



# مستشار الآباء

حول نتائج فحص التسجيل في المدارس

هذا الكتاب يخص:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# المحتوى

٤	التطعيمات الخاصة بالرضع والأطفال والمراهقين
٦	القدرة الحركية للجسم
٨	القدرات الحركية الدقيقة والقدرة الحركية الكتابية
١٠	القدرة على استخدام اليد اليسرى
١١	القدرة البصرية
١٣	فهم الأرقام والكميات
١٥	اللغة
	تعدد اللغات/النمو مع
١٩	لغتين أو أكثر
٢١	التغذية
٢٤	وسائط الإعلام المرئي (التلفاز، والحاسب اللوحي والهاتف الذكي)
٢٦	صحة الأسنان
٢٨	نصائح عامة للنمو الصحيّ

## هيئة التحرير

الناشر

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg  
Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart  
poststelle@sm.bwl.de, lga@sm.bwl.de, www.sozialministerium-bw.de

بالتعاون مع

Ministerium für Kultur, Jugend und Sport Baden-Württemberg  
Gesundheitsämter des Landes Baden-Württemberg

التصميم والرسومات التوضيحية

Kreativ plus GmbH Stuttgart, www.kreativplus.com

السادة أولياء الأمور،

في العام قبل الأخير من رياض الأطفال في ولاية بادن فورتمبيرغ، يخضع جميع الأطفال للفحص من قبل مساعدي الطب الاجتماعي في مكتب الصحة في إطار الفحص السابق للالتحاق بالمدرسة.

ويشمل هذا الفحص كافة الأطفال من عمر ٤ إلى ٥ سنوات، ويغطي جميع مجالات نمو الطفل؛ حيث تُجري فحصاً للسمع والبصر، والتطور اللغوي، والمهارات الحركية الدقيقة والقوية، وسعة الذاكرة وفهم المهام، وكذلك للمهارات الأساسية في الرياضيات. وعلاوة على ذلك، سنقوم بفحص الكتيب الوقائي وكتيب التطعيم وتسعدنا الإجابة عن أسئلتكم.

ستجدون في هذا الكتيب معلومات ونصائح حول كيفية دعم نمو طفلك في المنزل بطريقة تملؤها الألعاب. وتعتبر التمارين التي يمكنك القيام بها مع طفلك في نطاقات الدعم المحددة ذات أهمية خاصة.

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُسعد الطبيب أو المساعد الطبي الاجتماعي الذي يُجري الفحص أيضاً مساعدتك وتقديم المشورة لك حتى هاتفياً.

الخدمة الصحية للأطفال والمراهقين

# التطعيمات الخاصة بالرضع والأطفال والمراهقين

التطعيم هو واحد من أكثر التدابير الوقائية فعالية وأهمية فيما يتعلق بالطب. ويكمن الهدف من التطعيم في حماية الرضع والأطفال والمراهقين من الإصابة بالمرض. عندما يحصل الجميع تقريباً على التطعيم، يكون من الممكن القضاء على مسببات الأمراض بالكامل.



يمنح طبيب الأسرة أو طبيب الأطفال التطعيمات الموصى بها والممنوحة من قبل لجنة التلقيح الدائمة في ألمانيا والتي يتم دفع ثمنها عادة من قبل شركات التأمين الصحي. في ولاية بادن فورتمبيرغ، يوصى كذلك بتطعيم جميع الأطفال ضد التهاب الدماغ السحائي والإنفلونزا (اعتباراً من سبتمبر ٢٠١٩).

وتم التحقق من حصول طفلك على التطعيمات الكاملة في إطار التسجيل في المدارس. يرجى الاستمرار في توفير الحماية الكاملة عن طريق التطعيم. سيقدم لك طبيب الأطفال أو مكتب الصحة المشورة حول ذلك.

**ستجد المزيد من المعلومات وأجندة التطعيمات المحدثة على الرابط**

← **المركز الاتحادي للتوعية الصحية**

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

← **معهد روبرت كوخ**

[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/  
impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

## القدرة الحركية الجسدية

المهارات الحركية الجسدية هي المهارات الحركية القوية مثل الجري والمشي والتسلق والجلوس وما إلى ذلك، وتشمل أيضاً المهارات والتوازن الآمن والقدرة على التنسيق.



الحركة تعني التعامل مع البيئة؛ وفائدتها تكمن في تدريب الحواس كما لها تأثير إيجابي في النمو العام لطفلك: زيادة الثقة في النفس والتركيز، ويتم تقليل الإجهاد والعدوانية، وتعزيز التطور المعرفي (بما في ذلك تطور المهارات اللغوية). لذلك، وفر لطفلك أكبر قدر ممكن من التمارين.

توصي وزارة الصحة الاتحادية بتوفير وقت للحركة يبلغ ١٨٠ دقيقة/كل يوم وأكثر للأطفال في رياض الأطفال. يجب تخصيص ساعة واحدة على الأقل من وقت الحركة هذا ليكون في الهواء الطلق، على سبيل المثال، في الملعب.

## كيف يمكنك ممارسة هذه الأنشطة مع طفلك في الحياة اليومية؟

- التحرك كثيرًا: المشي، والجري، والركض، والوثب، والتسلق، والقفز، والمشي على أطراف الأقدام، والمشي على الكعب، والوقوف على ساق واحدة، والقفز على ساق واحدة، وألعاب التوازن
- الذهاب إلى روضة الأطفال أو المدرسة سيرًا
- ممارسة الجمباز، والسباحة، وركوب الدراجات البخارية، والتزلج، وركوب الدراجات الهوائية
- التآرجح، والتحرك، والتصفيق على الموسيقى، ولعب الكرة، وقفز الحبل، والقفز في الألعاب مثل الجنة والنار، والتلاعب بقطع القماش والكرات

## ما هي الألعاب المناسبة لذلك؟

- القرص المطاطي، الصيد والاختباء، الالتواء © إلخ.

### ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

← المركز الاتحادي للتوعية الصحية

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

← التوصيات الوطنية للحركة ودعم الحركة

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)

## القدرات الحركية الدقيقة والقدرة الحركية الكتابية

تشير المهارات الحركية الدقيقة إلى جميع المهارات الحركية الصغيرة مثل الكتابة وإغلاق الأزرار، وتشمل على وجه الخصوص القدرة الحركية للأيدي والأصابع.



تعتبر المهارات الحركية الدقيقة المتطورة مهمة لكي تكون قادرًا على تنفيذ الحركات الأخرى بمهارة وبشكلٍ هادف. تعد حركة الأصابع وبراعة استخدامها من المهارات الهامة جدًا للكتابة في المدرسة.



الإمساك بالقلم بشكل صحيح هو الأساس لتعلم الكتابة بسهولة أكبر. فعن طريق الإمساك من ثلاثة نقاط، تكون الأصابع والقلم في أكثر الأوضاع مرونة عندما يكون الرسغ في وضعٍ أفقي.

كقاعدة عامة، يُقرر الطفل، على أبعد تقدير في العام الأخير من روضة الأطفال، اليد التي يستخدمها في الكتابة والرسم (استخدام اليد).

## كيف يمكنك ممارسة هذه الأنشطة مع طفلك في الحياة اليومية؟

- الهوايات اليدوية، الأعمال اليدوية، العجن، القطع
- تمارين التآرجح، التلوين، الرسم
- تقطيع الفاكهة، وتقطيع الخبز، تناول الطعام بالسكين والشوكة
- المخطط على حبات اللؤلؤ، وحبات اللؤلؤ المنصهرة، والنسج
- اللعب بأدوات أصغر نسبيًا

## ما هي الألعاب المناسبة لذلك؟

- ميكادو، ألعاب الصيد، البقرة العمياء، الدومينو اللمسي، ألعاب الرخام، ألعاب البناء والتركيب

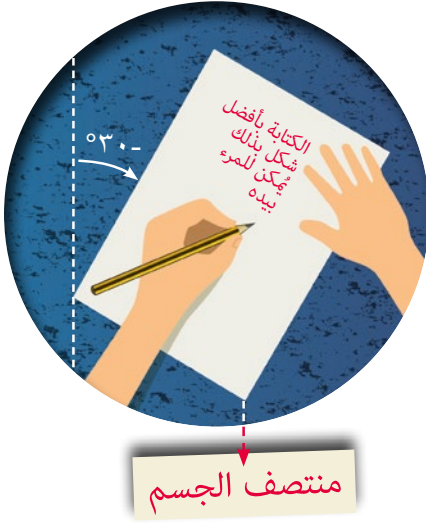
ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

← المركز الاتحادي للتوعية الصحية

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/  
entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## استخدام اليد اليسرى

يجب تشجيع الأطفال على استخدام اليد اليسرى.



### كيف يمكنك دعم طفلك في ذلك الصدد في حياته اليومية؟

- يجب عليك إمالة الورقة أو الدفتر إلى اليمين بزاوية ٣٠ درجة تقريبًا.
- يجب أن يكون وضع اليد كما لو كان صورة عاكسة لنظيره عند استخدام اليد اليمنى.
- انتبه إلى الأدوات المدرسية الخاصة بمستخدمي اليد اليسرى (مثل أقلام الحبر والمقصات).
- عند ضبط إضاءة مكان العمل، تأكد من أن الضوء يسقط على سطح المكتب من اليمين.

ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

← المركز الاتحادي للتوعية الصحية

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/  
entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/  
linkshaendigkeit/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/)

## القدرة البصرية

مصطلح القدرة البصرية يعني التعرف على الأشكال وتمييزها بصرياً.

عند التحضير للمدرسة، من المهم التعرف على الاختلافات البصرية الدقيقة في الأشكال والرسومات. حيث إن التفرقة بين الأشياء وإعادة رسمها تُعد هي المتطلبات الأساسية لكتابة الرسائل بوضوح، ومن ثم القدرة على قراءتها بسلاسة.

### كيف يمكنك ممارسة هذه الأنشطة مع طفلك في الحياة اليومية؟

- القدرة على توجيه نفسك بناءً على أجزاء الجسم: الرأس، والساقان، واليدين
- القدرة على توجيه نفسك في الغرفة: التوجه من اليمين إلى اليسار، ومن أعلى إلى أسفل، ومن الأمام إلى الخلف ...
- فرز الأشياء على الطاولة أو في المنزل مثل الأوعية بحسب الحجم والجوارب بحسب النموذج
- تخصيص الأغذية الخاصة بالزجاجات/الأوعية
- استكمال سلسلة النماذج، مثل



■ تلوين الرسوم، مثل:



■ التعرف على الاختلافات، مثل:



## ما هي الألعاب المناسبة لذلك؟

■ ألعاب الذاكرة، وصناديق/تمارين Mini-Lük<sup>©</sup>، وأجحية الصور المتقطعة، وصور البحث، والدومينو، وما إلى ذلك.

ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

← المركز الاتحادي للتوعية الصحية

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/  
entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

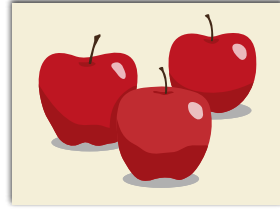
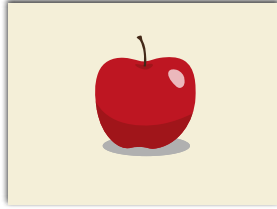
## فهم الأرقام وفهم الكميات

يتعامل الأطفال مع الرياضيات في حياتهم اليومية منذ سن مبكرة. وفي التعامل مع بيئتهم المحيطة، يطورون المفاهيم الخاصة بالكمية ويتعلمون التعرف على الأرقام. هذه المهارات الرياضية الأساسية تشكل المهارات الجوهرية للتعامل مع الأعداد والعمليات الحسابية في المدرسة.

### كيف يمكنك ممارسة هذه الأنشطة مع طفلك في الحياة اليومية؟

- التعرف على الأرقام: أرقام المنازل، وأحجام الأحذية، وأرقام الهاتف
- التمرين على العد:
- على الطاولة: قم بعدّ أدوات المائدة، والأطباق، والأكواب،... إلخ.
- في الطرقات: عد السيارات، والدراجات الهوائية، ومصابيح الشوارع، والأعمدة، وما إلى ذلك.
- العد بصوتٍ عالٍ عند قفز الحبل، واللعب بالكرة، وعد مرات التآرجح، والقفزات وما إلى ذلك.
- عد الخطوات أثناء السير إلى الأمام وإلى الخلف

- ترتيب وفرز وتسمية المواد من كونها حية وغير حية وبحسب الخصائص  
مثل، أكبر - أصغر، كثير - قليل،
- استيعاب الكميات الأصغر تلقائيًا، على سبيل المثال، على الطبق، على  
المكعبات، أثناء التسوق والتنزه ...



## ما هي الألعاب المناسبة لذلك؟

- ممارسة ألعاب الرخام، والمتجر، وألعاب النرد، وألعاب الورق... إلخ.
- ألعاب الطاولة مثل „البشر لا تزجوتك“، وUNO©، وHalligalli©، والفوز  
من أربع نقاط، والدومينو، وخمسة على التوالي، واللعبة الرباعية



## اللغة

اللغة هي التفاهم،  
اللغة هي الإدراك،  
اللغة هي التفكير.

تنمية المهارات اللغوية لها أهمية كبيرة لنمو الطفل بشكل شامل. فالتطور اللغوي مهم بشكل خاص لمهارات القراءة والكتابة لاحقاً، ومن ثم لنجاح عملية التعلم بأسرها.

### كيف يمكنك ممارسة هذه الأنشطة مع طفلك في الحياة اليومية؟

- المفردات اللغوية وفهم اللغة والقواعد
- مطالعة الكتب المصورة معاً، مثل الكتب المكتظة بالصور
- قراءة القصص، وإعادة سردها وطرح أسئلة حولها
- دع الطفل يتحدث عما مر به وحفزه على التحدث عن طريق طرح الأسئلة
- إذا قال الطفل شيئاً غير صحيح، يمكنك تكرار الجملة بشكل صحيح دون الإشارة إلى أي أخطاء ارتكبها
- إصدار أوامر صغيرة
- حفظ القصائد والقوافي والأسماء
- الغناء مع الطفل

## ■ اللكنة/النطق

- عضلات الفم واللسان القوية هي أساس إخراج الصوت والنطق الجيد
- التمارين الخاصة بهذه الأمور هي: التجهم أمام المرآة (مد الشفاه، طنين الشفاه)، الشرب من شفاطة رقيقة، نفخ البالونات، نفخ كرات قطنية باستخدام شفاطة، نفخ الفقاعات، الغرغرة („التدريب على حرف R")
- تعزيز المهارات الحركية للفم: عض الطعام الصلب ومضغه

❗ مص إصبع الإبهام والنهاية يمكنه أن يُضر بإصدار الأصوات.

## ■ إدراك النغمات والأصوات والتمييز بينها

- عزف القوافي والأغاني
- تشجيع الإنصات: تخمين الأصوات المتكررة في الحياة اليومية وذاكرة الاستماع (املاً عبوتين صغيرتين بمواد مختلفة ورجهما)

❗ ألعاب التلفاز وألعاب الكمبيوتر/الهاتف الخليوي لا تعد بديلاً للتحدث مع طفلك!



## ما هي الألعاب المناسبة لذلك؟

### المشاركة الصامتة

اللاعبون/اللاعبات: بدءًا من ٤ أشخاص

يجلس شركاء اللعبة مكونين دائرة. مُدير اللعبة يهمس بكلمة (إحدى القوافي، جملة، ... إلخ) في أذن اللاعب الذي بجواره. ويهمس شريك اللعبة بما يسمعه في أذن شريكه، إلخ، ثم يقول آخر شريك في اللعبة بصوت عالٍ ما فهمه.

### حزم حقيبة السفر

اللاعبون/اللاعبات: بدءًا من شخصين

يقوم شركاء اللعبة بالتناوب بذكر العناصر التي يضعونها في حقائبهم. يجب على كل لاعب تكرار العناصر التي ذكرت سابقًا.

مثال:

١. شريك اللعب: „أنا ذاهب إلى أمريكا وأحزم في حقيبتي فرشاة أسنان“.
٢. شريك اللعب: „أنا ذاهب إلى أمريكا وأحزم في حقيبتي فرشاة أسنان وقميصًا“.
٣. شريك اللعب: „أنا ذاهب إلى أمريكا وأحزم في حقيبتي فرشاة أسنان وقميصًا وكتابًا“ إلخ.

## لدغة اللسان ,,تسونغن بريشر”

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern  
zwei Schwalben  
(تسفيشن تسفاي تسفيتشجينويمين تسفيتشيرن تسفاي شفابلن)
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid  
(بلاوكر اوت بلايبت بلاوكر اوت أوند براو تكلايد بلايبت براو تكلايد)
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische  
fischt Fischers Fritz  
(فيشرس فريتش فريشيه فيشه، فريشيه فيشيه فيشت فيشرس فريتش)
- Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre  
Klappern schlapper klangen  
(إس كلابيرتين دي كلابرشلانجين بس إيرري كلابيرن شلابر كلانجن)

## اختلاق القصص

اللاعبون/اللاعبات: بدءًا من شخصين

اختلاق قصة معًا. يتم تحديد البداية، مثل: „ذات مرة في ليلة مظلمة وعاصفة، كانت السفينة تبحر في منتصف البحر. وعلى متن السفينة كان هناك ...”. دع الطفل يذكر جملة أو جملتين، ثم قل الجملة التالية، إلخ.

## تخمين الأغاني

المواد: كرسي، أو أداة

أكثر من غناء القصائد مع طفلك. إذا كنت متأكدًا من أن الطفل يعرف الأغاني جيدًا، فيمكنك بدء اللعبة التالية: يجلس الجميع في دائرة على الأرضية، مع كرسي في المنتصف. اختر أغنية وغنّها أو قم بتشغيلها دون نص. كل من يقول أو يغني أول جزء يمكنه أن يجلس على الكرسي. الآن قم بتشغيل الأغنية التالية.

## التعددية اللغوية/النمو بلغتين أو أكثر

إتقان لغات متعددة هو ميزة في عالمنا. ويمكن للأطفال تعلم لغات مختلفة بشكل جيد في نفس الوقت. في سن ما قبل المدرسة، يمكن القيام بذلك بسهولة بطريقة تملؤها الألعاب. والشرط الأساسي لذلك هو التواصل اللغوي المنتظم والمكثف.

تحدث إلى طفلك باللغة التي تعرفها بنفسك بشكل أفضل، بحيث تكون لدى طفلك قدوة لغوية جيدة، ولكي تدعمه في تعلم اللغة بموجب تقديم الدعم له. التحدث باللغة الأم بصورة جيدة هو أساس تعلم أي لغة أخرى.

### المهم في ذلك الصدد هو

- شخص واحد - لغة واحدة
- لا تخلط بين اللغة الألمانية ولغتك الأم. يرجى استخدام لغة واحدة فقط في بناء الجملة.



- انتبه إلى التعامل والتواصل المنتظم مع الأشخاص الذين يتحدثون لغة ألمانية صحيحة في الحياة اليومية.
- الحضور المنتظم في رياض الأطفال.
- ارتياد النوادي وغير ذلك من العروض - ينتفع طفلك من التبادل المكثف مع الأطفال والبالغين الناطقين بالألمانية.
- إظهار أهمية تعلم اللغة الألمانية ولغتك الأم.
- تحدث بلغتك الأم. شجّع ذلك من خلال القراءة بصوت عالٍ وغناء القوافي وممارسة ألعاب اللغة وكذلك الأغاني.
- قد يمزج طفلك في البداية بين اللغتين. وهذا يُعتبر أمراً طبيعياً.

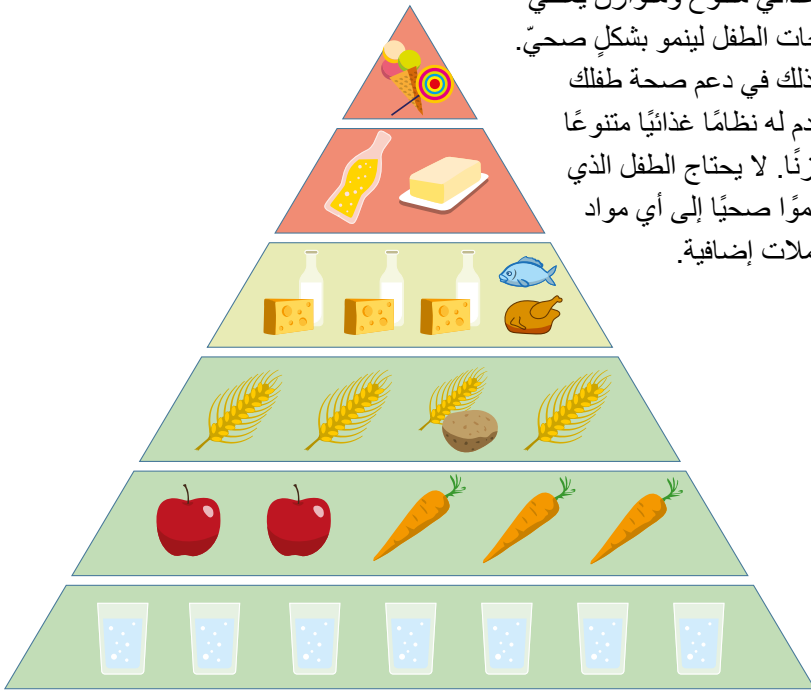
### ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

- ← منشورات للقراءة متاحة بلغات مختلفة من وزارة الثقافة في ولاية بادن فورتمبيرغ على الرابط  
[www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen](http://www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen)
- ← الجمعية الألمانية لعلاج النطق. ستجد فيما يلي معلومات حول مواضيع تعلم اللغة، ودور الوالدين في تعلم اللغة، والتعامل مع التعددية اللغوية. توجد أيضاً مواد إعلامية بلغات مختلفة.  
[www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)
- ← خطاب الوالدين: كيف يتعلم طفلي لغتين (متاح في ١٨ لغة).  
<https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbrieue/>
- ← مواد لدعم اللغة من بادن فورتمبيرغ المؤسسة –  
[www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung](http://www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung)
- ← فالتراوت سينغر، كورنيليا فونكه: ألعاب لغوية للأطفال؛ ٢٠٠٥ دار نشر الكتب Ravensburger

## التغذية

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن هو أمر ضروري للنمو البدني والذهني الجيد لطفلك.

### ما الذي يجب أن يأكله ويشربه الأطفال؟



نظام غذائي متنوع ومتوازن يغطي احتياجات الطفل لينمو بشكلٍ صحيّ. يسهم ذلك في دعم صحة طفلك بأن تقدم له نظامًا غذائيًا متنوعًا ومتوازنًا. لا يحتاج الطفل الذي ينمو نموًا صحيًا إلى أي مواد أو مكملات إضافية.

يجب أن يشمل النظام الغذائي الصحي ما يلي:

- الكثير من المشروبات غير المُحلاة، والخضراوات، والفواكه، والحبوب، والبطاطس، والبقوليات
- المنتجات الغذائية الحيوانية بصورة معتدلة، مثل اللحوم، والنقانق، ومنتجات الألبان، والبيض
- قدر رشيد من السكر، والحلويات، والوجبات الخفيفة الدهنية

تعتبر المنتجات الخاصة مثل أطعمة الأطفال والمنتجات المُصنعة غير ضرورية لتغذية الأطفال، وغالبًا ما تكون غير صحية.

يجب أن يشرب الأطفال قدرًا كافيًا من السوائل (٩٠٠ مل تقريبًا في عمر ٤ إلى ٦ سنوات). مياه الصنبور، أو المياه المعدنية، أو الشاي غير المُحلى، أو العصائر المخففة بشدة مناسبة للأطفال (٣ أجزاء من الماء + جزء واحد من العصير). تجنب المشروبات التي تحتوي على السكر، مثل الكولا، أو عصير الليمون، أو الشاي المثلج حتى المنتجات الخفيفة منها أو معدومة السكر.

## ما الكمية التي يجب أن يأكلها الأطفال؟

يأكل الأطفال الأصحاء بحسب احتياجاتهم. احترم ذكر طفلك أنه جائع أو ليس جائعًا. الأكل ليس إنجازًا للطفل، ويجب التأكيد على ذلك بشكل خاص. لا يجب استخدام الطعام كمكافأة أو الحرمان منه كعقاب.

## الآباء قِدوة لأطفالهم

إن أمكن، فأشرك طفلك في إعداد الطعام وتناولوا الطعام معًا بقدر الإمكان في العائلة. بهذه الطريقة يتعلم الأطفال ما الذي يوجد في طعامهم، ويمكنهم اختيار الطعام وممارسة السلوك الاجتماعي الصحيح

على الطاولة. عندما تخلق جوًا لطيفًا أثناء تناول الطعام معًا (بدون استخدام الوسائط)، فأنت تمهد الطريق لسلوك الأكل الصحي لأطفالك.

## كيف يمكنك القيام بهذه الأنشطة مع طفلك في الحياة اليومية؟

- يحتاج الأطفال إلى تناول وجبات منتظمة (مثل ٣ وجبات رئيسية، ووجبة إلى وجبتين خفيفتين في الفترات البينية). لأن: في حالة عدم تناول الطعام بصورة منتظمة، ستلجأ سريعًا إلى الاعتماد على الرفائق، والحلويات، والوجبات الخفيفة، والوجبات السريعة.
- وجبة الفطور المتكاملة تساعد الأطفال على تحسين قدراتهم على التركيز.
- العين تأكل قبل المعدة: يفضل الأطفال تناول بعض الأطعمة إذا تم تحضيرها وتقديمها بشكل جميل. شرائح التفاح، وشرائح الخيار، وأصابع الجزر،... إلخ.
- اعتدال نسبة التحلية. الحظر لا معنى له، ويجعل تناول الحلويات مرغوبًا فيه للغاية.

### ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

← مركز الدولة للتغذية في بادن فورتمبيرغ

[www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/](http://www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/)

Landesinitiative+BeKi

← الجمعية الألمانية للتغذية

[www.dge.de](http://www.dge.de)

## وسائل الإعلام المرئية (التلفاز، والحاسب اللوحي، والهاتف الذكي)

في الوقت الحالي، يتعرف الأطفال على جميع أنواع الوسائط التقنية في وقت مبكر جداً: التلفاز، والراديو، والهاتف الذكي، والحاسب اللوحي، والكمبيوتر هي أدوات شائعة الاستخدام.

بالنسبة إلى طفلك، من المهم للغاية التعرف على نفسه وعلى العالم بنشاط أثناء اللعب مع زملائه، وفي الطبيعة وفي الحياة اليومية في المنزل. في هذا العمر يسري ما يلي: ممارسة ألعاب الأدوار، والمرح والرسم من أدوات التعلم كذلك!

بشكل عام، يعد وقت الحركة أكثر أهمية من الوقت الذي يقضيه الطفل على الوسائط، فالهاتف الذكي ليس „جليسة أطفال“، وينبغي ألا يتواجد التلفاز والحاسب الآلي وجهاز الألعاب في غرفة الطفل.

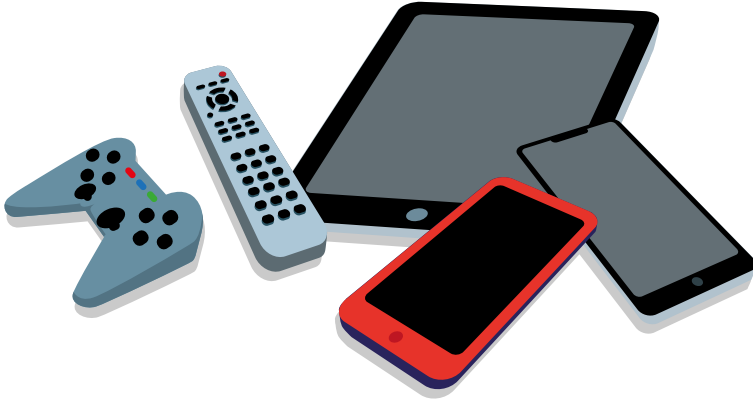
### التعامل الواعي مع وسائل الإعلام المرئي

- أنت قدوة - حيث إن الأطفال يسترشدون بسلوكك
- اختاروا البرامج معاً، مع الانتباه إلى المحتوى المناسب للعمر
- استخدموا الإنترنت معاً
- تحدث عما عايشته أو رأيت
- لا تستخدم وسائط الإعلام المرئي كمكافأة، أو عقاب، أو لتهدئة طفلك



## القواعد الواضحة مهمة:

- ناقش القواعد الواضحة لاستخدام الوسائط مع طفلك وتأكد من اتباعها. يجب عليك مواءمة هذه الأمور باستمرار مع نمو أطفالك.
- من الأفضل تجنب وسائط الإعلام المرئي لمن تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات.
- للأطفال في سن رياض الأطفال: ٣٠ دقيقة في اليوم كحد أقصى أو أربع ساعات في الأسبوع.
- تجنب وسائط الإعلام المرئية قبل الذهاب للنوم.
- استخدم التطبيقات لتنظيم/تحديد الوقت على هاتفك الجوال أو حاسوبك اللوحي.



ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

← نصائح حول عالم الإعلام للأطفال في سن رياض الأطفال، مركز الإعلام الحكومي

[www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf)

## صحة الأسنان

الأسنان الصحية واللثة الصحية هما شرطان أساسيان للنمو الصحي والحياة؛ وذلك لأن الأسنان ضرورية للعض والمضغ، وإصدار الصوت والتحدث، كما أنها تلعب دورًا في المظهر الجيد.

### قواعد هامة لأسنان صحية:



- غسل الأسنان في الصباح والمساء بعد تناول الطعام. حتى في المدرسة الابتدائية، يحتاج طفلك إلى الدعم في العناية اليومية بالأسنان.
- تناول أقل قدر ممكن من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر.
- استخدام الفلورايد (معجون الأسنان أو ملح الأسنان، إلخ. الذي يحتوي على الفلورايد)
- زر طبيب الأسنان مرتين كل عام؛ حيث يتم هناك فحص الأسنان، ويمكنك الحصول على المشورة بشأن جميع الأسئلة.

## غسل الأسنان بحسب مخطط م خ د



### منطقة المضغ

أولاً، يتم تنظيف جميع مناطق المضغ بحركات ذهاب وإياب قصيرة

### المنطقة الداخلية

أخيراً، تنظيف المناطق الداخلية بحركات صغيرة ملتوية من اللثة إلى خارج السن.

### المنطقة الخارجية

بعد ذلك، يتم تنظيف الأسطح الخارجية بحركات دائرية. الأسنان تقع بعضها فوق بعض، ويتم تنظيف الأسنان من المنتصف إلى اليمين وإلى اليسار.

المصدر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية www.kindergesundheit-info.de  
تحريراً في: يونيو ٢٠١٩

### ستجد المزيد من المعلومات على الرابط

← جمعية رعاية الأسنان الألمانية للشباب ش.م.م. www.daj.de

← معلومات حول الوقاية من تسوس الأسنان

www.kariesvorbeugung.de

## نصائح عامة للنمو الصحيّ

### يومًا بيوم

يشعر الأطفال بالأمان والاطمئنان عندما يسير اليوم بوتيرة ثابتة. وتساهم الطقوس الثابتة مثل الإفطار معًا والقراءة بصوت عالٍ في المساء والعادات العائلية الأخرى في ذلك.

### أنا وأنت

يحتاج الأطفال إلى الشعور بـ„بمجرد وجودك“. ويريد الأطفال أن يُعاملوا باهتمام. فغالبًا ما يرون الأشياء بعيون طفولية.

### لا تعني لا

تُصبح الحياة الأسرية اليومية أسهل إذا تحدثت أنت وأطفالك فيما بينكم بانتظام. يتعلم الأطفال الكثير عن التعاون عندما يتمكنون من وضع القواعد مع البالغين ويلتزمون جميعًا بالاتفاقيات. عندما تمدح طفلك أو تنتقده، فساعده بحيث تشير إلى سلوك معين ارتكبه ولا تبقى عباراتك عامة. فقط إذا تمكن الطفل من فهم ما يحدث تحديدًا من الثناء أو النقد، فسيكون بمقدوره مواءمة سلوكه بحسب الموقف.



### توكيل المهام

من المنطقي أن يتعلم الأطفال في وقت مبكر أنهم ليسوا متواجدين دون فائدة، ولكنهم أفراد عائلة مهمون وقيّمون ويساهمون في التعايش. يمكن أن تكون هذه المساهمة، على سبيل المثال، إعداد مائدة الإفطار في عطلة نهاية الأسبوع. يحب الأطفال تحمل المسؤولية ويسعدون عندما تثق بهم للقيام بشيء ما. تعتمد المهام التي يمكنك توكيل مسؤوليتها لأطفالك على عمر الطفل ونموه.

### الإعراب عن المشاعر ومعاملتها باهتمام

هذا هو الشرط الأساسي الذي يجعل طفلك يُدرك مشاعره ويحترم أيضًا مشاعر الآخرين.

**ويمكنني القيام بما يلي بفردي!**

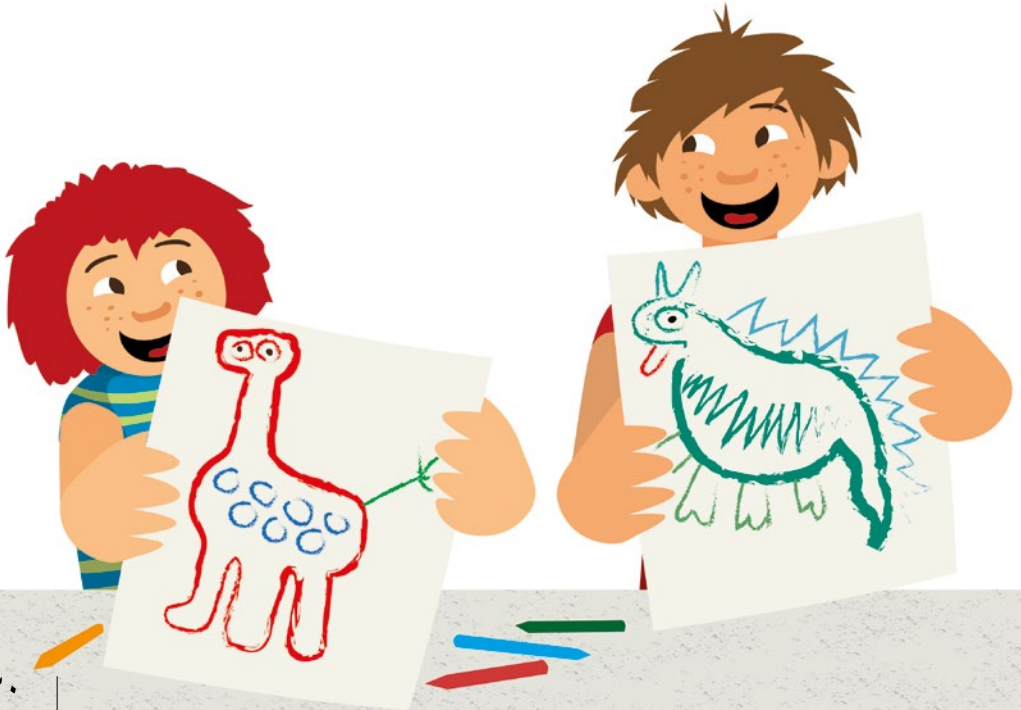
تعزير الاستقلال بحيث تسمح لطفلك ببعض الأمور بنفسه وتجربتها بقدر الإمكان. تقبل أن يرتكب بعض الأخطاء ووضح له طرقاً للتعلم من الأخطاء.

### **النزاعات والتصالح**

تنشأ مهارات حل النزاعات من النزاعات والصراعات، حيث تتجم من إدراك وقبول الاحتياجات المختلفة.

### **الخيال والإبداع**

من خلال تشجيع أفعال طفلك وتصرفاته وعدم قياسها بالنتائج التي حققها، حيث ستعزز خيال طفلك وقدراته الإبداعية.







Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg**

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart