

الأيام الـ 1000 الأولى

مرحبًا بك، مرحبًا بك. ستجد هنا معلومات ونصائح
عملية حول الألف يوم الأولى من حياة طفلك

يمكنك الاطلاع على هذه المواد وتنزيلها وطباعتها
لك أو للخدمة التي تعمل فيها



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

هذا أيضًا هو أن تكون أبًا

في الألف يوم الأولى، حضور الأب مهم. لا يلزم أن تكون الأدوار متطابقة: ما يهم هو **حضور ملموس**، منتبه ومشارك

ماذا يمكنك أن تفعل؟

تغيير الحفاض، تحميم الطفل، مرافقة النوم

المشاركة في الزيارات، الفحوصات بالموجات فوق الصوتية ومواعيد طبيب الأطفال

تعلم فهم ما هو مطلوب دون انتظار أن يُطلب

تذكر المواعيد، الوثائق، الأدوية والأشياء التي يجب إحضارها

تحضير الحقيبة، تنظيم المستلزمات، تخطيط اليوم

الدخول إلى مجموعة الحضانة، قراءة الإشعارات، حضور الاجتماعات

دعم الأم في التعب اليومي: الراحة، الوجبات، الرضاعة

تخصيص وقت يومي لكما فقط

أن تكون حاضرًا ليس مجرد مساعدة
بل هو مشاركة الرعاية



منزل آمن

مناسب للأطفال

يتم بناء منزل آمن من خلال النظر إلى المساحات بعين الطفل وتكييفها مع مراحل النمو المختلفة. يمكن الوقاية من العديد من الحوادث المنزلية التي تشمل الأطفال من خلال إعادة تنظيم المساحات بما يتناسب مع احتياجاتهم
بعض **الانتباهات اليومية** تقلل بشكل كبير من المخاطر

الأسطح المرتفعة

البقاء بالقرب من الطفل أثناء تغييره أو عندما يكون على السرير أو طاولة التغيير

المواد الخطرة

حفظ الأدوية والمنظفات والمواد الكيميائية في أماكن مرتفعة أو مغلقة

الوقاية من الحروق والسقوط

حماية المقابس الكهربائية، تأمين السلالم، والانتباه في المطبخ

الأشياء الصغيرة والطعام

الحفاظ على ترتيب المكان واختيار أشياء وأطعمة مناسبة لعمر الطفل لتقليل خطر الابتلاع أو الاختناق



دليل حسب العمر
وزارة الصحة



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

في السيارة

محمي دائماً!

الحماية من أول رحلة، حتى لو كانت قصيرة.
تحدث العديد من الحوادث في المدينة، في الطرق المعتادة.
وفي حالة الاصطدام، حمل الطفل بين الذراعين لا يكفي: القوى الناتجة تكون قوية جداً.
طفل يزن 10 كغ، في اصطدام بسرعة 50 كم/ساعة، يتعرض لقوة تعادل حوالي 200 كغ!

المقعد المناسب يحدث فرقاً

عد حوادث الطرق من الأسباب الرئيسية للوفاة لدى الأطفال. مقعد السيارة، إذا تم اختياره واستخدامه بشكل صحيح، يقلل:

- حتى 90% من الإصابات الخطيرة
- حتى 70% من خطر الوفاة في السنة الأولى
- حتى 50% بين عمر سنة و4 سنوات

يجب اختيار نظام التثبيت وفقاً للوزن والطول، وهو إلزامي حتى 150 سم.
إنه إجراء بسيط يحمي فعلاً في كل مرة يتم فيها ركوب السيارة



بالنسبة للأطفال الأصغر، تنص القوانين أيضاً على استخدام أجهزة مضادة للنسيان، وهي وسيلة تكنولوجية تساعد على منع النسيان غير المقصود



مقاعد السيارة والسلامة
منطقة لومبارديا



أجهزة منع النسيان
منطقة لومبارديا



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

الألعاب!

اختيار واللعب بعناية

اللعب هو اكتشاف ونمو وخيال.

اختيار الألعاب بعناية يعني توفير مساحة لعب حرة ومحفزة ومناسبة لعمر الطفل. السلامة لا تقلل من عفوية اللعب، بل تدعمها

قبل الشراء

بعض العناصر تساعد في الاختيار:

✓ واضحة CE علامة

.تشير إلى مطابقة معايير السلامة الأوروبية

🔋 ألعاب تعمل بالبطارية

.للأطفال الصغار، تكون عادة أكثر ملاءمة من تلك المتصلة بالكهرباء

🎂 الفئة العمرية المحددة

.مرجع مهم يأخذ في الاعتبار الحجم والمواد والتعقيد

📖 تعليمات واضحة وكاملة

.دليل على منتج قابل للتتبع ومتوافق

🚫 قنوات بيع موثوقة

تقلل من خطر المنتجات المقلدة أو غير المعتمدة

الانتباه إلى التفاصيل

✳️ **المواد** المقاومة والتجمعات الجيدة

✂️ **أسطح ملساء بدون حواف** أو أطراف حادة

⚙️ مكونات وأجزاء متحركة **مناسبة لعمر** الطفل

🏠 **خيام** وبيوت لعب بفتحة يمكن فتحها بسهولة من الداخل



في المعرفة زائد



Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Brianza

في الحركة

النمو خطوة بخطوة

في السنوات الأولى من الحياة، **الحركة هي تجربة** واكتشاف وبناء للذات. كل حركة عفوية تغذي الجسم والدماغ والثقة **أسطح آمنة، وقت غير متسرع، وجود شخص بالغ:** خلال الألف يوم الأولى، هذه العناصر الثلاثة تعزز الاستكشاف والنمو

شهرًا 1 : التدحرج هو بداية الاستكشاف

سجادة على الأرض، وقت على البطن، أشياء للإمساك بها
التدحرج والانقلاب إنجازات مهمة

شهرًا 2: الجسم يكتشف التوازن

Ramper, se lever, pousser un petit chariot, petits parcours souples.
Le corps apprend l'équilibre et la coordination.

شهرًا 3: الحركة والاستقلالية تنموان معًا

المشي، صعود الدرج بمساعدة، الجري، رمي الكرة
حيث توجد حرية الحركة، تنمو الثقة

كل طفل يتبع **إيقاع نموه الخاص:** دون استعجال أو مقارنة، مع التشجيع والثقة. **والهواء الطلق دائمًا** حليف مهم في هذا المسار



القراءات الأولى والشاشات الأولى

في السنوات الأولى، تساعد **الكتب والصوت والعلاقة** على النمو. تقدم ATS Brianza للعائلات ثلاث أدوات مفيدة: للقراءة معًا، ولتعزيز لغة المنزل، ولإستخدام الشاشات بوعي



**Nati per
Leggere**

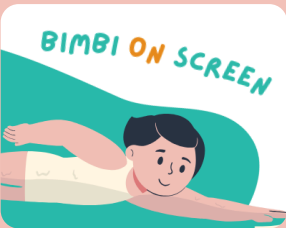
هنا يمكنك العثور على نصائح وكتب مناسبة حسب العمر وأفكار بسيطة للقراءة مع طفلك كل يوم.

اكتشف المزيد:
natiperleggere.it

هنا يمكنك العثور على كتب وقصص بلغات متعددة، للقراءة معًا بلغة المنزل.

اكتشف المزيد:
mammalingua.it

**MAMMA
LINGUA**
STORIE PER TUTTI
NESSUNO ESCLUSO



هنا يمكنك العثور على إرشادات عملية حول الأوقات والقواعد والعادات الجيدة لإستخدام الشاشات بوعي مع الأطفال من 0 إلى 6 سنوات.

اكتشف المزيد:
padlet.com/spaziogiovanionlus/bimbionscreen_genitori



Sistema Socio Sanitario
**Regione
Lombardia**
ATS Brianza

العربية – مايو 2026

Spazio Giovani أنتجت هذه المادة ضمن مشروع إعلامي غير ربحي ومجاني، تم تكليفه إلى **2026 ATS Brianza**. **التي تولت تكييف** المحتوى ومراجعتة وترجمته. يتم توزيع هذا المستند بموجب رخصة المشاع **Impresa Sociale**. يُسمح بالاطلاع والتنزيل والمشاركة للاستخدام الشخصي وغير التجاري فقط، مع شرط: CC BY-NC-ND 4.0 الإبداعي الإسناد وعدم التعديل.

