



## قائمة مراجعة الروتين ومساعدة الذات

استخدم قائمة المراجعة هذه لوضع روتين يومي صحي يُساعد طفلك على الاستعداد للمدرسة.

### النوم

- أيقظ طفلك في نفس الوقت تقريبًا كل صباح.
- خصص لطفلك بعض الوقت خلال النهار للعب بهدوء أو ليحظى بقليلولة.
- اجعل لطفلك روتينًا خاصًا بوقت النوم بحيث يعتاد النوم بسهولة في الليل.
- اترك طفلك ينام 10 ساعات على الأقل في معظم الليالي.

### اللعب

- اجعل طفلك يُمارس الأنشطة البدنية لمدة ثلاث ساعات على الأقل يوميًا. (أنشطة مثل الجري واللعب في الحديقة ستُساعد على نمو جسده بكل قوة وصحة، وستُساعد أيضًا على التركيز خلال النهار والنوم جيدًا في الليل).
- خصص لطفلك ساعة واحدة على الأكثر لمشاهدة الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو) في اليوم.

### الطعام

- جهز لطفلك وجبة إفطار صحية كل صباح. (يُمكنك الاستعانة بـ دليل الطعام بكندا لاتخاذ خيارات الطعام الصحي).
- اجعل طفلك يأكل ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين كل يوم.

### اللغة

- علم طفلك كيف يطلب المساعدة من الكبار. (إذا كان طفلك سيتعلم لغة جديدة في المدرسة، فقد يكون من المفيد أن تُعلمه بعض الكلمات والعبارات الرئيسية، مثل: ساعدني من فضلك، أريد الحَمَام، الماء، أشعر بالجوع، المرض).

لمساعدة طفلك في التعرف على الأماكن والأشخاص الآخرين قبل بدء المدرسة يُمكنك:

1. الذهاب إلى البرامج الخاصة بأولياء الأمور والأطفال الصغار.
2. اذهب إلى المكتبة المحلية أو مركز الترفيه أو مركز الصداقة.
3. اطلب من أحد الأصدقاء الاعتناء بطفلك لفترات قصيرة.
4. اصطحب طفلك إلى الحديقة، أو لأحد المتاحف، أو لمحل بقالة أو لركوب الحافلة.
5. تحقق مع مدرستك المحلية لمعرفة ما إذا كانت توفر برنامج الاستعداد للمدرسة أو زيارة لرياض الأطفال قبل بدء المدرسة.

لا بأس إذا لم تتمكن من تنفيذ كل هذه النقاط. (هذا لا يعني أن طفلك غير مستعد للمدرسة.) تمهل فقط بعض الوقت لوضع الروتين وتعليم الطفل مهارات مساعدة الذات والسلامة.

□ عَلم طفلك أن يخبر الآخرين عن الأنشطة أو النزاهات أو المناسبات الخاصة به بلغته الأم.

## السلامة

- عَلم طفلك كيف يعبر الشارع بأمان مع أحد الكبار (أي، يعرف متى ينتظر ويُمسك بيد شخص كبير قبل عبور الطريق).
- عَلم طفلك كيف سينتقل من وإلى المدرسة.
- اجعل طفلك يتعرف على المدرسة والفناء والحيّ ليتألف معهم.

## مساعدة الذات

- عَلم طفلك كيف يرتدي ملابسه بنفسه (باستثناء بعض الأزرار، السوستة وربطة العنق). ملحوظة: يُفضل بدء ذلك في سن الرابعة أو الخامسة.
- عَلم طفلك كيف يذهب إلى الحمام دون مساعدة أو بالقليل من المساعدة.
- عَلم طفلك كيف يغسل يديه.
- عَلم طفلك كيف يفتح ويغلق عُلب الغداء والوجبات الخفيفة.

## التجارب مع الآخرين

- عَلم طفلي كيف ينفصل عنك ويتواجد مع الكبار الآخرين الموثوق بهم الذين ليسوا من العائلة.

مُقتبس بتصريح من مركز موارد Best Start Resource Centre.

تفضل بزيارة [cmascanada.ca/cnc/parents](http://cmascanada.ca/cnc/parents) لمزيد من المعلومات الخاصة بأولياء الأمور، وهي متوفرة بعدة لغات