



## إصدار خاص للنشرة تسهيل أنتقال الرجوع إلى المدرسة

## VIRTUAL CHILDCARE PARENT SUPPORT SERVICES

### أنشطة لجميع أفراد العائلة

#### كيفية صنع كمامة

**المواد:**  
قطعة قماش (مربعة)  
شريطين من المطاط

#### التعليمات:

هذه كمامة بسيطة لا تتطلب الخياطة.  
**إضغط هنا** لمشاهدة فيديو مع تعليمات مفصلة.

**إضغط هنا** للمزيد من الأفكار.

#### تجربة جعل الجراثيم تهرب

**المواد:**  
فلفل أسود مطحون  
وعاء  
ماء  
صابون غسيل الأطباق

#### التعليمات:

املء الوعاء بالماء وأضيف إليه القليل من الفلفل الأسود.  
افترض أن الفلفل الأسود هو "جراثيم".  
اطلب من طفلك أن يضع أصابعه في الماء ودعه يصف ما حدث. هل التصق الفلفل ("الجراثيم") بأصابعه؟  
اطلب منه أن يغمس أصابعه في صابون الأطباق ثم يغمسه في الماء مرة أخرى. تحدث عما حدث الآن.  
قم بإجراء مناقشة معاً حول كيفية مساعدة الصابون على هروب الجراثيم وكيفية غسل اليدين بشكل صحيح.

**إضغط هنا** لرؤية تجربة أخرى.

#### اقرأ كتباً عن اليوم الأول من المدرسة

تعد قراءة الكتب عن المدرسة طريقة رائعة للتخفيف من قلق طفلك وتوتره بشأن اليوم الأول في المدرسة وتسهيل الانتقال. اقرأ الكتب معاً وأسأل طفلك عن شعوره حيال العودة إلى المدرسة ، وما الذي يتطلع إليه ، وما إلى ذلك. تحدث عن تجاربك الخاصة عندما ذهبت إلى المدرسة لأول مرة. للمزيد من العناوين التي يمكنك استعارتها. [Windsor Public Library](#) يمكنك أيضاً أن تزور

**إضغط هنا** لقراءة "First Day of School" بقلم آن روكويل.

**إضغط هنا** لقراءة "The Pigeon Has to Go to School" بقلم مو ويليمز.

**إضغط هنا** لقراءة "B. Bear and Lolly Off to School" بقلم أ. ليفينغستون.

**إضغط هنا** لقراءة "A Pocketful of Kisses" بقلم أنجيلا مكاليستر.

### مرحباً أيها الآباء والأمهات:

قد يكون لديك هذا السؤال ، "كيف يعود الأطفال إلى المدرسة بأمان خلال COVID-19؟".

هذه ليست ظروفًا عادية ، وسيكون الانتقال مختلفاً تماماً. يمكن أن يشعر الآباء بالتوتر والقلق ويتساءلون كيف ستعمل المدارس في ظل هذه الظروف المجهولة. يتعلم الأطفال بشكل أفضل عندما يكونون جسدياً في المدرسة. ومع ذلك ، فإن العودة إلى المدرسة تحتاج إلى اتخاذ خطوات واعية لضمان صحة الأطفال وسلامتهم. في هذه النشرة ، نقدم لكم نصائح وإرشادات مفيدة يمكنكم ممارستها مع أطفالكم أثناء عودتهم إلى المدرسة.

### إذا اخترت إعادة الأطفال إلى المدرسة ، فإليك بعض النصائح والإرشادات المفيدة:

قم بإجراء محادثات مفتوحة وإيجابية مع طفلك حول العودة إلى المدرسة وطمأنه بشأن تدابير السلامة المعمول بها للحفاظ على صحة الجميع.  
تحدث مع طفلك حول التغييرات التي قد يتوقعها في المدرسة: الروتين اليومي المختلف ، الأشخاص الذين يرتدون الكمامات أو الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين ، إلخ.  
ذكر أطفالك أنه يمكنهم أيضاً المساعدة في منع انتشار الجراثيم عن طريق غسل أيديهم بالماء والصابون والسعال أو العطس في مرفقهم.  
مارس عادة ارتداء الكمامات مع طفلك.  
ركز على الإيجابيات (رؤية أصدقائهم ومعلميهم).  
شجع استقلالية الأطفال ، خاصة مع الأطفال الصغار ، لتقليل قلق الانفصال عن الوالدين في الأيام الأولى من المدرسة.  
قم بالقيادة بجوار المدرسة وتحدث عن مكان صف طفلك الدراسي ، وما الذي سيفعله في المدرسة ، وما إلى ذلك.  
التقط بعض الكتب عن اليوم الأول من المدرسة ، وقرأوها معاً واجري بعض مناقشات عن العودة إلى المدرسة.  
احزم بعض الأطعمة المفضلة لطفلك ، خاصة في الأيام الأولى من المدرسة.  
طبق روتين العودة إلى المدرسة قبل أيام قليلة من بدء المدرسة. وهذا يشمل جداول النوم وروتين الليل وال صباح.

### تذكيرات

اغسل يديك كثيراً  
ذكر أطفالك أن يغسلوا يديهم كثيراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.  
إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة ، فيمكنهم استخدام معقم اليدين.  
ذكر أطفالك بتجنب لمس عيونهم وأنفهم وفمهم بأيدي غير مغسولة.

تجنب التواصل الجسدي  
ذكر طفلك بالابتعاد مسافة مترين (٦ أقدام) عن الآخرين.  
علم طفلك على مسافة المترين.

قم بتغطية فمك وأنفك بكمامة عندما تكون حول الآخرين  
ذكر أطفالك بارتداء كمامة عندما يكونون بالقرب من الناس.  
يجب عدم وضع الكمامة على الأطفال الصغار دون سن الثانية أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس.

غطّي السعال والعطس  
أخبر أطفالك بأن يغطوا فمهم وأنفهم دائماً بمنديل عند السعال أو العطس ، أو استخدم الجزء الداخلي من مرفقهم.  
ارمي المناديل المستعملة في سلة المهملات.  
اغسل يديك على الفور بعد ذلك أو استخدم معقم اليدين.

راقب صحة طفلك يومياً  
ل انتبه للحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو أعراض أخرى COVID-19.  
لرؤية أعراض **إضغط هنا** COVID-19.

### مصادر إضافية

للحصول على أحدث المعلومات من الوحدة الصحية المحلية ومجالس المدارس وحكومة كندا وحكومة أونتاريو ، يرجى التحقق من الروابط في الأدنى:  
[Windsor Essex County Health Unit](#)  
[Greater Essex County District School Board](#)  
[Windsor-Essex Catholic District School Board](#)  
[Le Conseil scolaire catholique Providence](#)  
[Government of Ontario](#)  
[Government of Canada](#)



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

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

[CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG)