



جمعية فطن
لصحة دماغ الطفل

دليل الوالدين لصحة دماغ أطفالهم



إعداد: جمعية فطن لصحة دماغ الطفل

الإصدار الأول

م 2025

المقدمة

يمر دماغ الطفل خلال سنواته الأولى بمرحلة تطور استثنائية تشكل أساس مستقبله العقلي، العاطفي، والجسدي.

وفي هذه المرحلة الحساسة، يُعتبر الوالدان العنصر الأهم في تقديم الدعم والبيئة المناسبة لنمو الدماغ بصورة صحية وسليمة.

من هذا المنطلق، تقدم جمعية فطن هذا الدليل الإرشادي المختصر للوالدين ليكون مرشداً عملياً في رحلتهم لتعزيز صحة دماغ أطفالهم.

الوقاية المبكرة أساس صحة الدماغ



معلومة مهمة

الوقاية تبدأ من الحمل وتستمر في السنوات الذهبية الأولى



ضمان بيئة منزلية آمنة وخالية من المخاطر لتقليل الإصابات.



الالتزام بجدول التطعيمات والفحوصات الدورية لتجنب الأمراض



تقديم الرعاية العاطفية والتفاعل المستمر مع الطفل منذ ولادته.



تعليم الأطفال عادات النظافة اليومية مثل غسل اليدين بانتظام.

التغذية السليمة لعقل ذكي



الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 (مثل السمك والمكسرات) تدعم وظائف الدماغ.



ضرورة تقديم وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات، الفيتامينات والمعادن.



تجنب السكريات المفرطة والوجبات السريعة.



تعزيز تناول الخضروات والفواكه الطازجة والماء.



معلومة

التغذية الجيدة هي وقود الدماغ لتحسين التركيز، الذاكرة، والمزاج

النوم الصحي وأثره في نمو الدماغ



تقليل التعرض للشاشات قبل النوم لضمان نوم عميق.



تحديد جدول نوم ثابت يتناسب مع عمر الطفل.



تشجيع القيلولة المناسبة للأطفال الأصغر.



جعل غرفة النوم هادئة ومظلمة ومريحة.

عدد ساعات النوم الموصى بها



الأطفال الرضع
12-4 شهر

ساعة **16-12**



حديثو الولادة
إلى 3 شهور

ساعة **17-14**



الأطفال الصغار
2-1 سنة

ساعة **14-11**



ما قبل المدرسة
5-3 سنوات

ساعة **13-10**



الأطفال في سن المدرسة
12-6 سنة

ساعة **12-9**

النشاط البدني والذهني



دمج الألعاب الذهنية
مثل الألغاز وبناء
المكعبات.



تشجيع الطفل على
ممارسة الرياضة اليومية
والأنشطة الحركية.



وضع أهداف بسيطة
يومية لتحفيز مهارات
التخطيط والتنظيم.



القراءة اليومية مع الطفل
لتوسيع مهاراته اللغوية
والفكرية.



معلومة

الحركة والتفكير
ينشطان الدورة
الدموية ويعززان
نمو الخلايا
العصبية

التواصل العاطفي الإيجابي



الاستماع للطفل
والاهتمام بمشاعره
وتجارب يومه.



التعبير عن الحب
والدعم للطفل في
جميع الأوقات.



معلومة

الحب والاحتواء
يبنيان دماغاً قوياً
وصحياً ويعززان
الصحة النفسية



تفادي العقاب القاسي
أو إهمال
مشاعر الطفل.



تعزيز الثقة بالنفس
باستخدام العبارات
التشجيعية الإيجابية.

6 حماية الطفل من التصرفات الخاطئة والخطرة



مراقبة الأطفال وعدم السماح لهم باللعب في الأماكن الخطرة (الشرفات، النوافذ، المسابح).



تجنب رفع الطفل عالياً أو رميه لما قد يسببه من إصابات في الرأس والرقبة.



اختيار الألعاب المناسبة للعمر والابتعاد عن الألعاب ذات الأجزاء الصغيرة أو الحادة.



وضع قواعد واضحة للعب وتعليم الطفل قواعد السلامة.



معلومة

الوقاية من التصرفات الخاطئة تحمي الطفل من الإصابات التي قد تؤثر سلباً على نمو دماغه

7 غرس التفكير الإيجابي وروح المبادرة



تشجيع الطفل على اتخاذ المبادرات والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.



تعزيز التفكير الإيجابي لدى الطفل باستخدام عبارات مثل "أنا قادر" و"سأتعلم".



احترام رغبات الطفل وميوله لتنمية شعوره



معلومة

التفكير الإيجابي ينمي مرونة الدماغ ويعزز الصحة النفسية.

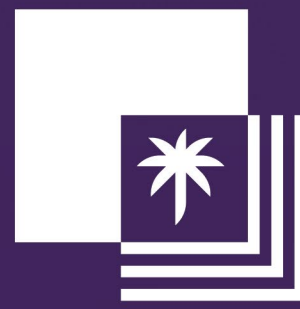
الخاتمة

إن بناء عقل سليم لطفلكم ليس مهمة قصيرة الأمد، بل هو استثمار طويل في مستقبلهم.

من خلال توفير الحب، التغذية، النوم، النشاط، الحماية، والتحفيز الفكري والعاطفي، تضعون أساساً متيناً لطفلكم ليصبح فرداً سعيداً، مبدعاً، ومنتكيفاً مع العالم من حوله.



صندوق دعم
الجمعيات
Associations
Support Fund



رسالة فطن

طفلكم أمانة... ودماغه ينمو بما تمنحونه
من وقت، حب، واهتمام



الموقع والمتجر
الرسمي
للجمعية