

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

عادات النظافة الشخصية الجيدة - غسل اليدين بشكل منتظم ، وتنظيف الأسنان يومياً ، والاستحمام المنتظم - هي مهارات مهمة يمكن للأطفال أن يبدأوا تعلمها في وقت مبكر جداً من الحياة. تساعد هذه العادات الأطفال على البقاء بصحة جيدة ، وتجنب الأمراض المعدية ، وجعل الأطفال يشعرون بالرضا عن أنفسهم. في هذه النشرة ستجد ألعاباً وأنشطة وتجارب يمكن أن تساعد أطفالك على التحمس بشأن النظافة الشخصية وتشجيعهم على الاعتناء بأنفسهم.

نشاطات:

أطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

إستمتع في وقت تغيير الحفاضات

رياض الأطفال (من ٤ - ٦ سنوات)
عيادة الطبيب
المواد:
صندوق مزود بإمدادات الإسعافات الأولية: الضمادات ، اللفافات، والعصي لفحص اللسان ، وقلم جاف تخيل على أنها أبرة أو محقنة. وهمية إلخ.
حرام أو بطانية
التعليمات:
تناوب مع طفلك بتمثيل دور طبيب أو مريض.
تظاهروا بفحص أجزاء الجسم لبعضكما البعض مثل الأسنان ، القلب ، الركبتين ، إلخ.
ناقش مع طفلك سبب أهمية زيارة الطبيب بانتظام. تحدث عن نبض القلب وما هو ، وأظهر لطفلك كيفية فحص النبض من معصمه أو رقبته او تحدث عن نظافة الأسنان ، وما إلى ذلك.
شاهد الأطفال وهم يزورون عيادة الطبيب [هنا](#)

إستفيد من الوقت الذي تقضيه في تغيير حفاضات طفلك.
غني لطفلك أثناء تغيير حفاضته.
دغدغ أصابع قدم طفلك ، وافرك او مسد بطنه ثم أحضنه وإضحكوا معاً.
قم بتدليك جسد طفلك بسرعة بعد تغيير حفاضاتهم.
إحرص على غسل يديك ويدي طفلك بعد الانتهاء من تغيير الحفاضة - تذكر إن عادات النظافة الجيدة تبدأ مبكراً في الحياة.
اجعل تغيير الحفاض وقتاً ممتعاً لك ولطفلك.

يمكنك العثور على المزيد من الأنشطة لوقت الحفاضات [هنا](#).

أطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

غسل اليدين

المواد:

صابون اليدين

ماء

التعليمات:

أخبر طفلك عن أهمية غسل اليدين. يمكنك القول ، «نحن نغسل بالماء والصابون للتخلص من الأوساخ والجراثيم التي يمكن أن تسبب لنا المرض.» تحدث عن أوقات غسل اليدين: قبل تناول الطعام وبعده ، بعد إستخدام الحمام ، أو تنظيف أنوفهم ، أو اللعب في خارج المنزل.
إغسل يديك أنت وطفلك معاً لتوضيح غسل اليدين المناسب لطفلك. إجعله يفتح الماء ، ويبلل اليدين ، ثم يأخذ بعض الصابون في يديه ، ويفرك يديه معاً مع التأكد من فرك يدين طفلك من الأمام والخلف وبين الأصابع أيضاً.
غني «عيد ميلاد سعيد» أو أغنية أخرى لتتأكد من غسل أيديهم لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
عند الانتهاء ، إغسل يديك وجففهما بمنشفة. إمدح جهود طفلك.

إضغظ هنا للحصول على أغنية لغسل اليدين (مع كلمات) كتبها طبيب كندي.

لمزيد من أنشطة غسل اليدين للأطفال [إضغظ هنا](#).

أطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

صنع معجون الأسنان

المواد:

أربع ملاعق صغيرة من صودا الخبز

ملعقة صغيرة ملح

ماء

ملعقة صغيرة من النكهة (اختياري: نعناع ، برتقال)

ملعقة ووعاء

التعليمات:

أطلب من طفلك قياس كل مكون ووضعه في وعاء.

أخلطهم معاً بملعقة.

أضف الماء ببطء إلى الخليط حتى يتحول إلى عجينة.

أطلب من طفلك سكب كمية صغيرة من المعجون على فرشاة أسنان ودعه يفرش أسنانه بها.

وضح لطفلك كيفية تنظيف أسنانه بشكل صحيح.

يمكنك العثور على أغاني تنظيف الأسنان للأطفال [هنا](#).

نود أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظتك أو تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

نصيحة اليوم:

النظافة الشخصية اليومية:

فرش الأسنان مرتين في اليوم.

غسل اليدين قبل وبعد الأكل وبعد إستخدام الحمام ، وتنظيف الأنف أو اللعب في الخارج ، إلخ.

تغطية الفم بالكوع أو مرفق اليد عند السعال أو العطس.

الاستحمام بصورة منتظمة.

تقليم أو قص الأظافر.

حافظ على نظافة المحيط الذي أنت فيه.