

طفلك بالغ منالعمر مرضه ين

اسلام طفل

عمل طفل تاريحي يوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفالك وتعلمها وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر شهرين. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفالك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفالك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.



يمضي عالم طفل طفالي حلوله ذالعمر:

معالم مرضية طفلك يراها

(النوع المرضي روح مشكلات)

- يراقبك في أثناء حركتك
- ينظر إلى اللعب لعدة ثوانٍ

معالم حركتك يراها

- يستمر برفع رأسه للأعلى عندما يكون مستلقياً على بطنه
- يحرك كلا ذراعيه وساقيه
- يفتح يديه لفترة وجيزة

معالم مرضية طفلك يراها

- يبدأ عند التحدث إليه أو حمله
- ينظر إلى وجهك
- تبدو عليه السعادة عندما يراك تسيرين نحوه
- يبتسم عندما تتحدثين معه أو تبتسمين له

معالم مرضية طفلك يراها

- يصدر أصواتاً بدلاً من البكاء
- يصدر رد فعل عند سماع الأصوات العالية

أمور مهمة أخترني بغيش اركتها ملطف بي ب...

- ما هي بعض الأمور التي تعلمينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفالك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفالك أو لا يفعله والذي يتثير فلقاك؟
- هل فقد طفالك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفالك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أن **تفضيل مرضي عرض طفالك**. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفالك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفالك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلبلي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفالك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفالك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEl

مزا لمعرفة المزيد عن ريترجي زاده مساعدة طفالك، كيف نيكائم HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعده طفلك على النمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفالك على النمو.



- استبقي لطفالك بطريقة إيجابية. أظهري حماسك وابتسمي وتحدى إلى طفال عندما يصدر أصواتاً. يعلم هذا تناوب الأدوار في "الكلام" في أثناء المحادثة.
- تحدثي مع طفالك واقرئي وغني له لمساعدته على فهم اللغة وتنميتها.
- اقضي وقتاً في احتضان طفالك وحمله. سيساعدك هذا على الشعور بالأمان والرعاية. لن يؤدي حمل طفالك أو الاستجابة له إلى تدليله.
- يعمل التجاوب مع طفالك على مساعدته على التعلم والنمو. يساعدك التقليل من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات عندما تكونين مع طفالك على التجاوب معه.
- اعن بنفسك. يمكن أن تكون تربية الأطفال عملاً شاقاً! من الأسهل أن تستمعي بوجودك مع مولودك الجديد عندما تشعرين أنك على ما يرام.
- تعلمي كيفية ملاحظة إشارات طفالك والاستجابة لها لمعرفة شعوره واحتياجاته. ستشعرين بشعور حسن وسيشعر طفالك بالأمان والحب. على سبيل المثال، هل يحاول "اللعبة" معك بإصدار الأصوات والنظر إليك، أم هل يدير رأسه بعيداً عنك أو يتبعك أو ينزعج لأنّه بحاجة إلى استراحة؟
- ضعي طفالك على بطنه عندما يكون مستيقظاً وضعي اللعب في مستوى بصره أمامه. سيساعدك هذا على التمرن على رفع رأسه. لا تتركي طفالك بمفرده. إذا بدا عليه النعاس، ضعيه على ظهره في منطقة آمنة للنوم (مرتبة صلبة بلا لحف أو وسائد أو بطانات مقاومة للصدمات أو الألعاب).
- لا تطعمي طفالك سوى حليب الرضاعة الطبيعية أو الصناعي. الأطفال غير جاهزين لغير ذلك من الأطعمة أو الماء أو المشروبات لحوالي أول 6 أشهر من حياتهم.
- تعلمي متى يشعر طفالك بالجوع من خلال تقصي العلامات. انتبهي لعلامات الجوع مثل وضع الطفل ليديه على فمه أو لف رأسه في اتجاه الثدي أو زجاجة الحليب أو التلمظ أو لعق شفتيه.
- انتبهي للعلامات التي تدل على شبع طفالك، مثل إغلاقه لفمه أو لف رأسه بعيداً عن الثدي أو زجاجة الحليب. يمكنك التوقف عن إطعام طفالك إذا لم يشعر بالجوع.
- لا تهزي طفالك أو تسمحي لأي شخص آخر بفعل ذلك - مطلقاً! يمكن لهذا أن يؤدي مخه أو يتسبب حتى في وفاته. ضعي طفالك في مكان آمن وابتعدى عنه إذا شعرتني بالاستياء عند بكائه. اطمئني عليه كل 5 - 10 دقائق. غالباً ما يكون بكاء الرضيع أسوأ في الأشهر الأولى من الحياة، لكن هذا يتحسن!
- ضعي روتين للنوم والتغذية. سيساعد هذا طفالك على بدء تعلم ما ينبغي توقعه.

لمعرفة لمزيد من معلومات الرشطة، يرجى تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة أمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. احتار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437

 Help Me Grow
North Texas



تعرف على عالم اجتماعي مبكرًا.

طفلك بالغ من الـ 4 أشهر

اسأل طفل

عمل طفل تاريحي يوم

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلم وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 4 أشهر. خذ هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.



يمضي عالم طفلك بحاله ممتازة

معالم النمو الـ 4 أشهر

- يبتسم من تقىء نفسه لفت انتباهاك
- يضحك ضحكةً خافتةً (لم تتطور إلى ضحكة كاملة بعد) عندما تحاولين جعله يضحك
- ينظر إليك أو يتحرك أو يصدر أصواتاً لفت انتباهاك أو الاستمرار في لفته

الـ 4 أشهر

- يفتح فمه إذا كان جائعاً عند رؤبة الثدي أو زجاجة الحليب
- ينظر إلى يديه باهتمام

الـ 4 أشهر

- يمكنه رفع رأسه بثبات ومن دون دعم عند حمله
- يمسك الألعاب عند وضعها في يده
- يستخدم ذراعه لضرب لعبه
- يجلب يديه لفمه
- يستند على كوعيه/ساعديه عندما يكون على بطنه

الـ 4 أشهر

- يصدر أصواتاً مثل "أووه" أو "آاه" (أصوات كهديل الحمام)
- يصدر أصواتاً للرد عليك عندما تتحدثين إليه
- يلف رأسه تجاه صوتك

أمور مهمة أخترنها

- ما هي بعض الأمور التي تتعلمينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنعها قبل؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أن **تفضي عرض طفلك**. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلبوا الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

لمعرفة المزيد عن ترجي زيارة نكاءدة طففي، يرجى زيارة HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعِد طفلكَ عَلَى النَّمُو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- استجبي لطفلك بطريقه ايجابية. أظهرى حماسك وابتسمى وتحدى إلى طفلك عندما يصدر أصواتا. يعلمه هذا تناوب الأدوار في "الكلام" في أثناء المحادثة.
- وفرى فرضاً آمنة يمكن لطفلك فيها محاولة تناول ألعابه وركلها واستكشاف ما حوله. يمكنك على سبيل المثال وضعه مع لعبة الآمنة على لحاف.
- اسمحي لطفلك بوضع الأغراض الآمنة في فمه لاستكشافها، هذه هي الطريقة التي يتعلم الأطفال من خلالها. على سبيل المثال، اسمحي له ببرؤية وسماع ولمس الأغراض غير الحادة أو الساخنة أو الصغيرة لدرجة قد تسبب اختناقها بها.
- تحدي إلى طفلك واقرئي وغنى له. سيساعدك هذا على تعلم الكلمات وفهم الكلمات لاحقا.
- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- لا تطعفي طفلك سوى حليب الرضاعة الطبيعية أو الصناعي. الأطفال غير جاهزين لغير ذلك من الأطعمة أو الماء أو المشروبات لحوالي أول 6 أشهر من حياتهم.
- امنحي طفلك لعبآ آمنة ليلاً بها، وأن تكون تلك اللعب سهلة الحمل مثل الشخصيات أو الكتب القماشية التي تشمل صوراً ملونة مناسبة لعمره.
- اسمحي لطفلك بقضاء بعض الوقت في الحركة والتفاعل مع الأشخاص والأشياء على مدار اليوم. حاولي عدم ترك طفلك في الأرجوحة أو عربة الأطفال أو المقعد الهزاز لفترة أطول من اللازم.
- حددى روتين ثابت للنوم والتغذية.
- ضعي طفلك على ظهره واعرضي عليه لعبة زاهية الألوان. حركي اللعبة ببطء من اليسار إلى اليمين وللأعلى والأأسفل لمعرفة ما إذا كان يراقب كيف تتحرك اللعبة.
- غني لطفلك وتحدي معه في أثناء مساعدتك له على ممارسة "التمارين الرياضية" (أي تحريك جسده) لبعض دقائق. قومي بثني ذراعيه وساقيه وتحريكها بلطف للأعلى والأأسفل.

لمعرفة لمزيد مثيل صريح الأرشطة، يرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمركز ملتفحة أمراض والوقاية من.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437

 Help Me Grow
North Texas



تعرف على عالم اجتماعك بمفردك.

طفلك بالغ منالعمر 6أشهر

اسلام طفل

عمل طفل تاريحيوم

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلم وتحده وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 6 أشهر. خذى هذه القائمة معك وتحدى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموا حول المعامل التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.



يمكنك فعل ممتع لطفلك في هذا عمر:

معالم النمو الذهاب إلى الماء

- يعرف الأشخاص المألوفين
- يحب النظر إلى نفسه في المرآة
- يضحك

معالم النمو دراكيه (التفاعل مع الآخرين)

- يضع الأغراض في فمه ليستكتشفها
- يحاول التقاط اللعبة التي يريد لها
- يغلق شفتيه للتعبير عن عدم رغبته في مزيد من الطعام

معالم النمو حركات بدنية

- ينقلب متولاً من الاستلقاء على بطنه إلى ظهره
- يرفع نفسه بذراعين مستقيمتين عندما يكون على بطنه
- يستند على يديه لدعم نفسه عند وضع الجلوس

معالم النمو اتصالات لغة وسائل

- يتناول الأدوار معك في إصدار الأصوات
- يصدر صوت "ضراط" بشفتيه (يخرج لسانه وينفخ الهواء)
- يصدر أصواتاً حادةً

أمور مهمة أخذت في الاعتبار

- ما هي بعض الأمور التي تعلمينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفالك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفالك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفالك أي مهارات تمنع بها قبل؟
- هل لدى طفالك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أن **تفضيل مريض عرض طفالك**. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفالك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفالك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلب إلى الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفالك على نحو أفضل؛ و
2. اتصل ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفالك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEl

مزيد معرفة الـ عن قراري جرثـ، لـكـ فقط قدـ عـانـكـ مـسـكـيمـ فـيـكـ HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعِد طفلكَ عَلَى النَّمُو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جرب بي هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- العبِي لِعْبَة "تَنَاوِبُ الْأَدَوارِ" مَع طفلك، أي أن تَبَتَّسِي عَنْدَمَا يَبْتَسِم طفلك، وَأَن تَقْلِدِيهُ عَنْدَمَا يَصْدِرُ الأَصْوَاتِ. يَسْاعِدُهُ هَذَا عَلَى تَعْلِمَ أَن يَكُون اجْتِمَاعِيًّا.
- "اقْرَئِي" لطفلك كل يوم عن طريق الاطلاع على الصور الملونة في المجلات أو الكتب والتحدث معها. استجب بي له عندما يصدر أصواتاً مقلداً الكلام "وَاقْرَأْيَ" أيضًا. على سبيل المثال، قولي "أجل، هذا هو الكلب!" إذا أصدر صوتًا.
- أشيرِي لِلأشياءِ الْجَدِيدَةِ مَع طفلك واذكري أسمائِها. على سبيل المثال، أشيرِي لِلسَّيَاراتِ وَالأشْجَارِ وَالحَيْوانَاتِ عَنْدَمَا تَخْرُجُونَ لِلتَّزَهُّرِ.
- غنِي لطفلك وشغلي له الموسيقى، سيساعدُهُ هَذَا دَمَاغَهُ عَلَى النَّمُو.
- قلليِ الْوَقْتِ الَّذِي يَقْضِيهُ أَمَامُ الشَّاشَاتِ (التَّلْفَازِ وَالْأَجْهَزةِ الْلَّوْحِيَّةِ وَالْهَوْنَافِ وَمَا إِلَى ذَلِكَ) بِحِيثَ يَقْتَصِرُ عَلَى حَضُورِ مَكَالِمَاتِ الْفِيُوْبِيُوِّ مَعَ أَحْبَابِكَ. لا يوصي بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- عندما يَنْظُرُ طفلك لشيء ما، أشيرِي إِلَيْهِ وتحدي عنْهُ.
- ضعِي طفلك على بطنِه أو ظهرِه ووضعي الألعاب بحِيثَ تكون بالكاد في متناول يده. شجعيه على التَّقْلِبِ لِلَّوْصُولِ إِلَى الْأَلْعَابِ.
- تعلمي معرفة مزاج طفلك من خلال العلامات الظاهرة. استمري فيما تفعلينه إذا كان سعيدًا. خذِي استراحة وهدئي طفلك إذا كان مستاءً.
- تحدي مع طبيب طفلك عن الوقت المناسب لبدء إطعامه الأطعمة الصلبة وكذلك عن الأطعمة التي تمثل خطر اختناق. ما يزال حليب الرضاعة الطبيعية أو الصناعي هو أهم مصدر "طعام" لطفلك.
- تعلمي متى يكون طفلك جانِعاً أو شبعانِاً. من علامات الجوع أن يشير طفلك إلى الطعام أو يفتح فمه عند تقبيله ملعقة منه أو حماسه لرؤبة الطعام. من العلامات الأخرى التي تدل على شعوره بالشبع أن يدفع الطعام بعيداً أو يغلق فمه أو يلف رأسه بعيداً عن الطعام.
- ساعدي طفلك على تعلم أنه بإمكانه الهدوء. تحدي برفق إليه أو هزْهِيَهُ أو احملِيهُ أو دعِيهِ يمسِّ أصابعه أو لهايِته. يمكنك عرض لعبته المفضلة أو دميته المحسنة عليه عندما تحمله أو تهزْهِيَه.
- احملي طفلك أثناء جلوسه. دعِيهِ يَنْظُرُ حَوْلَهُ وامْحِنِيهِ لعَبًا يَنْظُرُ إِلَيْهَا فِي أَثنَاءِ محاولَتِهِ مُوازِنَةَ نَفْسِهِ.

لمعرفة لمدى مثلك صريح الأرشطة، يرجى تصفح **Milestone Tracker** الخاص بمركز مانيفحة الأمراض والوقاية منها.

لا تُعد هذه القائمة المرجعية لمعالِم النمو بدِيَالاً عن أدَاءِ فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهِر معالِم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالِم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437

 Help Me Grow
North Texas



تعزيز علائق الماتجس رفيعهم بـكراً.

طفلِ کب الْغَمَنَالْعَمَرِ ۖ أَشَهَرُ *

اس الی طفہ

عمل طفل تاریخی و م

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلمها وتحده وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 9 أشهر. خذى هذه القائمة معك وتحثى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموا حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينفعه، توقعه بعد ذلك.



یعنی علیه مظلوم طفاح حلول هذال عمر:

- ☒ خجول أو مفرط التعلق أو يشعر بالخوف في وجود الغرباء
 - ☒ تبدو على وجهه تعبيرات متعددة، مثل السعادة والحزن والغrieve
 - ☒ ينظر إليك عندما تنادينه باسمه
 - ☒ يتفاعل عندما تغادر بينظر إليك، أو يمد يديه محاولاً الوص
 - ☒ يبتسم أو يضحك عندما تلعبين الغموضة معه

- يصدر أصواتاً مختلفةً مثل "ماماما" و "بابابا"
يرفع ذراعيه طالباً حمله

* حادثة تفاصيل زمالة

يُحِينَ وَقْتَ خُضُوعِ طفَلَكَ لِنَحْصُرِ عَامَ النَّمُوِّ إِذَا بَلَغَ عُمُرَهُ ٩ أَشْهُرًا، وَذَلِكَ وَقْتًا تُوصِيَةُ الْأَكَادِيمِيَّةِ الْأَمْرِيكِيَّةِ لِطَبِّعِ الْأَطْفَالَ لِجَمِيعِ الْأَطْفَالِ. اسْأَلِي الطَّيِّبَ عَنْ فَحْصِ النَّمُوِّ لِطَفَلِكَ

أمور مهمه آخرتني بغيش اركت ها هلاع طلب ي ب ...

- ما هي بعض الأمور التي تتعالج فيها مع طفلك؟
 - ما هي بعض الأمور التي يجب على طفلك فعلها؟
 - هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يتبرأ منه؟
 - هل فقد طفلك أي مهارات تمت بعها قبلًا؟
 - هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أن تُفضل مَنِي عرطفالِك. لا تتمنى. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات نمطية بها سابقاً أو كانت لدى مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفال وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنت أو الطبيب:

١. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و

2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعارفه ما إذا كان طفاك مُؤهلاً للتلقى مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

HelpMeGrowNorthTexas.org مزید لمعرفة ال عن فرزا ي جر، الكفط قد عانك مسكنه فيك



تلنٰت ظري .
ي ملئٰت صرف بمکرًّا اين صن ع
فرقِ ملِ موسَى !

ساعِد طفلكِ على النمو



بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك وملعيمه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- كرري الأصوات التي يصدرها طفال وقولي كلمات بسيطة باستخدام تلك الأصوات. على سبيل المثال، إذا قال طفالك "باباً"، كرري ما قال ثم قولي "بطة".

Book replace by duck due to Arabic translation need

- ضعى الألعاب على الأرض أو بساط اللعب بحيث تكون بعيدة عن متناوله بعض الشيء، ثم شجعي طفالك على الزحف أو التزحزح أو التقلب للوصول إليها. احتفلي به عندما يصل إليها.

- علمي طفالك التلويع بيديه موعداً أو هز رأسه للتعبير عن رفضه. على سبيل المثال، لوحى بيديك وقولي "إلى اللقاء" عندما تغادرین. يمكنك أيضاً تعليم لغة الإشارة البسيطة للأطفال لمساعدة طفالك على إخبارك بما يريد قبل أن يتمكن من استخدام الكلمات.

- العبي معه ألعاباً مثل لعبة الغميضة. يمكنك تغطية رأسك بقطعة قماشية واكتشف ما إذا كان طفالك سيجدنها لكشف وجهك.

- العبي مع طفالك من خلال تفريغ المكعبات من حاوية وارجاعها إليها معه.

- العبي مع طفالك ألعاباً مثل لعبة "دورى ودورك". جربى هذه اللعبة من خلال تمثيل لعبه بينكما ذهاباً وإياباً.

- "اقرئي" لطفلك. يمكن أن تتحدث القراءة عن الصور. على سبيل المثال، اذكري أسماء ما في الصور وأنت تشيرين إليها عند مطالعة الكتب أو المجلات.

- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبابك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.

- اكتشفى ما يمثل خطر اختناق وما هي الأطعمة الآمنة على طفالك. اسمحي له بالتدريب على إطعام نفسه باستخدام أصابعه وكوب يحتوي على كمية صغيرة من الماء. اجلسى بجوار طفالك واستمعى بوقت الوجبات معاً. توعى انسكاب الأطعمة والمشروبات. التعلم ممتع ومليء بالفوضى!

- اطلبي من طفالك ممارسة السلوكيات التي ترغبين بها. على سبيل المثال، قولي "حان وقت الجلوس" بدلاً من "لا توقف".

- ساعدي طفالك على الاعتياد على الأطعمة مختلفة المذاق والملموس. يجوز أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مفرومة فرماً دقيقاً. قد لا يحب طفالك كل الأطعمة عند تجربتها لأول مرة. امنحيه فرصة لتجربة الأطعمة مراراً وتكراراً.

- قولي "إلى اللقاء" بسرعة وبهجة بدلاً من التسلل بعيداً عن طفلك حتى يعلم أنك ستغادرين حتى لو بكى. سيدعم تهذئة نفسه وما يمكن توقعه. دعيه يعلم برجوعك من خلال قول "لقد عادت ماماً!"

لمعرفة لمزيد من ملخص الأرشطة، يرجى تصفح [Milestone Tracker](#) الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية من الـCDC.

للاند هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437



تعرف على عالم اجتماعكِ بمباكاً.

طفلك بالغ من عمر 12 شهراً



عمل طفل تاريحي يوم

اسلام طفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلم وتحده وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 12 شهراً. خذى هذه القائمة معك وتحدى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

يمضي عالم طفل حلوٌ في هذا عمر:

مع طفل من مواليد 12 شهراً

- يتثبت بسطح مرتفع ويجدب نفسه للنهوض
- يمشي مستندًا إلى الأثاث
- يشرب من كوب تحمله له من دون غطاء
- يمسك الأشياء بين الإبهام والسبابة مثل قطع الطعام الصغيرة

مع طفل من مواليد 12 شهراً

- يلعب معك ألعاباً مثل التصفيق معًا على ألحان أغنية

مع طفل من مواليد 12 شهراً

- يلوح بيده مودعًا
- يدعوا أحد والديه "ماما" أو "بابا" أو غير ذلك من الأسماء الخاصة
- يفهم كلمة "لا" (يتوقف لوهلة قصيرة أو يتوقف عما يفعله عندما تقوليها)

مع طفل من مواليد 12 شهراً

(أو طفل من مواليد 13 شهراً)

- يضع الأشياء في وعاء، كوضع مكعب في كوب
- يبحث عن الأشياء التي يراها تخفيها، كاللعبة التي تخفيها تحت لحاف

أمور مهمة أخذتها في الاعتبار

- ما هي بعض الأمور التي تعلمينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أن **تفضيل مراكز عرض طفالك**. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلب إلى الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصل ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

مزيد من المعلومات عن قراراتي رجاءً، فقط قد عانك مسكنه فيك HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعِد طفلكَ علَى النَّمو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- علمي طفلك "السلوكيات المرغوبة". وضحى لطفلك ما يجب عليه فعله واستخدمي الكلمات الإيجابية أو احضنني وقبلني عندما يفعلها. على سبيل المثال، إذا جذب ذيل حيوانك الأليف، علميه كيف يربت عليه برفق واحضنني عندما يفعل ذلك.
 - تحدثي إلى طفلك أو غني له عما تعلين. على سبيل المثال، "ماما تغسل يديك" أو غني "هذه هي الطريقة الصحيحة لغسل أيدينا".
 - أضيفي إلى ما يقوله طفلك أو يحاول قوله. إذا قال "شا"، قولي "أجل، شاحنة"، أو إذا قال "شاحنة"، قولي "أجل، هذه شاحنة زرقاء كبيرة".
 - وجهي طفلك بسرعة وباستمرار من خلال إعطائه لعبة أو نقله بعيداً إذا كان يحاول مسك أغراض لا تربينه أن يمسكها. وفربي كلمة "لا" للسلوكيات الخطيرة. عندما تقولي "لا"، قوليها بحزم. لا تتصفعي طفالك أو تصرخي به أو تشرحين له الأمور شرحاً مطولاً.
 - وفربي لطفلك أماكن آمنة يمكنه استكشافها. جهزى منزلك بحيث يكون آمناً على الأطفال. على سبيل المثال، ابعدي الأغراض الحادة أو القليلة للكسر عن متناوله. احفظي الأدوية والكيماويات ومنتجات التنظيف بعيداً عن الأطفال في خزانة مغلقة. سجلي رقم خط المساعدة الخاص بالسموم (800-222-1222) على جميع الهواتف.
 - أجيبي طفالك باستخدام الكلمات عندما يشير لشيء ما. يشير الأطفال للأشياء لطلبها. على سبيل المثال، قولي "هل تريد الكوب؟ إليك الكوب، إنه كوب". حفزى طفالك عندما يلفظ كلمة "كوب".
 - أشيري للأشياء المثيرة للاهتمام التي تربينها، مثل شاحنة أو حيوانات. الغرض من هذا هو مساعدة طفالك على الانتباه لما "يريه" الآخرون إياه من خلال الإشارة.
 - قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
 - امنحي طفالك ماء الأطفال أو حليب الرضاعة الطبيعى أو الحليب السادة. لست بحاجة لإعطاء طفالك عصير الأطفال، لكن إذا فعلت ذلك، امنحيه 4 أوقيات أو أقل في اليوم من عصير الفاكهة الطبيعى بنسبة 100%. لا تمنحي طفالك غير ذلك من المشروبات السكرية مثل مشروبات الفاكهة أو الماء الغازية أو المشروبات الرياضية أو الحليب ذي النكهة.
 - ساعدي طفالك على الاعتياد على الأطعمة مختلفة المذاق والملمس. يجوز أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مفرومة فرماً دقيقاً. قد لا يحب طفالك كل الأطعمة عند تجربتها لأول مرة. امنحي طفالك فرصة لتجربة الأطعمة مراراً وتكراراً.
 - امنحي طفالك وقتاً للتعرف على مقدم رعاية جديد. اجيبي لعبه طفالك أو دمية الحيوان الخاصة به أو لحافه المفضل للمساعدة على تهدئته.
 - أعطي طفالك قدوراً ومقالٍ أو أداءً موسيقى صغيرة كالطلبة أو الصنوج. شجعي طفالك على إصدار الضوضاء.
- لـعـفـةـ لـمـنـيـ دـ مـنـلـ صـرـطـاحـ الـلـشـطـةـ،ـ يـرـجـعـتـنـ نـيـلـطـبـيـقـ **Milestone Tracker** الخـاصـ بـمـركـزـ مـائـفـحـةـ الـلـمـراـضـ وـالـوـقـايـةـ مـنـ هـاـ.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437



تعـرـفـ يـعـلـىـ عـالـمـ اـتـجـسـرـ فـيمـبـاـكـاـراـ

طفلك بالغ من عمر 15 شهراً



عمل طفل تاريحي يوم

اسلام طفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلم وتحده وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 15 شهراً. خذى هذه القائمة معك وتحدى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

يمكّن مع طفلك حلول هذا عمر:

مع المعلم موالد راكية (الاتجاهات والمشكلات)

- يحاول استخدام الأشياء بالطريقة الصحيحة، كالهاتف أو الكوب أو الكتاب
- يرقص عنصرين صغيرين على الأقل كالماكمبات

مع المعلم مولح رك طلبني

- يحاول أخذ خطواته الأولى بمفرده
- يستخدم أصابعه لإطعام نفسه

مع المعلم موالج تمام على اطفي

- يقدون الأطفال الآخرين في أثناء اللعب، كأخذ اللعب من وعاء ما عندما يفعل طفل آخر ذلك
- يعرضون عليك الأغراض التي يحبونها
- يصفقون عندما يشعرون بالحماس
- يحضنون الدمى المحسنة أو غير ذلك من اللعب
- يظهرون جسمهم لك (بالأحضان أو العناق أو القبلات)

مع المعلم مولح اصن قلل غلط واصل

- يحاولون قول كلمة أو كلمتين بخلاف "ماما" أو "بابا"، مثل "كو" عندما يريدون قول "كرة" أو "كا" عندما يريدون قول "كلب".
- ينظرون إلى الغرض المألف عندما تذكرن اسمه
- يتبع التوجيهات عند تقديمها إليه بالإشارة أو الكلمات على حد سواء. على سبيل المثال، يعطيك لعبه عندما تمدين يدك وتقولين "أعطيني اللعبة".
- يشير بيده لطلب شيء ما أو لطلب المساعدة

أمور أخرى تنبغي معرفتها ملحوظة...

- ما هي بعض الأمور التي تتعلّمها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يغضبه طفلك أو لا يفعله والذي يثير فلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنعها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أن تفض للنأس عليم طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصل ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

مزيد معرفة لا عن قرار يرجح، فقط قد عانك مسكيه فيك HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعِد طفلكَ عالى النمو



بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جرب هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلمي إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- ساعدي طفلك على تعلم الكلام. الكلمات التي ينطقها طفلك مبكراً غير مكتملة. كرري ما يقول وأضيفي إليه. قد يقول "كو" عندما يرغب بقول "كرة"، وحينها من الممكن أن تقولي "كرة، أجل. هذه كرة".
- أخبري طفلك بأسماء الأشياء عندما يشير إليها وانتظري بضعة ثوانٍ لمعرفة ما إذا كان يصدر أي أصوات قبل أن يعطيها لك. إذا أصدر صوتاً، أظهري له معرفتك بذلك، وكرري اسم الشيء. "نعم! هذا كوب."
- استكثفي طرقاً يساعدك بها طفلك على أداء الأنشطة اليومية. اسمحي لطفلك بجلب حذائه استعداداً للخروج ووضع الوجبات الخفيفة في الحقيقة لتناولها في الحديقة أو وضع الجوارب في السلة.
- حددي روتين ثابت للنوم والتغذية. اجعلي وقت نوم طفلك هادئاً وساكناً. البسيه بجامته وفرشي أسنانه واقرئي كتاباً أو اثنين له. يحتاج الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين العام والعامين من 11 إلى 14 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك النيلولة). أوقات النوم المنتسقة تيسر الأمر عليك!
- اعرضي على طفلك مختلف الأغراض، كقبعة مثلًا. أسلأيه "كيف تستخدم القبعة؟ تضعها على رأسك". ضعي القبعة على رأسك ثم اعطيها له لمعرفة ما إذا كان سيفنقلك. كرري هذا باستخدام أغراض أخرى، كتاب أو كوب.
- غني الأغانيات التي تشمل استخدام الإشارات، مثل أغنية "هيك بيطيرو العصافير وهيك بيسبحو السمك". انتبهي لما إذا كان يحاول تنفيذ بعض الحركات.
- قولي ما تعتقدني إنه ما يشعر طفلك به (على سبيل المثال، الحزن أو الغضب أو الإحباط أو السعادة). استخدمي كلماتك وتعبيرات وجهك وصوتاتك لإظهار ما تعتقدين إنه ما يشعر به. على سبيل المثال، قولي "أنت تشعر بالإحباط لأننا لا يمكننا الخروج، ولكن لا يمكنك أن تلجا للضرب. هنا نبحث عن لعبة يمكنك لعبها في المنزل".
- توقعني نوبات الغضب. إنها أمر طبيعي في هذا العمر، كما تزيد احتمالية حدوثها إذا كان طفلك متعباً أو جائعاً. ينبغي أن تقل مدة نوبات الغضب ويقل تواؤرها مع تقم طفالك في العمر. يمكنك محاولة تشتيت انتباذه، ولكن من المقبول تركه يمر بنوبة الغضب من دون أن تفعلي أي شيء حيالها. امنحيه بعض الوقت ليهدأ ويتجاوز التوبة.
- علمي طفلك "السلوكيات المرغوبة". وضحى لطفلك ما يجب عليه فعله واستخدمي الكلمات الإيجابية أو احضنيه وقبليه عندما يفعلها. على سبيل المثال، إذا جذب ذيل حيوانك الأليف، علميه كيف يربت عليه برفق. احضنيه عندما يفعل ذلك.
- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصي بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- شجعي طفلك على اللعب بالألعاب. يمكنك رص المكعبات ويمكنه إسقاطها.
- اسمحي لطفلك باستخدام كوب من دون غطاء للشرب والتدريب على تناول الطعام باستخدام ملعقة. تعلم تناول الطعام والشراب مليء بالفوضى ولكنه ممتع!
- لمعفاة لمفي: مُثلِّص صياغة الأنشطة، يرجى تنفيذها في مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437

 Help Me Grow
North Texas



تعرف على عالم اجتماعي مبكرًا.

طفلوكِ بالغ من عمر 18 شهراً*



عمل طفل تاريحي يوم

اسلام طفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 18 شهراً. خذى هذه القائمة معك وتحدى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

يفعل مع طفلك حلول ذات عمر:

مع طفلك مول حرك طلب بدنِي

- يمشي من دون الاستناد إلى أي شخص أو شيء
- يشخط
- يشرب من كوب من دون غطاء وقد يسكب محتوياته أحياناً
- يطعم نفسه باستخدام أصابعه
- يحاول استخدام الملعقة
- يتسلق صعوداً على الأريكة وزواولاً منها من دون مساعدة

*حان وقت فحص صالنِنِمو!

عندما يبلغ طفلك 18 شهراً، يحين وقت خضوعه لفحص النمو العام وفحص التوحد، وذلك وفقاً لتوصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لجميع الأطفال. اسألني الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

- يتحرك بعيداً عنك، ولكنه ينظر إليك للتأكد من أنك بالقرب منه
- يشير للأشياء المثيرة لاهتمامه ليريها لك
- يضع يديه أمامه لكي تغسلها له
- ينظر إلى بعض صفحات من كتاب معك
- يساعدك على إلباسه من خلال دفع ذراعه عبر الكم أو رفع قدمه

مع طفلك مول خاص قابل غافل وصال

- يحاول قول ثلاث كلمات أو أكثر بخلاف "ماما" أو "بابا"
- يتبع التوجيهات التي تتألف من خطوة واحدة من دون أي إشارات، مثل إعطائك لعبة عندما تقولين "أعطيوني اللعبة".

مع طفلك مول دراكِيَة الـ (نوع) عالم فاكِيَر وحل مشكال (ت)

- يقادك وأنت تقومين بمهام المنزل، مثل الكنس بالمكنسة
- يلعب بلعبه بطريقة بسيطة، مثل دفع سيارة لعبة

أمور مهمه آخر تنبغي شاركتها ملخص طبي ب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعلينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يغطه طفلك أو لا يغطه والذي يثير فراقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أن تفضي للنِّاسِ عَلِيِّمَ طفْلَكِ. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساوركِ أنتِ أو الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصل بي برنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً للتلقى مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

مزيد معرفة لا عن قراري رجئ، فقط قد عانكِ مسكيه فيك HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعده طفلك على النمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- استخدمي الكلمات الإيجابية وانتبهي أكثر للسلوكيات التي ترغبين في رؤيتها يمارسها ("السلوكيات المرغوبة"). على سبيل المثال، "أحسنت بوضعك اللعبة في مكانها". انتبهي أقل للسلوكيات التي لا ترغبين في رؤيتها يمارسها.
 - شجعي اللعب "التظاهرى / الدرامي". اعطي طفلك ملعقة حتى يتظاهر بأنه يطعم دمية الحيوان الخاصة به. تناوبى الأنوار معه في التظاهر.
 - ساعدي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية التي يمكنه التفاعل بها معها. على سبيل المثال، عندما يرى طفلاً حزيناً، قولي له "يدو حزيناً، هيا نجلب له دمية دب".
 - اطرحي أسئلة سهلة على طفلك لمساعدته على التفكير فيما حوله. على سبيل المثال، اسأليه "ما هذا؟"
 - اسمحي لطفلك باستخدام كوب من دون غطاء للشرب والتدريب على تناول الطعام باستخدام ملعقة. تعلم تناول الطعام والشراب مليء بالفوائدى ولكن ممتع!
 - امتحيه خيارات سهلة. دعي طفلك يختار بين شيئين. على سبيل المثال، اسأليه ما إذا رغب في ارتداء القميص الأحمر أم الأزرق.
 - حددي روتين ثابت للنوم وتناول الطعام. على سبيل المثال، اجلسى على الطاولة مع طفلك عندما يتناول الوجبات والأطعمة الخفيفة. يساعد هذا على وضع روتين لأوقات تناول الوجبات لأسرتك.
 - قللى الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عاملين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم. حددي الوقت الذي تقضيهي أمام الشاشات عندما تكونين مع طفلك حتى تتمكنين من الاستجابة إلى كلماته وأفعاله.
 - اسألي طبيب طفلك وأو مدرسيه إذا كان طفلك جاهزاً للتدريب على استخدام المرحاض. لا ينجح معظم الأطفال في تدريب استخدام المرحاض حتى يبلغون من العمر عاملين وحتى 3 أعوام. إذا لم يكن مستعداً للتدريب، يمكن أن يتسبّب ذلك في التوتر والنكبات، ما قد يطيل فترة التدريب.
 - توقعى نوبات الغضب. إنها طبيعية في ذلك العمر، وينبغي أن تصر على تقدّم طفلك في العمر. يمكنك تجربة تشتت انتباذه، ولكن تجاهل نوبات الغضب مقبول كذلك. امتحنه بعض الوقت ليهداً ويتجاوز النوبة.
 - تحدى مع طفلك وجهاً لوجه ومع النزول لمستوى نظره إذا أمكن. يساعد ذلك طفلك على "رؤية" ما تقولينه عبر نظرتك ووجهك، وليس كلماتك وحسب.
 - ابدئي في تعليم طفلك أسماء أجزاء الجسم من خلال الإشارة إليها وقول أشياء مثل "ها هو أنفك، ها هو أنفي"، مع الإشارة إلى أنفه وأنفك.
- لمعرفة لميني د ميلستون صریح الارشاد، يرجى مراجعتنا على www.HelpMeGrowNorthTexas.org او مراجعتنا على www.MilestoneTracker.org.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفّرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437

 Help Me Grow
North Texas



تعرف على عالم اجتماعك.

طفلك بالغ من عمر عامين*

اسأل طفل

عمل طفل تاريحي يوم

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلم وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر عامين. خذى هذه القائمة معك وتحديثى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.



يفعل مع طفل حالي حلوه ذالعمر:

مع طفل موالج تماع طلائع اطفاى

- يركض
- يركض على ساقيه (لا يتسلق) بضعة سلام بمساعدة شخص آخر أو من دونها
- يتناول الطعام بملعقة
- يركض على ساقيه (لا يتسلق) بضعة سلام بمساعدة شخص آخر أو من دونها
- يركض على ساقيه (لا يتسلق) بضعة سلام بمساعدة شخص آخر أو من دونها
- يركض على ساقيه (لا يتسلق) بضعة سلام بمساعدة شخص آخر أو من دونها

* جانوق تفاصيلن مو!

يحين وقت خصوص طفلك لفحص التوحد عندما يبلغ عمره عامين، وذلك وفقاً لتوصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لجميع الأطفال. اسأل الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

- يلاحظ إصابة الآخرين بالأذى أو شعورهم بالحزن، مثل التوقف لوهلة وظهور الحزن على وجهه عند بكاء أحدهم
- ينظر إلى وجهك لمعرفة كيفية التفاعل في المواقف الجديدة

مع طفل موالج اصن قالل غلط وصال

- يشير إلى أمور في الكتب عندما تسأليه عنها، مثل "أين الدب؟"
- يقول كلمتين متصلتين على الأقل، مثل "حليب أكثر".
- يشير إلى جزءين من الجسم على الأقل عندما تطلبين منه ذلك
- يستخدم إيماءات أكثر من مجرد التلويح والإشاره، مثل نفخ قبلة في الهواء أو هز رأسه إيجابياً

مع طفل دراك ياق (تعالج فاك يروح لمشكالت)

- يمسك غرضاً بإحدى يديه وهو يستخدم يده الأخرى، مثل إمساك وعاء وفك غطائتها
- يحاول استخدام مفاتيح لعبة أو مقابضها أو أزرارها
- يلعب بأكثر من لعبة في نفس الوقت، مثل وضع طعام لعبة على طبق لعبة

أمور مهمه آخر تونب غيش اركته ملعي بي ب...

- ما هي بعض الأمور التي تتعلمينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير فراقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أن تفض للن اس ع ليهم طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساوركِ أنتِ أو الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصل ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً للتلقى مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

ديمز لمعرفة الا عن كيف قرانيك، ترجف قد عانك مسكمي HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعده طفلك على النمو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلمه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- ساعدي طفلك على تعلم أصوات الكلمات الجديدة حتى إذا لم ينطقها بوضوح بعد. على سبيل المثال، أن تقولي لطفلك "أنت تريد مزيًّا من الموز" إذا قال شيئاً مثل "زيد موز".
- رافقي طفلك عن كثب في أثناء لعبه مع الأطفال الآخرين. يلعب الأطفال في هذا العمر بجوار بعضهم، ولكنهم لا يعرفون كيفية مشاركة أشيائهم وحل المشكلات. عرفي طفلك كيفية التعامل مع النزاعات من خلال مساعدته على المشاركة وتناوب الأدوار واستخدام الكلام كلما أمكن ذلك.
- اجعلي طفلك يساعدك في التحضير للوجبات من خلال السماح له بنقل الأشياء إلى الطاولة، كالأكواب البلاستيكية أو المناديل. أشكري طفلك على مساعدته.
- أعطى طفالك كرات يركلها ويدحرجها ويرميها.
- أعطى طفالك ألعاباً تعلمه كيف يجعل الأشياء تعمل وكيف يحل المشكلات. على سبيل المثال، أعطيه لعبة يضغط فيها على زر يؤدي لحدوث شيء ما.
- اسمحي لطفلك بارتداء الأزياء باستخدام ملابس الكبار، مثل الأذنمية والقبعات والقمصان. يساعدك هذا على بدء اللعب التظاهري.
- اسمحي لطفلك بتناول القدر الذي يريده سواء كبيراً أم صغيراً في كل وجبة. لا يتناول الأطفال الصغار نفس المقدار من الطعام أو نفس نوعه دائماً كل يوم. مهمتك هي توفير الأطعمة الصحية له ومهمة طفلك هي تقرير إذا كان بحاجة إلى تناول الطعام والمقدار الذي يحتاجه منه.
- حددى روتين ثابت للنوم والتغذية. اجعلي وقت نوم طفلك هادئاً وساكناً. البسيه بجامته وفرشى أسنانه واقرئي كتاباً أو اثنين له. يحتاج الأطفال في هذا العمر من 11 إلى 14 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك القليلة). أوقات النوم المنتسقة تيسّر الأمر عليك.
- اسأل طبيب طفلك وأو مدرسيه عن التدريب على استخدام المرحاض لمعرفة ما إذا كان طفلك جاهزاً له. لا يمكن معظم الأطفال من التدرب على استخدام المرحاض حتى يبلغون من العمر عامين وحتى 3 أعوام. يمكن أن يتسبب البدء مبكراً أكثر من اللازم في التوتر والنكسات، ما قد يطيل فترة التدريب.
- استخدمي الكلمات الإيجابية عندما يكون طفلك لطيفاً ويساعدك. اسمحي له بمساعدتك في المهام البسيطة، مثل وضع اللعب أو العسيلي في السلة.
- العبى مع طفلك خارج المنزل لعبة "جاهر، مستعد، انطلق". على سبيل المثال، اجنبى طفالك للخلف وهو على الأرجوحة. قولي "جاهر، مستعد.... ثم انتظري وقولي "انطلق" وأنت تدفعين الأرجوحة.
- اسمحي لطفلك بصنع الأعمال الفنية البسيطة معك. امنحي طفالك أقلام شمع التلوين أو ضعي بعضاً من طلاء التلوين بالأصابع على الورق ودعيه يستكشف من خلال فردها على الورق ورسم النقاط بها. علقيها على الحائط أو الثلاجة حتى يتسى لطفلك رؤيتها.

لمعرفة لمزيد من معلومات مرضية، يرجى زيارة [Milestone Tracker](#) الخاص بمركز مكافحة الأمراض والوقاية من المرض.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437



تعرف على عالم اجتماعي ممباكاً.

طفل الـ 30 شهراً من عمره بالغ

اسلام طفل

عمل طفل تاريحي يوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 30 شهراً. ذذى هذه القائمة معك وتحدى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفالٍ وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.



يفعل هم عظيم طفل حلوه ذات عمر:

مع الـ 30 شهراً موالج تماع طلائع اطفا

- يلعب بجوار الأطفال الآخرين وأحياناً معهم
- يريك ما يمكنه فعله عن طريق قول "انظر إلى!"
- يؤدي المهام الروتينية البسيطة عندما تطلبين منه ذلك، مثل المساعدة في جمع اللعب عندما تقولين "حان وقت التنظيف".

مع الـ 30 شهراً مطل خاص قال لغلاط واصل

- يقول حوالي 50 كلمة
- يقول جملة تتلافى من كلمتين أو أكثر تشملان فعلاً مثل "الكلب يجري"
- ينذكر أسماء الأشياء في الكتب عندما تشيرين إليها وتسألين "ما هذا؟"
- يقول كلمات مثل "أنا" أو "نحن"

مع الـ 30 شهراً مطل دراكية

الـ 30 شهراً مطل مشكالت

- يسخدم بيده للف الأشياء مثل المقابض أو عند فك الأغطية
- يخلع بعض ملابسه بنفسه، كالساروبيل الفضفاضة أو السترات المفتوحة
- يقفر على الأرض بكلتا قدميه
- يقلب صفحات الكتاب صفحةً صفحةً عندما تقرأين له

* حان وقت تفاصيلن مو!

يحين وقت خصوص طفلك لفحص عام للنمو عندما يبلغ عمره 30 شهراً، وذلك وفقاً للتوصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لجميع الأطفال. أسلبي الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

امور مهمه آخر تونب غيش اركتها ملعي بي ب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعلينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يغفله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أن تفض للن اس ع ليهم طفلك.

لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو

كانت لديك مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساورك أنت أو الطبيب:

- اطبلي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
- اتصل بي برنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

ديمز لمعرفة الا عن كيف قرائى اك، ترجفط قد عانك مسكمي HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعِدِ پُطْفَلِ کِعْلَانِیتِ علْوَالِنِ مو

بصفتكِ المعلمة الأولى لطفلكِ، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلكِ ومعلميه إذا رغبتِ في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلكِ على النمو.



- شجعي "اللعبة الحر" الذي يمكن لطفلك فيه اكتشاف اهتماماته وتجربة أمور جديدة واستخدام الأشياء بطرق جديدة.

استخدمي الكلمات الإيجابية وانتبهي للسلوكيات التي ترغبين في رؤيتها يمارسها ("السلوكيات المرغوبة") أكثر من السلوكيات التي لا ترغبين في رؤيتها يمارسها. على سبيل المثال، قولي "أحب كيف أعطيت اللعبة لصديقك".

امتحني طفلك خيارات أطعمة بسيطة وصحية. دعيه يختار ما يود أن يأكله كوجبة خفيفة أو ما يرتديه. ضعي خيارات لا تتجاوز اثنين أو ثلاثة.

اطرحري على طفلك أسئلة بسيطة عن الكتب والقصص. اطرحري أسئلة مثل "من؟" "ماذا؟" و "أين؟"

ساعدني طفلك على تعلم كيفية اللعب مع الأطفال الآخرين. علميه كيف يفعل ذلك من خلال مساعدته على المشاركة وتناوب الأدوار واستخدام الكلام في حل المشكلات.

اسمحي لطفلك "بالرسم" باستخدام أقلام شمع التلوين على الورق وكريم الحلاقة على صينية أو الطباشير على ممر جنبي. إذا رسمت خطًا مستقيماً، اكتشفي ما إذا كان سيفلطي. عندما يتحسين في رسم الخطوط، علميه كيف يرسم دائرة.

اسمحي لطفلك باللعب مع الأطفال الآخرين في حديقة أو مكتبة مثلاً. اسألني عن مجموعات اللعب في منطقتك وبرامج الأطفال في سن قبل المدرسة. يساعد اللعب مع الآخرين طفلك على تعلم قيمة المشاركة والصداقة.

تناولوا الوجبات العائلية معًا قدر الإمكان. قدمي نفس الوجبة للجميع. استمتعوا برفقة بعضكم وتجنبوا قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) في أثناء الوجبات.

حددي الوقت المقضي أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن ساعة واحدة يومياً من مشاهدة برامج أطفال مع وجود أحد الكبار. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.

استخدمي الكلمات لوصف الأشياء لطفلك، مثل كبير/صغير، سريع/بطيء، تشغيل/إيقاف، داخل/خارج.

ساعدني طفلك على حل الألغاز البسيطة باستخدام الأشكال أو الألوان أو الحيوانات. اذكرني اسم كل قطعة عندما يضعها طفلك في مكانها.

العبلي مع طفلك خارج المنزل. على سبيل المثال، اصطحبني طفلك إلى الحديقة لتسلق ألعاب الحديقة والركض في مناطق آمنة.

اسمحي لطفلك بتناول القدر الذي يريده سواء كبيراً أم صغيراً في كل وجبة. مهمتك هي توفير الأطعمة الصحية له ومهمة طفلك هي تقرير إذا كان يرغب في تناول الطعام والمقدار الذي يرغبه في تناوله.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437



ت عرف ی علی ل عال م ات جن رف یم ب کر ا.

طفلك بالغ منالعمر 3 أعوام

اسلام طفل

عمل طفل تاريحي يوم



معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 3 أعوام. خذى هذه القائمة معك وتحديثى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

يمكّن علاج ظلم طفل حلوه هذا عمر:

معالم مولود راكيه (الطفلكي روح مشكالت)

- يرسم دائرةً عندما تبين له كيفية فعل ذلك
- يتتجنب لمس الأشياء الساخنة مثل الموقد عندما تحذرمه

معالم مولود حرك طلب بدني

- يربط الأغراض بعضها، مثل الخرز الكبير أو المعكرونة
- يرتدي بعض الملابس بنفسه، كالسرافيل الفضفاضة أو السترات المفتوحة
- يستخدم الشوكة

معالم مولود جتماع يالاعاطفي

- يهدأ في غضون 10 دقائق بعد أن تتركه، كما يحدث عند تركه في مراكز رعاية الأطفال
- يلاحظ الأطفال الآخرين ويلعب معهم

معالم مولود اصالة قلل غلط تواصل

- يخوض محادية يتبادل فيها عبارتين على الأقل معك
- يطرح أسئلة تبدأ بـ"من" أو "ماذا" أو "أين" أو "لماذا"، مثل "أين ماما/بابا؟"
- يذكر اسم الفعل الذي يحدث في صورة أو كتاب عند سؤاله، مثل "يجري" أو "يأكل" أو "يلعب"
- يقول اسمه الأول عند سؤاله
- كلامه مفهوم بدرجة كافية للآخرين في معظم الوقت

أمور مهمه أختين بغيش اركته ها هاعطي ب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعلينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذى يثير فلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أن تفضّل لدن اس عليم طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفرق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطأ يبالإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طلائعكافي نحو أفضل؛ و
2. اتصبأي يلامدرسة باندائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدًا لخدمات.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، ترجي زيارة HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعده طفلك على النمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جرب هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- شجعي طفلك على حل مشكلاته الخاصة مع دعمك. اطرحِ أسئلةً لمساعدته على فهم المشكلة. ساعديه في التفكير في الحلول وتجربة أحدها، وتجربة حلول أخرى إذا لزم الأمر.
- تحدثي عن مشاعر طفالك وعلمي كلمات تساعدك في شرح ما يشعر به. ساعدي طفلك على التعامل مع مشاعر التوتر من خلال تعليمكه أن يأخذ أنفاساً عميقةً، أو يعانق لعبته المفضلة، أو يذهب إلى مكان هادئ وآمن عندما يكون مستاءً.
- ضعي بعض القواعد البسيطة الواضحة التي يمكن لطفلك اتباعها، مثل استخدام يديه عند اللعب. إذا خالف أحد القواعد، وضحبي له ما يجب فعله بدلاً من ذلك. في وقت لاحق، إذا اتبع طفالك القاعدة، أظهربي تقديرك له.
- اقرئي مع طفالك. اطرحِ أسئلةً مثل "ماذا يحدث في الصورة؟" وأو "ماذا تعتقد أنه سيحدث بعد ذلك؟" عندما يعطيك إجابةً، اطلب مزيداً من التفاصيل.
- العبوا ألعاب العد. عدوا أجزاء الجسم، والسلام، والأشياء الأخرى التي تستخدموها أو تروها كل يوم. يبدأ الأطفال في هذا العمر في التعرف على الأرقام والعد.
- ساعدي طفالك على تطوير مهاراته اللغوية من خلال التحدث إليه بجمل أطول من التي يستخدمها بواسطة كلمات حقيقة. كرري ما يقوله، على سبيل المثال، "أريد مو"، ثم وضحبي كيف يستخدم المزيد من كلمات "الكبار" من خلال قول "أريد موزة".
- دعي طفالك يساعد في إعداد وجبات الطعام. أعطيه مهاماً بسيطة، مثل غسل الفواكه والخضروات أو التقليب.
- أعطي طفالك التعليمات في هيئة خطوتين أو ثلاث خطوات. على سبيل المثال، "ادهب إلى غرفتك واجلب حذائك ومعطفك".
- حددي الوقت المقضي أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف)، وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن ساعة واحدة يومياً من مشاهدة برنامج أطفال مع وجود أحد الكبار. لا تتضعي أي شاشات في غرفة نوم طفلك. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- علمي طفالك الأغاني والأشيد البسيطة، مثل "كان عندي عصافور" أو "هيك بيطيرو العصافير وهيك بيسبحو السمكات".
- أعطي طفالك "صندوق أنشطة" به ورق وأقلام تلوين وكتب تلوين. لوني وارسمي الخطوط والأشكال مع طفالك.
- شجعي طفالك على اللعب مع الأطفال الآخرين. يساعدك هذا على تعلم قيمة الصداقة وكيفية الانسجام مع الآخرين.

للمزيد من مقالات مفيدة، يرجى زيارة [Milestone Tracker](#) على الموقع.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437



تعرف على عالم اجتماعي يهم بكراً.

طفلك بالغ منالعمر ٤ أعوام

اسلام طفل

عمل طفل تاريحي يوم



معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفة وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 4 أعوام. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

يمكنك عرض ملخص حول هذه المراحل:

معالم النمو الراجحة في هذا عمر:

معالم النمو الراجحة في هذا عمر:

(النحو والكلمات والكلام)

- يذكر أسماء بضعة ألوان للأشياء
- يروي الحدث التالي في قصة معروفة
- يرسم شخصاً يتتألف جسمه من ثلاثة أجزاء أو أكثر

معالم النمو الراجحة في هذا عمر:

- يمكنه التقاط كرة كبيرة معظم الوقت
- يقدم لنفسه الطعام أو يصب الماء تحت إشراف الكبار
- يفتح بعض الأزرار
- يمسك قلم ثلرين أو قلم رصاص بين أصابعه وإبهامه (بدلاً من مسكة في قبضة مقلة)

معالم النمو الراجحة في هذا عمر:

- يقول جمل تتلافى من أربع كلمات أو أكثر
- يقول بعض الكلمات من أغنية أو قصة أو أغنية لأطفال
- يتحدث عن شيء واحد على الأقل حدث خلال يومه، مثل "لعبت كرة القدم"
- يجب أن أسللة بسيطة مثل "ما استخدام المعطف؟" أو "ما استخدام التلويين؟"

أمور مهمة أخترني بغيرها ارتكبتها طبعي بـ...

- ما هي بعض الأمور التي تفعلينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير فراق؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أن تُفضِّلَنَّ اسْعَلَمَ طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفرق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطألي بالإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طلائعكافي نحو أفضل؛ و
2. اتصمي بأي درسة بانداية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان طمرين هلا لتقسم إلى خدمات.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنكم اتباع طلائعكافي زيارة HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعدي طفلك على النمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- ساعدي طفلك على الاستعداد لأماكن جديدة والتعرف على أشخاص جدد. على سبيل المثال، يمكنك قراءة القصص أو تقمص الأدوار (اللعب التظاهري) لمساعدته على الشعور بالراحة.
- اقرئي مع طفالك. اسأليه عما يحدث في القصة وما يعتقد أنه قد يحدث بعد ذلك.
- ساعدي طفلك على التعرف على الألوان والأشكال والأحجام. على سبيل المثال، اسأل عن ألوان وأشكال وأحجام الأشياء التي يراها خلال اليوم.
- شجعي طفلك على استخدام "كلماته" عند طلب الأشياء وحل المشكلات ولكن اشرح له كيفية القيام بذلك. قد لا يعرف الكلمات التي يحتاجها. على سبيل المثال، ساعدي طفلك على أن يقول "هل يمكننيأخذ دور؟" بدلاً منأخذ شيء من شخص ما.
- ساعدي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية التي يمكنه التفاعل بها معها. على سبيل المثال، عندما يرى طفل حزيناً، قولي له "يبدو حزيناً، هيا نجلب له دمية دب".
- استخدمي الكلمات الإيجابية وانتبهي أكثر للسلوكيات التي ترغبين في رؤيتها يمارسها ("السلوكيات المرغوبة"). على سبيل المثال، قولي "أنت تشارك هذه اللعبة بشكل رائع!" انتبهي أقل للسلوكيات التي لا ترغبين في رؤيتها يمارسها.
- أخبري طفالك بطريقة بسيطة عن سبب كونه غير مسموح له بفعل شيء لا تريدينه أن يفعله ("السلوك غير المرغوب"). امنحيه خياراً فيما يمكنه فعله بدلاً من ذلك. على سبيل المثال، "لا يمكنك القفز على السرير. هل تريدين الخروج للعب أو تشغيل بعض الموسيقى والرقص؟"
- اسمحي لطفلك باللعب مع الأطفال الآخرين في حديقة أو مكتبة مثلاً. اسأل عن مجموعات اللعب في منطقتك وبرامج الأطفال في سن قبل المدرسة. يساعد اللعب مع الآخرين طفالك على تعلم قيمة المشاركة والصداقه.
- تناولي الوجبات مع طفالك كلما أمكن. دعيه يراك تستمعين بالأطعمة الصحية، مثل الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة وشرب الحليب أو الماء.
- ضعي روتين هادئ وساكن لوقت النوم. تجنبي قضاء أي وقت أمام الشاشات (التلفاز، والهاتف، والجهاز لوحى، وما إلى ذلك) لمدة ساعة إلى ساعتين قبل النوم ولا تضعين أي شاشات في غرفة نوم طفالك. يحتاج الأطفال في هذا العمر من 10 إلى 13 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك القليلة). أوقات النوم المتقطعة تيسر الأمر عليك!
- امنحي طفالك العاباً أو شيئاً تحفر خياله، مثل ملابس للعبة ارتداء الأزياء، والأواني والمقالى للعب الطهي التظاهري، أو مكعبات يركبها. انضملي إليه في اللعب التظاهري، مثل تناول طعام تظاهري يطبخه.
- خذى وقتك للإجابة على أسئلة طفالك التي تبدأ بـ"لماذا". إذا لم تعرفي الإجابة، قولي "لا أعرف" أو ساعدي طفالك على العثور على الإجابة في كتاب أو على الإنترنت أو من أحد الكبار الآخرين.

لمعرفة لمزيد مثلك صفحه الارشاد، يرجى زيارة [Milestone Tracker](#) الخاص بمراكز مكافحة أمراض والوقاية من.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437



تعرف على عالم اجتماعك بمفردك.

طفلك بالغ منالعمر 5 أعوام

اسلام طفل

عمل طفل تاريحيوم

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلم وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقي من معلم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 5 أعوام. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعلم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.



يمضي عالم طفل حلول هذا عمر:

معال طفل موالج تمايز طفلي

- يتبع القواعد أو يتناول الأدوار عند اللعب مع أطفال آخرين
- يغني أو يرقص أو يمثل من أجالي
- يقوم بالمهام البسيطة في المنزل، مثل مطابقة الجوارب أو تنظيف الطاولة بعد الأكل

معال طفل خاص قابل لغافل واصل

- يحكى قصة سمعها أو ألفها تشمل حديث على الأقل. على سبيل المثال، كانت قطة عالقة في شجرة وأنقذها رجل إطفاء
- يجيب عن أسئلة بسيطة حول كتاب بعد أن تقرئه له أو قصة بعد أن تقصيها عليه
- يحافظ على استمرار محادثة يتداول فيها ثلات عبارات على الأقل معه
- يستخدم القوافي البسيطة أو يتعرف عليها (بطاقة، كرة ذرة)

معال طفل حرك طفلي بدني

- يزور بعض الأزرار
- يقف على قدم واحدة

أمور مهمة أختن بغضيش ارثت ها لاعطي ب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعلينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير فائق؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أن تُفضي للناس عليم طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معلم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفرق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطأ يبالإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طاعنكلي نحو أفضل؛ و
2. اتصم بأي يدرسة بتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان طفلك هلا لتقسم إلى خدمات.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنكم اتباع طفالكم، ترجى زيارة HelpMeGrowNorthTexas.org

ساعِدِ پُطْفَلِ کِعْلَانِیتِ علْوَالِنِ مو



بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك وملميء إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- قد يبدأ طفلك في "الردد" ليشعر بالاستقلالية ويختبر ما يحدث. قللي من انتباحك الكلمات السلبية. ابحثي عن أنشطة بديلة يقوم بها تسمح له بأخذ زمام المبادرة وأن يكون مستقلًا. احرصي على التعبير عن ملاحظتك للسلوك الجيد. "لقد حافظت على هدوئك عندما أخبرتني أن الوقت قد حان للنوم".

أسألي طفلك عما يلعب. ساعديه في توسيع إجاباته بسؤاله "الماء؟" و "كيف؟" على سبيل المثال، قولي "كم جميل هذا الجسر الذي تقوم ببنائه. لماذا وضعته هناك؟"

العبوا بالألعاب التي تشجع طفلك على تركيب الأشياء، مثل الأحجية ومكعبات البناء.

استخدمي الكلمات لمساعدة طفلك على البدء في فهم الوقت. على سبيل المثال، غني أغاني عن أيام الأسبوع ودعيه يكتشف ما هو اليوم. استخدمي كلمات عن الوقت، مثل اليوم وغدا والأمس.

دعدي طفلك يقوم بالأشياء بنفسه، حتى لو لم يفعلها بشكل مثالي. على سبيل المثال، دعيه يرتب سريره أو يصب الماء في كوب. احتفلي به عندما يفعل ذلك وحاولي ألا "تصلحي" أي شيء لست مضطورة لإصلاحه.

تحدّثي عن مشاعرك ومشاعر طفلك وسميها. اقرئي الكتب وتحدّثي عن مشاعر الشخصيات ولماذا يشعرون بها.

العنيي ألعاب القوافي. على سبيل المثال، قولي "ما الكلمة المتناغمة مع (قطة)؟"

علمي طفلك أن يتبع القواعد في الألعاب. على سبيل المثال، العبوا ألعاب الطاولة البسيطة أو ألعاب الورق أو Simon Says.

خصوصي مكاناً في منزلك ليذهب إليه طفلك عندما يكون مستاء. ابقي في مكان قريب حتى يعرف طفلك أنه آمن ويمكنه اللجوء إليك لتساعديه على الهدوء حسب الحاجة.

ضعي حدوداً للوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن ساعة واحدة في اليوم. ضعي خطة لاستخدام عائلتك لوسائل الإعلام.

تناولوا الوجبات مع طفالكم واستمتعوا بقضاء وقت العائلة في التحدث معاً. قدمي نفس الوجبة للجميع. تجنبي قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز، الأجهزة اللوحية، الهواتف، وما إلى ذلك) في أثناء تناول الطعام. اسمحي لطفلك بالمساعدة في تحضير الأطعمة الصحية واستمتعوا بها معاً.

شجعي طفلك على "القراءة" من خلال مشاهدة الصور ورواية القصة.

العبوا الألعاب التي تساعده على تحسين الذاكرة والانتباه. على سبيل المثال، العبوا ألعاب الورق، أو إكس أو، أو أنا أرى، أو سلخن وبارد.

لمعرفة لمزيد من التصريح الأرشطة، يرجى زيارة [مكتبة ميلستون](#) على [موقع ميلستون](#).

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التتحقق منها. تظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.HelpMeGrowNorthTexas.org | 844-689-5437



تعرفي على عالم اتصارف يومياً.