

National  
Literacy  
Trust

Changing life stories

## قضاء الوقت معاً

أنشطة ممتعة وسهلة يمكن  
ممارستها  
مع طفلك الصغير  
بالمنزّل





## مرحبا

إن التحدث مع طفلك أو صغيرك ومشاركة الكتب معه يوفر له أفضل بداية في الحياة.

فأنت لديك دوراً مميزاً لتمارسه بصفتك والدّاً. ومن حسن الحظ أنك لست بحاجة إلى أن تكون خبيراً حتى تساعد طفلك على أن يكون جاهزاً للتعليم.

هل تعلم أن الأطفال يتعلمون الكثير من الأشياء من خلال التجارب السهلة واليومية معك!

### نصائح ذهبية

تتضمن النصائح الذهبية الموجودة في هذا الكتاب اقتراحات عظيمة حول كيفية دعمك لعملية تعليم طفلك وكيفية إعداده للانتحاق بالمدرسة.

### أفكار المحادثة الصغيرة

استخدم أفكار المحادثة الصغيرة لمساعدة طفلك على تطوير اللغة التي سيحتاجها في المدرسة.

حاول استخدام الأفكار التالية كبداية. يمكنك العثور على مزيد من الأفكار على الموقع الإلكتروني التالي [small-talk.org.uk](http://small-talk.org.uk).

### نصيحة ذهبية

سيحب طفلك تشارك عليه بقول "أحسنت!" حيث أن التثناء الكثير يساعد طفلك على الشعور بالرضا تجاه نفسه.

### فكرة محادثة صغيرة

تحدث مع طفلك كلما استطعت- أثناء السير في الشارع أو ركوب الحافلة أو في أي مكان! فيمكنه تعلم العديد من الكلمات الجديدة منك.





نصيحة ذهبية  
لمزيد من الأفكار، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني التالي  
[literacytrust.org.uk/family-zone](http://literacytrust.org.uk/family-zone)

فكرة محادثة صغيرة  
تحدث مع طفلك حول ما تفعله أثناء ممارسة الأنشطة اليومية مثل  
فرز الغسيل أو إعداد العشاء.

4.

التحدث مع الطفل أمر هام!  
تبادل الأدوار في التحدث مع طفلك والاستماع إليه.

يتعلم الأطفال من خلال طرح الأسئلة والبوح عن أفكارهم  
ووصف ما يرونه والتساؤل بصوتٍ عالٍ.

يمكنك قضاء وقتًا ممتعًا مع طفلك عندما تتحدث معه. جرِّب:

- طرح أسئلة
- التحدث عن التجارب اليومية
- إلقاء النكات
- التصرف بطريقة مضحكة
- ممارسة الألعاب
- الغناء

هل تعلم أنه كلما تحدثت مع طفلك وسمع المزيد  
من الكلمات التي تستخدمها، كان أداءه أفضل في  
المدرسة في سن العاشرة؟

## كن مرحًا

يتعلم الأطفال فهم العالم من خلال لعبهم!

يعتبر اللعب مهم حقًا لتنمية الأطفال. واللعب مع أطفال  
آخرين يساعدهم على تعلم التواصل والتناوب والمشاركة  
وتكوين صداقات.

يستمتع الأطفال باستخدام خيالهم لتحويل الأشياء المختلفة  
إلى عناصر لعب. يمكنك توفير ملابس تنكر مثل أحذية  
الكبار أو الملابس أو الحفائب أو حتى الحاويات الفارغة  
- فالصناديق الكبيرة رائعة!

هل تعلم أن السماح لطفلك باختيار ما يرغب في  
لعبه يعزز استقلاليتته ويساعده على الاستعداد  
للمدرسة؟

5.



نصيحة ذهبية  
إذا كان الطفل يلعب بطريقة  
مفعمة بالحيوية أو مزعجة  
فاتجه إلى حديقة بمنطقتك!



فكرة محادثة صغيرة  
شارك قصة "الزهيون"  
لاصطياد الدب مع طفلك  
ومن ثم اخلق مهمة خيالية  
لاصطياد الدب في حديقتك  
أو أي حديقة بمنطقتك!

فكرة محادثة صغيرة  
شارك طفلك في اللعب واقتبس شخصية خيالية أثناء اللعب  
الخيالي لطفلك! اترح عليه أسئلة حول الشخصية أو وصف لما  
تفعله. هذا يمكن أن يمنح طفلك الفرصة لسماع كلمات جديدة  
وحل المشاكل.

## قراءة العلامات

تتوفر المطبوعات في كل مكان!  
يعيش الأطفال في عالم مليء بالمطبوعات كما يرون الرسائل  
والصور والشعارات في كل مكان.

فالتعرف على المكان المفضل لهم لتناول الطعام أو اسم متجر  
البقالة يعتبر من أولى الخطوات لتعلم القراءة والكتابة.

هل تعلم أنه كلما شاهدك طفلك  
وأنت تقرأ، زادت رغبته في  
القراءة أيضاً!

فكرة محادثة صغيرة  
عندما تكون في الخارج مع طفلك، انظر إلى كل العلامات  
والرموز والشعارات والكلمات من حولك. شجع طفلك على  
تنبهك لتلك العلامات وساعده على "قراءة" العلامات التي  
يتعرف عليها!

6.



نصيحة ذهبية  
تأكد من أن طفلك يشاهدك أثناء قراءة الأشياء التي تحبها  
مثل الكتب أو المجلات أو القصص المصورة أو الأدلة أو  
الوصفات أو التعليمات وأخبره لماذا تفعل ذلك.

## الطعام والنوم والحركة

تغذية الأطفال الذين ينمون يوماً بعد يوم!  
إن اتباع نظام غذائي متنوع مع تناول الفواكه الطازجة  
والخضروات ومنتجات الألبان أمر هام لمساعدة الأجسام والعظام على  
النمو بطريقة صحية. يمكن أن يكون طهي الطعام أرخص من شراء  
الطعام الجاهز. تعتبر الأطعمة الجافة أو المعلبة مثل المعكرونة والبطاطم  
والفاصوليا من السلع الأساسية الجيدة والأرخص في الخزانة التي يمكن أن  
تشكل الكثير من الأطباق المختلفة.

هل تعلم أن العديد من متاجر البقالة لديها أفكار وصفات رائعة  
للوحيات التي ليست باهظة الثمن؟ أو يمكنك البحث عبر الإنترنت  
عن أفكار أخرى:

[goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections](http://goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections)

فكرة محادثة صغيرة  
تحدث مع طفلك أثناء الطبخ حول ما تفعله.



نصيحة ذهبية  
اسأل أصدقائك ما الذي يجب أطفالهم تناوله وتبادل  
الوصفات معهم!

نصيحة ذهبية  
اسأل المدرسة الذي يذهب إليها طفلك حول خيارات  
الإفطار والغذاء التي يقدموها!

7.

## النوم جيداً

### الراحة والاسترخاء!

إن الاستمتاع يقسط كافٍ من النوم والاسترخاء أمر هام للأطفال حيث إنهم ينمون ويتطورون في كل الأوقات.

### روتين ما قبل النوم

قد يكون روتين ما قبل النوم كما يلي:

- 6.45 مساءً: ارتداء ملابس النوم وغسل الأسنان بالفرشاة والذهاب إلى المرحاض.
- 7.15 مساءً: قضاء وقت هادئ من خلال قراءة كتاب أو قصة أو إجراء محادثة هادئة.
- 7.30 مساءً: النوم وعلق الأنوار<sup>1</sup>

هل تعلم أنه يمكن للأغاني المهدئة والتهويدات أن تهدئ الأطفال وتساعدهم على النوم براحة؟



### نصيحة ذهبية

حاول تقليل "وقت استخدام الأطفال لشاشة" الهواتف أو التلفزيون أو أجهزة الكمبيوتر في الساعة التي تسبق وقت النوم حيث أن ذلك قد يمنع الأطفال من الخلود للنوم.

للحصول على اقتراحات لمساعدة طفلك على النوم، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي [sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org)

### فكرة محادثة صغيرة

حاول اختلاق قصة من مخيلتك بدلاً من قراءة كتاب قبل النوم.

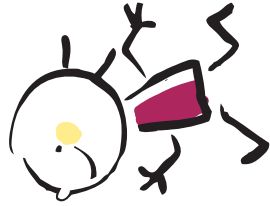
## التحرك

### حان وقت النشاط البدني!

يُوصى بأن يقضي الأطفال حتى سن الخامسة ثلاث ساعات من النشاط البدني خلال اليوم.<sup>2</sup> يمكن أن يشمل ذلك المشي والقفز والجري والتسلق وأنشطة القدرة على التوازن، حيث تنمو أجسام الأطفال وتتطور بسرعة خلال هذا الوقت. كما يجب الأطفال الحركة والنشاط، ويحتاجون إلى الأنشطة الحركية باستمرار للحفاظ على صحتهم وسلامتهم.

تشمل الأنشطة المناسبة لمعظم الأطفال الذين يستطيعون المشي بمفردهم ما يلي:

- الألعاب الحركية (مثل لعبة الغميضة أو لعبة عالقين في الوحل)
- الجري
- القفز على الترامبولين
- ركوب الدراجة
- الرقص
- السباحة
- القفز بالحبل
- الجباز<sup>3</sup>



### نصيحة ذهبية

اعتد على نشاط بدني تستمتع به (ربما الرقص على الموسيقى أو الجري) وشجع طفلك على الانضمام إليك أيضاً!

### فكرة محادثة صغيرة

اسأل طفلك بأن يخبرك عن أي أنشطة مارسها في الحضانة. اسأل طفلك عما أعجبه أو لم يعجبه منها واسأله عن السبب.

## ما يمكنك القيام به لدعم طفلك

تظهر الأبحاث أن هناك سبعة أشياء يمكن للآباء القيام بها مع أطفالهم لمساعدتهم على التعلم وتحقيق نتائج جيدة في الحياة:

**اللعب بالحروف**  
ممارسة الألعاب بالأشكال  
وأصوات الحروف يجعل  
التعلم أمراً ممتعاً.

**اللعب مع طفلك**  
يتعلم الأطفال الصغار  
من خلال اللعب، فاللعب  
مع طفلك يساعده على  
تنمية المهارات التي  
يحتاجها للتواصل والتفاعل  
الاجتماعي.

**القراء وإلقاء القصائد**  
إن الغناء وإلقاء قصائد الحضانة  
من الطرق الرائعة لمساعدة  
طفلك على تعلم أصوات  
وكلمات جديدة من خلال التلحين  
والتكرار.

**مشاركة الكتب والقصص**  
يعد النظر إلى الكتب معاً  
طريقة رائعة للتعلم في سن  
مبكر جداً.

تُحدث هذه الأنشطة البسيطة  
فرقاً في كيفية تعلم طفلك  
وتطوير مهارات الاستماع  
والتحدث والقراءة والكتابة  
لديه. يمكنكما الاستمتاع معاً  
والاستعداد للمدرسة في نفس  
الوقت!

**التلوين والرسم**  
إن رسم العلامات  
والشخبطة هي بداية  
تعلم الكتابة.

**الوصول إلى الكتب**  
إذا كانت المكتبة المحلية مفتوحة،  
يمكنك استعارة الكتب مجاناً  
وحضور الأنشطة المجانية  
للأطفال. يمكن أن توفر دور  
الحضانة المحلية ومراكز الأطفال  
والمدارس إمكانية الوصول إلى  
الكتب المجانية. فقط اسأل!

**الخروج من المنزل**  
إن الذهاب في نزهة أو إلى  
المتاجر معاً يمنحك أنت  
وظفك تجربة أشياء جديدة  
يما في ذلك أشياء يمكنك  
رؤيتها والشعور بها وشمها  
وتذوقها وسماعها بالإضافة  
إلى الكثير من الأمور  
للدراسة حولها!





## مشاركة القصص

لا يلزم قراءة الكلمات دائماً! فالنظر إلى الكتب المصورة والتحدث عنها يعد طريقة رائعة لتشجيع طفلك على الاستمتاع بالقصص. إذا كنت تتحدث لغة أخرى في المنزل، فم بشرح الصور وسرد القصة بلغتك الأم.

- عندما تتشاركون الكتب يمكنك الاستمتاع معاً:
- تحدث عن غلاف الكتاب وأشر إلى العنوان.
- اترك طفلك يمسك الكتاب ويقلب الصفحات.
- شجعه على التحدث عن الصور.
- استخدم نبرات صوت مختلفة للشخصيات المختلفة أضف مؤثرات صوتية مثل صوت رش الماء في البرك أو أصوات بوق السيارات أو أصوات الحيوانات.
- عندما تنتهي القصة، يمكنك أن تسأل طفلك عما إذا كان أحبها وما إذا كان لديه شخصية مفضلة.

هل تعلم أن الأطفال الذين قرأ لهم أبائهم بانتظام في سن الخامسة كان أداءهم في الرياضيات والمفردات واختبارات التهجئة في سن 16 أفضل من أولئك الذين لم يتلقوا المساعدة بهذه الطريقة؟<sup>5</sup>

هل تعلم أن غالباً ما يكون للأطفال قصة مفضلة يريدون سماعها مراراً وتكراراً؟ وهذا يساعدهم على تعلم ترتيب الكلمات وربط الكلمة المكتوبة بالقصة وذلك يعد أولى خطوات تعلم القراءة!

### فكرة محادثة صغيرة

تحدث مع طفلك حول ما كنت تفعله وأنت صغير. أشرك كل أفراد العائلة، فقد يقص الأجداد قصصاً قد حدثت أثناء مراحل نموهم!

### نصيحة ذهبية

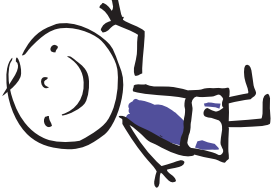
بادر بصنع حجرة مع طفلك (باستخدام قطعة قماش على طاولة) مع توفير مساحة لكل منكم. يمكنك جعل الحجرة جزءاً من القصة - قد يكون كهف وحشاً أو مركبة فضائية أو برج أميرة.

## القضاء والقصاص

تعمل الأغاني والقصائد على تطوير لغة ومفردات الأطفال وحرکتهم وطريقة تصرفهم إذا تضمنت أفعالاً. كما تساعد الكثير من الأغاني أيضًا في تعلم العد.

لا تقلق إذا كان صوتك في الغناء سيئاً أو غير مناسب للنغمة، فنك لا يهم فكلما غنيت أكثر مع طفلك زادت ثقافتك.

إذا كنت لا تعرف النغمة، يمكنك استعارة أقران مضغوظة للألحان من المكتبة أو البحث عنها على اليوتيوب. يمكنك دائمًا تأليف أغانيك الخاصة أو الغناء مع الراديو أنت وطفلك.



هل تعلم أن الأغاني والقصائد قد تساعد على توسيع مدارك طفلك حول العالم؟ يمكنك تقليد أصوات الحيوانات في أغنية **Old MacDonald Had A Farm** وعدّ الأسماك في أغنية **1, 2, 3, 4, 5 Once I Caught A Fish Alive!**

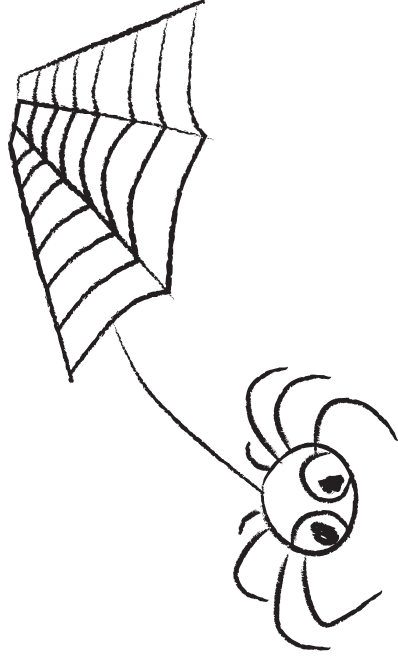
.14



**أغنية العنكبوت إنسي وينسي "Incy Wincy Spider"**  
مئلاً كلمات الأغاني أثناء غنائها، أو اصنعنا العنكبوت وأنابيب الصريف معاً باستخدام أشياء مثل الزبادي والصوف وأنابيب مناديل المطبخ. يمكنك العثور على فيديو للأغنية مع الحركات على موقع يوتيوب:

[.youtube.com/watch?v=m7fW0xEIak](https://www.youtube.com/watch?v=m7fW0xEIak)

تسلق العنكبوت إنسي وينسي أنبوب المياه  
ثم هطنت الأمطار وجرفت العنكبوت خارج الأنبوب  
ثم ظهرت الشمس وجفت كل مياه الأمطار  
ثم تسلق العنكبوت إنسي وينسي أنبوب المياه مرة أخرى.



.15



**نصيحة ذهبية**  
إذا كنت تعرف أي أغاني أو قصائد بلغة أخرى، فاستمع بعنائها مع طفلك أيضًا.



## ممارسة الألعاب معًا

إن تعلم المشاركة وتبادل الأدوار والتواصل والشعور بالارتياح وتكوين صداقات مع الآخرين هي مهارات طويلة الأمد ولكنها تستغرق بعض الوقت لاكتسابها! يمكنك مساعدة طفلك على تعلم تلك المهارات المهمة عن طريق ممارسة الألعاب معًا أو تحديد مواعيد لكي يلعب مع أصدقائه أو أفراد العائلة سواء شخصيًا أو عبر تطبيق FaceTime أو WhatsApp.



**نصيحة ذهبية**  
كل الأطفال مختلفون! بعض الأطفال أكثر حيوية وأكثر ثقة بأنفسهم عن غيرهم- فلا تقارن بينهم ولا تقلق- أنت تعرف طفلك جيدًا- فقدم له الدعم والتشجيع الذي يحتاجه.

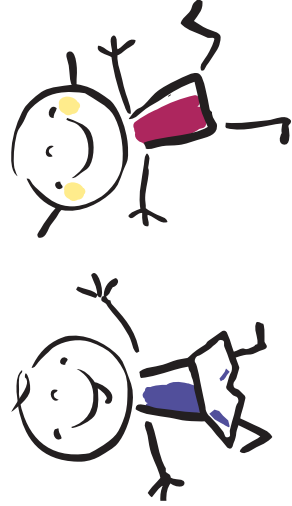


هل تعلم أن تعلم اللعب مع الآخرين أمر هام للتطور الشخصي والاجتماعي والعاطفي للطفل؟ كما أنه يساعد الطفل على إدراك أن الأشخاص الآخرين لديهم مشاعر وأفكار مختلفة عما لديه.

.16

يلعب الأطفال بطرق كثيرة مختلفة:

- يلعبون بمفردهم
- يشاهدون الأطفال الآخرين وهم يلعبون
- يقلدون الأطفال الآخرين: يمارسون نفس النشاط ولكن لا يلعبون معًا
- يصحبون أكثر اهتمامًا بما يلعبه الأطفال الآخرون
- ويبدأون في الحديث معًا
- يلعبون معًا عادةً في مجموعات صغيرة



**نصيحة ذهبية**  
شجع وطمئن طفلك على بناء ثقته بنفسه عندما يبدأ في تكوين صداقات خاصة به.

.17

## اللعب بالحروف والأرقام

هناك كل أنواع الألعاب التي يمكنك لعبها بالأحرف والأرقام، بداية من شكلها وصوتها إلى تعلم كلمات جديدة لها نفس الحرف الأول. يمكنك البحث عن الأرقام التي سيتعرف عليها طفلك مثل رقم باب المنزل أو عمره، وتحقق مما إذا كان يمكنك العثور على هذه الأرقام على الحافلات أو المتاجر أو لافتات الطرق. تذكر أن الحروف والأرقام في كل مكان!



### نصيحة ذهبية

عدّ الأرقام بصوت عالٍ مع طفلك- اكتشفوا معًا عدد الخطوات التي تحتاج أن تمشيها وصولاً إلى الباب الأمامي أو عدد أعمدة الإنارة التي تمرروا عليها أثناء الذهاب إلى الحديقة!

### فكرة محادثة صغيرة

تحدث عن الحروف التي يمكن العثور عليها في البريد العشوائي والمجلات القديمة. قص بعض الحروف واصنع ملصقة صور. تحقق مما إذا كان يمكنك العثور على الحرف الأول من اسم طفلك. إذا لم يتمكن الطفل من التعرف على الحرف بعد، ارسموا هذا الحرف معًا وتحقق مما إذا كان يمكنك العثور عليه عندما تكون بالخارج.

فكرة محادثة صغيرة  
لتشجيع مهارات القراءة المبكرة عند طفلك، استخدم أصوات الحروف بدلاً من أسماء الحروف الأبجدية. إن استخدام أصوات الحروف عند ممارسة الألعاب معًا مثل "أنا ذاهب إلى الحديقة" أو "أنا أراقب" سيساعد طفلك على نطق الحروف وتعلم قراءتها.

### "أنا ذاهب إلى الحديقة"

هذه اللعبة يتم ممارستها بالتناوب مع قول ما ستأخذ عند ذهابك في رحلة إلى الحديقة. وقاعدة اللعبة هي أنه يمكنك فقط أخذ الأشياء التي لها صوت حرف الـ "ع" (على سبيل المثال، "سأذهب إلى الحديقة وسأخذ عربة/ عصفورة/ علم"). يمكنك قضاء وقت ممتع أكثر بتغيير المكان الذي ستذهبون إليه (مثل، الذهاب إلى الشاطئ حيث يمكنك أخذ الأشياء التي تبدأ فقط بحرف الـ "ش"). هل يمكنك تذكر كل شيء ستأخذ معك؟

### صنع الحروف بالصلصال أو عجينة اللعب

استمتعنا بصنع أشكال الحروف معًا باستخدام الصلصال أو اصنعنا عجينة اللعب الخاصة بكم.

اخلط هذه المكونات معًا:

- كوبان من الدقيق الأبيض
- نصف كوب من المياه الباردة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون (اختياري)
- أي لون طعام أو ملصق تريده.

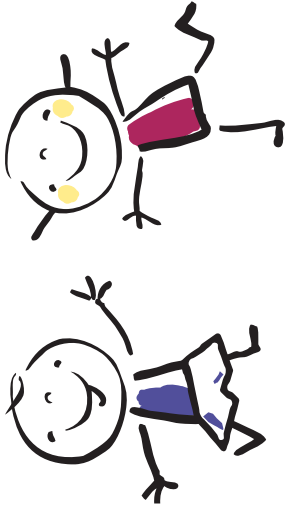


## الخروج من المنزل

إن العالم مليء بالكلمات والصور الممتعة والأنشطة والشعور بها واستكشافها، بداية من علب الحبوب وإشارات الشوارع إلى البرك المتلاذنة والأوراق المتساقطة.

شجع طفلك على استكشاف العالم من حوله.

- اذهباً في نزهة سيراً على الأقدام وتحدثاً عن الحروف والكلمات والأرقام الموجودة على لافتات الشوارع وواجهات المتاجر.
- عند التسوق للحصول على الطعام، قارنا أحجام الفواكه والخضروات وألوانها ورائحتها



.20



هل تعلم أن الذهب في نزهة سيراً على الأقدام مع طفلك يساعد على التعلم. امش بخطى طفلك وتحدث معه واهتم بالأشياء التي يلاحظها ويسأل عنها.



### نصيحة ذهبية

إن سلسلة الصور طريقة رائعة للعب مع طفلك. حاولا صنع سلسلة من الصور التي قد تروها عندما تكونا خارج المنزل.

### فكرة محادثة صغيرة

عندما تكون في الخارج مع طفلك، استمعاً إلى الأصوات التي يمكن سماعها بما في ذلك ضوضاء السيارات وصفارات الإنذار والموسيقى ونباح الكلاب وغناء الطيور والطائرات المحلقة عاليًا. تحدثا عما تسمعه من أصوات. حاول تقليد الأصوات - هل يمكنك إحداث نفس الضوضاء؟

### كيفية صنع واستخدام سلسلة الصور

- المتطلبات
- قلم رصاص وورقة لقائمة التسوق الخاصة بك
- صور للفاكهة والخضروات
- مقص مخصص للأطفال
- ثاقية أوراق
- خيط أو شريط لتوصيل الصور ببعضها

ماذا تفعل  
احصل على وصفة وأعد قائمة التسوق معًا من خلال قطع صور لمكونات من النشرات والمجلات.

اصنع حلقة من خلال عمل ثقب في أحد أركان كل صورة ثم اربط الصور معا بخيط.

اسمح لطفلك باستخدام حلقة المفتاح عند الذهاب للتسوق. سيساعد ذلك الطفل في الحصول على الأطعمة باستخدام الصور. تحدثا معًا عما تريبانه واحصرا الأشياء التي تريبان في شرائها.

.21



## استمتع مع طفلك بالتلوين والرسم

يساعد التلوين والرسم طفلك على تحسين قدرته على التركيز والإبداع والمهارات التي يحتاجها للكتابة.

استخدم مواد مختلفة لصنع العلامات مثل أقلام التلوين وأقلام الرصاص وكريم الحلاقة والطلاء. من الممتع أن تستخدم الماء وفرشاة الرسم على حجارة رصف الطرق في الحديقة.



### نصيحة ذهبية

احرص على عنصر الإبداع. شجع طفلك على إنشاء علامات ورسم صور والحرص على تقليد صور مختلف الأشياء مثل الريش والصدف والأجنحة.  
انزع الصور المفضلة من المجلات واصنع ملصقة صورة.



## كيف تُعد كتاب ذكرياتك

### المتطلبات

- كتاب صور
- أقلام حبر وأقلام تلوين وأقلام رصاص
- صور فوتوغرافية
- مجلات وكatalogات
- مقص مخصص للأطفال
- غراء

### ماذا تفعل

- ساعد طفلك على تزيين الجزء الأمامي من كتاب الذكريات. شاركه كتابة اسمه على الكتاب.
- أضف كلمات أو رسومات عن الأشياء المفضلة له، مثل الطعام أو الأماكن أو الألعاب أو صور عائلتك أو صور الحيوانات الأليفة.
- اجمع تذاكر الحافلات والتذاكر الأخرى عندما تكون بالخارج وقدمها لطفلك لإصافها في الكتاب.
- حاول السماح لطفلك باستخدام مواد لامعة أو طلاء أو ملصقات أو أي شيء لجعل كتاب الذكريات الخاص به مثيراً وزخراً بالألوان.

### فكرة محادثة صغيرة

تحدث مع طفلك عن الخريشة التي قام بها واسأله عما رسمه. اختر الأشكال والصور التي يمكن التعرف عليها وارسم بعضها بنفسك.



## التحضير للمدرسة

- يمكنك إعداد طفلك للمدرسة عن طريق ما يلي:
- لعب الألعاب التي تتضمن تبادل الأدوار والمشاركة
- مساعدة الطفل في طلب ما يحتاج إليه، إذا كان يشعر بالجوع أو العطش أو التعب.
- تعليم الطفل الاعتماد على نفسه في ارتداء الملابس والأكل واستخدام المراحيض.

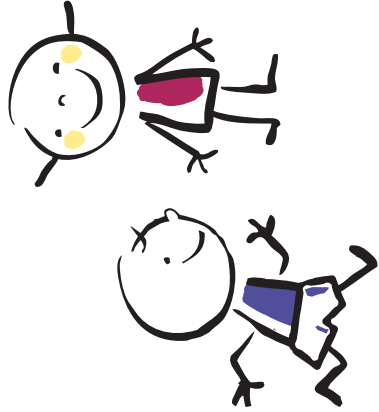


هل تعلم أن الأطفال الأكثر دراية بمدرستهم أو حضانتهم الجديدة أسرع في الشعور بالاستقرار؟

- يمكن أن يكون بدء الذهاب إلى المدرسة تجربة إيجابية للجميع.
- بصفتك ولي أمر الطفل، فأنت المعلم الأول لطفلك.
- تعرف على نظام المدرسة حتى تفهم ما سيحدث عندما يبدأ طفلك الدراسة فيها.
- كن مستعدًا لاستقبال أي زيارة منزلية من المعلم إذا عرض ذلك قبل الذهاب لطفلك إلى المدرسة.
- قم بزيارة موقع المدرسة.

تأكد من أنك تعرف ما يجب فعله في اليوم الأول: إلى أين تذهب في الصباح، ومن أين تستلم طفلك.

**اقرأ كتب عن بدء مرحلة الدراسة**  
يوجد الكثير من الكتب المختلفة التي يمكنك مشاركتها مع طفلك بشأن المدرسة. يمكن أن يساعد ذلك طفلك على الشعور بالاستعداد لبدء الدراسة أو العودة إليها.



- فيما يلي بعض الكتب:
- "بدء الدراسة" من تأليف جانيت وألين ألبيرج
- "توبسي وتيم بيدان الدراسة" من تأليف جين وجاريت أدامسون
- "الذهاب إلى المدرسة" من تأليف آنا سيفاردي وستيفن كارترابرت
- "هاربي والدنياصورات يذهبون إلى المدرسة" من تأليف إيان وبيرو
- "التحق بالمدرسة أيضا الكعغر الأزرق!" من تأليف إيما تشيشتيستر كلارك
- "أنا صغير للغاية على الذهاب إلى المدرسة" من تأليف لورين تشايلد

**ممارسة عادات جديدة**  
تدرب على روتين الصباح بما في ذلك الاستيقاظ واللباس وتناول وجبة الإفطار "في الوقت المناسب للمدرسة". تأكد من حصول طفلك على القدر الكافي من النوم وأنه جاهز للمدرسة في اليوم الأول.

فكرة محادثة صغيرة  
قدم له أحد الكتب المذكورة هنا. تحدث عن شعور طفلك حيال بدء الذهاب إلى المدرسة.

نصيحة ذهبية  
في نهاية اليوم - رجب بطفلك ابتسامة وليس بهاتف!

رقم الهاتف: 020 7587 1842  
البريد الإلكتروني: [contact@literacytrust.org.uk](mailto:contact@literacytrust.org.uk)  
الموقع الإلكتروني: [literacytrust.org.uk](http://literacytrust.org.uk)

National  
Literacy  
Trust

يمكنك زيارة صفحتنا على الفيسبوك: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://facebook.com/nationalliteracytrust)  
يمكنك متابعتنا على تويتر: [@Literacy\\_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)  
يمكنك متابعتنا على صفحتنا على Instagram: [@Literacy\\_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)  
سجل الدخول للحصول على نشرتنا الإخبارية الإلكترونية: [literacytrust.org.uk/newsletter](http://literacytrust.org.uk/newsletter)



الصدورق الوطني لبحو الأمية هي مؤسسة خيرية مسجلة برقم 1116260 وشركة محدودة بضممان رقم 5836486 مسجلة في إنجلترا وويلز ومؤسسة خيرية مسجلة في اسكتلندا برقم SC042944. العنوان المسجل: South Lambeth Road, London SW8 1RL 68

الراعي: صلحية السمو الملكي دوقة كورنوال

© الصدورق الوطني لبحو الأمية 2020 كتتاب "مرشد المعلمون على المدرسة" (Everyone Ready for School Resource) مرخص بموجب ترخيص الحكومة المقترحة الإصدار 3.0

المراجع:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPPSE). Kathy Sylva et al
5. Social inequalities in cognitive scores at age 16: The role of reading. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Parent's perspectives: Children's use of technology in the Early Years, Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014