

مرحبًا بكم في سلسلة Lumino للتعليم المبكر

في *Lumino Early Learning Center*، نؤمن أن مرحلة الطفولة المبكرة هي الأساس الحقيقي لكل مراحل التعلم اللاحقة.

تم تصميم سلسلة Lumino للتعليم المبكر بعناية لدعم الأطفال من عمر 18 شهرًا إلى أقل من 5 سنوات من خلال تجارب تعليمية مناسبة للنمو، قائمة على البحث العلمي، ومحورها الطفل.

تعتمد هذه السلسلة على:

- منهج مونتيسوري الذي يعزز الاستقلالية والتعلم العملي الذاتي
- إطار EYFS البريطاني لضمان النمو المتكامل للطفل
- نظريات التعلم المبكر الحديثة التي تركز على التعلم باللعب، والنمو الاجتماعي والعاطفي، وبناء التفكير

تم إعداد هذه الكتب لتُستخدم في الحضانة وفي المنزل، بهدف تمكين الطفل من الاستكشاف والتعلم بثقة وفي بيئة آمنة ومحفزة.

سلسلة Lumino لا تهدف إلى تسريع التعليم الأكاديمي، بل إلى بناء الفضول، والاستقلالية، والأمان العاطفي، وحب التعلم منذ الصغر.

Book 2 – Lumino Early Learning Foundations

Stage: 2.5 4 Y

Building Confidence, Curiosity & Emotional Security

ملحوظة هذا الكتاب هو ملك لحضانه ايرلي سكولارز عجمان ومسجل تحت وزاره الثقافة والاقتصاد بدولة الامارات العربية المتحده ويحظر بيعه او نشره او تداوله بدون اذن مسبق





Unit 1 Summary: Me and My Environment ملخص الوحدة 1: أنا وبيئتي

This unit has guided children through a foundational journey of self-discovery and environmental awareness. We've explored key aspects of personal identity, practical life skills, language development, movement, safety, and sensory exploration.

لقد وجهت هذه الوحدة الأطفال عبر رحلة تأسيسية لاكتشاف الذات والوعي البيئي. لقد استكشفنا جوانب رئيسية للهوية الشخصية، ومهارات الحياة العملية، وتنمية اللغة، والحركة، والسلامة، والاستكشاف الحسي.



Self-Awareness الوعي الذاتي

Understanding 'Me' through reflection and identifying body parts.

فهم "أنا" من خلال التفكير وتحديد أجزاء الجسم.



Practical Life الحياة العملية

Engaging in activities that foster independence and self-care skills.

الانخراط في الأنشطة التي تعزز الاستقلالية ومهارات الرعاية الذاتية.



Language & Communication اللغة والتواصل

Connecting words with objects and actions, building foundational vocabulary.

ربط الكلمات بالأشياء والأفعال، وبناء المفردات الأساسية.



Safe Exploration الاستكشاف الآمن

Developing a sense of security and belonging within their surroundings.

تنمية الشعور بالأمان والانتماء داخل بيئتهم.



Sensorial Learning التعلم الحسي

Utilising senses to interact with and understand the world around them.

استخدام الحواس للتفاعل مع العالم من حولهم وفهمه.

Through these carefully designed activities, children have been encouraged to develop their curiosity, autonomy, and emotional security, fostering a deep love for learning from an early age. The Lumino Early Learning series aims to build a comprehensive foundation for future development, ensuring each child feels confident and capable in their environment.

من خلال هذه الأنشطة المصممة بعناية، تم تشجيع الأطفال على تنمية فضولهم واستقلالياتهم وأمانهم العاطفي، مما يغرس حبًا عميقًا للتعلم من التعلم المبكر إلى بناء أساس شامل للتنمية المستقبلية، مما يضمن شعور كل طفل بالثقة والقدرة في Lumino منذ سن مبكرة. تهدف سلسلة بيئته.

Page 1 – For the Child

العنوان: أنا هنا

هذا أنا في مكان آمن



This is me

هذا أنا



I am safe

أنا في مكان آمن

Page 2 – Montessori Activity (Practical Life)

لصفحة 2 – نشاط مونتيسوري (Practical Life)

My Little Mirror
مرآتي الصغيرة



Tools Needed الأدوات المطلوبة



Safe Mirror
مرآة آمنة

A child-safe mirror for reflection.
مرآة آمنة للطفل.



Child's Photo (Optional)
صورة الطفل (اختياري)

An optional photo of the child.
صورة اختيارية للطفل.

Activity Steps خطوات النشاط

01

Child Looks in Mirror
الطفل ينظر في المرآة

The child observes their own reflection in the mirror.

ينظر الطفل إلى نفسه في المرآة.

02

Points to Face
يشير إلى وجهه

The child points to their face in the reflection.

يشير الطفل إلى وجهه في المرآة.

03

Adult Guides
المعلم/الأهل يوجهون

The adult gently names body parts.

المعلمة/الأهل يذكرون أجزاء الوجه.



Key Phrases العبارات الرئيسية

Adult says:
المعلمة/الأهل يقولون:

"This is you"
"هذا أنت"

"This is your face"
"هذا وجهك"

Important Note: No correction – no testing
ملاحظة هامة: لا تصحيح – لا اختبار

Allow the child to explore freely without judgment or instruction.

دع الطفل يستكشف بحرية دون تصحيح أو اختبار.

Page 3 – Language and Naming



فم

Mouth



أنف

Nose



عين

Eye

(الطفل يشير - لا يُطلب منه النطق الإجباري)

The child points – not forced to speak.

Page 4 – Simple Movement Activity

Activity: Point and Move



The teacher says:

Where is your eye? / أين عينك؟

The child points. / الطفل يشير.




The teacher says:

Where is your nose? / أين أنفك؟

The child points. / الطفل يشير.



The child moves freely. / يتحرك الطفل بحرية.

 **Goal:** Connecting the word with the body. / الهدف: ربط الكلمة بالجسد.

Page 5 – My Safe Environment



أحب مكاني

I like my place



هذا مكاني

This is my place

Page 6 – Sensorial Activity

Activity: Touch and Arrange

Tools:

- Pillow
- Table
- Toy

Steps:

- The child touches each item
- Names it or points to it





Page 7 صفحة هادئة (Calm Page)

 عربي

 English

أنا مرتاح

I feel calm

أنا آمن

I am safe



Page 8 – Guidance for Parents and Teachers

صفحة 8 – إرشاد للأهل والمعلمة

Educational Objectives

الأهداف التربوية



Support Sense of Safety دعم الإحساس بالأمان

Help the child feel secure and comfortable within their environment, fostering a foundation for confident exploration.

مساعدة الطفل على الشعور بالأمان والراحة داخل بيئته، مما يعزز أساساً للاستكشاف الواثق.



Encourage Non-Verbal Expression تشجيع التعبير غير اللفظي

Recognise and value all forms of communication, including gestures and actions, as valid responses.

الاعتراف وتقدير جميع أشكال التواصل، بما في ذلك الإيماءات والأفعال، كاستجابات صحيحة.



Build Positive Environmental Relationship بناء علاقة إيجابية مع البيئة

Encourage curiosity and respectful interaction with their immediate surroundings and the materials within it.

تشجيع الفضول والتفاعل المحترم مع بيئتهم المباشرة والمواد الموجودة فيها.

Key Observations for Guidance

ملاحظات إرشادية هامة



No Pressure for Speech لا تضغط على الطفل للنطق

Allow the child to communicate and respond at their own pace without coercion to speak words.
اترك الطفل يتواصل ويستجيب بالسرعة التي تناسبه دون إكراه على نطق الكلمات.



Pointing is a Valid Response الإشارة تُعد استجابة صحيحة

Acknowledge and accept pointing as a meaningful and correct form of understanding and interaction.
اعتبر الإشارة شكلاً ذا معنى وصحيحاً للفهم والتفاعل، وتقبلها.



Repetition is Crucial التكرار مهم

Consistent repetition of activities and phrases aids in memory consolidation and deeper learning.
التكرار المستمر للأنشطة والعبارات يساعد في ترسيخ الذاكرة والتعلم الأعمق.

Unit 2: My Body & My Senses

Welcome to **Book 2** of the Lumino Early Learning Foundations series, designed for children aged **2.5-4 years**. This unit embarks on an exciting journey of self-discovery, focusing on the child's own body and the amazing world perceived through their five senses. We aim to nurture a deeper connection with their physical being and the environment around them.

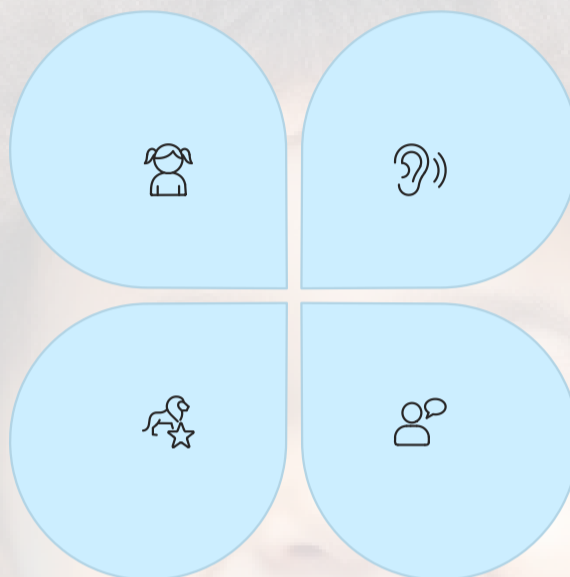
General Objectives

Developing Body Awareness

Helping children to recognise and understand their body parts and how they move.

Fostering Independence and Confidence

Empowering children to explore, interact, and feel secure in their growing capabilities.



Systematic Use of Five Senses

Encouraging organised exploration and understanding through sight, sound, touch, taste, and smell.

Supporting Simple Descriptive Language

Building vocabulary and expression as children learn to describe what they perceive.

Through engaging activities, this unit supports key developmental milestones, laying a strong foundation for future learning and personal growth.

EYFS Areas Covered

1

Physical Development

Enhancing gross and fine motor skills through body exploration and sensory play.

2

Communication & Language

Expanding vocabulary and verbal expression through sensory descriptions and body part identification.

3

Personal, Social & Emotional Development

Building self-awareness, confidence, and a sense of belonging within their own bodies and the world.

4

Understanding the World

Developing an understanding of the environment and how their senses help them interact with it.

Page 1 – For the Child
الصفحة 1 – للطفل

My Body

جسمي

This is my body.

هذا جسمي.

My body helps me.

جسمي يساعطني.

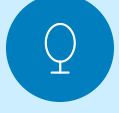


Page 2 – Montessori Activity (Practical Life)

النشاط: التعرف على جسمي – الصفحة 2 – نشاط مونتيسوري

Activity: Recognising My Body

النشاط: أتعرف على جسمي



Tools الأدوات

- Safe Mirror
مرآة آمنة
- Floor Mat
بساط أرضي



Child Stands at Mirror الطفل يقف أمام المرآة

The child stands comfortably in front of the safe mirror, observing their reflection.

يقف الطفل بوضعية مريحة أمام المرآة الآمنة، ويراقب انعكاسه.



Points to Body Parts يشير إلى أجزاء جسمه

The child points to their head, hand, and foot in the reflection.

يشير الطفل إلى رأسه ويده وقدمه في المرآة.



Adult Names Parts المعلمة/الأهل يذكرون الأجزاء

The adult calmly and gently names the body parts as the child points, e.g., "This is your head."

المعلمة/الأهل يذكرون بهدوء ولطف أسماء أجزاء الجسم التي يشير إليها الطفل، مثل: "هذا رأسك".



🎯 **Goal:** Body awareness without linguistic pressure.

🎯 **الهدف:** الوعي الجسدي بدون ضغط لغوي.

This activity encourages the child to develop a concrete understanding of their own body through observation and interaction, fostering self-awareness and concentration. The emphasis is on gentle guidance and exploration rather than direct instruction or performance.

يشجع هذا النشاط الطفل على تطوير فهم ملموس لجسمه من خلال الملاحظة والتفاعل، مما يعزز الوعي الذاتي والتركيز. وينصب التركيز على التوجيه اللطيف والاستكشاف بدلاً من التعليمات المباشرة أو الأداء.

Page 3 – Language and Naming

الصفحة 3 – التسمية (لغة بسيطة)

Activity: Naming My Body Parts

النشاط: تسمية أجزاء جسمي

This activity is designed to introduce fundamental vocabulary for body parts, reinforcing the child's developing self-awareness through simple language association. By repeating the names of body parts in both English and Arabic, we encourage auditory learning and a deeper connection between the spoken word and their physical self. This also supports early language acquisition in a practical, hands-on manner.

تم تصميم هذا النشاط لتقديم مفردات أساسية لأجزاء الجسم، مما يعزز الوعي الذاتي للطفل من خلال ربط اللغة البسيطة. ومن خلال تكرار أسماء أجزاء الجسم باللغتين الإنجليزية والعربية، نشجع التعلم السمعي والاتصال الأعمق بين الكلمة المنطوقة وذاتهم الجسدية. كما يدعم هذا النشاط اكتساب اللغة المبكرة بطريقة عملية.

 <h3>Head</h3> <h4>رأس</h4> <p>Gently touch the child's head or encourage them to touch their own head as you clearly say the word "head" (رأس).</p> <p>المس رأس الطفل بلطف أو شجعه على لمس رأسه بينما تنطق بوضوح كلمة "رأس" (Head).</p>	 <h3>Hand</h3> <h4>يد</h4> <p>Hold the child's hand, or guide them to wave their hand while repeating "hand" (يد).</p> <p>امسك بيد الطفل، أو وجهه ليلوح بيده مع تكرار كلمة "يد" (Hand).</p>	 <h3>Foot</h3> <h4>قدم</h4> <p>Tap the child's foot or help them tap it on the floor as you say "foot" (قدم).</p> <p>اضغط على قدم الطفل أو ساعده على الضغط عليها على الأرض بينما تقول "قدم" (Foot).</p>
---	---	--

During this activity, the acceptable responses from the child are pointing or touching the correct body part. There is no pressure for the child to verbalise the words themselves.

خلال هذا النشاط، الاستجابات المقبولة من الطفل هي الإشارة أو لمس الجزء الصحيح من الجسم. لا يوجد ضغط على الطفل لنطق الكلمات بنفسه.



This gentle introduction to body part naming supports early language development while respecting the child's individual pace of communication. The focus remains on engagement and understanding, laying a foundation for more complex vocabulary.

هذا التقديم اللطيف لأسماء أجزاء الجسم يدعم تطوير اللغة المبكر مع احترام وتيرة تواصل الطفل الفردية. ويبقى التركيز على المشاركة والفهم، مما يرسخ أساسًا لمفردات أكثر تعقيدًا في المستقبل.

Page 4 – The Senses (Touch)

الصفحة 4 – الحواس (اللمس)

This activity introduces children to the sense of touch, allowing them to explore and distinguish between different textures. Through hands-on engagement, they will begin to associate physical sensations with descriptive language in both English and Arabic, enriching their sensory vocabulary and understanding of the world around them.

تم تصميم هذا النشاط لتعريف الأطفال بحاسة اللمس، مما يمكنهم من استكشاف التمييز بين القوامات المختلفة. من خلال الانخراط العملي، سيبدأون في ربط الإحساسات الجسدية باللغة الوصفية باللغتين الإنجليزية والعربية، مما يثري مفرداتهم الحسية وفهمهم للعالم من حولهم.



I touch: Soft ألمس: ناعم

Guide the child to gently touch a soft object, like a piece of cotton or a feather, while clearly saying "I touch... This is soft." (ألمس... هذا ناعم).

وجّه الطفل لللمس جسم ناعم بلطف، مثل قطعة قطن أو ريشة، بينما تقول بوضوح "ألمس... هذا ناعم." (I touch... This is soft).



I touch: Rough ألمس: خشن

Encourage the child to touch a rough object, such as a piece of sandpaper or bark, repeating "I touch... This is rough." (ألمس... هذا خشن).

شجع الطفل على لمس جسم خشن، مثل قطعة ورق صنفرة أو لحاء شجر، وكرر "ألمس... هذا خشن." (I touch... This is rough).

Ensure a variety of safe, everyday objects are available for exploration, allowing the child to discover different textures at their own pace. The emphasis is on the tactile experience and the gentle introduction of descriptive words.

تأكد من توفر مجموعة متنوعة من الأشياء اليومية الآمنة للاستكشاف، مما يتيح للطفل اكتشاف قوامات مختلفة بوتيرته الخاصة. ينصب التركيز على التجربة اللمسية والتقديم اللطيف للكلمات الوصفية.



This activity is crucial for developing tactile discrimination, a fundamental component of sensory integration. By connecting touch with language, children build cognitive pathways that enhance their ability to perceive and articulate their experiences, fostering curiosity and a deeper understanding of material properties.

يعد هذا النشاط بالغ الأهمية لتطوير التمييز اللمسي، وهو مكون أساسي للتكامل الحسي. من خلال ربط اللمس باللغة، يبني الأطفال مسارات معرفية تعزز قدرتهم على إدراك وتعبير تجاربهم، مما ينمي الفضول وفهمًا أعمق لخصائص المواد.

Page 5 – Sensorial Activity

الصفحة 5 – نشاط حسي

Activity: Touch and Feel

النشاط: ألمس وأشعر

This activity encourages children to explore their world through the sense of touch, distinguishing between different textures. By engaging with various objects, they begin to develop tactile discrimination, a critical skill for sensory integration. The aim is to associate physical sensations with descriptive vocabulary in both English and Arabic, enriching their understanding and communication about their environment.

يشجع هذا النشاط الأطفال على استكشاف عالمهم من خلال حاسة اللمس، والتمييز بين الأنسجة المختلفة. من خلال التفاعل مع أشياء متنوعة، يبدأون في تطوير التمييز اللمسي، وهي مهارة بالغة الأهمية للتكامل الحسي. الهدف هو ربط الأحاسيس الجسدية بالمفردات الوصفية باللغتين الإنجليزية والعربية، مما يثري فهمهم وتواصلهم حول بيئتهم.



I touch: Soft ألمس: ناعم

Guide the child to touch a soft object, like a piece of cloth, while clearly saying, "I touch... This is soft." (ألمس... هذا ناعم).

وجّه الطفل لللمس جسم ناعم، مثل قطعة قماش، بينما تقول بوضوح "ألمس... هذا ناعم." (I touch... This is soft).



I touch: Smooth/Hard ألمس: أملس/صلب

Encourage the child to feel a smooth and hard object, such as a ball, repeating "I touch... This is smooth and hard." (ألمس... هذا أملس وصلب).

شجّع الطفل على لمس جسم أملس وصلب، مثل الكرة، وكرر "ألمس... هذا أملس وصلب." (I touch... This is smooth and hard).



I touch: Rough/Hard ألمس: خشن/صلب

Help the child explore a rough and hard object, like a wooden cube, saying "I touch... This is rough and hard." (ألمس... هذا خشن وصلب).

ساعد الطفل على استكشاف جسم خشن وصلب، مثل مكعب خشبي، قائلاً "ألمس... هذا خشن وصلب." (I touch... This is rough and hard).

Ensure that a variety of safe, everyday objects with distinct textures are available for the child to explore at their own pace. The focus is on the tactile experience and the gentle introduction of descriptive words; the child is not required to repeat the words.

تأكد من توفر مجموعة متنوعة من الأشياء اليومية الآمنة ذات القوامات المميزة ليتمكن الطفل من استكشافها بوتيرته الخاصة. ينصب التركيز على التجربة اللمسية والتقديم اللطيف للكلمات الوصفية؛ لا يُطلب من الطفل تكرار الكلمات.

This sensorial activity aligns with Montessori principles by allowing the child to engage directly with their environment, fostering independence and a concrete understanding of abstract concepts like texture. It refines their senses and lays a crucial foundation for later cognitive development, connecting tactile experiences with language in a meaningful and unpressured way.

يتوافق هذا النشاط الحسي مع مبادئ مونتيسوري من خلال السماح للطفل بالتفاعل المباشر مع بيئته، مما يعزز الاستقلالية والفهم الملموس للمفاهيم المجردة مثل الملمس. إنه يصقل حواسهم ويضع أساسًا حاسمًا للتطور المعرفي اللاحق، ويربط التجارب اللمسية باللغة بطريقة ذات معنى وخالية من الضغط.

Page 6 – The Senses (Sight)

الصفحة 6 – الحواس (النظر)

This activity introduces young children to the fascinating world of sight, focusing specifically on recognising and naming colours. Through guided observation and repetition, children will enhance their visual discrimination skills and develop a foundational vocabulary for colours in both English and Arabic. This deepens their understanding of the visual aspects of their environment, fostering an appreciation for the diversity of hues around them.

يقدم هذا النشاط الأطفال الصغار إلى عالم البصر الرائع، مع التركيز بشكل خاص على التعرف على الألوان وتسميتها. من خلال الملاحظة الموجهة والتكرار، سيعزز الأطفال مهاراتهم في التمييز البصري ويطورون مفردات أساسية للألوان باللغتين الإنجليزية والعربية. هذا يعمق فهمهم للجوانب البصرية لبيئتهم، ويعزز تقديرهم لتنوع الألوان من حولهم.



I see: Red أرى: أحمر

Guide the child to look at a red object, such as a red ball or a red block, and clearly state, "I see... This is red." (أرى... هذا أحمر).

وجّه الطفل للنظر إلى جسم أحمر، مثل كرة حمراء أو مكعب أحمر، وقل بوضوح: "أرى... هذا أحمر." (I see... This is red).



I see: Blue أرى: أزرق

Encourage the child to identify a blue item, like a blue car or a piece of blue fabric, repeating, "I see... This is blue." (أرى... هذا أزرق).

شجّع الطفل على تحديد عنصر أزرق، مثل سيارة زرقاء أو قطعة قماش زرقاء، وكرر: "أرى... هذا أزرق." (I see... This is blue).



I see: Yellow أرى: أصفر

Help the child find a yellow object, such as a yellow flower or a yellow crayon, and say, "I see... This is yellow." (أرى... هذا أصفر).

ساعد الطفل في العثور على جسم أصفر، مثل زهرة صفراء أو قلم تلوين أصفر، وقل: "أرى... هذا أصفر." (I see... This is yellow).



I see: Green أرى: أخضر

Explore green objects with the child, such as a green leaf or a green toy, asserting, "I see... This is green." (أرى... هذا أخضر).

استكشف الأجسام الخضراء مع الطفل، مثل ورقة خضراء أو لعبة خضراء، مؤكداً: "أرى... هذا أخضر." (I see... This is green).

Ensure a variety of brightly coloured, safe, everyday objects are available for the child to observe and interact with. The focus is on direct visual experience and the gentle introduction of descriptive colour words in a relaxed and engaging manner.

تأكد من توفر مجموعة متنوعة من الأشياء اليومية الزاهية والأمنة ليقوم الطفل بملاحظتها والتفاعل معها. ينصب التركيز على التجربة البصرية المباشرة والتقديم اللطيف للكلمات وصف الألوان بطريقة مريحة وجذابة.



This visual activity is foundational for cognitive development, particularly in areas of classification and pattern recognition. By associating specific colours with their names, children are not only expanding their vocabulary but also sharpening their observational skills. This lays the groundwork for more complex visual tasks and enhances their ability to understand and describe the world with precision and detail.

يعد هذا النشاط البصري أساسياً للتطور المعرفي، لا سيما في مجالات التصنيف والتعرف على الأنماط. من خلال ربط ألوان معينة بأسمائها، لا يقتصر الأطفال على توسيع مفرداتهم فحسب، بل يشحذون أيضاً مهاراتهم في الملاحظة. هذا يمهد الطريق لمهام بصرية أكثر تعقيداً ويعزز قدرتهم على فهم ووصف العالم بدقة وتفصيل.



Page 8 – Calm Page

This dedicated 'Calm Page' serves as a gentle invitation for children to pause, reflect, and connect with their inner state of peace and well-being. In a world often filled with sensory input and new experiences, providing moments for quiet self-affirmation is crucial for emotional regulation and developing self-awareness. This section aims to help children verbalise and internalise feelings of comfort and safety, fostering a positive self-perception.

By repeating simple, reassuring phrases, children learn to acknowledge their physical comfort and emotional security. This practice builds a foundation for mindfulness and can become a valuable tool for them to return to a state of calm whenever needed, reinforcing the understanding that they are fundamentally safe and well.

1

My body feels good

Encourage the child to gently notice the pleasant sensations in their body, such as warmth, lightness, or relaxation. This helps them become aware of their physical comfort.

2

I am okay

Guide the child to affirm their overall well-being, fostering a sense of security and contentment. This simple statement reinforces their emotional safety and stability.

Parents and teachers can encourage children to close their eyes softly, take a few deep breaths, and repeat these phrases aloud or silently. This regular practice can help children develop a sense of inner peace and resilience, making it easier for them to manage emotions and stressful situations as they grow.

Page 9 – Guidance for Parents and Teachers

الصفحة 9 – إرشاد للأهل والمعلمة

This section provides essential guidance for parents and teachers on facilitating sensory exploration and fostering a child's understanding of their body and senses. It emphasizes observing individual responses and creating a supportive environment for interaction. This foundational work is key to helping children navigate their physical world and express their experiences.

يقدم هذا القسم إرشادات أساسية للآباء والمعلمين حول تيسير استكشاف الحواس وتعزيز فهم الطفل لجسده وحواسه. يؤكد على ملاحظة الاستجابات الفردية وخلق بيئة داعمة للتفاعل. هذا العمل التأسيسي هو مفتاح مساعدة الأطفال على التعامل مع عالمهم المادي والتعبير عن تجاربهم.

Educational Objectives

الأهداف التربوية

Support Sensory Integration

دعم التكامل الحسي

Help children process and organise sensory information from their bodies and the environment, which is crucial for balanced development and learning.

Build Body Vocabulary

بناء المفردات الجسدية

Encourage the use of language to describe body parts, actions, and sensations, thereby enhancing cognitive and communicative skills.

Observe Child's Sensory Response

ملاحظة استجابة الطفل للحواس

Pay close attention to how each child reacts to different sensory stimuli, understanding their unique preferences and sensitivities without judgment.

Important Observations

ملاحظات هامة

- ☐ **Individual Sensory Preferences:** Some children may naturally gravitate towards tactile experiences and seek out opportunities for touch, while others may actively avoid certain textures or types of physical contact. Both reactions are entirely normal and part of a child's unique sensory profile.
- **Allow Freedom to Interact:** It is crucial to allow the child the freedom to interact with sensory materials at their own pace and in their own way. Do not force interaction, but rather offer opportunities and observe their engagement. Respecting their boundaries fosters trust and encourages self-regulation.

By understanding and respecting these individual differences, parents and teachers can create a nurturing environment that supports each child's sensory development effectively.





Unit 3: My Feelings

Welcome to Unit 3, where we delve into the rich and varied world of emotions. This unit is thoughtfully designed to introduce young children to the fascinating landscape of their inner feelings, helping them to recognise, understand, and express their emotions in healthy and constructive ways. By nurturing early emotional intelligence, we aim to provide children with a foundational vocabulary for their internal states and a deeper comprehension of social interactions.

Understanding and articulating feelings is a vital life skill. This unit provides the tools for children to explore emotions such as happiness, sadness, anger, and surprise, fostering a sense of self-awareness and empathy. It lays crucial groundwork for developing resilience, effective communication, and positive relationships throughout their lives.

General Objectives

Recognising Basic Emotions

Facilitate children's ability to identify and name fundamental emotions, building a crucial vocabulary for their inner world.

Safe Emotional Expression

Guide children in understanding appropriate and healthy ways to express their feelings, promoting positive coping mechanisms and communication skills.

Building Early Emotional Intelligence

Foster the capacity to understand and manage one's own emotions, as well as recognise and respond to the emotions of others, thereby enhancing social competence.

Reducing Misunderstood Behaviour

Empower children to articulate their needs and feelings, thereby diminishing reactive behaviours that may stem from frustration or confusion.

EYFS Learning Areas

This unit is intrinsically linked to key Early Years Foundation Stage (EYFS) learning areas, ensuring a comprehensive and holistic approach to a child's developmental journey.

→ Personal, Social & Emotional Development

Focuses on fostering self-confidence and self-awareness, managing feelings and behaviour, and building positive relationships.

→ Communication & Language

Encourages understanding, speaking, and listening skills, particularly in the context of articulating emotions and responding to others' feelings.

My Feelings

مشاعري

Hello, wonderful child! Today, we are going to explore the amazing world inside you. **You have feelings**, and these feelings are like special messages your body sends you. Sometimes you feel happy, sometimes you feel sad, and sometimes you might feel a little bit cross. That's perfectly normal!

مرحباً أيها الطفل الرائع! اليوم، سنستكشف العالم المدهش بداخلك. لديك مشاعر، وهذه المشاعر تشبه الرسائل الخاصة التي يرسلها لك جسدك. أحياناً تشعر بالسعادة، وأحياناً تشعر بالحزن، وأحياناً قد تشعر بالغضب قليلاً. هذا أمر طبيعي تماماً!

Your feelings are important. Every single feeling you have tells us something about what you need or how you are experiencing the world around you. We want to help you understand these feelings and learn how to show them in a way that feels good to you and to others. Let's start this exciting journey together!

مشاعرك مهمة. كل شعور لديك يخبرنا شيئاً عما تحتاجه أو كيف تختبر العالم من حولك. نريد مساعدتك على فهم هذه المشاعر وتعلم كيفية التعبير عنها بطريقة تشعرك أنت والآخرين بالراحة. دعنا نبدأ هذه الرحلة المثيرة معاً!



Basic Emotions

المشاعر الأساسية

Today, we're going to explore two very common feelings that everyone experiences: happiness and sadness. Understanding these basic emotions helps us know ourselves better and connect with others. We'll learn what they feel like, how they look, and how we can express them.

اليوم، سنستكشف شعورين شائعين جداً يختبرهما الجميع: السعادة والحزن. فهم هذه المشاعر الأساسية يساعدنا على معرفة أنفسنا بشكل أفضل والتواصل مع الآخرين. سنتعلم كيف نشعر بهما، وكيف تبدو، وكيف يمكننا التعبير عنهما.

Happy / سعيد

When you feel **happy**, your heart feels light and full of joy! You might have a big smile on your face, your eyes could sparkle brightly, and you might want to laugh, jump, or play with energy. Happiness often comes from doing things you love, being with people you care about, or achieving something new and exciting.

How to show you're happy: You can smile widely, clap your hands with delight, or share your joy with a friend! Let's try making a happy face together!



Sad / حزين

Feeling **sad** is when your heart feels a bit heavy, and you might feel quiet or even want to cry. Your mouth might turn down at the corners, and your eyes might look watery or downcast. It's okay to feel sad when things don't go your way, or when you miss someone or something important. Everyone feels sad sometimes, and it's a normal part of life.

How to show you're sad: You might frown, have tears in your eyes, or want a quiet hug. It's important to let others know when you're feeling sad, so they can offer comfort. Let's practice making a sad face gently.



- Remember, both happiness and sadness are important feelings. They help us understand ourselves and the world around us. We can learn to recognise them in ourselves and in others by observing facial expressions and body language. Encourage children to safely mimic these expressions to better understand them.

تذكر، كل من السعادة والحزن مشاعر مهمة. إنها تساعدنا على فهم أنفسنا والعالم من حولنا. يمكننا أن نتعلم التعرف عليها في أنفسنا وفي الآخرين من خلال ملاحظة تعابير الوجه ولغة الجسد. شجع الأطفال على تقليد هذه التعبيرات بأمان لفهمها بشكل أفضل.

Page 3 – Montessori Activity (Sensorial / Social) / / الصفحة 3 – نشاط مونتيسوري (حسي / اجتماعي)

My Face Expresses

وجهي يعبر

This Montessori activity, "My Face Expresses," is thoughtfully designed to help children develop a deeper awareness of their own emotions and facial expressions. By actively engaging with their reflection in a mirror, children can observe and mimic different feelings, which significantly enhances their self-perception and understanding of fundamental social cues. This sensorial exploration lays crucial groundwork for emotional literacy, enabling children to connect their internal feelings with external manifestations in a secure, interactive, and engaging manner.

هذا النشاط المونتيسوري، "وجهي يعبر"، مصمم بعناية لمساعدة الأطفال على تطوير وعي أعمق بمشاعرهم وتعبيرات وجوههم. من خلال التفاعل النشط مع انعكاسهم في المرآة، يمكن للأطفال ملاحظة وتقليد مشاعر مختلفة، مما يعزز بشكل كبير إدراكهم الذاتي وفهم الإشارات الاجتماعية الأساسية. يضع هذا الاستكشاف الحسي أساسًا بالغ الأهمية للوعي العاطفي، مما يمكن الأطفال من ربط مشاعرهم الداخلية بالمظاهر الخارجية بطريقة آمنة وتفاعلية وجذابة.

الأدوات / Materials

- Safe, child-friendly mirror / مرآة آمنة ومناسبة للأطفال
- Pictures of faces expressing various emotions (optional) / صور لوجوه تعبر عن مشاعر مختلفة (اختياري)

الخطوات / Steps

1. Invite the child to sit comfortably in front of the safe mirror. Ensure they are at eye level with their reflection. / ادعُ الطفل للجلوس براحة أمام المرآة الآمنة. تأكد من أن وجهه على مستوى انعكاسه.
2. Encourage the child to observe their own face in the mirror. Ask them simple questions like, "What do you see?" or "Do you see your eyes and nose?" / شجع الطفل على ملاحظة وجهه في المرآة. اطرح عليه أسئلة بسيطة مثل: "ماذا ترى؟" أو "هل ترى عينيك وأنفك؟"
3. The teacher then suggests an emotion, for example, saying clearly: "Happy face!" / ثم تقترح المعلمة شعورًا، على "سبيل المثال، تقول بوضوح: "وجه سعيد"
4. If the child wishes, they can then try to imitate the suggested emotion by making a corresponding facial expression in the mirror. / إذا رغب الطفل، يمكنه محاولة تقليد الشعور المقترح عن طريق عمل تعبير وجه مماثل في المرآة.
5. Repeat the process with other basic emotions, such as: "Sad face!" or "Surprised face!" / كرر العملية مع مشاعر "أساسية أخرى، مثل: "وجه حزين!" أو "وجه متفاجئ"
6. This activity helps children connect the names of emotions with the physical sensations and appearances on their own faces, fostering self-awareness and emotional vocabulary. / يساعد هذا النشاط الأطفال على ربط أسماء / المشاعر بالأحاسيس الجسدية والمظاهر على وجوههم، مما يعزز الوعي الذاتي والمفردات العاطفية.

Important Note for Teachers and Parents: It is crucial to remember that participation in this activity should always be voluntary. **Do not force** the child to make faces if they are unwilling, and **do not correct** their attempts. The goal is exploration and self-discovery, not perfection. Celebrate their engagement, however they choose to participate.

ملاحظة هامة للمعلمين وأولياء الأمور: من الأهمية بمكان أن تكون المشاركة في هذا النشاط دائمًا طوعية. لا تجبر الطفل على عمل تعابير إذا كان غير راغب، ولا تصحح محاولاته. الهدف هو الاستكشاف والاكتشاف الذاتي، وليس الكمال. احتفل بمشاركتهم، بأي طريقة يختارونها.



page 4 - Additional Emotions / مشاعر إضافية

As children grow, they encounter a broader spectrum of emotions beyond basic happiness and sadness. Understanding these additional feelings, such as anger and calmness, helps them navigate complex social situations and develop greater emotional intelligence. Learning to recognise and express these emotions appropriately is a crucial step in their emotional development.

بينما ينمو الأطفال، يواجهون مجموعة أوسع من المشاعر تتجاوز السعادة والحزن الأساسيين. يساعد فهم هذه المشاعر الإضافية، مثل الغضب والهدوء، على التعامل مع المواقف الاجتماعية المعقدة وتطوير ذكاء عاطفي أكبر. يعد تعلم التعرف على هذه المشاعر والتعبير عنها بشكل مناسب خطوة حاسمة في نموهم العاطفي.

Angry / غاضب

Feeling **angry** can make your body feel tight and hot, like a bubbling pot! Your eyebrows might scrunch together, your face might turn red, and you might want to stomp your feet or shout. It's okay to feel angry when things are unfair, or when you feel frustrated because something isn't working out. But it's important to learn safe ways to show you're angry without hurting anyone or anything.

How to show you're angry: You might cross your arms tightly, make a firm face, or breathe quickly. Instead of shouting, you can take a few deep breaths, count to ten, or talk about what's making you upset. Sometimes, a "furious face" can help you show how you feel in a safe way.

يشعر **بالغضب** يمكن أن يجعل جسمك يشعر بالتوتر والحرارة، مثل وعاء يغلي! قد تتجعد حواجبك، وقد يصبح وجهك أحمر، وقد ترغب في دبدبة قدميك أو الصراخ. لا بأس بالشعور بالغضب عندما تكون الأمور غير عادلة، أو عندما تشعر بالإحباط لأن شيئاً لا يسير كما يجب. لكن من المهم تعلم طرق آمنة لإظهار غضبك دون إيذاء أي شخص أو أي شيء.

كيف تظهر أنك غاضب: قد تعقد ذراعيك بإحكام، أو تعبس، أو تتنفس بسرعة. بدلاً من الصراخ، يمكنك أخذ بعض الأنفاس العميقة، العد إلى عشرة، أو التحدث عما يزعجك. أحياناً، يمكن لـ "وجه غاضب" أن يساعدك في التعبير عن مشاعرك بطريقة آمنة.



Calm / هادئ

When you feel **calm**, your body feels relaxed and peaceful, like a gentle breeze. Your breathing is slow and steady, your muscles are loose, and you might have a soft, gentle smile. Calmness comes when you feel safe, comfortable, and content, and it helps you think clearly and feel happy inside. It's a wonderful feeling that helps you relax and enjoy the moment.

How to show you're calm: You might have a relaxed posture, a gentle gaze, or a serene expression. To become calm, you can take slow, deep breaths, listen to quiet music, or sit in a peaceful spot. Let's try making a calm face together – a soft smile and relaxed eyes.

عندما تشعر **بالهدوء**، يشعر جسمك بالاسترخاء والسلام، مثل نسيم عليل. يكون تنفسك بطيئاً وثابتاً، وعضلاتك مرتخية، وقد تبتسم ابتسامة رقيقة ولطيفة. يأتي الهدوء عندما تشعر بالأمان والراحة والرضا، ويساعدك على التفكير بوضوح والشعور بالسعادة من الداخل. إنه شعور رائع يساعدك على الاسترخاء والاستمتاع باللحظة.

كيف تظهر أنك هادئ: قد تتخذ وضعية استرخاء، أو نظرة رقيقة، أو تعبيراً هادئاً. لكي تصبح هادئاً، يمكنك أخذ أنفاس عميقة وبطيئة، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة، أو الجلوس في مكان هادئ. لنجرب صنع وجه هادئ معاً – ابتسامة رقيقة وعيون مسترخية.



- Recognising and understanding a wider range of emotions is essential for emotional development. Encourage children to express these feelings in constructive ways, helping them build resilience and empathy towards themselves and others.

يعد التعرف على مجموعة أوسع من المشاعر وفهمها أمراً ضرورياً للنمو العاطفي. شجع الأطفال على التعبير عن هذه المشاعر بطرق بناءة، مما يساعدهم على بناء المرونة والتعاطف تجاه أنفسهم والآخرين.

Page 5 – Movement Activity: Calming My Body / الصفحة 5 – نشاط حركي (Self-Regulation)

This activity focuses on teaching children simple, effective techniques to self-regulate their emotions and calm their bodies when they feel overwhelmed. These gentle movements help children find their inner peace and build resilience, providing them with tools to navigate strong feelings.

يركز هذا النشاط على تعليم الأطفال تقنيات بسيطة وفعالة لتنظيم مشاعرهم وتهدئة أجسادهم عندما يشعرون بالإرهاق. تساعد هذه الحركات اللطيفة الأطفال على إيجاد سلامهم الداخلي وبناء المرونة، مما يوفر لهم أدوات للتعامل مع المشاعر القوية.

Breathe Slowly / تنفس ببطء

Encourage the child to take slow, deep breaths. They can place a hand on their tummy to feel it rise and fall, focusing on the rhythm. This helps to activate the body's natural calming response.

شجع الطفل على أخذ أنفاس بطيئة وعميقة. يمكنهم وضع يد على بطنهم ليشعروا بارتفاعها وانخفاضها، مع التركيز على الإيقاع. يساعد هذا على تنشيط استجابة الجسم الطبيعية للتهديئة.

Objective: Regulating emotions, not suppressing them. This activity teaches children healthy coping mechanisms to manage strong feelings rather than ignoring or repressing them.

الهدف: تنظيم المشاعر وليس كبتها. يعلم هذا النشاط الأطفال آليات تكيف صحية للتعامل مع المشاعر القوية بدلاً من تجاهلها أو قمعها.

Self-Hug / حضن ذاتي

Guide the child to give themselves a gentle hug. They can wrap their arms around themselves, giving a comforting squeeze. This physical embrace provides a sense of security and warmth, mimicking the feeling of being held.

وجه الطفل ليعانق نفسه بلطف. يمكنهم لف أذرعهم حول أنفسهم، وتقديم ضمة مريحة. يوفر هذا الاحتضان الجسدي إحساساً بالأمان والدفء، محاكياً شعور الاحتضان.

Sit Quietly / الجلوس بهدوء

After the breathing and hugging, encourage the child to sit or lie down quietly for a moment. This allows them to process their feelings and enjoy the peaceful sensation in their body. It's a moment for reflection and stillness.

بعد التنفس والعناق، شجع الطفل على الجلوس أو الاستلقاء بهدوء للحظة. يتيح لهم ذلك معالجة مشاعرهم والاستمتاع بالإحساس الهادئ في أجسادهم. إنها لحظة للتأمل والسكينة.



Page 6 – Expressing with Simple Words / الصفحة 6 – التعبير بالكلمات البسيطة

Learning to put words to our feelings is a crucial step in emotional development. Even very young children can begin to use simple phrases to communicate how they are feeling, helping both themselves and those around them to understand their inner world. This card introduces two fundamental feelings and encourages their verbal expression, even if it's just a single word.

يعد تعلم التعبير عن مشاعرنا بالكلمات خطوة حاسمة في النمو العاطفي. يمكن حتى للأطفال الصغار جدًا البدء في استخدام عبارات بسيطة للتعبير عن شعورهم، مما يساعدهم ويساعد من حولهم على فهم عالمهم الداخلي. تقدم هذه الصفحة شعورين أساسيين وتشجع التعبير اللفظي عنهما، حتى لو كانت كلمة واحدة فقط.



I am happy / أنا سعيد

When we feel **happy**, our hearts feel light, and we might smile or even giggle! It means we feel good, perhaps because we are playing, seeing a friend, or enjoying something nice. Saying "I am happy" is a wonderful way to share your joy with others.

عندما نشعر بالسعادة، نشعر قلوبنا بالخفة، وقد نبتسم أو حتى نضحك! هذا يعني أننا نشعر بالرضا، ربما لأننا نلعب، أو نرى صديقًا، أو نستمتع بشيء جميل. قول "أنا سعيد" طريقة رائعة لمشاركة فرحتك مع الآخرين.



I am sad / أنا حزين

Feeling **sad** is a quiet feeling that can make your eyes watery, or you might feel like you want a hug. It means something might have made you feel a little down, like missing someone or something not going as planned. It's okay to say "I am sad" to let others know you need comfort or understanding.

الشعور شعور هادئ قد يجعل عينيك تدمعان، أو قد تشعر أنك بحاجة إلى عناق. هذا يعني أن شيئًا ما قد جعلك تشعر ببعض الإحباط، مثل الاشتياق لشخص ما أو عدم سير الأمور كما هو مخطط لها. لا بأس بالقول "أنا حزين" للسماح للآخرين بمعرفة أنك بحاجة إلى الراحة أو الفهم.

Encouraging children to use these simple phrases helps them develop self-awareness and the ability to communicate their needs effectively. This foundational skill supports their emotional intelligence as they grow.

إن تشجيع الأطفال على استخدام هذه العبارات البسيطة يساعدهم على تطوير الوعي الذاتي والقدرة على توصيل احتياجاتهم بفعالية. تدعم هذه المهارة الأساسية ذكائهم العاطفي مع نموهم.



Page 7 – Emotional Safety / صفحة الطمأنينة

Creating an environment where children feel emotionally safe is paramount for their healthy development. This page focuses on two fundamental affirmations that empower children to understand their feelings and feel secure: 'I am safe' and 'It is okay to feel.' These simple yet profound statements help build a foundation of trust and self-acceptance, encouraging children to explore their inner world without fear.

يعد خلق بيئة يشعر فيها الأطفال بالأمان العاطفي أمرًا بالغ الأهمية لنموهم الصحي. تركز هذه الصفحة على تأكيدين أساسيين يمكّنان الأطفال من فهم مشاعرهم والشعور بالأمان: 'أنا آمن' و'لا بأس بالشعور'. تساعد هذه العبارات البسيطة والعميقة في بناء أساس من الثقة وتقبل الذات، وتشجع الأطفال على استكشاف عالمهم الداخلي دون خوف.



I am safe / أنا آمن

Feeling safe means knowing you are protected from harm, both physically and emotionally. It's about having a secure place where you can be yourself, knowing that adults care for you and will keep you out of danger. When children feel safe, they are more confident to explore, learn, and express themselves openly. This sense of security allows them to develop trust in their surroundings and the people in their lives.

الشعور بالأمان يعني أنك تعلم أنك محمي من الأذى، جسديًا وعاطفيًا. يتعلق الأمر بوجود مكان آمن حيث يمكنك أن تكون على طبيعتك، مع العلم أن الكبار يهتمون بك وسيبعدونك عن الخطر. عندما يشعر الأطفال بالأمان، يكونون أكثر ثقة في الاستكشاف والتعلم والتعبير عن أنفسهم بصراحة. يسمح لهم هذا الشعور بالأمان بتطوير الثقة في محيطهم والأشخاص في حياتهم.



It is okay to feel / لا بأس بالشعور

Every feeling you have, whether it's happiness, sadness, anger, or excitement, is a natural part of being human. It's important for children to understand that all emotions are valid and that there is no 'wrong' way to feel. Expressing feelings, even challenging ones, is healthy and helps us understand ourselves better. Letting children know it's okay to feel validates their experiences and encourages open communication.

كل شعور لديك، سواء كان سعادة أو حزنًا أو غضبًا أو حماسًا، هو جزء طبيعي من كونك إنسانًا. من المهم للأطفال أن يفهموا أن جميع المشاعر صحيحة وأنه لا توجد طريقة "خاطئة" للشعور. التعبير عن المشاعر، حتى الصعبة منها، صحي ويساعدنا على فهم أنفسنا بشكل أفضل. إن إخبار الأطفال بأنه لا بأس بالشعور يثبت صحة تجاربهم ويشجع التواصل المفتوح.

By regularly reinforcing these messages, we help children build resilience and emotional intelligence, providing them with the tools to navigate their inner world confidently.

من خلال تعزيز هذه الرسائل بانتظام، نساعد الأطفال على بناء المرونة والذكاء العاطفي، مما يوفر لهم الأدوات للتنقل في عالمهم الداخلي بثقة.



Page 8 – Simple Art Activity: Color My Feeling / الصفحة 8 – نشاط فني بسيط: لون شعوري

Art provides a wonderful, non-verbal avenue for children to explore and express their emotions. When words are difficult to find, colours and shapes can communicate complex feelings. This simple art activity, 'Color My Feeling,' encourages children to connect with their inner emotional landscape and translate it onto paper, fostering self-awareness and emotional release.

يوفر الفن وسيلة رائعة وغير لفظية للأطفال لاستكشاف مشاعرهم والتعبير عنها. عندما يصعب العثور على الكلمات، يمكن للألوان والأشكال أن تعبر عن مشاعر معقدة. يشجع هذا النشاط الفني البسيط، "لون شعوري"، الأطفال على التواصل مع مشاعرهم الداخلية وترجمتها على الورق، مما يعزز الوعي الذاتي والتفريغ العاطفي.

01

Choose Your Colour / اختر لونك

Invite the child to select a colour that they feel represents how they are feeling in that moment. There's no right or wrong answer; it's about their personal connection to the colour.

ادعُ الطفل لاختيار لون يعبر عن شعوره في تلك اللحظة. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة؛ الأمر يتعلق باتصاله الشخصي باللون.

02

Express Without Words / عبّر دون شرح

Encourage the child to use the chosen colour to make marks, draw, or paint on the paper however they wish. The focus is purely on expressing the feeling, not on creating a recognisable picture or explaining what they are doing.

شجع الطفل على استخدام اللون المختار للرسم أو التلوين على الورقة بالطريقة التي يريدونها. التركيز ينصب بالكامل على التعبير عن الشعور، وليس على إنشاء صورة يمكن التعرف عليها أو شرح ما يفعلونه.

03

The Process Matters Most / التعبير أهم من النتيجة

Emphasise that the value of this activity lies in the act of expression itself, not in the final artwork. It's about letting feelings out and exploring them freely. The process of colouring and creating is the therapeutic part.

شدد على أن قيمة هذا النشاط تكمن في فعل التعبير نفسه، وليس في العمل الفني النهائي. يتعلق الأمر بإخراج المشاعر واستكشافها بحرية. عملية التلوين والإبداع هي الجزء العلاجي.

This activity reinforces the idea that all feelings are valid and can be expressed in healthy ways. It provides a safe space for children to process their emotions creatively, helping them to develop a deeper understanding of themselves.

يعزز هذا النشاط فكرة أن جميع المشاعر صحيحة ويمكن التعبير عنها بطرق صحية. ويوفر مساحة آمنة للأطفال لمعالجة مشاعرهم بشكل إبداعي، مما يساعدهم على تطوير فهم أعمق لذواتهم.



Page 9 – Guidance for Parents and Teachers / الصفحة 9 – إرشاد للأهل والمعلمة

This section offers essential guidance for parents and teachers, building upon the emotional literacy activities introduced earlier. Understanding and supporting a child's emotional development is a continuous process that requires patience, empathy, and consistent strategies. Here, we outline key educational objectives and important considerations to help children navigate their feelings effectively.

يقدم هذا القسم إرشادات أساسية للآباء والمعلمين، بناءً على أنشطة الوعي العاطفي التي تم تقديمها سابقاً. يعد فهم ودعم التطور العاطفي للطفل عملية مستمرة تتطلب الصبر والتعاطف واستراتيجيات متسقة. هنا، نحدد الأهداف التعليمية الرئيسية والاعتبارات الهامة لمساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعرهم بفعالية.

Educational Objectives / الأهداف التربوية

Teaching the Child to Name Feelings / تعليم الطفل تسمية الشعور

Encourage children to identify and verbalise their emotions. Providing a rich vocabulary for feelings helps them articulate what they are experiencing, moving beyond basic expressions of happiness or sadness. This foundational step is crucial for emotional regulation.

شجع الأطفال على تحديد مشاعرهم والتعبير عنها لفظياً. يساعد توفير مفردات غنية للمشاعر على التعبير عما يمرون به، متجاوزين التعبيرات الأساسية عن السعادة أو الحزن. هذه الخطوة الأساسية حاسمة لتنظيم المشاعر.

Reducing Temper Tantrums / تقليل نوبات الغضب

By empowering children with the ability to name their feelings, we provide them with an alternative to physical outbursts. Learning to communicate frustration, anger, or disappointment verbally can significantly decrease the frequency and intensity of temper tantrums.

من خلال تمكين الأطفال بالقدرة على تسمية مشاعرهم، نوفر لهم بديلاً للنوبات الجسدية. يمكن أن يقلل تعلم التعبير عن الإحباط أو الغضب أو خيبة الأمل لفظياً بشكل كبير من تكرار وشدة نوبات الغضب.

Supporting Emotional Safety / دعم الأمان العاطفي

Create an environment where all emotions are accepted and validated, fostering a sense of psychological safety. When children feel safe to express their true feelings without fear of judgment, they develop resilience and a healthier relationship with their inner world.

خلق بيئة يتم فيها قبول جميع المشاعر وتأكيدهما، مما يعزز الشعور بالأمان النفسي. عندما يشعر الأطفال بالأمان للتعبير عن مشاعرهم الحقيقية دون خوف من الحكم، فإنهم يطورون المرونة وعلاقة صحية مع عالمهم الداخلي.

Important Notes for Educators / ملاحظات هامة للمربين

Anger is a Natural Feeling / الغضب شعور طبيعي

It's vital to acknowledge that anger, like any other emotion, is a natural part of the human experience. The goal is not to eliminate anger, but to teach children healthy ways to recognise, understand, and express it constructively.

من الضروري الاعتراف بأن الغضب، مثل أي عاطفة أخرى، هو جزء طبيعي من التجربة الإنسانية. الهدف ليس القضاء على الغضب، بل تعليم الأطفال طرقاً صحية للتعرف عليه وفهمه والتعبير عنه بشكل بناء.

Naming Precedes Control / التسمية تسبق التحكم

Before a child can manage or regulate an emotion, they must first be able to identify and name it. Help children build their emotional vocabulary by constantly linking emotions to their experiences.

قبل أن يتمكن الطفل من إدارة أو تنظيم عاطفة ما، يجب أن يكون قادراً أولاً على تحديدها وتسميتها. ساعد الأطفال على بناء مفرداتهم العاطفية عن طريق ربط المشاعر بتجاربههم باستمرار.

We Don't Ask the Child "to be Happy" / لا نطلب "من الطفل أن يكون سعيداً"

Avoid invalidating a child's current emotional state by telling them to "be happy" or "stop crying." Instead, validate their feelings and offer support in processing them. All feelings are valid and serve a purpose.

تجنب إبطال الحالة العاطفية الحالية للطفل بقولهم "كن سعيداً" أو "توقف عن البكاء". بدلاً من ذلك، تحقق من صحة مشاعرهم وقدم الدعم في معالجتها. جميع المشاعر صحيحة وتخدم غرضاً.

By internalising and applying these principles, adults can significantly contribute to a child's emotional intelligence and overall well-being, fostering a generation that is capable of understanding and managing their diverse range of feelings.

من خلال استيعاب هذه المبادئ وتطبيقها، يمكن للبالغين المساهمة بشكل كبير في الذكاء العاطفي للطفل ورفاهيته الشاملة، مما يعزز جيلاً قادراً على فهم وإدارة نطاقه المتنوع من المشاعر.



الوحدة 4: ألوان / Unit 4: Colors & Shapes

وأشكالها

Welcome to Unit 4, where young learners embark on an exciting journey into the vibrant world of Colors & Shapes. This unit serves as a foundational visual mathematical introduction, thoughtfully integrating Montessori principles with the Early Years Foundation Stage (EYFS) framework. Through engaging activities, children will develop crucial visual discrimination skills and build an early understanding of mathematical concepts without the need for formal numbers.



مرحبًا بكم في الوحدة 4، حيث ينطلق صغار المتعلمين في رحلة مثيرة إلى عالم الألوان والأشكال النابض بالحياة. تعد هذه الوحدة بمثابة مقدمة رياضية بصرية أساسية، وتدمج بعناية مبادئ مونتيسوري مع إطار المرحلة التأسيسية للسنوات المبكرة (EYFS). ومن خلال الأنشطة الجذابة، سيطور الأطفال مهارات تمييز بصري حاسمة وينيون فهمًا مبكرًا للمفاهيم الرياضية دون الحاجة إلى أرقام رسمية.

الأهداف العامة / General Goals

1

التمييز البصري / Visual Discrimination

To enhance children's ability to notice subtle differences and similarities between objects, fostering keen observational skills essential for cognitive development.

تعزيز قدرة الأطفال على ملاحظة الفروق والتشابهات الدقيقة بين الأشياء، وتنمية مهارات الملاحظة الدقيقة الضرورية للتطور المعرفي.

2

التعرف على الألوان الأساسية / Identification of Basic Colors

To introduce and solidify recognition of primary and secondary colours, building a colourful vocabulary and understanding of the visual world.

تقديم وتثبيت التعرف على الألوان الأساسية والثانوية، وبناء مفردات ملونة وفهم للعالم المرئي.

3

التعرف على الأشكال البسيطة / Identification of Simple Shapes

To familiarise children with fundamental geometric shapes like circles, squares, and triangles, laying the groundwork for spatial reasoning.

تعريف الأطفال بالأشكال الهندسية الأساسية مثل الدوائر والمربعات والمثلثات، ووضع الأساس للتفكير المكاني.

4

بناء أساس رياضي مبكر / Building an Early Mathematical Foundation

To develop pre-mathematical concepts through hands-on exploration of patterns, sorting, and classification based on visual attributes, all without formal numbering.

تطوير مفاهيم ما قبل الرياضيات من خلال الاستكشاف العملي للأنماط والفرز والتصنيف بناءً على السمات البصرية، كل ذلك دون ترقيم رسمي.

EYFS Areas / مجالات EYFS

- الرياضيات / Mathematics
- التواصل واللغة / Communication & Language
- الفنون التعبيرية والتصميم / Expressive Arts & Design

Page 1 - My Colors / ألواني

I love colours! They make everything around us so bright and fun.

أحب الألوان! إنها تجعل كل شيء حولنا مشرقًا وممتعًا.

Colours are beautiful, just like a rainbow or a field of flowers. What colours do you see today?

الألوان جميلة، تمامًا مثل قوس قزح أو حقل من الزهور. ما الألوان التي تراها اليوم؟



Page 2 - Exploring Red and Yellow / استكشاف الأحمر والأصفر

Let's discover some wonderful colours! We will start with **red** and **yellow**.

دعونا نكتشف بعض الألوان الرائعة! سنبدأ بـ **الأحمر** و **الأصفر**.

Red / أحمر

Red is the colour of a juicy apple, a fire truck, or a pretty rose. It's a strong and exciting colour!

الأحمر هو لون التفاح اللذيذ، سيارة الإطفاء، أو وردة جميلة. إنه لون قوي ومثير!



Yellow / أصفر

Yellow is the colour of the bright sun, a cheerful duckling, or a delicious banana. It's a happy and warm colour!

الأصفر هو لون الشمس الساطعة، بطة مرحة، أو موزة لذيذة. إنه لون سعيد ودافئ!

Can you find something **red** or **yellow** around you right now?

هل يمكنك العثور على شيء **أحمر** أو **أصفر** حولك الآن؟





Page 3 – Montessori Activity (Sensorial) / الصفحة 3 – نشاط مونتيسوري (حسي)

This Montessori sensorial activity is designed to refine children's visual sense and discrimination skills. By focusing on matching colours, children develop an early understanding of visual order and categorisation, laying a crucial foundation for more complex mathematical and scientific concepts.

Match the Colour / طابق اللون

الأدوات / Materials

1

- Colour cards: A set of cards, each displaying a single, solid colour (e.g., red, yellow, blue, green).
• بطاقات الألوان: مجموعة من البطاقات، تعرض كل منها لونًا واحدًا صلبًا (على سبيل المثال: أحمر، أصفر، أزرق، أخضر).
- Coloured objects: A collection of various small items such as cubes, buttons, pom-poms, or beads, each matching one of the colours on the cards.
- أدوات ملونة: مجموعة من الأشياء الصغيرة المتنوعة مثل المكعبات، الأزرار، الكرات القطنية، أو الخرز، كل منها يطابق أحد الألوان الموجودة على البطاقات.

الخطوات / Steps

2

1. Present the colour cards: Lay out a few distinct colour cards in a line or scattered on a mat.
2. تقديم بطاقات الألوان: ضع عددًا قليلًا من بطاقات الألوان المميزة في صف أو مبعثرة على سجادة.
3. Introduce the coloured objects: Offer a basket or container with the mixed coloured objects.
4. تقديم الأدوات الملونة: قدم سلة أو وعاء يحتوي على الأدوات الملونة المختلطة.
5. The child chooses a coloured object from the container.
6. يختار الطفل أداة ملونة من الوعاء.
7. The child then matches the chosen object to the corresponding colour card by placing it on top or next to the card.
8. يقوم الطفل بعد ذلك بمطابقة الأداة المختارة مع بطاقة اللون المقابلة عن طريق وضعها فوق البطاقة أو بجانبها.
9. Repeat the process until all objects have been matched with their respective colour cards.
10. كرر العملية حتى يتم مطابقة جميع الأدوات مع بطاقات الألوان الخاصة بها.

Goal: The primary objective of this activity is **matching** based on visual discrimination, not verbal **naming** of the colours. This allows the child to focus purely on the visual attribute without the pressure of linguistic recall.

الهدف: الهدف الأساسي من هذا النشاط هو **المطابقة** بناءً على التمييز البصري، وليس **تسمية** الألوان لفظيًا. وهذا يسمح للطفل بالتركيز فقط على السمة البصرية دون ضغط التذكر اللغوي.

Page 4 – Shapes / الأشكال

Shapes are all around us, making our world interesting and fun! Just like colours, shapes help us see and understand different objects.

الأشكال موجودة حولنا في كل مكان، تجعل عالمنا ممتعًا ومثيرًا! تمامًا مثل الألوان، تساعدنا الأشكال على رؤية وفهم الأشياء المختلفة.

Today, let's look at two very special shapes: the **circle** and the **square**.

اليوم، دعنا نلقي نظرة على شكلين مميزين جدًا: **الدائرة** و **المربع**.

Circle / دائرة

A circle is a perfectly round shape, just like a bouncy ball or a yummy cookie. It has no straight lines or corners; it just keeps going around and around!

الدائرة شكل مستدير تمامًا، تمامًا مثل الكرة النطاطة أو الكعكة اللذيذة. ليس لها خطوط مستقيمة أو زوايا؛ فقط تستمر في الدوران والدوران!

Square / مربع

A square has four straight sides that are all the same length. It also has four corners. Think of a picture frame, a window, or a building block!

المربع له أربعة أضلاع مستقيمة كلها بنفس الطول. وله أيضًا أربع زوايا. فكر في إطار صورة، نافذة، أو مكعب بناء!

Can you find something **round like a circle** or **four-sided like a square** near you?

هل يمكنك العثور على شيء **مستدير مثل الدائرة** أو **ذو أربعة أضلاع مثل المربع** بالقرب منك؟

Page 5 – Visual Movement Activity / نشاط

حركي بصري

This activity combines movement and visual recognition, helping children actively identify and respond to basic shapes. It encourages physical engagement and strengthens their understanding of circles and squares in a fun, interactive way.

أبحث عن الشكل / Search for the Shape

This interactive game focuses on developing your child's ability to visually discriminate between different shapes while encouraging physical movement and active participation.

1

التحضير / Preparation

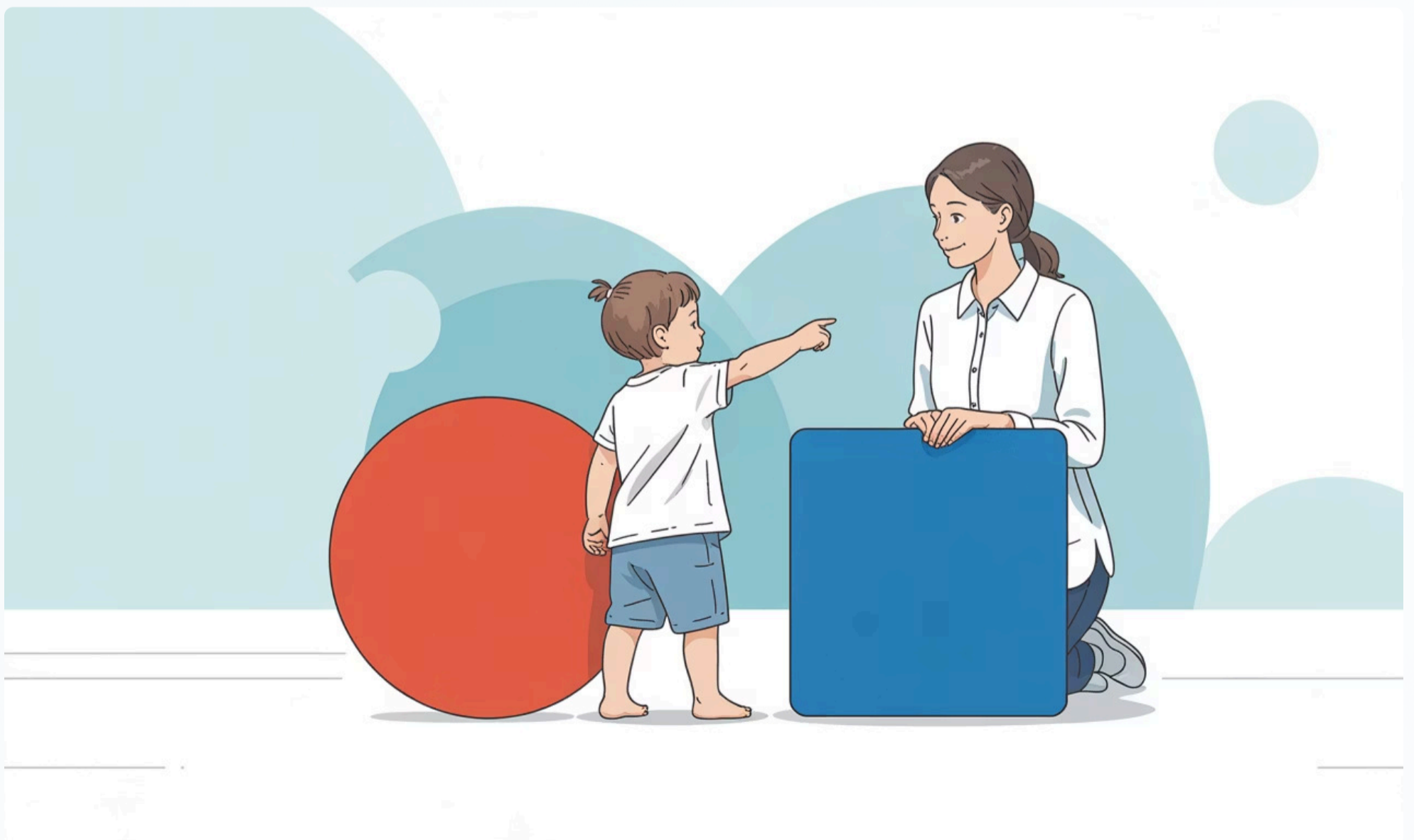
- Prepare large cut-out shapes: Create or find large cut-outs of the shapes you're focusing on (e.g., a circle and a square).
- Place shapes around the room: Scatter these shapes in different, easily accessible locations around the play area or room.
- Ensure a safe space: Make sure the area is clear of obstacles for free movement.

2

الخطوات / Steps

1. The adult or teacher calls out a shape: "Where is the circle?" or "Where is the square?"
2. The child then identifies the named shape and physically moves towards it, either by pointing, walking, or running.
3. Encourage the child to touch the shape once they reach it, further reinforcing the connection between the spoken word and the visual form.
4. Repeat with different shapes, varying the pace and location, to keep the activity engaging.

This activity reinforces visual discrimination and gross motor skills, helping children connect abstract shapes with their physical representation in a dynamic way.



Page 6 – Additional Shape / شكل إضافي

We've explored circles and squares, and now let's discover another fascinating shape that is all around us: the **triangle**! Triangles are special because they help us build strong structures and see exciting patterns.

لقد استكشفتنا الدوائر والمربعات، والآن دعونا نكتشف شكلاً آخر رائعاً موجوداً حولنا في كل مكان: **المثلث**! المثلثات مميزة لأنها تساعدنا في بناء هياكل قوية ورؤية أنماط مثيرة.

Triangle / مثلث



A triangle has three straight sides and three corners. Imagine a slice of pizza, a roof of a house, or a mountain peak! They all have this strong, pointed shape.

المثلث له ثلاثة أضلاع مستقيمة وثلاث زوايا. تخيل قطعة بيتزا، سقف منزل، أو قمة جبل! كلها تتمتع بهذا الشكل القوي المدبب.

Can you spot anything **shaped like a triangle** in your room or outside your window?

هل يمكنك ملاحظة أي شيء **على شكل مثلث** في غرفتك أو خارج نافذتك؟



Page 7 – Art Activity / نشاط فني

This engaging art activity encourages children to explore their creativity and develop fine motor skills through drawing and colouring. It focuses on the process of creation rather than the end product, fostering a sense of artistic freedom and self-expression.

Draw and Colour / أرسم وألون

This simple yet profound activity allows children to delve into their imagination, transforming abstract thoughts into colourful expressions. It's designed to be a relaxing and self-directed experience, where the child's inner world can shine through their art.

Tools / الأدوات

- Colours (e.g., crayons, pencils, paints)
- Paper

Steps / الخطوات

1. The child is encouraged to draw a circle or any free shape that comes to mind. This promotes choice and imagination.
2. They then colour their drawing freely, using any colours they prefer. There are no rules, just pure exploration of colour.

🎨 Remember, in this activity, **expression is far more important than accuracy**. The goal is to allow the child to enjoy the creative process and feel comfortable experimenting with colours and shapes without pressure for perfection.



Page 8 – Calm Page / صفحة هادئة

After a wonderful journey exploring the vibrant world of colours and shapes, let's take a moment to pause and reflect. This 'Calm Page' is an invitation to simply be, to breathe, and to appreciate the beauty around us. It's a gentle reminder that sometimes, the most profound learning happens in moments of quiet contemplation.

Colors possess a unique ability to influence our mood and bring joy. They can uplift our spirits, soothe our minds, and spark our imagination. Allow yourself to feel the happiness that colours can bring, a simple yet powerful emotion that connects us to the world.

Colors make me happy / ألواني تفرحني

Red / أحمر

A burst of energy, warmth, and excitement. Red can make us feel strong and lively, like a happy heart beating fast.

Yellow / أصفر

Like sunshine, yellow brings feelings of joy, laughter, and brightness. It can make us feel cheerful and full of light.

Blue / أزرق

Calm and peaceful, like the vast sky or a tranquil ocean. Blue helps us feel relaxed and serene, bringing a sense of quiet.

Green / أخضر

Reminds us of nature, growth, and freshness. Green can make us feel calm and balanced, connecting us to the world around us.

Take a deep breath and close your eyes, or simply gaze at the colours around you. Notice how they make you feel. This quiet moment is a gift, helping us to consolidate our experiences and feel grateful for the world's colourful wonders.



Page 9 – Guidance for Parents and Teachers / الصفحة 9 – إرشاد للأهل والمعلمة

This page offers essential guidance for parents and teachers, highlighting the educational objectives behind the activities in this unit and providing key notes to support children's learning journey with colours and shapes.

تقدم هذه الصفحة إرشادات أساسية للأهل والمعلمات، وتُسلط الضوء على الأهداف التعليمية وراء الأنشطة في هذه الوحدة وتقدم ملاحظات مهمة لدعم رحلة تعلم الأطفال مع الألوان والأشكال.



Educational Goal / الهدف التعليمي

- Support visual perception / دعم الإدراك البصري
- Prepare for mathematical concepts / الاستعداد للمفاهيم الرياضية
- Develop attention / تنمية الانتباه



Key Notes / ملاحظات هامة

- Do not ask to memorise names / لا نطلب حفظ الأسماء
- Natural repetition is sufficient / التكرار الطبيعي كافٍ
- Each child learns at their own pace / كل طفل يتعلم بوتيرته

Encourage exploration and engagement without pressure. Celebrate every small discovery and reinforce learning through playful, everyday interactions. Remember, consistency and patience are key to fostering a love for learning.

شجعوا الاستكشاف والمشاركة دون ضغط. احتفلوا بكل اكتشاف صغير وعززوا التعلم من خلال التفاعلات اليومية المرحية. تذكروا أن الاتساق والصبر هما مفتاح غرس حب التعلم.



الوحدة 5: أتحرك وألعب / Unit 5: I Move & Play

In this exciting new unit, we will explore the wonderful world of movement and play! Children learn best when they are active, and this unit is designed to encourage exploration, physical activity, and imaginative engagement. We believe that joyful movement is fundamental to early development, supporting not only physical health but also cognitive and emotional growth. Get ready to jump, run, stretch, and discover all the amazing things our bodies can do!

الهدف العام / General Goals

Developing Gross Motor Skills / تنمية المهارات الحركية الكبرى

This unit focuses on activities that enhance children's large muscle movements, crucial for coordination, balance, and strength. Activities will help them gain better control over their bodies.

Organised Energy Release / تفريغ الطاقة بشكل منظم

Children will learn to channel their natural energy through structured and guided play, promoting self-regulation and focus in a fun and engaging manner.

Promoting Body Awareness / تعزيز الوعي بالجسم في الحركة

Activities will help children understand their bodies in space, improving proprioception, spatial awareness, and confidence in their physical abilities.

EYFS Areas Addressed

Physical Development

Encouraging active movement, coordination, control, and handling objects, fostering healthy growth and development.

Personal, Social & Emotional Development

Building confidence, managing emotions, and forming positive relationships through cooperative and independent play experiences.

Through a variety of playful activities, we aim to foster a lifelong love for physical activity and active exploration, laying a strong foundation for holistic development.



Page 1 – For the Child: I Move & Play / الصفحة 1 – للطفل: أتحرك وألعب

Hello, little explorer! Today, we celebrate how amazing our bodies are. **I move!** Yes, you move, and it feels so good. Every day, we get to jump, run, wiggle, and dance. When we move, we learn about the world around us and how strong and clever our bodies can be. Moving makes us happy and keeps us healthy. What is your favorite way to move today?

مرحباً أيها المستكشف الصغير! اليوم، نحتفل بمدى روعة أجسادنا. **أتحرك!** نعم، أنت تتحرك، وهذا شعور رائع جداً. كل يوم، نقفز ونجري ونتأرجح ونرقص. عندما نتحرك، نتعلم عن العالم من حولنا ومدى قوة وذكاء أجسادنا. الحركة تجعلنا سعداء وتحافظ على صحتنا. ما هي طريقته المفضلة للحركة اليوم؟



Run & Jump / أجري واقفز

Feel the wind in your hair as you run fast, and then leap high into the sky! It's so much fun to use our strong legs.

اشعر بالرياح في شعرك وأنت تجري بسرعة، ثم اقفز عالياً في السماء! من الممتع جداً استخدام أرجلنا القوية.



Dance & Wiggle / أرقص وأتأرجح

Let's move our bodies to the music! Wiggle your fingers, shake your shoulders, and dance like nobody's watching!

دعونا نحرك أجسادنا على أنغام الموسيقى! حرّك أصابعك، هز كتفيك، وارقص كأن لا أحد يراك!



Stretch & Reach / أتمدد وأصل

Can you touch your toes? Can you reach for the stars? Stretching makes our bodies long and flexible, like a sleepy cat.

هل يمكنك لمس أصابع قدميك؟ هل يمكنك الوصول إلى النجوم؟ التمدد يجعل أجسادنا طويلة ومرنة، مثل قطة نائمة.



Crawl & Explore / أزحف وأستكشف

Get down low and crawl around like a little bear. What new things can you discover when you see the world from a different view?

انزل للأسفل وازحف كدب صغير. ما الأشياء الجديدة التي يمكنك اكتشافها عندما ترى العالم من منظور مختلف؟

Every movement we make helps our body grow and makes us feel good inside. So let's keep moving and playing every day!

كل حركة نقوم بها تساعد جسمنا على النمو وتجعلنا نشعر بالرضا من الداخل. لذا دعونا نستمر في الحركة واللعب كل يوم!



الصفحة 2 – نشاط / Page 2 – Movement Activity / حركي

This activity encourages children to explore basic movements, fostering body awareness and control in a calm, guided manner. It's an excellent way for them to understand simple instructions and respond with their bodies, supporting both physical and cognitive development.

يشجع هذا النشاط الأطفال على استكشاف الحركات الأساسية، مما يعزز الوعي بالجسم والتحكم فيه بطريقة هادئة وموجهة. إنها طريقة ممتازة لهم لفهم التعليمات البسيطة والاستجابة بأجسادهم، مما يدعم التطور البدني والمعرفي.

النشاط: أتحرك بجسمي / Activity: Move Your Body

قف شامخاً / Stand Tall

Feel your feet on the ground and stretch up towards the sky! Find your balance and be still.

اشعر بقدميك على الأرض وتمدد نحو السماء! حافظ على توازنك وكن ساكناً.



اجلس / Sit Gently

بهدهوء

Slowly lower yourself to the ground. Feel how your body settles as you sit down softly.

اخفض نفسك ببطء إلى الأرض. اشعر كيف يستقر جسمك وأنت تجلس برفق.



امش ببطء / Walk Slowly

Take small, deliberate steps. Notice each foot as it moves. Remember to go at a slow, calm pace.

اتخذ خطوات صغيرة ومقصودة. لاحظ كل قدم وهي تتحرك. تذكر أن تسير بوتيرة بطيئة وهادئة.

This activity is designed with a slow pace and simple commands to ensure all children can participate comfortably and confidently, building their understanding of movement and following directions.

تم تصميم هذا النشاط بوتيرة بطيئة وأوامر بسيطة لضمان قدرة جميع الأطفال على المشاركة بشكل مريح وواثق، مما يبني فهمهم للحركة واتباع التعليمات.



Page 4 – Montessori Activity / – الصفحة 4

نشاط مونتيسوري

The "Walking on the Line" activity is a cornerstone of Montessori practical life exercises, designed to cultivate concentration, balance, and graceful movement in young children. This activity encourages children to move with intention and self-control, fostering a deep connection between their mind and body. It's a simple yet profound way to develop coordination and inner calm.

نشاط "المشي على الخط" هو حجر الزاوية في تمارين الحياة العملية المونتيسورية، المصمم لتنمية التركيز، التوازن، والحركة الرشيقية لدى الأطفال الصغار. يشجع هذا النشاط الأطفال على التحرك بنية وتحكم ذاتي، مما يعزز اتصالاً عميقاً بين عقولهم وأجسادهم. إنها طريقة بسيطة ولكنها عميقة لتطوير التنسيق والهدوء الداخلي.

النشاط: المشي على الخط / Activity: Walking on the Line

To set up this activity, simply place a piece of tape on the floor in a straight line, a circle, or a spiral. The child is then invited to walk along the line, placing one foot directly in front of the other, heel-to-toe, moving slowly and deliberately.

لتحضير هذا النشاط، ضع قطعة من الشريط اللاصق على الأرض في خط مستقيم، دائرة، أو حلزوني. ثم يُدعى الطفل للمشي على طول الخط، واضعاً قدماً مباشرة أمام الأخرى، كعباً بإصبع القدم، متحركاً ببطء وعمد.



تركيز / Focus

This activity demands intense concentration as children carefully place their feet, improving their attention span and ability to block out distractions.

يتطلب هذا النشاط تركيزاً شديداً حيث يضع الأطفال أقدامهم بعناية، مما يحسن مدى انتباههم وقدرتهم على تجاهل المشتتات.



توازن / Balance

Walking on the line directly challenges and refines a child's sense of balance, enhancing their proprioception and spatial awareness.

المشي على الخط يتحدى ويصقل مباشرة حس التوازن لدى الطفل، مما يعزز إحساسه بالموضع والوعي المكاني.

Encourage the child to move with quiet grace, observing their own body movements. This gentle exercise not only strengthens their physical capabilities but also nurtures a sense of inner peace and self-discipline.

شجع الطفل على التحرك برشاقة وهدوء، ملاحظاً حركات جسده الخاصة. هذا التمرين اللطيف لا يقوي قدراتهم البدنية فحسب، بل يغذي أيضاً شعوراً بالسلام الداخلي والانضباط الذاتي.



Page 5 – Free Play / الصفحة 5 – اللعب الحر

Free play is a magical time when children get to lead their own adventures, explore their surroundings, and express themselves without rigid rules or instructions. It's during these moments of self-directed play that some of the most profound learning happens. Children naturally use their imaginations, experiment with ideas, and develop crucial skills at their own pace.

When we say "I play" or "Playing is fun," we're truly talking about a child's innate way of understanding the world and their place in it. Free play builds confidence, fosters creativity, and allows children to practise social and emotional regulation in a relaxed environment. It's an essential part of growing up, encouraging independence and a lifelong love for discovery.



Sparking Imagination / إثارة الخيال

In free play, children can be anyone or anything they wish – a brave knight, a soaring bird, or a master builder. This fuels their creativity and ability to think innovatively.



Learning Through Exploration / التعلم من خلال الاستكشاف

Whether stacking blocks, drawing freely, or exploring a garden, children are constantly testing theories and solving problems. Every discovery is a valuable lesson learned.



Building Social Skills / بناء المهارات الاجتماعية

When children play together, they learn to share, negotiate, and understand different perspectives. These interactions are vital for developing empathy and communication skills.



Emotional Release and Well-being / التحرر العاطفي والرفاهية

Free play provides an essential outlet for emotions and energy. It helps children relax, manage stress, and simply enjoy the present moment, contributing to their overall well-being.

Supporting free play means providing a safe space and ample opportunities for children to initiate their own activities. It's about stepping back and trusting in their innate ability to learn and grow through joyful, self-directed exploration.



Page 6 – Calm Page / صفحة هادئة

After exciting movement and playful exploration, it's just as important to find moments of stillness and peace. This calm page is dedicated to helping children recognise the different states of their bodies – energetic and ready to play, or quiet and ready to rest. Learning to listen to our bodies helps us understand when to move and when to pause, fostering a vital connection between mind and body.

بعد الحركة المثيرة والاستكشاف المرح، من المهم بنفس القدر إيجاد لحظات من السكون والهدوء. هذه الصفحة الهادئة مخصصة لمساعدة الأطفال على التعرف على حالات أجسادهم المختلفة - نشيطة وجاهزة للعب، أو هادئة وجاهزة للراحة. يساعدنا تعلم الاستماع إلى أجسادنا على فهم متى نتحرك ومتى نتوقف، مما يعزز اتصالاً حيوياً بين العقل والجسد.

My body is active / جسيمي نشيط

Feel the energy coursing through your veins, ready to run, jump, and explore the world around you. Your body is alive with movement and excitement, eager for the next adventure.

اشعر بالطاقة تتدفق في عروقك، جاهزاً للركض والقفز واستكشاف العالم من حولك. جسمك حي بالحركة والإثارة، متعطش للمغامرة التالية.



My body is calm / جسيمي مرتاح

Now, let your body relax. Feel the gentle rhythm of your breath, and notice how calm and peaceful you can be. It's time to rest and gather strength for new discoveries.

الآن، دع جسمك يسترخي. اشعر بالإيقاع اللطيف لأنفاسك، ولاحظ مدى الهدوء والسكينة التي يمكنك أن تكون عليها. حان الوقت للراحة وجمع القوة لاكتشافات جديدة.

Guiding children through these contrasting states helps them develop self-awareness and self-regulation. By understanding the difference between feeling active and feeling calm, they learn to manage their energy and emotions, bringing a sense of balance to their day. This practice is crucial for fostering inner peace and mindful living from an early age.

توجيه الأطفال عبر هذه الحالات المتناقضة يساعدهم على تطوير الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي. من خلال فهم الفرق بين الشعور بالنشاط والشعور بالهدوء، يتعلمون إدارة طاقتهم وعواطفهم، مما يجلب إحساساً بالتوازن ليومهم. هذه الممارسة حاسمة لتعزيز السلام الداخلي والعيش الواعي من سن مبكرة.



Page 7 – Guidance: The Power of Predictability / الصفحة 7 – إرشاد: قوة القدرة على التنبؤ

Predictability and routine are foundational pillars in a young child's development, providing a sense of security and stability that is crucial for emotional well-being and cognitive growth. When children know what to expect, they feel safe and in control, which reduces anxiety and allows them to explore their world with confidence. Establishing consistent patterns in daily activities helps children understand the sequence of events, fostering independence and a calm disposition.

تعد القدرة على التنبؤ والروتين ركائز أساسية في نمو الطفل الصغير، حيث توفران إحساساً بالأمان والاستقرار الذي يعتبر حاسماً لصحته العاطفية ونموه المعرفي. عندما يعرف الأطفال ما يمكن توقعه، يشعرون بالأمان والتحكم، مما يقلل من القلق ويسمح لهم باستكشاف عالمهم بثقة. يساعد ترسيخ أنماط متسقة في الأنشطة اليومية الأطفال على فهم تسلسل الأحداث، مما يعزز الاستقلالية والمزاج الهادئ.

Routine Reduces Anxiety / الروتين يقلل القلق

A consistent daily schedule helps children anticipate what comes next, creating a predictable environment where they feel secure. This understanding lessens their fear of the unknown and provides a calming framework for their day.

يساعد الجدول اليومي المتسق الأطفال على توقع ما سيحدث تالياً، مما يخلق بيئة يمكن التنبؤ بها حيث يشعرون بالأمان. يقلل هذا الفهم من خوفهم من المجهول ويوفر إطاراً مهدئاً ليومهم.

Repetition Builds Confidence / التكرار يبني الثقة

Engaging in activities repeatedly allows children to master skills and concepts, fostering a deep sense of accomplishment and self-efficacy. Each successful repetition reinforces their capabilities, encouraging them to try new things.

يسمح الانخراط في الأنشطة بشكل متكرر للأطفال بإتقان المهارات والمفاهيم، مما يعزز شعوراً عميقاً بالإنجاز والكفاءة الذاتية. كل تكرار ناجح يعزز قدراتهم، ويشجعهم على تجربة أشياء جديدة.

Same Words Daily / نفس الكلمات يوميًا

Using consistent language and phrases helps children build their vocabulary and comprehension. Familiar words provide comfort and clarity, enabling them to better understand instructions and express their needs.

يساعد استخدام لغة وعبارات متسقة الأطفال على بناء مفرداتهم وفهمهم. توفر الكلمات المألوفة الراحة والوضوح، مما يمكنهم من فهم التعليمات بشكل أفضل والتعبير عن احتياجاتهم.

By consciously integrating these elements into a child's daily life, parents and educators create an environment that supports not only their learning but also their emotional resilience. Predictability is not about rigidity; it's about providing a gentle rhythm that allows children to flourish, secure in the knowledge of what the day holds.

من خلال دمج هذه العناصر بوعي في حياة الطفل اليومية، يخلق الآباء والمربون بيئة تدعم ليس فقط تعلمهم ولكن أيضاً مرونتهم العاطفية. القدرة على التنبؤ ليست حول الصرامة؛ بل هي توفير إيقاع لطيف يسمح للأطفال بالازدهار، وهم آمنون بمعرفة ما يحمله اليوم.



Unit 7: I Am Becoming Independent / الوحدة 7: أبدأ الاعتماد على نفسي

Welcome to Unit 7, where we celebrate the remarkable journey of children as they begin to assert their independence. This unit focuses on nurturing an innate desire to explore, achieve, and contribute. Fostering independence in young children is about empowering them with the skills and confidence to navigate their world, making choices, and taking pride in their growing capabilities. It lays the groundwork for self-sufficiency and a strong sense of self.



Independence / الاستقلالية

Encouraging children to perform tasks for themselves, from dressing to making simple choices, helps them develop self-reliance and a sense of agency.



Self-Confidence / الثقة بالنفس

As children successfully complete tasks independently, their belief in their own abilities grows, encouraging them to tackle new challenges with courage and enthusiasm.



Simple Responsibility / تحمل المسؤولية البسيطة

Assigning age-appropriate chores and responsibilities, like tidying up or helping with meal prep, teaches children the value of contributing and understanding consequences.

These foundational aspects align directly with the Early Years Foundation Stage (EYFS) framework, specifically supporting children's **Personal Development** by building self-esteem, managing feelings, and understanding their place in the world. Additionally, the unit promotes **Physical Development** through practical life activities that enhance fine and gross motor skills, coordination, and spatial awareness, all crucial for navigating tasks independently.



الصفحة 2 – العناية بالنفس / Page 2 – Self-Care

Self-care is a wonderful way for children to learn about their bodies and how to look after themselves. Simple routines, like washing hands, are not just about hygiene; they are foundational steps towards independence and developing a sense of responsibility. When children learn to take care of these basic needs, they build confidence in their abilities and understand the importance of healthy habits.

العناية بالنفس هي طريقة رائعة ليتعلم الأطفال عن أجسادهم وكيفية الاعتناء بأنفسهم. الروتينات البسيطة، مثل غسل اليدين، ليست فقط عن النظافة؛ إنها خطوات أساسية نحو الاستقلالية وتطوير حس المسؤولية. عندما يتعلم الأطفال الاهتمام بهذه الاحتياجات الأساسية، فإنهم يبنون الثقة بقدراتهم ويفهمون أهمية العادات الصحية.



للمحافظة على الصحة / Keeping Healthy

Washing our hands helps keep us safe from germs, so we can stay strong and play all day long without getting sick.

غسل أيدينا يساعدنا على البقاء آمنين من الجراثيم، حتى نتمكن من البقاء أقوىاء واللعب طوال اليوم دون أن نمرض.



سحر الصابون والماء / Soap and Water Magic

Using warm water and bubbly soap makes our hands super clean. We rub them together for twenty seconds, making sure to get every finger and thumb.

استخدام الماء الدافئ والصابون الرغوي يجعل أيدينا نظيفة للغاية. ندعكها معاً لمدة عشرين ثانية، مع التأكد من الوصول إلى كل إصبع وإبهام.



أيدي نظيفة، أنا سعيد / Clean Hands, Happy Me

After rinsing off all the soap, our hands feel fresh and clean! This simple act helps us feel good and ready for our next adventure.

بعد شطف كل الصابون، تشعر أيدينا بالانتعاش والنظافة! هذا الفعل البسيط يساعدنا على الشعور بالرضا والاستعداد لمغامرتنا التالية.

Empowering children with self-care tasks like hand washing fosters a deeper connection to their bodies and the world around them. It's a small but mighty step in their journey to becoming confident, capable, and independent individuals, teaching them that they have the power to care for themselves.

تمكين الأطفال بمهام العناية بالنفس مثل غسل اليدين يعزز ارتباطاً أعمق بأجسادهم والعالم من حولهم. إنها خطوة صغيرة ولكنها قوية في رحلتهم ليصبحوا أفراداً واثقين، قادرين، ومستقلين، وتعلمهم أن لديهم القدرة على الاعتناء بأنفسهم.



الصفحة 3 – اللبس / Page 3 – Dressing

Learning to dress oneself is a significant step in a child's journey towards independence. Beyond merely putting on clothes, this practical life skill cultivates essential fine and gross motor skills, problem-solving abilities, and a profound sense of achievement. It empowers children to take active control over their daily routines, fostering self-reliance and boosting their confidence as they navigate their world.

يعد تعلم ارتداء الملابس بنفسه خطوة مهمة في رحلة الطفل نحو الاستقلالية. فإلى جانب مجرد ارتداء الملابس، تنمي هذه المهارة الحياتية الأساسية المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة الضرورية، وقدرات حل المشكلات، والشعور العميق بالإنجاز. تمكّن الأطفال من التحكم الفعال في روتيناتهم اليومية، مما يعزز الاعتماد على الذات ويزيد ثقتهم بأنفسهم أثناء تعاملهم مع عالمهم.



Developing Fine Motor Skills / تنمية المهارات الحركية الدقيقة

The intricate actions required for dressing, such as zipping, buttoning, and fastening snaps, provide excellent practice for enhancing dexterity and hand-eye coordination in young children.

تتطلب الأنشطة الدقيقة اللازمة لارتداء الملابس، مثل سحب السحاب وربط الأزرار وإغلاق الكبسونات، تدريباً ممتازاً لتعزيز البراعة والتنسيق بين اليد والعين لدى الأطفال الصغار.



Building Problem-Solving Abilities / بناء قدرات حل المشكلات

Children learn to overcome challenges when dressing, like distinguishing the front from the back or negotiating tangled sleeves. This process hones their cognitive skills and encourages creative thinking.

يتعلم الأطفال التغلب على التحديات عند ارتداء الملابس، مثل التمييز بين الأمام والخلف أو التعامل مع الأكمام المتشابكة. هذه العملية تصقل مهاراتهم المعرفية وتشجع التفكير الإبداعي.



Fostering Self-Confidence / تعزيز الثقة بالنفس

Each successful attempt at dressing independently builds a child's self-esteem. The phrase "I did it myself!" becomes a powerful affirmation, reinforcing their belief in their own capabilities.

كل محاولة ناجحة لارتداء الملابس بشكل مستقل تبني ثقة الطفل بنفسه. تصبح عبارة "فعلتها بنفسي!" تأكيداً قوياً، يعزز إيمانهم بقدراتهم الذاتية.

To support this developmental stage, adults can provide clothes that are easy for small hands to manage, such as garments with elastic waistbands, large buttons, or simple pull-over designs. Offering choices and celebrating every small victory, no matter how minor, will encourage children to embrace this rewarding aspect of growing independence.

لدعم هذه المرحلة التنموية، يمكن للبالغين توفير ملابس سهلة التعامل معها للأيدي الصغيرة، مثل الملابس ذات الخصر المرن، أو الأزرار الكبيرة، أو التصميمات البسيطة التي تُلبس بالشد. إن تقديم الخيارات والاحتفال بكل نجاح صغير، مهما كان بسيطاً، سيُشجع الأطفال على تبني هذا الجانب المجزي من الاستقلال المتزايد.



Page 4 – Montessori Activity: Opening and Closing / الصفحة 4 – نشاط مونتيسوري: الفتح والإغلاق

The Montessori activity of 'Opening and Closing' is a foundational exercise designed to cultivate a child's fine motor skills, concentration, and problem-solving abilities. Through engaging with various objects that require different types of manipulation – such as buttons, zippers, and boxes – children develop precision, hand-eye coordination, and a sense of accomplishment. These practical life activities are not merely about learning how to operate fastenings; they are about fostering independence and building a child's confidence in their own capabilities.



Mastering Containers / إتقان العلب

Children explore various boxes and containers with different lids – screw tops, flip-tops, and clasps. This encourages bilateral coordination as one hand holds the container steady while the other manipulates the opening mechanism.

يستكشف الأطفال علبًا وحاويات مختلفة ذات أغذية متنوعة - مثل الأغذية اللولبية، والأغذية القلابة، والمشابك. يشجع هذا التنسيق الثنائي حيث تمسك يد واحدة الحاوية بثبات بينما تتلاعب اليد الأخرى بآلية الفتح.



Buttoning Up / ربط الأزرار

Working with buttons, whether on clothing or a button frame, refines the pincer grasp and precision. It teaches children to align the button with the buttonhole, promoting careful, deliberate movements and patience.

التعامل مع الأزرار، سواء على الملابس أو إطار الأزرار، يصقل قبضة الإبهام والسبابة والدقة. يعلم الأطفال محاذاة الزر مع فتحة الزر، مما يعزز الحركات الدقيقة والمدروسة والصبر.



Zipping and Unzipping / السحاب وفتحه

Manipulating zippers strengthens finger muscles and teaches a sequential process. Children learn to hold the fabric, connect the zipper halves, and pull the tab smoothly, an essential skill for dressing themselves.

التلاعب بالسحابات يقوي عضلات الأصابع ويعلم عملية متسلسلة. يتعلم الأطفال إمساك القماش، وربط نصفي السحاب، وسحب السن بسلاسة، وهي مهارة أساسية لارتداء الملابس بأنفسهم.

By providing these purposefully designed activities, we empower children to practise and perfect critical fine motor skills in a self-directed manner. Each successful open or close, each fastened button or zipped-up garment, contributes to their developing independence and reinforces the message that they are capable learners, ready to tackle increasingly complex tasks in their daily lives.



الصفحة 5 – الاختيار / Page 5 – Choosing

The ability to make choices is a cornerstone of developing independence and self-awareness in young children. From selecting an activity to deciding what to wear, these small acts of autonomy are crucial for fostering a sense of control and personal agency. In a Montessori context, providing meaningful choices within a prepared environment empowers children to direct their own learning and build confidence in their decision-making capabilities.

تعد القدرة على اتخاذ الخيارات حجر الزاوية في تنمية الاستقلالية والوعي الذاتي لدى الأطفال الصغار. فمن اختيار النشاط إلى تحديد ما يرتدونه، تعتبر هذه الأفعال الصغيرة من الاستقلالية ضرورية لتعزيز الشعور بالسيطرة والوكالة الشخصية. وفي سياق مونتيسوري، فإن توفير خيارات ذات مغزى ضمن بيئة معدة يمكن الأطفال من توجيه تعلمهم وبناء الثقة في قدراتهم على اتخاذ القرار.



Fostering Autonomy / تعزيز الاستقلالية

When children are given opportunities to choose, they learn that their opinions matter and that they can influence their environment. This cultivates a strong sense of autonomy and self-efficacy.

عندما يُمنح الأطفال فرصًا للاختيار، يتعلمون أن آراءهم مهمة وأنهم يستطيعون التأثير في بيئتهم. وهذا ينمي لديهم شعورًا قويًا بالاستقلالية والكفاءة الذاتية.



Developing Decision-Making Skills / تنمية مهارات اتخاذ القرار

Each choice, no matter how simple, is an exercise in weighing options and understanding consequences. This practice is vital for building critical thinking and problem-solving skills from an early age.

كل خيار، مهما كان بسيطًا، هو تدريب على موازنة الخيارات وفهم العواقب. هذه الممارسة حيوية لبناء مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات منذ سن مبكرة.



Enhancing Self-Expression / تعزيز التعبير عن الذات

Choices allow children to express their preferences, interests, and budding personalities. This recognition of their individuality strengthens their self-identity and encourages unique forms of expression.

تتيح الخيارات للأطفال التعبير عن تفضيلاتهم واهتماماتهم وشخصياتهم الناشئة. وهذا الاعتراف بفرديتهم يعزز هويتهم الذاتية ويشجع أشكال التعبير الفريدة.

Adults play a vital role in presenting age-appropriate choices that are genuinely available to the child. Offering two positive options, rather than open-ended questions, can guide young children effectively. Celebrating their choices and supporting their exploration, even when outcomes differ from expectations, reinforces the value of their decision-making process.

يلعب الكبار دوراً حيوياً في تقديم خيارات مناسبة للعمر تكون متاحة حقاً للطفل. إن تقديم خيارين إيجابيين، بدلاً من الأسئلة المفتوحة، يمكن أن يوجه الأطفال الصغار بفعالية. والاحتفال بخياراتهم ودعم استكشافهم، حتى عندما تختلف النتائج عن التوقعات، يعزز قيمة عملية اتخاذ قراراتهم.



Page 6 – Reinforcement Page

Cultivating a sense of self-pride is fundamental to a child's holistic development, particularly as they navigate the journey towards independence. When children are encouraged to recognise their efforts and achievements, it strengthens their self-esteem and fuels their motivation to explore and learn. This 'reinforcement page' focuses on nurturing that vital feeling of accomplishment within young learners.

I am proud of myself / أنا فخور بنفسي

This simple yet profound affirmation empowers children to internalise their successes, fostering a positive self-image and resilience. It teaches them to value their own contributions and progress, laying the groundwork for a confident and self-assured future.



Acknowledging Effort

It is crucial to praise a child's effort and perseverance, not just the final outcome. This teaches them the value of hard work and commitment, ensuring they feel proud of the process as much as the result.

من المهم الثناء على جهد الطفل ومثابرتة، وليس فقط على النتيجة النهائية. هذا يعلمهم قيمة العمل الجاد والالتزام، مما يضمن شعورهم بالفخر بالعملية بقدر شعورهم بالفخر بالنتيجة.



Celebrating Small Achievements

Every small step forward is a victory. Recognising and celebrating minor milestones, like putting away a toy or sharing with a friend, builds a cumulative sense of achievement and self-worth.

كل خطوة صغيرة إلى الأمام هي انتصار. إن الاعتراف بالمعالم الصغيرة والاحتفال بها، مثل ترتيب لعبة أو المشاركة مع صديق، يبني شعورًا تراكميًا بالإنجاز وقيمة الذات.



Building Resilience

A strong sense of self-pride helps children face challenges with greater confidence. When they believe in their own capabilities and past successes, they are more likely to persevere through difficulties.

يساعد الشعور القوي بالفخر بالنفس الأطفال على مواجهة التحديات بثقة أكبر. عندما يؤمنون بقدراتهم ونجاحاتهم السابقة، فمن المرجح أن يثابروا في مواجهة الصعوبات.

By consistently reinforcing a child's inherent value and their capacity for growth, we equip them with an invaluable tool for navigating life. The ability to genuinely say, "I am proud of myself," becomes a cornerstone of their emotional intelligence and a powerful motivator for continued learning and development.



Page 7 – Guidance

Guiding young children towards independence requires patience, understanding, and a supportive environment where trying, learning, and even making mistakes are all valued as essential parts of growth. This page offers key principles for parents and educators to foster a child's natural drive to become self-reliant.

Encourage Exploration and Effort / شجع الاستكشاف والجهد

Allowing children the freedom to attempt tasks, even when they might struggle, is fundamental to building their problem-solving skills and self-confidence. This approach teaches them resilience and the satisfaction that comes from persistent effort, rather than simply achieving a perfect outcome. For example, let them struggle with a zipper for a few minutes before offering help, allow them to pour their own water (even if some spills), or give them time to figure out how to open a container. Praise their effort descriptively, saying **"You worked so hard on that button!"** instead of just "Good job." Create a safe, accessible environment by child-proofing and placing items within reach, encouraging them to explore freely and safely.

السماح للأطفال بحرية محاولة أداء المهام، حتى عندما يواجهون صعوبات، أمر أساسي لبناء مهارات حل المشكلات لديهم وثقتهم بأنفسهم. يعلمهم هذا النهج المرنة والرضا الذي يأتي من الجهد المستمر، بدلاً من مجرد تحقيق نتيجة مثالية. على سبيل المثال، اسمح لهم بالمحاولة مع السحاب لبضع دقائق قبل تقديم المساعدة، اسمح لهم بصب الماء بأنفسهم (حتى لو انسكب بعضه)، أو امنحهم الوقت لمعرفة كيفية فتح وعاء. امتدح جهدهم بشكل وصفي، وقل **"لقد عملت بجد على هذا الزر!"** بدلاً من مجرد "عمل جيد". اهيئ بيئة آمنة ويمكن الوصول إليها عن طريق جعل المكان آمناً للأطفال ووضع الأشياء في متناول أيديهم، وتشجيعهم على الاستكشاف بحرية وأمان.

Respect the Child's Pace / احترم وتيرة الطفل

Each child develops at their own unique speed. Rushing a child through activities can undermine their intrinsic motivation and prevent deeper learning. Observing their rhythm and allowing them ample time to engage, repeat, and master skills at their own tempo is crucial for genuine development. Some children may need 5 minutes to put on shoes, while others need 15 minutes, and both are perfectly acceptable. Watch for signs of frustration or disengagement; if they seem overwhelmed, offer support, but if they are still determined, allow them more time. Balancing this with daily routines means building in buffer times and prioritizing key developmental moments over strict schedules.

يتطور كل طفل بسرعه الفريدة. إن استعجال الطفل في الأنشطة يمكن أن يقوض دافعه الداخلي ويمنع التعلم الأعمق. ملاحظة إيقاعهم ومنحهم وقتاً كافياً للمشاركة، التكرار، وإتقان المهارات بوتيرتهم الخاصة أمر بالغ الأهمية للتطور الحقيقي. قد يحتاج بعض الأطفال إلى 5 دقائق لارتداء أحذيتهم، بينما يحتاج آخرون إلى 15 دقيقة، وكلاهما مقبول تمامًا. راقب علامات الإحباط أو عدم الانخراط؛ إذا بدوا مرهقين، قدم الدعم، ولكن إذا كانوا لا يزالون عازمين، اسمح لهم بمزيد من الوقت. الموازنة بين هذا والجدول اليومية تعني تخصيص أوقات احتياطية وتحديد أولويات لحظات التطور الرئيسية على الجداول الزمنية الصارمة.

Embrace Mistakes as Learning Opportunities / تقبل الأخطاء كفرص للتعلم

Mistakes are not failures; they are invaluable feedback mechanisms that illuminate the path to understanding and mastery. Creating an environment where errors are seen as natural and constructive parts of the learning process encourages children to take risks and experiment without fear of judgment. When a child makes a mistake, such as putting a shirt on backwards or shoes on the wrong feet, use encouraging language like **"Let's try that again together,"** or **"What do you think happened here?"** to prompt reflection. Avoid criticism and instead focus on problem-solving. Model making and correcting your own mistakes (e.g., "Oops, I put the milk back in the cupboard by mistake, let me fix that!") to show children that errors are normal and part of growth.

الأخطاء ليست إخفاقات؛ إنها آليات تغذية راجعة لا تقدر بثمن تضيء الطريق إلى الفهم والإتقان. إن خلق بيئة يُنظر فيها إلى الأخطاء على أنها أجزاء طبيعية وبناءة من عملية التعلم يشجع الأطفال على تحمل المخاطر والتجربة دون خوف من الحكم. عندما يرتكب الطفل خطأ، مثل ارتداء قميص بالمقلوب أو حذاء في القدم الخاطئ، استخدم لغة مشجعة مثل **"دعنا نحاول ذلك مرة أخرى معًا،"** أو **"ماذا تعتقد حدث هنا؟"** لتحفيز التفكير. تجنب الانتقاد وبدلاً من ذلك ركز على حل المشكلات. قم بنمذجة ارتكاب وتصحيح أخطائك الخاصة (على سبيل المثال، "عفوًا، لقد وضعت الحليب في الخزانة عن طريق الخطأ، دعني أصلح ذلك!") لتظهر للأطفال أن الأخطاء طبيعية وجزء من النمو.

By upholding these principles, adults empower children to embrace challenges, learn from their experiences, and cultivate a robust sense of self-efficacy. This fosters a lifelong love for learning and a confident approach to new endeavors, laying a strong foundation for their journey towards independence.

