أبريل 2021. الأصدار 5

مركز موارد الأسرة في نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات

فصل الربيع هنا!

بقلم الآنسة ماجدة ناصر

يبدأ الربيع في شهر مارس، ولكنه يبدأ في شهر أبريل عندما تبدأ الشمس بالفعل في إظهار وجودها. بحلول أبريل، بدأ الربيع أخيرًا، وإذا كنا محظوظين، فسيعكس الطقس ذلك! نأمل أن تكون سماءك مشرقة وواضحة وأن ينمو العشب الأخضر.

هل لاحظت أن الطيور المغردة تغني في الصباح الباكر أو ترى أزهار النرجس تدق سيقانها الخضراء عبر الارض؟ الربيع في طريقه، وبالنسبة للمراقب الحريص، فإن أولى علامات تغير الفصول موجودة في كل مكان. ليس هناك شك في أنه بعد شتاء طويل، من المحتمل أن يكون أطفالك مستعدين للتخلص من حمى الشتاء مثلك تماماً. علم أطفالك العلامات المبكرة للربيع. اصطحبهم إلى الخارج وساعدهم على تعلم كيفية التعرف على هذه العلامات المبكرة للربيع. على سبيل المثال، عندما تبدأ الطيور بالغناء، امش بالخارج في الصباح الباكر. اسأل طفلك ماذا تسمع؟ إذا كانت الطيور تغرد وتغرد، فهذه علامة أكيدة على أن الربيع في طريقه. روبينز هو احد الطيور التي يبدأ في الغناء مبكرًا، بالإضافة إلى الطيور المغردة وكذلك طيور النقشارة و العصافير. يعد وجود الطيور الزرقاء أيضًا علامة رائعة على اقتراب الربيع، حيث إنها لا تهاجر شمالًا حتى تنتهي كل فرصة لفصل الشتاء.

رائحة الربيع! على الرغم من صعوبة وصفها، إلا أن الجميع يعرف رائحة الربيع الغنية ورائحة الارض الترابية عندما تضرب الأنف. ربما يكون مزيجًا من الأرض الرطبة من زخات الربيع المبكرة وأول تلميحات للشجيرات والأزهار المتفتحة في الهواء، لكن هذه الرائحة هي علامة محببة على اقتراب الربيع.

الأحداث القادمة والموارد

التعلم واللعب عن بعد-
كل ثلاثاء عند الساعة 10 صباحاً

TERRIFIC TOTS - مكتبة نيو بريتن العامه-
كل يوم اثنين عند الساعة 11 صباحاً مباشر على الفيس بوك

مطاردة الطبية/ مطاردة الحياة البرية- في WADSWORTH MANSION- MIDDLETOWN
من أبريل 6 إلى 9، 2021. اذهب إلى الموقع للمزيد من التفاصيل

لعبة مطاردة للأطفال في-
CT CHILDREN'S FOUNDATION- HARTFORD
من أبريل 10 إلى 24، 2021. الرجاء زيارة الموقع لمزيد من المعلومات أو الاتصال على: 860-402-6393.

الديناصورات حول العالم - مركز كونيتيكت للعلوم - قم بزيارة موقع الويب لمزيد من المعلومات
CONNECTICUT SCIENCE CENTER

الحرف اليدوية والمرح

دعوهم يتحركوا!

بقلم الانسة أيميلي سيرويس

يجب ألا يكون الأطفال الصغار غير نشيطين لفترات طويلة من الزمن. يوصي كل من مراكز السيطرة على الأمراض و KidsHealth.org بأن يلعب الأطفال الصغار والأطفال في سن ما قبل المدرسة بنشاط عدة مرات في اليوم. يجب أن يحصل الأطفال الصغار على ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني والتوصية لمرحلة ما قبل المدرسة بمضاعفة هذا الوقت. يجب أن يشمل ذلك النشاط البدني المخطط له والذي يقوده الكبار بالإضافة إلى اللعب الحر غير المنظم. بالإضافة إلى ذلك، من المهم تحديد مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة. يتضمن ذلك التلفزيون والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر. الكثير من الوقت أمام الشاشات والنشاط البدني غير الكافي يساهمان في مشكلة السمنة لدى الأطفال.

بينما يمكن للجميع الاستفادة من التمارين، فإن الأطفال النشطين سيكون لديهم عضلات وعظام أقوى، ويكونون أقل عرضة لزيادة الوزن، وتقل فرص الإصابة بمرض السكري من النوع 2. يمكن أن تعمل التمارين الرياضية أيضًا على إنشاء جدول نوم ثابت. التأثيرات على الصحة الجسدية هي الأكثر وضوحًا ولكن هناك نقطة أخرى يجب مراعاتها وهي كيف يمكن أن تساعد التمارين في تحسين قدرة طفلك على التعامل مع التحديات العاطفية. تعتبر ممارسة الرياضة والنشاط البدني منافذ رائعة للحد من التوتر ويتم تشجيعها كمنافذ صحية في أوقات القلق والاكتئاب للبالغين. كلما تعلّم طفلك آليات التأقلم الصحية هذه، كلما كانت نتائجها أفضل في المستقبل.

عندما يفكر معظم الناس في ممارسة الرياضة، فسوف يفكرون على الفور في صالة ألعاب رياضية أو أوزان أو أي شكل آخر من أشكال التدريب عالي الكثافة. ليس هذا هو الحال بالضرورة، خاصة عندما يتعلق الأمر بالأطفال الصغار. بعض الاستراتيجيات الرائعة التي نوصي بتجربتها في المنزل هي إنشاء مسار فيه عقبات في الفناء الخلفي أو الحديقة المحلية من العناصر التي لديك في المنزل. في الأشهر الأكثر دفئًا، قم بإعداد المرشة بالخارج ودع أطفالك يمرون بها. استخدم طباشير الرصيف لإنشاء أشكال بحيث يمكن لطفلك القفز من واحدة إلى أخرى. قم بتشغيل نغماتك المفضلة واستمتع بحفلة رقص مضحكة حول منزلك. بعد كل شيء، أنت معلمهم الأول والدروس التي يتعلمونها منك ستوجه طريقهم إلى الأمام، فلماذا لا نكون بصحة جيدة معًا؟

متعة ابريل

بقلم الآنسة ماجدة ناصر

الأسبوع ا: الحشرات

انطلق في لعبة صيد الحشرات: توجه في الهواء الطلق للبحث عن الحشرات. اقض بعض الوقت في رفع الصخور، والحفر في التراب، والبحث في قاع أوراق النبات لمعرفة أنواع الحشرات التي يمكنك العثور عليها.

الأسبوع 2: البذور

مسيرة صيد البذور الطبيعية:

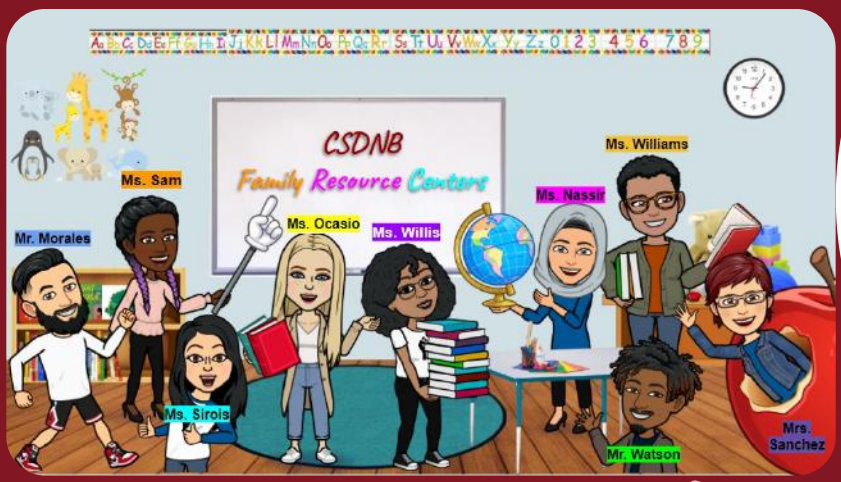
انطلق في نزهة في الطبيعة واكتشف ما إذا كان بإمكانك اكتشاف بذور مختلفة في الطبيعة وعلى النباتات وعلى الأرض وفي الأشجار.

الأسبوع 3: الأشجار

تحقق من شجرة: توجه للخارج وابحث عن شجرة. باستخدام مواد التلوين، ارسم الشجرة ولون الأوراق، واكتب الحرف "T" لكلمة "Tree".

الأسبوع 4: الفراشات

انطلق في رحلة صيد الفراشات:

توجه إلى الخارج لترى ما إذا كان يمكنك اكتشاف أي فراشات. إذا كان هناك متسع من الوقت، فتوقف عند حديقة زهور محلية.

ركن الموظفين