



VOLUME #67

"كيف يحدث التعلم؟" الصحة
الجسدية

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

نواصل سلسلة النشرات التي تركز على كيفية حدوث التعلم في المنزل من خلال عدسة الأسس الأربعة. الصحة الجسدية، الأساس الثاني لكيفية حدوث التعلم، يعالج أهمية الصحة البدنية والعقلية. ينطوي على تشجيع كل طفل على تطوير مهارات الرعاية الذاتية والتحكم بالنفس، بالإضافة إلى صورة ذاتية إيجابية. تسمح الصحة العقلية والعاطفية والجسدية الجيدة للأطفال بالتفكير بوضوح، وإتخاذ خيارات جيدة، وتطور إجتماعي، وتعلم مهارات جديدة، وبناء الثقة بالنفس لتحقيق الهدف. في هذه النشرة سنقدم أنشطة من شأنها أن تدعم شعور طفلك المتنامي بذاته وتغذي نموه الصحي.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

لعبة إخفاء الوجه باليدين

التعليمات:

إجلس مع طفلك وألعب اللعبة بإخفاء وجهك خلف يديك. شجع طفلك على إستخدام يديه وقيادة اللعبة بمجرد معرفتها. إختبأ خلف الأثاث (بالداخل) أو خلف شجرة أو شجيرة (بالخارج) وتحرك داخل وخارج المخبأ وقل: "Peek-a-boo!" إذا كان طفلك يمشي بثقة، يمكنك التناوب على تغطية عينيك بينما يختبئ الآخر. عندما تختبئ إعمل أصوات صغيرة، حتى يتمكن طفلك من إيجادك بدون صعوبة. **إضغط هنا** للإستماع إلى أغنية "Peek-a-boo".

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

المهارات الذاتية في المطبخ

المواد:

خبز شرائح
الأشياء التي تحب وضعها في السندويش، مثل اللحوم، والجبن، وزبدة الفستق وما إلى ذلك.
علب السيريل
حليب

التعليمات:

إدعُ طفلك للحضور إلى المطبخ وإعداد وجبة بسيطة معك. خذ وقتك لمساعدة طفلك للتعرف على المطبخ من خلال مهام بسيطة مثل فتح أوعية الطعام وسكب الماء. للأطفال الصغار، إبدأ بإعداد السندويشات، أضف اللحم والجبن أو زبدة الفستق إلى الخبز. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، أترك علب السيريل بالخارج والحليب على رف في الثلاجة يمكن الوصول إليه حتى يتمكنوا من تقديمه لأنفسهم. دع طفلك يتدرب على صب الماء بنفسه. إندلاق الماء جزء من عملية التعلم. ذكّر طفلك بحدوته ونظفه معاً.

إضغط هنا للحصول على بعض النصائح لإنشاء خطة للرعاية الذاتية للعائلة.
إضغط هنا لمعرفة المزيد عن الرعاية الذاتية للأطفال.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

دغدغة الوحش

المواد:

كتاب **Tickle monster** بقلم أدوارد مانسو.

التعليمات:

إقرأ كتاب "دغدغة الوحش" وإلعب اللعبة مع طفلك. تظاهر بأنك وحش الدغدغة. شجع طفلك على الجري وأنت تطارده في المنزل. دغدع جسم طفلك عندما تُمسك به. تناوبا في الأدوار دع طفلك يكون وحش الدغدغة ويقوم بمطاردتك. **إضغط هنا** للإستماع إلى أغاني عن العادات الصحية.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

أنا فخور بنفسي

المواد:

كتاب: **I'm Proud of Myself** بقلم لوري رايت
ورق
أقلام تلوين

التعليمات:

إقرأ الكتاب وناقشه مع أصدقائك أو عائلتك. فكر في شيء تفتخر بإنجازه. صف بعض المواقف الصعبة التي مررت بها، لكنك واصلت العمل عليها دون أن تستسلم. ضع قائمة بكل الأشياء التي تجعلك تشعر بالفخر وأكتبها على قطعة من الورق. إستخدم أقلام التلوين لتصميم شهادة الإنجاز الخاصة بك، أو إصنع شريط الجائزة الخاص بك. **إضغط هنا** للحصول على أفكار جائزة الشريط. **إضغط هنا** لقراءة "Stand Tall Molly Lou Melon" بقلم باتي لوفيل .

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

قوس قزح الغذاء الصحي

المواد:

ورق أبيض

مقص

أقلام تلوين

صمغ

نشرات البقالة أو مجلات

التعليمات:

إجلس مع طفلك وتحدث معه حول أهمية تناول الفواكه والخضروات والأطعمة الصحية يومياً. دع طفلك يختار صوراً لإطعمة مختلفة من النشرات ويقصها. قم بفرز الصور في مجموعات حسب الألوان. إشرح لطفلك أنه سيصنع قوس قزح من الأطعمة الصحية. أطلب من طفلك إستخدام أقلام التلوين لرسم قوس قزح كبير على الورق ولصق الصور عليه وفقاً للألوان. يمكن لطفلك الإستمرار في إضافة صور جديدة للأطعمة الصحية بعد تناولها لمتابعة عادات الأكل الصحية. **إضغط هنا** لألعاب وأنشطة الأكل الصحي لتحسين الصحة.

نصيحة اليوم:

شجع طفلك على ملاحظة وتقدير نقاط قوته ونقاط القوة لدى الآخرين أيضاً. أدمج الفرص والوقت لممارسة مهارات المساعدة الذاتية والرعاية الذاتية. شجع طفلك للتعبير عن مشاعره وتسميتها. وفر الفرص اليومية لطفلك ليكون نشيطاً ويكتشف العالم من حوله بجسده وعقله وحواسه. إبق على إصال مع العائلة والأصدقاء وشارك في المناسبات الإجتماعية عبر تطبيقات الفيديو. أقم روتيناً ثابتاً في المنزل.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada