

مركز الطفولة المبكرة



Childhood Center

كلية التربية - جامعة قطر

# مجلة أطفالنا

مركز الطفولة المبكرة



العدد الأول - خريف 2020

# أسرة التحرير



• الإشراف العام  
أ.د فاطمة المعضادي  
أ. آمنة المغيصيب

• رئيسة التحرير  
إيمان شعار

• فريق التحرير  
هالة أبو سعد  
سهيلة بده  
حنان العيلة  
لينا قطيش

• التصميم  
إيمان شعار

مجلة "أطفالنا" هي مجلة فصلية تصدر عن مركز الطفولة المبكرة - كلية التربية - جامعة قطر، في نهاية كل فصل دراسي.

 <http://www.qu.edu.qa/ar/education/centers/early-childhood-center>

 [ecc.edu@qu.edu.qa](mailto:ecc.edu@qu.edu.qa)

 qu\_ecc

 +974-44035214

# محتوى العدد

الصفحة	إعداد	الموضوع
4	أ.د فاطمة المعضادي - مدير مركز الطفولة المبكرة	كلمة مدير المركز
5		النشرة الإخبارية:
6	أ. جوزاء الشمري - منسق أكاديمي - البرنامج العربي	• التطبيقات التعليمية
7	أ. إيمان الشامي - منسق أكاديمي - البرنامج الإنجليزي	• الإجراءات الاحترافية
8	أ. إيمان شعار - معلمة بمركز الطفولة المبكرة	• التطوير المهني
9		• التواصل مع المجتمع المحلي
10	أ. هالة أبو سعد - معلمة بمركز الطفولة المبكرة	الطفل المراسل
11	تصوير لطيفة المهدي - أخصائي دعم أعمال	موجز الأخبار
13	د. إيمان بيتاوي - تخصص طفولة مبكرة - كلية التربية	خمسة (ح) لطفل واثق من نفسه
14	أ. حنان العيلة - معلمة بمركز الطفولة المبكرة	كيف أفهم مشاعر طفلي.. وأدعمه
17	د. مصطفى علوي - تخصص تربية بدنية - كلية التربية	أهمية اللعب في تكوين وتطور شخصية طفل الروضة
19	أ. هالة أبو سعد - معلمة بمركز الطفولة المبكرة	حوار مع ولي أمر طفل خريج من مركز الطفولة المبكرة
21	أ. لينا قطيش - معلمة بمركز الطفولة المبكرة	صحتي في صحتي (لقاء مع أخصائية التغذية)
24	أ. سهيلة بدة - معلمة بمركز الطفولة المبكرة	الطباخ الصغير
25	أ. إيمان شعار	• وصفات غذائية صحية
27	أ. سهيلة بدة & أ. إيمان شعار	أفكار عملية لأنشطة تعليمية
28	مشاركات من معلمات المركز	ألبوم الأنشطة والفعاليات

# كلمة مدير المركز

أطفالنا هم أعلى ما لدينا، تفاصيلهم الصّغيرة، وإنجازاتهم المميّزة، وقلوبهم الفريحة؛ تزرع في قلوبنا الأمل، وتمدّنا بالقوّة والتفاؤل والإلهام لتقديم المزيد لهم... أربعة عقود من التميّز والعطاء في مجال الطفولة المبكرة -ضمن بيئة ثريّة ومتنوعة ثقافياً- أكسبتنا ثقتكم، وجعلتنا متمكّنين ومؤهلّين من أداء مهمّاتنا على أعلى مستوى.

من هنا، جاءت مجلّة "أطفالنا" من مركز الطفولة المبكرة إلى الجميع: أطفالاً، ومعلّمين، وأولياء أمور، وتربويين؛ كنافذة مفتوحة يُطلّون من خلالها على أنشطتنا، وفعالياتنا المدروسة، إرشاداتنا، وصفاتنا الصحية، بالإضافة إلى نصائح قيّمة جمعناها من لقاءات مع خبراء في مجال الطفولة المبكرة..

مجلّتنا.. تبتدئ من الأطفال وتنتهي إليهم..

على أمل أن نساهم في خلق تجربة استثنائية لهم، وتحقيق نتائج تعليمية متميّزة على أعلى المستويات، ونكون المرجع الأهم للأسر والمجتمع..

فأهلاً بكم في العدد الأول!

الأستاذة الدكتورة. فاطمة المعضادي

مدير مركز الطفولة المبكرة

# النشرة الإخبارية للمركز



# التطبيقات التعليمية في برنامج المركز



يتبع مركز الطفولة المبكرة المنهج الإبداعي The Creative Curriculum، وهو منهج ثنائي اللغة، متكامل العناصر، يستند إلى نتائج الأبحاث و الدراسات، ويشجع الاكتشاف والتقصي كوسيلة للتعلم، كما يحث الأطفال على التعلم من خلال التجارب الهادفة القائمة على اللعب بناء على الموضوعات المستوحاة من حياتهم اليومية.

قام مركز الطفولة المبكرة خلال فصل خريف 2020 بتطبيق ثلاث دراسات من المنهج الإبداعي، وهي: بداية العام الدراسي، دراسة الإيقاع والأنشيد والحركة، ودراسة الملابس. تضمنت هذه الدراسات استقصاءات مختارة تعلم الأطفال من خلالها مفاهيم ومهارات وقيم في مجالات اللغة، والحساب، والعلوم، والدراسات الاجتماعية، والفنون، والحركة، والتكنولوجيا. كما استخدم الأطفال مهارات التفكير المتنوعة من خلال تحفيزهم على الاستقصاء، وطرح الأسئلة، وحل المشكلات، والتنبؤ، واختبار صحة أفكارهم وافترضااتهم.



## الإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا

- الاستماع النشط للطفل ودعم صحته النفسية وتشجيعه على التعبير والإفصاح عما يدور في ذهنه من أسئلة واستفسارات حول التحوّل والتغيير الحالي.
- وصف المشاعر والتعبير عنها يومياً، بهدف فهم الطفل لمشاعره ومشاعر الآخرين.
- تخصيص قاعة الرياضة وقاعة اللعب الداخلي لفصل واحد فقط في اليوم، وتفعيل حدائق الفصول الخارجية لممارسة الرياضة و اللعب الحر.
- إلغاء الأنشطة المكتبية، وأنشطة الطهو، وأنشطة اللعب بالماء والرمل للفصل الدراسي الأول، بالإضافة إلى إلغاء الرحلات الميدانية و الزيارات الداخلية، واستبدالها باستضافات عن بعد عبر تطبيق زوم.
- تطبيق احتفالات مصغرة وخاصة بكل صف علي حدة، واكتفى المركز باحتفال الأطفال ومعلماتهم داخل القاعة الدراسية ضمن البرنامج اليومي في احتفالي اليوم العالمي للطفل، واليوم الوطني لدولة قطر.

قام مركز الطفولة المبكرة باتخاذ إجراءات وتدابير احترازية بما يتناسب مع توصيات وزارة الصحة العامة في دولة قطر حفاظاً على صحة وسلامة أطفاله. وبناءً على إحصائيات أعداد الأطفال الملتحقين بالمركز للفصل الدراسي الأول 2020-2021، تم تطبيق التعليم المدمج في الأسبوع الأول فقط من بدء دوام الأطفال، ثم استمر بعد ذلك التعلم الاعتيادي، فكان حضور الطفل يومياً للمركز، ولم يتجاوز العدد في كل قاعة دراسية (عشرة أطفال).

### ومن أهم الإجراءات الاحترازية التي تم اتخاذها:

- تطبيق نظام الفقاعة الصفية، ويعني ذلك أن كل صف دراسي هو فقاعة بذاته، ولا يسمح له بالاختلاط مع الفصول الأخرى، كما أن مجموعات الأطفال والمعلمات ثابتة قدر الإمكان من خلال البقاء في نفس الفقاعة أثناء اليوم الدراسي.
- إدخال مفاهيم الأمن والسلامة ضمن المنهج التعليمي، وإعداد الوسائل التعليمية المناسبة لذلك.

# التطوير المهني

أما فيما يتعلق بجانب التطوير المهني لفريق العمل، فإن مركز الطفولة المبكرة يسعى باستمرار إلى تطوير فريقه من خلال تقديم الورش التدريبية في المجال الأكاديمي والمهني. وقد نظّم المركز مجموعة من ورش العمل التدريبية خلال الفصل خريف 2020، بعضها داخلية، والبعض الآخر بالتعاون مع أقسام وجهات خارجية، وهي:

التاريخ	مقدم الورشة	عنوان الورشة
2020 /8 /27	أ. جوزاء الشمري *منسق أكاديمي-البرنامج العربي	تصميم الألعاب التعليمية الالكترونية للمنهج الإبداعي
2 - 9 /16 /2020	أ. عنبرة العبد الله أ. زينب العطار أ. نهال عزمي *المركز الوطني للتطوير التربوي- كلية التربية NCED-QU	البرنامج التدريبي: البحث الإجرائي
2020 /9 /3	أ. بلقيس اليافعي أ. فرح ريان أ. سارة كريب *مركز جامعة قطر الصحي	الإجراءات الاحترازية لمرض كورونا (كوفيد-19)
2020 /10 /15	د. ديالا حميدي كلية التربية - جامعة قطر - أون لاين	تطبيقات البادلت في الطفولة المبكرة
2020 /10 /22	أ. إيمان شعار أ. أنجلينا قرطباوي *معلمات بمركز الطفولة المبكرة	الموسيقى في مرحلة ما قبل المدرسة
2020 /10 /27	د. عبد الله الفيلكاوي *كلية التربية - جامعة الكويت - أون لاين	ورشة التطبيقات التكنولوجية للطفولة المبكرة
2020 /11 /12	أ. إيمان الشامي *منسق أكاديمي-البرنامج الانجليزي	القراءة التشاركية
2020 /11 /23	أ.د. أريج برهم - أون لاين *كلية التربية - جامعة قطر	استخدام التقويم التكويني/ البنائي في البحث الإجرائي

# التواصل مع المجتمع المحلي



ولدعم الشراكة مع أولياء الأمور والمجتمع المحلي، أنشأت لجنة العلاقات والتسويق بالمركز منصة مركز الطفولة المبكرة التثقيفية؛ ليتم من خلالها تنظيم ورش العمل التدريبية والمحاضرات التثقيفية لأولياء الأمور، ومعلمات رياض الأطفال، والمهتمين بمجال الطفولة

المبكرة، وذلك بالتعاون مع أساتذة وخبراء متخصصين من داخل وخارج جامعة قطر، وسوف يبدأ البث من خلالها في بداية الفصل القادم ربيع 2021.



# الطفل امراسل

يعد هذا النشاط طريقة رائعة لبناء مهارات التحدث والمقابلة لدى الطفل، وهي مهارات مهمة يجب امتلاكها في المستقبل. استمتع الأطفال كثيرًا بلعب دور المراسل وطرح الأسئلة على بعضهم البعض حول أعمارهم والاحتفال باليوم الوطني لدولة قطر بالإضافة إلى إعلان بعض من أخبار مركز الطفولة المبكرة للفصل الدراسي الثاني ربيع 2021.



# موجز الأخبار

لمشاهدة موجز الأخبار اضغط على الفيديو:



أو اضغط على الرابط أدناه

[https://qucloud-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/eman\\_chaar\\_qu\\_edu\\_qa/EeNqiF9L-SZGnHPzZVvdEQ0BtwkJHPK3mqy9JVAZszNeqA?e=E5Kfak](https://qucloud-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/eman_chaar_qu_edu_qa/EeNqiF9L-SZGnHPzZVvdEQ0BtwkJHPK3mqy9JVAZszNeqA?e=E5Kfak)





# خمسة (ح) لطفل واثق من نفسه



## عزيزتي الأم

• إذا سألتني عزيزتي الأم: كيف سأكون حازمة وأعطي طفلي الحرية؟ حسناً، حرية الأطفال في هذه المرحلة تأتي من شعورهم بالاستقلالية في أخذ القرارات التي تستطيعي أن تتدخلتي بها دون أن يشعر طفلك، ويتم ذلك من خلال إعطاء الطفل الخيارات (الاختيار). فعلى سبيل المثال: في الصباح قبل ذهاب الطفل للروضة اختاري ٣ أطعم مختلفة من الملابس ودعيه يختار منها. على الإفطار قدّمي له ٣ أنواع من الطعام ليختار منها.

• وأخيراً الحدود: وهي أن نضع قواعد وقوانين منزلية لا يجب على الطفل أن يتخطاها مثل، موعد النوم على الساعة السابعة، فهذا يعني أنه يجب أن ينام طفلك على الساعة السابعة مساءً كل يوم.

اعلمي عزيزتي الأم قبل أن تطبقي هذه الاجراءات يجب أن تكوني على استعداد للقيام بها بالشكل الصحيح والدائم وعدم التذبذب في أدائها، لأن نجاحها يعتمد على مدى إصرارك في تطبيقها أنت وليس طفلك.

#خمسة\_ح  
دايمي بيناوي  
جامعة قطر

تتسم مرحلة الطفولة المبكرة بأهمية كبيرة لمقدرة الأطفال على التعلم واكتساب المهارات فيها. ومن أهم ما نسعى له كمربين وآباء أن ننشئ طفلاً واثقاً بنفسه، فكيف نستطيع فعل ذلك؟

هناك خمس (ح) إذا قمت بعملها فأنت على الطريق السليم في تنشئة طفل واثق بنفسه:

أولاً - حب

ثانياً - حنان

ثالثاً - حزم

رابعاً - حرية

خامساً - حدود

• يجب إعطاء الطفل الحب غير المشروط، فنحب الطفل لشخصه وليس لسلوكياته، إذا أخطأ يجب أن نُعزّفه أننا نُعدّل سلوكه، وأنها لا نعاقبه.

• أكون حنونة دائماً في تعاملي مع الطفل حتى لو شاغب طوال اليوم، وهذا لا يعني أن أعطيه نظرات غاضبة طوال اليوم. وبعد انتهاء الكلام عن السلوك غير المرغوب نتعامل بكل لطف وحنان.

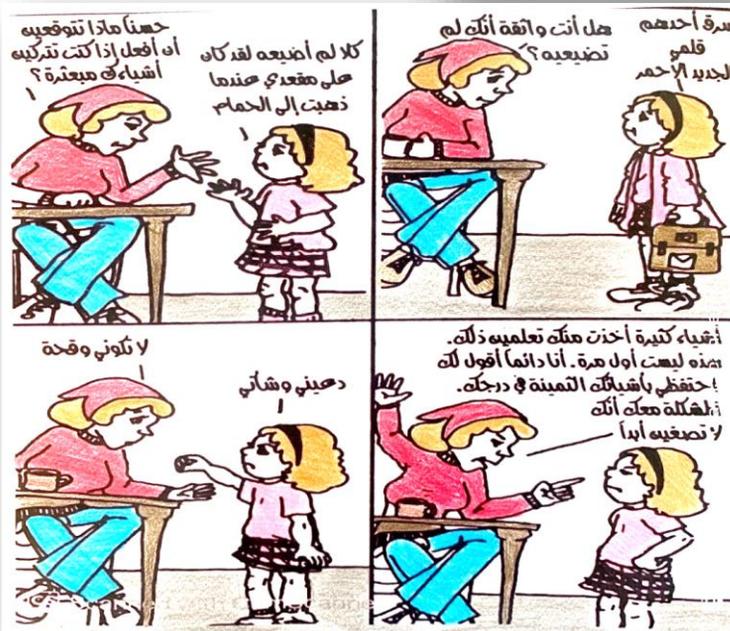
• لا نخلط بين الحزم والغضب، فالحزم يعني عندما أضع القواعد في المنزل يجب أن تطبق دائماً دون عمل استثناء للقواعد. الحزم في تطبيق القواعد والقوانين المنزلية يكون في جميع الأوقات.

# كيف أفهم مشاعر طفلي .. وأدعمه؟

كثيراً ما نتعرض لمواقف مع أطفالنا نواجه من خلالها بعض الصعوبات في التعامل معهم، مما يؤدي إلى بناء حاجز يحول بيننا وبينهم. وغالباً ما يكون هذا الحاجز هو عدم إتاحة المجال للطفل ليعبر عن مشاعره. إن تدريب الطفل على التعبير عن مشاعره أمر بالغ الأهمية؛ يساعده على التصرف الصحيح في المواقف الحياتية. إليكم بعض النصائح لمساعدة أطفالكم على التعبير عن مشاعرهم:

1- استمع بانتباه كامل بدلاً من الأسئلة والنصائح من السهل جداً أن يحكي الطفل اضطرابه لأهله الذين يصغون إليه، ولكن من الصعب عليه أن يفكر بوضوح إذا كان هناك من يستجوبه ويلومه وينصحه.  
\* قارن بين ردة فعل الأم والأب في الموقفين التاليين، وتأثير كل منهما على الطفل:

إن إصغاء الأب وصمته المتعاطف، ساعد الطفل على التفكير بشكل بناء وإيجاد حل لمشكلته.



إن اللوم والنصيحة من قبل الأم جعلت الطفلة تشعر بالضجر، وتشتت تفكيرها.

2- أعطِ الشعور اسماً بدلاً من الشرح والمنطق دائماً ما نظن أنه من الأفضل تجنب الحديث مع الطفل حول الأشياء التي تزعجه، وأنه يجب علينا تبسيط المشكلة ومحاولة تخليصه من الحزن والإزعاج، ولكن الحقيقة على خلاف ذلك تماماً.



لقد شعرت الطفلة بالراحة لأنها استمعت إلى كلمات تعبر عن معاناتها، وشعرت بأن هناك من اعترف بتجربتها



لم يشعر الطفل بأن هناك من يقدر أن عدم وجود الكعك شيء مزعج بالنسبة له، وتعرض للشرح الذي كلما كان أعمق كان الرفض أكبر.

\* المصدر: فاير، مازليش. (2015م). كيف نتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون، (ترجمة فاطمة عصام صبري). الرياض: العبيكان للنشر. (العمل الأصلي نشر في عام 1980م).





## أهمية اللعب في تكوين وتطور شخصية طفل الروضة

خوض غمار تجربة في الألعاب الجماعية والفردية بالكرات، وذلك بشكل بسيط ومصغر ككرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، ورياضة التنس الأرضي، وغير ذلك من الاختصاصات. كان الهدف هو مساعدة الطفل لاكتساب خبرة في التعامل مع الكرات عن طريق اللعب والمتعة بدون الدخول في الأمور التقنية للمهارات المتعلقة بإتقان الحركات من الناحية التقنية ولكن كان البعد البيداغوجي متعلقًا باللعب، حيث أن متعة الطفل تتغلب على الجانب المهاري والتقني.

المهارات الأساسية لتعلم الحركة: (الرمي واستقبال الكرة عن طريق اللعب، وسوف أتطرق لهذا الموضوع في عدد خاص للمجلة في المستقبل إن شاء الله.

المبادرة الثانية تمحورت حول تنظيم اليوم الرياضي بالمركز كان تنظيم الفعالية رائعاً يليق بسمعة مركز الطفولة المبكرة، وباليوم الرياضي لدولة قطر الحبيبة. ومطابقاً لتنظيم اليوم الرياضي في الجامعة، ولكن بطريقة مصغرة وشيقة.

الحب الذي أكنّه للطفل، وأهمية الحركة في تكوين شخصية الأطفال، والأبحاث العلمية التي أنجزتها في المجال، كانت كلها دوافع قوية جعلتني أقبل الدعوة الكريمة التي تلقيتها من مركز الطفولة المبكرة بكلية التربية بجامعة قطر في ربيع 2020 للمشاركة في دعم كوادر المركز للإثراء والمساعدة في تنشيط برامج ترفيهية ذات طابع بيداغوجي محض، تحتوي على أهداف متعددة تتمحور حول دعم نمو وتطور طفل الروضة لتنمية قدراته العامة والخاصة حسب اختلاف الأعمار، والجنس، والكفاءات.

كانت هذه التجربة مشاركة جميلة اعتمدت فيها على اجتماعات مع كوادر المركز لوضع فقرات المبادرة التي تمحورت على شطرين تبعًا للبرامج التي تم إدراجها من قبل في المناهج التربوية للمركز لتنمية الطفل على جميع الأصعدة.

المبادرة الأولى كانت تعتمد على تطبيق أنشطة حركية ممتعة مرتبطة بألعاب الكرات: الهدف من المبادرة هو محاولة مساعدة الاطفال على



أول فقرة في برنامج اليوم الرياضي للمركز كانت تسخين وإحماء جماعي للأطفال عن طريق الموسيقى والرقص أيروبيك .

الفقرة الثانية احتوت على أنشطة حركية متوزعة على ثلاثة قاعات تعتمد على ألعاب اللياقة، ألعاب الكرات وألعاب الأطواق والحيوانات. شمل التنظيم تغيير الأطفال للقاعات كل 30 دقيقة لتتاح الفرصة لكل مجموعة من الأطفال تجربة جميع الألعاب .

الفقرة الثالثة والأخيرة ركزت على الاسترخاء الجماعي للأطفال المركز باستخدام موسيقى هادئة مع تمطيط العضلات في الأرض على سجادات خاصة.

لقد ساهمت مشاركة كوادر المركز في إنجاح تجربتي، وخصوصاً تواجد الأستاذة الدكتورة فاطمة المعضادي، مديرة المركز مند بداية النشاط إلى نهايته، كما كانت الأستاذة آمنة عبد الرحمن المغيصيب، مساعد مدير مركز الطفولة المبكرة، حلقة الوصل والمشرف العام بمقاييس مميزة والأستاذة جوزاء فرحان الشمري، منسقة الاجتماعات والألعاب على أرض الواقع.



أشكر مركز الطفولة المبكرة على إتاحة الفرصة لمساعدة أطفالنا، وتأكيد بعض الفرضيات العلمية في البحث، والتي تتمثل في أهمية المتعة واللعب عند الطفل لتسهيل العملية التربوية والمساهمة في تكوين شخصيته ودعم نمو وتطور طفل الروضة.

د. مصطفى علوي

محاضر في قسم التربية البدنية

كلية التربية - جامعة قطر



# حوار مع ولي أمر طفل خريج



والأمان، إضافة إلى أنها كانت ملتقى يجمع الأطفال مع أمهاتهم في احتفالات المركز المميزة، ولا زلت أتذكر آية في الاحتفالات والفعاليات، ولا زلت أتذكر احتفالية اليوم العالمي للطفل عندما ارتدت آية الزي الإيراني، لقد كان يوماً رائعاً.

• هل ما زالت آية تتواصل مع أي من أصدقائها؟

للأسف لم يتم مصادفة أي من صديقاتها حتى الآن.

• ماذا تدرس آية حالياً؟

آية الآن طالبة في كلية طب الأسنان بجامعة قطر.

شكراً لك عزيزتي السيدة آمال الأعرج على قبولك لدعوتنا، وتمنياتنا بالنجاح والتفوق والتميز الدائم لثمرة مركز الطفولة المبكرة - طيبة المستقبل - آية أسامة الزيني.



التقينا بالسيدة آمال الأعرج - أخصائية معمل رياضيات في البرنامج التأسيسي بجامعة قطر - والدة الطفلة الخريجة آية أسامة الزيني، التي تخرجت من مركز الطفولة المبكرة في 2006 - 2007، وقد كان لنا معها حوار لطيف حول تجربتها مع المركز كولية أمر:

• من أين سمعت عن مركز الطفولة المبكرة؟ ولماذا تم اختيارك له؟

سمعت عن المركز من زميلاتي الموظفات، وقد اخترته لسمعته، وجودة التعليم الذي يقدمه، وقربه من مكان عملي.

• كيف كان تواصل الإدارة معكم خلال العام الدراسي؟

كان تواصلنا فعالاً، حيث أنهم كانوا يحرصون على إبلاغنا بكل المستجدات أولاً بأول، وينظمون العديد من الأنشطة والفعاليات لأولياء الأمور، كما أنهم يتقبلون النقد البناء ويأخذون اقتراحاتنا بعين الاعتبار.

• ما مدى رضاك عن المنهج المتبع في حينه؟

لقد كان المنهج مميزاً يعتمد على التفكير الإبداعي والنقدي، والممارسات الحياتية التي تسهل على الأطفال اكتساب المعلومات والمهارات والقيم بشكل ذاتي، إضافة إلى التعليم التقليدي بمعنى أنه يستخدم استراتيجيات متعددة في تعليم الأطفال.

• ما هي الذكرى التي لا زالت راسخة في ذهنك من طفولة آية في المركز؟

لا تزال صورة ساحة اللعب راسخة في ذاكرتي، حيث أنها كانت مكاناً مميزاً احتضن الأطفال والأمهات، فكان الأطفال يستمتعون فيها باللعب على الدراجات عند حضورهم صباحاً، فتودع الأم طفلها وهي تشعر بالراحة



# صحتي في صحتي



# لقاء مع أخصائية التغذية



السؤال 1: ما هي العناصر الغذائية التي يجب توافرها في الغذاء الصحي المتوازن لطفل الروضة؟ وكيف يؤثر الغذاء الصحي المتكامل على نمو الطفل؟

الجواب: العناصر الغذائية اللازمة للطفل تتوفر في المجموعات الغذائية التالية:

- مجموعة النشويات
- مجموعة البروتينات
- مجموعة الدسم
- مجموعة الحليب ومشتقاته
- مجموعة الفاكهة
- مجموعة الخضار

هذه المجموعات بمجملها تزود جسم الطفل بالإضافة لمحتواها الرئيسي بكل ما يلزمه من فيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة. ولكل طفل حاجات غذائية تختلف كمياتها حسب وزنه وعمره، ويمكن أخذ رأي الطبيب أو أخصائية التغذية لتحديد الكميات المناسبة من هذه المكونات.

من البديهي القول أن الغذاء المتوازن يساهم في وصول الطفل إلى سرعة النمو الطبيعية، ونقص أي مكون غذائي هام يمكن أن يؤخر نمو الطفل. فالمكونات جميعها مهمة، ونسبها إلى بعضها مهمة وكمياتها وطريقة طبخها مهمة أيضاً.

اخترنا في هذا العدد موضوع التغذية السليمة لطفل الروضة، لما له من أهمية كبيرة على المدى البعيد في دعم نموه الجسمي. و كما ذكر العالم أبراهام ماسلو في نظريته النفسية ضمن الاحتياجات الأساسية أن الحاجات الفسيولوجية تعتبر قاعدة بناء الشخصية، ومن أمثلة هذه الحاجات: الحاجة للطعام والشراب، الصحة، الرياضة، النوم .....، لذا فإنه من الضروري إشباع قاعدة هذا الهرم ليتم الانتقال التلقائي للمرحلة الثانية بنجاح عالي.

و انطلاقاً مما سبق قمنا بإلقاء الضوء على موضوع تغذية طفل الروضة، والتقىنا في هذا المجال بأخصائية التغذية الطبية الأستاذة/ مها حمص، وهي خريجة جامعة قطر، ومؤسسة منصة نوتريبيديا - nutripedia للتعليم والتثقيف في مجال التغذية الطبية، لتحدثنا عن أهمية اختيار الغذاء المفيد الذي يساعد على نمو الطفل بشكل صحيح وسليم وآمن.

قمنا بطرح عدة أسئلة على الأخصائية مها، وقد تفضلت مشكورة بالإجابة عليهم بطريقة علمية ومبسطة.

الجواب: السكريات المصنّعة المضافة تكون عادة سريعة الامتصاص، وبالتالي لا توفر طاقة للطفل لفترة كافية، وتكون فقيرة بالمواد الغذائية المهمة، وأحياناً تسبب فرط الحركة للطفل وتفتح الشهية، كما أن تناولها بشكل مستمر يرفع خطر زيادة الوزن فوق الحد الطبيعي، لذلك ينصح استبدالها بالنشويات الصحيّة. أما المقلبات فتحتوي على الكثير من السعرات الحرارية بسبب احتوائها على الكثير من الدهون، ويزيد من المشكلة احتمال احتوائها على الدهون المشبعة غير الصحية، مثل: الزيوت المهدرجة وزيت جوز الهند وزيت النخيل التي يفضل تجنبها ما أمكن.

السؤال 5: ما هو احتياج الطفل من الماء؟ وما هي أفضل أنواع المشروبات المقدمة للطفل؟

الجواب: الطفل الواعي يحصل على حاجته من الماء باعتماده على حس العطش، ويدخل الماء إلى الجسم بالأشكال التالية:

- ماء الشرب المعتاد
- الماء الموجود في الحليب ومشتقاته
- الماء الموجود في الفاكهة والخضار
- الماء المستعمل في تحضير الوجبات الغذائية المختلفة
- الماء والحليب هي أفضل المشروبات، ويفضل تجنب العصائر ما أمكن.

في حال تناول العصائر فيجب أن تؤخذ طبيعية 100٪ وغير مضاف لها السكر وبكميات معتدلة.

السؤال 2: ما أهمية تناول وجبة الفطور للطفل قبل ذهابه للروضة؟

الجواب: وجبة الفطور مهمة من أجل المحافظة على تركيز سكر الدم ضمن الطبيعي خلال وجود الطفل في الروضة، وهذا يحسن من أداء الطفل وفهمه وتركيزه بشكل دقيق. أيضاً، يجب توزيع الوجبات خلال اليوم للتمكن من إعطاء الطفل حاجته اليومية من الغذاء بشكل كامل.

السؤال 3: كيف يمكننا إكساب أطفالنا العادات الغذائية السليمة لتكون نمط حياة مستقبلاً؟

الجواب: يبدأ ذلك عندما تكون العائلة هي المثل الذي يحتذي به الطفل في العادات الغذائية السليمة، لذلك يجب أن تكون هناك قوانين منزلية معينة خاصة بالغذاء الصحي المقدم في المنزل يعتاد عليها الطفل منذ الصغر ويكبر معها، ويجب على جميع من هم حول الأهل من أصدقاء وأقارب احترام هذه القوانين وأن لا يقدموا للطفل الأغذية غير الصحية عندما يكون الطفل بعيداً عن مراقبة أسرته.

كما يجب عدم ترك الطفل تحت تأثير العادات الغذائية السيئة المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي والدعايات. ويمكن أن يكون للروضة دور مهم في بناء العادات الغذائية السليمة وتقويتها، ويتم ذلك عن طريق تقديم الأكل الصحي بالإضافة إلى الدروس التثقيفية والورشات التعليمية.

السؤال 4: ماهي الآثار المترتبة على تقديم السكريات والمقلبات بشكل أساسي في وجبة فطور الطفل؟

السؤال 7: ما النصائح التي ترغبين بتقديمها للأمهات لتشجيع أطفالهن على تناول الطعام الصحي؟

الجواب: - القدوة الحسنة في الغذاء الصحي ويتم ذلك باتباع العادات الغذائية الصحية من قبل جميع أفراد العائلة من الأم والأب والأخوة.

- التعليم المبسط بما يناسب عمر الطفل، مثل: ربط الصحة والقوة الجسدية والنفسية بالغذاء الصحي ونمط الحياة الصحي.

السؤال 8: كيف يمكن لمعلمة الروضة تعزيز ثقافة الغذاء الصحي لدى طفل الروضة؟

الجواب: - إشراك الطفل في نشاطات جماعية تجعل الطفل يشارك في إعداد طعام صحي بشكل مسلي.

- التثقيف الجماعي المبسط باستعمال وسائل الإيضاح مفيد كثيراً، حيث أن الأطفال يميلون إلى تقليد بعضهم في العادات.

لقد استمتعنا بهذا اللقاء مع الأستاذة مها حمص

أخصائية التغذية الطبية، فشكراً لك.



السؤال 6: برأيك كيف يمكن للأم أن تعد صندوق الوجبة الغذائية لطفلها بطريقة صحية؟ وما أهم الأطعمة التي يجب أن تحتويها، والأطعمة التي يجب الابتعاد عنها؟

الجواب: يجب أن يحتوي الصندوق على المجموعات الغذائية الأساسية التي تم ذكرها في السؤال الأول، على سبيل المثال: - سندويش جبن، حصة فاكهة، حصة خضار، زيتون او زيت زيتون مضاف إلى الساندويش، علبه حليب خالي من السكر او زيادي.

فالخبز هو النشويات، الجبن بروتينات، الزيتون دسم صحية، فاكهة وخضار وحليب، وهكذا تكون المجموعات الغذائية مكتملة.

يجب الابتعاد عن اللحوم الباردة المصنعة مثل الحبش المدخن والمرديلا والنقانق إذ انها غير صحية، كما يجب تجنب وضع بسكويت وشوكولا وأي منتجات تحتوي على سكر مصنع.

أيضاً يجب الانتباه إلى أن بعض أنواع الحليب في الأسواق تكون منكّهة، والحليب والزيادي المنكّهة يكون عادة مليء بالسكر مما يجعل منه خيار غير صحي. كما يجب الابتعاد عن الدجاج الجاهز للقلي مثل الناغيت، وتجنب المقالي بأنواعها.

# الطبخ الصغير



## عزيزتي الأم...

إن الغذاء الصحي للأطفال، هو الغذاء الكافي لسد حاجات الجسم، وهو أيضًا الغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فالطعام الصحي ليس بكثرة كميته وإنما بتنوعه وتوازنه بشكل يضمن احتوائه على كافة متطلبات الجسم من فيتامينات ومعادن وعناصر غذائية.

في كثير من الأوقات تواجهنا تحديات في أكل الأطفال، فمنهم من يرفض تناول الفواكه والخضار، وبعضهم لا يحب شرب الحليب، والبعض الآخر يرفضون تناول اللحم والدجاج. لذلك سنقدم لك في هذا العدد مجموعة من الوصفات الغذائية الصحية، والتي يمكن إشراك طفلك في تحضيرها في المطبخ. حيث يعتبر تعليم الطفل فن الطبخ أمراً في غاية الأهمية لما له من فوائد في مجالات متعددة،

## فهو يسهم في:

- إكتساب الطفل معلومات ومعارف عن الأطعمة المغذية والصحية والعناصر الغذائية الضرورية والأساسية لنموه، وأهمية النظافة وسلامة الغذاء، ومدى تأثير الجراثيم والبكتيريا في حياتنا اليومية.
- منح الطفل الشعور بالأهمية والفعالية والحماس.
- فرصة لتعلم الحروف والكلمات من خلال قراءة الوصفة والمعلومات المكتوبة على المواد الغذائية المستخدمة.
- فرصة لتعلم مفاهيم الحساب من خلال استخدام المكييل وأدوات القياس المختلفة أثناء تحضير المقادير.
- فرصة جديدة وجيدة في أن معاً لتعليمه عن السلامة في استعمال الأدوات والأواني المطبخية وحملها وزحزحتها بطريقة لا تعرّض حياته للخطر.



## كفكات التفاح بالشوفان

### المواد

صينية يخبز الكعكات الصغيرة (١٢ كعكة)

وعاء كبير للخلط

سكين ولوح تقطيع

أكواب القياس

إبريق القياس

للسوائل

ملاعق القياس

ملاعق التحريك

### المقادير

زبدة أو بخاخ زيتي مانع للإلتصاق

١ كوب تفاح مقطع إلى قطع صغيرة

١ ½ كوب دقيق

١ ¼ كوب شوفان سريع التحضير

١ ½ ملعقة صغيرة من القرفة

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز

¾ ملعقة صغيرة من صودا الخبز

¼ كوب سكر

٢ ملعقة كبيرة من الزيت

١ بيضة واحدة

١ كوب صلصة التفاح

⅔ كوب حليب قليل الدسم

### طريقة العمل:

١ يُسخن الفرن مسبقاً إلى ٤٠٠ ف (٢٠٠ درجة مئوية).

٢ ادهنوا القالب بالزبدة أو ضعوا أوراق الخبز.

٣ اغسلوا التفاح واستخرجوا البذور من الوسط، ثم قطعوه إلى قطع صغيرة.

٤ ضعوا في وعاء كبير الدقيق والشوفان والقرفة ومسحوق الخبز وصودا الخبز والسكر، ثم اخلطوا جيداً.

٥ أضيفوا الزيت والبيضة وصلصة التفاح والحليب قليل الدسم وقطع التفاح اخلطوها مع بعضها. يجب أن يكون الخليط غير متجانس (متمكّن).

٦ املاوا قالب الكعكات بالخليط بحيث يمتلئ كل قالب إلى ثلثيه.

٧ اخبزوا لمدة ٢٠ دقيقة، أو حتى تصبح الكعكات ذهبية اللون.

# افكار عملية لأنشطة تعليمية



## أفكار عملية لأنشطة تعليمية



### الشيء الناقص

الأدوات: لعب أطفال و أدوات متنوعة من المنزل.  
يعتبر هذا النشاط اختبار لذاكرة الطفل، حيث يتم خلاله وضع بعض الألعاب والأدوات أمام الطفل، وعليه أن ينظر إليها جيداً خلال فترة زمنية محددة، ثم نطلب منه أن يغمض عينيه حتى نقوم بإخفاء شيء منها. بعد ذلك عليه أن يفتح عينيه ليكتشف الشيء الناقص .

### اختبار التذوق

الأدوات: أداة لتغطية العينين - أطعمة متنوعة.  
تقوم الأم بتغطية عين الطفل، وتتركه ليتعرف على أنواع الأطعمة المفضلة لديه من خلال حاستي التذوق والشم (مثلجات، زيادي، فواكه، كعك)، ثم تطلب منه وصف المذاقات المختلفة والأشكال المتنوعة للأطعمة.



### ماذا أرى؟

هي لعبة تنمي مهارات الطفل في التعرف على الألوان والأشكال في أماكن مختلفة من حوله. على سبيل المثال: أثناء التجول في البيت، أو خلال نزهة مع الطفل تقول له الأم: "أرى بعيني شيئاً بني اللون"، أو شيئاً مثلث الشكل. فيبحث عنه الطفل حتى يجده، وهكذا سيسعد الطفل باكتشاف ما رآته أمه، ثم يتبادلا الأدوار.



## ملاقط الغسيل

الأدوات : ملاقط غسيل خشبية - قلم تخطيط.

يساعد هذا النشاط على تنمية السيطرة على العضلات الصغيرة للطفل، وكذلك يمكنه من خلالها تعلم الأرقام والحروف والكلمات بطريقة ممتعة.

## تعلم الأرقام:

اخترى 10 ملاقط واكتبي عليهم الأرقام من 1-10، ثم اطلبي من طفلك أن يرتبهم ترتيب تصاعدي أو تنازلي بوضعهم على حبل غسيل أو مسطرة.

اخترى 10 ملاقط أخرى وارسمي عليها نقاط أيضاً من 1-10، ثم اطلبي من طفلك أن يزوج بين ملاقط العدد والمعدود (يربط كل ملقط عليه عدد بملقط آخر عليه المعدود).

## تعلم الحروف والكلمات:

اكتبي الحروف على الملاقط من الألف إلى الياء، ثم اطلبي من الطفل أن يقوم بتركيب الملقط الذي يحمل صوت الحرف الأول من شيء موجود أمامه، فمثلاً: يضع ملقط الحرف (ق) على قلم، وملقط الحرف (س) على ستارة .... وهكذا.

أيضاً يمكنك أن تكتبي كلمات بسيطة على أوراق صغيرة وتطلبي من طفلك أن يركب الكلمة من حروفها، مثل (ارز، أب، أم، زرع) بحيث يضع الملقط الصحيح فوق كل حرف.



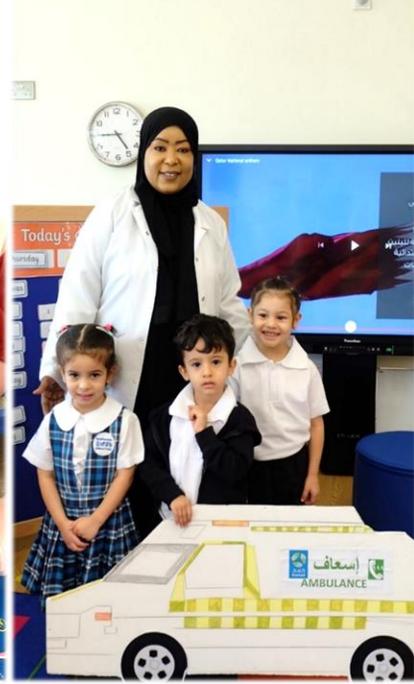
# اليوم الأنشطة والفعاليات



العدد الأول - حريف 2020

# الخبرات امددهشة بداية العام الدراسي

- جولة داخل وخارج المركز للتعرف على المبنى ومرافقه.  
- استضافة ممرضة المركز للتعريف بمهنتها.  
- استضافة أحد أفراد المركز ممن يمتلك مهارة يدوية



# الخبرات امددهشة

## دراسة الأناشيد والإيقاع والحركة

استضافة المعلمات أنجلينا قرطباوي  
& إيمان شعار للتعرف على الأدوات  
الموسيقية وطريقة العزف عليها



# الخبرات امددهشة دراسة املابس

- غسيل الملابس وتجفيفها
- استضافة شخص يعمل بالكروشييه
- استضافة أم مع طفلها الرضيع عبر زوم
- محل بيع القماش
- يوم الجوارب المختلفة (نشاط قيمى)



# الخبرات امددهشة دراسة املابلس

- غسبل الملبلس و ءءفلفها
- الطباعة على القمصان
- يوم الببباما



# اليوم العالمي للطفل

2020 / 11 / 19



# اليوم العاطفي للطفل

2020 / 11 / 19



# الاحتفال باليوم الوطني

2020 / 12 / 10



# الاحتفال باليوم الوطني



