



ديسمبر 2025 • العدد 57



مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



الملابس الشتوية

الحفاظ على سلامة الأطفال وحمايتهم من درجات الحرارة الباردة

بقلم: ميليندا إيبيري

مع حلول شهر ديسمبر وانخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، نحرص على أن يبقى جميع أطفالنا دافئين وبصحة جيدة ومستعدين للتعلم! تُركز نشرة هذا الشهر على أهمية الملابس الشتوية المناسبة وكيف يمكننا العمل معًا للحفاظ على سلامة أطفالنا خلال أشهر الشتاء الباردة. بصفتنا آباءً وأمّهات ومقدمي رعاية، فإن سلامة أطفالنا وصحتهم ورفاهيتهم هي دائمًا على رأس أولوياتنا. للملابس الشتوية

المناسبة عدة أغراض أساسية:

تنظيم درجة الحرارة والصحة

- يساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم الصحية

- يدعم نظام المناعة القوي

- يقلل من قابلية الإصابة بأمراض الشتاء

الوقاية من انخفاض حرارة الجسم

- يحمي من الانخفاض الخطير في درجة حرارة الجسم

- ضمان قدرة الأطفال على الاستمتاع بالأنشطة الخارجية بأمان

- يحافظ على الدورة الدموية السليمة في الأطراف

الصحة العامة

- يعزز الراحة والأمان

- يسمح للأطفال بالتركيز على التعلم بدلاً من الشعور بالبرد

- يشجع المشاركة النشطة في اللعب في الهواء الطلق

لا تنس الأطراف! رأس طفلك ويديه وقدميه هي أسرع المناطق فقدانًا للحرارة، لذا تأكد من:

- قبعات دافئة أو قبعات شتوية

- قفازات أو قفازات حرارية

- جوارب سميكة ودافئة

- أحذية مقاومة للماء للأيام الثلجية



فكرة هذا الشهر

بقلم: السيدة نبيي سانشير

المهارات الحركية الدقيقة

يساعد استخدام الصلصال

على تقوية عضلات أيدي

وأصابع الأطفال مما سيقودهم إلى

الحصول على فهم واضح لاستخدام

أدوات الكتابة لطباعة الحروف

ورسم الصور واستخدام المقص

للقص ووضع الألعاب التي ترتبط

ببعضها البعض لإنشاء وتكديس

الأشياء والقدرة على إطعام أنفسهم

يساعد استخدام الصلصال للعب على

تقوية عضلات يدي الطفل وأصابعه، مما

يُحسّن قدرته على الإمساك. وهذا

يُساعده على استخدام أدوات الكتابة

بشكل أفضل لكتابة الحروف، ورسم

الصور، واستخدام المقص للقص، وربط

الألعاب ببعضها البعض لتكوين أشياء،

وتكديس الأشياء، وإطعام نفسه، وارتداء

ملابسه.

تدرب في المنزل

اطلب من طفلك أن يضغط

الصلصال ويعجنه ويلفه. جرب أدوات

تقطيع البسكويت

المختلفة لتكوين أشكال يمكن التعرف

علسها وتكوين الحروف.



نصائح للحفاظ على صحة طفلك في هذا الشتاء بقلم: ليلي أوكاسيو

الحرف اليدوية والمرح

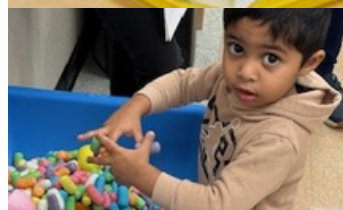
-احرص على تناول الأطعمة المقوية للمناعة
ومن الأمثلة على ذلك: C. والغنية بفيتامين
الليمون الأصفر والليمون الأخضر البرتقال
والفلفل الأحمر والسبانخ.

-احرص على الالتزام بوقت النوم لأن ذلك
يساعدهم على الحصول على قسط كافٍ من النوم
ومكافحة أي فيروسات.

-تدرب على غسل اليدين لأن أطفالنا الصغار
يلمسون الأشياء ويتشاركونها دائماً. غني عيد
ميلاد سعيد أثناء القيام بذلك في الوقت
المناسب.

-قللي من السكر لأنه يمكن أن يكون له تأثير على
جهازك المناعي الصغير.

-قم بتغيير الملابس بمجرد العودة إلى المنزل.
فهذه عادة جيدة لوقف تدفق الجراثيم في منزلك.
ابق على اطلاع دائم بالتطعيمات لمساعدة
أطفالك الصغار على البقاء بصحة جيدة هذا
الشتاء.



ركن الموظفين

مركز موارد الأسرة في مدرسة تشامبرلين (CHAMBERLAIN)
120 NEWINGTON AVE. NEW BRITAIN 06051

LILA OCASIO, FSL (860) 832-5691
OCASIO@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة جيفرسون (JEFFERSON)
140 HORSEPLAIN RD. NEW BRITAIN 06053
MARSHA MICHAUD, FSL 860-224-3193
MICHAUMA@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة سميث (SMITH)
142 RUTHERFORD ST. NEW BRITAIN 06051
MELINDA EBERLE, FSL 860-223-8819
EBERLE@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

الأنشطة العائلية لشهر ديسمبر 2025

- مهرجان الشتاء للتزلج على الجليد في هارتفورد انقر [هنا](#) لمزيد من المعلومات!
- أضواء العطلات في ليك كومبونس انقر [هنا](#) للحصول على التذاكر!
- مهرجان الفوانيس الشتوي انقر [هنا](#) لمزيد من المعلومات!

