

## النمو والصحة البدنية (المؤشرات لسن 46 إلى 60 شهرًا)

### العافية

#### a. المعلومات والممارسات الصحية

- يحدد الممارسات الخاصة التي تدعم نمو الجسم ووظائفه.
- يُظهر باستقلالية القدرة على غسل اليدين، والمشاركة في نظافة الفم، واستخدام آداب السعال والعطس المناسبة.
- يجمع بين الحواس المختلفة ويستخدمها بحسب النشاط.
- يدرك أهمية زيارات الطبيب وطبيب الأسنان ويحدد أدوار الطبيب وطبيب الأسنان في الحفاظ على الصحة.
- يحدد الدواء ويعرف أنه يُستخدم للبقاء بصحة جيدة. يفهم ماهية الدواء ولماذا يُستخدم.
- يعرف أخصائي المساعدة الصحية في المدرسة والمجتمع المطلوبين في موقف معين.
- يُظهر قدرة متزايدة على أداء مهارات العناية الذاتية بشكل مستقل عند تناول الطعام وتنظيف الأسنان وارتداء الملابس واستخدام المراحيض والعناية الشخصية.
- يشارك بسهولة ويعرف ما يجب القيام به خلال الأنشطة الروتينية.
- يتبع أساليب نظافة اليدين والفم الأساسية.
- يساعد في العناية الروتينية بالبيئة (على سبيل المثال، التسميد، التقاط القمامة، وما إلى ذلك).
- يدرك أن هناك جوانب متعددة للصحة.
- يحدد التغيرات البدنية في الجسم التي تصاحب النشاط البدني المعتدل إلى القوي (على سبيل المثال، زيادة معدل ضربات القلب، التنفس، وما إلى ذلك).
- يشارك في روتين النوم.

#### b. حالة الصحة البدنية

- يشارك في الألعاب والأنشطة الخارجية؛ مثل المشي لمسافات طويلة وأشكال أخرى من التمارين لزيادة الحركة وزيادة أصناف النشاط البدني.
- يطور الوعي بالصحة الشخصية واللياقة البدنية.
- يطور الوعي بالصحة الشخصية وفهم كيفية مناصرة نفسه (على سبيل المثال، يطلب منطقة التهدئة، يتحدث عندما تؤلمه بطنه، وما إلى ذلك).
- يشارك في الأنشطة البدنية المتوسطة إلى القوية التي تزيد من القوة والقدرة على التحمل والمرونة، سواء بشكل مستقل أو في مجموعات.

#### c. التغذية

- مع الدعم، يتعرف الطفل على مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية التي تأتي من ثقافات أخرى.
- يحدد الأطعمة حسب مجموعاتها الغذائية، ومن أين تأتي (على سبيل المثال، التفاح من الأشجار، والبيض من الدجاج، والحليب من الأبقار أو الماعز، وما إلى ذلك) ويفهم الفرق بين خيارات الطعام الصحية وغير الصحية.
- يظهر وعيًا متزايدًا بالتغذية السليمة والاستقلال في النظافة والعناية الشخصية عند تناول الطعام.
- يشارك في تحضير الطعام عندما يكون ذلك ممكنًا.

#### d. السلامة

- يحدد كيف يساعده الأشخاص في الحفاظ على سلامته في المواقف الخطرة.
- يتبع قواعد وممارسات السلامة الأساسية. يمكنه الاستجابة بشكل مناسب للمواقف والأشياء والمواد والبيئات الضارة أو غير الآمنة، ويمكنه تحديد عواقب السلوك غير الآمن.



- ❑ يُظهر سلوكيات لتقليل مخاطر الصحة الشخصية (على سبيل المثال، ارتداء خوذة في أثناء ركوب الدراجة، وضع واقي الشمس بمساعدة، وما إلى ذلك).
- ❑ يمكنه تحديد المواقف غير الآمنة المحتملة؛ مثل القرب من الحياة البرية والحيوانات الأليفة غير المعروفة، والتحدث إلى الغرباء، والتعرض للمواد الكيميائية الخطرة، وما إلى ذلك.
- ❑ يتبع روتين الطوارئ بعد الحصول على تعليمات الكبار.

## المهارات الحركية وأنماط الحركة

### a. المهارات الحركية الدقيقة

- ❑ يُمسك أدوات الرسم والكتابة والتلوين باستخدام ثلاثة أصابع (حامل ثلاثي القوائم)، ويكتب المزيد من التفاصيل، ويرسم ملامح وجه أكثر وضوحًا.
- ❑ يمكنه كتابة الحروف والأشكال والخطوط الأساسية ويمكنه رسم ملامح وجه أكثر وضوحًا.
- ❑ يستمر في التقدم في استخدام الأدوات بشكل مستقل مع دعم محدود، بما في ذلك عرض غرس الشوكة في الطعام، والغرف بالملعقة، والتوزيع، والقطع بالسكين أو ممارسة ثقافية أخرى مناسبة.
- ❑ يُظهر مهارات متزايدة في الإمساك بالمقص لقص الأشكال أو الصور البسيطة مع حمل الورق ثابتًا باليد الأخرى.
- ❑ يمارس مهارات المساعدة الذاتية؛ بما فيها تركيب الأزرار وإغلاق السحاب والإغلاق والطبع وما إلى ذلك.
- ❑ يستخدم حركات الأصابع واليدين الصغيرة والدقيقة (على سبيل المثال التقاط الصخور الصغيرة والجوز أو إخراج البذور من رؤوس دوار الشمس).
- ❑ يستخدم الأصابع واليدين والمعصمين للتعامل مع مجموعة متنوعة من الأدوات الصغيرة (على سبيل المثال، الدباسة، قواطع الورق، عبوات الاسبراي).

### b. المهارات الحركية الكبرى:

- ❑ يُنسق الحركات المعقدة في اللعب والألعاب.
- ❑ يعي مفاهيم الحركة، وكيف يتحرك الجسم، ويدرك المساحة والاتجاه، وأن الجسم يمكنه التحرك بشكل مستقل أو بالتنسيق مع أشياء أخرى.
- ❑ يُظهر مهارات الحركة التدرجية، والقفز المتتالي، والقفز للأمام.
- ❑ يتحكم في السرعة والاتجاه والتوازن مثل: الجري، الانزلاق، العدو للأمام، الخلف، اليمين، اليسار.
- ❑ يظهر مهارات الوعي الجسدي في أثناء المشاركة في الأنشطة البدنية الجماعية.
- ❑ يتعامل مع الأشياء بمجموعة حركة كاملة.
- ❑ يطور التنسيق والتوازن باستخدام مجموعة متنوعة من معدات الملاعب واللعب في المناطق المفتوحة و/أو الاستكشاف القائم على الطبيعة (أي تحقيق التوازن على جذع شجرة).
- ❑ يُظهر الحماس لإتقان المهارات الحركية الكبرى من خلال الممارسة المتكررة.

