

# تَحضّر ، اِسْتَعِد ، تَعَلِم

ساعد طفلك في مرحلة  
ما قبل المدرسة على  
التحضير لدخول المدرسة



  
BRITISH  
COLUMBIA  
Ministry of Education

  
ACHIEVE BC  
BRINGING OUT THE BEST

# تحضر ، إستعد ، تعلم

- 2..... الفقرة 1: الكلام
- 4..... الفقرة 2: الكتب
- 6..... الفقرة 3: الأرقام
- 7..... الفقرة 4: المشاعر والعواطف
- 8..... الفقرة 5: التعايش مع الآخرين
- 10..... الفقرة 6: اللعب
- 12..... الفقرة 7: الإعلام الإلكتروني والتلفزيون
- 14..... الفقرة 8: الرؤية والسمع
- 16..... الفقرة 9: صحة الأسنان
- 17..... الفقرة 10: النشاط العضلي
- 18..... الفقرة 11: الوجبات الخفيفة الصحية
- 20..... أرغب في معرفة المزيد عن



## إلى جميع الأسر الأعزاء:

أهلاً وسهلاً بكم في تحضّر، إستعد، تعلّم. تم تصميم هذا الكتيب لمساندتكم في مساعدة طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة للتحضير لدخول المدرسة. ولكونك أول وأهم معلّم في حياة طفلك، فإنك تلعب دوراً حيوياً في تحضير طفلك لدخول المدرسة. تعتبر روضة الأطفال الحجر الأساس في حياة طفلك. تساهم أشياء كثيرة في تحضير طفلك لدخول المدرسة ونذكر في أدناه بعضاً منها:

### يتعلم الطفل التحضير لدخول المدرسة من خلال اللعب

- الثقة بالنفس
- العلاقة مع الأصدقاء
- تطوير اللغة
- القابلية على إيصال إحتياجاتهم ورغباتهم وأفكارهم للكبار وللأطفال الآخرين
- القابلية على إتباع الإرشادات والتعليمات اليومية
- بيئة كفيلة بتشجيع الإبداع والتحفيز والتعاون والتصميم.

يتعلم الطفل عن كيفية التحضير لدخول المدرسة من خلال الفعاليات اليومية واللعب. بينما تقوم أسر عديدة بالتوازن بين المسؤوليات العديدة، فإن قضاء الوقت مع طفلك (في اللعب، التعانق، القراءة والمحادثة) سيكون السبب في إحداث تغييرات كبيرة.

تمتع مع طفلك في قضاء وقت جميل وتعلّم في نفس الوقت الأشياء الإعتيادية في الحياة والتي يتعلمها الشخص وهو يقوم بأعماله اليومية الروتينية.

وبكوننا سكان مقاطعة بريتش كولومبيا فإننا نحتفل بمجتمعنا الغني بمختلف ثقافته وقومياته. وقبل دخول روضة الأطفال، سيصبح تعليم طفلك أخصب وأغنى من خلال المشاركة في جميع الفعاليات التي تحتفل بالعادات والتقاليد العائلية والثقافية.

يقدم كتيب تحضّر، إستعد، تعلّم المعلومات عن التطور المثالي للأطفال الذين لم يدخلوا المدرسة بعد، ومن ضمن هذه المعلومات نصائح عن كيفية مساندة تعليم طفلك في المجالات الرئيسية للتطور. تذكر بأن هذه النصائح هي تعليمات وإرشادات فقط. يتعلم الأطفال على طريقتهم الخاصة. بإمكانك التحدث مع طبيبك العائلي أو الممرضة في المركز الصحي العام في حالة وجود مخاوف لديك من تطور طفلك. يتطور الطفل ذو الإحتياجات الخاصة ببطء أكثر أو بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين وقد تتولد لديهم أهداف تناسب إحتياجاتهم وقدراتهم. يرجى الإشارة إلى المعلومات التي يزودك بها طبيبك العائلي أو المتخصصين في المجالات الطبية والتي توفر معلومات الإسناد الخاصة بذوي الإحتياجات الخاصة.

## طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة و.... الكلام

يعتبر تطور اللغة الحجر الأساس للتحضير للتعليم في المدرسة. وتعتبر اللغة الطريقة الرئيسية للإتصال بالعالم الذي يحيط بالطفل، وبالتعبير عن إحتياجاته ورغباته. وبشكل عام، تتضاعف المفردات التي يتعلمها الطفل بين سن الثالثة والخامسة من عمرهم بما يقارب 1500 كلمة. وفي سن الثالثة من العمر يكون بإمكان الطفل إستعمال جملة تحتوي على أربعة أو خمسة كلمات وتكون مبدوءة بأحد الضميرين "أنا" أو "أنت". ويبدأ معظم الأطفال الذين يبلغون الثالثة من العمر بإستعمال كلمات الإستفهام مثل "ماذا"، "أين" و "كيف" عند قيامهم بالإستفهام عن الأشياء، ويستعملون أيضاً العبارات الإجتماعية الأخرى مثل "مرحباً"، "رجاءاً" و"شكراً". وإن أفضل طريقة لمساعدة التطور اللغوي لدى طفلك هو في التحدث معهم والإصغاء إليهم. لدى معظم الأطفال الذين لم يبلغوا سن المدرسة المهارات اللغوية اللازمة ليكونوا جزءاً من الأسرة والمشاركة في الألعاب الجماعية. حاول الإستفادة من كافة الفرص المتاحة التي تمر بها في الحياة اليومية للتحدث مع الأطفال.



# بلح تعلق تحت قلعة حلب

## حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. تحدث مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة عن الأعمال والفعاليات اليومية أو عن ما ستفعله في اليوم التالي. تحدّث عن الأحداث التي مرت عليك في ذلك اليوم وقت ذهابه إلى الفراش.
2. أذكر أسماء الأشياء التي تراها لطفلك خلال قيادتك السيارة أو عند ذهابك مشياً إلى الدكان.
3. اصغ باهتمام لطفلك. أظهر له بأنك مهتم بأفكاره (أفكارها) وإسأله أو إسألها عن الأشياء التي سمعتها منه أو منها.
4. استعمل الكلمات المتناغمة لزيادة إهتمام طفلك باللغة. لعب الألعاب التي تحتوي على كلمات موزونة (متناغمة) وإقرأ القصص والأشعار المقفية.
5. غني الأغاني. إعمل أغاني صغيرة عن الفعاليات اليومية التي تقوم بها مثل أكل طعام الغذاء وحاول الغناء مع طفلك.
6. تمتع بوقتك ونفوه بالكلمات الصعبة التلفظ. ساعد طفلك على تعلم التلفظ بجمل مثل "بلح تعلق تحت قلعة حلب".
7. ساعد طفلك على تعلم المزيد من الجمل. إذا قال طفلك "بابا يطبخ لنا الحساء"، فرد عليه "نعم، سيقوم بابا بطهي حساء الخضار للغذاء".
8. إطلب من طفلك أن يسرد لك قصة عن صورة رسمها أو رسمتها.
9. تحدّث عن الألوان: "أنظر إلى هذه السيارة الزرقاء." "هل ستلبسين فستانك الأحمر؟"
10. لعب مع طفلك الألعاب التي تحتوي على كلمات أو أصوات الكلمات: "ما هو عدد الكلمات التي تعرفها والتي تبدأ بنفس الصوت الذي يبدأ به أسمك؟"

## طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة و... الكتب

من الضروري جداً مساعدة طفلك على تعلم التمتع بالكتب. هناك رابط قوي بين ما يعرفه الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة عن الكتب، الكلمات، أصوات الكلمات والحروف وجاهزيتهم للدخول للمدرسة. عند بلوغ طفلك سن الثالثة من العمر، ستتولد لديه رغبة شديدة في مطالعة الكتب وتعلم كتابة الحروف. يجب أن يتم تشجيع الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة لزرع محبة الكتب في قلوبهم. يجب عليك أن تتمتع بالمشاركة في مطالعة الكتب مع طفلك، ولكن لا تحاول تعليمهم القراءة قبل سن الثالثة من العمر. سيتعلم الأطفال بشكل طبيعي وبوحدهم، ولكن البعض الآخر لا يبدأ القراءة الحقيقية لحين ذهابهم إلى رياض الأطفال أو الصف الأول. تأكد بأن لا يصيب طفلك بالإحباط. شجّعهم على إلقاء الأسئلة ومازحهم. وبمرور الزمن، شجّع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة وساعدهم في سرد القصص الموجودة في الكتب، وخاصة الكتب المفضلة لديهم. اقرأ بمرح مع طفلك أو لوحده.





## حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. حدد وقتاً معيناً في كل يوم للقراءة لطفلك. اختر مكاناً خاصاً في بيتك بحيث يكون هادئاً وتحس فيه ويحس فيه طفلك أيضاً بالراحة التامة.
2. عند قيامك بمطالعة الكتب مع طفلك، حاول الإستفسار عن الصور: "في إعتقادك أين ستتوجه المرأة؟" توقف لبرهة لشرح معاني الكلمات الجديدة.
3. إحضن طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة عند قراءتك له. سيتعلم طفلك بسهولة أكثر عندما يشعر بالأمان والرعاية.
4. شجّع طفلك على إختيار الكتب والبحث عنها بنفسه. إجلس بجانب طفلك وإقرأ كتاباً خاصاً بك لتظهر له بأن الكتب شيقة وممتعة.
5. شجّعهم على التكرار. هناك كتب مفضلة لدى طفلك وسيرغب في النظر إليها لمرات عديدة. تساعد الكلمات والحروف التي يعرفها طفلك على التعليم.
6. إحصل لطفلك على بطاقة المكتبة العامة. إذهب إلى المكتبة العامة بانتظام وإبحث مع طفلك عن الكتب في الجناح الخاص بالأطفال. شجّع طفلك على إختيار الكتب التي يريد إستعارتها.
7. قم بعمل حفلة إستبدال الكتب. قم بدعوة أصدقاء طفلك وآبائهم وأطلب منهم جلب خمسة كتب يريدون إستبدالها. تعتبر هذه طريقة رائعة للحصول على كتب مختلفة دون إنفاق مبالغ طائلة.
8. قم بأعمالك اليومية وحاول ربطها بالكتب. حاول القيام بنزهة للقراءة، إلعب لعبة الملابس التنكرية وحاول تمثيل قصة في الكتاب، أو إقرأ بصوت عال وصفة الطعام عند قيامك بالطهي مع طفلك.

3

2

1

## 3 | الأرقام

### طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة و... الأرقام

عندما يفهم الطفل المعلومات البسيطة عن الأرقام والوقت والمسافة والأشكال فإن هذه المعلومات ستساعده في تطوير مهارات الرياضيات التي يحتاجها في المدرسة. تذكر بأنه كما في الفعاليات التعليمية الأخرى، يجب أن يكون تعلم الأرقام متعة ومربوط بواقع الحياة اليومية. يتعلم الأطفال بسرعة أكثر عندما يقومون بعدّ الحجارة على شاطئ البحر أو التفاح في الكيس، وهذه الطريقة التي ذكرناها تعتبر أفضل من إحصاء الأرقام في الكتب أو الأوراق. في الحالات المثالية بإمكان الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات عدّ الأرقام من واحد إلى عشرة. بإمكان الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة القدرة على تصنيف الأشياء إلى مجاميع وتسمية خمسة أشكال هندسية مختلفة (مثال ذلك، المثلث والمربع). في سن الثالثة من العمر، يبدأ الأطفال في إدراك الفترات الزمنية، صيغ القياسات مثل الوزن والطول والمسافات القصيرة منها والبعيدة.

#### حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. اجعل العدّ إحدى الأعمال الروتينية التي تقوم بها مع طفلك: "من فضلك، إجلب لي ستة ملاعيق للغذاء." "كم عدد الرسائل في صندوق البريد؟"
2. ناقش الترتيب الزمني للأحداث لمساعدة طفلك على فهم الزمن: "سنذهب إلى الدكان في الساعة العاشرة من صباح هذا اليوم. سيكون لديك الوقت الكافي للعب بعد تناول الغذاء."
3. إعمل تقويماً مع طفلك. أكتب في هذا التقويم الأيام المهمة والخاصة (عيد ميلاده أو ميلادها، رحلة الذهاب إلى المكتبة العامة) ودع طفلك يضع إشارة على كل يوم لحين الوصول إلى يوم الموعد الذي أشرته.
4. ساعد طفلك على تعلم وحفظ رقم تلفون منزلك وعنوان سكنك.
5. إجمع الأشياء (الأزرار، الأحجار، القوالب) وصنّفهم حسب الشكل أو اللون أو الحجم.
6. تكلم عن الأشكال الهندسية. شخّص الأشكال الهندسية في العالم الذي يحيط بك وتكلم عن هذه الأشكال مع طفلك: "ذاك الشباك مربع الشكل." "تلك البسكويتة مدوّرة الشكل."
7. إبدأ بعمل شكل بياني لنمو طفلك. تكلم عن مفاهيم الوزن والطول.
8. إطلب من طفلك تخمين عدد أقداح الماء الكافي لملاً إبريق أو وعاء ثم إملاً الإبريق وقم بالتأكد من تخمينه.
9. إستعمل الكلمات التي تحتوي على إتجاهات عند الطلب من طفلك في القيام بشيء ما: "أنظر تحت الصندوق." "ضعها بجانب سريرك."
10. إعمل دفترأ (كتاباً) حسابياً. إصق مجاميع من الأجسام الصغيرة (مثل الأزرار أو ريش الطير) على قطع ورقية ثم أربط هذه الأوراق مع بعض لعمل "كتاب". عند قيامك بتصفح الكتاب مع طفلك، ساعد طفلك على عدّ مجاميع الأجسام المختلفة.



## 4 | المشاعر والعواطف

### طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة و... العواطف

تطوّر مشاعر طفلك جزء ضروري جداً من عملية التحضير لدخول المدرسة. يقوم الطفل منذ الولادة بتطوير سلسلة من المشاعر، منها الحزن، أو الفرح أو الغضب. ستساعدون في سهولة دخول أطفالكم المدرسة عند قيامكم بتعليمهم كيفية السيطرة على مشاعرهم بطريقة مناسبة. سيقوم الطفل كجزء من نمو مشاعره بتطوير صفات مثل الإهتمام أو العناية، الإحترام الذاتي، المرونة والعزم والإصرار وقد يتفهم مشاعر الآخرين بشكل أفضل. ستساعد كل هذه الأشياء على مساعدته أو مساعدتها في مواجهة التحديات في المدرسة. بشكل عام، سيقوم الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة في البدء بالتحدث عن المشاعر وسيتميز بين المشاعر السلبية والإيجابية. تتطور القابلية على التأقلم بين الغضب وخيبة الأمل بين سن الثالثة وسن الدخول إلى روضة الأطفال. يبدأ الأطفال الذين هم في مرحلة ما قبل المدرسة على تطوير نوع من الثقة بالنفس أو الإحترام الذاتي. وتعتبر الأسرة النواة في تطوير مشاعر الطفل.

### حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. تحدّث عن المشاعر والأسباب التي تثيرها: "أنت تشعر بالسعادة. هل السبب هو لأننا في طريقنا إلى الحديقة العامة؟"
2. توسّع بالمفردات التي تستعملها لتوضيح مشاعر طفلك مثل: "مخيّب للأمل"، "محبط"، "متلهّف" و"مندهش".
3. اصنع وتقبّل مخاوف طفلك. أعد الراحة والطمأنينة إليه واحضنه وبذلك تعبّر لطفلك عن مدى حبك له.
4. شجّع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة على التحدث عن نفسه أو نفسها: "إعطني أسماء ثلاثة أشياء ترغب في أكلها." هل تستطيع التفكير في شيء يجلب لك السعادة؟"
5. توقف لبرهة عند قراءتك كتاباً واطلب من طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة أن يخبرك كيف يشعر أحد الشخصيات في القصة.
6. بيّن لهم كيف تتماسك مشاعرك بشكل إيجابي. إقترح لطفلك أفكار وحلول مختلفة للتأقلم مع المشاعر وكيف تقوم بها بنفسك.
7. حاول معالجة السلوك الغير مهذب بهدوء وفي الحال. عادة لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة نوبات غضب أقل، ولكنهم قد يتعاركوا حول الدمى أو الألعاب. ساعدهم على التأقلم مع نوبات الغضب بعد تهدئتهم وذلك بمناقشة العوامل التي تساعد طفلك على الشعور بالتحسن عندما يواجه حالات غضب أو خيبة أمل.
8. تحلي بالصبر والمثابرة لكي تكون مثلاً يُحتذى به في كافة المهمات. يتعلم الأطفال في التمسك بالأشياء وذلك بقيامهم بالتصرف مثل والديهم.

## 5 | التعايش مع الآخرين

### طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة ... التعايش مع الآخرين

لحد الآن، يكون طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة مهتماً بإحتياجاته أو إحتياجاتها الشخصية. عادة عند بلوغ سن الثالثة، تبدأ تدريجياً هذه النظرة "الأنانية" للعالم بالتغيير. وطبيعياً سيكون طفلك مهتماً بشكل أكثر باللعب مع أصدقائه ولكن الصداقات تستغرق لفترات قصيرة. قد يصبح طفلك قادراً على إظهار التعاطف، وإنتظار دوره في اللعب وإدراك مفهوم المشاركة. وكذلك، يكون بإمكان الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة على إتباع القوانين والتعليمات بشكل أكثر فأكثر ويحاولون أخذ موافقة الكبار. من الضروري جداً وضع قوانين أساسية والإلتزام بها باستمرار. ومن الخطوات الضرورية الأخرى هو التعايش مع الأطفال والكبار لكي يتحسن أداء الطفل في البيئة الدراسية ولمساعدة الطفل في التحضير لدخول المدرسة.



# مرحباً رجاءً شكراً

## حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. يريد معظم الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الحصول على الموافقة. أعطهم موافقتك ومصادقتك (بإستعمال كلمات أو إشارات مشجعة مثل الإبتسامة) على قيامه بانتظار دوره في اللعب وذلك لأن إنتظار دوره في اللعب يعتبر من الأمور اليومية الروتينية في حياة طفلك.
2. علم طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة وأصدقائه الألعاب البسيطة التي تتطلب المشاركة وإفساح المجال للآخرين مثل لعبة البطاقات المسماة "إذهبي يا سمكة"
3. إعط تعليمات بسيطة وسهلة على هيئة خطوة واحدة أو خطوتين، ثم إمدح طفلك لإصغائه إليك وإنهاء مهمته. كن مسروراً ومسانداً عندما يحسن طفلك التصرف.
4. كن مثلاً يُحتذى به وأعط أفضل صورة للسلوك الحسن وذلك بإستعمال عبارات مثل "رجاءاً" و"شكراً" عند التحدث مع طفلك.
5. شجّع طفلك على تحمل مسؤوليات منتظمة في البيت. بقيام الطفل بفعاليات معينة مثل إختيار الملابس بنفسه فإنه ستسمح له الفرصة للتعود على القيام بالأعمال الروتينية وأشياء أخرى تعتبر جزءاً من النشاطات اليومية.
6. أظهر للأطفال كيف يقوم الآخرون بالأعمال. تعتبر قراءة الكتب أو القصص عن الأصدقاء طريقة أخرى بسيطة لتعليم الطفل على المعاشرة والتعايش مع الآخرين.
7. إمنح طفلك فرص عديدة للإختلاط بأصدقائه. حاول وبنظام ترتيب مواعيد للعب مع الأصدقاء. شجّع طفلك على إلقاء التحية على أقرانهم عند رؤيتهم وذلك بقول كلمة "مرحباً".
8. لتكن فترات اللعب قصيرة، لساعة واحدة أو ساعتين، وصغيرة، صديق واحد أو صديقين. حاول توفير تشكيلة مختلفة من الفعاليات التي يتمتع بها الأطفال.
9. كن حاضراً للإشراف على طفلك. لا تدع الأطفال يلعبون لوحدهم أملاً أن يتمتعوا بأفضل وقت. كن قريباً منهم لأنهم قد يحتاجوا إليك لفض مشاكلهم التي لا يقدرّون على حلها بأنفسهم أو عند توقعهم عن اللعب مع بعضهم البعض أو عند حاجتهم إلى تغيير الفعالية التي يقومون بها.
10. خذ طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة لزيارة بيت طفل آخر. إعط طفلك الفرصة في اللعب بعيداً عن بيته وامنحه الفرصة في تعلم قوانين أسرة ثانية. حاول ترك طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة لوحده في بيت أصدقاء تثق بهم، حاول في البداية تركه لفترة قصيرة ثم لفترات أطول وذلك إعتياداً على مستوى الراحة لديه.
11. أَدع أصدقائك لزيارتك. بما أن الأطفال يصيّنون جَلّ إهتمامهم على الكبار ويحاولون تقليد سلوكهم، فعليك أن تكون القدوة لهم بدعوتك أصدقائك لزيارتك في منزلك. حاول ترتيب يوم لعب مزدوج مع صديق لك لديه أطفال صغار.

## طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة و... اللعب

اللعب هو "العمل" الذي يقوم به الأطفال. من خلال اللعب يقوم الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة باكتشاف العالم الذي يعيشون فيه والدور الذي يلعبونه في هذا العالم. بقيامك بتوفير تشكيلة متنوعة من الفعاليات وتعرض طفلك لأشكال متنوعة من المواقف فإنك ستضمن تلقي عقل طفلك التحفيز اللازم للإنتعاش. في الحالات المثالية، يقوم الطفل البالغ الثالثة من العمر بعمل مسرحية خيالية، يروي قصص ويخلق شخصيات. وسيقوم طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة باللعب لوحده معظم الوقت، ولكن قد تزداد قدرته في اللعب مع الآخرين. وقد يتطور إحساسه بالملكية. في سن الثالثة يصبح في مقدور الطفل الرمي والإلتقاط وضرب الكرة والضغط على دواسة الدراجة الهوائية – تأكد من قيام طفلك بلبس خوذة مناسبة ومطابقة للمواصفات كلما يركب الدراجة الهوائية. سيكون لدى العديد من الأطفال في سن الثالثة الرغبة في محاولة القيام بفعاليات أكثر تعقيداً يتطلب القيام بها التنسيق بين اليد والعين.





## حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. أفراد أسرته هم زملاء اللعب المفضلين لطفلك. حدد وقتاً للضحك واللعب معاً. حاول جعل اللعب إحدى الفعاليات التي تقوم بها مع طفلك. تمتع بوقتك!
2. ليكن جدول طفلك متوازناً. من الضروري جداً أن يكون لدى طفلك الفرصة للقيام بالفعاليات البتاءة ووقت فراغ للعب.
3. احتفظ بتشكيلة متنوعة من الكتب والنثریات في كافة أنحاء المنزل لإستعمالها عند الحاجة. تكون الألغاز واللوازم الفنية متعة في حالة توفرها في منزلک. التناوب في استعمال اللعب والدمى يساعد طفلك على التمتع بأشياء جديدة. قد يصبح طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة غاضباً عليك لإعطائك اللعب والدمى للآخرين، ولهذا السبب ننصحك بالإحتفاظ بهذه الدمى لحين نسيان طفلك أولاً ثم إعطاءها للآخرين.
4. للقيام بالألعاب المبدعة لتوسيع خيال الطفل إحتفظ ببعض الملابس البالية لإستعمالها في لعبة "الملابس التنكرية" (أي الإظهار بصورة معينة) وإستخدم الأشياء التي تستعملها في الحياة اليومية للسماح لطفلك بالقيام بنفسه بخلق قصص وهمية. تعتبر الملابس والأحذية ذات الفتحات الكثيرة جيدة للتمرّن على ربط الأشرطة وسد وفتح السحابات والتزيرير وربط العقد.
5. تظاهر بما يتظاهر به طفلك. شجّع خيالهم. عند مشاركتك في حفلة شاي وهمية مع طفلك، إسأله: "هل قدح الشاي الذي لديك حار جداً؟"
6. إعط طفلك الفرصة لإختيار الفعاليات الرياضية التي يرغب القيام بها. ستزيد عملية صنع القرار من شعور الطفل بالمسؤولية وبالمتعة أيضاً.
7. حاول ترتيب فرص لطفلك لكي يكون ملخبطاً بالصمغ، الدقيق وعجينة اللعب بالماء، الماء أو الصبغ. شجّع إبداع طفلك وذلك بعرض أعمالهم الفنية بفخر وثناء.
8. لعب خارج المنزل. شجّع طفلك على التمتع بقضاء وقت ممتع في الهواء الطلق مثل اللعب في الحديقة أو الحديقة العامة (المنتزه).
9. إستعمل الكيس القماشي المملوء بحبات الفول والتي تعتبر من إحدى لعب الأطفال وذلك للقيام بلعبة الرمي والمسك مع طفلك. بالإمكان عمل هذه الأكياس وذلك بخياطة قطع من القماش ووضع حبات فول أو بزاليا مجففة في داخلها.
10. شجّع طفلك على مساعدتك في القيام بالأعمال المنزلية إذا كان طفلك راغباً في ذلك. قطع الخس، طوي الملابس، عمل الفراش وترتيب مائدة الطعام كلها أعمال عليك القيام بها ولكن طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة يعتبرها متعة عند القيام بها وستغرز فيه الإحساس بالمسؤولية عندما يكبر.

## 7 | التلفزيون والإعلام الإلكتروني

### طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة و... التلفزيون والإعلام الإلكتروني

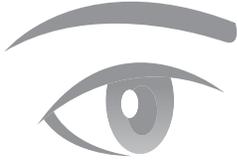
للتلفزيون وأجهزة الحاسوب (الكمبيوتر) وألعاب الفيديو تأثير كبير على عالمنا. وقد يصبح الإعلام الإلكتروني مهماً جداً في حياة طفلك اليومية عندما يكبر أو تكبر. رغم ذلك، لا نعرف الكثير عن تأثيراته على تطور طفلك. في حالة وجود التلفزيون والألعاب الإلكترونية في منزلك، فإن الإفراط في إستعمالها قد يؤثر سلباً على حياة طفلك. يجب أن لا تحل الأجهزة الإلكترونية مكان الكتب والألعاب المبدعة والتمارين الرياضية.





## حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. ضع حدوداً وإفرضها. من المعقول جداً أن لا يستعمل الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة الكمبيوتر أو يشاهد التلفزيون لأكثر من ساعة واحدة في اليوم. يوصي عدد كبير من الخبراء بأن لا يقوم الأطفال في كافة الأعمار بمشاهدة التلفزيون لأكثر من ساعتين في اليوم.
2. كن مثلاً يُحتذى به. إقض أوقات فراغك في القراءة، الإستماع للأغاني والموسيقى أو القيام بالتمارين الرياضية.
3. شاهد التلفزيون مع أطفالك. عليك التعليق على ما تشاهده، أو الإستفسار من طفلك عما يحدث.
4. إن مشاهدة التلفزيون أو القيام بالألعاب الفيديو قبل الذهاب إلى الفراش يؤدي إلى تحفيز نشاط الدماغ ويمنع طفلك من النوم. قد تكون قراءة كتاب أو قصة مع طفلك قبل الذهاب إلى الفراش مريحة أكثر.
5. كن إنتقائياً لما تختاره من محتويات. إبحث عن البرامج التي تحتوي على وسائل تعليمية مناسبة حسب العمر. تجنب مشاهدة العروض المرعبة أو التي فيها عنف.
6. إحتفظ بالأجهزة الإلكترونية في مكان عائلي بحيث يكون بإمكانك مراقبة طفلك عند إستعمال هذه الأجهزة ويكون بإمكانك التفاعل معه عندما يلعب أو يتابع التلفزيون.
7. تحدّث عن السلبيات. تأكد من التحدّث مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة عند مشاهدتك شيئاً مرعباً أو عنيفاً. على سبيل المثال، إذا شاهدت على التلفزيون خبراً عن بيت يحترق، فقلّ لطفلك: "يا إلهي، يا لهول هذا الحريق، ولكن أنظر، لم يصب أحد بأذى." تقديم التوضيحات يكون السبب وراء تقليل الخوف والتشويش عندما يتعلم طفلك المزيد عن هذا العالم.
8. إن توفر، إستعمل جهاز الفيديو لتسجيل برامج الأطفال للإستفادة منها عند الحاجة.
9. عند غلق التلفزيون في فترات الأكل ستصبح المحادثة من الأولويات وستساعد في عملية التعليم وتطوير اللغة.
10. حدد وقت إستعمال الكمبيوتر. إن إستعمال الكمبيوتر لا يساعد بالضرورة على تحضير طفلك ومساعدته في التعليم. إذا قرّرت السماح لطفلك بإستعمال الكمبيوتر تأكد من أن الألعاب أو برامج الكمبيوتر التي تختارها لطفلك في مرحلة ما قبل المدرسة تمنحك وتمنح طفلك الفرصة للإستمتاع بالكمبيوتر معاً.



## 8 | الرؤية والسمع

### طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة ... الرؤية والسمع

يتعلم الأطفال من الأشياء التي يرونها ويسمعونها في العالم الذي يحيط بهم. وتلعب الرؤية والسمع جزءاً هاماً في تعليم الطفل عند ذهابهم إلى المدرسة. تقوم أجزاء عديدة من الرؤية بالعمل معاً لمساعدة الطفل على الرؤية والفهم. ويلعب التنسيق بين اليد والعين دوراً في الكثير من الألعاب والأفعال مثل الوصول والركض والمسك والتوازن. راقب طفلك وتأكد من خلوه من علامات تبين وجود مشاكل في رؤيته وقم بزيارة طبيب العائلة أو طبيب العيون إذا كان هناك شيء ما يقلقك. يغطي التأمين الصحي تصارييف فحص العيون. ليس بالضرورة أن يعرف طفلك الحروف لكي يقوم بفحص العيون.

السمع الجيد ضروري جداً لتطوير النطق واللغة. يجد الأطفال الذين يواجهون مشاكل في السمع صعوبة في تعلم القراءة. يكون بمقدور طفلك الذي يبلغ الثالثة من العمر سماع وفهم معظم ما تتفوهون به ويكون أيضاً بإمكانه الإصغاء إلى القصص والإجابة عن الأسئلة. راقب طفلك وتأكد من خلوه من علامات تبين وجود مشاكل في سمعه وقم بزيارة طبيب العائلة إذا كان هناك شيء ما يقلقك. ومن بعض الطرق لحماية سمع طفلك هو في المحافظة على إبعاد طفلك من الدخان حيث أن الدخان يسبب التهاب الأذن، وعند تنظيف الأذن، تجنب إستعمال الممسحات القطنية أو أي شيء آخر في القناة الأذنية.

#### علامات على وجود مشاكل في الأذن لدى طفلك:

- وجود التهاب في الأذن بشكل مستمر؛
- عدم الرد على الأصوات بصورة جيدة، أو الإستجابة للأصوات العالية بشكل أفضل؛
- وجود صعوبة في معرفة الجهة التي يأتي منها الصوت؛
- التطور المتأخر للنطق.

#### علامات على وجود مشاكل في العين لدى طفلك:

- حمل الأجسام أو الأشياء على مقربة منه؛
- تجنب الكتب المصورة أو الألبانز أو الفعاليات القريبة الأخرى
- إمالة الرأس، إستعمال إشارة غير اعتيادية أو تغطية عين واحدة عند النظر إلى شيء ما؛
- الإفراط في غمز العين أو حكه؛
- التذمر من الصداع؛
- حرقة أو حكة في العيون؛
- صعوبة في المسك، بناء القوالب، التوازن أو أشياء أخرى يدخل في القيام به إستعمال التنسيق بين العين واليد.

## حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. القيام بالألعاب مثل قذف الكرة ومسكها والتوازن وبناء القوالب للمساعدة في تطوير عملية التنسيق بين اليد والعين.
2. إظهار أهمية حماية العيون لتجنب حدوث إصابات العيون. كن مثلاً يُحتذى به في استعمال واقيات العيون عند التقرب من المواد أو المعدات الخطرة. احتفظ بالمواد السامة بعيداً عن متناول طفلك للمساعدة في تجنب حدوث إصابات العيون.
3. تعليم طفلك الطريقة المناسبة لإستعمال الأجسام الحادة مثل الألعاب أو الدمى ذات النهايات المدببة أو الحادة. إعط طفلك إرشادات بسيطة، مثل، "نتمشى ولا نركض عندما نمسك بأجسام حادة في أيدينا." إن كان بالإمكان، إستبدل المقص الحاد الذي يملكه طفلك بالمقص غير الحاد الخاص بالأطفال.
4. تكلم وغني وإقرأ لطفلك – تمتع بوقتك عند اللعب بالأصوات – كالتي تم ذكرها في الصفحة رقم 3.
5. يساعد التنظيف الجيد لليدين على منع الإصابة بالتهاب الأذن. علّم طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة على كيفية الإعتناء بصحته وذلك بغسل يديه بالماء الدافئ والصابون. سيساعده هذا الأمر عندما يكون جاهزاً لدخول المدرسة.
6. بيّن لطفلك طرق حماية سمعه أو سمعها وذلك بتجنب سماع الموسيقى الصاخبة، أو لبس واقية الأذن في الأماكن التي تكثر فيها الأصوات الصاخبة بما فيها الموسيقى الصاخبة.





## 9 | صحة الأسنان

### طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة ... صحة الأسنان

تعتبر الأسنان من ضروريات الصحة التامة لطفلك. رغم أن الأسنان الدائمة تحل محل الأسنان اللبنية، فإن الأسنان اللبنية ضرورية جداً لمساعدة طفلك في التحدث بوضوح والأكل بشكل سليم وإظهار إبتسامة صحية. تقوم الأسنان اللبنية بملء الفراغ في الفم لحين إكمال ظهور الأسنان الدائمة في سن 12 أو 13 من العمر. يكون لدى معظم الأطفال 20 سنناً حين بلوغهم سن الثالثة من العمر. يساعد تنظيف الأسنان بالفرشاة على منع تسوس الأسنان وتحتاج هذه العملية إلى إستعمال اليد بمهارة تامة – وهذه المهارات لا يكتسبها الطفل لحين بلوغ الخامسة من العمر لذلك يحتاج الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة إلى مساعدة الوالدين في تنظيف أسنانهم بالفرشاة في الصباح وقبل الذهاب إلى الفراش في الليل. إن أفضل طريقة لجعل تنظيف الأسنان بالفرشاة عادة صحية هو في قيامك بتنظيف أسنانك بالفرشاة في نفس الوقت الذي ينظف فيه طفلك أسنانه.

### حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. ضع كمية صغيرة بحجم حبة البازليا من معجون الأسنان بالفلوريد على فرشاة تنظيف الأسنان. يعتبر إستعمال الفلوريد طريقة جيدة ومجربة لمنع تسوس الأسنان. لا يحتوي بعض أنواع معجون الأسنان الخاص بالأطفال على الفلوريد، يرجى التأكد من المحتويات الموجودة على غلاف علبة معجون الأسنان قبل الشراء.
2. حاول ممارسة وضع كمية مناسبة من المعجون على فرشاة الأسنان عند قيامك بتنظيف أسنانك مع طفلك. إحتفظ بمعجون الأسنان بعيداً عن متناول الأطفال الصغار. قد تغري نكهة الفلوريد الموجودة في بعض أنواع معجون الأسنان طفلك على الإفراط في إستعماله، تذكر بأن طفلك يحتاج إلى كمية صغيرة جداً من الفلوريد لحماية أسنانه.
3. قم بخلق لعبة لتنظيف الأسنان أو إعمل أغنية تتحدث عن تنظيف الأسنان مثل "نظف، نظف، نظف أسنانك" وغنّها على صوت موسيقى أغنية ثانية تعرفها مثل "يا بط، يا بط، إسبح بالشط"
4. إختتر وجبات الأكل الخفيفة التي لا تضر الأسنان مثل مكعبات الجبن، قطع الفواكه الطازجة، أو كعكة الأرز مع زبدة الفول السوداني. بعض أنواع الطعام مثل الفواكه المجففة تلتصق بالأسنان ومن الأفضل تناولهم وتنظيف الأسنان بالفرشاة بعدها مباشرة.
5. ساعد طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة على الإحساس بالراحة عند الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان. إستفسر من المكتبي العامل في المكتبة العامة عن كتب الأطفال الخاصة بزيارة عيادة الطبيب وإقراها مع طفلك.



## 10 | اللياقة البدنية

### طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة و... اللياقة البدنية

تعتبر الفعاليات الرياضية النشطة ضرورية جداً للتطور والنمو الصحي لطفلك في مرحلة ما قبل المدرسة. تعتبر مساعدة الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة في القيام بالتمارين الرياضية السليمة وإعتبارها من الأعمال اليومية الروتينية لخلق أسلوب عيش سليم يتبعونه طول حياتهم. تقوي النشاطات الرياضية العظام وتقوي العضلات والقلب وتساعد على تطوير المرونة والوضعية الجيدة والتوازن. يعتبر تقديم سلسلة من الفعاليات العامل على تحضير طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة للقيام بالفعاليات الرياضية الآمنة والسليمة في المدرسة. وأن أسهل طريقة لزيادة مستوى النشاط الرياضي لطفلك هو في إختيار فعاليات مختلفة للقيام بها طوال اليوم وعلى فترات تستغرق فترة كل منها من 5 إلى 10 دقائق. عند بلوغ طفلك سن الثالثة من العمر، يجب أن يكون بمقدوره القفز بقدميه من الأرض، القفز بقدم واحدة لوضع خطوات، إستعمال الدواسة لركوب الدراجة الهوائية، الرقص على أنغام الموسيقى ومسك كرة كبيرة. من الضروري جداً معرفة أن الأطفال الصغار يتعلمون هذه المهارات بأنفسهم وحسب قدراتهم الشخصية ويجب أن يكون الكبار صبورون مع الأطفال عندما يقومون باكتساب هذه المهارات.

### حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. لعب مع طفلك ألعاباً نشيطة مثل لعبة المطاردة أو الإختباء والبحث؛ القذف، الركلة وضرب الكرة؛ أو الذهاب للسباحة معاً.
2. إذهب مشياً مع طفلك إلى الحديقة العامة (المنتزه) أو ساحة اللعب. علم طفلك كيفية اللعب بسلامة في ساحة اللعب (انتظار دوره في اللعب، الأنزلاق بوضع أقدامهم أولاً والإبتعاد عن الأراجيح المتحركة وأسفل المنزلقة). إحمي طفلك من الشمس عند اللعب خارج البيت وذلك بإستعمال الدهون الحاجبة للأشعة الشمسية التي تحتوي على ما لا يقل عن نسبة 15 من عامل الحماية من الشمس (SPF).
3. يكون الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة نشطين أيضاً داخل البيت حيث يركضون ويقفزون عند الرقص.
4. إذهب مشياً مع طفلك إلى بيت صديق أو إلى الدكان الواقع في نهاية الشارع أو في المنطقة القريبة من منزلك.
5. شجّع الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة على القيام بالأعمال بأنفسهم وذلك بالسماح لهم بالمساعدة في حمل المواد الغذائية، أو القيام بالأعمال المنزلية البسيطة والقيام بالإعتناء بالحديقة. سيستمتع طفلك بالقيام بهذه الأعمال وتساعدهم هذه الأعمال أيضاً في زيادة لياقتهم البدنية.

# 11 | الوجبات الغذائية الخفيفة والصحية

## طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة ... الوجبات الغذائية الخفيفة والصحية

تعتبر سنوات ما قبل المدرسة ضرورية للتعليم على التذوق والتمتع بعدد واسع من الأطعمة التي تم تحضيرها بطرق مختلفة. يحتاج الأطفال كل يوم إلى أنواع مختلفة من الأطعمة ومن كافة المجموعات التي تم ذكرها في الدليل الكندي للأطعمة وذلك لمساعدتهم على التعلم واللعب والنمو. يرجى مراجعة الصفحة 22 لمعرفة عنوان موقع الإنترنت الخاص بالدليل الكندي للأطعمة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. يملك الطفل معدة صغيرة لذلك فهو بحاجة إلى تناول الطعام كل ساعتين أو ثلاث ساعات. حاول تقديم ثلاثة وجبات أكل في اليوم وإعطاء وجبات خفيفة بين هذه الوجبات الرئيسية.

خلال فترات تناول الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة يتعلم الأطفال كيفية تناول الأكل والمهارات الاجتماعية. تنزل وترتفع شهية الأطفال خلال فترات النمو لذلك دعهم يقرروا فيما إذا كانوا يرغبون في تناول الطعام أو لا أو كمية الطعام الذي يرغبون في تناوله. اجلس مع طفلك على مائدة الطعام وتناول طعامك معه. يتعلم الأطفال بمشاهدتك لأنك قدوتهم. يرغب الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة على إلقاء الأسئلة – لذلك أخبرهم عن الأطعمة التي تساعد على نمو عظامهم وعضلاتهم وعقلهم.

كوجبات خفيفة حاول تقديم مجموعتين من الأطعمة حسب المجموعات المشاركة إليها في الدليل الكندي للأطعمة. علم طفلك بأن الأطعمة الصحية هي أطعمة ضرورية لكافة الأيام. في بعض الأوقات الأطعمة هي "أطعمة أخرى" مثل المشروبات الغازية، رقائق بطاطس، والحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر و/ أو الدهن. قدم الأطعمة الدبقة مثل قطع حلوى السريال، الفواكه المجففة وقشرة الفواكه خلال تناول وجبة الأكل أو عندما يكون بمقدور الأطفال تنظيف أسنانهم بالفرشاة.





## حاول القيام ببعض من الأشياء التالية مع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة:

1. خطط لتقديم وجبات خفيفة وصحية قبل أن يشعر الطفل بالجوع. إن كنت تعرف بأنك ستكون بعيداً عن البيت خلال فترة تقديم الوجبات الخفيفة – إحمل معك وجبة خفيفة وإحفظها بأمان في حقيبتك أو إحملها معك في كيس معزول البرودة.
2. عندما تقوم بالتبضع لشراء المواد الغذائية، دع طفلك يختار أنواع جديدة من الفواكه والخضروات لكي يجربها. عادة لدى معظم الأسواق المركزية معلومات عن "كيفية التحضير". حاول الحديث عن الأطعمة من دول مختلفة. هل تناول أفراد أسرتك الإيدامام (قرن حبة الصويا)؟ حاول تناول أنواع مختلفة من الخبز مثل البيتة أو التشاباتيس أو الترتية.
3. قدّم لطفلك في مرحلة ما قبل المدرسة الحق في الاختيار: "هل ترغب في أكل الجزر أم البروكولي (ضرب من القرنبيط)؟"
4. تجنب "الإفراط في الأكل" (تناول الوجبات الخفيفة باستمرار) أو "إرتشاف" المشروبات طوال اليوم. تعتبر هذه العملية قاسية على الأسنان ويحتاج الطفل إلى شهية كبيرة لتناول الطعام بشكل جيد في وقت وجبات الأكل. لتجنب "الإفراط في الأكل" قل لطفلك، "حسناً، أوشك وقت الوجبة الخفيفة على الإنتهاء. لننهيها حتى يكون بإمكاننا اللعب لمرّة ثانية."
5. اختر من القائمة التالية بعض الوجبات الخفيفة المشهورة والسهلة الصنع:
  - الخبز المحمص على شكل مثلث مع زبدة الفول السوداني (أو فول اللوز إذا كنت ترغب في التغيير)؛
  - البسكويت المحمص الكامل الحبوب أو الحمص؛
  - بسكويتات التين مع الحليب؛
  - "لقمات" البوريّتو مع الفول والجبن؛
  - قطع الموز وغمسها في حلوى (بودنغ) الفانيلا؛
  - الحليب أو الصويا المعسول مع التوت الطازج أو المجفف؛
  - قطع الخضار وغمسها في جبن الحلووم؛
  - الفواكه والحليب؛
  - اللبن الصافي مع قطع الفواكه المعلبة؛
  - شريحة رقيقة من اللحم ملفوفة حول الخبز "الأصابع"؛
  - سمك السلمون المعالج بالدخان؛
  - كعكة الأرز الكامل الحبوب؛
  - مربعات سندويتشة البيض المسلوق جيداً

## أرغب في معرفة المزيد عن...

هناك موارد عديدة تحتوي على معلومات أكثر لمساعدة طفلك على التحضير للتعليم. نسرد في أدناه بعض من الموارد التي نقترحها:

### الإكتساب في بريتش كولومبيا (Achieve BC)

يجمع موقع الإنترنت التابع للحكومة الإقليمية جميع الأدوات والمعلومات التعليمية لترويج التعليم والإكتساب خلال السنوات المبكرة، وكذلك المعلومات الضرورية للوالدين للحصول على مزيد من المعلومات يرجى الضغط على العناوين الفرعية لـ "كتيبات" و "الأطفال: 3-5 سنوات". يحتوي موقع Achieve BC على معلومات خاصة للوالدين عن معرفة القراءة والكتابة. يرجى الضغط على فقرة "معرفة القراءة والكتابة" للوصول إلى القراءة المجربة والكتابة والموارد اللغوية الكلامية.

[www.achievebc.ca](http://www.achievebc.ca)

### برنامج الإحالة ومراجع العناية بالأطفال في بريتش كولومبيا

تقدم هذه البرامج خدمات الإحالة إلى أفضل أماكن الرعاية بالأطفال وتقدم أيضاً المراجع والمساندة لمقدمي خدمات العناية بالأطفال والوالدين في أكثر من 170 منطقة منتشرة في كافة أنحاء مقاطعة بريتش كولومبيا. يوفر هذا الموقع قائمة بأسماء مواقع العناية بالأطفال وبرامج الإحالة المحلية.

[www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm)

### تطوير الأطفال والعائلة: تطور الطفولة المبكرة

بإمكان المكاتب المحلية تقديم المعلومات للعوائل عن الموارد المتوفرة لتطوير الطفولة المبكرة في المنطقة. يرجى تصفح الصفحات الزرقاء في دليل الهاتف للبحث عن قائمة بأرقام الهواتف في المنطقة. بالإمكان الإيصال ببرامج تطوير الطفولة المبكرة والمعلومات في موقع الوزارة على شبكة الإنترنت.

[www.mcf.gov.bc.ca/early\\_childhood/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm)

### كراس الدليل الصحي في بريتش كولومبيا والكراس الصحي للسكان الأصليين (فيرست نايشنز)

يحتوي كراس الدليل الصحي في بريتش كولومبيا على 190 موضوع صحي، وبضمنه النصحية والمشورة عن تاريخ مراجعة المتخصصين في القطاع الصحي. يحتوي الكراس الصحي للسكان الأصليين على معلومات وموارد معينة خاصة بالسكان الأصليين في بريتش كولومبيا. بإمكان سكان بريتش كولومبيا الحصول على نسخة مجانية من الكراسين وذلك بالإتصال بهاتف المعلومات التابع لوزارة الصحة وعلى الرقم 1-800-465-4911.

## الخطوات الأولية للأطفال الرضع

هذا المورد الذي يمكن تصفحه عن طريق الإنترنت أو الحصول عليه من المركز الصحي العام في المنطقة القريبة منك يقدم المساعدة للوالدين أو مربّي الأطفال الذين يترواح أعمارهم من ستة أشهر إلى ثلاث سنوات على معرفة العوامل التي تساعد على التطور والنمو السليم للطفل.

[www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B](http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B)

## خط الهاتف الخاص بالمرضة في بريتش كولومبيا

معلومات صحية ونصائح وإحالات تتم بالسرية التامة وتوفرها ممرضات مؤهلات تم تدريبهن خصيصاً لهذه الغاية وهن موجودات على مدار الساعة وفي كافة أيام الأسبوع. تقوم الممرضات بإعطاء التقييم في الوقت المناسب والمعلومات الصحية والموارد لمساعدتكم على إتخاذ القرارات الصحية الحكيمة فيما يتعلق بك أو بأفراد أسرتك ومن ضمن هذه المعلومات الوقت المناسب لرؤية أحد الإخصائيين في القطاع الصحي. لا تقوم الممرضات بإعطاءك وصفة طبية، ولا تفوق نصيحتهم النصيحة التي يقدمها الطبيب. يتواجد الصيدالدة أيضاً يومياً من الخامسة عصراً إلى التاسعة صباحاً للإجابة عن أسئلتكم المتعلقة بالأدوية.

إتصل بالرقم المجاني: 1-866-215-4700 في أي مكان من بريتش كولومبيا أو 604-215-4700 في منطقة فانكوفر الكبرى.

الرقم المجاني الخاص بالصم والأشخاص الضعيفي السمع في بريتش كولومبيا:  
1-866-889-4700

تتوفر خدمات الترجمة في 130 لغة.

## الدليل الصحي في بريتش كولومبيا على شبكة الإنترنت

يوفر موقع الدليل الصحي في بريتش كولومبيا على شبكة الإنترنت معلومات مصدقة طبياً وموثوقة عن أكثر من 3000 موضوع صحي شائع وفحوصات وإجراءات وموارد أخرى لسكان بريتش كولومبيا. تصقح موقع الإنترنت التالي وذلك بإدخال رمزك البريدي الخاص بمقاطعة بريتش كولومبيا:

[www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)

## الملفات الصحية في بريتش كولومبيا

الملفات الصحية في بريتش كولومبيا هي سلسلة من أكثر من 150 نشرة حقائق سهلة الفهم وعلى هيئة ورقة واحدة وعن مواضيع متنوعة عن القضايا المتعلقة بالصحة العامة وصحة البيئة والسلامة ومن ضمنها التلقيحات.

[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)

## مجلس العوائل في بريتش كولومبيا

يقدم مجلس العوائل في بريتش كولومبيا التدريب والموارد والمطبوعات المصممة لتقوية ومساندة العوائل. إتصل برقم الهاتف التالي للحصول على دليل الموارد أو تصفح موقع المجلس على شبكة الإنترنت. يمكن طلب الحصول على المطبوعات وذلك بالإتصال برقم الهاتف أو الفاكس أو من على شبكة الإنترنت.  
إتصل بالرقم: 1-800-663-5638 أو بالرقم 604-660-0675 في فانكوفر.

[www.bccf.bc.ca](http://www.bccf.bc.ca)

## الدليل الكندي للأطعمة الخاصة بالأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

يبين موقع الإنترنت التالي كيفية إستعمال الدليل الكندي للأطعمة لتناول الأطعمة الصحية والترويج للأكل الصحي للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة والذين تتراوح أعمارهم بين الثانية والخامسة من العمر.

[www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_preschoolers\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html)

## الإتصال بإخصائي الحمية الغذائية (Dial-A-Dietitian)

يعتبر الإتصال بإخصائي الحمية الغذائية (Dial-A-Dietitian) خط هاتف مجاني للمعلومات عن التغذية لسكان بريتش كولومبيا وبأكثر من 130 لغة مختلفة منها الإنجليزية والكانتونية والماندرينية والبنجابية. يقدم إخصائيو الحميات المسجلون النصائح ومعلومات سهلة الإستعمال عن التغذية من الساعة 9 صباحاً ولغاية الساعة 5 عصراً في أيام الإثنين إلى الجمعة، ويقدمون أيضاً الإحالة إلى خط الهاتف الخاص بالمرضة في بريتش كولومبيا إذا إقتضت الحاجة.

إتصل بالرقم المجاني: 1-800-667-3438 في أي مكان من بريتش كولومبيا أو الرقم 604-732-9191 في فانكوفر.

[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)

## دائرة الصحة الكندية

يقدم أحدث المعلومات والأخبار الصحية وبضمنها العناوين البارزة، الإندارات، التحذيرات وإستدعاء المنتجات، الإتصال بالمنظمات الصحية ولائحة من الألف إلى الياء وبضمنها معلومات للسكان الأصليين. هذا الموقع متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية.

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

## خط الهاتف للمعلومات الخاصة بالصحة النفسية

يوفر خط الهاتف هذا معلومات مسجلة عن برامج الصحة النفسية المتوفرة في المقاطعة وكذلك الأعراض، الأسباب، العلاج، مجاميع الإسناد والمطبوعات عن عدد من الأمراض النفسية. بإمكان الكادر العامل تزويد الوالدين بإسم وعنوان دائرة أو مجموعة قريبة من محل سكنهم. إتصل بـ: 1-800-661-2121 أو 604-669-7600 في فانكوفر

## مركز السيطرة على السموم

يقدم هذا المركز معلومات عن السموم وكيفية علاجها. إتصل بالرقم: 1-800-567-8911 أو 604-682-5050 في فانكوفر

## سلطات الصحة العامة

توفر دائرة الصحة العامة الخدمات والمساعدة لصحة وتطوير الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ضمن كل دائرة صحية. إتصل بالمركز الصحي العام في منطقتك للإستفسار عن التغذية، السمع، الأسنان، النطق والكلام، التلقيحات والصحة العامة والتطوير. يرجى البحث في الصفحات الزرقاء من دليل الهاتف لإيجاد المعلومات عن المركز الصحي العام القريب من منطقتك.

[www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html](http://www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html)

## خدمات المكتبة العامة في بريتش كولومبيا

عنوان الموقع التالي يعطيك قائمة بعناوين المكاتب العامة في منطقتك والتي توفرها وزارة التعليم في بريتش كولومبيا.

[www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php](http://www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php)

الطاولة الافتراضية للمراجع في المكاتب العامة في بريتش كولومبيا توفر حلقات الإتصال على الإنترنت ودليل الإنترنت للمكاتب العامة في بريتش كولومبيا.

[www.bcpl.gov.bc.ca/VRD](http://www.bcpl.gov.bc.ca/VRD)

## إستثمر في الأطفال (Invest in Kids)

”الراحة، التعليم واللعب“. يحتوي موقع إستثمر في الأطفال على أنواع مختلفة من الأفكار لمساعدة تطور الطفل وعلى مراحل مختلفة وباللغتين الإنجليزية والفرنسية

إتصل بالرقم: 1-877-583-KIDS

[www.investinkids.ca](http://www.investinkids.ca)

## خط الهاتف لمساعدة الوالدين

هذه الخدمة الوطنية تقدم عن طريق الهاتف والإنترنت لتزويد المعلومات والمساعدة للوالدين وعلى مدار الساعة (24 ساعة في اليوم). بإمكانك تداول أكثر من 250 رسالة صوتية والتي تتحدث عن أسئلة الوالدين الشائعة. بإمكانك أيضاً التحدث مع مستشار عن طريق الهاتف إذا كان لديك أسئلة معينة. موقع الإنترنت متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية.

إتصل بالرقم: 1-800-603-9100.

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

## الوالد المعاصر (Today's Parent)

هذا المطبوع متوفر كتابياً وعلى الإنترنت ويوفر المعلومات عن كافة المواضيع عن الأبوة، تطور الطفل، سلوك الأطفال ومواضيع أخرى كثيرة متعلقة بالأطفال والعوائل. يسمح لك موقع الإنترنت السهل البحث على إلقاء الأسئلة للخبراء أو الإنضمام إلى المناقشات مع آباء آخرين وأمهات. يمكن إستعارة أعداد من هذه المجلة من المكتبة العامة الموجودة في منطقتك.

[www.todayparent.ca](http://www.todayparent.ca)

