



يونيو 2024 • العدد 36



مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



الصيف

لقد كان عاماً رائعاً آخر مع مركز موارد الأسرة في نيو بريتن. لقد استمتعنا بقضاء كل أسبوع مع أطفالكم في التعلم واللعب والوصول إلى إنجازات جديدة. نريدكم هذا الصيف أن تقضوا وقتاً ممتعاً وأن تستمتعوا بكل ما هو جميل في الهواء الطلق. وفي وسط ذلك، تذكروا مدى أهمية تغذية أطفالكم خاصة مع الطقس الدافئ.

من المهم كل يوم أن يحصل أطفالكم على نظام غذائي متوازن يشمل الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة الصحية. قدموا لأطفالكم مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب والأطعمة البروتينية ومنتجات الألبان أو بدائل الصويا المدعمة. تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة واختار تلك التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم.

مع الطقس الحار من المهم جداً الحفاظ على أطفالكم وابقائهم مشبعين بالسوائل. هل تعلم أن المشروبات الوحيدة التي يحتاجها طفلك هي الماء والحليب وحليب الأم إذا كان متاحاً؟ تجنب المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة مثل الصودا والحليب المنكه ومشروبات العصير والمشروبات الرياضية.

كما هو الحال دائماً نشكركم على القراءة وأخذ جميع نصائحنا معكم طوال رحلة الأبوة والأمومة. نتمنى لكم أفضل صيف مليء بالمرح.

ما هي ألوان ملابس السباحة الأكثر أماناً؟

بواسطة: السيدة نيبى سانشير

أصبح الطقس أكثر دفئاً وبدأنا نرى ملابس السباحة الملونة اللطيفة للأطفال تملأ المتاجر. من السهل رؤية تصميمات مختلفة وترغب في اختيار الأكثر جمالاً، ومع ذلك فإن لون ملابس السباحة الخاصة بطفلك هو شيء يمكن أن ينقذ حياته. الأصفر والأخضر النيون والبرتقالي هي الأكثر وضوحاً تحت الماء، بغض النظر عن الموقع. للمساعدة في تجنب الحوادث والإصابات هذا الصيف عندما يكون الأطفال بالقرب من أي حمام سباحة: لا تترك الطفل أبداً دون مراقبة في الماء أو بالقرب منه. كن قريباً وأبق عينيك عليهم في جميع الأوقات. ابتعد عن عوامل التشتيت مثل استخدام الهاتف الخليوي. علم الأطفال كيفية السباحة، وكن ذكياً وآمناً واستمتع بالصيف!

<https://www.akronchildrens.org/institute/2022/05/27/what-are-the-safest-swimsuit-colors/>

الأهتمام بالصحة في شهر يونيو



الحرف اليدوية والمرح

فيما يلي بعض الطرق التي يكون من خلالها اللعب في الخارج خلال فصل الصيف تأثير إيجابي على الأطفال:

أشعة الشمس:

تساعد أشعة الشمس في إنتاج فيتامين د الذي يلعب دوراً مهماً في نمو العظام والحفاظ على قوة جهاز المناعة لدينا..

تمارين الرياضة:

يجب أن يكون الأطفال الصغار نشيطين لمدة ساعة كل يوم واللعب في الخارج طريقة رائعة للوصول إلى هذا الهدف!

الوظيفة التنفيذية:

يتضمن ذلك المهارات التي تساعدنا في تحديد الأولويات واستكشاف الأخطاء وإصلاحها والتفاوض وتعدد المهام. يعد الأداء التنفيذي أمراً حاسماً لنجاحنا في المستقبل ويجب ممارسة هذه المهارات- قضاء الوقت بمفرده مع الأطفال الآخرين الذين يصنعون الألعاب ويكتشفون الأشياء ويستمتعون بأنفسهم بالخارج مما يمنح طفلك فرصاً كبيرة لممارستها

تحمل المخاطر:

كآباء وأوصياء يمكن أن تكون سلوكيات المخاطرة مثيرة للقلق. ولكن إذا أبقينا أطفالنا في فقاوعة ولم نسمح أبداً بالمخاطرة فلن يعرف أطفالنا أبداً ما يمكنهم فعله بأنفسهم وقد ينتهي بهم الأمر إلى الافتقار إلى الثقة والشجاعة اللازمين لتحمل مخاطر أخرى. نعم قد يكون هناك إصابات وإحراج. هذا لا يعني أنه لا يجب على الأطفال المحاولة! الدروس المستفادة من المخاطرة لا تقل أهمية عن الدروس المستفادة من النجاح

التنشئة الاجتماعية:

يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية العمل معاً. إنهم بحاجة إلى تكوين صداقات جديدة وكيفية المشاركة والتعاون وخاصة كيفية التعامل مع الآخرين. إذا تفاعلوا فقط في إعدادات منظمة جداً (مثل المدرسة) فلن - ولا يمكنهم - تعلم كل ما يحتاجون إلى معرفته حول التفاعل مع الآخرين في العالم الحقيقي

لذلك دعونا نفكر في العودة إلى فعل ما فعله آباؤنا معنا خلال أشهر الصيف. أخرج أطفالك من المنزل ولا تتردد في الانضمام إليهم! مهما كان عمرك وأينما تكمن اهتماماتك فلا توجد سلبيات مع الطبيعة في فصل الصيف!



ركن الموظفين

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 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 سميث (SMITH)
142 RUTHERFORD ST. NEW BRITAIN 06051
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG



أهم الأنشطة العائلية في ولاية كونيتيكت لشهر يونيو 2024

• وصفة الفراولة الممتعة في سوبر ماركت ستو ليوناردز انقر هنا للمزيد من المعلومات!

• مهرجان بولندا الصغيرة انقر هنا لمزيد من المعلومات!

• مهرجان الفراولة في بساتين ليمان انقر هنا لمزيد من المعلومات!

