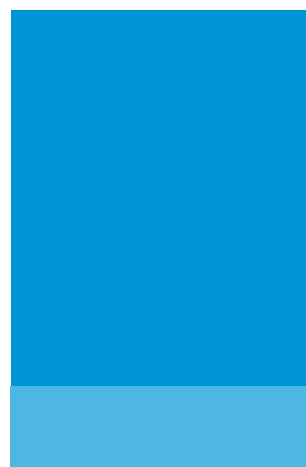


Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

أهلاً وسهلاً في المدرسة التحضيرية

دليل البدء في المدرسة التحضيرية لوالدي الأطفال



قائمة تأكد

فيما يلي قائمة سريعة بالأشياء التي سيحتاجها طفلك:

حقيبة

علبة غداء

غيار ملابس، بما فيها جوارب وملابس داخلية

قبعة

مأكولات خفيفة لاستراحات الصباح وبعد الظهر

وشراب.

إذا كانت المدرسة التحضيرية ليوم كامل فسيحتاج طفلك أيضاً لما يلي:

غداء

شرشف و/أو بطانية لوقت الاستراحة.



الحساسيات والحالات الطبية والاحتياجات الخاصة

قبل أن يبدأ طفلك في الذهاب إلى المدرسة التحضيرية، من المهم أن تخبر المدرسة التحضيرية ما إذا كانت لدى طفلك أية حساسيات أو حالات طبية أو أية احتياجات خاصة أخرى. فذلك يعطي المدرسة التحضيرية وقتاً لاتخاذ أية ترتيبات إضافية لطفلك.

الذهاب إلى المدرسة التحضيرية

قد تكون فكرة المدرسة التحضيرية فكرة تؤرق الكثير من الأمهات والآباء. فقد تشعر أن طفلك يكبر قبل أن تدري. لا تقلق! فالمدرسة التحضيرية مكان سيستمتع فيه طفلك بالكثير من المرح واللهاو مع أطفال في سنّه. والمدرسة التحضيرية تساعد في تنمية وتوسيع الطريقة التي يتلقّى بها طفلك التعليم، ممّا يجعله متعلماً واثقاً ومتشوّفاً ومتحمساً يتوق للالتحاق بمدرسة الكبار.

كيفية الاستعداد

هل تعرّفت على معلّم/ة المدرسة التحضيرية؟

إن معلّم/ة المدرسة التحضيرية شخص جدير بالتعرّف عليه. إذ سيستطيع أن يخبرك عمّا يحدث في المدرسة التحضيرية ويساعد في الإجابة عن أية أسئلة تساعد طفلك في الاستقرار.

في المدرسة التحضيرية مجموعة من السياسات والإجراءات لتعزيز صحة وسلامة ورفاه كل الأطفال، مثلاً في مواضيع الوصول والمغادرة، والطعام والتغذية، والنمو والتعليم، والوقاية من الشمس.

نصيحة: ستطلب منك المدرسة التحضيرية التوقيع على سجل في بداية ونهاية كل يوم أو حصة. يُرجى التأكد من توقيع هذا السجل الذي يوجد عادة قرب مدخل المدرسة التحضيرية.



ما الذي ستجده داخل "أهلاً وسهلاً في المدرسة التحضيرية"

لقد تم تصميم أهلاً وسهلاً في المدرسة التحضيرية للمساعدة في جعل بداية مسيرة تعلّم طفلك المبكرة بداية إيجابية وسارة. ستجد في الداخل نصائح مفيدة من معلّمِي الطفولة المبكرة والوالدين كي نسهّل عليك وعلى عائلتك عملية إعداد طفلك للمدرسة التحضيرية. كما سيعطيك هذا الدليل الطمأنينة بأنك اتخذت القرار المناسب في إرسال طفلك إلى المدرسة التحضيرية فضلاً عن شرح القيمة الحقيقية لذلك من حيث تنمية طفلك.

إذا كانت لديك أية استفسارات أو إذا أحببت إبداء أية اقتراحات يُرجى الكتابة إلينا بالبريد الإلكتروني على العنوان parents@det.nsw.edu.au

الذهاب إلى المدرسة التحضيرية

كيفية الاستعداد

الطعام في المدرسة التحضيرية

ما الذي يجب أن يرتديه طفلي؟

التعلّم للصغار

دعم عملية تعلّم طفلك

الاستعداد لمدرسة الكبار

عندما يمرض طفلك

قمل الرأس

مواقع إلكترونية مفيدة

ضع ملصقات على كل شيء!

سيكون هناك في المدرسة التحضيرية علبة للأشياء المفقودة، لكنه لتوفير الوقت والإحباط، يُرجى كتابة اسم طفلك على ملصقات على كل الأشياء التي تخصه مثل ثيابه وحقيبته وعلبة غذائه.

التعلّم للصغار

إن تعلّم طفلك في المدرسة التحضيرية سيؤسس على ما تكون علّمته إياه في المنزل. خلال اللعب، سيستخدم طفلك خياله ويتعلّم على الاختلاط مع الآخرين والتخطيط والإصغاء. يتمتع معلّمو/معلّمات مدرستنا التحضيرية بمؤهلات كاملة في دراسات الطفولة المبكرة. وسيتم تخطيط تجارب التعلّم التي يشارك فيها طفلك عن طريق اللعب بصورة محكمة من جانب المعلّم/ة وستكون على أساس رغبات طفلك واهتماماته.

أنشطة المدرسة التحضيرية للتعلّم

الأحجيات واللعب بالمكعبات

التلوين والرسم والقص واللصق

قراءة الكتب والإصغاء للقصص

التحدث والإصغاء

ارتداء ملابس تقليد واللعب في زاوية المنزل أو

سقيفة في الحديقة

الإصغاء للموسيقى ولعب الموسيقى

الرقص والتمثيل

تسلّق المعدات والتوازن والركض والقفز

استخدام أجهزة الكمبيوتر

اللعب بالطين والمعجون والرمل والماء

بواسطة تجارب التعلّم هذه، سيتمكّن طفلك من الاستكشاف والتجربة ومن تنمية مهاراته في حل المسائل والتواصل والمخالطة الاجتماعية. كما سينمي تقدير الذات والثقة والأسس اللازمة للتعلّم الرسمي.



ما الذي يجب أن يرتديه طفلي إلى المدرسة التحضيرية؟

ألبس طفلك ملابس مريحة وعملية تكون مأمونة وسهلة لبسها وخلعها بنفسه، بما في ذلك أحذية معقولة للعب والتسلّق.

سيُطلب من الأطفال أن يلبسوا قبعات للعب في الخارج. شجّع طفلك على اعتياد لبس قبعة عندما يكون في الخارج. تطبّق معظم المدارس التحضيرية سياسة تقول "إذا لم تلبس قبعة، إلبس في الظل".

نصيحة: اترك الملابس الجيدة لارتدائها عند الذهاب لحضور الحفلات. مع أن المدرّسين/المدرّسات سيجنّبون الأطفال توسيخ ثيابهم، فإن الأصباغ والأوساخ جزء من عملية اللهو والتعلّم.

نصيحة: أعدّ طعاماً تعرف أن طفلك يحبه وسيأكله. من المستحسن أيضاً مساعدة طفلك على أن يتعلّم كيفية فتح أغلفة أو علبة الطعام والأكل بنفسه.

الرعاية في موضوع الحساسيات

العوار عبارة عن ردّ فعل حساسي حاد وفجائي لبعض أنواع الطعام كالمكسّرات أو ثمار البحر الصدفية أو للسع الحشرات. يجب أن تخبر معلّم/ة المدرسة التحضيرية إذا كان طفلك يعاني من حساسية للطعام أو إذا كان معرضاً لخطر الإصابة بالعوار. تتبع بعض المدارس التحضيرية سياسة عدم إحضار أية مكسّرات إليها، استفسر من المدرسة التحضيرية عن هذه السياسة.



الطعام في المدرسة التحضيرية

الأكل في المدرسة التحضيرية جزء هام من البرنامج اليومي، ونحن نشجّع على عادات الأكل الصحية. كما أن موظفي المدرسة التحضيرية لدينا يساعدون الطفل خلال أوقات تناول الوجبات وذلك بتذكيره أن يغسل يديه، كما يشجعونه على تناول كل طعامه وعدم مشاركته مع رفاقه.

سيُطلب منك إرسال طعام صحي لاستراحة الصباح والغداء وربما استراحة بعد الظهر. تحدّث إلى معلّم/ة المدرسة التحضيرية لأخذ فكرة عمّا ينبغي إعداده لطفلك كل يوم. يمكنك أيضاً تفقّد موقع "الأطفال الأصحاء" الإلكتروني التابع لنا لمعرفة أفكار أخرى عن المأكولات الخفيفة ووجبات الغداء.

تفقّد الموقع: www.healthykids.nsw.gov.au



بداية جيدة

سيساعد الفطور المغذي في إعداد طفلك لتحقيق أكبر فائدة ممكنة من يومه. إذ سيساعده في التركيز ويمدّه بالطاقة اللازمة للعب. كما أنه يساعده على تنمية أنماط أكل جيدة طيلة العمر.

النوم الجيد في الليل

يحتاج الأطفال للنوم ملء جفونهم كل ليلة كي يتمكنوا من تحمّل المغامرات واللهو في المدرسة التحضيرية.

يساعد النوم الجيد طفلك على ما يلي:

الانتباه والتركيز

حل المسائل والتفكير بأفكار جديدة

اللعب بصورة معقولة والاستمتاع بيومه.



دعم تعلّم طفلك

يتعلّم الأطفال بأفضل شكل عندما يقوم المعلمون/المعلّمات بالعمل بالتعاون مع والدي الأطفال. فأنت من يعرف طفلك أكثر من أي شخص آخر، بذلك تستطيع مساعدة المعلم/ة في فهم طفلك عن طريق مشاركة معلومات حول رغبات الطفل واهتماماته.

طرق لدعم طفلك في المدرسة التحضيرية

ابحث عن أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المدرسة التحضيرية، مثلاً الروتينات التي تتبعها والأشياء التي يحتاج طفلك أن يحضرها معه إلى المدرسة التحضيرية

شارك في أنشطة المدرسة التحضيرية التي يذهب إليها طفلك، بالتطوّع كمساعد مثلاً

تحدث مع موظفي المدرسة التحضيرية عن الأنشطة التي يمكنك أن تمارسها مع طفلك في المنزل، مثل القراءة مع طفلك

تحدث مع موظفي المدرسة عن تعلّم طفلك
تحدث مع طفلك كل يوم عمّا فعله في المدرسة التحضيرية

عندما يمرض طفلك

سيعرّض طفلك للمرض من حين لآخر. الرجاء الاتصال بالمدرسة التحضيرية في الصباح الباكر إذا كان طفلك مريضاً.

قد تكون بعض الأمراض معدية. لمنع أنواع العدوى من الانتشار، يُرجى استشارة طبيبك وإبقاء طفلك في المنزل للفترة التي ينصحك بها الطبيب.

بعض أنواع العدوى النموذجية هي:

جدري الماء - حمّى خفيفة، ارتشاح الأنف، وطفح جلدي يبدأ كبقع وردية منتفخة تتقرّح وتكون قشوراً.

الحصبة - حمّى، تعب، ارتشاح الأنف، سعال، احمرار وألم العينين لعدة أيام، يتبع ذلك طفح جلدي على شكل بقع حمراء يبدأ على الوجه وينتشر نزولاً إلى الجسم ويدوم سبعة أيام.

التهاب الملتحمة - حكة في العين مع احمرار وربما الإدماع. وقد تلتصق الجفون معاً خلال النوم.

القوباء (القروح المدرسية) - بقع حمراء صغيرة تتحول إلى قروح تملأ بالقيح وتتجمّد. وهي تظهر عادة على الوجه أو اليدين أو فروة الرأس

القوباء الحلقية - بقع صغيرة متقشرة على الجلد تحيط بها حلقات وردية اللون.

ما الذي تفعله إذا كان طفلك مريضاً

إذا ظهرت الأعراض التالية على طفلك فمن الأفضل استشارة طبيبك وإبقاء طفلك في المنزل:

ارتفاع درجة حرارة الطفل إلى ٣٨ مئوية أو أكثر
التقيؤ أو الإسهال

أعراض نزلة برد أو إنفلونزا حادة
طفح جلدي غير معروف المصدر.

للمزيد من المعلومات عن الأمراض المعدية التي قد تؤثر على طفلك، اتصل بدائرة صحة نيو ساوث ويلز على الرقم: 9391 9000.

تفقد الموقع: www.health.nsw.gov.au

قمل الرأس

قد تكون أول معرفتك بقمل الرأس في المدرسة التحضيرية. لا تخف إذا تفشى القمل. فعلى الرغم من أن قمل الرأس قد يكون سبباً للانزعاج الشديد، لكنه لحسن الحظ لن يؤذي صحة طفلك ولا هو مرتبط بنظافة طفلك الصحية الشخصية.

أفضل ما يمكنك عمله هو التحكّم بقمل الرأس بواسطة ما يلي:

فحص شعر طفلك بانتظام

ربط الشعر الطويل إلى الخلف أو جدله

الاحتفاظ بمشط شعر دقيق الأسنان في غرفة الحمام وتشجيع أفراد العائلة على استخدامه عند غسل شعورهم

تمشيط الشعر يومياً باستخدام محسن (كوندشنر) أبيض للشعر ومشط دقيق الأسنان للتخلّص من قمل الرأس وبيضه (الصبيان).



الاستعداد لمدرسة الكبار

إن مدرسة طفلك التحضيرية ستساعدك أنت وطفلك على الاستعداد للمدرسة العادية. تدير المدارس التحضيرية والمدارس العادية في الغالب برنامج الانتقال إلى المدرسة، الذي يوفر لكم معلومات مفيدة ونصائح عملية بشأن اليوم الأول المثير في Kindergarten ويساعدكم في الاعتياد على الروتين المدرسي والأشياء المثيرة التي توفرها الحياة المدرسية للعائلات. إن المشاركة في حياة طفلك المدرسية تساعده على تحقيق بداية ناجحة لكل مسيرة تعلّمه.

