



مرحباً أيها الآباء والأمهات،

يخلق روتين طفلك شعوراً بالسعادة والأمان. يساعد الروتين الأطفال على الشعور بالأمان، وينمي المهارات الحياتية ويبني عادات صحية. الروتين اليومي يساعد الوالدين على الشعور بالتنظيم وتقليل التوتر وإيجاد وقت للأنشطة الممتعة. الروتينات الجيدة المخططة بشكل جيد، منتظمة ويمكن التنبؤ بها. ستزودك هذه النشرة بالأنشطة التي تساعدك أنت وطفلك على تطوير وتنفيذ الروتين اليومي الذي سيقودك على المسار الصحيح لتحقيق النجاح!

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

وقت القيلولة

المواد:

أساسيات وقت القيلولة. على سبيل المثال: قصص، أغاني، وما إلى ذلك.

التعليمات:

تعتبر أوقات النوم والإستيقاظ مهمة لطفلك لمساعدته على البقاء سعيداً وبصحة جيدة.

جهز طفلك لوقت القيلولة من خلال تهيئة جو يعث على الإسترخاء.

يجب أن يكون روتين القيلولة كروتين الليل.

إذهب إلى مكان نوم طفلك وإقرأ له كتاباً أو غن له تهليلية.

يمكنك تشجيع طفلك على النوم عن طريق فرك ظهره بلطف.

تأكد من أن طفلك يأخذ قيلولته في مكان منتظم (في سريره) في وقت محدد خلال اليوم.

حسب عمر طفلك، قد تكون هذه قيلولة في الصباح وبعد الظهر، أو مجرد قيلولة بعد الظهر.

[إضغط هنا](#) للإطلاع على قيلولة مناسبة لعمر طفلك.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

حان وقت جمع الألعاب!

التعليمات:

بعد أن ينتهي طفلك من اللعب بألعابه، شجعه على أخذ المبادرة والمسؤولية تجاه بيئته وجمع ألعابه.

جهز صناديق لعبه ليضع ألعابه بالداخل.

لتحفيز طفلك على جمع ألعابه، غن له أغنية جمع الألعاب.

[إضغط هنا](#) للإستماع إلى "Clean Up Song".

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

قائمة الصباح

المواد:

ورق

قلم رصاص

أقلام تلوين

ضروريات الصباح. مثل: فرشاة أسنان، معجون أسنان، فرشاة الشعر، وما إلى ذلك.

التعليمات:

أكتب روتين طفلك الصباحي، على سبيل المثال: تناول وجبة الإفطار، تنظيف الأسنان، وما إلى ذلك.

أرسم ولون مع طفلك صورة بجانب كل جزء من روتينه.

علق قائمة الصباح في مكان يمكن لطفلك رؤيته، على سبيل المثال: في غرفة نومه.

كل صباح، راجع القائمة مع طفلك. وإسأله بعض الأسئلة: مثل "ما هو أول شيء في القائمة؟" أو "ما الذي ترغب في القيام به بعد ذلك؟"

شجع طفلك على الرجوع إلى القائمة في بعض الأحيان.

[إضغط هنا](#) لقراءة "Digger's Daily Routine" بقلم أنجيلا فيراري.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

ساعة الروتين

المواد:

3 ألوان من الورق المقوى

قلم رصاص

ماركر أسود

أقلام تلوين مختلفة

دبوس براد

مقص

التعليمات:

قص قطعة من الورق المقوى إلى دائرة كبيرة، ستكون هذه ساعتك.

أكتب الأرقام من 1-12 فوق الدائرة لعمل الساعة.

إستخدم الأقلام لتلوين أقسام الأنشطة المختلفة. على سبيل المثال: من الساعة 4-5 مساءً "وقت القراءة" و 5-6 مساءً "وقت اللعب". [إضغط هنا](#) لمشاهدة الصورة.

قص عقارب الساعة من الورق المقوى ذي الألوان المختلفة، ثبتها في منتصف الساعة بإستخدام دبوس براد.

على قطعة ورق منفصلة، إعمل جدول زمني حسب لون ساعة الروتين.

عند الإنتهاء، علق الساعة على الثلاجة وإتبعها يومياً.

[إضغط هنا](#) لتعلم كيفية صنع لوحة روتين الصباح.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

مسؤوليات اليومية

المواد:

سلة أو جرة

ورق

مقص

قلم رصاص

أقلام تلوين

التعليمات:

أكتب الأعمال التي عليك القيام بها في المنزل، على سبيل المثال: إخراج القمامة، ترتيب السرير، غسل الأطباق، وما إلى ذلك.

قص قطع بيضاء مستطيلة من الورق لعمل بطاقات الأعمال.

أكتب العمل على كل بطاقة من البطاقات.

أرسم ولون صورة للأعمال على البطاقات.

ضع بطاقات الأعمال التي عليك القيام بها داخل السلة أو الجرة.

إسحب بطاقة من السلة أو الجرة متى أردت القيام بعمل يومي.

[إضغط هنا](#) لمشاهدة "10 Min Daily Stretch Routine".

نصيحة اليوم:

حدد مع طفلك روتينه اليومي.

إشرح لطفلك سبب أهمية الروتين، على سبيل المثال: "ستتناول العشاء الساعة 5 مساءً يوم

الجمعة لأنك ستلعب كرة القدم الساعة 6:30".

كن ثابتاً مع الروتين الذي يجب أن يتبعه طفلك.

إذا تغير الروتين اليومي، تأكد من إخبار طفلك بذلك.

اضف بعض الراحة إلى روتين طفلك، والسماح له بالراحة.

