معايير التعلم والتطوير المبكر في ولاية ماين لمرحلة ما قبل المدرسة (P-MELDS)

المجال: النمو والصحة البدنية

يمكن استخدام الوثيقة الماثلة للتخطيط ضمن هذا المجال. ويمكنك الكتابة مباشرةً في مربعات "تخطيطي".

موضوع الهدف	العنصر	الرمز	المؤشرات لسن 34 إلى 48 شهرًا	تخطيطي	المؤشرات لسن 46 إلى 60 شهرًا	تخطيطي
			يُنجز مهام العناية الشخصية باستقلالية متزايدة.		يحدد الممارسات الخاصة التي تدعم نمو الجسم ووظائفه.	
العافية	المعلومات والممارسات الصحية	10a	يشارك في الأنشطة البدنية المُنظمة وغير المنظمة.		يُظهر باستقلالية القدرة على غسل اليدين، والمشاركة في نظافة الفم، واستخدام آداب السعال والعطس المناسبة.	
			يشارك بانتظام في الألعاب النشطة واللعب في المناطق المفتوحة وأشكال أخرى من التمارين التي تعزز اللياقة البدنية.		يجمع بين الحواس المختلفة ويستخدمها بحسب النشاط.	
			ينتقل من الأنشطة عالية الطاقة إلى الأنشطة منخفضة الطاقة مع الدعم.		يدرك أهمية زيارات الطبيب وطبيب الأسنان ويحدد أدوار الطبيب وطبيب الأسنان في الحفاظ على الصحة.	
			يتبع الروتين الصحي مع الدعم (مقابل الاستقلال).		يحدد الدواء ويعرف أنه يُستخدم للبقاء بصحة جيدة. يفهم ماهية الدواء ولماذا يُستخدم.	
			يُبدي تعاونًا في أثناء زيارات الطبيب وطبيب الأسنان والفحوصات المتعلقة بالصحة والنمو.		يعرف أخصائي المساعدة الصحية في المدرسة والمجتمع المطلوبين في موقف معين.	

			يتعاون في أثناء الفحوصات المتعلقة بالنمو.		يُظهر قدرة متزايدة على أداء مهارات العناية الذاتية بشكل مستقل عند تناول الطعام وتنظيف الأسنان وارتداء الملابس واستخدام المرحاض والعناية الشخصية.
					يشارك بسهولة ويعرف ما يجب فعله في الأنشطة الروتينية.
			يُنظم عواطفه وسلوكياته.		يلاحظ 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.
			يحافظ على النمو البدني والعافية.		يشارك في الألعاب والأنشطة الخارجية؛ مثل المشي لمسافات طويلة وأشكال أخرى من التمارين لزيادة الحركة وزيادة النشاط البدني.
العافية	حالة الصحة البدنية	10b	يظهر الوعي المكاني للجسم فيما يتعلق بالأشياء الثابتة.		يطور الوعي بالصحة الشخصية واللياقة البدنية.
			يشارك في الألعاب واللعب في المناطق المفتوحة وأشكال أخرى من النشاط البدني.		يطور الوعي بالصحة الشخصية وفهم كيفية الدفاع عن نفسه (على سبيل المثال، يطلب منطقة التهدئة، يتحدث عندما تؤلمه بطنه، وما إلى ذلك).

				يشارك في الأنشطة البدنية التكيفية، بحسب الحاجة.		يشارك في الأنشطة البدنية المتوسطة إلى القوية التي تزيد من القوة والقدرة على التحمل والمرونة، سواء بشكل مستقل أو في مجموعات.
العافية	التغذية	10c		يوضح احتياجاته واهتماماته الغذائية. (على سبيل المثال، عندما يشعر بالعطش؛ يطلب الماء، يعبر عن نفسه عندما يشعر بالجوع، وما إلى ذلك).		مع الدعم، يتعرف الطفل على مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية التي تأتي من ثقافات أخرى.
				يساعد في الإعداد والتنظيف في وقت الوجبة بما يتناسب مع البيئة، ويتولى المسؤولية عن منطقته الخاصة، ويجمع المواد اللازمة للوجبات الخفيفة ووقت الوجبة.		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.
				يخدم الطفل نفسه؛ ويشمل ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، أخذ الطعام من حاوية إلى أخرى، وفتح العبوات وفقًا لذلك، وغرف الطعام من وعاء إلى طبق.		يظهر وعيًا متزايدًا بالتغذية السليمة والاستقلال في النظافة والعناية الشخصية عند تناول الطعام.
				مع الدعم، يشارك في الأنشطة المتعلقة بالتغذية.		يشارك في تحضير الطعام عندما يكون ذلك ممكنًا
العافية	السلامة	10d		يتعرف على الأشخاص الذين يحافظون على سلامته في المواقف الخطرة ويذكر أسمائهم.		يحدد كيف يساعده الأشخاص في الحفاظ على سلامته في المواقف الخطرة.
				يُدرك الغرباء.		يتبع قواعد وممارسات السلامة الأساسية. يمكنه الاستجابة بشكل مناسب للمواقف والأشياء والمواد والبيئات الضارة أو غير الآمنة، ويمكنه تحديد عواقب السلوك غير الآمن.

			يطور وعيًا بقواعد وممارسات السلامة الأساسية والقدرة على اتباعها.		يُنفِّذ سلوكيات لتقليل مخاطر الصحة الشخصية. (على سبيل المثال، ارتداء خوذة في أثناء ركوب الدراجة، وضع واقي الشمس بمساعدة، وما إلى ذلك).	
			يتجنب المواد الكيميائية الخطرة والمواد غير الآمنة.		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.	
			يطلب موافقة الكبار قبل الاقتراب من الحيوانات الأليفة غير المعروفة.		يتبع روتين الطوارئ بعد الحصول على تعليمات الكبار.	
المهارات الحركية ونمط الحركة	المهارات الحركية الدقيقة	11a	يُمسك أدوات الرسم والكتابة والتلوين بالأصابع والإبهام، ويرسم رسومات أكثر وضوحًا (رموز وأشكال تشبه الحروف)، ولكن قد يمسك الأداة بالقرب من أحد الطرفين.		يُمسك أدوات الرسم والكتابة والتلوين باستخدام ثلاثة أصابع (حامل ثلاثي القوائم)، ويكتب المزيد من التفاصيل، ويرسم ملامح وجه أكثر وضوحًا.	
			يطور قوة متزايدة، وخفة الحركة، وتنسيق اليد والعين لاستخدام اليدين والأصابع والمعصمين للتعامل مع الأشياء.		يمكنه كتابة الحروف والأشكال والخطوط الأساسية ويمكنه رسم ملامح وجه أكثر وضوحًا.	
			يقطع الورق في خط مستقيم.		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.	

				يُكمل الألغاز المتشابكة.		يُظهر مهارات متزايدة في الإمساك بالمقص لقص الأشكال أو الصور البسيطة مع حمل الورق ثابتًا باليد الأخرى.
				يطور قدرة على زيادة البراعة في التعامل مع الأدوات.		يمارس مهارات المساعدة الذاتية؛ بما فيها تركيب الأزرار وإغلاق السحاب والإغلاق والربط وما إلى ذلك.
				يستخدم مهارات متزايدة في مساعدة نفسه مع القليل من الانسكاب في أثناء تناول الوجبات، بما في ذلك الصب واستخدام الملقط.		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، عبوة الاسبراي).
				يتحرك من مكان إلى آخر بشكل مقصود مع التحكم.		يُنسق الحركات المعقدة في اللعب والألعاب.
المهارات الحركية ونمط الحركة	المهارات الحركية الكُبرى	11b		يتحرك مع إدراك المساحة الشخصية في العلاقة مع الآخرين.		يعي مفاهيم الحركة، وكيف يتحرك الجسم، ويدرك المساحة والاتجاه، وأن الجسم يمكنه التحرك بشكل مستقل أو بالتنسيق مع أشياء أخرى.
				يقفز على قدم واحدة مرة واحدة دون فقدان التوازن أو السقوط.		يُظهر مهارات الحركة التدريجية، والقفز المتتالي، والقفز للأمام.

يقفز لأسفل من على الدرج وإلى الأمام عشرة بوصات.		يتحكم في السرعة والاتجاه والتوازن مثل: الجري، الانزلاق، العدو للأمام، الخلف، اليمين، اليسار.	
يمشي للأمام والخلف على طول خط أو عارضة باستخدام خطوة عادية.		يظهر مهارات الوعي الجسدي في أثناء المشاركة في الأنشطة البدنية الجماعية.	
يصعد ويهبط من على الدَرَج، بالتناوب على الأقدام.		يتعامل مع الأشياء بمجموعة حركة كاملة.	
يطور التنسيق الحركي والمهارة في أثناء استخدام الأشياء لمجموعة من الأنشطة البدنية، مثل السحب أو الرمي.		يطور التنسيق والتوازن باستخدام مجموعة متنوعة من معدات الملاعب واللعب في المناطق المفتوحة و/أو الاستكشاف القائم على الطبيعة[1] (أي تحقيق التوازن على جذع شجرة).	
يجمع بين المهارات الحركية الكُبرى واستخدام المعدات.		يُظهر الحماس لإتقان المهارات الحركية الكُبرى من خلال الممارسة المتكررة.	