



جمعية فطن
لصحة دماغ الطفل

دليل الوالدين لصحة دماغ أطفالهم

إعداد: جمعية فطن لصحة دماغ الطفل

الإصدار الأول
م ٢٠٢٥

رسالة فطن

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

01

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.

02

المحور الثاني

التغذية السليمة لعقل ذكي

 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.

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 مرشدًا عمليًّا في رحلتهم لتعزيز صحة دماغ أطفالهم.

04

المحور الرابع

النشاط البدني والذهني

- 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.



05

المحور الخامس

التواصل العاطفي الإيجابي

- معلومة
- الحب والاحتواء يبنيان دماغاً قوياً وصحياً ويعزّزان 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.

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

الحيثيات	الأطفال في سن المدرسة	الأطفال ما قبل المدرسة	الأطفال الصغار سن 2-1	الأطفال الرضع إلى 3 شهور
	سن المدرسة 12-6 سنة	سن المدرسة 5-3 سنوات	سن المدرسة 2-1 سنة	إلى 3 شهور
	12-9	13-10	14-11	17-14
	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة
	●	●	●	●

حماية الطفل

من التصرفات الخاطئة والخطيرة

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، ومتكيفاً مع العالم من حوله.

- تحجب رفع الطفل عالياً أو رمييه لما قد يسببه من إصابات في الرأس والرقبة.

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

- وضع قواعد واضحة للعب وتعليم الطفل قواعد السلامة.

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



معلومة

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

غرس التفكير الإيجابي وروح المبادرة

07



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 وميله لتنمية شعوره بالاستقلالية والثقة.

