

# النشاط البدني

الانتقال إلى

التوازن والتنسيق

احصل على لياقتك

استمتع وتخلص من البخار

أشعر أنني بحالة جيدة

8

المشي

الرقص

العب

نصائح وإرشادات

حديقة

وأنت ما هي أفكارك ونصائحك؟

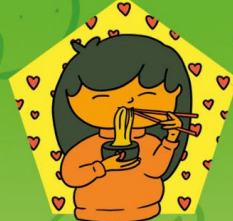
# الغذاء



اكتشف



تنمية الحواس الخمس



تذوق



لديك الطاقة

تناول الطعام من أجل



مشاركة



اقترح دون إكراه



تنوع الوصفات

نصائح وحيل



اشرب الماء



تكيف الحصص لأعمار الأطفال



تعزيز التعايش

وأنت ما هي أفكارك ونصائحك؟

# الشاشات



كن هادئا

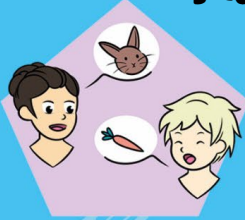


تخيل



حصة الوقت

بدون شاشة لـ



التواصل

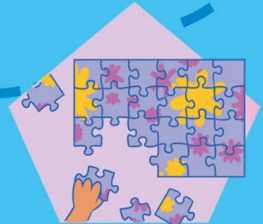


استمتع بالهواء الطلق



اقرأ

نصائح وحيل



اقترح أنشطة أخرى



العب



ناقش

وأنت ما هي أفكارك ونصائحك؟

# النوم



إدارة عواطفهم



كن بصحة جيدة



تنمو



تعلم واحفظ



ارح جسدك ورأسك

## النوم

### نصيحة: التعرف على علامات التعب



تثائب



الانزعاج



البكاء



الطفل يغلق عينيه



يفرك الطفل عينيه

### نصائح أخرى



درجة الحرارة بين 18 و 20 درجة



التحرك خلال النهار



اقرأ كتابًا



لا شاشة ، لا صودا



احصل على قسط كافٍ من النوم

## وأنت ما هي أفكارك ونصائحك؟