



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority

# دليلك لدعم طفلك خلال فترة التعليم عن بُعد



# تهيئة بيئة تعليمية مناسبة

احرص على أن يكون المكان  
جيد الإضاءة، ويوفر جلسة  
مريحة وصحيحة، وأن يكون  
الجهاز مشحوناً وجاهزاً  
للاستخدام.



# الحفاظ على الروتين اليومي

حدّد أوقاتًا ثابتة للحصص،  
والاستراحات، والواجبات.  
فالروتين يعزّز التركيز ويمنح  
الطفل شعورًا بالأمان.



# تشجيع فترات الراحة والحركة

خُصّ فترات استراحة قصيرة  
بين الحصص، وشجّع على  
حركة خفيفة وتجنّب الإرهاق  
الناجم عن الشاشات.



# التوازن بين العمل والأسرة

في حال عمل الوالدين، يمكن تنظيم فترات متابعة قصيرة خلال اليوم. وشجّع الأبناء الأكبر سنًا على إدارة وقتهم مع إشراف بسيط.



من خلال الاستمرارية في  
الدعم وبتّ الطمأنينة،  
يمكن لطفلك مواصلة التعلّم  
بثقة واستقرار،  
لتعبر أسرّكم هذه الفترة  
بسلاسة واطمئنان.





هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority

# Your guide to supporting your child during distance learning



## Create a suitable learning space

Ensure the space is well lit, supports good posture, and that their device is charged and ready.



# Keep a daily routine

Set fixed times for classes, breaks, and homework.

Structure builds focus and a sense of security.



# Encourage breaks and movement

Schedule short breaks between lessons. Encourage light movement to reduce screen fatigue.



## Balance work and parenting

If you are working, plan short check-ins during the day. Encourage older children to manage their time with gentle supervision.



With consistency, support,  
and reassurance,  
your child can continue  
learning with confidence  
and stability and  
**this period can pass  
smoothly for your family.**

