



VOLUME #206

الجو بارد في الخارج! تحضير طفلك
لفصل الشتاء

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

بدأننا جميعاً نشعر ببرودة الهواء، مما يعني شتياً واحداً فقط: الشتاء على الأبواب. كأشخاص بالغين، نعلم أن هذا يعني إرتداء ستراتنا السميكة وقبعاتنا وأحذيتنا الشتوية أثناء ترحيلنا بالموسم البارد. يحتاج أطفالنا إلى نفس المستوى من التحضير، إن لم يكن أكثر، لإبقاءهم سعداء وأصحاء خلال أشهر الشتاء الباردة. في هذه النشرة، نقدم لكم النصائح والأنشطة التي ستحضر عائلتكم للطقس البارد.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

كيس بارد

المواد:

اكياس بسحاب

صواني ثلج

شريط لاصق

قفازات

التعليمات:

إملاً صينية مكعبات الثلج بالماء وضعها في التلاجة حتى يتجمد الماء.

ضع مكعبات الثلج في كيس بسحاب، وأحكم إغلاقه بشرط لاصق.

أعط طفلك الكيس وراقبه وهو يستكشف الثلج بيديه العاريين.

بعد فترة أمسك يدي طفلك وقل "يداك باردة".

ضع القفازات على يديه وقل: "يداك دافئة الآن".

[إضغط هنا](#) للمزيد من أنشطة الثلج.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

كيفية اللبس لموسم الشتاء!

المواد:

صندوق

أحذية الثلج

قفازات

سترة الثلج

التعليمات:

إجمع الملابس الشتوية مع طفلك مثل: أحذية الثلج، والقفازات، وسترة الثلج، وما إلى ذلك.

عندما تختار أنت وطفلك الملابس تحدث عن الطقس. على سبيل المثال، "الجو بارد جداً بالخارج نحتاج إلى إرتداء سترة لإبقائك دافئاً."

إذا حاول طفلك وضع ملبسه، يمكنك تعزيز هذا الوعي من خلال تسمية الملابس وأجزاء الجسم التي ستوضع عليها. على سبيل المثال، "أنت ترتدي قبعة على رأسك! وترتدي حذاءً شتوياً على قدميك!"

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

لعبة الملابس الشتوية

المواد:

ملابس شتوية، على سبيل المثال: قبعة، وشاح، معطف، قفازات، أحذية، وما إلى ذلك.

التعليمات:

أدع طفلك والعائلة للجلوس على الأرض.

ضع الملابس في كومة، وأطلب من طفلك تسميتها.

أعط طفلك معلومة عن كل قطعة، عندما يخمن بشكل صحيح، قم بتلبس شخص أو حيوان محشو بالملابس الشتوية.

على سبيل المثال، "رقبة الدب باردة. ما الذي يمكن أن يرتديه لتدفئة رقبته؟" الجواب: وشاح!

إستمتع بهذه اللعبة العائلية معاً.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

كيف تستعد الحيوانات للشتاء؟

التعليمات:

[إضغط هنا](#) لقراءة "الحيوانات في الشتاء" بقلم هنريتا بانكروفت وريتشارد فان جيلدر.

بعد قراءة الكتاب، ناقش مع طفلك كيف تستعد الحيوانات للبقاء على قيد الحياة خلال فصل الشتاء من خلال تكيف أجسادهم أو سلوكهم أو كليهما.

إشرح لطفلك أن السبات والهجرة هما طريقتان تتكيف فيهما الحيوانات في الشتاء.

بعض الحيوانات لا تهاجر أو تدخل في سبات لكنها تغير أجسامها خلال الشتاء. على سبيل المثال، ينمو للذئب فرواً أكثر سماكة خلال الشتاء لتدفئة نفسها.

قم بعمل قائمة مع طفلك بكل الأشياء التي تقوم بها الحيوانات والتي تقوم بها للإستعداد لفصل الشتاء. هل هناك أي أوجه تشابه أو إختلافات؟

إبدأ في الإستعداد لفصل الشتاء، من خلال إستكمال بعض المهام من القائمة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

تجربة علمية للملابس الشتوية

المواد:

4 جرات زجاج

3 أنواع من ملابس الشتاء مثل: معطف، كنزة، جوارب صوفية

قلم رصاص أو قلم حبر

ورق

ميزان الحرارة

التعليمات:

إملاً ¼ الجرار بالماء الدافئ. يجب أن تكون درجة حرارة الماء تقريباً نفس درجة حرارة الجسم بين (36.6-37 درجة مئوية).

ضع 3 جرات مغلقة داخل الملابس الشتوية، أترك جرة واحدة بدون ملابس شتوية. ضع الجرار الأربعة بالخارج.

إرجع بعد 30 دقيقة وأحضر الجرار إلى الداخل.

إستخدم ميزان الحرارة لقياس درجة حرارة الماء في كل جرة.

أدع عائلتك للمناقشة، يمكنك أن تسأل:

أي جرة أبرد؟ أيهما أسخن؟ لماذا؟

سجل نتائجك وشاركها مع الأصدقاء أو العائلة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة خلال فصل الشتاء.

نصيحة اليوم:

تحدث مع طفلك عن أهمية إرتداء الملابس الدافئة في فصل الشتاء، ودعه يتدرب على إرتداء الملابس الشتوية، بما في ذلك القبعة والسترة والسراويل الثلجية والشاح والأحذية والقفازات. ضع طبقة إضافية من الملابس على الأطفال الصغار، لأنهم يحتاجون إلى الدفء أكثر أثناء درجات الحرارة الباردة.

إبق على إطلاع بنصائح [الوحدة الصحية في وينزور-أسكس](#) لفصل الشتاء. ضع في إعتبارك إبقاء طفلك في الداخل إذا أصبحت درجة الحرارة أو برودة الرياح -27 درجة مئوية (-16 فهرنهايت) أو أقل.

إستمتع بموسم الشتاء! أخرج مع طفلك في نزهة شتوية، وقم ببناء تماثيل من الثلج، وأبرز جمال الموسم.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada