



VOLUME #220

يمكن للروتين اليومي أن يكون ممتعاً!

VIRTUAL CHILDCARE  
PARENT SUPPORT  
SERVICES

## مرحباً أيها الآباء والأمهات،

تتكون حياتنا من أمط روتينية نقوم بها كل يوم تقريباً. فهي توفر بنية صحية لآماننا وتساعدنا على إنجاز الأمور بكفاءة. تعتبر الإجراءات الروتينية فرصاً غنية لدعم تعلم طفلك ونموه. وتوفر فرصة لبناء الثقة بالنفس، وإدارة الوقت والمهارات التنظيمية، وضبط النفس، ومهارات التواصل. في هذه النشرة، نقدم أنشطة لتشجيع طفلك على متابعة الروتين اليومي والاستمتاع به.

### الأنشطة:

#### الأطفال من ( ٣ أشهر - ١٨ شهراً )

##### التدليك بالكرة

##### المواد:

كرة طرية

موسيقى

##### التعليمات:

قبل وقت القيلولة، قم بإطفاء الأضواء وشغل الموسيقى الهادئة.

مرّر الكرة بلطف على جسم طفلك، وسم الأجزاء التي تقوم بتدليكها.

أدخل التدليك المريح إلى روتين نوم طفلك.

[إضغظ هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من ( ١٩ شهراً - ٢.٥ سنة )

##### وجبة خفيفة في الخيمة

##### المواد:

شرشف

وجبات خفيفة (بسكويت، فواكه، وما إلى ذلك).

مناديل، أطباق ورقية

##### التعليمات:

دع طفلك يساعدك في صنع خيمة بوضع شرف على الطاولة. إذا كان لديك خيمة لعب، يمكنك إعدادها في الداخل واستخدامها بدلاً من ذلك.

أدع طفلك إلى تناول الوجبة الخفيفة في الخيمة التي قمت بإعدادها، بدلاً من تناولها على الطاولة.

أطلب من طفلك إحضار المناديل والأطباق الورقية وتوزيع الوجبات الخفيفة.

يمكن لطفلك أيضاً إحضار حيواناته المفضلة إلى الخيمة.

[إضغظ هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

##### قصة ما قبل النوم-الأسد والفأر

##### المواد:

حيوانات

سلة

خيطان الغزل أو شريط لاصق

##### التعليمات:

[إضغظ هنا](#) لقراءة "الأسد والفأر".

ضع الحيوانات داخل السلة. أدخل خيطاً أو شريطاً لاصقاً من جوانب السلة لصنع شبكة في أعلى السلة.

شجع طفلك على إيجاد طرق لتمرير الحيوانات عبر الشبكة.

تحدث مع طفلك واطرح عليه أسئلة. على سبيل المثال: ما هي الأدوات التي يمكنه استخدامها؟ كيف يمكنه إخراج الحيوانات الكبيرة من السلة؟ ماذا يحدث إذا حاول إخراج أكثر من حيوان في نفس الوقت؟

[إضغظ هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٤-٦ سنوات)

##### عرض أزياء

##### المواد:

موسيقى

ملابس طفلك

##### التعليمات:

أخبر طفلك أنك ستقيم عرض أزياء.

شغل الموسيقى المرححة.

شجع طفلك على اختيار ملابسه، عندما يرتدي ملابسه، دعه يتظاهر بأنه يسير على المسرح.

قم بوصف ملابس طفلك بطريقة مرححة أثناء سيره.

يمكنك الانضمام إلى طفلك والسير على المسرح معاً، أو يمكن لطفلك أن يصف ملابسك عندما يأتي دوره.

استمتعا!

[إضغظ هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٦-١٢ سنة)

##### إعداد طاولة العشاء

##### المواد:

أطباق العشاء

أطباق جانبية

أكواب للشرب

مناديل

شوك، ملاعق، سكاكين

##### التعليمات:

ابحث عن الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها إعداد الطاولة، وكيفية اختلافات الإعدادات عبر الثقافات.

قم بإعداد طاولة العشاء لعائلتك، على سبيل المثال:

ضع أطباق العشاء على الطاولة أمام كل كرسي.

ضع الأطباق الجانبية على اليسار وأكواب الشرب على الجانب الأيمن من كل طبق عشاء.

ضع المناديل على يمين أطباق العشاء.

ضع الشوك على الجانب الأيسر، والملاعق والسكاكين على الجانب الأيمن من أطباق العشاء.

كل يوم سبت، اختر ثقافة مختلفة، وأعد الطاولة لتعكس هذه الثقافة. على سبيل المثال، النمط الآسيوي، الأفريقي، هاواي، وما إلى ذلك. زين طاولة العشاء لتتناسب مع الموضوع.

[إضغظ هنا](#) للمزيد من الأفكار.

### نصيحة اليوم:

عندما تذكّر طفلك بروتيبه، غنّيه بدلاً من قوله، واستخدم نغمة وطبقة صوت مختلفة لجعل الأمر أكثر متعة.

استخدم صوراً أو رسومات مضحكة للتذكير بما يجب القيام به.

أشرك طفلك في إنشاء مخطط روتيني يومي.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada