

# Online Rhythms Offline Health

Practical things you can do to help your child thrive in an online environment

## إيقاع الحياة عبر الإنترنت الصحة خارج الإنترنت

أخطوات عملية يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على النجاح والتطور في بيئة الإنترنت.





## Create a Foundation

Practical tips for setting up an effective learning environment at home

## بناء أساس قوي

نصائح عملية لإعداد بيئة تعليمية فعّالة في المنزل



## Set Up a Dedicated Learning Space

### خصص مكانًا محددًا للتعلم

- Quiet, well-lit area (not a bed).
- Keep supplies nearby (chargers, notebooks, pens).
- Limit background distractions (TV, gaming devices).
- If possible, use an area that is NOT the child's bedroom.

اختر مكانًا هادئًا ومضيئًا جيدًا (وليس السرير).

ضع الأدوات اللازمة قريبًا (الشاحن، الدفاتر، الأقلام).

قلل من مصادر الإزعاج في الخلفية (التلفاز، أجهزة الألعاب).

إذا أمكن، استخدم مكانًا ليس غرفة نوم الطفل.

#1



## Create a Clear Daily Routine

## ضع روتينًا يوميًا واضحًا.

- Keep consistent wake-up, school, homework, and bedtime hours.
- (we acknowledge this can look different during Ramadan, but any consistency is good and helps kids feel safe)
- Include short breaks between classes.
- Post the schedule somewhere visible.

حافظ على مواعيد ثابتة للاستيقاظ، والدراسة، والواجبات، والنوم.

نعلم أن الروتين قد يختلف خلال شهر رمضان، لكن أي قدر من الثبات مفيد (ويساعد الأطفال على الشعور بالأمان).

أضف فترات راحة قصيرة بين الحصص.

ضع الجدول في مكان واضح يمكن رؤيته بسهولة.

التنظيم يقلل التوتر ويساعد الطلاب على البقاء منظمين ذهنيًا.

Structure reduces stress and helps students stay mentally organized.



## Help Them Stay Organized

### ساعدهم على البقاء منظمين

- Use a planner or digital calendar.
- Check Canvas daily for assignments.
- Teach them to break large tasks into smaller steps.
- Sometimes students can feel overwhelmed and not sure where to start.

- استخدم مفكرة أو تقويمًا رقميًا.
- تحقق يوميًا من منصة Canvas لمعرفة الواجبات.
- علمهم تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة.
- أحيانًا يشعر الطلاب بالإرهاق ولا يعرفون من أين يبدأون.



## Build Physical Movement Into the Day

ممارسة الرياضة و اللياقة البدنية ضمن اليوم.



- Short walks.
- Stretch breaks.
- Outdoor time when possible.

Movement improves attention and mood.

المشي مسافات قصيرة  
شد الجسم و الترييض لفترات  
قصيرة.  
قضاء وقت في الهواء الطلق عند  
الإمكان.

الحركة تحسن التركيز والمزاج.

# Be The GOAT

(greatest of all time)

كن الافضل في جميع الاوقات

More Helpful Tips to Up  
Your Parenting Game

نصائح إضافية لمساعدتك على تحسين  
مهاراتك في التربية.



# 🤝 Maintain Social Connections

## حافظ على العلاقات الاجتماعية.

- Help arrange safe ways to interact (video calls, study groups).
- If possible, safe in-person interaction/play times/hangouts can be very helpful

Social development still matters, even during disruptions.

ساعد في توفير طرق آمنة للتواصل (مكالمات فيديو، مجموعات دراسة). إذا أمكن، التفاعل الشخصي الآمن أو أوقات اللعب أو اللقاءات ممكن أن تكون مفيدة جدًا.

التطور الاجتماعي يظل مهمًا، حتى أثناء الظروف الطارئة.



# 🚫 Monitor Screen Time Wisely

## راقب وقت الشاشة بحكمة

- Distinguish between academic and recreational screen use.
- Encourage offline activities after school (reading, exercise, hobbies).
- Set reasonable tech boundaries without being overly controlling.

ميّز بين استخدام الشاشة للأغراض التعليمية والترفيهية.

شجّع الأنشطة خارج الإنترنت بعد المدرسة (القراءة، التمارين، الهوايات).

ضع حدودًا معقولة لاستخدام التقنية دون أن تكون صارمًا جدًا.





# Focus on Mental Health

## التركيز علي الصحة النفسية

- Watch for signs of stress, anxiety, or withdrawal.
- Normalize frustration and worry – uncertainty, online school, not seeing friends, etc are hard.
- Encourage open conversations about how they're feeling.
- Be mindful of the effect of social media and news on wellbeing
- Reach out to Ms. Ilse. She can send you resources as a parent/for you child or teen, or to schedule a call for your student if they'd like to speak with her  
ilse.stutzman@tws-rak.org

راقب علامات التوتر أو القلق أو الانعزال.  
اشرح ان الإحباط والقلق أمرًا طبيعيًا – فالظروف غير المؤكدة،  
والدراسة عن بعد، وعدم رؤية الأصدقاء أمور صعبة.  
شجّع على محادثات مفتوحة حول مشاعرهم.  
كن واعيًا لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي والأخبار على الصحة  
النفسية.  
تواصل مع الاستاذة ألسا، يمكنها إرسال موارد لك كولي أمر أو  
لطفلك/مراهقك، أو ترتيب مكالمة للطالب إذا رغب في التحدث معها:  
ilse.stutzman@tws-rak.org



# Emphasize Effort Over Perfection

## رکز علی الجهد بدلاً من الكمال.

- Celebrate progress and persistence.
- Avoid constant grade-checking or pressure.
- Reinforce growth mindset language (“You’re improving,” and **not** “You should know this.”)

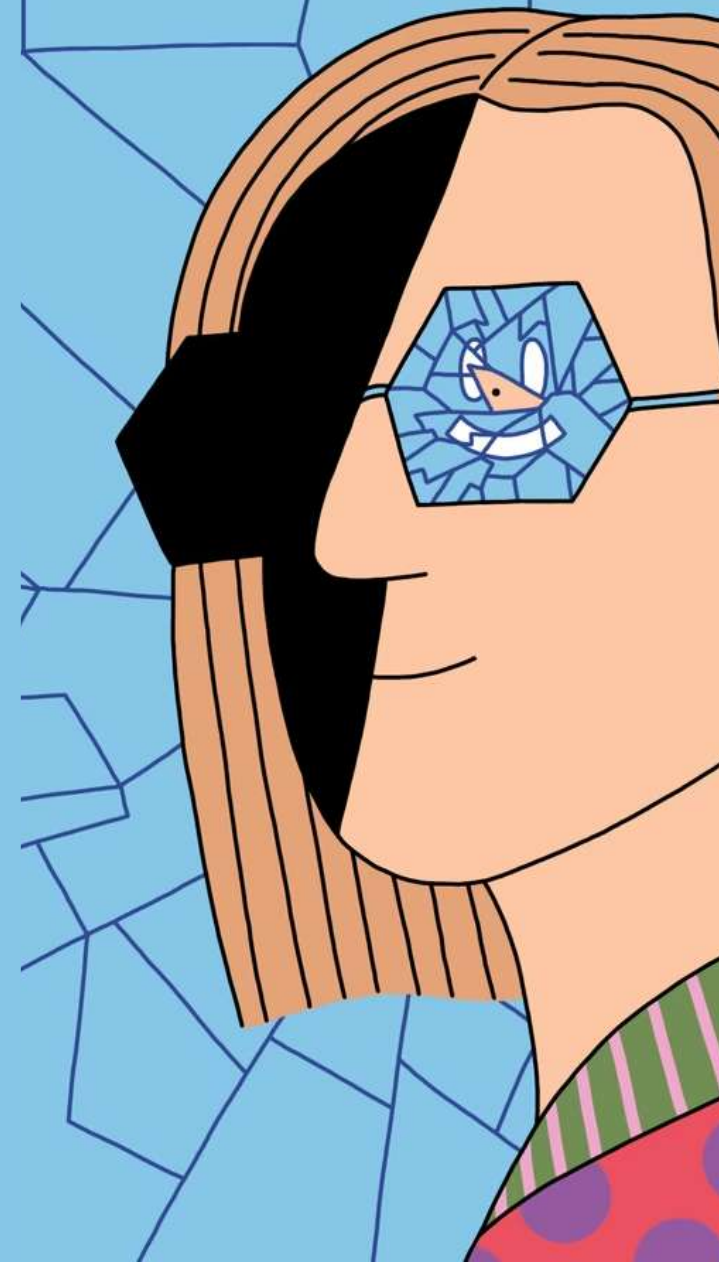
Motivation drops when students feel constantly judged.

احتفل بالتقدم والمثابرة.

تجنّب مراقبة الدرجات باستمرار أو الضغط على الطفل.

استخدم لغة تشجع على عقلية النمو (“أنت تتحسن” بدلاً من “يجب أن تعرف هذا”).

ينخفض الحماس عندما يشعر الطلاب بأنهم محل تقييم دائم.



## ♥ Be Flexible and Realistic

### كن مرناً وواقعيًا.

- Some days will not go well.
- Productivity will vary.
- Adjust expectations during prolonged disruption.

Online schooling requires grace from everyone.

بعض الأيام قد لا تسير بشكل جيد.  
مستويات الإنتاجية قد تختلف من  
يوم لآخر.  
عدّل التوقعات خلال فترات  
الانقطاع الطويلة.  
الدراسة عبر الإنترنت تتطلب  
التسامح من الجميع.

