

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

السلامة هي أولوية قصوى لكل منزل وطفل. يحتاج الأطفال إلى مكان آمن ومريح أثناء التعلم عن محيطهم. يعتمد الأطفال على البالغين لتلبية احتياجاتهم الأساسية من الغذاء والماء والمأوى والملبس والحماية من الأذى. الشعور بالأمان يسمح للأطفال ببناء العلاقات، والثقة بالنفس، وتحقيق الإنجازات. لا يمكننا توقع تعلم الأطفال إذا لم يشعروا بالأمان. في هذه النشرة، ستجد أنشطة تساعد طفلك على استكشاف عالمه بأمان.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

لعبة الطائرة

التعليمات:

ضع ذراعك على بطن طفلك ويدك على صدره.
إستخدم يدك الأخرى لحماية الرأس والرقبة.
طمئن طفلك وقل له: "سأساعدك على الطيران، أنت بأمان ولن تقع".
هر طفلك برفق ذهاباً وإياباً.
تجول بطفلك في أرجاء الغرفة وأصدر أصوات الطائرة.
علّق على ما يفعله طفلك، ولاحظ ردة فعله، اضبط سرعة الحركة حسب رغبته.
[اضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

الملا والغسل

المواد:

سيارات بلاستيكية، دمي، أو حيوانات صغيرة
إسفنجية
صابون (إختياري)

التعليمات:

إملاً الحوض بالماء. يمكنك إضافة الصابون.
تحدث مع طفلك عن مقدار الماء الذي ستضعه في الحوض.
شجع طفلك على غسل ألعابه.
عند الإنتهاء، تحدث معه عن كيفية تصريف المياه.
قد يرغب طفلك في إعادة ملء الحوض بالماء ثم تصريفها.
[اضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

إتباع إشارات المرور

المواد:

3 أطباق ورقية

أقلام تلوين (أحمر، أصفر وأخضر)

التعليمات:

دع طفلك يلون الأطباق الورقية الثلاثة باللون الأحمر والأصفر والأخضر.
ناقش مع طفلك إشارات المرور وقدم ثلاثة تعليمات تتعلق بألوان إشارات المرور.

إبدأ اللعبة: قل التعليمات وتظاهر بتوجيه حركة المرور.

أثناء الإمساك بالطبق الأحمر، شجع طفلك على الوقوف بدون حراك عند قول "أحمر"، أثناء الإمساك بالطبق الأخضر، شجع طفلك على التحرك بسرعة عند قول "أخضر"، أثناء الإمساك بالطبق الأصفر شجع طفلك على التحرك ببطء عند قول "أصفر".

تناوبا على توجيه حركة المرور وقول التعليمات.

عندما تسنح لكما فرصة لعبور الطريق، أطلب من طفلك مراقبة إشارات المرور الحقيقية وتعلم قواعد السلامة الأساسية.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

سلامة ركوب الحافلة المدرسية

المواد:

كراسي

طبق ورقي

التعليمات:

صف الكراسي مع طفلك لإنشاء حافلة مدرسية.

إشرح الطريقة الصحيحة لدخول الحافلة بأمان والجلوس على المقعد بشكل صحيح.

أدع طفلك للصعود إلى الحافلة وناقش معه السلوكيات المناسبة والغير مناسبة في الحافلة.

أعط طفلك طبقاً ورقياً لإستخدامه كعجلة قيادة وقم بغناء "العجلات على الحافلة" بينما تمثل الأغنية لجعل التجربة أكثر متعة وراحة.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

طبق معكرونة صحي

المواد:

علبة معكرونة

4 ملاعق طعام زيت زيتون

1 فص ثوم مفروم

3/4 كوب كوسا مقطعة

2/3 أونصة سبانخ

ملح وبهار أسود حسب الرغبة

1/2 كوب جبنة البارميزان

التعليمات:

ضع وعاء كبيراً من الماء على النار حتى يغلي لسلق المعكرونة، أضف الملح إلى الماء (إختياري).

سخن زيت الزيتون في مقلاة ثم اضع الثوم وحرك حتى يصبح لونه أصفر قليلاً.

أضف الكوسا والسبانخ إلى المقلاة، رش الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة، أطبخ على نار متوسطة.

أخلط المعكرونة المسلوقة مع الكوسا والسبانخ، ضع جبنة البارميزان على الوجه.

إستمتع بطبق المعكرونة.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

نصيحة اليوم:

أزل جميع المخاطر من مكان اللعب وعلم طفلك كيفية الإستكشاف والمشاركة في الأنشطة بأمان. وجود إجراءات روتينية ثابتة وتوقعات واضحة تساعد على تقليل مخاطر السلوكيات الصعبة. راقب سلوك طفلك ونظم المكان لجعل اللعب آمناً. أخلق تحديات آمنة لطفلك وحافظ على التوازن بين تقليل المخاطر وزيادة الإستكشاف.

