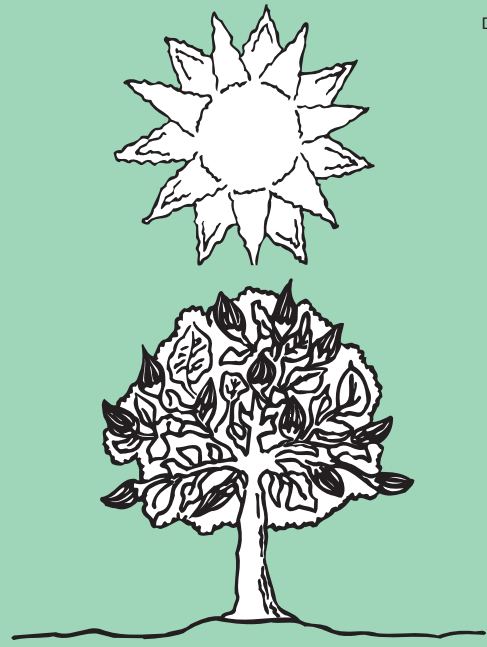


عمر 4 إلى 6 سنوات

طفلك الذي ينمو

ملف العائلة



- يمكن أن يخافوا من الظلام و الكوابيس الليلية. اقرأ لهم قصصا قبل النوم استخدم أضواء ليلية لإراحتهم ومساعدتهم على النوم.

التعليم:

الاطفال في هذا السن:

- يمكن فهمهم بسهولة ويمكنهم العد حتى رقم 10 أو 20 و يقولون ABC ويعرفون الألوان ويحفظون الكتب والأغاني.
- يركض، يثب، يقفز، يلقت الكرة، و يركب دراجة ثلاثية و حتى دراجة بدون عجلات التدريب.
- يحبون ألعاب الصور المتقاطعة والتلوين ورسم الصور وكتابة أسمائهم.
- يختارون ملابسهم ويرتدون ثيابهم بانفسهم ويغسلون أيديهم ويمشطون شعرهم.
- يبدأون معرفة الصواب من الخطأ ويعملون أشياء بسيطة في المنزل.
- يتعلمون كيف يتأقلمون مع الأصدقاء و الأقارب. ساعدهم على تعلم السيطرة على النفس و طريقة التعبير عن العواطف بالألفاظ.

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 4، 5 سنوات. الفحص الطبي المنتظم ضروري. تذكر أن إختبار الطفولة المبكر ضروري قبل بداية المدرسة.
- يأكلون 3 وجبات مع الأسرة 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 9-11 ساعة ليلا و يأخذ قيلولة مرة واحدة بالنهار. ضع مواعيد منتظمة لوقت النوم.

الأمان:

- علمه وسائل الأمان في التعامل مع الحيوان.
- استخدم سترات النجاة والخوذات. كن مثالا يحتذى به.
- تحدث مع طفلك عن الغرباء وإشرح الفرق بين اللمس المسموح والغير المسموح. عيادتك الطبية أو قسم الشرطة يمكنهم إعطائك معلومات مفيدة.
- تأكد من أن طفلك يعرف اسمه/إسمها بالكامل وإسم الوالدين ورقم هاتف المنزل ورقم الطوارئ (911).
- إجعل بيتك آمن للطفل وراجع قائمة الامان.
- استخدم أسلوبا غير عنيف للتأديب.

- دائما استخدم مقعد السيارة الموافق عليه، أمّن المقعد بطريقة صحيحة في المقعد الخلفي.
- إحتفظ بدرجة حرارة مائك الساخن تحت 120 درجة فهرنهايت. إختبر درجة حرارة الماء بساعدك قبل تحميم طفلك.
- استخدم كواشف الدخان وإختبرها مرتين في السنة. ضع خطة أمان للحريق وإختبرها.
- لاتجعل أحدا يدخل حول طفلك.
- الأطفال دائما فضوليين. أمن سلاحك في مكان و الرصاص في مكان آخر. إنه القانون!



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