

# العقل

nobody's perfect

## أحط طفلك بالفرص ليتعلّم

- يمكنك المساعدة في نمو عقل طفلك من خلال الحديث معه. تكلم مع رضيعك منذ ولادته، كلمه عما تفعله وما يفعله هو، وصف له الأشياء التي يراها ويسمعاها من حوله. عندما يبدأ طفلك في الكلام استمع لما يقوله، وشجعه على الحديث عن الأشياء التي تحدث معه. تبادل الأدوار بين الحديث والاستماع.
- اقرأ القصص واحكها له يوميًا. يمكنك مطالعة الكتب المصورة مع طفلك الرضيع والتحدّث إليه عما تراه. يمكن للأطفال تعلّم الأشياء التي لا يرونها في حياتهم اليومية من خلال الكتب. قصّ على طفلك حديث المشي قصصًا حول الأحداث التي مرّت بك خلال اليوم.
- شاركه القصص والأغاني والأناشيد. حدّثه عن ثقافتك ومعتقداتك وتقاليدك وقيمك.
- وفرّ لطفلك مواد متنوعة ليلعب بها. ليس من الضروري أن تكون ألعاب الأطفال باهظة الثمن، فلديك في المنزل العديد من الأشياء الممتعة التي يمكن اللعب بها. فيما يلي بعض الأفكار: العبوات البلاستيكية الفارغة والقوارير وأكواب القياس والأواني والأنابيب المصنوعة من الكرتون المقوّى والصناديق الفارغة.
- يمكنك عمل ألوان مختلفة من معجون اللعب ليلعب بها طفلك أو إدخال بعض الثلج إلى المنزل في وعاء خلال فصل الشتاء. تفقّد كل شيء تعطيه لطفلك للتأكد من أنه نظيف وآمن.

العب خارج المنزل. ففي الخارج، يستطيع الأطفال القيام بأمور لا يستطيعون القيام بها داخل المنزل. سيستمتع طفلك باللعب خارج المنزل في أي طقس كان. العبا في المنتزه في حوض الرمل، والعبا في الثلج، وتراشًا بمياه البرك في المطر. اصطحب طفلك إلى برك السباحة الضحلة أو الشاطئ.

**i** إن عقل طفلك في طور النمو، ويمكنك مساعدته من خلال الحديث إليه واللعب معه والقراءة له.



For an electronic version of this SURROUND YOUR CHILD WITH CHANCES TO LEARN tipsheet, please contact: [DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca](mailto:DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca).  
Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements DONNEZ BEAUCOUP D'OCCASIONS D'APPRENDRE À VOTRE ENFANT, veuillez s'il vous plaît contacter : [DEA.reenseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca](mailto:DEA.reenseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

## أنشطة مسلية وبسيطة

### الرسم على الأرصفة

إن طباشير الرسم على الأرصفة ليست باهظة الثمن، ويمكن لطفلك أن يستمتع بها لساعات. يمكن لصغار الأطفال كمن هم في عامهم الأول مسك الطباشير والخطُّ بها، إلا أن معظم الأطفال في هذه السن الصغيرة يريدون فقط وضع الطباشير في فمهم. تحسباً لذلك، ابحث عن طباشير غير سامة. عندما يبلغ الأطفال عامهم الثاني، يكون معظمهم قادرًا على الرسم بالطباشير على الأرصفة، حيث يمكنهم عمل الكثير من الرسومات دون أن تنفذ المساحة المخصصة للرسم.

### معجون اللعب

يشجّع معجون اللعب الأطفال على الإبداع، حيث يمكنهم تشكيل أي شكل يرغبون به، كما يمكنهم الضغط عليه بأدوات مختلفة لعمل قوام وأمطاط مختلفة. وبهذا يكتسبون مهارة التحكم في أصابعهم وعضلات يديهم. عندما يكبرون، يمكنهم عمل أشكال على هيئة أشخاص وحيوانات للعب بها. كما يرى بعض الأطفال أن اللعب بالمعجون يساعد على تهدئتهم.

يمكنك إعطاء معجون اللعب لطفلك حالما يتوقّف عن الرغبة في أكله، ويكون هذا نحو الشهر 12 لدى بعض الأطفال. أما بالنسبة للأطفال الآخرين، قد لا يكون ذلك ممكنًا قبل أن يبلغوا عامين ونصف. سيستمتع طفلك باللعب بمعجون الأطفال لعدة سنوات.

فيما يلي وصفة لعمل معجون لعب منزلي، ابحث عن زبد الطرطير في قسم البهارات في متجر البقالة أو متاجر الأغذية التي تباع بالجملة.

1. اخلط في وعاء:

• 1 كوب من الدقيق (250 ملم)

• ¼ كوب من الملح

• 2 ملعقة كبيرة من زُبد الطرطير (30 ملم)

2. أضف إلى المكونات المخلوطة في الوعاء:

• 1 كوب من الماء (250 ملم)

• بضع قطرات من صبغة الطعام

• 1 ملعقة كبيرة من الزيت (15 ملم)

3. قلب كل المكونات معًا واطبخها على درجة حرارة متوسطة لبضع دقائق.

4. عندما يصبح الخليط دافئًا ويتكوّر في الوعاء، افرده على سطح المطبخ المغطى بالدقيق واعجنه بيديك حتى يصبح طريًا.

5. خزّن المعجون في وعاء بلاستيكي في الثلاجة.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:  
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: