

## روتين منزلي ينبغي مراعاته للأطفال بعمر 3-5 سنوات في المنزل

الجدول التالي هو روتين مقترح ليوم طفلك في المنزل

يجيد الأطفال في سن ثلاث سنوات أو أكبر التخطيط والتفاوض معك بشأن يومهم. هذا الروتين هو دليل فقط

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات هنا

<https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

على الرغم من أن 180 دقيقة قد تبدو قدراً كبيراً من الوقت إلا أن ذلك سيبدو أكثر قابلية للتحقيق إذا تم تقسيمه على مدار اليوم. ومع أنه يمكن أن تكون الحديقة العامة المحلية محظورة حالياً إلا أنه يمكنك الذهاب في مشية أو المشاركة في مطاردة الدب أو الرقص أو القفز أو ركوب الدراجة أو السكوتر.

إذا لم يسمح لك الطقس بالتواجد في الخارج يمكنك مع ذلك إشراك طفلك في نشاط بدني. الرجاء مراجعة مجموعة بطاقات الأنشطة للحصول على أفكار.

عندما تعودان إلى المنزل من الخارج ساعدي طفلك على غسل يديه جيداً للتحضير للشاي الصباحي

### الشاي الصباحي

قومي بدعوة طفلك للإستمتاع بوجبة خفيفة من صندوق غدائه. أوقات الطعام فرصة لك لكي تتواصلي مع طفلك وتحديثي معه حول ما استمتع به حتى الآن هذا الصباح. يمكنك خلال الشاي الصباحي التخطيط مع طفلك للأنشطة التالية التي يرغب بالقيام بها

### وقت اللعب

من المهم أن ينخرط طفلك بفترة من اللعب التواصلي لكي تجعله مهتماً ومشاركاً. إعداد مجموعة متنوعة من الأنشطة يجعل طفلك مشغولاً ويتعلم للساعة التالية. يستمتع الأطفال بعمر ثلاث سنوات أو أكثر بإتخاذ خياراتهم بشأن ما يرغبون باللعب به وأنهم يرغبون بالتنقل بين الأنشطة التعليمية. لتعزيز ذلك أعدي بعض الأنشطة في المنزل في نفس الوقت لكي يتمكن طفلك من التنقل والإختيار. كما أنه من المفيد إعداد مجموعة من الأنشطة يستطيع طفلك القيام بها بشكل مستقل والبعض الآخر تحتاجين فيها للعب معه. وسيعطيك ذلك فرصة لكي تأخذي قليلاً من الوقت لنفسك

### النهوض

الإستيقاظ والفتور. تناول الفطور مع طفلك فرصة لكما لتحدثا عن يومكما معاً، ربما بكتابة أو رسم جدول زمني لأنشطتكم القادمة، (راجع نشاط العائلة تخلق روتيناً في لغة التواصل المبكر والقراءة والكتابة)

### إرتداء الثياب

إرتداء الثياب وتنظيف الأسنان والشعر. التلوي "أغنية نظف أسنانك أداة مساعدة عندما تشجعين طفلك على تنظيف أسنانه لدقيقتين كاملتين

<https://www.youtube.com/watch?v=25eHECdTSI8>

كما أن هذه الأغنية متاحة كتطبيق

### تحضير غذائي ووجباتي الخفيفة

قوموا بتعبئة صندوق الغداء وزجاجة الشراب معاً وأعدي مجموعة من الأغذية الصحية لتختاري منها لوضعها في صندوق غداء طفلك. وهذه طريقة جيدة لضمان أن طفلك يتناول وجبات طعام متوازنة خلال يومه ويساعد طفلك في التخلص من الأسئلة المتكررة حول وجبة خفيفة أو شراب. بتمكنه من الوصول إلى صندوق غدائه يستطيع طفلك أن يلبي حاجته للإختيار بشكل مستقل خلال اليوم. ضعي صندوق غداء طفلك في مكان من البراد (الثلاجة) حيث يستطيع طفلك الوصول إليه بشكل مستقل

إستعدي لمغادرة المنزل. ساعدي طفلك على وضع واقي من الشمس وارتداء قبعته. إرتداء الحذاء وغسل اليدين لضمان النظافة الآمنة قبل مغادرة المنزل

## الصباح (وقت الهواء الطلق والشاي الصباحي واللعب)

### وقت الهواء الطلق

تمارس أسرتاليا حالياً العزل الذاتي والتباعد الإجتماعي إلا أنه من المهم لك ولطفلك الحصول بشكل آمن على بعض التمارين والهواء النقي. يوصى بأن يقضي الأطفال بعمر 3 - 5 سنوات 180 دقيقة على الأقل في اليوم في أنواع من الأنشطة البدنية منها 60 دقيقة في اللعب النشط مثل الجري والقفز والركل والرمي موزعة على مدار اليوم



## منتصف النهار (الغداء ووقت الراحة)

### وقت الغداء

ساعدني طفلك على غسل يديه قبل الأكل. قومي بدعوة طفلك ليأخذ قسط من الراحة واختيار ما يرغب بتناوله من صندوق غدائه. بدلاً من ذلك فهذا وقت رائع للمشاركة في تجربة طهي بسيطة مع طفلك مثل صنع بيتزا شهية (معاً) أنظري بطاقة أنشطة الأسرة

### وقت الراحة

سيستفيد طفلك من فترة من الهدوء وسط النهار لإعادة شحن بطاريته. لكي تهيئي لذلك تحدثي مع طفلك حول أهمية السماح لجسده لكي يكون هادئاً ومرتاحاً. هناك خيارات متعددة لهذا الوقت، تشمل

قراءة الكتب أو النظر إليها

: يوغا الأطفال (يحتوي يو تيوب على خيارات جيدة مثل

<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>)

قصص الإسترخاء

الكتب الصوتية

قد يأخذ طفلك قيلولة

يمكنك القراءة حول توصيات وقت الشاشة للأطفال من سن ثلاث سنوات  
فما فوق هنا

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/screen-time-media/healthy-screen-time-2-5-years>

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

### حزم أمتعة الأسرة

وقت الترتيب. في نهاية اليوم يكون من الجيد الترتيب وإعداد الأشياء لليوم التالي. سيساعد ذلك طفلك على تحمل مسؤولية ممتلكاته وأبقاء مكان لعبه منظماً مما سيعزز المزيد من اللعب والسلوك الإيجابي

## المساء (العشاء والإستحمام والذهاب إلى السرير)

### وقت العشاء

ساعدني طفلك على غسل يديه قبل الأكل. قد يستمتع طفلك بالمساعدة بترتيب الطاولة استعداداً لوجبة العشاء. وهذه فرصة رائعة أخرى للمشاركة في تجربة طهي بسيطة مع طفلك. وقت العشاء فرصة لك لكي تتواصلي مع طفلك، التحقق مما يشعر به وما الذي استمتع به في يومه

### وقت الإستحمام

يتضمن وقت الإستحمام التركيز على النظافة كما أنه الوقت للأطفال للتوقف والإسترخاء والإستمتاع ببعض الوقت الهادئ من اللعب بالماء

### وقت القصة

قومي بدعوة طفلك لكي يختار كتابين للقيام بقراءة تهما معاً. هناك الكثير من الفوائد للقراءة لطفلك قبل الذهاب إلى النوم. يمكنك القراءة حول ذلك هنا

<https://www.kidspot.com.au/features/v3/nd-393/why-bedtime-stories-are-so-important/>

### وقت النوم

يحتاج معظم الاطفال إلى 11-13 ساعة من النوم كل ليلة لذلك إذا كان طفلك يستيقظ الساعة 6.30 صباحاً لذلك من الجيد التخطيط لوقت ذهابه إلى النوم لمدة 12 ساعة لاحقاً. يمكنك إيجاد المزيد من المعلومات هنا

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/sleep/understanding-sleep/preschooler-sleep>

سيستمتع طفلك بطقوس خاصة معك وقت النوم لكي ينهي يومه. قد يكون ذلك محادثة قصيرة أو قبلات أو عناق أو أغنية أو أي شيء آخر مميز

## (بعد الظهر (نشاط بدني، شاي الظهيرة واللعب

### اللعب النشط بدنياً

بعد وقت الراحة سيتمتع طفلك بجلسة من اللعب النشط بدنياً في المنزل. يمكنك إعداد مجموعة من الأنشطة التي تركز على الحركة والتنسيق وزيادة معدل ضربات القلب. يمكن أن يكون ذلك جلسة ثانية من وقت اللعب لجعله مهتماً ومشاركاً

مرة أخرى إنه من المفيد إعداد عدة أنشطة في منزلك في نفس الوقت لتمكين طفلك من التنقل والإختيار

### شاي بعد الظهر

ساعدني طفلك على غسل يديه قبل الأكل. قومي بدعوة طفلك للإستماع بوجبة خفيفة من صندوق غدائه. يمكنك التحدث خلال شاي الظهيرة حول روتين بعد الظهر والمساء لكي يكون على دراية بما سيأتي

### وقت اللعب

وقت اللعب. في هذه المرحلة من اليوم يمكنك إعداد مجموعة أخرى من الأنشطة لطفلك داخل المنزل أو خارجه لكي ينخرط فيه بناء على ما يعمل بشكل أفضل لك ولطفلك. إذا كان طفلك لم يأخذ قيلولة فربما يشعر بالتعب قليلاً بحلول هذا الوقت فيمكنك إختيار وقت للشاشة مثل مشاهدة التلفاز في هذه المرحلة

