

دليل إرشادي لحملات التوعية

للميسرات ومديري الحضانات والمديريات في مصر

- تم إعداد هذا الدليل للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين يوم إلى أربع سنوات.
- إن التعاون مع أولياء الأمور وتزويدهم بالمعلومات حول تربية الطفل يعد أحد الأدوار الأساسية للحضانة، حيث تسهم حملات التوعية بشكل كبير في رفع قيمة الحضانة ومكانتها، وتعزيز الثقة وبناء علاقة قوية مع أولياء الأمور.
- مدة جلسة التوعية الواحدة 30 دقيقة.
- ينقسم الدليل إلى ستة مواضيع صغيرة، يحتوي كل منها على معلومات مفيدة في تربية الأطفال، يمكنك البدء بالموضوع الذي يثير اهتمامك أولاً.
- يُنصح بتنفيذ أنشطة التوعية عند قدوم أولياء الأمور لاستلام أطفالهم من الحضانة، أو إدراجها ضمن فعاليات يوم المرح (Fun Day) حيث يجتمع أولياء الأمور.

الموضوعات والمحتوى

أ- التعلم من خلال اللعب

- 1- أ. أفكار ل 10 أنشطة ممتعة لتطبيقها في المنزل
- 2- أ- هيا نستكشف كيف يتغير اللعب حسب عمر الطفل

ب: الأكل الصحي

- 1- ب. التغذية خلال أول 1000 يوم من عمر الطفل وأفكار صحية لصندوق الطعام (اللانث بوكس)
- 2- ب. مفهوم الوجبات الخفيفة وكيف نختار منها الأنسب لصحة الطفل

ج: التربية الإيجابية

- 1- ج. وقت الوالدين مع الطفل - كل جيداً، ثم جيداً، واللعب جيداً
- 2- ج. سحر الكلمات - عبارات تعزز وتدعم الأطفال

جدول برنامج التوعية (30 دقيقة)

الترحيب (لمدة دقيقة)
هدف جلسة اليوم (لمدة دقيقتين)

نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (20 دقيقة)

- أول دقيقتين: التعريف بالنشاط
- تطبيق النشاط بشكل فردي أو جماعي (لمدة 8 دقائق)
- مشاركة أفكار الأنشطة (10 دقائق)

فيديو ملخص من إعداد خبير أكاديمي
(دقيقتان)

مراجعة الجلسة (5 دقائق)

أ. التعلم من خلال اللعب



- اللعب وقت مهم يعزز النمو العقلي والبدني ويساعد في تنمية مهارات التفكير عند الطفل. من خلال اللعب بالمكعبات، والرسم، والغناء، والأنشطة الحركية، يطور الأطفال بشكل طبيعي مهارات التركيز والإبداع والتعاون. ولا توجد حاجة إلى شراء ألعاب خاصة؛ فالأكواب أو الصناديق أو الأوراق كافية لصنع ألعاب ممتعة.

- يمكن أن يلعب الطفل في أي مكان: في الحضانة، أو في البيت، أو في السيارة، أو أثناء الانتظار، أو في الخارج. الأهم هو احترام رغبة الطفل في "التجربة" ودعمه بحب حتى لو أخطأ.

- من خلال اللعب المشترك، واستخدام عبارات مثل "رائع!" أو "كيف فعلت ذلك؟"، يكتسب الأطفال الثقة ويعمّقون تعلمهم. وعندما يستمتع الأهل باللعب معهم أيضًا، فهذا يعزز التواصل الإيجابي ويقوي الثقة بين الوالدين والطفل



١- أ. أفكار ل ١٠ أنشطة ممتعة لتطبيقها في المنزل

1. الترحيب (دقيقة واحدة)
 2. شرح هدف جلسة اليوم (دقيقتين)
- *التعرّف على ثلاث أنشطة للعب يمكن تطبيقها في المنزل*

▶ فيديو ملخص من إعداد / دكتور أحمد (جامعة القاهرة) (دقيقتين)

- أهمية التعلم من خلال اللعب
- طرق وأنواع اللعب
- نصائح لأولياء الأمور

نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (20 دقيقة)

أول دقيقتان (تعريف بالنشاط): فكّر في 5 ألعاب يمكن للطفل أن يمارسها بمفرده في المنزل أو مع والديه. يمكنك الاستعانة بكتيب الأنشطة للجايكا، قم بكتابة: اسم النشاط - الفئة العمرية المستهدفة - الأدوات المطلوبة - مدة اللعب.

ثم يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات (3-4 أفراد في كل مجموعة).

تنفيذ النشاط (8 دقائق)

- يقوم المدرب بالمرور على المجموعات والاعلان عن الوقت المتبقي للنشاط

تبادل الأفكار (10 دقائق)

يتم تخصيص دقيقة لكل مجموعة لتقديم فكرة النشاط.

مراجعة الجلسة (5 دقائق)

- تذكروا 3 ألعاب ونفذوها مع أطفالكم بعد العودة للمنزل
- أثناء اللعب، الأهم أن يجرب الطفل ويستمتع بنفسه. دور الكبار هو المتابعة والتشجيع وليس التدخل المباشر، حتى يشعر الطفل بمتعة النجاح بنفسه.
- ينمو الطفل من خلال اللعب. والمثير للدهشة أن دافعية الطفل للتعلم عند دخوله المرحلة الابتدائية تتأثر بدرجة كبيرة بما يكتسبه في سنوات الطفولة المبكرة أثناء اللعب؛ مثل تنمية القدرة على التركيز، وتنمية روح التحدي، وخوض تجارب التفكير في حلول للمشكلات بنفسه.
- قامت الجايكا بتوفير كتيب الأنشطة لكل الحضانات، لذلك يمكنكم الاطلاع عليه في أي وقت، التقاط صور منه، والاستفادة منه كمرجع.

٢- أ- هيا نستكشف كيف يتغير اللعب حسب عمر الطفل

1. الترحيب (دقيقة واحدة)
 2. شرح هدف جلسة اليوم (دقيقتين)
- *التفكير في كيفية تنويع أنشطة اللعب باستخدام أداة واحدة بما يتناسب مع المراحل العمرية المختلفة.*

التحضير المسبق: (أكواب زبادي بعدد المشاركين) نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (20 دقيقة)

أول دقيقتان (تعريف بالنشاط):

هناك أشكال عديدة من اللعب، واليوم سنفكر معًا في أنشطة باستخدام أكواب الزبادي حسب الفئة العمرية (1، 2، 3، 4 سنوات) دعونا نتأمل: كيف يمكن للأطفال في كل عمر أن يلعبوا بهذه الأكواب؟ وما المهارات أو القدرات التي يستخدمونها أثناء اللعب؟

تنفيذ النشاط (8 دقائق):

يمكن العمل فردياً أو في مجموعات صغيرة (شخصان - 3 أشخاص) على ابتكار أفكار للعب.

تبادل أفكار الأنشطة (10 دقائق)

يتم تخصيص دقيقة لكل مجموعة لتقديم فكرة النشاط.

▶ فيديو ملخص من إعداد / دكتور أحمد (جامعة القاهرة) (دقيقتين)

أفكار للعب باستخدام أكواب الزبادي

تطور واختلاف اشكال اللعب حسب المرحلة العمرية

مراجعة الجلسة (5 دقائق)

- كلما كبر الطفل، اتسع عالم اللعب أمامه
- يبدأ من اللعب الفردي، ثم يتطور إلى اللعب مع شخصين أو ثلاثة، ثم إلى اللعب ضمن مجموعات أكبر (5-7 أطفال). وخلال هذا التطور، يتعلم الطفل وضع القواعد، والتعاون مع الآخرين، وأيضًا المنافسة أثناء اللعب.
- تتنوع أشكال اللعب، فهي تبدأ باللعب باستخدام الأشياء التي يلمسها الطفل مباشرة وتعزز حواسه الخمس، ثم تتطور إلى اللعب باستخدام أدوات، لتصل مع نمو قدرات الطفل على الإدراك المكاني إلى ألعاب أكثر صعوبة وتنوُّعًا (مثل البناء والتركيب).
- من خلال تجارب مثل سقوط ما بناه الطفل، أو الخسارة في المنافسة، أو عدم النجاح في أداء شيء ما، تنشأ لديه رغبة معرفية وفضول يدفعانه لتجربة المحاولة مرة أخرى.

ب. الأكل الصحي

إن أساس نمو طفلك الصحي وسعادته يبدأ من اختيارات الطعام كل يوم. يقدم هذا الدليل أهم النقاط المتعلقة بالتغذية من مرحلة الحمل وحتى الطفولة المبكرة، بما في ذلك الرضاعة الطبيعية، التغذية التكميلية، ونصائح لاختيار وجبات الطعام بالمدرسة (اللانث بوكس) والوجبات الخفيفة. فالوجبات المتوازنة جنبًا إلى جنب مع الرعاية الدافئة والمحبة تُغذي جسد طفلك وعقله معًا.

• على ماذا يجب أن نركز في مرحلة الطفولة المبكرة فيما يتعلق بالتغذية ؟
♦ **التغذية أثناء الحمل:**

نظام الأم الغذائي يؤثر مباشرة على نمو الجنين في الرحم، من المهم تناول أطعمة تحتوي على الحديد (مثل: السبانخ، العدس)، حمض الفوليك (مثل: البرتقال، الحمص) ، والبروتين (مثل: البيض، الدجاج، الأسماك).

♦ **الرضاعة الطبيعية المبكرة:**
إعطاء حليب الأم خلال الساعة الأولى بعد الولادة يعزز مناعة الطفل. يُنصح بالرضاعة الطبيعية فقط في الستة أشهر الأولى من عمر الطفل.

♦ **التغذية التكميلية من عمر 6 أشهر**
عند عمر 6 أشهر، ابدأي بإعطاء أطعمة غنية بالعناصر الغذائية إلى جانب حليب الأم. قومي بإدخال البروتين، الخضروات، والنشويات بكميات متوازنة. كما يجب تعديل قوام الطعام وحجم الوجبة بما يناسب نمو الطفل.

♦ **الرعاية الحنونة والمليئة بالحب**
الاحتضان، الابتسامة، الكلام واللعب مع الطفل يمنحه "تغذية عاطفية" مهمة جدًا للنمو العقلي بشكل صحي وسليم.

♦ **الفحوصات الصحية المنتظمة**
يُنصح بمتابعة نمو الطفل باستمرار من حيث الطول والوزن، وفحصه للكشف عن فقر الدم أو أي نقص غذائي آخر. الاكتشاف المبكر يساعد على تجنب المشكلات الصحية الخطيرة.

١- ب: التغذية السليمة في أول ١٠٠٠ يوم من حياة الطفل وأفكار وجبات اللانث بوكس

1. الترحيب (دقيقة واحدة)
2. شرح هدف جلسة اليوم (دقيقتان)
(التعرف على التغذية السليمة في أول ١٠٠٠ يوم من حياة الطفل وأفكار وجبات اللانث بوكس)

فيديو ملخص من إعداد / دكتور..... (جامعة القاهرة) (دقيقتين)

- أول 1000 يوم من عمر الطفل
- توازن وتنوع أطعمة الطفل

نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (20 دقيقة)
• أول دقيقتان (تعريف بالنشاط):

هيا بنا نفكر معًا في أفكار لوجبات الطعام بالمدرسة لمدة خمسة أيام! **الموضوع:** صندوق طعام (لانث بوكس) مليء بالعناصر الغذائية التي يحبها الأطفال، ويحتوي على البروتين، الخضروات، النشويات، والحلوى. وقت التفكير المخصص هو 7 دقائق.

تنفيذ النشاط (7 دقائق):

يستخدم المشاركون نموذج خطة صندوق الغداء (أو ب) من أوراق العمل المرجعية المطبوعة مسبقًا لتدوين أفكارهم.

تبادل الأفكار (11 دقيقة)

يعرض كل مشارك فكرة واحدة من قائمتهم لمدة 30 ثانية، ويشجع المدرب المشاركين على إضافة أفكار الآخرين إلى جدولهم الشخصي لإكمال خطة وجبات الغداء لخمسة أيام.

مراجعة الجلسة (5 دقائق)

أهمية التغذية السليمة للأطفال من سن يوم حتى 4 سنوات

- دعم النمو الجسدي والعقلي
- تعزيز القدرات الإدراكية والتركيز
- تقوية جهاز المناعة
- الوقاية من السممة والأمراض المزمنة
- منح الطفل شعورًا بالدفع والاهتمام، وتعزيز العلاقة بين الأم والطفل

نصائح لأولياء الأمور:

- احرصوا على تنوع الطعام الذي تقدمونه لأطفالكم من حيث القيمة الغذائية، الألوان، وأنواع الوجبات المختلفة.
- شجعوا أطفالكم علي لمس الطعام بأيديهم وتجربته، فهذه الطريقة تساعدهم تعلم مهارات الأكل بأنفسهم.

٢- ب: اختر الوجبة الخفيفة الأنسب لطفلك

1. الترحيب (دقيقة واحدة)
2. شرح هدف جلسة اليوم (دقيقتان)
(التعرف على أهمية الوجبة الخفيفة وكيفية الاختيار الأنسب منها لطفلك).

فيديو ملخص من إعداد / دكتور..... (جامعة القاهرة) (دقيقتين)

- أهمية الوجبة الخفيفة للأطفال من عمر 0-4 سنوات
- الوجبة الخفيفة يمكن ان تكون بديلاً (مكملة للتغذية اليومية للطفل).

نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (20 دقيقة)
أول دقيقتان (تعريف بالنشاط):

اليوم سنصمم "خريطة بدائل" بسيطة يمكن تطبيقها في المنزل. الهدف هو استبدال الوجبات الخفيفة الجاهزة التي يشتريها الأطفال من الكشك بمكونات صحية متوفرة في المنزل

تنفيذ النشاط (7 دقائق):

يقوم المدرب بتوزيع أوراق العمل، ثم يفكر المشاركون في البدائل الصحية ويقومون بتدوينها، طريقة الكتابة حرة، والوقت المخصص للنشاط 7 دقائق.

تبادل الأفكار (10 دقائق)

يختار المدرب 5-6 من أولياء الأمور ليشترك كل واحد منهم فكرة خلال 30 ثانية. يُنصح الجميع بتدوين الأفكار التي تعجبهم وتجربتها في منازلهم.

مراجعة الجلسة (5 دقائق)

- تذكروا أن الوجبة الخفيفة للأطفال من عمر يوم لأربع سنوات هي وجبة تكميلية تساعد على تلبية احتياجاتهم اليومية من الغذاء.
- الوجبة الخفيفة بالنسبة للطفل هي لحظة مبهجة ينتظرها. لذلك احرصوا على تقديم وجبات خفيفة آمنة ومتنوعة،
- اجعلوا الطفل يتشوّق ويسأل: "يا ترى ما هي الوجبة الخفيفة لليوم؟"
- ابدأوا بخطوة واحدة بسيطة. مثلاً: الجمع بين الوجبات الخفيفة المعدة منزلياً والجاهزة، أو تغيير نوع الوجبة حسب أيام الأسبوع، أو تخصيص وقت أثناء العطلة لتحضير كمية من الوجبات الخفيفة تكفي لباقي أيام الأسبوع.
- مشاركة الطفل في إعداد الوجبات الخفيفة مع الأم يعزز اهتمامه بالطعام والصحة، وهو اهتمام يستمر معه مدى الحياة.

ج. التربية الإيجابية



• التربية الإيجابية هي الأساس لتهيئة بيئة يشعر فيها الطفل بالأمان وينمو فيها بشكل طبيعي. عند توجيه الآباء، من المهم التأكيد على قوة اللحظات الصغيرة اليومية.

• قيمة اللحظات اليومية: مجرد 10 دقائق من الاستماع للطفل مع الحفاظ على التواصل البصري أو الحديث معه قبل النوم يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً.

• حوّل الأخطاء إلى فرص للتعلّم: بدلاً من التوبيخ، استمع أولاً ثم وجه الطفل، فهذا يعزز استقلالية تفكيره.

• قوة الكلمات: في عمر يوم إلى سنتان، عبارات مثل "أنت رائع" أو "أنت آمن معي" تمنح الطفل شعوراً بالاطمئنان. وبعد عمر السنتين، أسئلة مثل "أي جزء أعجبك أكثر؟" تشجعه على التعبير عن مشاعره.

• من خلال هذه الممارسات، يمكنك دعم الآباء في إدراك أهمية الإيمان بقدرات أطفالهم.

وفي نشاط التوعية هذا، يُرجى أن تركز الجلسات على ما يمكن للوالدين تطبيقه في المنزل. وفي الوقت نفسه، من المتوقع من المعلمين والمديرين أن يكونوا قدوة للأطفال وأولياء الأمور، من خلال استخدام كلمات مناسبة في الحياة اليومية والمساهمة في توجيه نمو الأطفال. فالكلمات التي نقولها كل يوم تتراكم شيئاً فشيئاً لتساعدنا على النمو معاً.

١- ج: وقت الآباء مع أطفالهم اللعب جيداً، كُل جيداً، ونَم جيداً

1. الترحيب (دقيقة واحدة)

2. شرح هدف الجلسة (دقيقتان):

لنستكشف معاً كيف يمكن للوالدين دعم أطفالهم في الروتين اليومي – من خلال اللعب، وتناول الطعام، والنوم.

فيديو ملخص من إعداد / دكتور..... (جامعة القاهرة)
(دقيقتين)

- أهمية التربية الإيجابية
- ممارسات للأكل واللعب والنوم
- أنشطة تطبيقية

نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (20 دقيقة)

- أول دقيقتان (تعريف بالنشاط):
- التفاعل بين الوالدين وأطفالهم في مواقف الحياة اليومية المختلفة يُسهم في التربية الإيجابية. سنعرض الآن مثالين، والمطلوب منكم طرح أفكاركم حول كيفية التعامل مع كل موقف.

قواعد النشاط:

لا يجوز رفض أفكار الآخرين، بل نسمعها أولاً، ونتقبلها، ثم نعرض رأينا بطريقة مناسبة.

• تبادل الأفكار (18 دقيقة):

- **الموقف 1:** (طفل عمره 4 سنوات ونصف) يريد اللعبة التي يلعب بها صديقه، فينتزعها من يده. كيف تتصرف؟
- **الموقف 2:** (طفل عمره 3 سنوات ونصف) يقول: "لا أريد أن أنام الآن"، كيف تتصرف؟

مراجعة الجلسة (5 دقائق)

- لنحاول أن نقضي وقتاً مع أطفالنا خلال اللحظات اليومية مثل اللعب، وتناول الطعام، ووقت النوم. فحتى عشر دقائق فقط من الاهتمام المركز (كالإنصات الفعال لهم وجهاً لوجه أو التحدث معهم قبل النوم) يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً.
- ينمو الأطفال من خلال التعلّم من أخطائهم وتجارب الفشل. ويمكن للوالدين أن يختاروا إما الردّ بكلمات سلبية وانضباط صارم، أو أن يأخذوا وقتاً للاستماع إلى الطفل أولاً ثم يوجهونه برفق نحو السلوك المناسب. فلنفكر أيّ الطريقتين تشجّع النمو بصورة أفضل وتساعد الأطفال على أن يصبحوا مفكرين مستقلين.

٢- ج: سحر الكلمات

1. الترحيب (دقيقة واحدة)

2. شرح هدف الجلسة (دقيقتان):

التعرف على الكلمات الإيجابية التي يمكن أن نوجهها إلى الأطفال.

نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (10 دقائق):

الآن سنطلب منكم كتابة عبارات تشجيع يمكن أن تقولوها لطفلكم عندما يفشل و عندما ينجح. اكتبوا 5 عبارات أولاً على الورقة، وبعد مشاهدة الفيديو ستضيفون 5 عبارات أخرى، لنبدأ!

فيديو ملخص من إعداد / دكتور جاكليين (جامعة القاهرة)
(دقيقتين)

- سحر الكلمات = تأثير الكلمات
- كلمات موصى بها لكل الأطفال

نشاط تفاعلي مع أولياء الأمور (10 دقائق)

في الفيديو شاهدنا العديد من "الكلمات السحرية". اختاروا منها 5 كلمات (أو أكثر) وكتبوها على الورقة لتُكملوا قائمتكم الخاصة بالكلمات السحرية.

في نهاية النشاط:

يُنصح المشاركون بتعليق قائمتهم في مكان ظاهر بالبيت (مثل الثلاجة)، حتى يُصبحوا أكثر وعياً باستخدام الكلمات الإيجابية في حياتهم اليومية

مراجعة الجلسة (5 دقائق)

- من عُمر الميلاد حتى سنتين:
- من المهم استخدام الكلمات السحرية التي تُشعر الطفل بالأمان وتقبّله كما هو، مثل:
 - "أنت رائع، أنا أحبك."
 - "أنت بأمان معي."
 - "أحب طريقك في اللعب."
 - "أنت طفل مُساعد جداً."
- ابتداءً من عُمر السنتين فأكثر، حين يبدأ الطفل في التعبير عن رغباته بالكلام:
 - استخدم عبارات مثل: "أنا فخور بتقدّمك." مع "أي جزء أعجبك أكثر؟" لتشجيع الطفل على مشاركة مشاعره.
 - وفي حالة مواجهة الطفل صعوبة ما، يمكن القول: "أنا هنا لأُساعدك، لا تقلق. أي جزء تحب أن أُساعدك فيه؟"



التربية الإيجابية

كلمات إيجابية لتشجيع الطفل

- عندما يتعلم الطفل المشي، قل له كلمات تشجيعية مثل: "أنت رائع! أنت تمشي بشكل جيد."
- عندما يتعلم الطفل التحدث، قل له: "أنت تتحدث بشكل رائع! أنا أحب سماع صوتك."
- عندما يتعلم الطفل اللعب مع الآخرين، قل له: "أنت تلعب مع أصدقائك بشكل رائع! أنا أحب رؤية ابتسامتك."
- عندما ينجح الطفل في مهمة ما، قل له: "أنت رائع في فعل هذا! أنا فخور بك."
- عندما يواجه الطفل صعوبة في تكوين البازل يمكن ان نستخدم هذه الكلمات: "أنا هنا لمساعدتك. لا تقلق، سنلعب معًا! لا بينا نحاول مرة ثانية." هنا سيشعر الطفل بالدعم و الأمان
- عندما يتعلم الطفل شيئًا جديدًا، قل له: "أنت تتعلم شيئًا جديدًا كل يوم! أنا أحب الطريقة التي تتعلم بها."

"أنا أحبك":

هذه العبارة البسيطة لها تأثير كبير على الطفل، حينما يستخدمها الوالدين خلال اليوم وتشعرهم بالأمان والحب.

"أنا فخور بك":

عندما يشارك الطفل ألبابه مع أصحابه هذه العبارة تعزز ثقة الطفل بنفسه وتشجعه على الاستمرار في بذل الجهد والقدرة على الإنجاز.

وفي مواقف أخرى، مثلًا عندما يواجه الطفل صعوبة، يمكنك أن تقول له:

"أنا موجود علشان أساعدك. ماتقلقش، فين الجزء اللي تحب أساعدك فيه؟"

التعلم من خلال اللعب

كتيب أنشطة التعلم من خلال اللعب



أوراق عمل التغذية السليمة



التغذية خلال السنوات الأربع الأولى مرتبطة بشكل مباشر بنمو عقل الأطفال وتطورهم الجسدي، مما يجعل وعي الوالدين أمرًا أساسيًا، لهذا يُوصى بالاعتماد على الرضاعة الطبيعية فقط حتى عمر ستة أشهر، يليها إدخال أطعمة تكميلية متنوعة غنية بالحديد والبروتين. كما يُنصح بإدخال الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبقوليات، مع الحد من الأطعمة المصنعة المليئة بالسكر والملح.

يساهم وقت الوجبات العائلية والبيئة الإيجابية أثناء تناول الطعام في تشكيل عادات الأكل لدى الأطفال، مما يبرز أهمية خلق جو مرح وآمن، ومن المهم أيضًا تزويد الأهل باستراتيجيات عملية وسهلة التطبيق يمكنهم اعتمادها في حياتهم اليومية.



المراجع

وزارة التضامن الاجتماعي

جاিকা مصر



اليونيسيف - مصر

الموقع الإلكتروني لمشروع تنمية الطفولة المبكرة



صفحة الفيسبوك

