



يونيو 2023 • الإصدار 27



# مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



## الصيف

بقلم: الانسة ليلا أوكاسيو

يا للهول لقد مرت السنة الدراسية بسرعة كبيرة. وسرعان ما ستلاحق صغارك الفراشات وتسبح على الشاطئ وتلعب على الرمال. أعلم أننا جميعاً مستعدون لتلك الليالي الصيفية الدافئة بجوار النار والاستمتاع بعائلاتنا والتأمل في العام الذي قضيناه معاً.

هذا العام لقد تعلم أصدقائنا في مركز موارد الأسرة الكثير. لقد عملنا باستمرار على مهاراتنا الحركية الدقيقة من القص إلى تشكيل الصلصال. لقد تعلمنا تتبع الحروف من الأبجدية وعملنا على التعرف على الحروف من خلال أغاني تتعلق بمهارات تحريك الإصابع. لقد ذهبنا في مغامرات من خلال قصصنا وذهبنا بخيالنا إلى أبعد الحدود.

استمر هذا الصيف في العمل على كل هذه الأشياء مع صغارك بينما تستمر عقولهم في النمو. تجول في الحديقة وتحدث عن العشب والحيوانات والحشرات. استمر في عمل لوقت القصة يومياً واجعل أطفالك يشيرون إلى الأشياء ويتعرفون عليها من الكتب. استمتع بالشمس والماء والسعادة التي يجلبها الصيف.

سوف يستمر مركز موارد الأسرة في التواجد هنا طوال الصيف لتقديم المساعدة في الموارد أو الإجابة على أي أسئلة قد تكون لديكم. لقد أمضينا أفضل عام معك ومع أطفالك ولا يسعنا الانتظار لرؤيتكم جميعاً مرة أخرى في سبتمبر. حتى نراكم في المرة القادمة عائلات مركز موارد الأسرة، دتم بخير وسالمين!

## فكرة هذا الشهر

بقلم: السيدة نبي سانشير

**ابق مشبعاً بالسوائل:** الجفاف هو مصدر قلق آخر للسلامة خلال أشهر الصيف. تأكد من شرب كمية كافية من السوائل طوال اليوم.

**احم بشرتك:** استخدم واقي من الشمس قبل 30 دقيقة من الخروج. أعد وضع الكريم الواقي من الشمس كل ساعتين أو بعد السباحة أو التعرق. الحد من التعرض لأشعة الشمس خلال ساعات الذروة بين الساعة 10 صباحاً و 4 مساءً. ابق في الظل كلما أمكن ذلك.

**سلامة المياه:** تذكر دائماً أن يكون هناك إشراف من الكبار على الأطفال. سواء كانوا في المسبح أو يلعبون على الرمال على شاطئ البحر.

**سلامة العين:** يمكن لضوء الشمس فوق البنفسجي أن يؤدي العينين. ارتد النظارات الشمسية على مدار السنة متى كنت بالخارج في الشمس. يمكن أن يحدث ضرر الشمس للعيون في أي وقت من السنة. اختر الظلال التي تحجب 99 إلى 100 بالمائة من ضوء UVA و UVB.

**السلامة الرياضية:** لا يمكن أن تحدث الإصابات فحسب بل يمكن أن يحدث الإرهاق الحراري والجفاف في كثير من الأحيان في أشهر الصيف. من المفيد التكيّف مع الأنشطة التي نستعد للانخراط فيها. قم بالتمدد واستعد واذهب مع أحد الأصدقاء وتذكر أن تهدأ وتمدد بعد ذلك.



# نصائح السلامة في الصيف

بقلم: الانسة إميلي سيرويس



## الحرف اليدوية والمرح

دعونا نواجه الأمر، الأطفال هذه الأيام يكبرون بشكل مختلف تماماً عن الطريقة التي كنا نعود بها عندما كنا في الماضي. تأتي الأجهزة الإلكترونية على رأس قائمة الأنشطة المفضلة لدى الأطفال وبسبب هذا الاعتماد القوي على التكنولوجيا يقضي الأطفال وكذلك الكبار وقتاً أقل فأقل في الخارج اللعب في الخارج هو وسيلة بسيطة لتحسين صحة طفلك الآن وفي المستقبل. فيما يلي بعض الطرق التي يكون من خلالها اللعب في الخارج خلال فصل الصيف تأثير إيجابي على الأطفال:

### أشعة الشمس:

أجسامنا بحاجة لأشعة الشمس! تساعد أشعة الشمس في إنتاج فيتامين د الذي يلعب دوراً مهماً في نمو العظام والحفاظ على قوة جهاز المناعة لدينا..

### تمارين الرياضة:

يجب أن يكون الأطفال الصغار نشيطين لمدة ساعة كل يوم واللعب في الخارج طريقة رائعة للوصول إلى هذا الهدف!

### الوظيفة التنفيذية:

يتضمن ذلك المهارات التي تساعدنا في تحديد الأولويات وإستكشاف الأخطاء وإصلاحها والتفاوض وتعدد المهام. بعد الأداء التنفيذي أمراً حاسماً لنجاحنا في المستقبل ويجب ممارسة هذه المهارات - قضاء الوقت بمفرده مع الأطفال الآخرين الذين يصنعون الألعاب ويكتشفون الأشياء ويستمتعون بأنفسهم بالخارج مما يمنح طفلك فرصاً كبيرة لممارستها

### تحمل المخاطر:

كآباء وأوصياء يمكن أن تكون سلوكيات المخاطرة مثيرة للقلق. ولكن إذا أبقينا أطفالنا في فقاوعة ولم نسمح أبداً بالمخاطرة فلن يعرف أطفالنا أبداً ما يمكنهم فعله بأنفسهم وقد ينتهي بهم الأمر إلى الافتقار إلى الثقة والشجاعة اللازمين لتحمل مخاطر أخرى. نعم قد يكون هناك إصابات وإجراح. هذا لا يعني أنه لا يجب على الأطفال المحاولة! الدروس المستفادة من المخاطرة لا تقل أهمية عن الدروس

### المستفادة من النجاح

### التنشئة الاجتماعية:

يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية العمل معاً. إنهم بحاجة إلى تكوين صداقات جديدة وكيفية المشاركة والتعاون وخاصة كيفية التعامل مع الآخرين. إذا تفاعلوا فقط في إعدادات منظمة جداً (مثل المدرسة) فلن - ولا يمكنهم - تعلم كل ما يحتاجون إلى معرفته حول التفاعل مع الآخرين في العالم الحقيقي

لذلك دعونا نفكر في العودة إلى فعل ما فعله آباؤنا معنا خلال أشهر الصيف. أخرج أطفالك من المنزل ولا تتردد في الانضمام إليهم! مهما كان عمرك وأينما تكمن اهتماماتك فلا توجد سلبيات مع الطبيعة في فصل الصيف!



## 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

أهم الأنشطة العائلية في ولاية كونيتيكت لشهر يونيو 2023

• سينما داخلية عائلية في ساوثينجتون

(SOUTHINGTON)! [انقر هنا](#)

لمزيد من المعلومات!

• حفلات نيو بريتن الغنائية/

الموسيقية في المنتزة! [انقر هنا](#)

لمزيد من المعلومات!

• مهرجان الفراولة! [انقر هنا](#)

لمزيد من المعلومات!

