



جمعية فطن
لصحة دماغ الطفل

دليل الوالدين لصحة دماغ أطفالهم



إعداد: جمعية فطن لصحة دماغ الطفل

الإصدار الأول
م 2025

رسالة فطن

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

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.

المحور الأول

الوقاية المبكرة أساس صحة الدماغ



معلومة مهمة

الوقاية تبدأ من الحمل وتستمر في السنوات الذهبية الأولى

- الالتزام بجدول التطعيمات والفحوصات الدورية لتجنب الأمراض المؤثرة على النمو.
- ضمان بيئة منزلية آمنة وخالية من المخاطر لتقليل الإصابات.
- تعليم الأطفال عادات النظافة اليومية مثل غسل اليدين بانتظام.
- تقديم الرعاية العاطفية والتفاعل المستمر مع الطفل منذ ولادته.

المحور الثاني

التغذية السليمة لعقل ذي



معلومة

التغذية الجيدة هي وقود الدماغ لتحسين التركيز، الذاكرة، والمزاج

- ضرورة تقديم وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات، الفيتامينات والمعادن.
- الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 (مثل السمك والمكسرات) تدعم وظائف الدماغ.
- تعزيز تناول الخضروات والفواكه الطازجة والماء.
- تجنب السكريات المفرطة والوجبات السريعة.

النوم الصحي وأثره في نمو الدماغ

تحديد جدول نوم ثابت يتناسب مع عمر الطفل.

تقليل التعرض للشاشات قبل النوم لضمان نوم عميق.

جعل غرفة النوم هادئة ومظلمة ومريحة.

تشجيع القيلولة المناسبة للأطفال الأصغر.

عدد ساعات النوم
الموصى بها

حديثو
الولادة
إلى 3 شهور



17-14

ساعة

الأطفال
الرضع
12-4 شهر



16-12

ساعة

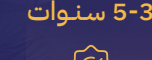
الأطفال
الصغار
2-1 سنة



14-11

ساعة

ما قبل
المدرسة
5-3 سنوات



13-10

ساعة

الأطفال في
سن المدرسة
12-6 سنة



12-9

ساعة

النشاط البدني والذهني



معلومة

الحركة والتفكير
ينشطان الدورة
الدموية ويعززان
نمو الخلايا
العصبية

تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة اليومية
والأنشطة الحركية.

دمج الألعاب الذهنية مثل الألغاز وبناء
المكعبات.

القراءة اليومية مع الطفل لتوسيع مهاراته
اللغوية والفكرية.

وضع أهداف بسيطة يومية لتحفيز مهارات
التخطيط والتنظيم.

التواصل العاطفي الإيجابي



معلومة

الحب والاحتواء
ينبئان دماغاً قوياً
وصحياً ويعززان
الصحة النفسية

التعبير عن الحب والدعم للطفل في جميع الأوقات.

الاستماع للطفل والاهتمام بمشاعره وتجارب يومه.

تعزيز الثقة بالنفس باستخدام العبارات
التشجيعية الإيجابية.

تفادي العقاب القاسي أو إهمال
مشاعر الطفل.

حماية الطفل

من التصرفات الخاطئة والخطرة

6

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، وملتكياً مع العالم من حوله.



معلومة

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

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

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

وضع قواعد واضحة للعب وتعليم الطفل قواعد السلامة.

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

غرس التفكير الإيجابي وروح المبادرة

7



معلومة

التفكير الإيجابي ينمي مرونة الدماغ ويعزز الصحة النفسية.

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

تشجيع الطفل على اتخاذ المبادرات والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

احترام رغبات الطفل وميوله لتنمية شعوره بالاستقلالية والثقة.