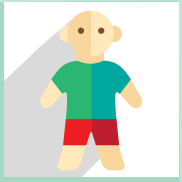
Arabic



طفلك في سن 4 إلى 6 سنوات

Your Child at 4 to 6 years

هذه هي المرحلة التي يبدأ فيها طفلك المدرسة، ويكتسب العديد من المهارات الجديدة ويمضي قدماً في استقلاله. العودة إلى المدرسة هو وقت جيد لضمان أن طفلك قد حصل على فحوصات صحية منتظمة مثل فحص الاسنان، السمع والرؤية.

فيما يلي بعض الأسئلة الصحية التي يتعين النظر فيها:

التغذية الصحية

الأكل الصحي هو دور مشترك بينك وبين طفلك. لمساعدة طفلك لكي يكون شخصاً يتناول طعاماً صحياً:

أنت تختارين:

- **متى** يتناول طفلك الطعام من خلال تقديم 3 وجبات أكل و2 إلى 3 وجبات خفيفة كل يوم.
- **أين** يأكل طفلك، من الأفضل أن يكون على المائدة مع الأسرة.
- **أي** نوع من الطعام يتم تقديمه إلى طفلك، مثل تقديم أنواع متنوعة من الأطعمة العائلية من الدليل الكندي للطعام.

يختار طفلك:

- **إذا** كان سيأكل.
- **الكمية** التي يتناولها. من الطبيعي أن تتغير شهية الطفل من يوم لآخر.

حاولي:

- تقديم الماء العادي عندما يشعر طفلك بالعطش. بادري بتقديم الماء العادي بين وجبات الطعام والوجبات الخفيفة.
- تقديم 500 ملم (كوبين) من حليب البقر المبستر العادي (أو حليب الماعز المدعّم)، أو حليب الصويا المدعّم العادي أو غيرها من المشروبات النباتية كل يوم في وقت وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة. قدّمي أنواع متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم كل يوم.
- عدم تقديم المشروبات السكرية، مثل عصير الفواكه بنسبة 100%، الحليب المحلى والمشروبات النباتية المحلاة. إذا اخترت تقديم عصير الفواكه، يجب أن لا يزيد مقدارها عن 125 ملم (½ كوب) في اليوم وفقط كجزء من وجبة الطعام أو الوجبة الخفيفة. يجب أن لا يتم تقديم مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والقهوة والشاي والمشروبات التي تحتوي على بدائل السكر إلى أطفالك الشباب.

	نعم	كلا
هل يشرب طفلك حوالي 500 ملم (كوبين) من حليب البقر المبستر العادي (أو حليب الماعز المدعّم) أو حليب الصويا المدعّم العادي أو أية مشروبات نباتية أخرى كل يوم؟	☐	☐
هل يتناول طفلك وجبات الطعام مع الأسرة؟	☐	☐
هل يشرب طفلك فقط الماء بين وجبات الطعام والوجبات الخفيفة؟	☐	☐

الرؤية

- لمنع اجهاد العين، حافظي على بقاء الأطفال على بعد 3 أمتار (من 8 إلى 10 أقدام) في الأقل من جميع الشاشات مثل الألواح الرقمية، الهواتف وأجهزة الحاسوب.
- في بريتش كولومبيا، فحوصات العيون الأساسية مجانية كل عام للأطفال حتى سن 18.
- يمكنك إيجاد أخصائي فحص العيون القريب منك عن طريق قاعدة بيانات «بادر في إيجاد أخصائي فحص العيون» في كلية أخصائي فحص العيون في بريتش كولومبيا.
- قد يتأهل بعض الأطفال للحصول على النظارات ووسائل إعانة السمع وتغطية الأسنان الأساسية مجاناً من برنامج الأطفال الأصحاء في بريتش كولومبيا. لمزيد من المعلومات، اتصلي على الرقم 1-866-866-0800.

	نعم	كلا
هل يرى طفلك بشكل جيد؟	☐	☐
هل حصل طفلك على فحص العيون لدى أخصائي فحص العيون في العام الماضي؟	☐	☐

السلامة

- احتفظي بطفلك في مقعد السيارة مع حزام أمان 5 نقاط حتى يتجاوز الحدود القصوى. ثم انتقلي بعد ذلك إلى المقعد المعزّز.
- يجب أن يستخدم طفلك المقعد المعزز حتى يبلغ سن 9 من العمر على الأقل أو يبلغ طوله 145 سم (4 أقدام و9 بوصة) أيهما يأتي أولاً. هذا هو القانون.
- عندما يجلس طفلك في مقعد معزّز:
  - قومي بضبط حزام الكتف لكي يتلاءم مع الكتف، وليس الرقبة.
  - قومي بضبط حزام الخصر لكي يتناسب مع الوركين، وليس البطن.
- ضعي جميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عام في المقاعد الخلفية سواءاً كانوا يستخدمون المقاعد المعزّزة أم لا.
- ساعدي طفلك لكي يكون آمناً في المركبات الآلية وحولها. علّمي طفلك القواعد الأساسية عن أخطار الشوارع والسيارات والمركبات الأخرى.
- تأكدي من أن لدى طفلك خوذة مناسبة ويقوم بارتدائها بشكل صحيح. سيؤدي ذلك إلى تقليل فرص تعرض طفلك إلى إصابة خطيرة في الرأس.

	نعم	كلا
هل يجلس طفلك على مقعد معزّز في المقعد الخلفي عند ركوب السيارة؟	☐	☐
هل يرتدي طفلك خوذة مناسبة عند ركوب الدراجة الهوائية أو السكوتر؟	☐	☐

fraserhealth

الابتسامات الصحية

- نظّفي أسنان طفلك مرتين في اليوم بالفرشاة باستخدام معجون أسنان بالفلورايد. يمكن أن يبدأ طفلك تنظيف اسنانه بالفرشاة، ولكن يجب على شخص بالغ مساعدته في انهاء عملية التنظيف. ستظلين بحاجة إلى تقديم المساعدة والاشراف على عملية تنظيف الاسنان لحين بلوغ طفلك سن الثامنة من العمر.
- نظّفي بين اسنان طفلك في الأقل مرة واحدة في اليوم باستخدام خيط أو عود تنظيف الاسنان.
- تسقط الأسنان اللبنية للأطفال في عمر 6 سنوات تقريباً. اسمحي للأسنان المتقلقلة أن تسقط من تلقاء نفسها.
- يجب على الأطفال في سن المدرسة مراجعة طبيب الاسنان مرة أو مرتين في السنة.

	نعم	كلا
هل يتم تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة مرتين في اليوم باستخدام كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الاسنان **بالفلورايد**؟	☐	☐
هل تشرفين على طفلك وهو يقوم بتنظيف أسنانه بالفرشاة؟	☐	☐
هل تُنظفين أسنان طفلك باستخدام خيط تنظيف الاسنان كل يوم؟	☐	☐

النمو والتطور الصحي

- تحدّثي مع طفلك. إقرئي لطفلك. سيكون لهذا تأثير كبير على كيفية تواصل طفلك بشكل جيد.
- حدّدي وقت الشاشة لما لا يزيد عن ساعتين في اليوم. وهذا مهم لصحة طفلك البدنية والنفسية.
- قومي يومياً بتشجيع طفلك على قضاء **ساعة أو أكثر** من وقت اللعب النشط. يمكن أن يكون هذا ركوب الدراجات الهوائية، المشي، اللعب في الحديقة العامة، حبل الطفر، وإلخ.
- النوم مهم للأطفال في سن المدرسة. يساعد النوم الجيد طفلك على التركيز وتذكّر الأشياء والتصرف بشكل جيد. وهذا يساعدهم على أن يصبحوا متعلمين ناجحين.
- يجب أن يحصل الأطفال من عمر 5 إلى 13 عام على نوم غير منقطع لمدة 9 إلى 11 ساعة كل ليلة. يجب أن تكون أوقات النوم والاستيقاظ في نفس الوقت تقريباً كل يوم.
- لتكييف طفلك على تبكير وقت نومه، من الأفضل القيام بذلك تدريجياً، على مدار أسبوعين إن أمكن.

	نعم	كلا
هل يسمع طفلك بشكل جيد؟	☐	☐
هل يجري طفلك محادثات مع الآخرين ويستخدم جملاً تحتوي في الأقل على 5 إلى 8 كلمات؟	☐	☐
هل ينام طفلك ما بين 9 إلى 11 ساعة في الليلة الواحدة؟	☐	☐
هل يطمئن طفلك الأشخاص الآخرين الذين يشعرون بالحزن؟	☐	☐
هل ينفصل طفلك بسهولة من الوالدين أو المربين؟	☐	☐
هل يستطيع طفلك فك الأزرار، فك السحاب أو ارتداء ملابسه بنفسه؟	☐	☐

إذا كان جوابك كلا لأي من الأسئلة أعلاه أو ترغبين في الحصول على مزيد من الدعم:

بادري بزيارة طبيب أسرتك

أو

اتصلي على الرقم
8-1-1

أو

إتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية للتحدث
مع ممرض أو ممرضة الصحة العامة

?

لمزيد من المعلومات:

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting

fraserhealth.ca/childandyouth

fraserhealth
Better health. Best in health care.

Catalogue # 268128 (March 2023) Arabic
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca