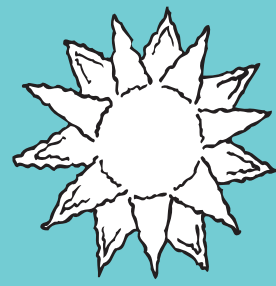


## عمر سنتين

# طفلك الذي ينمو

## ملف العائلة



### التعليم:

الاطفال الصغار في هذا السن :

- يستخدمون جملتين و يعرفون حوالي 20 كلمة. تكلم مع طفلك الصغير و اقرأ له كتباً قصيرة تحتوي على صور ملونة.

- يبني أبراج بالمكعبات و يخرش بالأقلام الملونة و يرمي الكرة .

- يحب أن يتخذ قرارات بنفسه ويمكن أن يغضب. أعطه إختيارات — ”هل تريد أن تأخذ قيلولاً الآن أم بعد قراءة القصة؟“ وكن محافظاً وحاول أن تثني على طفلك الصغير دائماً!

- من الممكن أن يكون مستعداً للتدريب على إستعمال الحمام . هذا قد يكون محبطاً! قبل أن تبدأ، تكلم مع عيادتك الطبية أو المكتبة الخاصة بمنطقتك للحصول على معلومات قد تساعدك.

- قضاء وقت للحب مع الوالدين! من المهم قضاء وقت متواصل مع طفلك يومياً.

الأطفال الصغار ينمون و يتغيرون و يتعلمون بطرق مختلفة. هذه عدة نصائح تساعدك على الاستمتاع والمحافظة على صحة وسلامة طفلك الصغير.

إتصل بعيادتك الطبية أو ممرض الصحة العامة أو المدرسة الخاصة بالمنطقة التي تعيش فيها إذا كانت لديك أية أسئلة أو أية إهتمامات بخصوص طفلك الصغير.

### الصحة:

الاطفال الصغار في هذا السن:



- يحتاجون Child and Teen Checkups (الفحوصات الطبية للطفل والمراهق) في عمر سنتين. الفحص الطبي المنتظم ضروري. إسأل عيادتك الطبية عن إستخدام الفلوريد. وإختبار تسمم الرصاص.
- يأكلون كثيراً مرة واحدة وليس كثيراً في المرة التالية. قدم 3 وجبات و 1-2 جبات خفيفة صحية يومياً.
- قدم له طعام عادي مثل الذي يقدم لأي شخص آخر. عليك أن تقرر ما تقدمه متى وأين. أن يأكل مما ستحضره من طعام للجميع! عليك أن تقرر متى و أين ستقدم الطعام. دع طفلك الصغير يقرر الكمية التي يأكلها (إن كان سيأكل).
- يحتاجون إلى تنظيف الأسنان واللثة يومياً باستخدام قماش ناعم او فرشاة أسنان. إستخدم معجون أسنان بالفلوريد في حجم البازلاء.
- يمكنهم أن يناموا 10-12 ساعة ليلاً و يأخذون قيلولاً مرة واحدة بالنهار . ضع مواعيد منتظمة لوقت النوم.

## الأمان:

- دائماً استخدم مقعد السيارة الموافق عليه، أمن المقعد بطريقة صحيحة في المقعد الخلفي.
- احتفظ بحرارة مائك الساخن تحت 120 درجة فهرنهايت. اختبر درجة حرارة الماء بساعدك قبل تحميم طفلك الصغير.
- لازم و راقب طفلك الصغير بحرص إذا كان قريباً من أي مياه أو أماكن مرتفعة أو بجانب أماكن الطهي أو بجانب الحيوانات.
- لاتجعل أحدًا يدخل حول طفلك الصغير.
- دائماً إجعل جوانب السرير عالية والفرش أسفل ما يمكن. غير السرير إلى سرير طفل الصغير إذا استطاع طفلك تسلق السرير.
- أبعد الأكياس البلاستيكية والبالونات ودبابيس الأمان والأشياء الصغيرة مثل العملات المعدنية و قطع

- الطعام الصلبة بعيدا عن طفلك الصغير. لا تسمح لطفلك الصغير بالمشي أو العدو أو ركوب السيارة في وجود أي طعام في فمه.
- استخدم كواشف الدخان وإختبرها مرتين في السنة (مثل تغيير الوقت مرتين كل عام).
- الأطفال الصغار دائماً فضوليين. أمن سلاحك في مكان و الرصاص في مكان آخر. إنه القانون!
- لقد أصبح طفلك الصغيرة مستقلاً ومن الممكن أن يهرب بعيدا إذا أغفلت عنه. راقب طفلك الصغير بحرص.
- إجعل بيتك آمن للطفل! أغلق على الأدوية والسموم والأشياء الحادة. استخدم بوابات على السلالم وراجع قائمة الامان.



يمكن الحصول على هذه المعلومات بأشكال مختلفة للأشخاص المعاقين وذلك هاتفياً على الرقم 431-2629 (651) (صوت) أو على الرقم المجاني 657-3756 (800).

مستخدموا TTY/TDD يمكنهم الإتصال ب Minnesota Relay على الرقم 711 أو 627-3529 (800) لخدمة التفسير و المساعدة الكلامية ، إتصل على الرقم 627-3848 (877).

### Minnesota Poison Information

معلومات عن التسمم بولاية مينيسوتا

1-800-222-1222

### Minnesota Immunization Hotline

خط تليفون خاص بالتطعيمات بولاية مينيسوتا

1-800-657-3970

### Home Safety Checklist

قائمة أمان المنزل

(651) 281-9857