



Euroopan unionin
osarahoittama

نمو وتطور الطفل الذي عمره ٤ سنوات 4-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys (arabia)



الطفل الذي عمره ٤ سنوات فضولي وكثير الكلام ويعامل بشكل مستقل. تتطور ذاكرة الطفل ولديه خيال ثري. السؤال هو طريقة الطفل لتعلم الأمور.

يتعامل الطفل مع جسده بشكل طبيعي. الاختلافات بين الجنسين وأصل الأطفال هي بيولوجي الولادة تثير اهتمامه.

يشعر الطفل بشدة بمشاعر مختلفة. يحتاج إلى دعم الوالد أو الوالدة للتحكم في مشاعره.

نسق النظام اليومي والراحة

الأمور الروتينية المنتظمة تزيد من شعور الطفل بالأمان. نسق نظام الطعام المنتظم والنظام الغذائي المتنوع يدعم نمو وتطور الطفل بشكل جيد. الأوقات المشتركة لتناول الطعام للعائلة تدعم العادات الصحية لتناول الطعام للطفل. يتخذ الطفل أفراد العائلة الآخرين نموذجاً. يقرر الوالدان ماذا ومتى ستأكل العائلة. بإمكان الطفل أن يقرر بشأن قدر الطعام الذي سيتناوله.

تنظيف الأسنان بالفرشاة بمعجون أسنان يحتوي على الفلور صباحاً ومساءً يُعتبر أمراً روتينياً مهماً. من الممكن إعطاء الطفل قرص كسيليتول بعد كل وجبة طعام.

من المهم أن ينام ويرتاح الطفل بما فيه الكفاية. عندما ينام الطفل بما فيه الكفاية يصبح تعلم الأشياء الجديدة أكثر سهولة ويكون مزاج الطفل جيداً. الحاجة إلى النوم فردية. ينام الطفل الذي يبلغ ٤ سنوات من عمره تقريرياً ١٣ - ١٠ ساعة في اليوم. لا يزال بعض الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ٤ سنوات ينامون في النهار. النوم خلال النهار بشكل مفرط من الممكن أن يؤثر على النوم مساءً بشكل ضار. لحظة الاستراحة مهمة حتى لو لم يعد الطفل ينام خلال النهار.

الوقت الذي يتم قضاوه أمام الشاشات

الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات للطفل دون سن المدرسة يتوجب أن يكون كحد أقصى ساعة واحدة في اليوم. إذا كان الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات كثيراً بشكل مفرط فقد يسبب ذلك اضطراباً وتهيجاً وصعوبة في التركيز. كما أن ذلك من الممكن أن يُزعِّج نوم الطفل أيضاً. من الجيد تجنب فترة مشاهدة الشاشات مساءً قبل الذهاب للنوم.

تعرف على مقاطع الفيديو والألعاب التي تتناسب مع مستوى عمر الطفل. ساعد الطفل في ابتكار أنشطة وألعاب أخرى أيضاً.



الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات للطفل دون سن المدرسة يتوجب أن يكون كحد أقصى ساعة واحدة في اليوم.

تعرف على مقاطع الفيديو والألعاب التي تتناسب مع مستوى عمر الطفل.

التعامل بشكل مستقل

يستطيع الطفل أن يرتدي ويخلع معظم الملابس. شجع الطفل على التعامل بشكل مستقل. العديد من الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ٤ سنوات لم يعودوا بحاجة إلى استخدام الحفاضة خلال النهار. التبول الليلي لا يزال شائعاً إلى حد كبير.

المهارات اليدوية والحركة والتجول في الهواء الطلق

تزداد قوة الطفل وخفة حركته. كما تتطور المهارات اليدوية ودقة حركة الأصابع. بإمكان الطفل أن يمرن مهاراته من خلال الألعاب المتنوعة في الداخل والخارج. من الممكن التدرب مع الطفل على سبيل المثال على قيادة الدراجة أو على التزلج على الجليد. الأنشطة اليدوية وألعاب البناء تدعم المهارات اليدوية والإدراك.

من المهم أن يتجلو الطفل في الهواء الطلق وأن يتحرك يومياً. التجول في الهواء الطلق والحركة تزيد الشهية للطعام وتساعد على النوم بشكل أفضل. يتوجب أن يتحرك الطفل في العادة ثلاثة ساعات في كل يوم. حركة الطفل تعني اللعب النشط، على سبيل المثال اللعب في فناء البيت أو في الحديقة العامة. كما أن الرحلات في الغابات ومسارات الحواجز في غرفة المعيشة هي أمثلة على حركة الطفل.



الكلام والخيال

كلام الطفل واضحًا في العادة. قد لا تزال هناك بعض الأخطاء اللغوية أثناء الكلام. الخيال ثريًا ويسأل الطفل كثيراً.

الطفل الذي عمره ٤ سنوات يُحب الحكايات. يستطيع أن يركز للاستماع إلى الحكايات. الخيال الثري من الممكن أن يزيد مختلف المخاوف ويُزعج النوم ليلاً. قد يكون لدى الطفل أحياناً أصدقاء من نسج الخيال.



المهارات الاجتماعية والمشاعر

غالباً ما يستمتع الطفل الذي يبلغ ٤ سنوات من عمره بصحبة الأطفال الآخرين. ألعاب الأدوار المختلفة ممتعة للطفل. يبدأ الطفل بمقارنة نفسه بالآخرين. من المهم أن يحصل الطفل على الدعم والتشجيع من والديه. كل طفل لديه مهارة هو جيد و Maher بشأنها.

يتدرّب الطفل على السيطرة على المشاعر وتحمّل خيبات الأمل. من الممكن أن تنقلب المشاعر بسرعة. من المهم احتضان الطفل وأن يحصل على الدعم من الوالد أو الوالدة ليهذا. من المهم إبلاغ الطفل أنه يُسمح بالتعبير عن جميع العواطف.

من الممكن التدرب مع الطفل على تسمية المشاعر وعلى مختلف الوسائل للهدوء. يتعلم الطفل بأن يأخذ بعين الاعتبار مشاعر الآخرين أيضًا. يستطيع الطفل أن يُبدي التعاطف والمواساة لآخرين.





Euroopan unionin
osarahoittama

مشروع Niitty 2 (٢٠٢٣-٢٠٢٦)

معًا من أجل حياة يومية جيدة للعائلات
المهاجرة

معلومات إضافية عن المشروع

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

بوابة معلومات الأسرة
tuni.fi/perheinfo

المصادر ومعلومات إضافية

Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/>
المعهد الوطني للصحة والرفاه. قاعدة بيانات NEUKO.

<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuko-tietokanta>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

المعهد الوطني للصحة والرفاه. لجنة الدولة للتغذية
نأكل معاً - توصيات غذائية للأسر التي لديها أطفال

<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>
مكتبة الصحة. النمو والتطور في مراحل العمر المختلفة.

<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>
الصور

مشروع Niitty 2

(تم التقاط الصور في ٢١, ٢, ٢٥٢٥) Pixabay

©Sukjai Photo, DN6, JT-Dee – stock.adobe.com



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE