

عمر 7 إلى 10 سنوات طفلك الذي ينمو

ملف العائلة



التعليم:

الاطفال في هذا السن :

- يمكنهم الكتابة بوضوح ويعرفون الوقت.
- يطورون مهاراتهم في الكتابة والرياضيات في المدرسة. يمكن للوالدين مجتمعوا مع المدرس لمعرفة مستوى الأطفال.

- يجب تحديد مشاهدة التلفزيون لمدة ساعة فقط يوميا.

- يحسنون التنسيق والمهارات الرياضية بسرعة.
- يعرفون الخطأ من الصواب. ويتعلمون كيفية الألعاب مع احترام القواعد.
- يبدأون في التساؤل عن السلطة. يجب على الوالدين وضع حدود وعدم تغييرها.
- يبدأون في المساعدة بالمنزل.
- يطلبون مزيداً من الإستقلالية. ساعدهم على إتخاذ قراراتهم بأنفسهم وأن يشاركون في حديث العائلة.
- يريدون الخصوصية. إحترم إحتياجاتهم. يمكن للوالدين الحديث بانفتاح عن التغيرات الجسدية والجنس.
- يرغبون بقضاء وقت مع الأصدقاء و الإحساس بالتواصل مع المدرسة. ساعدهم ببناء علاقات ايجابية مع الأطفال و البالغين الآخرين في المدرسة و المجتمع.

الأطفال ينمون و يتغيرون ويتعلمون بطرق مختلفة. هذه عدة نصائح تساعدك على الاستمتاع والمحافظة على صحة وسلامة طفلك. يمكن مراجعة هذا الملف سوياً. 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 8-10 سنوات. الفحص الطبي المنتظم ضروري.
- يأكلون 3 وجبات و 1-2 خفيفة صحية يوميا. وجبات الأكل مع الأسرة هامة ولكن ليس أثناء مشاهدة التلفزيون!
- يمكن ألا ينمو بسرعة ويمكن أن يأكل أقل من السابق.
- يحتاجون إلى تداريب منتظمة مثل ركوب الدراجة وممارسة الرياضة وممارسة الألعاب بالخارج.
- يحتاجون إلى غسل الأسنان بالفرشاة وخيط الأسنان يوميا. والمتابعة مع طبيب الأسنان بصفة منتظمة. إستفسر عن عازل تسوس الأسنان.
- يمكنهم أن يناموا 10-12 ساعة يوميا. ضع مواعيد منتظمة لوقت النوم.

الأمان

- علمهم التعامل مع الغرباء واللمس المسموح به.
- استخدم كواشف الدخان وإختبرها مرتين في السنة. ضع خطة أمان للحريق وإختبرها.
- أمن سلاحك في مكان و الرصاص في مكان آخر. إنه القانون!
- يجب أن تتعرف على أصدقاء طفلك وأسرههم.
- علمهم قواعد البيت. ومارس معهم ماذا يفعلون عند بقائهم بمفردهم في المنزل وأين يذهبون في حالات الطوارئ.
- تأكد من معرفة طفلك إسمه\إسمها بالكامل وإسم الوالدين ورقم الهاتف للمنزل ورقم الطوارئ (911).
- تعلم الإسعافات الأولية و ال CPR.

- تأكد دائماً أن كل فرد يرتدي حزام الأمان.
- استخدم الخوذة عندركوب الدراجة أو الباتيناج أو أي شئ له عجلات. علمهم وسائل الأمان الخاصة بركوب الدراجة. ودائماً كن مثلاً جيداً.
- ارتدي دائماً وسائل الحماية عند ممارسة الرياضة مثل الخوذات وحمي الفم وغطاء حماية الركبة والساعد.
- تأكد من رداء طفلك لسترة النجاة وراقبه عن قرب عندما يكون بجانب المياه أو على قارب.
- خذ في الإعتبار دروس تعليم السباحة.
- ناقشهم في خطورة التدخين والكحوليات والمخدرات. علمهم **كيف** يرفضون.



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