

طفلك البالغ من العمر شهرين

اسم الطفل

تاريخ اليوم

عمر الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفالك وتعلمها وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر شهرين. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفالك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الإدراكية

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يراقبك في أثناء حركتك
- ينظر إلى اللعب لعدة ثوانٍ

معالم النمو الحركي/البدني

- يستمر برفع رأسه للأعلى عندما يكون مستلقياً على بطنه
- يحرك كلا ذراعيه وساقيه
- يفتح يديه لفترة وجيزة

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يبدأ عند التحدث إليه أو حمله
- ينظر إلى وجهك
- تبدو عليه السعادة عندما يراك تسيرين نحوه
- يبتسم عندما تتحدثين معه أو تبتسمين له

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يصدر أصواتاً بدلاً من البكاء
- يصدر رد فعل عند سماع الأصوات العالية

أمور مهمة أخرى تتبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تقليلها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يتثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفالك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفالك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك **أنت أو الطبيب:**

1. اطلبلي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفالك على نحو أفضل؛ و

2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفالك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفالك، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصريف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- استبقي لطفلك بطريقة إيجابية. أظهري حماسك وابتسمي وتحدى إلى طفلك عندما يصدر أصواتاً. يلملمه هذا تناوب الأدوار في "الكلام" في أثناء المحادثة.
- تحدثي مع طفلك واقرئي وغني له لمساعدته على فهم اللغة وتنميتها.
- اقضي وقتاً في احتضان طفلك وحمله. سيساعدك هذا على الشعور بالأمان والرعاية. لن يؤدي حمل طفلك أو الاستجابة له إلى تدليله.
- يعمل التجاوب مع طفلك على مساعدته على التعلم والنمو. يساعدك التقليل من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات عندما تكونين مع طفلك على التجاوب معه.
- اعن بنفسك. يمكن أن تكون تربية الأطفال عملاً شاقاً! من الأسهل أن تستمعي بوجودك مع مولودك الجديد عندما تشعرين أنك على ما يرام.
- تعلمي كيفية ملاحظة إشارات طفلك والاستجابة لها لمعرفة شعوره واحتياجاته. ستشعرين بشعور حسن وسيشعر طفلك بالأمان والحب. على سبيل المثال، هل يحاول "اللعبة" معك بإصدار الأصوات والنظر إليك، أم هل يدير رأسه بعيداً عنك أو يتباعب أو ينزعج لأنه بحاجة إلى استراحة؟
- ضعي طفلك على بطنه عندما يكون مستيقظاً وضعي اللعب في مستوى بصره أمامه. سيساعدك هذا على التمرن على رفع رأسه. لا تتركي طفلك بمفرده. إذا بدا عليه النعاس، ضعيه على ظهره في منطقة آمنة للنوم (مرتبة صلبة بلا لحف أو وسائد أو بطانات مقاومة للصدمات أو الألعاب).
- لا تطعمي طفلك سوى حليب الرضاعة الطبيعية أو الصناعي. الأطفال غير جاهزين لغير ذلك من الأطعمة أو الماء أو المشروبات لحوالي أول 6 أشهر من حياتهم.
- تعلمي متى يشعر طفلك بالجوع من خلال تقصي العلامات. انتبهي لعلامات الجوع مثل وضع الطفل ليديه على فمه أو لف رأسه في اتجاه الثدي أو زجاجة الحليب أو التلمظ أو لعق شفتيه.
- انتبهي للعلامات التي تدل على شبع طفلك، مثل إغلاقه لفمه أو لف رأسه بعيداً عن الثدي أو زجاجة الحليب. يمكنك التوقف عن اطعام طفلك إذا لم يشعر بالجوع.
- لا تهزي طفلك أو تسمحي لأي شخص آخر بفعل ذلك - مطلقاً! يمكن لهذا أن يؤذني مخه أو يتسبب حتى في وفاته. ضعي طفلك في مكان آمن وابتعدى عنه إذا شعرتني بالاستياء عند بكائه. اطمئني عليه كل 5 - 10 دقائق. غالباً ما يكون بكاء الرضيع أسوأ في الأشهر الأولى من الحياة، لكن هذا يتحسن!
- ضعي روتين للنوم والتغذية. سيساعد هذا طفلك على بدء تعلم ما ينبغي توقعه.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. احتار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 4 أشهر



اسم الطفل

تاريخ اليوم

عمر الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 4 أشهر. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يفتح فمه إذا كان جائعاً عند رؤبة الثدي أو زجاجة الحليب
- ينظر إلى يديه باهتمام

معالم النمو الحركي/البدني

- يمكنه رفع رأسه بثبات ومن دون دعم عند حمله
- يمسك الألعاب عند وضعها في يده
- يستخدم ذراعه لضرب لعبة
- يجلب يديه لفمه
- يستند على كوعيه/ساعديه عندما يكون على بطنه

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يبكي من تقاء نفسه لفت انتباهاك
- يضحك ضحكةً خافتةً (لم تتطور إلى ضحكة كاملة بعد) عندما تحاولين جعله يضحك
- ينظر إليك أو يتحرك أو يصدر أصواتاً لفت انتباهاك أو الاستمرار في لفته

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يصدر أصواتاً مثل "أووه" أو "آاه" (أصوات كهديل الحمام)
- يصدر أصواتاً للرد عليك عندما تتحدثين إليه
- يلف رأسه تجاه صوتك

أمور مهمة أخرى تتبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تقليلها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك **أنت أو الطبيب:**

1. اطلبلي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو



بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- استجبي لطفلك بطريقه ايجابية. أظهري حماسك وابتسمي وتحدى إلى طفلك عندما يصدر أصواتاً. يعلمه هذا تناوب الأدوار في "الكلام" في أثناء المحادثة.
- وفري فرضاً آمناً يمكن لطفلك فيها محاولة تناول ألعابه وركلها واستكشاف ما حوله. يمكنك على سبيل المثال وضعه مع لعبة الآمنة على لحاف.
- اسمحي لطفلك بوضع الأغراض الآمنة في فمه لاستكشافها، هذه هي الطريقة التي يتعلم الأطفال من خلالها. على سبيل المثال، اسمحي له برؤية وسماع ولمس الأغراض غير الحادة أو الساخنة أو الصغيرة لدرجة قد تسبب اختناقها بها.
- تحدى إلى طفلك واقرئي وغنى له. سيساعدك هذا على تعلم الكلمات وفهم الكلمات لاحقاً.
- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- لا تطعفي طفلك سوى حليب الرضاعة الطبيعية أو الصناعي. الأطفال غير جاهزين لغير ذلك من الأطعمة أو الماء أو المشروبات لحوالي أول 6 أشهر من حياتهم.
- امتحني طفلك لعباً آمناً ليلاعب بها، وأن تكون تلك اللعبة سهلة الحمل مثل الشخصيات أو الكتب القماشية التي تشمل صوراً ملونةً مناسبةً لعمره.
- اسمحي لطفلك بقضاء بعض الوقت في الحركة والتفاعل مع الأشخاص والأشياء على مدار اليوم. حاولي عدم ترك طفلك في الأرجوحة أو عربة الأطفال أو المقعد الهزاز لفترة أطول من اللازم.
- حددي روتين ثابت للنوم والتغذية.
- ضعى طفلك على ظهره واعرضي عليه لعبة زاهية الألوان. حركي اللعبة ببطء من اليسار إلى اليمين وللأعلى والأأسفل لمعرفة ما إذا كان يراقب كيف تتحرك اللعبة.
- غنِي لطفلك وتحدى معه في أثناء مساعدتك له على ممارسة "التمارين الرياضية" (أي تحريك جسده) لبعض دقائق. قومي بثني ذراعيه وساقيه وتحريكها بلطف للأعلى والأأسفل.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 6 أشهر

اسم الطفل

تاريخ اليوم

عمر الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلمه وتحده وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 6 أشهر. حذقي هذه القائمة معك وتحدي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونمواه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.



ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يضع الأغراض في فمه ليستكشفها
- يحاول القاطط اللعبة التي يريدها
- يغلق شفتيه للتعبير عن عدم رغبته في مزيد من الطعام

معالم النمو الحركي/البدني

- ينقلب متولاً من الاستلقاء على بطنه إلى ظهره
- يرفع نفسه بذراعين مستقيمتين عندما يكون على بطنه
- يستند على يديه لدعم نفسه عند وضع الجلوس

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يعرف الأشخاص المألوفين
- يحب النظر إلى نفسه في المرآة
- يضحك

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يتناول الأدوار معك في إصدار الأصوات
- يصدر صوت "ضراط" بشفتيه (يخرج لسانه وينفخ الهواء)
- يصدر أصواتاً حادةً

أمور مهمة أخرى تبني مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تقليلها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفالك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفالك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفالك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفالك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفالك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك **أنت أو الطبيب**:

1. اطلب إلى أخصائي يمكنه تقييم طفالك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفالك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفالك، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned.



American Academy
of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصريف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- العجي لعبة "تناوب الأدوار" مع طفلك، أي أن تبتسمي عندما يبتسم طفلك، وأن تقلديه عندما يصدر الأصوات. يساعدك هذا على تعلم أن يكون اجتماعياً.
- "اقرئي" لطفلك كل يوم عن طريق الاطلاع على الصور الملونة في المجلات أو الكتب والتحدث معها. استجبي له عندما يصدر أصواتاً مقدماً الكلام "وأقرأي" أيضاً. على سبيل المثال، قولي "أجل، هذا هو الكلب!" إذا أصدر صوتاً.
- أشيري للأشياء الجديدة مع طفالك واذكري اسمائها. على سبيل المثال، أشيري للسيارات والأشجار والحيوانات عندما تخرجون للتزلّه.
- غني لطفلك وشغلي له الموسيقى، سيساعدك هذا دماغه على النمو.
- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصي بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- عندما يننظر طفالك لشيء ما، أشيري إليه وتحدي عنده.
- ضعي طفالك على بطنه أو ظهره وضعي الألعاب بحيث تكون بالكاد في متناول يده. شجعيه على التقلب للوصول إلى الألعاب.
- تعلمي معرفة مزاج طفالك من خلال العلامات الظاهرية. استمري فيما تفعلينه إذا كان سعيداً. خذى استراحة وهدى طفالك إذا كان مستاءً.
- تحدي مع طبيب طفالك عن الوقت المناسب لبدء إطعامه الأطعمة الصلبة وكذلك عن الأطعمة التي تمثل خطر اختناق. ما يزال حليب الرضاعة الطبيعية أو الصناعي هو أهم مصدر "طعم" لطفلك.
- تعلمي متى يكون طفالك جائعاً أو شبعاناً. من علامات الجوع أن يشير طفالك إلى الطعام أو يفتح فمه عند تقبيله ملعقة منه أو حماسه لرؤية الطعام. من العلامات الأخرى التي تدل على شعوره بالشبع أن يدفع الطعام بعيداً أو يغلق فمه أو يلف رأسه بعيداً عن الطعام.
- ساعدي طفالك على تعلم أنه بإمكانه الهدوء. تحدي برفق إليه أو هزه عليه أو احمليه أو دعيه يمسن أصابعه أو لهايته. يمكنك عرض لعبته المفضلة أو دميته المحشوة عليه عندما تحمليه أو تهزه.
- احملي طفالك أثناء جلوسه. دعيه ينظر حوله وامض عليه لعباً ينظر إليها في أثناء محاولته موازنة نفسه.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. احتار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلِكِ البالغ من العمر 9 أشهر*



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفة وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 9 أشهر. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونمواه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الإدراكية (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يبحث عن الأغراض عندما تقع وتختفي عن ناظريه (مثل ملعقة أو لعبة)
- يقرع غرصنين ببعضهما

معالم النمو الحركي/البدني

- يمكنه اتخاذ وضعية الجلوس من دون مساعدة
- ينقل الأغراض من إحدى يديه ليد الأخرى
- يستخدم أصابعه "الجرف" الطعام نحوه
- يجلس من دون دعم

*حان وقت فحص النمو!

يحين وقت خضوع طفلك لفحص عام للنمو عندما يبلغ عمره 9 أشهر، وذلك وفقاً لتوصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لجميع الأطفال. اسأل طبيبك عن فحص النمو لطفلك.

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- خجول أو مفرط التعلق أو يشعر بالخوف في وجود الغرباء
- تبدو على وجهه تعابيرات متعددة، مثل السعادة والحزن والغضب والمفاجأة
- ينظر إليك عندما تناهيه باسمه
- يتفاعل عندما تغادررين (ينظر إليك، أو يمد يديه محاولاً الوصول إليك، أو يبكي)
- يبتسم أو يضحك عندما تلعبين الغمضة معه

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يصدر أصواتاً مختلفة مثل "ماماما" و"بابا"
- يرفع ذراعيه طالباً حمله

أمور مهمة أخرى تتبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تقليلها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفالك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قيلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أنتِ أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك **أنتِ أو الطبيب**:

1. اطلبلي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً للتلقى مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned.



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملحوظاً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- كرري الأصوات التي يصدرها طفلك وقولي كلمات بسيطة باستخدام تلك الأصوات. على سبيل المثال، إذا قال طفلك "باباً"، كرري ما قال ثم قولي "بطة".

Book replace by duck due to Arabic translation need

- ضعى الألعاب على الأرض أو بساط اللعب بحيث تكون بعيدة عن متناوله بعض الشيء، ثم شجعى طفلك على الزحف أو التزحزح أو التقلب للوصول إليها. احتفلي به عندما يصل إليها.

- علمي طفلك التلويع بيديه مودعاً أو هز رأسه للتعبير عن رفضه. على سبيل المثال، لوحى بيديك وقولي "إلى اللقاء" عندما تغادرين. يمكنك أيضاً تعليم لغة الإشارة البسيطة للأطفال لمساعدة طفلك على إخبارك بما يريد قبل أن يتمكن من استخدام الكلمات.

- العبى معه ألعاباً مثل لعبة الغميضة. يمكنك تغطية رأسك بقطعة قماشية واكتشف ما إذا كان طفلك سيجدنها لكشف وجهك.

- العبى مع طفلك من خلال تفريغ المكعبات من حاوية وارجاعها إليها معه.

- العبى مع طفلك ألعاباً مثل لعبة "دورى ودورك". جربى هذه اللعبة من خلال تمرير لعبة بينكما ذهاباً وإياباً.

- "اقرئي" لطفلك. يمكن أن تتحدث القراءة عن الصور. على سبيل المثال، اذكرى أسماء ما في الصور وأنت تشيرين إليها عند مطالعة الكتب أو المجلات.

- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.

- اكتشفى ما يمثل خطر اختناق وما هي الأطعمة الآمنة على طفلك. اسمحي له بالتدريب على إطعام نفسه باستخدام أصابعه وكوب يحتوي على كمية صغيرة من الماء. اجلسى بجوار طفلك واستمعى بوقت الوجبات معاً. توعى انسكاب الأطعمة والمشروبات. التعلم ممتع وملئ بالفوضى!

- اطلبي من طفلك ممارسة السلوكيات التي ترغبين بها. على سبيل المثال، قولي "حان وقت الجلوس" بدلاً من "لا توقف".

- ساعدي طفلك على الاعتياد على الأطعمة مختلفة المذاق والملمس. يجوز أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مفرومة فرماً دقيقاً. قد لا يحب طفلك كل الأطعمة عند تجربتها لأول مرة. امنحيه فرصة لتجربة الأطعمة مراراً وتكراراً.

- قولي "إلى اللقاء" بسرعة وبهجة بدلاً من التسلل بعيداً عن طفلك حتى يعلم أنك ستغادررين حتى لو بكى. سينتعلم تهذئة نفسه وما يمكن توقعه. دعيه يعلم برجوعك من خلال قول "لقد عادت ماماً!"

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

للاند هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 12 شهراً



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 12 شهراً. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الحركي/البدني

- يتثبت بسطح مرتفع ويجدب نفسه للنهوض
- يمشي مستندًا إلى الأثاث
- يشرب من كوب تحمله له من دون غطاء
- يمسك الأشياء بين الإبهام والسبابة مثل قطع الطعام الصغيرة

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يلعب معك ألعاباً مثل التصفيق معاً على ألحان أغنية

معالم النمو الخاصة باللغة/ال التواصل

- يقول بيده مودعاً
- يدعو أحد والديه "ماما" أو "بابا" أو غير ذلك من الأسماء الخاصة
- يفهم كلمة "لا" (يتوقف لوهلة قصيرة أو يتوقف عما يفعله عندما تقوليها)

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يضع الأشياء في وعاء، كوضع مكعب في كوب
- يبحث عن الأشياء التي يراها تخبيئها، كاللعبة التي تخبيئها تحت لحاف

أمور مهمة أخرى تتبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تقليلها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قياماً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلبى الإحالة إلى أخصائى يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEl

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- علمي طفلك "السلوكيات المرغوبة". وضحى لطفلك ما يجب عليه فعله واستخدمي الكلمات الإيجابية أو احضنني وقبليه عندما يفعلها. على سبيل المثال، إذا جذب ذيل حيوانك الأليف، علميه كيف يربت عليه برفق واحضنني عندما يفعل ذلك.
 - تحدثي إلى طفلك أو غني له عما تتعلمين. على سبيل المثال، "ماما تنفس يديك" أو غني "هذه هي الطريقة الصحيحة لغسل أيدينا".
 - أضيفي إلى ما يقوله طفلك أو يحاول قوله. إذا قال "شا"، قولي "أجل، شاحنة"، أو إذا قال "شاحنة"، قولي "أجل، هذه شاحنة زرقاء كبيرة".
 - وجهي طفلك بسرعة وباستمرار من خلال إعطائه لعبة أو نقله بعيداً إذا كان يحاول مسك أغراض لا تربينه أن يمسكها. وفربي كلمة "لا" للسلوكيات الخطيرة. عندما تقولي "لا"، قوليها بحزم. لا تتصفعي طفالك أو تصرخي به أو تشرحين له الأمور شرحاً مطولاً.
 - وفربي لطفلك أماكن آمنة يمكنه استكشافها. جهزى منزلك بحيث يكون آمناً على الأطفال. على سبيل المثال، ابعدي الأغراض الحادة أو القليلة للكسر عن متناوله. احفظي الأدوية والكيماويات ومنتجات التنظيف بعيداً عن الأطفال في خزانة مغلقة. سجلي رقم خط المساعدة الخاص بالسموم (800-222-1222) على جميع الهواتف.
 - أجيبي طفالك باستخدام الكلمات عندما يشير لشيء ما. يشير الأطفال للأشياء لطلبها. على سبيل المثال، قولي "هل تريد الكوب؟ إليك الكوب، إنه كوب". حفزى طفالك عندما يلفظ كلمة "كوب".
 - أشيري للأشياء المثيرة للاهتمام التي تربينها، مثل شاحنة أو حيوانات. الغرض من هذا هو مساعدة طفالك على الانتباه لما "يريه" الآخرون إياه من خلال الإشارة.
 - قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
 - امنحي طفالك ماء الأطفال أو حليب الرضاعة الطبيعى أو الحليب السادة. لست بحاجة لإعطاء طفالك عصير الأطفال، لكن إذا فعلت ذلك، امنحيه 4 أوقات أو أقل في اليوم من عصير الفاكهة الطبيعى بنسبة 100%. لا تمنحي طفالك غير ذلك من المشروبات السكرية مثل مشروبات الفاكهة أو الماء الغازية أو المشروبات الرياضية أو الحليب ذي النكهة.
 - ساعدي طفالك على الاعتياد على الأطعمة مختلفة المذاق والملمس. يجوز أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مفرومة فرماً دقيقاً. قد لا يحب طفالك كل الأطعمة عند تجربتها لأول مرة. امنحي طفالك فرصة لتجربة الأطعمة مراراً وتكراراً.
 - امنحي طفالك وقتاً للتعرف على مقدم رعاية جديد. اجيبي لعبه طفالك أو دمية الحيوان الخاصة به أو لحافه المفضل للمساعدة على تهدئته.
 - أعطي طفالك قدوراً ومقالٍ أو أداءً موسيقياً صغيراً كالطلبة أو الصنوج. شجعي طفالك على إصدار الضوضاء.
- معرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تحميل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلٌ البالغ من العمر 15 شهراً



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 15 شهراً. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الإدراكية

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يحاول استخدام الأشياء بالطريقة الصحيحة، كالهاتف أو الكوب أو الكتاب
- يرصن عنصرين صغيرين على الأقل كالمكعبات

معالم النمو الحركي / البدني

- يحاول أخذ خطواته الأولى بمفرده
- يستخدم أصابعه لإطعام نفسه

معالم النمو الاجتماعي / العاطفي

- يقدون الأطفال الآخرين في أثناء اللعب، كأخذ اللعب من وعاء ما عندما يفعل طفل آخر ذلك
- يعرضون عليك الأغراض التي يحبونها
- يصفقون عندما يشعرون بالحماس
- يحسنون الدمى المحسنة أو غير ذلك من اللعب
- يظهرون حبهم لك (بالأحضان أو العناد أو القبلات)

معالم النمو الخاصة باللغة / التواصل

- يحاولون قول كلمة أو كلمتين بخلاف "ماما" أو "بابا"، مثل "كو" عندما يريدون قول "كرة" أو "كا" عندما يريدون قول "كلب".
- ينظرون إلى الغرض المألف عندما تذكري اسمه
- يتبع التوجيهات عند تقديمها إليه بالإشارة أو الكلمات على حد سواء. على سبيل المثال، يعطيك لعبة عندما تمدين يدك وتقولين "أعطيني اللعبة".
- يشير بيده لطلب شيء ما أو لطلب المساعدة

أمور مهمة أخرى تنبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تتعلّمها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يغضبه طفلك أو لا يفعله والذي يثير فلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمتّع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أنت أفضل الناس علمًا بطفلك. لا تنتظري. عليك التصرّف مبكّرًا إذا لم يتحقّق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمتّع بها سابقًا أو كانت لديكَ مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسأليه عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساوركِ أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبِي الإحالَة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامِج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتكِ لمعرفة ما إذا كان طفلك مُؤهلاً للتلقّي مساعدة الخدمات. يمكنكِ معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنكِ مساعدة طفلك، ترجي زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكّرًا أن يصنع
فرقًا ملحوظًا!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو



بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- ساعدي طفلك على تعلم الكلام. الكلمات التي ينطقها طفلك مبكراً غير مكتملة. كرري ما يقول وأضيفي إليه. قد يقول "كو" عندما يرغب بقول "كرة"، وحينها من الممكن أن تقولي "كرة، أجل. هذه كرة".
- أخبري طفلك بأسماء الأشياء عندما يشير إليها وانتظري بضعة ثوان لمعرفة ما إذا كان يصدر أي أصوات قبل أن يعطيها لك. إذا أصدر صوتاً، أظهري له معرفتك بذلك، وكرري اسم الشيء. "نعم! هذا كوب."
- استكثفي طرقاً يساعدك بها طفلك على أداء الأنشطة اليومية. اسمحي لطفلك بجلب حذائه استعداداً للخروج ووضع الوجبات الخفيفة في الحقيقة لتناولها في الحديقة أو وضع الجوارب في السلة.
- حددي روتين ثابت للنوم والتغذية. اجعلي وقت نوم طفلك هادئاً وساكناً. البسيه بجامته وفرشي أسنانه واقرئي كتاباً أو اثنين له. يحتاج الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين العام والعامين من 11 إلى 14 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك القيلولة). أوقات النوم المنتسقة تيسر الأمر عليك!
- اعرضي على طفلك مختلف الأغراض، كقبعة مثلًا. أسأليه "كيف تستخدم القبعة؟ تضعها على رأسك". ضعي القبعة على رأسك ثم اعطيها له لمعرفة ما إذا كان سيقدر. كرري هذا باستخدام أغراض أخرى، كتاب أو كوب.
- غني الأغانيات التي تشمل استخدام الإشارات، مثل أغنية "هيك بيطيرو العصافير وهيك بيسبحو السمكات". انتبهي لما إذا كان يحاول تنفيذ بعض الحركات.
- قولى ما تعتقدى إنه ما يشعر طفلك به (على سبيل المثال، الحزن أو الغضب أو الإحباط أو السعادة). استخدمي كلماته وتعبيرات وجهك وصوتاك لإظهار ما تعتقدين إنه ما يشعر به. على سبيل المثال، قولى "أنت تشعر بالإحباط لأننا لا يمكننا الخروج، ولكن لا يمكنك أن تلجم الضرب. هيا نبحث عن لعبة يمكننا لعبها في المنزل".
- توقعى نوبات الغضب. إنها أمر طبيعي في هذا العمر، كما تزيد احتمالية حدوثها إذا كان طفلك متعباً أو جائعاً. ينبغي أن تقل مدة نوبات الغضب ويقل تواؤرها مع تقم طفالك في العمر. يمكنك محاولة تشتيت انتباذه، ولكن من المقبول تركه يمر بنوبة الغضب من دون أن تفعلي أي شيء حيالها. امنحيه بعض الوقت ليهدأ ويتجاوز النوبة.
- علمي طفلك "السلوكيات المرغوبة". وضحى لطفلك ما يجب عليه فعله واستخدمي الكلمات الإيجابية أو احضنيه وقبليه عندما يفعلها. على سبيل المثال، إذا جذب ذيل حيوانك الأليف، علميه كيف يربت عليه برفق. احضنيه عندما يفعل ذلك.
- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- شجعى طفلك على اللعب بالألعاب. يمكنك رص المكعبات ويمكنه إسقاطها.
- اسمحي لطفلك باستخدام كوب من دون غطاء للشرب والتدريب على تناول الطعام باستخدام ملعقة. تعلم تناول الطعام والشراب مليء بالفوضى ولكنه متع!
- **معرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تزيل تطبيق Milestone Tracker الخاص بـ CDC مكافحة الأمراض والوقاية منها.**

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معلم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

تعرف على العلامات. تصرف مبكراً.

طفلِك البالغ من العمر 18 شهراً*



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 18 شهراً. خذى هذه القائمة معك وتحدى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الحركي/البدني

- يمشي من دون الاستند إلى أي شخص أو شيء
- يشخط
- يشرب من كوب من دون غطاء وقد يسكب محتوياته أحياناً
- يطعم نفسه باستخدام أصابعه
- يحاول استخدام الملعقة
- يتسلق صعوداً على الأريكة وزنزاً منها من دون مساعدة

* حان وقت فحص النمو!

عندما يبلغ طفلك 18 شهراً، يحين وقت خضوعه لفحص النمو العام وفحص التوحد، وذلك وفقاً لتوصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لجميع الأطفال. اسألني الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

- يتحرك بعيداً عنك، ولكنه ينظر إليك للتأكد من أنك بالقرب منه
- يشير للأشياء المثيرة لاهتمامه ليريها لك
- يضع يديه أمامه لكي تغسلها له
- ينظر إلى بعض صفحات من كتاب معك
- يساعدك على إلباسه من خلال دفع ذراعه عبر الكم أو رفع قدمه

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يحاول قول ثلاث كلمات أو أكثر بخلاف "ماما" أو "بابا"
- يتبع التوجيهات التي تتألف من خطوة واحدة من دون أي إشارات، مثل إعطائك لعبة عندما تقولين "أعطيني اللعبة".

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يقادك وأنت تقومين بمهام المنزل، مثل الكنس بالمكتبة
- يلعب بلعبه بطريقة بسيطة، مثل دفع سيارة لعبة

أمور مهمة أخرى تنبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تقليلتها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يغفله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أنت أفضل الناس علمًا بطفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلبلي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلني ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً للتلقى مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، ترجي زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- استخدمي الكلمات الإيجابية وانتبهي أكثر للسلوكيات التي ترغبين في رؤيتها يمارسها ("السلوكيات المرغوبة"). على سبيل المثال، "أحسنت بوضعك اللعبة في مكانها". انتبهي أقل للسلوكيات التي لا ترغبين في رؤيتها يمارسها.
- شجعي اللعب "التظاهرى / الدرامي". اعطي طفلك ملعقة حتى يتظاهر بأنه يطعم دمية الحيوان الخاصة به. تناوبى الأنوار معه في التظاهر.
- ساعدي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية التي يمكنه التفاعل بها معها. على سبيل المثال، عندما يرى طفلاً حزيناً، قولي له "يدو حزيناً، هيا نجلب له دمية دب".
- اطرحي أسئلة سهلة على طفلك لمساعدته على التفكير فيما حوله. على سبيل المثال، اسأليه "ما هذا؟"
- اسمحي لطفلك باستخدام كوب من دون غطاء للشرب والتدريب على تناول الطعام باستخدام ملعقة. تعلم تناول الطعام والشراب مليء بالفوضى ولكنه ممتع!
- امتحيه خيارات سهلة. دعي طفلك يختار بين شيئين. على سبيل المثال، اسأليه ما إذا رغب في ارتداء القميص الأحمر أم الأزرق.
- حددي روتين ثابت للنوم وتناول الطعام. على سبيل المثال، اجلسى على الطاولة مع طفلك عندما يتناول الوجبات والأطعمة الخفيفة. يساعد هذا على وضع روتين لأوقات تناول الوجبات لأسرتك.
- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عاملين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم. حددي الوقت الذي تقضيهي أمام الشاشات عندما تكونين مع طفلك حتى تتمكنين من الاستجابة إلى كلماته وأفعاله.
- اسألي طبيب طفلك وأو مدرسيه إذا كان طفلك جاهزاً للتدريب على استخدام المرحاض. لا ينجح معظم الأطفال في تدريب استخدام المرحاض حتى يبلغون من العمر عاملين وحتى 3 أعوام. إذا لم يكن مستعداً للتدريب، يمكن أن يتسبّب ذلك في التوتر والنكسات، ما قد يطيل فترة التدريب.
- توقعى نوبات الغضب. إنها طبيعية في ذلك العمر، وينبغي أن تصر على تقدّم طفلك في العمر. يمكنك تجربة تشتت انتباهه، ولكن تجاهل نوبات الغضب مقبول كذلك. امتحيه بعض الوقت ليهداً ويتجاوز النوبة.
- تحدى مع طفلك وجهًا لوجه ومع النزول لمستوى نظره إذا أمكن. يساعد ذلك طفلك على "رؤية" ما تقولينه عبر نظرتك ووجهك، وليس كلماتك وحسب.
- ابدئي في تعليم طفلك أسماء أجزاء الجسم من خلال الإشارة إليها وقول أشياء مثل "ها هو أنفك، ها هو أنفي"، مع الإشارة إلى أنفه وأنفك.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلِ البالغ من العمر عامين*



عمر الطفل

تاريخ اليوم

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفال وتعلم وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفال عندما يبلغ من العمر عامين. خذى هذه القائمة معك وتحديثي إلى طبيب طفال في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفال وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الحركي/البدني

- يركل الكرات
- يركض
- يصعد على ساقيه (لا يتسلق) بمساعدة سلام بمساعدة شخص آخر أو من دونها
- يتناول الطعام بملعقة

* حان وقت فحص النمو!

يحين وقت خصوصي طفال لفحص التوحد عندما يبلغ عمره عامين، وذلك وفقاً لتوصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لجميع الأطفال. اسأل الطبيب عن فحص النمو لطفالك.

- يلاحظ إصابة الآخرين بالأذى أو شعورهم بالحزن، مثل التوقف لوهلة وظهور الحزن على وجهه عند بكاء أحدهم
- ينظر إلى وجهك لمعرفة كيفية التفاعل في المواقف الجديدة

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يشير إلى أمور في الكتب عندما تسأليه عنها، مثل "أين الدب؟"
- يقول كلمتين متصلتين على الأقل، مثل "حليب أكثر".
- يشير إلى جزءين من الجسم على الأقل عندما تطلبين منه ذلك
- يستخدم إيماءات أكثر من مجرد التلويح والإشارة، مثل نفخ قبة في الهواء أو هز رأسه إيجابياً

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يمسك غرضاً بإحدى يديه وهو يستخدم يده الأخرى، مثل إمساك وعاء وفك غطائها
- يحاول استخدام مفاتيح لعبة أو مقابضها أو أزرارها
- يلعب بأكثر من لعبة في نفس الوقت، مثل وضع طعام لعبة على طبق لعبة

أمور مهمة أخرى تنبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تتعلمينها مع طفالك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفالك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يغطه طفالك أو لا يفعله والذي يثير فراقك؟
- هل فقد طفالك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفالك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أنت أفضل الناس علمًا بطفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفالك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفال وشاركى معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلبلي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفال على نحو أفضل؛ و
2. اتصلني ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتى أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان طفال مؤهلاً للتلقي مساعدة الخدمات. يمكنك معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفال، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصريف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- ساعدي طفلك على تعلم أصوات الكلمات الجديدة حتى إذا لم ينطقها بوضوح بعد. على سبيل المثال، أن تقولي لطفلك "أنت تريد مزيًّا من الموز" إذا قال شيئاً مثل "زيد موز".
- رافقي طفلك عن كثب في أثناء لعبه مع الأطفال الآخرين. يلعب الأطفال في هذا العمر بجوار بعضهم، ولكنهم لا يعرفون كيفية مشاركة أشيائهم وحل المشكلات. عرفي طفلك كيفية التعامل مع النزاعات من خلال مساعدته على المشاركة وتناوب الأدوار واستخدام الكلام كلما أمكن ذلك.
- اجعلي طفلك يساعدك في التحضير للوجبات من خلال السماح له بنقل الأشياء إلى الطاولة، كالأكواب البلاستيكية أو المناديل. أشكري طفلك على مساعدته.
- أعطى طفالك كرات يركلها ويدحرجها ويرميها.
- أعطى طفالك ألعاباً تعلمه كيف يجعل الأشياء تعمل وكيف يحل المشكلات. على سبيل المثال، أعطيه لعبة يضغط فيها على زر يؤدي لحدوث شيء ما.
- اسمحي لطفلك بارتداء الأزياء باستخدام ملابس الكبار، مثل الأذنمية والقبعات والقمصان. يساعده هذا على بدء اللعب التظاهري.
- اسمحي لطفلك بتناول القدر الذي يريده سواء كبيراً أم صغيراً في كل وجبة. لا يتناول الأطفال الصغار نفس المقدار من الطعام أو نفس نوعه دائمًا كل يوم. مهمتك هي توفير الأطعمة الصحية له ومهمة طفلك هي تقرير إذا كان بحاجة إلى تناول الطعام والمقدار الذي يحتاجه منه.
- حددى روتين ثابت للنوم والتغذية. اجعلي وقت نوم طفلك هادئاً وساكناً. البسيه بجامته وفرشى أسنانه واقرئي كتاباً أو اثنين له. يحتاج الأطفال في هذا العمر من 11 إلى 14 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك القليلة). أوقات النوم المتنسقة تيسّر الأمر عليك.
- اسأل طبيب طفلك وأو مدرسيه عن التدريب على استخدام المرحاض لمعرفة ما إذا كان طفلك جاهزاً له. لا يمكن معظم الأطفال من التدرب على استخدام المرحاض حتى يبلغون من العمر عامين وحتى 3 أعوام. يمكن أن يتسبب البدء مبكراً أكثر من اللازم في التوتر والنكسات، ما قد يطيل فترة التدريب.
- استخدمي الكلمات الإيجابية عندما يكون طفلك لطيفاً ويساعدك. اسمحي له بمساعدتك في المهام البسيطة، مثل وضع اللعب أو العسيلي في السلة.
- العبى مع طفلك خارج المنزل لعبة "جاهر، مستعد، انطلق". على سبيل المثال، اجذبي طفلك للخلف وهو على الأرجوحة. قولي "جاهر، مستعد.... ثم انتظري وقولي "انطلق" وأنت تدفعين الأرجوحة.
- اسمحي لطفلك بصنع الأعمال الفنية البسيطة معك. امنحي طفالك أقلام شمع التلوين أو ضعي بعضاً من طلاء التلوين بالأصابع على الورق ودعيه يستكشف من خلال فردها على الورق ورسم النقاط بها. علقيها على الحائط أو الثلاجة حتى يتسلى لطفلك روتها.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تحميل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلِكِ البالغ من العمر 30 شهراً*



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلكِ وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحققى من معالم النمو لدى طفلكِ عندما يبلغ من العمر 30 شهراً. ذذى هذه القائمة معكِ وتحدى إلى طبيب طفلكِ في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلكِ وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يمارس مهارات حل المشكلات البسيطة، مثل الوقوف على مقعد صغير للوصول إلى شيء ما
- يتبع التعليمات التي تتألف من خطوتين مثل "اترك اللعبة وأغلق الباب".
- يُظهر معرفته بلون واحد على الأقل، مثل الإشارة إلى قلم تلوين أحمر عندما تسأله "أين القلم الأحمر؟"

- يلعب بجوار الأطفال الآخرين وأحياناً معهم
- يبريك ما يمكنه فعله عن طريق قول "أنظري إلى!"
- يوحي المهام الروتينية البسيطة عندما تطلبين منه ذلك، مثل المساعدة في جمع اللعب عندما تقولين "حان وقت التنظيف".

معالم النمو الحركي/البدني

- يستخدم يديه للف الأشياء مثل المقابض أو عند فك الأغطية
- يخلع بعض ملابسه بنفسه، كالساروبيل الفضفاضة أو السترات المفتوحة
- يقفز على الأرض بكلتا قدميه
- يقلب صفحات الكتاب صفحةً صفحةً عندما تقرأين له

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يقول حوالي 50 كلمة
- يقول جملة تتتألف من كلمتين أو أكثر تشملان فعلًا مثل " الكلب يجري"
- يذكر أسماء الأشياء في الكتب عندما تشيرين إليها وتتسألين "ما هذا؟"
- يقول كلمات مثل "أنا" أو "نحن"

معالم النمو الإدراكية

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يستخدم الأغراض في اللعب التظاهري، مثل إطعام دمية بمكعب يتظاهر أنه طعام

أمور مهمة أخرى ينبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تقليلتها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يجب طفلكِ فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يغطه طفلكِ أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلكِ أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلكِ أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أنت أفضل الناس علمًا بطفلكِ. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلكِ، أو فقد مهارات تمت به سابقاً أو كانت لديكِ مخاوف أخرى. تحدي مع طبيب طفلكِ وشاركى معه مخاوفكِ وأسئلاته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساوركِ أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبى الإحالة إلى أخصائى يمكنه تقييم طفلكِ على نحو أفضل؛ و
2. اتصلى ببرنامج التدخل المبكر لدى ولايتكِ أو منطقتكِ لمعرفة ما إذا كان طفلكِ مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات. يمكنكِ معرفة المزيد والعثور على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنكِ مساعدة طفلكِ، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جرب هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلمه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- شجعي "اللعبة الحر" الذي يمكن لطفلك فيه اكتشاف اهتماماته وتتجربة أمور جديدة واستخدام الأشياء بطرق جديدة.
- استخدمي الكلمات الإيجابية وانتبهي للسلوكيات التي ترغبين في رؤيتها يمارسها ("السلوكيات المرغوبة") أكثر من السلوكيات التي لا ترغبين في رؤيتها يمارسها. على سبيل المثال، قولي "أحب كيف أعطيت اللعبة لصديقك".
- امنحي طفلك خيارات أطعمة بسيطة وصحية. دعيه يختار ما يود أن يأكله كوجبة خفيفة أو ما يرتديه. ضعي خيارات لا تتجاوز اثنين أو ثلاثة.
- اطرحي على طفلك أسئلة بسيطة عن الكتب والقصص. اطرحلي أسئلة مثل "من؟" "ماذا؟" و "أين؟"
- ساعدي طفلك على تعلم كيفية اللعب مع الأطفال الآخرين. علميه كيف يفعل ذلك من خلال مساعدته على المشاركة وتناوب الأدوار واستخدام الكلام في حل المشكلات.
- اسمحي لطفلك "بالرسم" باستخدام أقلام شمع التلوين على الورق وكريم الحلاقة على صينية أو الطباشير على ممر جانبي. إذا رسمت خطًا مستقيماً، اكتشفي ما إذا كان سيدلقي. عندما يتحسن في رسم الخطوط، علميه كيف يرسم دائرة.
- اسمحي لطفلك باللعب مع الأطفال الآخرين في حديقة أو مكتبة مثلًا. اسألني عن مجموعات اللعب في منطقتك وبرامج الأطفال في سن قبل المدرسة. يساعد اللعب مع الآخرين طفلك على تعلم قيمة المشاركة والصداقة.
- تناولوا الوجبات العائلية معاً قدر الإمكان. قدمي نفس الوجبة للجميع. استمتعوا برفقة بعضكم وتجنبوا قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) في أثناء الوجبات.
- حددي الوقت المقضي أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن ساعة واحدة يومياً من مشاهدة برنامج أطفال مع وجود أحد الكبار. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- استخدمي الكلمات لوصف الأشياء لطفلك، مثل كبير/صغير، سريع/بطيء، تشغيل/إيقاف، داخل/خارج.
- ساعدي طفلك على حل الألغاز البسيطة باستخدام الأشكال أو الألوان أو الحيوانات. اذكرني اسم كل قطعة عندما يضعها طفلك في مكانها.
- العب مع طفلك خارج المنزل. على سبيل المثال، اصطحبني طفلك إلى الحديقة لسلق ألعاب الحديقة والركض في مناطق آمنة.
- اسمحي لطفلك بتناول القدر الذي يريد سواء كبيرة أم صغيرة في كل وجبة. مهمتك هي توفير الأطعمة الصحية له ومهمة طفلك هي تقرير إذا كان يرغب في تناول الطعام والمقدار الذي يرغب في تناوله.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 3 أعوام



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفة دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 3 أعوام. خذى هذه القائمة معك وتحديثى إلى طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلك وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يرسم دائرةً عندما تبين له كيفية فعل ذلك
- يتتجنب لمس الأشياء الساخنة مثل الموقد عندما تحذرها

معالم النمو الحركي/البدني

- يربط الأغراض ببعضها، مثل الخرز الكبير أو المعكرونة
- يرتدي بعض الملابس بنفسه، كالسوبريل الفضفاضة أو السترات المفتوحة
- يستخدم الشوكة

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يهدأ في غضون 10 دقائق بعد أن تتركه، كما يحدث عند تركه في مراكز رعاية الأطفال
- يلاحظ الأطفال الآخرين ويلعب معهم

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يخوض محادية يتبادل فيها عبارتين على الأقل معك
- يطرح أسئلة تبدأ بـ"من" أو "ماذا" أو "أين" أو "لماذا"، مثل "أين ماما/بابا؟"
- يذكر اسم الفعل الذي يحدث في صورة أو كتاب عند سؤاله، مثل "يجري" أو "يأكل" أو "يلعب"
- يقول اسمه الأول عند سؤاله
- كلامه مفهوم بدرجة كافية للآخرين في معظم الوقت

أمور مهمة أخرى تنبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعليها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذى يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أنتِ أفضل الناس علمًا بطفلك. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلك، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفرق يساورك أنت أو الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي بأي مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتأقلي مساعدة الخدمات.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جرب هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.



- شجعي طفلك على حل مشكلاته الخاصة مع دعمك. اطريحي أسئلة لمساعدته على فهم المشكلة. ساعديه في التفكير في الحلول وتجربة أحدها، وتجربة حلول أخرى إذا لزم الأمر.
- تحدثي عن مشاعر طفالك وعلميه كلمات تساعدك في شرح ما يشعر به. ساعدي طفلك على التعامل مع مشاعر التوتر من خلال تعليمكه أن يأخذ أنفاساً عميقةً، أو يعانق لعبته المفضلة، أو يذهب إلى مكان هادئ وآمن عندما يكون مستاءً.
- ضعي بعض القواعد البسيطة الواضحة التي يمكن لطفلك اتباعها، مثل استخدام يديه عند اللعب. إذا خالف أحد القواعد، وضحبي له ما يجب فعله بدلاً من ذلك. في وقت لاحق، إذا اتبع طفلك القاعدة، أظهربي تقديرك له.
- اقرئي مع طفالك. اطريحي أسئلة مثل "ماذا يحدث في الصورة؟" وأو "ماذا تعتقد أنه سيحدث بعد ذلك؟" عندما يعطيك إجابةً، اطلبلي مزيداً من التفاصيل.
- العبوا ألعاب العد. عدوا أجزاء الجسم، والسلام، والأشياء الأخرى التي تستخدموها أو تروها كل يوم. يبدأ الأطفال في هذا العمر في التعرف على الأرقام والعد.
- ساعدي طفالك على تطوير مهاراته اللغوية من خلال التحدث إليه بجمل أطول من التي يستخدمها بواسطة كلمات حقيقة. كرري ما يقوله، على سبيل المثال، "أريد مو"، ثم وضحبي كيف يستخدم المزيد من كلمات "الكبار" من خلال قول "أريد موزة".
- دعي طفالك يساعد في إعداد وجبات الطعام. أعطيه مهاماً بسيطة، مثل غسل الفواكه والخضروات أو التقليب.
- أعطي طفالك التعليمات في هيئة خطوتين أو ثلاث خطوات. على سبيل المثال، "ادهب إلى غرفتك واجلب حذائك ومعطفك".
- حددي الوقت المقضي أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن ساعة واحدة يومياً من مشاهدة برنامج أطفال مع وجود أحد الكبار. لا تتضعي أي شاشات في غرفة نوم طفلك. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- علمي طفالك الأغاني والأنشيد البسيطة، مثل "كان عندي عصافور" أو "هيك بيطيريو العصافير وهيك بيسبحو السمكات".
- أعطي طفالك "صندوق أنشطة" به ورق وأقلام تلوين وكتب تلوين. لوني وارسمي الخطوط والأشكال مع طفالك.
- شجعي طفالك على اللعب مع الأطفال الآخرين. يساعدك هذا على تعلم قيمة الصداقة وكيفية الانسجام مع الآخرين.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تحميل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بـCDC مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلكِ البالغ من العمر 4 أعوام



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلكِ وتعلمه وتحديثه وتصرفة وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلكِ عندما يبلغ من العمر 4 أعوام. خذى هذه القائمة معكِ وتحديثي إلى طبيب طفلكِ في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعاالم التي وصل إليها طفلكِ وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يتظاهر بأنه شيء آخر في أثناء اللعب (مدرس، بطل خارق، كلب)
- يطلب الذهاب للعب مع الأطفال إذا لم يوجد أي منهم، مثل "هل يمكنني اللعب مع أليكس؟"
- بواسي الآخرين الذين يتعرضون للأذى أو يشعرون بالحزن، مثل معانقة صديق يبكي
- يتتجنب الخطر، مثل عدم القفز من ارتفاعات عالية في الملعب
- يحب أن يكون "مساعداً"
- يغير سلوكه بناءً على مكان وجوده (دور العبادة، المكتبة، الملعب)

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يقول جمل تتلاف من أربع كلمات أو أكثر
- يقول بعض الكلمات من أغنية أو قصة أو أغنية أطفال
- يتحدث عن شيء واحد على الأقل حدث خلال يومه، مثل "لعبت كرة القدم"
- يجب عن أسللة بسيطة مثل "ما استخدام المعطف؟" أو "ما استخدام قلم التلوين؟"

أمور مهمة أخرى تنبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعليها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

أنتِ أفضل الناس علمًا بطفلكِ. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلكِ، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديكِ مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلكِ وشاركي معه مخاوفكِ وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفرق يساوركِ أنت أو الطبيب:

1. اطلاعي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصالي بأي مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتألق مساعدة الخدمات.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلكِ، ترجي زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو



بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربى هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- ساعدي طفلك على الاستعداد لأماكن جديدة والتعرف على أشخاص جدد. على سبيل المثال، يمكنك قراءة القصص أو تقمص الأدوار (اللعب التظاهري) لمساعدته على الشعور بالراحة.
- اقرئي مع طفالك. اسأليه عما يحدث في القصة وما يعتقد أنه قد يحدث بعد ذلك.
- ساعدي طفلك على التعرف على الألوان والأشكال والأحجام. على سبيل المثال، اسأل عن ألوان وأشكال وأحجام الأشياء التي يراها خلال اليوم.
- شجعي طفلك على استخدام "كلماته" عند طلب الأشياء وحل المشكلات ولكن اشرح له كيفية القيام بذلك. قد لا يعرف الكلمات التي يحتاجها. على سبيل المثال، ساعدي طفلك على أن يقول "هل يمكننيأخذ دور؟" بدلاً منأخذ شيء من شخص ما.
- ساعدي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية التي يمكنه التفاعل بها معها. على سبيل المثال، عندما يرى طفلاً حزيناً، قولي له "يبدو حزيناً، هيا نجلب له دمية دب".
- استخدمي الكلمات الإيجابية وانتبهي أكثر للسلوكيات التي ترغبين في رؤيتها يمارسها ("السلوكيات المرغوبة"). على سبيل المثال، قولي "أنت تشارك هذه اللعبة بشكل رائع!" انتبهي أقل للسلوكيات التي لا ترغبين في رؤيتها يمارسها.
- أخبري طفلك بطريقة بسيطة عن سبب كونه غير مسموح له بفعل شيء لا تريدينه أن يفعله ("السلوك غير المرغوب"). امنحيه خياراً فيما يمكنه فعله بدلاً من ذلك. على سبيل المثال، "لا يمكنك القفز على السرير. هل تريدين الخروج للعب أو تشغيل بعض الموسيقى والرقص؟"
- اسمحي لطفلك باللعب مع الأطفال الآخرين في حديقة أو مكتبة مثلاً. اسأل عن مجموعات اللعب في منطقتك وبرامج الأطفال في سن قبل المدرسة. يساعد اللعب مع الآخرين طفلك على تعلم قيمة المشاركة والصداقه.
- تناولي الوجبات مع طفالك كلما أمكن. دعيه يراك تستمعين بالأطعمة الصحية، مثل الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة وشرب الحليب أو الماء.
- ضعي روتين هادئ وساكن لوقت النوم. تجنبي قضاء أي وقت أمام الشاشات (التلفاز، والهاتف، والجهاز لوحى، وما إلى ذلك) لمدة ساعة إلى ساعتين قبل النوم ولا تضع أي شاشات في غرفة نوم طفلك. يحتاج الأطفال في هذا العمر من 10 إلى 13 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك القليلة). أوقات النوم المتقطعة تيسر الأمر عليك!
- امنحي طفالك العاباً أو شيئاً تحفر خياله، مثل ملابس للعبة ارتداء الأزياء، والأواني والمقالى للعب الطهي التظاهري، أو مكعبات يركبها. انضملي إليه في اللعب التظاهري، مثل تناول طعام تظاهري يطبخه.
- خذى وقتك للإجابة على أسئلة طفالك التي تبدأ بـ"لماذا". إذا لم تعرفي الإجابة، قولي "لا أعرف" أو ساعدي طفالك على العثور على الإجابة في كتاب أو على الإنترنت أو من أحد الكبار الآخرين.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تنزيل تطبيق **Milestone Tracker** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بديلاً عن أداة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.

طفلكِ البالغ من العمر 5 أعوام

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم



معالم النمو مهمة! توفر كافية لعب طفلكِ وتعلمه وتحده وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تتحقق من معالم النمو لدى طفلكِ عندما يبلغ من العمر 5 أعوام. خذى هذه القائمة معك وتحثي إلى طبيب طفلكِ في كل زيارة لمتابعة صحته ونموه حول المعالم التي وصل إليها طفلكِ وما الذي ينبغي توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال بحلول هذا العمر:

معالم النمو الإدراكية (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يُعد حتى 10 يذكر أسماء بعض الأرقام بين 1 و 5 عندما تشيري إليها
- يستخدم كلمات تتناول الوقت، مثل "أمس" أو "غداً" أو "الصباح" أو "الليل"
- ينتبه لمدة 5 إلى 10 دقائق في أثناء الأشطة على سبيل المثال، في أثناء وقت القصة أو صناعة الأعمال الفنية والحرفية (لا يحسب الوقت المقضي أمام الشاشات)
- يكتب بعض حروف اسمه
- يذكر بعض الحروف عندما تشيرين إليها

معالم النمو الحركي/البدني

- يزور بعض الأزرار
- يقف على قدم واحدة

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- يتبع القواعد أو يتناوب الأدوار عند اللعب مع أطفال آخرين
- يغني أو يرقص أو يمثل من أجلي
- يقوم بالمهام البسيطة في المنزل، مثل مطابقة الجوارب أو تنظيف الطاولة بعد الأكل

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يحكي قصة سمعها أو ألفها تشمل حديث على الأقل. على سبيل المثال، كانت قطة عالقة في شجرة وأنقذها رجل إطفاء
- يجرب عن أسللة بسيطة حول كتاب بعد أن تقرئيه له أو قصة بعد أن تقصيها عليه
- يحافظ على استمرار محادثة يتداول فيها ثلات عبارات على الأقل معه
- يستخدم القوافي البسيطة أو يتعرف عليها (بطاقة، كرة ذرة)

أمور مهمة أخرى تنبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعلينها مع طفلك؟
- ما هي بعض الأمور التي يحب طفلك فعلها؟
- هل يوجد أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله والذي يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات تمنع بها قبلًا؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكرًا؟

أنتِ أفضل الناس علمًا بطفلكِ. لا تنتظري. عليك التصرف مبكراً إذا لم يتحقق معلم أو أكثر من معالم النمو لدى طفلكِ، أو فقد مهارات تمنع بها سابقاً أو كانت لديكِ مخاوف أخرى. تحثي مع طبيب طفلكِ وشاركي معه مخاوفكِ وأسئلته عن فحص النمو. إذا كان ما يزال الفلق يساوركِ أنت أو الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصلي بأي مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً لتلقي مساعدة الخدمات.

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلكِ، ترجى زيارة cdc.gov/Concerned



American Academy
of Pediatrics
U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقًا ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو



بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جرب هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلمي إذا رغبت في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- قد يبدأ طفلك في "الردد" ليشعر بالاستقلالية ويختبر ما يحدث. قللي من انتباھك للكلامات السلبية. ابحثي عن أنشطة بديلة يقوم بها تسمح له بأخذ زمام المبادرة وأن يكون مستقلاً. احرصي على التعبير عن ملاحظتك للسلوك الجيد. "لقد حافظت على هدوئك عندما أخبرتك أن الوقت قد حان للنوم".
 - اسأل طفلك عما يلعب. ساعديه في توسيع إجاباته بسؤاله "لماذا؟" و"كيف؟" على سبيل المثال، قولي "كم جميل هذا الجسر الذي تقوم ببنائه. لماذا وضعته هناك؟"
 - العبوا بالألعاب التي تشجع طفلك على تركيب الأشياء، مثل الأحجية ومكعبات البناء.
 - استخدمي الكلمات لمساعدة طفلك على البدء في فهم الوقت. على سبيل المثال، غنّي أغاني عن أيام الأسبوع ودعيه يكتشف ما هو اليوم. استخدمي كلمات عن الوقت، مثل اليوم وغداً والأمس.
 - دعي طفلك يقوم بالأشياء بنفسه، حتى لو لم يفعلها بشكل مثالي. على سبيل المثال، دعوه يرتكب سريره أو يزور قميصه أو يصب الماء في كوب. احتفلي به عندما يفعل ذلك وحاولي ألا "تصلحي" أي شيء لست مضطورة لإصلاحه.
 - تحدثي عن مشاعرك ومشاعر طفلك وسميها. اقرئي الكتب وتحديدي عن مشاعر الشخصيات ولماذا يشعرون بها.
 - العبِي ألعاب القوافي. على سبيل المثال، قولي "ما الكلمة المتناغمة مع (قطة)؟"
 - علمي طفلك أن يتبع القواعد في الألعاب. على سبيل المثال، العبوا ألعاب الطاولة البسيطة أو ألعاب الورق أو Simon Says.
 - خصصي مكاناً في منزلك ليذهب إليه طفلك عندما يكون مسناً. ابقي في مكان قريب حتى يعرف طفلك أنه آمن ويمكنه اللجوء إليك لتساعديه على الهدوء حسب الحاجة.
 - ضعي حدوداً للوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن ساعة واحدة في اليوم. ضعي خطة لاستخدام عائلتك لوسائل الإعلام.
 - تناولي الوجبات مع طفلك واستمتعوا بقضاء وقت العائلة في التحدث معاً. قدمي نفس الوجبة للجميع. تجني قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز، الأجهزة اللوحية، الهواتف، وما إلى ذلك) في أثناء تناول الطعام. اسمحي لطفلك بالمساعدة في تحضير الأطعمة الصحية واستمتعوا بها معاً.
 - شجعي طفلك على "القراءة" من خلال مشاهدة الصور ورواية القصة.
 - العبوا الألعاب التي تساعد على تحسين الذاكرة والانتباه. على سبيل المثال، العبوا ألعاب الورق، أو إكس أو، أو أنا أرى، أو ساخن وبارد.
- معرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يرجى تنزيل تطبيق Milestone Tracker الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.**

لا تعد هذه القائمة المرجعية لمعالم النمو بدليلاً عن أدلة فحص النمو الموحدة والتي تم التحقق منها. تُظهر معالم النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) فعله في كل فئة عمرية. اختار خبراء هذا الموضوع تلك المعالم بناءً على البيانات المتوفرة وإجماع الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



تعرف على العلامات. تصرف في مبكراً.