

نَشِيرُ أَوْ نَحْكِي أَوْ نَرَسُمُ * الْبَالِغُ يَكْتُبُ عِنْدَ الْحَاجَةِ

أَغْسِلْ يَدَيَّ بِنَفْسِي

أَجْرِبْ خُطَوَاتِ غَسْلِ الْيَدَيْنِ مَعَ الْكَبِيرِ.

يَدَانِ نَظِيفَتَانِ، خُطْوَةٌ خُطْوَةٌ



أَدْعُ كُلَّ يَدِي.



أَبْلُلُ يَدَيَّ وَأَضَعُ الصَّابُونَ.

نفرك بالصابون 20 ثانية على الأقل، ثم نشطف ونجفف. الكبير يساعد عند الحاجة.

1 * أَبْلُلُ يَدَيَّ

☐

2 * أَضَعُ الصَّابُونَ

☐

3 * أَدْعُ جَيِّدًا

☐

4 * أَشْطُفُ

☐

5 * أَجَفِّفُ

☐

عَلِّمَ مَا جَرَّبْتَهُ، وَحَدِّثْ أَوْ بِمُسَاعَدَةِ. لَا يُلْزَمُ مَلَأُ الْعَلَامَاتِ.

لحظات صغيرة نتعلم فيها معًا

أَغْسِلْ يَدَيَّ بِتَقْسِي

وقت مرن

ابدأ بخمس دقائق. أكمل ما دام الطفل مرتاحًا، وتوقف عند التعب أو الضيق. لا يلزم إنهاء الصفحة.

قبل أن تبدأ

ماء جارٍ وصابون ومنشفة، مع وصول مريح وآمن للمغسلة. يساعد الكبير في فتح الماء وضبطه عند الحاجة.

ثلاث لحظات، بلا امتحان

1 «لِنَبْلُ يَدَيْنَا وَنَضَعِ الصَّابُونَ.»

ابدأ معًا واترك له جزءًا يفعلُه، فالمساعدة جزء طبيعي من التعلم.

2 «نَدْعُ كُلَّ يَدٍ وَيَبِّينَ الْأَصَابِعِ.»

استمروا في الفك 20 ثانية على الأقل، بما فيها ظهر اليد وتحت الأظافر قدر المستطاع.

3 «نَشُطِفُ وَنُجَفِّفُ.»

علّموا الخطوات التي جربها، ولو بمساعدة، ولا تستخدموا العلامات لمقارنة الأيام أو المكافأة.

إذا أراد المزيد

ليشرح خطوة لدمية، ثم يعيدها في وقت غسل اليدين المعتاد.

إذا احتاج مساعدة

اختر خطوة واحدة له اليوم، مثل الصابون أو التجفيف، وافعل البقية معه.

ما يستحق أن تلاحظه

ما الجزء الذي جربه؟ سجّل المساعدة التي جعلته مرتاحًا.

دُون ما جَرَّبَه اليوم، وحده أو بمساعدتك، وعودا إليه يومًا آخر. لا نحكم على قدرة الطفل من جلسة واحدة.