



# READY TO READ



## العد التنازلي للالتحاق بالروضة



### احتياجات الصحة والسلامة

طفلي يعرف ما يلي:

- الاسم الأول والأخير
- الاسم الأول والأخير لولي الأمر
- رقم الهاتف
- يتبع قواعد السلامة
- لا يتحدث إلى الغرباء
- ينظر إلى كلا الاتجاهين قبل عبور الطريق

الاحتياجات الشخصية:

هل يمكن أن يقوم طفلي بما يلي بمفرده؟

- تنظيف أسنانه
- غسل يديه
- استخدام دورة المياه
- استخدام المناديل الورقية لتنظيف أنفه
- إغلاق البنائيل والقمصان بالسحاب والأزرار
- ارتداء المعطف وخلعه
- ربط الحذاء

حصل طفلي على ما يلي:

- الجرعات المطلوبة
- فحص الأسنان
- فحص النظر

## روتين وقت النوم

يحتاج الأطفال إلى النوم لمدة 11 ساعة يوميًا على الأقل. وسيساعد اتباع روتين معين لوقت النوم في تسهيل ذهاب الأطفال إلى السرير.

مراقبة الساعة. حدد وقتًا ثابتًا لموعد نوم طفلك. أخبر طفلك قبل 30 دقيقة إلى 10 دقائق أنه سيتعين علي الاستعداد للنوم قريبًا.

الاسترخاء قبل النوم. ساعد طفلك على الاسترخاء بعد عناء يوم طويل عن طريق قراءة القصص أو أخذ حمام دافئ أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.

الاتساق أمر في غاية الأهمية! من المهم الالتزام بالروتين حتى عندما تجد مقاومة من الطفل. سيتكيف طفلك مع الوضع تدريجيًا.

اعرض على طفلك خيارات كلما أمكن ذلك. يحب الأطفال الشعور بالسيطرة. دعهم يختارون البيجامة التي يرتدونها للنوم أو الثمى المحشوة التي سيصطحبونها معهم للنوم.

## موارد المجتمع المحلي

### مركز Sight Center

متاح بالمواعيد فقط.  
1002 Garden Lake Pkwy.  
419.720.3937

### عيادات Shots 4 Tots N Teens

لقاحات الانضمام إلى الروضة. متاحة بالمواعيد فقط.  
635 N. Erie | 419.213.2013

### United Way

برامج متعددة للإحالة  
424 Jackson Street | dial 211

### مركز Tooth Towne

يجب إجراء فحص الأسنان للالتحاق بالروضة.  
2130 Madison Avenue | 419.241.6215

لمزيد من المعلومات أو إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى التواصل مع

أمناء مبادرة: Ready to Read

readytoread@toledolibrary.org 419.259.5253

