

الجسم

nobody's perfect

الحفاظ على صحة طفلك

وفّر لطفلك منزلاً خاليًا من التدخين، فهو بحاجة إلى أن تحميه من التدخين السلبي.



المحافظة على النظافة والصحة. المحافظة

على النظافة عامل مهم للحفاظ على الصحة. علم طفلك أن يُكثّر من غسل يديه، واشرح له أنه بذلك يبقى نظيفًا وخاليًا من الجراثيم. حتى عندما يكون طفلك رضيعًا فإنه لا يحتاج إلى الاستحمام أكثر من مرتين أو ثلاث أسبوعيًا، مع تنظيف وجهه ويديه وجزئه السفلي يوميًا.

نظّف فمّ طفلك. اعتن بلثة طفلك الرضيع حتى قبل بروز الأسنان، وساعده عندما يصبح لديه أسنان على تنظيفها بالفرشاة في الصباح وقبل النوم.

أجر الفحوصات الدورية. اصحب طفلك إلى مقدّم الرعاية الصحية وطبيب الأسنان لإجراء الفحوصات الدورية، وتأكد من حصول طفلك على اللقاحات.



اللعب النشط كلّ يوم. يحتاج طفلك إلى أن يركض ويلعب ويكون نشيطًا حتى ينمو ويكون بصحة جيدة، فالطفل يكون أكثر عافية وسعادة عندما يمارس الرياضة بشكل كافٍ. العب مع طفلك وأره أنك أنت أيضًا تستمتع عندما تكون نشيطًا.

قلّل من الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات. لا يكون الأطفال نشيطين عندما يشاهدون التلفاز أو يلعبون باستخدام الحاسوب (الكمبيوتر)، ولا يُنصح بتلك الأنشطة التي تعتمد على الجلوس أمام الشاشات للأطفال الذين لم يبلغوا عامهم الثاني بعد. بعد بلوغهم عامهم الثاني استمر في الحدّ من الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات.

ساعد طفلك في الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم. يحتاج معظم الأطفال إلى ما يقرب من 10 إلى 14 ساعة نوم يوميًا. كلما كان طفلك أصغر عمرًا، كلما احتاج للنوم فترة أطول. لا يمكن أن ينمو جسم الطفل كما ينبغي ما لم يحصل على النوم الكافي. حدّد وقتًا منتظمًا للنوم، واجعله جزءًا من نظامك اليومي. من الجيد الحصول على بعض الوقت الهادئ، حتى لو لم ينم طفلك خلال النهار.

For an electronic version of this KEEPING YOUR CHILD HEALTHY tipsheet, please contact:

DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements AIDER VOTRE ENFANT À RESTER EN SANTÉ, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

النظافة الجيدة والممتعة

- لا يرغب الأطفال دائماً في غسل أيديهم أو الاستحمام أو تنظيف أسنانهم بالفرشاة. لذا ستكون تلك الأنشطة أسهل إذا جعلتها ممتعة.
- عندما يغسل طفلك يديه، غنيًا معًا أغنية ABC لتساعده على فهم كم من الوقت يستغرق غسل اليدين. استعمل الكثير من الصابون وافرك يديه معًا للتأكد من أن الرغوة قد غطتُهما بالكامل، ثم اشطفهما بالماء الدافئ الجاري.
- تجعل الألعاب، كالأكواب والقوارير البلاستيكية الفارغة أو الاسفنجيات، ليلة الاستحمام ليلةً ممتعة. حمم طفلك بينما يلعب هو بصب الماء من كوب لآخر.



• اصنع دائرة على الأرض باستخدام حبل، واجعل طفلك يقفز من داخل الدائرة إلى خارجها ثلاث مرات.

• ضع زوجًا من الأحذية على الأرض، واجعل طفلك يركض حول الحذاء ثلاث مرات باتجاه واحد، ثم ثلاث مرات في الاتجاه المعاكس.

• ضع حبلًا على الأرض في خطٍ مستقيم، واجعل طفلك يمشي بقدميه على الحبل.

• اعط طفلك كيسًا بلاستيكيًا صغيرًا يحتوي على الأرز بعد أن تتأكد من إحكام إغلاقه، واجعله يقف ثابتًا وهو يوازن كيس الأرز على رأسه بينما تعد أنت للعشرة.

• اجعل تلك الفكرة الأخيرة أكثر صعوبة بأن تطلب من طفلك أن يقف على قدم واحدة واضعًا الكيس على رأسه، أو اطلب منه إبقاء الكيس على رأسه بينما يمشي للخلف عشر خطوات.

سيشعر طفلك بمتعة أكبر إن اجتزما ميدان العقبات سويًا. أظهر له استمتاعك بالحركة والنشاط، فهو يتعلم مما تفعله أكثر من أي شيء آخر تقريبًا.

ميدان عقبات في المنزل

تساعد الحركة والنشاط طفلك على الحفاظ على وزن صحيّ وتزيد من طاقته. سيساعد ميدان العقبات طفلك على تحريك جسده بعدة طرق. يمكنك وضع حاجز في المطبخ أو خارج المنزل في الحديقة الخلفية، يمكنك حتى صنع حاجز بسيط في المنتزه، فجميع المواد المطلوبة متوفرة في منزلك.

على سبيل المثال، إذا كان طفلك يزحف، افتح جانبي صندوق كبير من الكرتون المقوى لصنع نفق. ضعه في أحد الطرفين وضع لعبة في الطرف المقابل. شجّع طفلك على الزحف عبر الصندوق للحصول على اللعبة. وكلما ازداد عمر طفلك وطوله، يمكنك جعل ميدان العقبات أكبر.

أضف مزيدًا من التحديات لتطوير مهاراته. فيما يلي بعض الأفكار:

- اقلب مقعدًا على أحد جانبيه، واجعل طفلك يزحف على أرجل المقعد.

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: