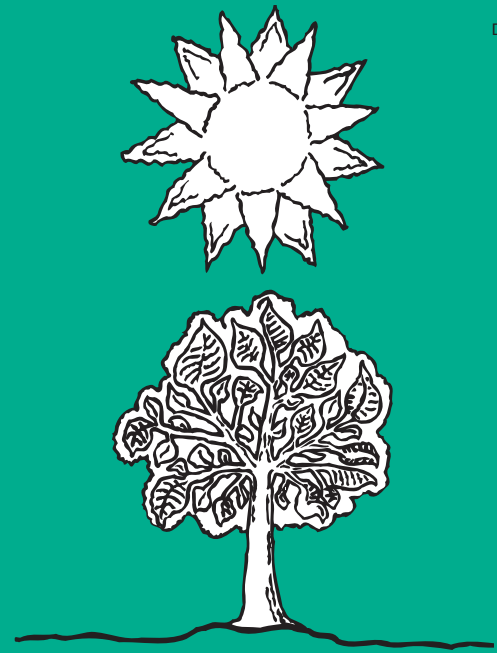


عمر 3 سنوات

طفلك الذي ينمو

ملف العائلة



- يمكن أن يخافوا من الظلام والذهاب إلي سريرهم. إقرأ لهم قصصا قبل النوم إستخدم أضواء ليلية لإراحتهم ومساعدتهم على النوم.

التعليم:

الاطفال في هذا السن:

- يعرفون أسماءهم وأعمارهم ويتكلمون بوضوح معظم الوقت. حاول أن تتكلم مع طفلك والعب معم بالعاب تعليم الحروف الأبجدية.

- يحب أن يرمي الكرة و يبني أبراج بالمكعبات ويخربش، و يساعد بالبيت.

- يبدأ في القفز ويركل الكرة و يركب دراجة ثلاثية.

- يحب أن يتخذ قراراته بنفسه. أعطي إختيارات كلما أمكن ذلك (أية ملابس تريد رداها أو أية كتب تريد قراءتها أو أية أماكن تريد الذهاب إليها). دائما أثنى على طفلك.

- يطورون شخصياتهم الخاصة. تقبل مميزات طفلك و استمع إليهم و انتبه إلى ما يمكن أن يخبروك به عن طريق عواطفهم و مشاعرهم.

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

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

الصحة:

الاطفال في هذا السن :



- يحتاجون Child and Teen Checkups (الفحوصات الطبية للطفل والمراهق) في عمر 3 سنوات. الفحص الطبي المنتظم ضروري. إسأل عيادتك الطبية عن إستخدام الفلوريد. تذكر أن إختبار الطفولة المبكر ضروري قبل بداية المدرسة.

- يأكلون كثيرا مرة واحدة وليس كثيرا في المرة التالية. قدم 3 وجبات و 1-2 وجبات خفيفة صحية يوميا.

- 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 غسل الأسنان يوميا بفرشاة الأسنان. يجب زيارة طبيب الأسنان بصفة منتظمة. إستفسر عن عازل تسوس الأسنان. إستفسر عن مص الإبهام و عن إستخدام الهداية.

- يمكنهم أن يناموا 10-11 ساعة ليلا و يأخذون قيلولة مرة واحدة بالنهار. ضع مواعيد منتظمة لوقت النوم.

الأمان:

- إستخدم سترات النجاة والخوذات. كن مثالا يحتذى به.
- إستخدم كواشف الدخان وإختبرها مرتين في السنة (مثل تغيير الوقت مرتين كل عام).
- الأطفال الصغار دائما فضوليين. أمن سلاحك في مكان و الرصاص في مكان آخر. إنه القانون!
- لقد أصبح طفلك مستقلا ومن الممكن أن يهرب بعيدا إذا أغفلت عنه. **راقب طفلك بحرص.**
- إجعل بيتك آمن للطفل! أغلق على الأدوية والسموم والأشياء الحادة. إستخدم بوابات على السلالم وراجع قائمة الامان.

- دائما إستخدم مقعد السيارة الموافق عليه، أمّن المقعد بطريقة صحيحة في المقعد الخلفي.
- إحتفظ بحرارة مائك الساخن تحت 120 درجة فهرنهايت. إختبر درجة حرارة الماء بساعدك قبل تحميم طفلك.
- لازم و راقب طفلك الصغير بحرص إذا كان قريبا من أي مياه أو أماكن مرتفعة أو بجانب أماكن الطهي أو بجانب الحيوانات.
- لاتجعل أحدا يدخل حول طفلك.
- أبعد الأكياس البلاستيكية والبالونات ودبابيس الأمان والأشياء الصغيرة مثل العملات المعدنية و قطع الطعام الصلبة بعيدا عن طفلك. لا تسمح لطفلك بالمشي أو العدو أو ركوب السيارة في وجود أي طعام في فمه.



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