

جاهز؟ استعد. انطلق!

دليل بدء دخول الروضة للأسر في ALAMEDA COUNTY
(مقاطعة ألاميدا)



الاستعداد للروضة

يُعد بدء دخول الروضة وقتًا ممتعًا للأطفال والأسر. ويُعد التوتر شعورًا طبيعيًا أيضًا لدى الأطفال والآباء على حدٍ سواء. فقد يدور في ذهن الأطفال أسئلة جمة بشأن معلمهم أو بشأن تكوين صداقات في المدرسة. وقد يساور الآباء قلق بشأن من سيتأكد من تناول أطفالهم الطعام أو كيفية دعم المعلم لطفلهم.

يقدم هذا الكتيب معلومات ونصائح وموارد لمساعدة الآباء ومقدمي الرعاية في تحضير أطفالهم لبداية ناجحة في الروضة. ولنبدأ بالأساسيات.

فهرس المحتويات

انقر للانتقال إلى أقسام هذا الدليل المختلفة:

1. [ما هو العمر المناسب لدخول الروضة؟](#)
2. [ما هي الروضة الانتقالية؟](#)
3. [التسجيل في الروضة: المستندات المطلوبة](#)
4. [كيفية مساعدة طفلك على الاستعداد للروضة](#)
5. [مساعدة الطفل على بناء مهارات الاستعداد للروضة](#)
6. [فوائد ثنائية اللغة \(تعدد اللغات\)](#)
7. [هل طفلي مستعد؟](#)
8. [احصل على نصائح للدعم وتعرف على برنامج Help Me Grow المقدم من مؤسسة First 5.](#)
9. [أهمية الحضور](#)
10. [الأكل الصحي والنوم الصحي](#)
11. [بناء شراكات مع المدرسة والمعلم](#)
12. [المزيد من المعلومات بشأن الاستعداد للروضة](#)



بدء دخول الروضة خلال جائحة COVID-19

ندرك أن جائحة COVID-19 قد خلقت تحديات جديدة لدى أسر الأطفال المقبلين على دخول الروضة، والتي قد لا يتم التطرق إليها هنا. لكن، على وجه العموم، تشمل عمليات الانتقال الإيجابية في الروضة، سواء كانت افتراضية أو شخصية، التفاعل المبكر والمشاركة والتواصل بينك وبين الطفل والمعلم والمدرسة. نشجع الشراكة بين الأسر والمعلمين ومديري المدارس لدعم الأنشطة الانتقالية، مثل زيارات المعلم الافتراضية، قدر المستطاع.

كيفية الاستعداد للروضة
والتسجيل فيها



ما هو العمر المناسب لدخول الروضة؟

يرد أدناه جدول لمساعدتك في معرفة مستوى الصف الذي يناسب طفلك بناءً على تاريخ ميلاده. وتحدد قوانين ولاية كاليفورنيا هذه الفئات العمرية. ويشرح هذا الكتيب. وبالإضافة إلى متطلبات العمر، المزيد بشأن ما يساعد الطفل على الاستعداد للروضة.

الأعمار وتواريخ الميلاد المناسبة لدخول الروضة أو الروضة الانتقالية

إذا بلغ الطفل 5 سنوات في 1 سبتمبر أو قبله	الذهاب إلى الروضة
إذا بلغ الطفل 5 سنوات في 1 سبتمبر أو بحلول 2 ديسمبر	الذهاب إلى الروضة الانتقالية
إذا بلغ الطفل 5 سنوات في 3 ديسمبر أو بعده	الانتظار حتى العام المقبل

ما هي الروضة الانتقالية؟

في عام 2010، رفعت كاليفورنيا سن القبول في الروضة إلى خمس سنوات من 2 ديسمبر إلى 1 سبتمبر. وفي الوقت نفسه، أنشأت كاليفورنيا ما يُعرف باسم "الروضة الانتقالية" (TK) للأطفال الذين بلغوا سن الخامسة بين 2 سبتمبر و 2 ديسمبر. تمنح الروضة الانتقالية الأطفال الأصغر سنًا وقتًا للنضج وتطوير المهارات التي يحتاجون إليها للنجاح في الروضة. والبرنامج عبارة عن مزيج من أنشطة ما قبل المدرسة والروضة.

التسجيل في الروضة أو الروضة الانتقالية

يبدأ التسجيل لمعظم المناطق التعليمية في Alameda County (مقاطعة ألاميدا) بين نوفمبر ويناير من العام السابق لبدء العام الدراسي.

عملية التسجيل واحدة لكل من الروضة الانتقالية والروضة.

• أكمل الأوراق المطلوبة. واعلم أنها تختلف حسب المنطقة

التعليمية. وتفضل زيارة [دليل ألاميدا لموارد الأطفال](#)

(www.alamedakids.org/resource-)

directory/early-childhood-resource-

directory.php)، وانقر على "المناطق التعليمية" للاطلاع

على عملية التسجيل المحددة والجدول الزمني.

- أكمل الفحوصات الطبية المطلوبة لطفلك. حيث تشترط كاليفورنيا إجراء فحوصات طبية قبل دخول طفلك الروضة أو الروضة الانتقالية. وتعمل هذه الفحوصات الصحية على التأكد من حصول الطفل على التطعيمات أولاً بأول وتمتعته بأسنان صحيحة. كما أنها تساعد في مشاركة أي معلومات صحية مهمة عن طفلك مع المدرسة.
- قدم الأوراق الخاصة بالمنطقة التعليمية مع نسخ من السجلات الرسمية. وراجع قائمة المستندات المطلوبة أدناه.

المستندات المطلوبة*

- شهادة ميلاد الطفل
- إثبات الإقامة (نسخة من فاتورة مرافق أو فاتورة إنترنت أو رخصة قيادة أو كشف حساب مصرفي)
- المعلومات المتعلقة بالصحة وصحة الأسنان
- فحص أسنان وفحص طبي
- سجل تطعيم حديث

*للأسر التي تعاني من التشرد والطلاب الذين هم في وضع هجرة غير

موثق حقوق بموجب [McKinney-Vento Act \(قانون ماكيني\)](#)

[فينتو](http://www.acoe.org/Page/880) (www.acoe.org/Page/880). اقرأ المزيد في الشريط

الجانب.

قانون ماكيني فينتو هو قانون فيدرالي
يضمن الحقوق التعليمية والحماية
للأطفال والشباب المشردين بما في
ذلك الأطفال الذين في وضع هجرة
غير موثق. وهذا يعني أن جميع
الأطفال لهم الحق في الالتحاق
بالمدرسة. هذا يتطلب من جميع
المناطق التعليمية ضمان حصول
الطلاب المشردين على نفس التعليم
العام المجاني والمناسب، بما في ذلك
رياض الأطفال العامة. ويوجد لدى
كل منطقة تعليمية جهة اتصال
تعمل مع الأسر والأطفال المشردين
للالتحاق بالمدرسة والحصول على
الخدمات المدرسية الأخرى. اسأل

عن جهة اتصال ماكيني فينتو في
منطقة التعليمية. ويُعرّف ماكيني
فينتو التشرّد على نطاق واسع بأنه
الافتقار إلى إقامة ليلية ثابتة
ومنتظمة وكافية. اعرّف المزيد على
موقع مكتب التعليم في Alameda
County (مقاطعة ألاميدا)
(www.acoe.org/Page/880).



كيفية مساعدة طفلك على الاستعداد للروضة

يعد بدء دخول الروضة وقتًا ممتع للأطفال والآباء. لكن قد يشعر فيه الأطفال والآباء بالتوتر كذلك. وهذا أمر عادي. فكل التحولات أو التغييرات في الحياة يمكن أن تسبب القلق والتوتر. فيا أيها الآباء،

كونوا على دراية بمشاعركم تجاه الفترات الانتقالية. حيث تنتقل ضغوط البالغين إلى الأطفال، ويمكن أن يزيد هذا من توترهم.

هل لديك مخاوف بشأن عدم استعداد طفلك؟ احصل على نصائح للدعم وتعرّف على برنامج

[Help Me Grow المقدم من مؤسسة First 5](http://alamedakids.org/help-me-grow)

(alamedakids.org/help-me-grow).

عندما تساعد الطفل على الاستعداد، من المهم أن يكون لديه نظرة إيجابية عن المدرسة ومن المهم كذلك أن يشعر بالثقة بشأن قدرته على التعلم. وإليك بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها مع طفلك للاستعداد:

- **تحدث كثيرًا مع طفلك عن الروضة.** ما هي الأسئلة التي يطرحها طفلك؟ [للحصول على نصائح، راجع هذه المقالة من مدونة هارفارد الصحية](#)

www.health.harvard.edu/blog/12-ways-to-help-a-child-make-the-transition-to-kindergarten-201308166611#story

- **عليك حضور توجيهاً الروضة التي تقدمها مدرستك أو منطقتك التعليمية.***
- **تفضل بزيارة المدرسة والفصول الدراسية قبل بدء المدرسة.** حيث توفر بعض المدارس جولات وأوقات خاصة للزيارة.*

- حاول مقابلة المعلم والأسر الأخرى الجديدة على الروضة.
حيث تعمل بعض المدارس على جدولة مواعيد اللعب والتجمعات الأسرية قبل بدء المدرسة مباشرة.*
- اقرأ كتباً أو شاهد فيديوهات مع طفلك عن الروضة.
- تدرب مع طفلك على الافتراق. وامنح نفسك وطفلك فرصاً للتدرب على قضاء الوقت بعيداً عن بعض.

*قد تحدث هذه الأحداث افتراضياً خلال جائحة COVID-19.

مساعدة الطفل على بناء مهارات
الاستعداد للروضة



يعتمد الاستعداد التام للروضة على مجموعة من المهارات. ويعتمد
أيضًا على الدعم المقدم من مجتمعك ومدرسة طفلك. وتمثل
"مهارات الاستعداد الأساسية" مجالات التطوير المهمة لاستعداد
الطفل للروضة. إننا، في مؤسسة First 5 Alameda County،
نستخدم مهارات الاستعداد الأساسية لتحديد الاستعداد للروضة،
كجزء من [تقييم الاستعداد للروضة](#) الذي نجريه
[www.first5alameda.org/alameda-county-
\(kindergarten-readiness-assessment](http://www.first5alameda.org/alameda-county-
(kindergarten-readiness-assessment)

مهارات الاستعداد الأساسية



التنظيم الذاتي

يمكن للطفل المتمتع بمهارات قوية في التنظيم الذاتي أن يظل مركزاً ويتبع القواعد والتوجيهات ويلعب جيداً مع الآخرين ويشارك في الأنشطة الجماعية. ومن الطبيعي أن تكون هذه المهارات صعبة على الأطفال الصغار في بعض الأحيان. وإليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها ممارسة التنظيم الذاتي وتحسينه مع طفلك.

أشياء تستطيع فعلها:

- تحدث مع طفلك عن المشاعر. وسم المشاعر التي لديه أو لدى أي شخص آخر. وعلمه أن المشاعر الإيجابية (السعيدة) والسلبية (الحزينة) مهمة. ولا بد أن يعلم الطفل أنه من

الصحي التعبير عن مشاعره والتحدث عنها. وإذا شعر بالخوف أو الحزن، اسأله عما يساعده للتحسن وساعده على التفكير في الحلول وإيجاد ما يناسبه.

- كن قدوة له. فكلمة "من فضلك" و"شكرًا" تساعده على معرفة متى يستخدم هذه الكلمات في الوقت المناسب.
- شجع طفلك على الافتخار بجهوده حتى وإن لم تأتِ النتيجة كما يريد.
- امنح طفلك فرصًا للعب مع الآخرين. حيث تساعده مواعيد اللعب ومجموعات اللعب والفرص الأخرى للتفاعل مع الأطفال على ممارسة مهاراته الاجتماعية والعاطفية.
- وضح الحدود. وضع القواعد المعقولة، والتزم بها، وامثل لها. حيث تساعد القواعد الصارمة الأطفال على معرفة التوقعات.



التعبير الاجتماعي

التعبير الاجتماعي هو التواصل مع احتياجات المرء ورغباته ومشاعره، وهو يبدأ عند الولادة عندما يعمل الطفل على إيصال ما يريد عبر البكاء. ثم يستخدم لغة الجسد والإشارة وصولاً إلى الكلمات والتحدث في نهاية المطاف. يستطيع الطفل الذي يتم التحدث إليه والقراءة والغناء له في المنزل تعلم القراءة بسرعة أكبر. ويستطيع الطفل الذي يتمتع بمهارات تعبير اجتماعي قوية سرد القصص والتعبير عن احتياجاته ورغباته وإبداء التعاطف مع الآخرين ويكون لديه الرغبة في التعلم.

أشياء تستطيع فعلها:

- تحدث واقراً وغب مع طفلك قدر الإمكان. فتحدث أثناء الوجبات. واقراً قبل النوم. وغب في السيارة.
- اسرد القصص لطفلك ودعه يسرد قصصه.
- اعتبر اللحظات الصعبة مع طفلك فرصاً للتعلم. ومع صعوبة أن يمر طفلك بنوبة غضب. فبمجرد أن يهدأ الجميع، حاول التحدث معه عما حدث. سلم بصحة المشاعر التي كان يشعر بها طفلك مع مشاركة المشاعر التي كانت لديك.
- علم طفلك التعاطف. فالطفل يتعلم التعاطف من خلال مشاهدته لنا ومن تجربة تعاطفنا معه. كما يساعد سؤاله عن أصدقائه على التعاطف معهم. فمثلاً، عندما يحدث اختلاف، اجعله يفكر في وجهة نظر أصدقائه.
- اعقد اجتماعات عائلية. واعقد هذه الاجتماعات العائلية عند وجود تحديات أو خلافات عائلية. امنح الطفل صوتاً وشجعه على التفكير في وجهة نظر أفراد الأسرة الآخرين. واستمع بعناية إلى رأيه واطلب منه الاستماع بعناية إلى آراء الآخرين.



مناهج رياض الأطفال

قد تكون مناهج رياض الأطفال أسهل مهارات الاستعداد الأساسية من حيث الفهم. فهي تتضمن المعارف الأساسية مثل الأرقام والحروف والأشكال والألوان ومهارات الكتابة الأساسية. وتشمل أيضًا فهم الكتب والقدرة على التعبير بالكلام المقفى والقدرة على العد.

أشياء تستطيع فعلها:

- اقرأ لطفلك كل يوم. ووصف له الصور واطرح عليه أسئلة حول القصة. واقرأ بطريقة ممتعة حتى يرى مدى استمتاعك بالقصة.
- تدرب على كتابة الحروف والأرقام مع طفلك. ولجعل الأمر ممتعًا، استخدم طلاء الأصابع أو أي شيء له ألوان زاهية.
- عد مع طفلك الأشياء الموجودة في المنزل، مثل الأطباق والشوك والأكواب على مائدة العشاء أو قطع الغسيل.
- صف أشكال الأشياء اليومية. مثلاً، وضح لطفلك أن البرتقال يشبه الدوائر وأن النوافذ تشبه المستطيلات.

- تدرب مع طفلك على كتابة اسمه. واذكر اسم كل حرف في كل مرة.
- المهارات الأساسية. حيث يتعلم الطفل الرياضيات والهندسة ومفاهيم أخرى من المكعبات.





فوائد ثنائية اللغة (تعدد اللغات)

هل تتحدث لغة في المنزل غير الإنجليزية؟ يعود التحدث بأكثر من لغة بفوائد عديدة على الطفل. والأهم، أن الحفاظ على لغتك الأم يدعم نقل ثقافتك وقيمك إلى طفلك. وتشير الدراسات إلى أن أدمغة الأطفال الصغار مهيأة لتعلم لغات مختلفة وأن التعلم متعدد اللغات يساعد في بناء عقل أقوى. وقد تبين أن الأطفال الصغار الذين يتعلمون أكثر من لغة، مع دراسة الموارد المناسبة ودعم المدرسة، يتفوقون على أقرانهم في التحصيل الدراسي ببلوغ الصف الخامس.

هل طفلي مستعد؟



هل لديك مخاوف بشأن عدم استعداد طفلك؟ احصل على نصائح للدعم وتعرف على برنامج Help Me Grow المقدم من مؤسسة .First 5

يبدو الاستعداد للروضة مختلفًا لدى كل طفل. وأنت أعلم بطفلك. فثق بغرائذك. حيث غالبًا ما يكون الآباء هم أول من يلاحظ حاجة طفلهم إلى دعم إضافي في مجالات معينة من النمو. وإذا كنت قلقًا بشأن عدم استعداد طفلك تمامًا للروضة، إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- إذا كان لدى طفلك خطة تعليم فردية (IEP)، فتحدث مع فريق خطة التعليم الفردية أو مدير حالة الطفل حول بدء عملية "خطة التعليم الفردية لما قبل المدرسة لخطة التعليم الفردية للروضة". إليك أسئلة انتقالية ينبغي مراعاتها adayinourshoes.com/wp-content/uploads/IEP-kindergarten-questions-to-ask.pdf. إذا كنت ترغب في العمل مع أحد الآباء ممن مروا بهذه المرحلة، فتواصل مع [Family Resource Navigators](http://FamilyResourceNavigators.org) (مستكشفو موارد الأسرة) للحصول على خدمات الدعم familyresourcenavigators.org/what-we-do/services-programs/get-support/.
- إذا كان طفلك فر مرحلة ما قبل المدرسة، فتحدث إلى معلم طفلك. ففي كثير من الأحيان، توجد أنشطة بسيطة يمكنك القيام بها في المنزل لدعم استعداد طفلك للروضة.

- شارك مخاوفك مع طبيب الأطفال الخاص بطفلك. حيث يمكن لطبيب الأطفال المساعدة في إجراء فحص النمو البدني لطفلك، بما في ذلك فحوصات السمع والبصر. تقدم بعض مكاتب طب الأطفال أيضًا فحصًا للنمو. ويساعدنا فحص النمو في معرفة ما إذا كان تعلم طفلك ونموه وسلوكه على المسار الصحيح المناسب لسنه. كما يوضح أيضًا ما الذي يحتاج فيه إلى مزيد من التدريب أو الدعم.
- اتصل ببرنامج Help Me Grow (HMG) Alameda County لطرح الأسئلة أو الاستفسارات على الرقم: 1.888.510.1211



Help Me Grow

Alameda County

برنامج Help Me Grow Alameda County المقدم من مؤسسة

First 5

برنامج Help Me Grow Alameda

County المقدم من مؤسسة First 5

يعتمد برنامج (HMG) Help Me Grow المقدم من مؤسسة First 5 على نموذج وطني. ويساعد الأسر على الاتصال والتنقل بين أنظمة الوكالات التي تعمل معًا لدعم التطور الأمثل للأطفال منذ الولادة وحتى سن الخامسة. وجميع الأسر التي لديها أطفال في سن خمس سنوات وأقل وتعيش في مقاطعة ألاميدا مؤهلة للحصول على خدمات HMG المجانية. وفيما يلي قائمة بالدعم الذي يقدمه HMG للأسر لدعم استعداد أطفالهم لدخول رياض الأطفال.

- رقم هاتف برنامج Help Me Grow هو **1.888.510.1211**، حيث لا يوجد سؤال كبير جدًا أو صغير جدًا. يعمل على خط الهاتف متخصصون في نمو الطفل للإجابة على أسئلة الآباء حول تعلم أطفالهم ونموهم وسلوكهم.
- يساعد خط الهاتف أيضًا الأسر في الارتباط بموارد مثل الأنشطة المناسبة للسن ومجموعات اللعب وفصول الأبوة والأمومة وخدمات التدخل المبكر التي تدعم نمو الأطفال. وتشمل الموارد الأخرى التي ترتبط بها الأسر الاحتياجات الأساسية مثل الطعام وحفاضات الأطفال ومجموعات وبرامج دعم الآباء وبرامج الصحة العقلية وخدمات Medi-Cal المؤهلة.
- لدى برنامج HMG مشروع فحص نمو (DSP). يقدم المشروع للآباء فحصًا مجانيًا للنمو باستخدام استبيانات

الأعمار والمراحل. يكمل الآباء الاستبيانات والتي تساعد بدورها في التأكد مسانرة الأطفال مراحل نموهم. وتساعد نتائج الاستبيانات على فهم المجالات التي يتطور فيها الأطفال كما نتوقع والمجالات التي قد يحتاج فيها الأطفال إلى دعم إضافي.

• **تفضل بزيارة موقع [HMG الإلكتروني](http://www.helpmegrowalameda.org) على**

www.helpmegrowalameda.org للاطلاع على

معلومات إضافية ودليل موارد يدعم نمو طفلك واستعداده للروضة.



أهمية الحضور

الحضور المنتظم مهم

ثمة اعتقاد شائع بأن الحضور المنتظم للأطفال الصغار في المدرسة ليس مهمًا كما هو الحال في المدرسة الإعدادية أو المدرسة الثانوية. ومع ذلك، تظهر الدراسات أن الأطفال الصغار الذين يحضرون المدرسة بانتظام أفضل أداءً ممن يتغيبون كثيرًا. ومن الأهمية بمكان أن يطور طفلك عادة الحضور المنتظم من بداية التحاقه بالمدرسة. فهذا سيساعده في بناء أساس دراسي متين يستمر حتى المدرسة الثانوية والجامعة والبلوغ.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لدعم الحضور المنتظم لدى طفلك:

- **قرر أنه مهم:** قرر أن يحضر طفلك بانتظام. وحاول ألا يتغيب طفلك عن المدرسة إلا إن كان مريضًا حقًا. وتجنب الإجازات التي تزيد مدتها عن ثلاثة أيام خلال العام الدراسي العادي.
- **الأعمال الروتينية:** تدرب على الأعمال الروتينية التي تساعدك أنت وطفلك على الذهاب إلى المدرسة في الموعد المحدد. مع مراعاة أوقات النوم والاستيقاظ والحصول على وقت كافٍ لتناول الإفطار وارتداء الملابس وتحضير الغداء وتعبئة كل ما يحتاجه طفلك في حقيبته. وكلما فعلت ذلك، صار الأمر أسهل.
- **خطة توصيل:** تحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو الجيران واعرف ما إذا كان بإمكانهم المساعدة في توصيل طفلك إلى المدرسة ومنها عند الحاجة.



الأكل الصحي والنوم الصحي

يصبح أداء الطفل أفضل عندما يحصل على قسط كافٍ من الراحة والغذاء والتمتع بصحة جيدة عمومًا. فهو يحتاج إلى الطاقة للتعلم والتركيز. ولا يقل الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة أهميةً عن تناول قدرٍ كافٍ من الطعام. فالطفل الجائع أو المجهد يصعب عليه التركيز.

إليك بعض العادات الصحية التي يمكنها مساعدة الطفل على الاستعداد للتعلم:

- **الحصول على قسط كافٍ من النوم:** يحتاج الأطفال الصغار إلى النوم 10 إلى 12 ساعة تقريبًا كل ليلة. وبدون الحصول على قسط كافٍ من النوم، يصبح النمو والتعلم أصعب على الأطفال. ضع روتينًا لمواعيد النوم لمساعدة أسرتك على النوم في الموعد المحدد.
- **تناول الطعام الصحي:** تناول الطعام الصحي ليس سهلًا دائمًا بالنسبة للأطفال الصغار. فابذل ما بوسعك لتقديم خيارات صحية لطفلك. البدء في التحلي بعادات الطعام الصحية مبكرًا يستمر مدى الحياة. ويمكن لكل من برنامج [WIC \(النساء والرضع والأطفال\)](https://acphd.org/wic) وبرنامج [Cal Fresh](https://acphd.org/wic)، وبرنامج <https://foodnow.net/choose-one> و [Alameda Food Bank](https://foodnow.net/) (بنك الأمليدا للطعام) مساعدة أسرتك في الحصول على الطعام الصحي. [تستطيع المدارس أيضًا المساعدة! تقدم العديد من المدارس وجبة إفطار في الصباح وتقدم وجبة غداء مجانية أو مخفضة للأسر المؤهلة. اتصل بمنطقتك التعليمية لمعرفة المزيد.](https://foodnow.net/) (www.acoe.org/meals).
- **التمرن واللعب كل يوم:** اللعب النشط والتمارين الرياضية مهمان لنمو طفلك وتطوره بطريقة صحية. ويشجع أطباء الأطفال على ممارسة الطفل ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط البدني كل يوم.
- **الاعتناء بالأسنان:** أسنان طفلك اللبنية مهمة. ويوصي أطباء أسنان الأطفال بأن يذهب الطفل إلى طبيب أسنان في سن سنة أو في غضون 6 أشهر من ظهور أول

سن. ويعد تسوس الأسنان وألمها من الأسباب الشائعة
لتغيب الأطفال عن المدرسة وصعوبة التركيز. فابدأ
عادات الاعتناء بالأسنان الصحية مبكرًا. ويحتاج
الأطفال الصغار إلى المساعدة في تنظيف أسنانهم
بالفرشاة حتى بلوغهم سن 9 سنوات حيث تبين أنهم لا
يتملكون المهارة اليدوية حتى بلوغ ذلك السن. وتذكر
تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم.

هل تحتاج إلى مساعدة في
التأمين الصحي أو تأمين طب
الأسنان، والحصول على الطعام
أو الموارد الأخرى لطفلك
وأسرتك؟ إذا كان الأمر كذلك،
فاتصل على برنامج *Help Me*
Grow على رقم
1.888.510.1211، لتلقي
المعلومات والدعم للتقدم
بطلب للحصول على التأمين

الصحي بما في ذلك برنامج

.Medi-Cal





بناء شراكات مع المدرسة والمعلم

ابدأ في بناء علاقات مع معلم طفلك ومدرسته في أقرب وقت ممكن. حيث يكون الأطفال أفضل أداءً في المدرسة عندما يشارك آباءهم في المدرسة. ويزداد فخر الأطفال بمدرستهم عندما يرون آباءهم يشاركون في الأنشطة المدرسية. وأنت أعلم بطفلك. وستساعد مشاركة المعلومات حول طفلك وأسرتك مع معلمه المعلم على العمل بشكل أفضل مع طفلك. ومع أن العديد من هذه الأنشطة قد لا يكون ممكنًا أثناء جائحة COVID-19، إلا أنه يمكنك التواصل مع

معلم طفلك عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف أو حتى لقاءات افتراضية على الكمبيوتر.

- استفد من الفرص السانحة لزيارة المدرسة قبل اليوم الأول من الدراسة. فبسبب الوباء، قد تكون هذه الزيارات "افتراضية" على الكمبيوتر.
- حاول مقابلة المعلم أو مراسلته عبر البريد الإلكتروني أو طلب لقاء افتراضي معه في وقت مبكر من العام الدراسي.
- عند استئناف الأنشطة الشخصية، تطوع في الفصل أو في المدرسة.
- احضر ليلة العودة إلى المدرسة والتوجيهات ومؤتمرات الآباء والمعلمين والجولات الميدانية.
- شارك المعلومات المتعلقة بطفلك مع معلمه. وربما يقدم المعلم نموذجًا للآباء لملئه. وإلا، فاملأ النموذج الموجود في هذا الدليل في الصفحة X. وقدم النموذج إلى المعلم في اليوم الأول من المدرسة. ويمكنك أثناء التعلم عن بُعد التقاط صورة لإجاباتك وإرسالها بالبريد الإلكتروني إلى المعلم.

ما يمكن أن تفعله المدارس

ترعى المدارس غالبًا بعض الأنشطة التي يمكن أن تساعد الطفل وأسرته على الشعور بمزيد من الراحة والحماس تجاه الذهاب إلى رياض الأطفال. وقد تتواصل المدارس مع الأسر للتأكد من انطلاق الأطفال في بداية قوية وصحية. وتشمل وسائل دعم الانتقال الأخرى لرياض الأطفال التوجيهات والبيوت المفتوحة

والمناسبات الاجتماعية الأسرية والتواصل بين معلمي رياض الأطفال وما قبل الروضة بشأن الطلاب والمناهج واجتماعات الآباء والمعلمين والزيارات المنزلية. ويمكن للآباء مساعدة المدارس أيضًا. فإذا شعرت أن بإمكان المدرسة استخدام المزيد من الأنشطة الانتقالية، فتواصل مع المدرسة وأخبرهم أنك تريد المزيد. تُعتبر [Parent Leadership Action Network](#) و [Parent Voices](#) (www.bayareaplan.org) و [www.parentvoices.org](#) منظمات يقودها الآباء وتدعم الآباء لزيادة دورهم القيادي في مدارسهم ومجتمعاتهم.

صور أعمال روتينية - حتى تتمكن الأسر من وضع جدول روتيني في المنزل.

لمزيد من المعلومات حول الأعمال الروتينية، اقرأ [Teaching Your](#)

[Child to: Become Independent with Daily Routines](#)

(علم طفلك أن: يكون مستقلاً بالأعمال الروتينية اليومية)

(https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_routines.pdf)



نزل الصور واطبعها للمساعدة في روتين الصباح والنوم.

نزل ورقة صور الروتين

صور المشاعر/الصور المهدئة - حتى
يمكن للأسر استخدامها لتعليم الأطفال ما
يتعلق بالمشاعر وأساليب التهدئة من أجل
التنظيم الذاتي



Comfortable
C3m3odo(a)



Curious
Curioso(a)



Creative
Creativo(a)



Cheerful
Alegre



Fearful
Miedoso(a)



Disappointed
Decepcionado(a)

نزل واطبع أوراق المشاعر لمساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين.

استخدم كذلك [هذا المستند](#)

https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_your

(_child_feeling.pdf) لتعليم طفلك ما يتعلق بالمشاعر

نزل ورقة صور المشاعر

الاعتمادات:

تم إنشاؤها باستخدام صور من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها - "تم التقاط هذه الصورة في مدرسة ابتدائية في مدينة أتلانتا بجورجيا، وهي تصور مشهداً نموذجياً للفصل الدراسي، حيث جلس عدد من أطفال المدرسة على الأرض أمام مدرس أمام الغرفة، وكان يقرأ قصة مصورة خلال إحدى الحصص المقررة، ساعد المعلمة طالبان على يسارها وطالب على يمينها كان يرفع الكتاب، بينما كان زملاء الفصل الجالسون يرفعون أيديهم للإجابة على أسئلة متعلقة بالقصة التي قرأوها للتو". • Erika Fletcher - "صورة بلا عنوان" • Bessi - "طفلة عارضة أزياء" • Gautam Arora - "صورة بلا عنوان" • OmarMedinaFilms - "متعة روضة الأطفال" • Gautam Arora - "صورة بلا عنوان" • Lukas - "يد تمسك بمنبه" • Element5 Digital - "صورة بلا عنوان"

