

طفلك البالغ من العمر شهرين



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر شهرين. خذي هذه القائمة معك وتحدثي 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 الاجتماعي/العاطفي

- ☐ يهدأ 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

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

أمور مهمة أخرى ينبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفعّلينها 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد 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 تمتع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك واسأليه عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعدِ طفلكِ على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأولى لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 بطريقة إيجابية. أظهري حماسك وابتسمي وتحدثي إلى طفلك عندما يُصدر أصواتًا. يعلمه هذا تناوب الأدوار في "الكلام" في أثناء المحادثة.

■ تحدثي مع طفلك وقرئي وغني له لمساعدته على فهم اللغة وتنميتها.

■ اقضي وقتًا في احتضان طفلك وحمله. سيساعده 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 تقضينه أمام الشاشات عندما تكونين مع طفلك على التجاوب معه.

■ اعتن بنفسك. يمكن أن تكون تربية الأطفال عملاً شاقاً! من الأسهل أن تستمتعي 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 "اللعب" معك بإصدار الأصوات والنظر إليك، أم هل يدير رأسه بعيداً عنك أو يتأهب أو ينزعج لأنه بحاجة إلى استراحة؟

■ ضعي طفلك على بطنه عندما يكون مستيقظاً وضعي اللعب في مستوى بصره أمامه. سيساعده 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 ألعاب).

■ لا تطعمي طفلك سوى حليب الرضاعة الطبيعي 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 شفثيه.

■ انتبهي للعلامات التي تدل على شبع طفلك، مثل إغلاقه لفمه أو لف رأسه بعيداً عن الثدي أو زجاجة الحليب. يمكنك التوقف عن إطعام طفلك إذا لم يشعر بالجوع.

■ لا تهزي طفلك أو تسمحي لأي شخص آخر بفعل ذلك - مطلقاً! يمكن لهذا أن يؤدي مخه أو يتسبب حتى في وفاته. ضعي طفلك في مكان آمن وابتعدي عنه إذا شعرتي 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، يُرجى 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)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

تعرفي على العلامات. تصرفي مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 4 أشهر



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 4 أشهر. خذي 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 الاجتماعي/العاطفي

- ☐ يبتسم من تلقاء نفسه للفت انتباهك
- ☐ يضحك ضحكة خافتة (لم تتطور إلى ضحكة كاملة بعد) عندما تحاولين جعله يضحك
- ☐ ينظر إليك أو يتحرك أو يصدر أصواتاً للفت انتباهك أو الاستمرار في لفته

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ☐ يفتح فمه إذا كان جائعاً عند رؤية 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 لعبه
- ☐ يجلب يديه لفمه
- ☐ يستند على كوعيه/ساعديه عندما يكون على بطنه

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

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

أمور مهمة أخرى ينبغي 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 تمتع بها قبلاً؟
- 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 تمتع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك وأساليه عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعدى طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 بطريقة إيجابية. أظهري حماسك وابتسمي وتحدثي إلى طفلك عندما يُصدر أصواتًا. يعلمه هذا تناوب الأدوار في "الكلام" في أثناء المحادثة.
 - وفري فرصًا آمنةً يمكن لطفلك فيها محاولة تناول ألعابه وركلها واستكشاف ما حوله. يمكنك على سبيل المثال وضعه مع لعبه 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.
 - تحدثي إلى طفلك وافرني وغني له. سيساعده هذا على تعلم الكلام وفهم الكلمات لاحقًا.
 - قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يوصى بقاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
 - لا تطعمي طفلك سوى حليب الرضاعة الطبيعي أو الصناعي. الأطفال غير جاهزين لغير ذلك من الأطعمة أو الماء أو المشروبات لحوالي أول 6 أشهر من حياتهم.
 - امنحي طفلك لعبًا آمنةً ليلعب بها، وأن تكون تلك اللعب سهلة الحمل مثل الخشخيشات أو الكتب القماشية التي تشمل صورًا ملونةً مناسبةً لعمره.
 - اسمحي لطفلك بقاء 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.
 - ضعي طفلك على ظهره واعرضي عليه لعبة زاهية الألوان. حركي اللعبة ببطء من اليسار إلى اليمين وللأعلى والأسفل لمعرفة ما إذا كان يراقب كيف تتحرك اللعبة.
 - غني لطفلك وتحدثي معه في أثناء مساعدتك له على ممارسة "التمارين الرياضية" (أي تحريك جسده) لبضع دقائق. قومي بثني ذراعيه وساقيه وتحريكها بلطف للأعلى والأسفل.
- لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكرًا.

طفلك البالغ من العمر 6 أشهر



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 6 أشهر. خذي 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 الاجتماعي/العاطفي

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

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- ☐ يتناوب الأدوار معك في إصدار الأصوات
- ☐ يصدر صوت "ضراط" بشفتيه (يخرج لسانه وينفخ الهواء)
- ☐ يصدر أصواتاً حادة

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

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

معالم النمو الحركي/البدني

- ☐ ينقلب متحولاً من الاستلقاء على بطنه إلى ظهره
- ☐ يرفع نفسه بذراعيين مستقيمتين عندما يكون على بطنه
- ☐ يستند على يديه لدعم نفسه عند وضع الجلوس

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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد 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 تمتع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك واسأليه عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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.



- العبي لعبة "تناوب الأدوار" مع طفلك، أي أن تبتسمي عندما يبتسم طفلك، وأن تقلديه عندما يصدر الأصوات. يساعده هذا على تعلم أن يكون اجتماعيًا.
- "اقرأ لي" لطفلك كل يوم عن طريق الاطلاع على الصور الملونة في المجلات أو الكتب والتحدث معه عنها. استجبي له عندما يصدر أصواتًا مقلداً الكلام "واقراي" أيضًا. على سبيل المثال، قولي "أجل، هذا هو الكلب!" إذا أصدر صوتًا.
- أشيري للأشياء الجديدة مع طفلك واذكري أسمائها. على سبيل المثال، أشيري للسيارات والأشجار والحيوانات عندما تخرجون للتنزه.
- غني لطفلك وشغلي له الموسيقى، سيساعد هذا دماغه على النمو.
- قللي الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بحيث يقتصر على حضور مكالمات الفيديو مع أبنائك. لا يوصى بقضاء الأطفال الأصغر من عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- عندما ينظر طفلك لشيء ما، أشيري إليه وتحدثي عنه.
- ضعي طفلك على بطنه أو ظهره وضعي الألعاب بحيث تكون بالكاد في متناول يده. شجعيه على التقلب للوصول إلى الألعاب.
- تعلمي معرفة مزاج طفلك من خلال العلامات الظاهرية. استمري فيما تفعليه إذا كان سعيدًا. خذي استراحة وهدئي طفلك إذا كان مستاءً.
- تحدثي مع طبيب طفلك عن الوقت المناسب لبدء إطعامه الأطعمة الصلبة وكذلك عن الأطعمة التي تمثل خطر اختناق. ما يزال حليب الرضاعة الطبيعي أو الصناعي هو أهم مصدر "طعام" لطفلك.
- تعلمي متى يكون طفلك جائعًا أو شبعانًا. من علامات الجوع أن يشير طفلك إلى الطعام أو يفتح فمه عند تقريب ملعقة منه أو حماسه لرؤية الطعام. من العلامات الأخرى التي تدل على شعوره بالشبع أن يدفع الطعام بعيدًا أو يغلق فمه أو يلف رأسه بعيدًا عن الطعام.
- ساعدي طفلك على تعلم أنه بإمكانه الهدوء. تحدثي برفق إليه أو احمليه أو هززيه أو غني له أو دعيه يمص أصابعه أو لهائته. يمكنك عرض لعبته المفضلة أو دميته المحشوة عليه عندما تحمله أو تهززيه.
- احمل طفلك أثناء جلوسه. دعيه ينظر حوله وامنحيه لعبًا ينظر إليها في أثناء محاولته موازنة نفسه.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكرًا.

طفلك البالغ من العمر 9 أشهر*



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 9 أشهر. خذي 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 الاجتماعي/العاطفي

- ☐ خجل أو مفرط التعلق أو يشعر بالخوف في وجود الغرباء
- ☐ تبدو على وجهه تعبيرات متعددة، مثل السعادة والحزن والغضب والمفاجأة
- ☐ ينظر إليك عندما تتأدب به باسمه
- ☐ يتفاعل عندما تغادرين (ينظر إليك، أو يمد يديه محاولاً الوصول إليك، أو يبكي)
- ☐ يبتسم أو يضحك عندما تلعبين الغميضة معه

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

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

معالم النمو الإدراكية

(التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- ☐ يبحث عن الأغراض عندما تقع وتخفي عن ناظريه (مثل ملعقة أو لعبته)
- ☐ يفرغ غرضين ببعضهما

معالم النمو الحركي/البدني

- ☐ يمكنه اتخاذ وضعية الجلوس من دون مساعدة
- ☐ ينقل الأغراض من إحدى يديه ليده الأخرى
- ☐ يستخدم أصابعه "لجرف" 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. اسألي الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

أمور مهمة أخرى ينبغي 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد 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 تمتع بها سابقاً أو كانت لديك مخاوف أخرى. تحدثي مع طبيب طفلك وشاركي معه مخاوفك واسأليه عن فحص النمو. إذا كان ما يزال القلق يساورك أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعد طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 "بابابا"، كرري ما قال ثم قولي "بطة".

Book replace by duck due to Arabic translation need

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

■ علمي طفلك التلويح بيديه مودعاً أو هز رأسه للتعبير عن رفضه. على سبيل المثال، لוחي 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.

■ العبي معه ألعاباً مثل لعبة الغميضة. يمكنك تغطية رأسك بقطعة قماشية واكتشاف ما إذا كان طفلك سيجذبها لكشف وجهك.

■ العبي مع طفلك من خلال تفرغ المكعبات من حاوية وإرجاعها إليها معه.

■ العبي مع طفلك ألعاباً مثل لعبة "دوري ودورك". جربي هذه اللعبة من خلال تمرير لعبة بينكما ذهاباً وإياباً.

■ "اقرئي" لطفلك. يمكن أن تتحدث القراءة عن الصور. على سبيل المثال، اذكر 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.

■ اكتشفي ما يمثل خطر اختناق وما هي الأطعمة الآمنة على طفلك. اسمحي له بالتدرب على إطعام نفسه باستخدام أصابعه وكوب يحتوي على كمية صغيرة من الماء. اجلسي بجوار طفلك واستمتعا بوقت الوجبات معاً. توقعي انسكاب الأطعمة والمشروبات. التعلم ممتع ومليء بالفوضى!

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

■ 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 ستغادرين حتى لو بكى. سيتعلم تهدئة نفسه وما يمكن توقعه. دعيه يعلم برجوعك من خلال قول "لقد عادت ماما!"

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 12 شهرًا



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 12 شهرًا. خذي هذه القائمة معك وتحذني 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 الاجتماعي/العاطفي

☐ يلعب معك ألعابًا مثل التصفيق معًا على ألحان أغنية

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

☐ يلوح بيده مودعًا

☐ يدعو أحد والديه "ماما" أو "بابا" أو غير ذلك من الأسماء الخاصة

☐ يفهم كلمة "لا" (يتوقف لوهلة قصيرة أو يتوقف عما يفعله عندما تقول لها)

معالم النمو الإدراكية

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

☐ يضع الأشياء في وعاء، كوضع مكعب في كوب

☐ يبحث عن الأشياء التي يراك تخبئها، كاللعبة التي تخبئها تحت لحاف

معالم النمو الحركي/البدني

☐ يتثبت بسطح مرتفع ويجذب نفسه للنهاض

☐ يمشي مستندًا إلى الأثاث

☐ يشرب من كوب تحميله له من دون غطاء

☐ يمسك الأشياء بين الإبهام والسبابة مثل قطع الطعام الصغيرة

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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد مبكرًا؟

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

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكرًا أن يصنع
فرقًا ملموسًا!

ساعدى طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 احضنيه وقبليه عندما يفعلها. على سبيل المثال، إذا جذب ذيل حيوانك الأليف، علميه كيف يربت عليه برفق واحضنيه عندما يفعل ذلك.
 - تحدثي إلى طفلك أو غني له عما تفعلين. على سبيل المثال، "ماما تغسل 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 و باستمرار من خلال إعطائه لعبة أو نقله بعيدًا إذا كان يحاول مسك أغراض لا تريدينه أن يمسكها. وفري كلمة "لا" للسلوكيات الخطيرة. عندما تقولي "لا"، قوليه بحزم. لا تصفعي طفلك أو تصرخي به أو تشرحين له الأمور شرخًا مطولًا.
 - وفري لطفلك أماكن آمنة يمكنه استكشافها. جهزي منزلك بحيث يكون آمنًا على الأطفال. على سبيل المثال، ابعدي الأغراض الحادة أو القابلة للكسر عن متناولهم. احفظي الأدوية والكيماويات ومنتجات التنظيف بعيدًا عن الأطفال في خزانة مغلقة. سجلي رقم خط المساعدة الخاص بالسموم (800-222-1222) على جميع الهواتف.
 - أجبى طفلك باستخدام الكلمات عندما يشير لشيء ما. يشير الأطفال للأشياء لطلبها. على سبيل المثال، قولي "هل تريد الكوب؟ إليك الكوب، إنه كوبك". حفزي طفلك عندما يلفظ كلمة "كوب".
 - أشيري للأشياء المثيرة للاهتمام التي ترينها، مثل شاحنة أو حافلة أو حيوانات. الغرض من هذا هو مساعدة طفلك 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 طفلك ماء الأطفال أو حليب الرضاعة الطبيعي أو الحليب السادة. لست بحاجة لإعطاء طفلك عصير الأطفال، لكن إذا فعلت ذلك، امنحيه 4 أوقيات أو أقل في اليوم من عصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100%. لا تمنحي طفلك غير ذلك من المشروبات السكرية مثل مشروبات الفاكهة أو المياه الغازية أو المشروبات الرياضية أو الحليب ذي النكهة.
 - ساعدي طفلك على الاعتماد على الأطعمة مختلفة المذاق واللمس. يجوز أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مفرومة فرمًا دقيقًا. قد لا يحب طفلك كل الأطعمة عند تجربتها لأول مرة. امنحي طفلك فرصة لتجربة الأطعمة مرارًا وتكرارًا.
 - امنحي طفلك وقتًا للتعرف على مقدم رعاية جديد. اجلي لعبة طفلك أو دمية الحيوان الخاصة به أو لحافه المفضل للمساعدة على تهدئته.
 - أعطي طفلك دورًا ومقالًا أو أداة موسيقية صغيرة كالطبل أو الصنوج. شجعي طفلك على إصدار الضوضاء.
- لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكرًا.

طفلك البالغ من العمر 15 شهرًا



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 15 شهرًا. خذي هذه القائمة معك وتحذني 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 الاجتماعي/العاطفي

- ☐ يقلدون الأطفال الآخرين في أثناء اللعب، كأخذ اللعب من وعاء ما عندما يفعل طفل آخر ذلك
- ☐ يعرضون عليك الأغراض التي يحبونها
- ☐ يصفقون عندما يشعرون بالحماس
- ☐ يحضنون الدمى المحشوة أو غير ذلك من اللعب
- ☐ يظهرون جهم لك (بالأحضان أو العناق 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 المألوف عندما تذكرين اسمه
- ☐ يتبع التوجيهات عند تقديمها إليه بالإشارة أو الكلمات على حد سواء. على سبيل المثال، يعطيك لعبة عندما تمدين يدك وتقولين "أعطني اللعبة".
- ☐ يشير بيده لطلب شيء ما أو لطلب المساعدة

معالم النمو الإدراكية

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

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

معالم النمو الحركي/البدني

- ☐ يحاول أخذ خطواته الأولى بمفرده
- ☐ يستخدم أصابعه لإطعام نفسه

أمور مهمة أخرى ينبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفرغها 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد مبكرًا؟

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

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكرًا أن يصنع
فرقًا ملموسًا!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 مبكرًا غير مكتملة. كرري ما يقول وأضيفي إليه. قد يقول "كو" عندما يرغب بقول "كرة"، وحينها من الممكن أن نقولي "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 صوتًا، أظهر له معرفتك بذلك، وكرري اسم الشيء. "نعم! هذا كوب".
 - استكشفي طرقًا يساعدك بها طفلك على أداء الأنشطة اليومية. اسمحي لطفلك بجلب حذائه استعدادًا للخروج ووضع الوجبات الخفيفة في الحقيبة لتناولها في الحديقة أو وضع الجوارب في السلة.
 - حددي روتين ثابت للنوم والتغذية. اجعلي وقت نوم طفلك هادئًا وساكناً. البسيه بجامته وفرشي أسنانه واقرئي كتابًا أو اثنين له. يحتاج الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين العام والعامين من 11 إلى 14 ساعة من النوم يوميًا (بما في ذلك القيلولة). أوقات النوم المنتسقة تيسر الأمر عليك!
 - اعرضي على طفلك مختلف الأغراض، كقبعة مثلاً. اسأليه "كيف تستخدم القبعة؟ تضعها على رأسك". ضعي القبعة على رأسك ثم اعطيها له لمعرفة ما إذا كان سيفلدي. كرري هذا باستخدام أغراض أخرى، ككتاب أو كوب.
 - غني الأغنيات التي تشمل استخدام الإشارات، مثل أغنية "هيك بيطيرو العصافير وهيك ببسجو السمكات". انتبهي لما إذا كان يحاول تنفيذ بعض الحركات.
 - قولي ما تعتقدي إنه ما يشعر طفلك به (على سبيل المثال، الحزن أو الغضب أو الإحباط أو السعادة). استخدمي كلماتك وتعبيرات وجهك وصوتك لإظهار ما تعتقدين إنه ما يشعر به. على سبيل المثال، قولي "أنت تشعر بالإحباط لأننا لا يمكننا الخروج، ولكن لا يمكنك أن تلجأ للضرب. هيا نبحث عن لعبة يمكننا لعبها في المنزل".
 - توقعي نوبات الغضب. إنها أمر طبيعي في هذا العمر، كما تزيد احتمالية حدوثها إذا كان طفلك متعبًا أو جائعًا. ينبغي أن تقل مدة نوبات الغضب ويقل تواترها مع تقدم طفلك في العمر. يمكنك محاولة تشتيت انتباهه، ولكن من المقبول تركه يمر بنوبة الغضب من دون أن تفعل أي شيء حيالها. امنحيه بعض الوقت ليهدأ ويتجاوز النوبة.
 - علمي طفلك "السلوكيات المرغوبة". وضح 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.
 - شجعي طفلك على اللعب بالمكعبات. 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 ممتع!
- لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكرًا.

طفلك البالغ من العمر 18 شهرًا*

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلالات مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 18 شهرًا. خذي 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 الاجتماعي/العاطفي

- ☐ يتحرك بعيدًا عنك، ولكنه ينظر إليك للتأكد من أنك بالقرب منه
- ☐ يشير للأشياء المثيرة لاهتمامه ليربها لك
- ☐ يضع يديه أمامه لكي تغسلها له
- ☐ ينظر إلى بضع 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 "أعطني اللعبة".

معالم النمو الإدراكية

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ☐ يقلدك وأنت تقومين بمهام المنزل، مثل الكنس بالمكنسة
- ☐ يلعب بلعبة بطريقة بسيطة، مثل دفع سيارة لعبة

معالم النمو الحركي/البدني

- ☐ يمشي من دون الاستناد إلى أي شخص أو شيء
- ☐ يشخبط
- ☐ يشرب من كوب من دون غطاء وقد يسكب محتوياته أحيانًا
- ☐ يطعم نفسه باستخدام أصابعه
- ☐ يحاول استخدام الملاعقة
- ☐ يتسلق صعودًا على الأريكة ونزولًا منها من دون مساعدة

* حان وقت فحص النمو!

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

أمور مهمة أخرى ينبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ☐ ما هي بعض الأمور التي تفرحها 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 تمتع بها قبلاً؟
- ☐ هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد مبكرًا؟

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

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكرًا أن يصنع
فرقًا ملموسًا!

ساعدى طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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.



- استخدمى 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 "التظاهري / الدرامي". اعطي طفلك ملعقة حتى يتظاهر بأنه يطعم دمية الحيوان الخاصة به. تناوبي الأدوار 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 "يبدو 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!
 - امنحي خيارات سهلة. دعي طفلك يختار بين شينين. على سبيل المثال، اسأليه ما إذا رغب في ارتداء القميص الأحمر أم الأزرق.
 - حددي روتين ثابت للنوم وتناول الطعام. على سبيل المثال، اجلسي 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 عامين وقت أمام الشاشات. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم. حددي الوقت الذي تقضينه أمام الشاشات عندما تكونين مع طفلك حتى تتمكنين من الاستجابة إلى كلماته وأفعاله.
 - اسألي طبيب طفلك و/أو مدرسيه إذا كان طفلك جاهزاً للتدريب على استخدام المرحاض. لا ينجح معظم الأطفال في تدريب استخدام المرحاض حتى يبلغون من العمر عامين وحتى 3 أعوام. إذا لم يكن مستعداً للتدريب، يمكن أن يتسبب ذلك في التوتر والنكسات، ما قد يطيل فترة التدريب.
 - توقعي نوبات الغضب. إنها طبيعية في ذلك العمر، وينبغي أن تقصر مدتها ويقل معدلها مع تقدم طفلك في العمر. يمكنك تجربة تشتيت انتباهه، ولكن تجاهل نوبات الغضب مقبول كذلك. امنحيه بعض الوقت ليهدأ ويتجاوز النوبة.
 - تحدثي مع طفلك وجهًا لوجه ومع النزول لمستوى نظره إذا أمكن. يساعد ذلك طفلك على "رؤية" ما تقولينه عبر نظرتك ووجهك، وليس كلماتك وحسب.
 - ابدي 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، يُرجى 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)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكراً.

طفلك البالغ من العمر عامين*



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر عامين. خذي 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/البديني

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

معالم النمو الاجتماعي/العاطفي

- ☐ 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 جزأين من الجسم على الأقل عندما تطلبين منه ذلك
- ☐ يستخدم إيماءات أكثر من مجرد التلويح والإشارة، مثل نفخ قبلة في الهواء أو هز رأسه إيجاباً

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ☐ يمسك غرضاً بإحدى يديه وهو يستخدم يده الأخرى، مثل إمساك وعاء وفك غطاها
- ☐ 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 ينبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفرغها 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد مبكراً؟

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

1. اطلبي 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعدى طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 مزيداً من الموز" إذا قال شيئاً مثل "زيد موز".

■ راقبي طفلك عن كثب في أثناء لعبه مع الأطفال الآخرين. يلعب الأطفال في هذا العمر بجوار بعضهم، ولكنهم لا يعرفون كيفية مشاركة أشياءهم 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.

■ أعطي طفلك كرات يركلها ويدحرجها ويرميها.

■ أعطي طفلك ألعاباً تعلمه كيف يجعل الأشياء تعمل وكيف يحل المشكلات. على سبيل المثال، أعطيه لعبةً يضغط فيها على زر يؤدي لحدث شيء ما.

■ اسمحي لطفلك بلعب ارتداء الأزياء باستخدام ملابس الكبار، مثل الأحذية والقفعات 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 دائماً كل يوم. مهمتك هي توفير الأطعمة الصحية له ومهمة طفلك هي تقرير إذا كان بحاجة إلى تناول الطعام والمقدار الذي يحتاجه منه.

■ حددي روتين ثابت للنوم والتغذية. اجعلي وقت نوم طفلك هادئاً وساكناً. البسيه بجامته وفرشي أسنانه واقرني كتاباً أو اثنين له. يحتاج الأطفال في هذا العمر من 11 إلى 14 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك القيلولة). أوقات النوم المنتسقة تيسر الأمر عليك.

■ اسألي طبيب طفلك و/أو مدرسيه عن التدريب على استخدام المراض لمعرفة ما إذا كان طفلك جاهزاً له. لا يتمكن معظم الأطفال من التدريب على استخدام المراض حتى يبلغون من العمر عامين وحتى 3 أعوام. يمكن أن يتسبب البدء مبكراً أكثر من اللازم في التوتر والنكسات، ما قد يطيل فترة التدريب.

■ استخدم الكلمات الإيجابية عندما يكون طفلك لطيفاً ويساعدك. اسمحي له بمساعدتك في المهام البسيطة، مثل وضع اللعب أو الغسيل في السلة.

■ العبي مع طفلك خارج المنزل لعبة "جاهز، مستعد، انطلق". على سبيل المثال، اجذبي طفلك للخلف وهو على الأرجوحة. قولي "جاهز، مستعد...." ثم انتظري وقولي "انطلق" وأنت تدفعين الأرجوحة.

■ اسمحي لطفلك بصنع الأعمال الفنية البسيطة معك. امنحي طفلك أقلام شمع التلوين أو ضعي بعضاً من طلاء التلوين بالأصابع على الورق ودعيه يستكشف من خلال فردها على الورق ورسم النقاط بها. علقها على الحائط أو التلاجة حتى يتسنى لطفلك رؤيتها.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 30 شهرًا*

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 30 شهرًا. خذي 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 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 واغلق الباب".
- يُظهر معرفته بلون واحد على الأقل، مثل الإشارة إلى قلم تلوين أحمر عندما تسأليه "أين القلم الأحمر؟"

معالم النمو الحركي/البدني

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

* حان وقت فحص النمو!

يحين وقت خضوع طفلك لفحص عام للنمو عندما يبلغ عمره 30 شهرًا، وذلك وفقًا لتوصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لجميع الأطفال. اسألي الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- يقول حوالي 50 كلمة
- يقول جملة تتألف من كلمتين أو أكثر تشملان فعلًا مثل "الكلب يجري"
- يذكر أسماء الأشياء في الكتب عندما تشيرين إليها وتسألين "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 تفرحها 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد مبكرًا؟

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

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك على نحو أفضل؛ و
2. اتصل 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](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد عن كيف يمكنك مساعدة طفلك، تُرجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكرًا أن يصنع
فرقًا ملموسًا!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 "اللعب الحر" الذي يمكن لطفلك فيه اكتشاف اهتماماته وتجربة 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، قل "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. اطرحي 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 خطأ مستقيماً، اكتشفي ما إذا كان سيقلدك. عندما يتحسن في رسم الخطوط، علميه كيف يرسم دائرة.
 - اسمحي لطفلك باللعب مع الأطفال الآخرين في حديقة أو مكتبة مثلاً. اسألي 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. اذكر اسم كل قطعة عندما يضعها طفلك في مكانها.
 - العبي مع طفلك خارج المنزل. على سبيل المثال، اصطحبي طفلك إلى الحديقة لتسلك ألعاب الحديقة والركض في مناطق آمنة.
 - اسمحي لطفلك بتناول القدر الذي يريده سواء كبيراً أم صغيراً 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، يُرجى 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)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 3 أعوام



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفه وتحركه دلالات مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 3 أعوام. خذي 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 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 محادثة 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

معالم النمو الإدراكية

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ☐ يرسم دائرة عندما تبين له كيفية فعل ذلك
- ☐ يتجنب لمس الأشياء الساخنة مثل الموقد عندما تحذريه

معالم النمو الحركي/البدني

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

أمور مهمة أخرى ينبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفرغها 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

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

1. اطلبي 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 طفلك، ثُرْجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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. اطرحي أسئلة لمساعدته على فهم المشكلة. ساعديه في التفكير في الحلول وتجربة أحداها، وتجربة حلول أخرى إذا لزم الأمر.
- تحدثي عن مشاعر طفلك وعلميه كلمات تساعد في شرح ما يشعر به. ساعدي طفلك على التعامل مع مشاعر التوتر من خلال تعليمه أن يأخذ أنفاساً عميقة، أو يعانق لعبته المفضلة، أو يذهب إلى مكان هادئ وآمن عندما يكون مستاءً.
- ضعي بعض القواعد البسيطة والواضحة التي يمكن لطفلك اتباعها، مثل استخدام يديه عند اللعب. إذا خالف أحد القواعد، وضح له ما يجب فعله بدلاً من ذلك. في وقت لاحق، إذا اتبع طفلك القاعدة، أظهري تقديرًا له.
- اقرني مع طفلك. اطرحي أسئلة مثل "ماذا يحدث في الصورة؟" و/أو "ماذا تعتقد أنه سيحدث بعد ذلك؟" عندما يعطيك إجابة، اطلبي مزيداً من التفاصيل.
- العبوا ألعاب العد. عدوا أجزاء الجسم، والسلالم، والأشياء الأخرى التي تستخدموها أو تروها كل يوم. يبدأ الأطفال في هذا العمر في التعرف على الأرقام والعد.
- ساعدي طفلك على تطوير مهاراته اللغوية من خلال التحدث إليه بجملة أطول من التي يستخدمها بواسطة كلمات حقيقية. كرري ما يقوله، على سبيل المثال، "أريد مو"، ثم وضح كيف يستخدم المزيد من كلمات "الكبار" من خلال قول "أريد موزة".
- دعي طفلك يساعد في إعداد وجبات الطعام. أعطيه مهاماً بسيطة، مثل غسل الفواكه والخضراوات أو التقليب.
- أعطي طفلك التعليمات في هيئة خطوتين أو ثلاث خطوات. على سبيل المثال، "اذهب إلى غرفتك واجلب حذاءك ومعطفك".
- حددي الوقت المقضي أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن ساعة واحدة يوميًا من مشاهدة برنامج أطفال مع وجود أحد الكبار. لا تضعي أي شاشات في غرفة نوم طفلك. يتعلم الأطفال من خلال الحديث مع الآخرين واللعب والتفاعل معهم.
- علمي طفلك الأغاني والأناشيد البسيطة، مثل "كان عندي عصفور" أو "هيك بيطيرو العصافير وهيك بيسبحو السمكات".
- أعطي طفلك "صندوق أنشطة" به ورق وأقلام تلوين وكتب تلوين. لوني وارسمي الخطوط والأشكال مع طفلك.
- شجعي طفلك على اللعب مع الأطفال الآخرين. يساعده هذا على تعلم قيمة الصداقة وكيفية الانسجام مع الآخرين.

لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكرًا.

طفلك البالغ من العمر 4 أعوام



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلالات مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 4 أعوام. خذي هذه القائمة معك وتحدثي 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 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؟"
- ☐ يواسي الآخرين الذين يتعرضون للأذى أو يشعرون بالحزن، مثل معانقة صديق يبكي
- ☐ يتجنب الخطر، مثل عدم القفز من ارتفاعات عالية في الملعب
- ☐ يحب أن يكون "مساعدًا"
- ☐ يغير سلوكه بناءً على مكان وجوده (دور العبادة، المكتبة، الملعب)

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- ☐ يقول جمل تتألف 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"
- ☐ يجيب عن أسئلة بسيطة مثل "ما استخدام المعطف؟" أو "ما استخدام قلم التلوين؟"

معالم النمو الإدراكية (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ☐ يذكر أسماء بضعة ألوان للأشياء
- ☐ يروي الحدث التالي في قصة معروفة
- ☐ يرسم شخصًا يتألف جسمه من ثلاثة أجزاء أو أكثر

معالم النمو الحركي/البدني

- ☐ يمكنه النقاط كرة كبيرة معظم الوقت
- ☐ يقدم لنفسه الطعام أو يصب الماء تحت إشراف الكبار
- ☐ يفتح بعض الأزرار
- ☐ يمسك قلم تلوين أو قلم رصاص بين أصابعه وإبهامه (بدلاً من مسكه في قبضة مقلقة)

أمور مهمة أخرى ينبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفرغها 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد مبكراً؟

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

1. اطلبي 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 طفلك، ثُرْجى زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعدي طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلمة الأول لطفلك، يمكنك مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي 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 طفلك. اسأليه عما يحدث في القصة وما يعتقد أنه قد يحدث بعد ذلك.

■ ساعدي طفلك على التعرف على الألوان والأشكال والأحجام. على سبيل المثال، اسألي عن ألوان وأشكال وأحجام الأشياء التي يراها خلال اليوم.

■ شجعي طفلك على استخدام "كلماته" عند طلب الأشياء وحل المشكلات ولكن اشرحي له كيفية القيام بذلك. قد لا يعرف الكلمات التي يحتاجها. على سبيل المثال، ساعدي طفلك على أن يقول "هل يمكنني أخذ دور؟" بدلاً من أخذ 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".

■ استخدم 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 تريد الخروج للعب أو تشغيل بعض الموسيقى والرقص؟"

■ اسمحي لطفلك باللعب مع الأطفال الآخرين في حديقة أو مكتبة مثلاً. اسألي عن مجموعات اللعب في منطقتك وبرامج الأطفال في سن قبل المدرسة. يساعد اللعب مع الآخرين طفلك على تعلم قيمة المشاركة والصداقة.

■ تناول الوجبات مع طفلك كلما أمكن. دعيه يراك تستمتعين بالأطعمة الصحية، مثل الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة وشرب الحليب أو الماء.

■ ضعي روتين هادئ وساكن لوقت النوم. تجنبني قضاء أي وقت أمام الشاشات (التلفاز، والهاتف، والجهاز لوحي، وما إلى ذلك) لمدة ساعة إلى ساعتين قبل النوم ولا تضعي أي شاشات في غرفة نوم طفلك. يحتاج الأطفال في هذا العمر من 10 إلى 13 ساعة من النوم يومياً (بما في ذلك القيلولة). أوقات النوم المنتظمة تيسر الأمر عليك!

■ امنحي طفلك ألعاباً أو أشياء تحفز خياله، مثل ملابس للعبة ارتداء الأزياء، والأواني والمقالي للعب الطهي التظاهري، أو مكعبات يركبها. انضمي إليه في اللعب التظاهري، مثل تناول طعام تظاهري يطبخه.

■ خذي وقتك للإجابة على أسئلة طفلك التي تبدأ بـ "ماذا؟". إذا لم تعرفي الإجابة، قولي "لا أعرف" أو ساعدي طفلك على العثور على الإجابة في كتاب أو على الإنترنت أو من أحد الكبار الآخرين.

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

لا تعد هذه القائمة المرجعية للنمو 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)



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكراً.

طفلك البالغ من العمر 5 أعوام

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

معالم النمو مهمة! توفر كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفه وتحركه دلائل مهمة على نموه. تحقق من معالم النمو لدى طفلك عندما يبلغ من العمر 5 أعوام. خذي 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 الاجتماعي/العاطفي

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

معالم النمو الخاصة باللغة/التواصل

- ☐ يحكي قصة سمعها أو ألفها تشمل حدثين على الأقل. على سبيل المثال، كانت قطعة عالق في شجرة وأنقذها رجل إطفاء
- ☐ يجيب عن أسئلة بسيطة حول كتاب بعد أن تقرأ له أو قصة بعد أن تقصها عليه
- ☐ يحافظ على استمرار محادثة يتبادل فيها ثلاث عبارات على الأقل معك
- ☐ يستخدم القوافي البسيطة أو يتعرف عليها (بطء-قطعة، كرة-ذرة)

معالم النمو الإدراكية

(التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- ☐ يعد حتى 10
- ☐ يذكر أسماء بعض الأرقام بين 1 و5 عندما تشير إليها
- ☐ يستخدم كلمات تتناول الوقت، مثل "أمس" أو "غداً" أو "الصباح" أو "الليل"
- ☐ ينتبه لمدة 5 إلى 10 دقائق في أثناء الأنشطة. على سبيل المثال، في أثناء وقت القصة أو صناعة الأعمال الفنية والحرفية (لا يحتسب الوقت المقضي أمام الشاشات)
- ☐ يكتب بعض حروف اسمه
- ☐ يذكر بعض الحروف عندما تشيرين إليها

معالم النمو الحركي/البدني

- ☐ يزرر بعض الأزرار
- ☐ يقفز على قدم واحدة

أمور مهمة أخرى تنبغي مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأمور التي تفرغها 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 تمتع بها قبلاً؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد مبكراً؟

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

1. اطلبي 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 طفلك، ثرّجي زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

لا تنتظري.
يمكن للتصرف مبكراً أن يصنع
فرقاً ملموساً!

ساعدِ طفلكِ على التعلم والنمو

بصفتكِ المعلمة الأولى لطفلكِ، يمكنكِ مساعدته في التعلم ونمو دماغه. جربي هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلكِ ومعلميه إذا رغبتِ في طرح أسئلة أو الحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلكِ على النمو.



- قد يبدأ طفلك في "الرد" ليشعر بالاستقلالية ويختبر ما يحدث. قللي من انتباهك للكلمات السلبية. ابحثي عن أنشطة بديلة يقوم بها تسمح له بأخذ زمام المبادرة وأن يكون مستقلًا. احرصي على التعبير عن ملاحظتك للسلوك الجيد. "لقد حافظت على هدوئك عندما أخبرتك أن الوقت قد حان للنوم".
 - اسألي طفلك عما يلعب. ساعديه في توسيع إجاباته بسؤاله "لماذا؟" و"كيف؟" على سبيل المثال، قللي "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، غني 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، دعيه يرتب سريريه أو يزرر قميصه أو يصب الماء في كوب. احتفلي به عندما يفعل ذلك وحاولي ألا "تصلحي" أي شيء لست مضطرة لإصلاحه.
 - تحدثي عن مشاعرك ومشاعر طفلكِ وسميها. اقربي الكتب وتحدثي عن مشاعر الشخصيات ولماذا يشعرون بها.
 - العبي ألعاب القوافي. على سبيل المثال، قللي "ما الكلمة المتناغمة مع (قطعة)؟"
 - 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 مستاءً. ابقِي 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. تجنبي قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز، الأجهزة اللوحية، والهواتف، 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.
- لمعرفة المزيد من النصائح والأنشطة، يُرجى 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)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



تعرفي على العلامات. تصرفي مبكرًا.