



# أمي وأبي العزيزان، إليكما ما أحتاج إليه

**NORTH OAKLAND HEALTH CENTER**  
1200 N. Telegraph Rd, 34E • Pontiac, MI 48341

**SOUTH OAKLAND HEALTH CENTER**  
27725 Greenfield Rd • Southfield, MI 48076



قسم الصحة  
ديفيد كولتر  
المسؤول التنفيذي في مقاطعة أوكلاند

## نموي

### من 12 شهراً حتى 18 شهراً

- سأمشي بمفردي (ناقشا مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بي إذا لم أخط خطوات قليلة بمفردي عندما أتمم عمر 15 شهراً).
- ركبت القطع الخشبية أو أغراض أخرى فوق بعضها معي.
- يجب أن أقول 3 كلمات عندما يكون عمري حوالي 12 شهراً، وما يقارب العشر كلمات وأكثر عندما أقترب من عمر 18 شهراً. اقرأ لي يومياً وقولا لي كل ما تقومون به ("هيا بنا نذهب لنطعم الهرة الصغيرة.") - لكي تتطور المصطلحات لدي.
- ساعداني في تعلم أعضاء جسمي من خلال الإشارة إليها؛ تساعدني الأغاني مثل أغنية الرأس، الكتفان، الركبتان والأصابع في التعلم.
- قدما لي أقلام التلوين وأقلام الرسم للرسم على ورقة. في البداية، سأقوم برسم نقاط على الورقة فقط، ولكنني سأتحسن وأرسم الخربشات وسرعان ما أرسم الدوائر.

### 18 - 24 شهراً

- أستطيع الركض وقد أركل الكرة إذا علمتاني كيف أقوم بذلك.
- أتبع الأوامر الكلامية البسيطة (للأمور التي أعرفها) مثل "أعطني يدك".
- أستطيع تركيب ما بين 3 إلى 6 قطع خشبية صغيرة أو ألعاب فوق بعضها بنفسي.
- عرفاني إلى الأحاجي البسيطة والسهلة وأظهرها لي مكان كل قطعة.
- أستمتع "بالمساعدة"، لذا قد أقدك كما (مثل مسح الأرض أو تمشيط الشعر).

### 24 - 36 شهراً

- سأقول جملاً مؤلفة من كلمتين. مع الاقتراب إلى عمر 3 سنوات، سأقول جمل مؤلفة من 3 كلمات وأكثر.
- أستطيع القفز وصعود السلالم ونزولها بمفردي.
- دعاني أحاول تعليق الخرزات الكبيرة أو المعكرونة غير المطهية بشريط أو رباط الحذاء.
- قد أكون جاهزاً للتدرب على دخول الحمام. دعاني أساعد! علمتاني كيف أرفع سروالي وأخفضه بنفسي. ابقيا بروح إيجابية، فالحوادث ستقع - امددا نجاحاتي.

## الإرشادات المتعلقة بطعامي

الحبوب (ستة حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الحبوب: • 1/4 - 1/2 قطعة من الخبز أو خبز البايغل أو التورتيللا أو الكعكة • 1/3 - 1/2 كوب من حبوب الفطور الجاهزة للأكل • 1/4 - 1/2 كوب من وجبة الشوفان المطهي • 1/4 - 1/3 كوب من الأرز أو المعكرونة
الخضار (2 - 3 حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الخضار: • 1/4 - 1/3 كوب من عصير الخضار الطبيعي 100 في المئة • 1/4 - 1/3 كوب من الخضروات المهروسة أو المقطعة أو المفرومة • 1/4 - 1/3 من الخضروات الورقية النيئة • 1/2 كوز صغير من الذرة
الفواكه (2 - 3 حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الفاكهة: • 1/4 - 1/3 كوب من عصير الفاكهة الطبيعي 100 في المئة • 1/4 - 1/3 كوب من الفاكهة المهروسة أو المقطعة أو المفرومة • 1/2 موزة صغيرة • 1/3 - 1/2 كوب من التوت
الألبان والأجبان (ستة حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الألبان والأجبان: • 1/2 كوب من الحليب • 1/2 أونصة من الجبنة • 4 أونصات من اللبن
البروتين (حصتان)	أمثلة على حصة واحدة من المأكولات الغنية بالبروتين: • 1/4 كوب من الحبوب أو البازيلاء المطهية (الفاصوليا، العدس) • أونصة واحدة من اللحم أو الدجاج أو ثمار البحر • ملعقة واحدة من زبدة الفستق • بيضة واحدة

