



أبريل 2023 • الإصدار 25



مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



فكرة هذا الشهر

بقلم: السيدة نبي سانشيز

لماذا يعتبر اللعب بالأصابع مهماً للأطفال؟

اللعب بالأصابع هي حركات يدوية منسقة وفي بعض الأحيان يمكن دمج أغنية أو قافية أو قصة قصيرة. قد تكون الحركات عبارة عن محرك إجمالي بمعنى أنها تشمل اليد بأكملها في حركة كبيرة مثل التلوين. أو يمكن أن تكون حركات ناعمة حيث تتضمن حركات أصغر وأكثر تفصيلاً للأصابع.

تساعد الأغاني المتعلقة باللعب بالأصابع على تطوير المهارات الحركية الدقيقة وهي مهمة للأطفال لأنها تعزز:

- مهارات اللغة الشفهية: عند غناء نفس الأغاني والأصوات والكلمات يقوم طفلك بتوسيع مهاراته اللغوية الشفهية من خلال "تمرين" عضلات فمه.
- التخيل: عندما ينخرط الطفل في اللعب بالأصابع يتم تخيل و إنشاء صور في ذهنه لمراقبة الأغاني.
- تطور الدماغ: يخبرنا البحث أن حفظ الأغاني والقوافي يعزز نمو الدماغ السليم.
- المهارات الاجتماعية: عندما يتعلم الطفل اللعب بالأصابع في المنزل يكون في وضع جيد للاستمتاع بتلك الأغاني والإجراءات نفسها في بيئة اجتماعية في مرحلة ما قبل المدرسة أو الحضانة.
- المشاركة: بالنسبة للأطفال الذين يجدون صعوبة في التفاعل مع الآخرين فإن اللعب بالأصابع هو وسيلة منخفضة الكثافة للتفاعل.
- الفهم: يمكن تقديم مفاهيم جديدة مثل الألوان والأشكال والحركات والمزيد من خلال الأغاني التي يتم تشغيلها بالأصابع بطريقة ممتعة.

أهم الأنشطة العائلية في
كونيتيكت لشهر أبريل 2023

إفطار الأرنب! [انقر هنا](#) لمزيد من
المعلومات!

متحف مدينة الأطفال! [انقر هنا](#)
للحصول على التذاكر!

مهرجان النرجس البري! [انقر هنا](#)
لمزيد من المعلومات!

جنون شهر مارس

في مارس احتفلنا بلعبة كرة السلة
وتحمسنا لكل المرح على شاشة التلفزيون!
في شهر أبريل من هذا العام علم أطفالك
ماهية كرة السلة واجعلهم يحاولون اللعب
بالكرة أو الحصول على طوق صغير في
المنزل! كما هو الحال دائماً لا تنس التقاط
بعض الصور وإرسالها إلينا هنا في مركز
موارد الأسرة!



تحرك، تحرك!

بقلم الأنسة ايميلي سيرويس

يجب أن لا يكون الأطفال الصغار غير نشيطين لفترات طويلة من الزمن. يوصي كل من مراكز السيطرة على الأمراض و KidsHealth.org بأن يلعب الأطفال الصغار في سن ما قبل المدرسة بنشاطات عدة مرات في اليوم. يجب أن يحصل الأطفال الصغار على ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني والتركيز لمرحلة ما قبل المدرسة بمضاعفة هذا المقدار من الوقت. يجب أن يشمل ذلك النشاط البدني المخطط له بقيادة 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. يساهم قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات والنشاط البدني غير الكافي في مشكلة السمنة لدى الأطفال.

بينما يمكن للجميع الاستفادة من التمارين الرياضية، 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 أيضاً على عجائب لإنشاء جدول نوم ثابت. التأثيرات على الصحة الجسدية هي الأكثر وضوحاً 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 تشجيعهما كمنافذ صحية في أوقات الفلج والاكنتاب للبالغين. كلما تعلم طفلك آليات التأقلم الصحية هذه بشكل أسرع 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 حواجز في الفناء الخلفي أو في حديقة المنزل من العناصر التي لديك في المنزل يمكن لطفلك ان يقفز أو يزحف أو يجري حولها. في الأشهر الأكثر دفئاً قم بإعداد المرشة المائية 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. مهما كانت الأنشطة التي تقرر القيام بها، فإننا نشجعك على القيام بها جنباً إلى جنب مع طفلك. بعد كل شيء أنت المعلم الأول والدروس التي يتعلمونها منك ستوجه طريقهم إلى الأمام، فلماذا لا نستمتع بصحة جيدة معاً؟

الحرف اليدوية والمرح



ركن الموظفين

مركز موارد الأسرة في مدرسة جيفرسون (JEFFERSON)
140 HORSEPLAIN RD. NEW BRITAIN 06053
MARSHA MICHAUD, FSL 860-224-3193
MICHAUMA@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة تشامبرلين (CHAMBERLAIN)
120 NEWINGTON AVE. NEW BRITAIN 06051
LILA OCASIO, FSL (860) 832-5691
OCASIO@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة سميث (SMITH)
142 RUTHERFORD ST. NEW BRITAIN 06051
EMILY SIROIS, FSL 860-223-8819
SIROISE@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

الربيع هنا



بقلم: السيدة مارشا ميشود

إنه الربيع مرة أخرى - وقت ولادة جديدة حيث يستيقظ العالم الطبيعي وينتعش بعد الخمول في أشهر الشتاء. في الربيع تبدأ أيامنا في الازدياد وتبدأ الأزهار في التفتح ويسمح لنا الطقس الأكثر دفئاً باختيار الملابس الأكثر برودة. إنه وقت رائع للخروج والاستمتاع ببعض المرح تحت أشعة الشمس! عندما يخرج الأطفال يتعرضون لأشعة الشمس وتعتبر الشمس مصدراً جيداً لفيتامين (د)، بالإضافة إلى ذلك يُنصح الأطفال بممارسة الرياضة يومياً واللعب في الهواء الطلق وهذه وسيلة طبيعية للحصول على هذه الجرعة اليومية من النشاط. للنشاط البدني أيضاً فوائد صحية مثل الحد من التوتر والحفاظ على أداء القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي الصحي.

