

# التعليم المبكر والاستعداد للمدرسة: ورقة إرشادات النمو البدني

للإعداد المسبق المبكر/الإعداد المسبق، إعادة توطين اللاجئين، الإعداد المسبق لأبناء المهاجرين والعاملين المؤقتين، مقدمو العناية والتعليم المبكر



بإمكان جميع المقدمين دعم الأسر لضمان صحة وأمان واشتراك أطفالهم في الحركة البدنية اليومية. تتصل ورقة إرشادات النمو البدني هذه بالصفحة 26 من تنشئة أطفال صغار في دولة جديدة: كتيب دعم التعلم المبكر والتنمية الصحية للقرات.

## بدايات للمحادثة: (أو بإمكان العاملين والأسر والشركاء تصميم أسئلة محددة للبرنامج)

- ما هي الألعاب التي يمارسها طفلك داخل المنزل وخارجه؟
- ما هي الأنشطة التي تلاحظ أنها تقوي عضلات يد طفلك وأصابعه؟
- ما هي الطرق التي تستخدمها في وضع نموذج للسلامة البدنية الجيدة لأطفالك (على سبيل المثال التحدث عن الخضراوات أو تناولها)؟



## لا تنس أن تذكر:

- يشير النمو البدني إلى العضلات الكبيرة والصغيرة (المهارات الحركية الكبرى والدقيقة) والتوازن والتنسيق والصحة (مثل، العادات الصحية والنوم والتغذية والحفاظ على وزن صحي).
- تدعم المهارات الحركية الكبرى والدقيقة جميع مجالات تعلم الطفل ونموه وتساعد على الاستعداد للمدرسة.
- يعد النشاط البدني اليومي (مثل، التمرينات) مهماً لنمو العضلات والحفاظ على الوزن وللجهاز المناعي. وتعد العادات البدنية الجيدة الأساس لحياة طويلة وصحية.
- خلال الثمان ساعات، يجب أن يشترك الأطفال الصغار في نشاط عملي معتدل لمدة 60 - 90 دقيقة، في حين يجب على الأطفال في سن ما قبل المدرسة الاشتراك في نشاط لمدة تتراوح من 90 - 120 دقيقة.
- يمكن للأسر والأشخاص البالغين القائمين بالرعاية أن يكونوا قدوات لدعم أنماط حياة صحية لدى الأطفال، والتي تشمل: وجبات صحية ومغذية وصحة عامة وروتين نوم منتظم وممارسات سلامة وحركة يومية.

## اعتبارات ثقافية:

- قد تحتاج بعض الأسر اللاجئة للمساعدة للتواصل مع أماكن الاستجمام العامة في الولايات المتحدة.
- إذا كانت الأسر غير معتادة على الملاعب، فقد لا يعرفون كيفية مراقبة الأطفال أثناء استخدام معدات الملعب.
- قد تكون المهارات الحركية الدقيقة والكبرى مفاهيم جديدة لبعض الآباء اللاجئين. وقد تكون تلك المهارات تم تطويرها مسبقاً باعتبارها جزءاً طبيعياً من النشاط اليومي، لكن أنماط الحياة التي تتطلب الجلوس بشكل متزايد في الولايات المتحدة قد تؤثر على هذه المهارات وتحد من نموها.
- قد يكون لدى الأطفال المتواجدين بشكل مفرط في المنازل في المناخات الباردة فرص أقل لنمو المهارات الحركية الكبرى. وقد تحتاج الأسر القادمة من مناخات أكثر دفئاً المساعدة للتكيف مع المناخات الأكثر برودة (مثل، تعلم كيفية إلباس الأطفال في الجو البارد ومتى يكون أخذ الأطفال للخارج أمناً، معرفة أين يمكن للأطفال للعب داخل المنزل أثناء الأشهر الباردة للغاية).

# التعلم المبكر والاستعداد للمدرسة: ورقة إرشادات النمو البدني (يتبع)



وكرات من مختلف الأحجام والتلوين باستخدام الأصابع أو الفرشاة والرسم على الرمال واستخدام ألوان الشمع وأقلام التعليم (ماركر) وأقلام الرصاص واللعب باللعب ذات العجلات وألعاب التسلق وصناديق الورق المقوى وغير ذلك).

## لا تنس أن تذكر:

- بإمكان الأشخاص البالغين ملاحظة كيفية تعامل الأطفال واستجاباتهم للتحديات البدنية وتقديم المساعدة والتشجيع على المثابرة.
- يمكن للأشخاص البالغين أن يجعلوا النشاط البدني جذابًا من خلال توفير مجموعة واسعة من الألعاب والمواد اليومية التي يمكن للأطفال استخدامها بمفردهم أو في مجموعات. (مثل، التجول في الحي السكني واستخدام الخشيشات وحلقات التسنين

## المعايير المطبقة لأداء برنامج الإعداد المسبق:

<http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR 1304.21 (a)(1)(i)(iii)

45 CFR 1304.21 (a)(5)(i)(ii)(iii)

45 CFR 1304.21 (a)(6)

45 CFR 1304.40 (b)(1)(iii)

45 CFR 1304.40 (b)(3)(i)(ii)

## مصادر في مركز التعلم والمعرفة بمرحلة الطفولة المبكرة ECLKC:

المركز القومي لمصادر الإعداد المسبق المبكر

- المركز القومي لمصادر الإعداد المسبق المبكر. 2012. "أهداف الاستعداد للمدرسة للرضع والأطفال الصغر في برامج الإعداد المسبق والإعداد المسبق المبكر: أمثلة من المركز القومي لمصادر الإعداد المسبق المبكر." المركز القومي لمصادر الإعداد المسبق المبكر.  
<http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/Early Head Start/early-learning/curriculum/school-readiness-goals-infants-toddlers.pdf>

## المركز القومي للصحة

- لوحة رسم بياني النمو الصحي. [http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/healthy-active-living/HAL\\_Resources/NCHEnglishFlipChartF011514\\_7-7final508.pdf](http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/healthy-active-living/HAL_Resources/NCHEnglishFlipChartF011514_7-7final508.pdf)
- مصادر للتطور الصحي ومشاركة الأسرة - تعليم الأسرة. <http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/health-literacy-family-engagement/health-literacy-and-family-engagement.html>
- أوراق إرشادات الآباء وبطاقات الآباء: مرحبًا بك في مجموعة الرعاية. <http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/health-literacy-family-engagement/family-education/tip-sheets-cards.html>
- بطاقة الصحة البدنية. <http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/physical-health>

## المركز القومي للتعليم والتعلم الجيدين

- الصحة البدنية والنمو البدني. <http://edlkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/teaching/practice/curricula/PDandH.html>