



مارس 2026 • العدد 60



# مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



## مجتمعات صحية،

## أطفال أصحاء!

بقلم السيدة ميليندا إيبيرل

نحن سعداء هذا الشهر بمشاركة كيفية تعاون المساعدين الرائعين في مجتمعنا للحفاظ على صحتنا وسلامتنا وازدهارنا. تماماً مثل الأبطال الخارقين، يمتلئ مجتمعنا بأبطال يوميين يعملون بلا كلل للحفاظ على صحتنا ورفاهيتنا. يرتدي هؤلاء الأشخاص المميزون زيّاً رسمياً، ويستخدمون أدوات مهمة، ويكرسون حياتهم لجعل عالمنا مكاناً أفضل وأكثر صحة.

من بين أبطال الصحة والسلامة لدينا:

### أبطال الرعاية الصحية؛

- الأطباء والممرضات وأطباء الأسنان الذين يساعدوننا على البقاء بصحة جيدة ويعالجوننا عندما نمرض

- الصيادلة الذين يوفرن الأدوية المهمة

- العاملون في مجال الطوارئ الطبية الذين يستجيبون بسرعة عندما نحتاج إلى المساعدة  
حراس السلامة:

- ضباط الشرطة ورجال الإطفاء الذين يحمون مجتمعنا

- حراس عبور الطرق الذين يحافظون على سلامتنا في طريقنا إلى المدرسة

- ممرضات المدارس اللواتي يعتنين بنا خلال اليوم الدراسي  
مقدمو التغذية:

- المزارعون الذين يزرعون الأطعمة الطازجة والصحية

- عمال كافتيريا المدرسة الذين يعدون وجبات مغذية

- عمال محلات البقالة الذين يضمنون حصولنا على طعام جيد  
أمناء النظافة:

- أمناء النظافة الذين يحافظون على نظافة مدارسنا ومبانيها

- جامعو القمامة الذين يزيلون النفايات لمنع انتشار الأمراض

- عمال معالجة المياه الذين يضمنون حصولنا على مياه شرب نظيفة

## فكرة هذا الشهر

بقلم: السيدة نيبى سانشير

## ما أهمية اللعب بالأصابع للأطفال؟

اللعب بالأصابع هو حركات اليد المنسقة مع أغنية أو مقطع غنائي أو قصة قصيرة في بعض الأحيان. قد تكون الحركات ذات طابع حركي إجمالي، بمعنى أنها تشمل اليد بأكملها في حركة كبيرة مثل التلويح. أو قد تكون دقيقة حيث تتضمن حركات أصغر وأكثر تفصيلاً للأصابع.

تساعد أغنية اللعب بالأصابع في تنمية المهارات الحركية الدقيقة وهي مهمة جداً للأطفال لأنها تعزز:

- المهارات اللغوية الشفوية: عند غناء نفس الأغاني والأصوات والكلمات، يقوم طفلك بتوسيع مهاراته اللغوية الشفوية من خلال "تمارين" عضلات فمه.
- الخيال: عندما ينخرط الطفل في اللعب بالأصابع، فإنه يخلق صوراً في ذهنه لمرافقة الأغاني.
- نمو الدماغ: تخبرنا الأبحاث أن حفظ الأغاني والقوافي يعزز نمو الدماغ بشكل صحي.
- المهارات الاجتماعية: عندما يتعلم الطفل اللعب بالأصابع في المنزل، فإنه يكون في وضع جيد للاستمتاع بتلك الأغاني والحركات نفسها في بيئة اجتماعية في الروضة أو الحضانة.
- المشاركة: بالنسبة للأطفال الذين يجدون صعوبة في التفاعل مع الآخرين، فإن اللعب بالأصابع هو وسيلة منخفضة الحدة للتفاعل.
- الفهم: يمكن تقديم مفاهيم جديدة مثل الألوان والأشكال والحركات وغيرها من خلال أغاني اللعب بالأصابع بطريقة ممتعة.

# أطفال صغار أصحاء

بقلم: السيدة ليلي أوكاسيو

# الحرف اليدوية والمرح

في شهر مارس، عند التركيز على صحة الطفل الصغير، يجب إعطاء الأولوية لتقديم مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الطازجة، وضمان اتباع ممارسات النظافة الصحية السليمة مثل غسل اليدين بشكل متكرر، وتعزيز النشاط البدني المنتظم، والحفاظ على جدول نوم ثابت، وإشراك جميع أفراد الأسرة في عادات الأكل الصحية ليكونوا قدوة إيجابية.

## النظام الغذائي المتوازن:

تقديم مجموعة كبيرة من الفواكه والخضروات الملونة مع كل وجبة.

## ممارسات النظافة:

علم طفلك الصغير غسل يديه جيداً قبل تناول الطعام وبعد استخدام الحمام.

## النشاط البدني:

شجعي وقت اللعب النشط في الهواء الطلق، مثل الجري والقفز واللعب بالكرات.

## روتين النوم:

أنشئي روتيناً ثابتاً للنوم مع أنشطة هادئة.

## المشاركة العائلية:

اجعل أوقات تناول الطعام شأناً عائلياً وتناول الأطعمة الصحية معاً.



## 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 مارس 2026

• ورشة عمل عيد القديس باتريك انقر هنا لمزيد من المعلومات!

• حدث عائلي بمناسبة عيد القديس باتريك للأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة انقر هنا للحصول على التذاكر!

• فروزن: المسرحية الموسيقية في مدرسة نيو بريتين الثانوية انقر هنا لمزيد من المعلومات!

