای همیشه باقی نمی‌مانند، وجود آنها دلیل دارد و همین امر ما را تشویق می‌کند تا کارها را متفاوت انجام دهیم.
6. به آنها کمک کنید تا ببینند که مشکلات قابل حل است.
7. خنده می‌تواند راه‌هایی بسیار خوبی باشد.
8. موقع خواندن داستان یا بحث در مورد رویدادهای روزانه، اشاره کنید که مردم چطور مشکلات خود را حل می‌کنند.
9. به خاطر داشته باشید که یادگیری اغلب خسته‌کننده است. کودکان و نوجوانان را تشویق کنید تا به تلاششان ادامه دهند و باور داشته باشند که می‌توانند این کار را انجام دهند.
10. پشتیبانی و حمایت ارائه دهید. به کودکان و نوجوانان کمک کنید تا ببینند افرادی وجود دارند که به آنها اهمیت می‌دهند و می‌توانند در صورت نیاز آنها را کمک و راهنمایی کنند.
11. یک محیط مثبت ایجاد کنید.
12. حل مسئله آرام را مدل‌سازی کنید. بدین صورت کودکان متوجه می‌شوند که تکنیک حل مسئله چه طور کار می‌کند و از شما پیروی می‌کنند.
13. کارهایی را انجام دهید که به عنوان یک خانواده از آن لذت می‌برید، پیاده روی کنید یا فیلم‌های مورد علاقه خود را با هم تماشا کنید.



نکات و پیشنهادات برگزیده

- 1 با خانواده، فرهنگ و دوستان در ارتباط باشید.
- 2 از خودتان مراقبت کنید.
- 3 از خودتان مراقبت کنید.
- 4 کارهایی را انجام دهید که به همه شما احساس خوبی بدهد.
- 5 هر روز زمانی را به صورت شخصی با فرزندان خود بگذرانید.
- 6 مراقب سلامتی خود باشید، خوب غذا بخورید و استراحت کافی داشته باشید.
- 7 مراقب علائمی باشید که نشان می‌دهد شاید کسی به راحتی با شرایط کنار نیامده است.
- 8 اگر دغدغه‌ای دارید یا احساس انزوا می‌کنید با کسی صحبت کنید.



چه کسی می‌تواند کمک کند؟

سلامت



یوگا با آدرین

1

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>



باشگاه آموزشی نایکی

2

<https://www.nike.com/au/ntc-app>

چه کسی می‌تواند کمک کند؟



تندرستی



Smiling Minds

1

<https://www.smilingmind.com.au/thrive-inside>



سازمان حمایت از سلامت روان و تندرستی Beyond Blue

2

<https://www.beyondblue.org.au/personal-best/pillar/wellbeing>



Mindspot

3

<https://www.mindspot.org.au/>

فرزندپروری استرالیای جنوبی



پرورش فرزندان عالی

1

<http://www.bringingupgreatkids.org/en/>



شبکه تربیت کودکان (Raising Children)

2

<https://raisingchildren.net.au/>



خط اطلاع‌رسانی فرزندپروری نگالا

3

<https://www.ngala.com.au/parenting-line/>

جزئیات فناوری اطلاعات





ارتباط خود را حفظ کنید

حفظ ارتباط با افرادی که به آنها اهمیت می‌دهیم، به‌ویژه در دوران بیماری COVID-19 بسیار حائز اهمیت است. ارتباط سالم با خانواده، دوستان و جامعه به کاهش سطح اضطراب و افسردگی، و افزایش عزت نفس کمک می‌کند. این امر همچنین برای کودکان در هر رده سنی که باشند صادق است. اطلاعات این بخش زمانی مفید است که به مدیریت نیازهای فناوری اطلاعات خود و فرزندانان می‌اندیشید.

تماس از تلفن‌های عمومی در سراسر استرالیا هم اکنون رایگان است

تماس‌های استاندارد با تلفن‌های ثابت و تلفن همراه در سراسر استرالیا از تلفن‌های عمومی هم اکنون رایگان هستند و نیازی به سکه ندارند. تماس‌های خارج از کشور هنوز دارای هزینه هستند، بنابراین قبل از تماس با خارج از کشور، مطمئن شوید که یک کارت تلفن Telstra خریداری کرده‌اید.

استفاده از فناوری برای حفظ ارتباط

تکنولوژی مدرن به ما امکان می‌دهد با دیگران ارتباط برقرار کنیم، یاد بگیریم، کار کنیم، بازی کنیم و سرگرم شویم. اگر شما یا فرزندانان در طول دوره قرنطینه به کمک تکنولوژی نیاز دارید، با مدافع کودکان، مدافع زنان یا مددکار طرح خدمات حضوری خود صحبت کنید.



راه‌های بیشتر برای اتصال از هر کجا که هستید، با استفاده از تلفن یا کامپیوتر

تماس تصویری

اکثر تلفن‌های هوشمند و کامپیوترها می‌توانند تماس‌های تصویری برقرار و دریافت کنند. اگر قبلاً تماس تصویری را امتحان نکرده‌اید، BBC راهنمای روش‌های مختلف برقراری تماس تصویری را برای تلفن‌های مختلف ارائه می‌کند.



به وب سایت <https://www.bbc.com/news/technology-51968122> بروید یا لینک QR را دنبال کنید.



نکات ایمنی دیجیتال

ممکن است بخواهید از ایمن بودن تلفن یا لپ‌تاپ خود مطمئن شوید. از پرسنل پناهگاه یا امدادرسان بخواهید که به شما در بررسی کمک کنند.

بازی‌های دیجیتال

بسیاری از بازی‌ها می‌توانند یادگیری، حل مسئله و مهارت‌های اجتماعی فرزندان شما را از طریق پیوستن به سایر بازیکنان بهبود بخشند. گاهی ممکن است همه چیز اشتباهی پیش برود و تاثیری منفی روی فرزند شما بگذارد. همیشه بررسی کنید که فرزندان شما چه بازی‌هایی انجام می‌دهند.



برای آشنایی با بازی‌های دیجیتالی ایمن، به آدرس:
<https://www.esafety.gov.au/parents/big-issues/gaming>
سر بزنید یا لینک QR را دنبال کنید.



انجام یک بازی رومیزی با استفاده از طریق اپلیکیشن‌ها، کنسول‌ها یا سرویس‌های استریم، راهی عالی برای گذراندن وقت با هم است.

در اینجا لیستی از بعضی از بازی‌های آنلاین آمده که می‌توانید با آنها شروع کنید:

- اسکرابل
- مونوپلی پلاس
- شطرنج (Simply Chess)
- هایو (Hive)
- UNO



کلاس‌های آنلاین

بسیاری از سایت‌ها تمرینات، برنامه‌های فرزند پروری و جلسات کتابخوانی کودکان را به صورت آنلاین برگزار می‌کنند. کلاس‌ها راهی عالی برای برقراری ارتباط با دیگران و باقی ماندن به عنوان بخشی از جامعه هستند.

رسانه‌های اجتماعی

ما می‌دانیم که زیاده‌روی در استفاده از رسانه‌های اجتماعی، همیشه برای سلامت روان ما ایده‌آل نیستند؛ فقط مقدار کمی از چیزی می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. خبر گرفتن از دیگران، به اشتراک گذاری یک عکس یا پیدا کردن یک ویدیوی خنده‌دار راه‌های خوبی برای برقراری ارتباط در رسانه‌های اجتماعی هستند.

مطب از راه دور چیست؟

مطب از راه دور می‌تواند به شما کمک کند تا در دوران انزوا یا قرنطینه، به خدماتی دسترسی پیدا کرده یا قرارهای ملاقات خود را حفظ کنید. سرویس مطب از راه دور از اینترنت یا تلفن برای ارائه مراقبت‌های بهداشتی، مشاوره، حمایت از فرزند پروری و سایر خدمات از راه دور استفاده می‌کند.

اگر به طور منظم از تکنولوژی استفاده نمی‌کنید

همه افراد از تکنولوژی‌هایی مانند گوشی‌های هوشمند و کامپیوتر برای ارتباط با دیگران استفاده نمی‌کنند. می‌توانید با نوشتن نامه و کارت پستال، به اشتراک گذاری کتاب و دی‌وی‌دی یا گپ زدن با تلفن در تماس باشید. گاهی یک گفتگوی ساده بهترین احساس را ایجاد می‌کند.

می‌توانید از برگه‌های راهنما که در صفحات بعدی آمده بیشتر بیاموزید.



ایمن نگه داشتن کودکان و نوجوانان در فضای آنلاین

COVID-19 می‌تواند باعث شود که کودکان و نوجوانان زمان بیشتری را در خانه بگذرانند. وقتی که کودکان دسترسی کمتری به دوستان و خانواده خود دارند، ممکن است زمان بیشتری را به صورت آنلاین صرف برقراری ارتباط کنند. خوب است که مراقب ریسکهای موجود باشیم و از کارهایی که کودکان به صورت آنلاین انجام می‌دهند اطلاع داشته باشیم.

شما می‌توانید به کودکان خود یاد بدهید که چه طور با حفظ ایمنی، مسئولانه و با لذت از اینترنت استفاده کنند، برای این کار باید به آنها بیاموزید که چه طور خطرات ایمنی در فضای آنلاین را مدیریت کنند.

- با کودک خود در مورد استفاده از تکنولوژی و راه های ایمن ماندن در فضای آنلاین صحبت کنید. از آنها بخواهید فضاهایی را که دوست دارند در آنها وقت بگذرانند، به شما نشان دهند و خودتان آنها را امتحان کنید.
- کیفیت را در نظر بگیرید نه فقط کمیت. فقط مدت زمانی که کودکان صرف استفاده از تکنولوژی می‌کنند اهمیت ندارد، بلکه نحوه استفاده از تکنولوژی نیز مهم است. به دنبال سایت هایی باشید که به آنها کمک می‌کند مهارت های حل مسئله و خلاقیت را بیاموزند.
- به فرزندان خود کمک کنید در مورد رفتار آنلاین فکر کنند. اینکه تا چه حد اطلاعات را می‌توانند به صورت آنلاین به اشتراک بگذارند و چه اتفاقی برای اطلاعاتی که منتشر می‌کنند یا به اشتراک می‌گذارند می‌افتد؟
- با آنها صحبت کنید که مایل هستند در فضای آنلاین چه طور با آنها رفتار شود، سپس تشویقشان کنید که به همان صورت با دیگران رفتار کنند.
- میزان استفاده از تکنولوژی را با سایر فعالیت‌ها برای تفریح و فعالیت بدنی به تعادل برسانید. از استفاده از تکنولوژی برای آرام کردن فرزندان خود اجتناب کنید.
- خودتان به شیوه‌ای مثبت از تکنولوژی استفاده کنید؛ کودکان اغلب کارهایی را که از شما می‌بینند، تقلید می‌کنند.
- به منظور نظارت بر آنچه فرزندان در فضای آنلاین انجام می‌دهد و برای پشتیبانی از او، گزینه‌های محدودیت‌های خاص کودک را تنظیم کنید.
- یک برنامه در مورد ایمنی تهیه کنید: به آنها بگویید اگر اتفاقی افتاد که به آنها مربوط می‌شود، می‌توانند با شما یا فرد بزرگسال دیگری که به آنها اعتماد دارند حرف بزنند.



نکاتی برای کودکان کوچکتر

- برای معرفی زود هنگام تکنولوژی به آنها عجله نکنید. بچه‌ها وقتی بزرگتر می‌شوند به سرعت نحوه استفاده از تکنولوژی را یاد می‌گیرند.



راهنمای ایمنی آنلاین

کمیسیون ایمنی الکترونیک، یک راهنمای ایمنی آنلاین عالی در دوران COVID-19 دارد.



به آدرس <https://www.esafety.gov.au/key-issues/covid-19> بروید یا لینک QR را دنبال کنید.



ایمنی آنلاین برای کودکان زیر 5 سال

توصیه‌ها و راهکارهای عملی برای مقابله با مسائل کلیدی ایمنی آنلاین از بدو تولد تا 5 سالگی.



به آدرس <https://www.esafety.gov.au/parents/children-under-5/online-safety-for-under-5s-booklet> بروید یا لینک QR را دنبال کنید.



کتاب ایمنی آنلاین

راهنمای والدین و مراقبین. موجود به زبان‌های انگلیسی، چینی سنتی، چینی ساده شده، یونانی، ایتالیایی و اسپانیایی.



به آدرس <https://www.esafety.gov.au/parents/online-safety-book> بروید یا لینک QR را دنبال کنید.



برای اطلاعات بیشتر در مورد منابع ایمنی آنلاین به صفحات 58 و 59 منبع مراجعه کنید



توافقنامه مربوط به استفاده از تکنولوژی در سنین خردسالی

ایمنی آنلاین برای کودکان کمتر از 5 سال - یک توافقنامه مربوط به استفاده از تکنولوژی مانند مورد زیر تهیه کنید

این توافقنامه به ما کمک می کند تا به خاطر داشته باشیم که چگونه به صورت آنلاین ایمن بمانیم و از دستگاه های موجود در خانه خود استفاده کنیم. نام یا حرف اول نام هر یک از اعضای خانواده را بالای یک کادر قرار دهید. اگر این قانون در مورد آنها صدق می کند، وقتی آنها با انجام عمل موافقت کردند، کادر را علامت بزنید.

- قبل از اینکه از دستگاهی استفاده کنم، یا یک بازی جدید آنلاین انجام دهم، اجازه می گیرم.
- من فقط در فضاهای مشترک مانند اتاق نشیمن یا آشپزخانه از دستگاهها استفاده خواهم کرد.
- من هنگام چت، ارسال پیام، ایمیل یا برقراری تماس تصویری آنلاین، فقط با افرادی که می شناسم صحبت خواهم کرد.
- وقتی با تکنولوژی بازی می کنم، نوبت را رعایت می کنم و از کلمات محبت آمیز استفاده می کنم.
- قبل از گرفتن عکس یا فیلم یا به اشتراک گذاشتن آنها، اجازه می گیرم.
- اگر چیزی را در اینترنت ببینم یا بشنوم که باعث ناراحتی، ترس یا نگرانی من شود، به یک بزرگتر خواهم گفتم.
- وقتی زمان مجازم تمام شد، بازی، تماشا یا گشت و گذار آنلاین را متوقف خواهم کرد.
- دستگاه های ما در قرار داده می شوند

منبع: esafety.gov.au/early-years

توصیه‌های مربوط به زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه نمایش



این شامل تلویزیون، کامپیوتر، آی‌پد و تلفن می‌شود.

• **کودکان نوپا:** اجتناب شود، به جز برای تماس‌های تصویری.

• **کودکان 2 تا 5 ساله:** یک ساعت استفاده فعال از این دستگاه‌ها.

• **کودکان 6 تا 12 ساله:** دو ساعت سرگرمی روزانه.

• **نوجوانان:** دو ساعت سرگرمی روزانه.

• **بزرگسالان:** دو ساعت سرگرمی روزانه.



توصیه‌ها بر اساس دستورالعمل‌های ملی استرالیا در زمینه فعالیت بدنی و بی‌حرکی است. به آدرس <https://www.esafety.gov.au/key-issues/covid-19> سر بزنید یا کد QR را اسکن کنید.



نکاتی برای کاهش استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه نمایش برای کودکان و نوجوانان

1. روی محتوایی که کودکان تماشا می‌کنند تمرکز کنید.

2. زمان بازی اختصاصی با کودکان را برنامه ریزی کنید.

3. زمانی برای صرف غذا بدون وجود این دستگاه‌ها داشته باشید.

4. زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه نمایش را قبل از خواب محدود کنید.

5. حین درس خواندن و مطالعه از شبکه‌های اجتماعی اجتناب کنید.

6. مدتی را صرف استراحت و انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود با هم کنید.

7. مکانی را برای نگهداری دستگاه‌ها انتخاب کنید که دسترسی به آن برای کودکان سخت باشد.

8. خوب است گاهی اوقات حوصله‌تان سر برود. کودکان را تشویق کنید تا از قوه تخیل خود استفاده کنند.

9. به عنوان الگویی برای کودکان عمل کنید که باید از آن پیروی کنند.

10. کودکان را تشویق کنید که با دوستان خود تماس تلفنی بگیرند.





اعمال کنترل‌های والدین در رسانه‌های اجتماعی، بازی‌ها و اپلیکیشن‌ها

بسیاری از سایت‌ها، بازی‌ها و اپلیکیشن‌های رسانه‌های اجتماعی اکنون دارای کنترل‌های والدین برای محدود کردن دسترسی آنها به سایت‌ها و مشخص کردن مدت زمان مجاز استفاده هستند. راهنمای ایمنی الکترونیک، توصیه‌هایی در مورد ویژگی‌های ایمنی برای والدین و مراقبین، از جمله نحوه استفاده از تنظیمات برای محافظت از اطلاعات شخصی و گزارش سوء استفاده آنلاین دارد. در زیر برخی از اپلیکیشن‌های محبوب مورد استفاده کودکان و نوجوانان ذکر شده است.

Roblox

Roblox یک پلتفرم ساخت بازی است که به کاربران امکان می‌دهد بازی طراحی کرده، و با هم بازی و چت کنند. با استفاده از ویژگی‌های داخلی کنترل‌های والدین، والدین می‌توانند نحوه استفاده فرزندانشان از بازی را مدیریت کنند. این ویژگی‌ها شامل یک حالت "محدود" است که از دسترسی به چت و بازی‌های نامناسب جلوگیری می‌کند. درباره تنظیمات ایمنی Roblox در راهنمای ایمنی الکترونیک یا محدودیت‌های حساب کاربری Roblox اطلاعات بیشتری کسب کنید.

TikTok

TikTok یک اپلیکیشن رسانه اجتماعی برای ایجاد و به اشتراک گذاری ویدیوهای کوتاه است. TikTok یک ویژگی همگام سازی خانوادگی دارد که به والدین اجازه می‌دهد حساب کاربری Tik Tok خود را به حساب نوجوان خود لینک کنند. ویژگی همگام سازی خانوادگی به شما امکان می‌دهد کنترل‌هایی مانند مدت زمانی که فرزندتان در TikTok سپری می‌کند، محتوایی که می‌تواند ببیند و تنظیمات حریم خصوصی‌اش را تعیین کنید. درباره تنظیمات ایمنی TikTok در راهنمای ایمنی الکترونیک یا TikTok برای والدین اطلاعات بیشتری کسب کنید.

YouTube Kids

YouTube Kids یک نسخه فیلتر شده از YouTube اصلی است. مادران/مراقبان می‌توانند برای هر کودک در خانواده خود یک پروفایل جداگانه ایجاد کنند. YouTube Kids از ترکیبی از فیلترهای خودکار، نقد و نظرات انسانی و بازخورد والدین برای محدود کردن محتوایی که کودکان می‌توانند در پلتفرم ببینند استفاده می‌کند. مادران/مراقبان همچنین می‌توانند به‌طور دستی ویدیوهایی را برای تماشای فرزندانشان تایید کرده، ویدیوها را مسدود کنند و محدودیت‌های زمان نمایش را تعیین کنند.

پیام‌رسان فیسبوک برای بچه‌ها

Messenger Kids یک برنامه تماس تصویری و پیام‌رسان رایگان متعلق به فیسبوک است. مادران/مراقبان می‌توانند بر فعالیت فرزند خود نظارت داشته و فهرست تماس‌های او را با استفاده از داشبورد والدین کنترل کنند. والدین می‌توانند از طرف فرزند خود ثبت نام کنند و نیازی به داشتن حساب کاربری فیسبوک نیست. Messenger Kids تبلیغاتی را نشان نمی‌دهد یا خریدهای درون‌برنامه‌ای را ارائه نمی‌دهد.



در راهنمای ایمنی الکترونیک اطلاعات بیشتری کسب کنید.
به آدرس <https://www.esafety.gov.au/> سر بزنید
یا کد QR را اسکن کنید.



شروع به کار با کنترل‌های والدین در دستگاه‌ها و حساب‌ها

شبکه‌های وای فای

برخی از روترها و حساب‌های وای فای با ارائه‌دهندگان خدمات اینترنت (ISP) دارای نرم‌افزاری هستند که به شما امکان می‌دهد کنترل‌های والدین را در کل شبکه خود تنظیم کنید. با این حال، شما همیشه کنترل و نظارت زیادی از نرم افزارهای سازگار شده دریافت نمی‌کنید. اگر می‌خواهید درباره کنترل محتوا با استفاده از شبکه وای فای خود اطلاعات بیشتری کسب کنید، با ارائه دهنده ISP خود تماس بگیرید.

دستگاه‌های اپل

اپل به والدین اجازه می‌دهد تا حساب‌های کاربری اشتراک گذاری خانوادگی راه اندازی کنند. اشتراک‌گذاری خانوادگی به والدین امکان می‌دهد برنامه‌های خریداری‌شده را به اشتراک بگذارند و دستگاه فرزندشان را مدیریت کنند. می‌توانید درباره تنظیم کنترل‌های والدین در خانواده دستگاه‌های اپل اطلاعات بیشتری کسب کنید. کانال یوتیوب پشتیبانی اپل ویدیوهایی دارد که راهنمایی‌های گام به گام ارائه می‌دهد. برای شروع مراحل زیر را دنبال کنید:

1. در تنظیمات، Apple ID و اطلاعات حساب کاربری خود را انتخاب کنید.
2. به حساب اشتراک‌گذاری خانوادگی بروید و روی "+افزودن عضو" کلیک کنید تا یک حساب جدید برای فرزندتان اضافه کنید.
3. جهت تعیین محدودیت برای اپلیکیشن‌ها، مسدود کردن وبسایت‌ها و محدود کردن خریدها، به تنظیمات "زمان استفاده از صفحه نمایش" بروید - هر زمان که این مورد را تغییر دهید، در دستگاه فرزندتان به‌روزرسانی می‌شود.
4. در دستگاه فرزندتان، حساب را فعال کنید - [esafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au)

دستگاه‌های اندروید گوگل

Family Link به والدین امکان می‌دهد از برنامه‌ای برای مدیریت دستگاه فرزندشان استفاده کنند. می‌توانید در family.google.com اطلاعات بیشتری کسب کنید. برای شروع مراحل زیر را دنبال کنید:

1. با استفاده از حساب گوگل خود یک حساب کاربری برای فرزندتان تنظیم کنید.
2. برنامه Family Link را در تلفن یا تبلت خود دانلود کنید.
3. حساب کاربری فرزندتان را تایید کنید.
4. به بخش "سلامت دیجیتال و کنترل‌های والدین" بروید و از تنظیمات موجود در آن جهت تعیین محدودیت برای اپلیکیشن‌ها، برنامه‌ریزی زمان از کار افتادن و دیدن کارهایی که فرزندتان به صورت آنلاین انجام می‌دهد استفاده کنید. هر زمان که این مورد را تغییر دهید، در دستگاه فرزندتان به‌روزرسانی می‌شود.



نکات و پیشنهادات برگزیده

4 زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه نمایش را محدود کرده و کودکان را به انجام فعالیت بدنی در فضای داخلی و خارج از خانه تشویق کنید.

1 وقت خود را به صورت آنلاین با فرزندان خود به گشت و گذار در وب سایت‌ها، بازی‌ها، اپلیکیشن‌ها و رسانه های اجتماعی بگذرانید.

5 از تنظیمات حریم خصوصی و کنترل‌های والدین در دستگاه‌ها برای محافظت از فرزندان استفاده کنید.

2 از زمان قرنطینه، برای ایجاد رابطه با فرزندان خود استفاده کنید. سعی کنید هر روز بیست دقیقه زمان را به صورت شخصی با هر یک از فرزندان خود بگذرانید. به آنها اجازه دهید کاری را که دوست دارند انجام دهند، انتخاب کنند.

6 بر زمان حضور آنلاین کودکان، از جمله حین استفاده از تلفن، کامپیوتر و تبلت نظارت کنید.

3 با خانواده و دوستان خود تماس بگیرید تا ببینید آیا در رسانه های اجتماعی، تلفن یا آنلاین از آنها خبر می‌گیرند یا خیر.





چه کسی می‌تواند کمک کند؟

ایمنی الکترونیک- ایمن نگه داشتن کودکان به صورت آنلاین در طول دوران بیماری COVID-19



این راهنما نکات و توصیه‌هایی را در مورد مسائل کلیدی ایمنی آنلاین برای کودکان و جوانان به والدین ارائه می‌دهد. این راهنما شامل موضوعات مدیریت زمان آنلاین، استفاده از کنترل‌ها و تنظیمات والدین و واکنش به مسائلی مانند زورگویی و قلدری سایبری، محتوای نامناسب و تماس با افراد غریبه است.

1

https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2020-04/au-global-parent-online-safety-advice_1.pdf

راهنمای ایمنی الکترونیک به زبان‌هایی به غیر از انگلیسی هم کمک ارائه می‌دهد



<https://www.esafety.gov.au/diverse-groups/cultural-linguistic/translations>

2

ویدیویی در مورد مدیریت زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه نمایش



ایمنی الکترونیک برای والدین - سپری کردن زمان بیش از اندازه در فضای آنلاین- ولاگ شاورن- توضیحات صوتی

3

<https://www.youtube.com/watch?v=tDzcNtLSnUk>

راهنمای گام به گام: نحوه برقراری تماس تصویری با خانواده



<https://www.bbc.com/news/technology-51968122>

4

اپلیکیشن‌ها - کمیسیون امنیت الکترونیکی



انواع مختلفی از اپلیکیشن‌ها وجود دارند - اپلیکیشن‌هایی برای رسانه‌های اجتماعی، موسیقی، بانکداری و بازی‌ها - این لیست ادامه دارد. بسیاری از اپلیکیشن‌ها رایگان هستند و برخی دیگر بسته به ویژگی‌هایی که می‌خواهید، هزینه‌ای را از شما می‌گیرند. پیش از دانلود، نقدها و نظرات موجود در فروشگاه‌های اپلیکیشن را بررسی کنید و همیشه از یک سایت معتبر دانلود کنید.

5

<https://www.esafety.gov.au/women/connecting-safely/apps>



چه کسی می‌تواند کمک کند؟



Beacon

یک برنامه آموزشی ایمنی سایبری که توسط موسسه Telethon طراحی شده تا والدین و مراقبان را با اطلاعات موثق به روز نگه دارد تا به حفظ امنیت فرزندانشان در فضای آنلاین کمک کرده باشند.

6

<https://beacon.telethonkids.org.au/>



والدین و زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه نمایش: الگوسازی برای کودکان

<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/media-technology/parent-technology-use>

7



انتشار عکس و وبلاگ نویسی در مورد فرزندتان به صورت آنلاین

<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/media-technology/posting-photos-of-children>

8



بهترین اپلیکیشن‌ها: توصیه‌شده برای خانواده‌ها

<https://www.commonsensemedia.org/app-lists>

9



بسته ابزارهای ایمنی و تکنولوژی زنان Wesnet

این جعبه ابزار به زنانی که FDV (خشونت خانگی و خانوادگی) را تجربه کرده‌اند کمک می‌کند تا یاد بگیرند چه طور می‌توانند امنیت خود در استفاده از تکنولوژی و حریم خصوصی‌شان افزایش دهند.

10

<https://techsafety.org.au/resources/resources-women>

یادگیری و آموزش



آموزش در منزل به دلیل قرنطینه و محدودیت‌های COVID-19

می‌دانیم که کودکان و نوجوانان معمولاً از تعاملات روزمره و اجتماعی که مدارس و خدمات مراقبت از کودکان ارائه می‌دهند، لذت می‌برند. بنابراین، اگر فرزندتان به COVID-19 مبتلا شده و نیاز به قرنطینه داشته باشد، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ این موضوع به سن آنها و آنچه در مدرسه اتفاق می‌افتد بستگی دارد. با معلم فرزندتان صحبت کنید تا بدانید که چگونه می‌توانید از روند یادگیری و آموزش فرزندانتان در خانه حمایت کنید.

محیط آموزش در منزل

اگر نیاز باشد که کودکان دوباره آموزش از منزل را تجربه کنند، یکی از اولین کارهایی که می‌توانید با فرزندتان انجام دهید برنامه ریزی و ایجاد مکانی مخصوص آموزش و یادگیری است.

در انتهای این بخش لینک‌هایی در زمینه منابع آموزشی برای کمک به آموزش فرزندتان شما در منزل آمده است.

تنظیم برنامه آموزش روزانه

داشتن برنامه مشخص می‌کند که کودک شما چه کاری باید انجام دهد، چه زمانی و به چه ترتیبی. کودکان زمانی که بدانند باید انتظار چه چیزی را داشته باشند، بیشتر احساس آرامش، میل به همکاری و امنیت می‌کنند. سعی کنید زمان‌هایی را برای آموزش برنامه‌ریزی کنید که با تمرکز و سطح انرژی کودک شما مطابقت داشته باشد. مثلاً، فرزند شما می‌تواند صبح‌ها قبل از اینکه خیلی خسته شود، تمرینات ریاضیات یا نوشتن را انجام دهد.

به کودکان کمک کنید تا روال خود را دنبال کنند

سعی کنید در تهیه این روال‌های روزانه، نقشی برای فرزندتان در نظر بگیرید زیرا در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که از این برنامه پیروی کند. کودک شما ممکن است دوست داشته باشد روال را بنویسد یا بکشد، و سپس می‌توانید آن را در معرض دید همه قرار دهید.

به این فکر کنید که چگونه می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا از روال خود پیروی کند و یک فرد تحت آموزش مستقل باشد.

به برگه نکات روال برنامه‌ریزی در بخش 2 مراجعه کنید.



یک فضای کاری برای کودکان بزرگتر ایجاد کنید

اگر امکانش وجود داشته باشد، یک فضای کاری خوب برای آموزش جایی است که:

- نور فراوان داشته باشد.
- یک میز یا میز تحریر داشته باشد که فرزندتان بتواند پشت آن بنشیند و بنویسد یا از کامپیوتر استفاده کند.
- فضایی برای قرار دادن کتاب‌ها، مدادها، خودکارها و وسایل کار دستی داشته باشد.
- ببینید که آیا پناهگاه شما تجهیزات فناوری اطلاعاتی دارد که بتوانید قرض بگیرید.



اگر در یک پناهگاه زندگی می‌کنید، شاید که این کار دشوارتر باشد، بنابراین با پرسنل صحبت کنید و ببینید چه چیزهایی را می‌توان فراهم کرد.

اگر فرزند شما در سال‌های اولیه تحصیل یا مهدکودک است، احتمالاً ترجیح می‌دهد به شما نزدیک باشد. اگر فرزند بزرگتری دارید، احتمالاً زمان بیشتری را صرف انجام تکالیف مدرسه می‌کند، بنابراین با پرسنل پناهگاه مشورت کنید تا ببینید آیا می‌توانید دسترسی به فضای ساکت‌تری را ترتیب دهید یا خیر.

از بازی برای پشتیبانی از کودکان در طول دوران بیماری COVID-19 استفاده کنید

برنامه ریزی منظم برای بازی با فرزندان بسیار مهم است. لازم نیست زمان خیلی زیادی باشد. پنج دقیقه برای هر کودک، دو تا سه بار در هفته می‌تواند تفاوت بزرگی در تندرستی آنها ایجاد کند.

بازی همچنین می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد. این فرصتی است که بتوانید بر روی چیزی متعلق به خود و فرزندان تمرکز کنید. بازی با هم رابطه شما را تقویت کرده و به ایجاد انعطاف‌پذیری و سلامت روانی فرزندان شما در طول زندگی کمک می‌کند.



یادگیری را به امری مفرح و سرگرم کننده تبدیل کنید

کودکان زمانی بهتر یاد می‌گیرند که روال یادگیری سرگرم کننده باشد. سعی کنید راه‌هایی برای سرگرم کننده شدن یادگیری پیدا کنید، تا توجه و اشتیاق فرزندان را حفظ کنید.

به یاد داشته باشید که شما والدین او هستید، نه معلم جایگزین. نقش شما پشتیبانی از فرزندان با ایجاد فضایی برای آموزش است. نیازی نیست که همه پاسخ‌ها را بدانید. سعی کنید همگام با سرعت فرزندان پیش بروید و صبوری به خرج دهید.

با احساسات کودکان هماهنگ شوید

کودکان ممکن است احساسات متفاوتی در مورد آموزش در خانه داشته باشند.

فرزند شما ممکن است مایل باشد با سرعت دلخواه خودش یاد بگیرد یا دلتنگ دوستان، معلم و فعالیت‌های خودش در خارج از خانه شود. احساسات، سطح انرژی یا انگیزه آنها برای آموزش در خانه ممکن است در طول روز و در طول هفته دچار نوسان شود.

در اینجا نکاتی برای هماهنگی با وضعیت فرزندان ذکر شده است:

- زمان مناسبی برای صحبت منظم با فرزندان پیدا کنید. این زمان ممکن است وقتی که برای پیاده‌روی می‌روید، او را در آغوش می‌گیرید یا قبل از خواندن یک داستان مخصوص موقع خواب باشد.
- سوالاتی بپرسید، مانند "امروز چه چیزی خوب بود؟" امروز از چه چیزی لذت بردی؟
- سعی کنید بدون ایجاد اخلاص و وقفه گوش دهید.

- به حالات چهره و زبان بدن فرزندتان موقع حرف زدن دقت کنید. این امر می تواند به شما کمک کند تا بفهمید پشت کلمات او چه چیزی وجود دارد.
- اگر کودک شما در طول روز بی قرار یا ناراحت است، به آنچه رفتارش به شما می گوید فکر کنید. برای مثال، شاید به استراحت، سپری کردن زمانی خارج از خانه یا چیزی برای خوردن نیاز داشته باشند،
- اگر کودک شما احساسات قوی دارد، با صبر و آرامش از او حمایت کنید تا آرام شود.

به فرزندتان بگویید عیبی ندارد که بعضی چیزها برایش سخت است و او را تشویق کنید که با خودش مهربان باشد. اگر انجام تکالیفش کمی بیشتر به طول می انجامد، به او بگویید ایرادی ندارد. وقتی از خانه در حال آموزش باشید، کارها بیشتر طول می کشند.



ویدیوی چهره COVID-19 در آدرس <https://www.youtube.com/watch?v=BmvNCdpHUYM>
نکات خوبی را در اختیار خانواده ها قرار می دهد.



سالم ماندن در مدرسه یا مهدکودک

مدارس و مراکز مراقبت از کودکان، آنها را تشویق می کنند تا عادات سلامتی و بهداشتی خود را ایجاد کنند، از جمله شستن مکرر دست ها و اقدامات بهداشت شخصی. مدرسه یا مهدکودک شما اطلاعاتی را در مورد قوانین یا رویه های جدید، به خانه ارسال می کنند. ایده خوبی است که این موارد را با کودک خود در میان بگذارید تا آنها بفهمند باید چه کاری انجام شود.

وزارت آموزش و پرورش به شیوع COVID-19 واکنش نشان خواهد داد، از جمله پشتیبانی از خانواده هایی که ممکن است نیاز به قرنطینه داشته باشند. این شامل تهیه بسته های آموزشی چاپی و دسترسی به منابع آموزشی آنلاین در صورت نیاز نیز می شود.

اگر فرزندتان بیمار است، او را در خانه نگه دارید و به مدرسه خود اطلاع دهید. ممکن است مدرسه یا مرکز شما سوال کند که آیا فرزندتان تب دارد یا خیر. اطلاعاتی که ارائه می دهید، به آنها کمک می کند تا دلیل در خانه ماندن فرزند شما را درک کنند.

اگر برای تحصیل فرزندتان به مشاوره یا حمایت نیاز دارید، با **خط راهنمایی COVID-19 وزارت آموزش و پرورش** تماس بگیرید.

تلفن: 1800 882 345 (ساعت 00:8 صبح تا 00:4 بعدازظهر)

برای صحبت در مورد هر گونه دغدغه درباره فرزندتان یا کودکانی که در مرکز حضور دارند، با مهدکودک خود تماس بگیرید.

کمک بخواهید - اگر فرزندتان به دلیل اضطراب یا استرس دچار مشکل شد، مدافع کودک، مدافع زنان یا مشاور می تواند از شما حمایت کند.

پرورش خلاقیت کودکان

پیکاسو، هنرمند مشهور گفته است:

"هر کودک یک هنرمند است. مشکل این است که چگونه وقتی بزرگ شد هنرمند باقی بماند."

شما می‌توانید خلاقیت کودک خود را با موارد زیر تقویت کنید:

- بر چیزی که فرزندتان به آن علاقه دارد تمرکز کنید و به او اجازه دهید اشتیاق خود را دنبال کند
- فرزندتان را تشویق به کاوش کنید
- فرزندتان را تشویق به تجربه کنید
- چالش‌هایی برای فرزندتان فراهم کنید
- سوالات باز بپرسید، مثلاً "فکر می‌کنی چه طور می‌توانی آن را حل کنی؟"
- تمرین خلاقیت کنید
- به فرزندتان کمک کنید تا از اشتباهاتش درس بگیرد
- به فرزندتان اجازه دهید ریسک کند
- از فرزندتان حمایت و تمجید کنید
- زمانی را صرف بازی‌های بدون ساختار کنید.
- فرزندتان را تشویق کنید تا در فعالیت‌های خود ثابت قدم باشد و آنها را ادامه دهد.



برای توسعه خلاقیت آنها از تکنولوژی استفاده کنید

برای ایجاد کتاب داستان و ترجمه آنها در صورت نیاز به Story Weaver مراجعه کنید. خوش بگذرانید!



Story Weaver را در آدرس <https://storyweaver.org.in/> ببینید یا کد QR را اسکن کنید.





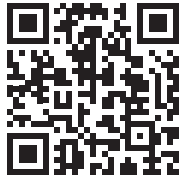
نکات و پیشنهادات برگزیده

- 1 با مدرسه یا مهدکودک فرزندان در تماس باشید زیرا آنها اطلاعات جدید درباره آنچه رخ می‌دهد را به صورت منظم در اختیار شما قرار می‌دهند.
- 2 کاهش خطر ابتلا به عفونت را با کلماتی که متوجه می‌شوند به فرزندان یادآوری کنید تا بدانند وقتی به مدرسه یا مهدکودک می‌روند چه کنند. مثلاً ضربه زدن به آرنج برای گفتن سلام!
- 3 اگر آموزش از منزل انجام می‌شود، تا جایی که ممکن است به روال‌های روزمره خود ادامه دهید. روال‌ها باعث می‌شوند کودکان احساس امنیت کنند، زیرا می‌دانند باید انتظار چه چیزی را داشته باشند.
- 4 در صورت بی‌خطر بودن، فرزندان خود را تشویق کنید تا با خانواده و دوستان مدرسه خود در تماس باشند.
- 5 در صورت نیاز به حمایت بیشتر، با مدافع کودک، مدافع زنان یا مددکار امدادرسان صحبت کنید.
- 6 در صورت داشتن هر گونه دغدغه با مدرسه یا مهدکودک تماس بگیرید.
- 7 اگر بچه‌ها ناخوش هستند، آنها را در خانه نگه دارید. به مدرسه یا مهد کودک اطلاع دهید که چرا آنها را در خانه نگه داشته اید.
- 8 به یاد داشته باشید که نقش شما به عنوان والدین، تبدیل شدن به یک معلم جایگزین نیست بلکه حمایت از یادگیری فرزندان است.
- 9 اگر مجبور هستید به قرنطینه بروید، اجازه دهید بچه‌ها آنلاین شوند.

چه کسی می‌تواند کمک کند؟



منابع و اطلاعات برای حمایت از آموزش و تدرستی در خانه



وزارت آموزش و پرورش

توصیه های بهداشت عمومی - آخرین اطلاعات برای مدرسه.

<https://www.education.wa.edu.au/covid-19>

1



منابع برای کلیه پایه‌ها و مناطق آموزشی در دسترس هستند تا به کودکان و نوجوانان بهترین فرصت را برای آموزش در خانه بدهند.

<https://www.education.wa.edu.au/learning-at-home/learning-resources-by-year-level>

2



اگر به زبان دیگری غیر از انگلیسی صحبت می‌کنید، منابع ترجمه شده در اینجا موجود است.

<https://www.education.wa.edu.au/learning-at-home/student-health-and-wellbeing/translations>

3



خط امداد والدین COVID-19

لبرای مشاوره یا پشتیبانی از تحصیل فرزندتان به دلیل COVID، مدرسه‌تان می‌تواند به شما کمک کند.

<https://www.education.wa.edu.au/parent-helpline>

4

منابع آموزشی

در ادامه لینک‌هایی در زمینه فعالیت‌های آموزشی عملی مانند برگه‌های کاری، کاردستی‌ها و بازی‌ها وجود دارد که می‌توانید برای پشتیبانی از فرزندانتان در صورت نیاز به آموزش از راه دور به آنها دسترسی داشته باشید.



ABC Kids (کودکان)

ABC Kids دارای طیف وسیعی از بازی‌ها، فعالیت‌ها، پادکست‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های آموزشی است.

<https://www.abc.net.au/abckids/>

1



چه کسی می‌تواند کمک کند؟

منابع آموزشی - ادامه



ABC Education (آموزش)

ABC Education میزبان هزاران منبع رایگان و مرتبط با برنامه دانش آموزان و معلمان ابتدایی و متوسطه است.

2

<https://education.abc.net.au/home#!/home>

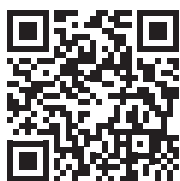


Crackerjack Education (آموزش)

Crackerjack Education ، منابع آموزشی بومی را ارائه می دهد.

3

<https://www.crackerjackeducation.com.au/>

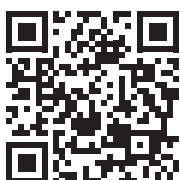


Sesame Street

Sesame Street مجموعه‌ای از بازی‌ها، ویدیوهای آموزشی و هنری برای کودکان دارد.

4

<https://www.sesamestreet.org/>



E-learning (آموزش الکترونیکی)

آموزش الکترونیکی برای کودکان، یک سازمان بین المللی است که دروس انگلیسی، اسپانیایی، فرانسوی و پرتغالی را ارائه می دهد.

5

<https://www.e-learningforkids.org/>



Khan Academy

Khan Academy مجموعه‌ای از طرح‌ها و منابع درسی دارد.

6

<https://www.khanacademy.org/>



TED Ed

TED Ed صدها سخنرانی آموزشی دارد که کودکان ممکن است به آنها علاقه مند شوند.

7

https://www.youtube.com/channel/UCsooa4yRKGN_zEE8ikngnZA

چه کسی می‌تواند کمک کند؟

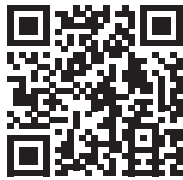


منابع آموزشی - ادامه



ریاضیات
8
ABC mathseeds، ریاضیات پایه و مهارت های حل مسئله را به کودکان 3 تا 9 ساله آموزش می دهد.

<https://mathseeds.com.au/>



طبیعت
9
بازی بدون ساختار در فضای باز برای کودکان و بزرگسالان به یک اندازه عالی است! Nature Play منابع بسیار خوبی دارد که به شما کمک می کند خانواده خود را به فضای خارجی ببرید.

<https://www.natureplaywa.org.au/>



تاریخ/جغرافیا
10
BBC History برای کودکان.

<https://www.bbc.co.uk/history/forchildren/index.shtml>



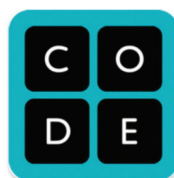
11
National Geographic برای کودکان

<https://www.natgeokids.com/au/>



زبان‌ها
12
Duolingo یک پلتفرم آنلاین رایگان برای یادگیری زبان است.

<https://www.duolingo.com/>



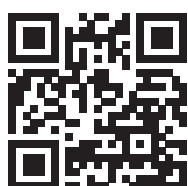
کدنویسی
13
Code.org به کودکان و نوجوانان اجازه می دهد تا به صورت رایگان کدنویسی کنند.

<https://code.org/>

چه کسی می‌تواند کمک کند؟



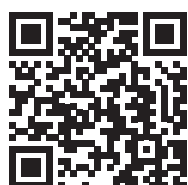
منابع آموزشی - ادامه



داستان‌گویی
Scratch از MIT به کودکان امکان می‌دهد داستان‌ها، بازی‌ها و انیمیشن‌های تعاملی خود را برنامه‌ریزی کنند و آثار خود را با دیگران در جامعه آنلاین به اشتراک بگذارند.

14

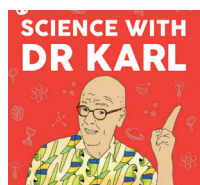
<https://scratch.mit.edu/>



موسیقی - ABC Listen Kids
ABC برنامه‌های موسیقی زیادی برای کودکان خردسال و کودکان دبستانی و دبیرستانی دارد.

15

<https://www.abc.net.au/kidlisten/>



علوم
دکتر کارل ویدیوها، مقالات و پادکست‌های علمی را برای بزرگسالان و جوانان ارائه می‌دهد.

16

<https://drkarl.com/>



علوم
Fizzics Education ده‌ها منبع رایگان، از جمله ویدیوهای آزمایش‌های علمی، مطالب ساده و طرح‌های درسی را ارائه می‌دهد.

17

<https://www.fizzicseducation.com.au/free-resources/>



علوم
باغ وحش و باغ گیاه‌شناسی سینسیناتی در حال پخش زنده "سafari خانگی" است.

18

<https://cincinnatizoo.org/home-safari-resources/>

خدمات خانواده و خانوادگی Starick

PO Box 174
Cloverdale WA 6985

تلفن: 08 9458 5300

ایمیل: info@starick.org.au

وب سایت: starick.org.au

ABN 56 721 993 085

اطلاعات این کتابچه فقط برای مقاصد عمومی است. نباید از آن به عنوان یک توصیه حرفه‌ای استفاده کرد. از مردم دعوت می‌شود که در رابطه با هر موضوع یا دغدغه‌ای که ممکن است داشته باشند از مشاوره حرفه‌ای استفاده کنند.

این کتابچه شامل لینک‌هایی به وبسایت‌های دیگر است. Starick مسئولیتی در قبال محتوای سایت‌های لینک شده یا لینک‌های موجود در سایت‌های لینک شده ندارد.

این کتابچه، از جمله به زبان‌های عربی، فارسی و چینی ساده برای دانلود در آدرس زیر موجود است:

[https://www.starick.org.au/
covid-19-resource-booklet/](https://www.starick.org.au/covid-19-resource-booklet/)