

# غرفة طفلك تحاكي تطلعاته

تأثيث غرفة الطفل



منال شمس الدين

الطبعة الأولى

دار الصحافة للنشر والتوزيع

## ح) دار الحضارة للنشر والتوزيع ، ١٤٢٩هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

شمس الدين، منال عبد النبي إبراهيم

غرفة طفلك تحاكي تطلعاته - تأليف غرفة الطفل. / منال عبد النبي

إبراهيم شمس الدين - الرياض، ١٤٢٩هـ

٧٦ ص، ٢٠ × ٢٠ سم

ردمك: ٩-٣٧٩-٥١-٩٩٦٠-٩٧٨

١- تصميم الأثاث ٢- الأطفال ٣- الديكور أ- العنوان

١٤٢٩/٢٢٦٨

ديوي ٧٤٥,٤

رقم الإيداع : ١٤٢٩/٢٢٦٨هـ

ردمك : ٩-٣٧٩-٥١-٩٩٦٠-٩٧٨

## دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هاتف : ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ - فاكس : ٢٤٨٣٠٠٤

إدارة المبيعات: ٢٤١٦١٣٩ - تليفاكس : ٢٤٢٢٥٢٨

daralhadarah@hotmail.com

حَقِّقُوا الطَّبْعَ مَحْفُوظًا

الطبعة الأولى

٢٠٠٩هـ / ٢٠٠٩م

الرقم الموحد ٩٢٠٠٠٠٩٠٨

تمهيد و إخراج  
٥٥٥٥٩٤٥٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







## المقدمة

لا شك أن للطفل طبيعته الخاصة ومن هنا وجب أن تكون حجراته التي يقضي فيها معظم وقته تتناسب وهذه الطبيعة، وحتى لا يكون الوقت الذي يقضيه فيها مملاً ورتيباً، فعلى أن نراعى أن تكون حجراته ذات تصميم جذاب لشخصيته؛ ليمارس فيها نشاطاته وألعابه ومرحه واستذكاره ويرتاح فيها أثناء النوم ومن هنا وضعت هذا الكتاب ليكون دليلاً يساعدك على تصميم واختيار محتويات هذه الغرفة.

## المؤلفة





الباب الأول

# اختيار غرفة الطفل وتحقيزها





Please do not sit  
on the bed  
Thanks do not miss  
your chance!



## أولاً: الاختيار الموفق للغرفة



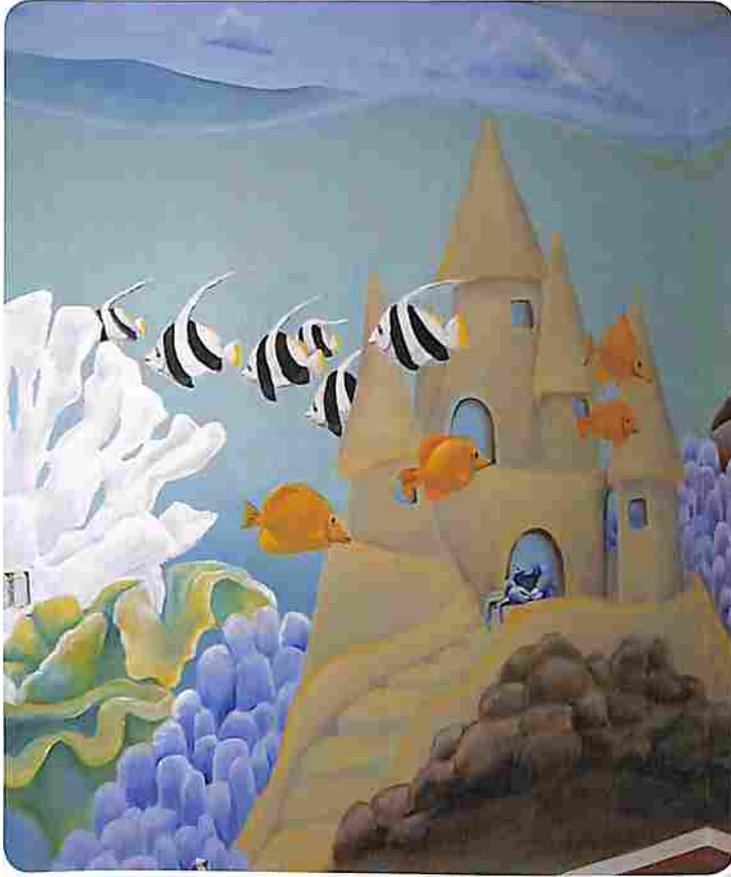
- قبل البدء في تصميم الغرفة علينا اختيار مكان الغرفة أولاً، ونحرص على أن تكون في مكان بعيد عن مكان الاستقبال، وسهلة المراقبة من الأماكن التي تكونين موجودة فيها طوال النهار.

- وأن يتوافر فيها عنصر الأمان على أن يكون بها نافذة واسعة بقدر الإمكان تسمح للطفل الاطلاع على العالم الخارجي وتسمح بدخول الشمس، وأن تكون بعيدة عن مصادر التلوث والإزعاج، ويفضل أن تكون الغرفة صحية من حيث درجة الحرارة ومراعاة وسائل السلامة بداية من نوع الطلاء والأرضيات وفتحات التوصيلات الكهربائية إلى نوع الأثاث والمفروشات المستخدمة.



## ثانياً: تجهيز الغرفة

إن اهتمامنا بتجهيز غرفة الطفل يجب ألا يقتصر على الأثاث فحسب بل لابد أن يشمل ما يأتي:



### ١- الجدران:

يفضل أن تكون جدران حجرة الأولاد من مادة قابلة للغسل حتى ارتفاع (١.٥ متر) ومن الممكن أن نختار لها دهان كالبلاستيك القابل للغسيل المتكرر أو اللاكيهات (البويات الزيتية) أو كسوة مناسبة بحيث تكون قابلة للغسيل حتى ارتفاع اللينوليوم. أو غيرها من المواد القابلة للغسيل والسهل وجودها بالأسواق حالياً.



## ٢- الأرضيات:

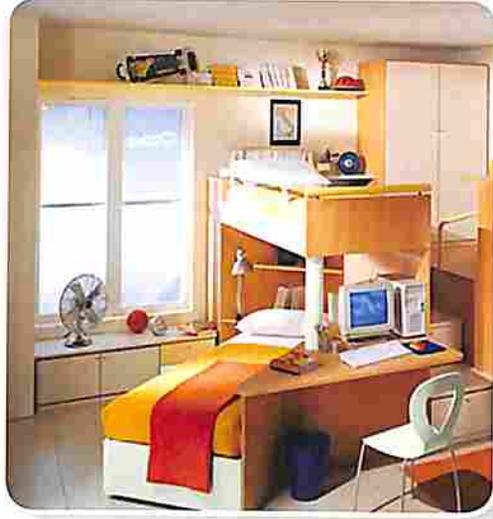


أرضية غرفة الأطفال يجب أن تكون آمنة لأنه في سنوات عمره الأولى سيكون قريباً من الأرض كثيراً سواء بالتدحرج أو الجلوس أو الحبو أو المشي وأفضل شيء هو أرضيات الفينيل خصوصاً أنها آمنة في حالة السقوط ولا تسبب الحساسية ومتوافر فيها ألوان جميلة تتناسب مع الأطفال.

يجب أيضاً أن نقوم باختيار أرضية سهلة التنظيف كالسيراميك الذي يوجد به درجة من الخشونة حتى لا ينزلق الطفل من عليها أثناء الجري أو المشي وقد تترك هذه الأرضيات من دون تغطية في فصل الصيف، أما في فصل الشتاء فنقوم بوضع قطعة من السجاد أو الموكيت وتفضل الأرضيات المرسومة عليها رسوم خاصة بالأطفال، لكي تشيع الدفء بالمكان في هذا الفصل البارد.

ويفضل الابتعاد عن الموكيت الثابت والمصوق خاصة وذلك لصعوبة تنظيفه ولانبعاث رائحة منه عند وصول الرطوبة إليه ولذلك يفضل وضع سجادة صغيرة في منتصف الغرفة ذات رسوم مناسبة للأطفال بحيث يمكن إخراجها وتنظيفها باستمرار.



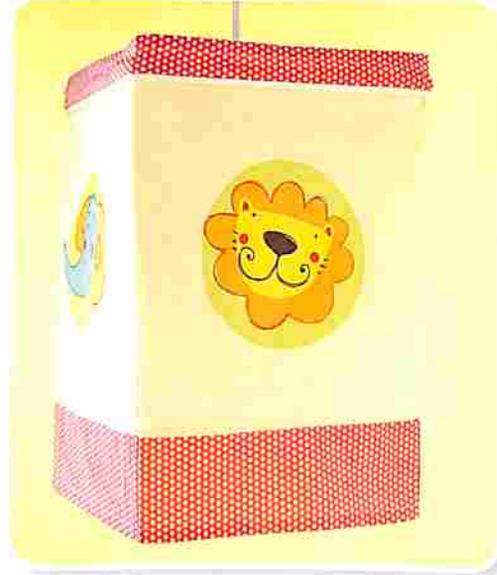


### ٣- النوافذ:

يجب أن تكون النوافذ منخفضة واسعة يدخل منها النور والهواء، ولكنها مؤمنة بشكل ما وذلك بتركيب حديد مشغول من الخارج يشمل مساحة النافذة كلها أو حديد مشغول من الداخل فوق الجلسة يرتفع بها إلى الارتفاع الذي لا يستطيع الأطفال الوصول إليه، وهذا الحديد المفروق يستطيع الطفل النظر منه بسهولة وفي الوقت نفسه يوفر له عنصر الأمان.

### ٤- الإضاءة:

يجب أن تكون إضاءة هذه الحجرة إضاءة مركزة في منتصف السقف (إضاءة عامة) وأن تكون من الفلوروسنت حيث إن ضوءه يشبه ضوء النهار. ويفضل أن تكون إضاءة هذه الحجرة قوية وغير مباشرة وذلك من أجل سلامة عيون أطفالنا. وللإضاءة دور فعال في غرفة الطفل فهي التي تبرز مكونات الغرفة وتترجمها إلى أحاسيس دافئة في وجدان الأطفال، ويفضل استخدام مصابيح الإنارة المباشرة للدراسة، ومصابيح ليلية توفر إضاءة خافتة أثناء النوم.





## ثالثاً: اختيار أثاث الغرفة وتنسيقه

يجب أن تكون الأشياء المحيطة بالطفل في غرفته متناسقة مع حجمه الصغير وخبرته القليلة وعلينا أن نعي أن الغرفة إذا استطاعت أن تستوعب طفلك واحتياجاته ورغباته وذلك حفاظاً على سلامته أولاً ثم سلامة الأشياء المقتناة في المنزل وبذلك نكون قد نجحنا نجاحاً كبيراً في إبعاد الطفل عن العبث ببقية أرجاء المنزل وعلينا أن نحدد أولاً كل ما يحتاجه الطفل في غرفته منذ الولادة حتى يكون لكل مرحلة ما يناسبها.



إليك عزيزتي الأم بعض الأفكار والنقاط التي يمكن أن تساعدك وتبسط الأثاث الأساسي الذي يحتاجه الطفل حديث الولادة وهو: السرير ذو الحواجز، ودولاب صغير لحفظ الملابس. وحامل خاص لتغيير الحفاض وتخزين مستلزمات الطفل.

### أولاً بالنسبة لسرير الطفل:

- ١- يجب مراعاة السلامة لدى اختياره بحيث يكون آمناً، حتى لا يقع منه الطفل، بحيث يستطيع اللعب أو الوقوف داخله بأمان.
- ٢- الحاد الأطراف خصوصاً في سرير الأطفال فهو غير مريح نهائياً عند ملامسة جلده الرقيق.



٣- مراعاة أن تكون جوانب السرير من النوع المرن المتحرك من الأعلى إلى الأسفل والعكس وذلك تناسباً مع تطور نمو الطفل وتحركاته ولكي يسهل عليك حمل الطفل من السرير بسهولة.

٤- يفضل أن يكون عرض السرير ما بين ٨٠ سم إلى ١٢٠ سم وعلينا أن ندرك أن الأطفال يفضلون الأسرة المنخفضة الارتفاع.

٥- يفضل أن تكون وضعية الأسرة قدر الإمكان موازية للنوافذ،



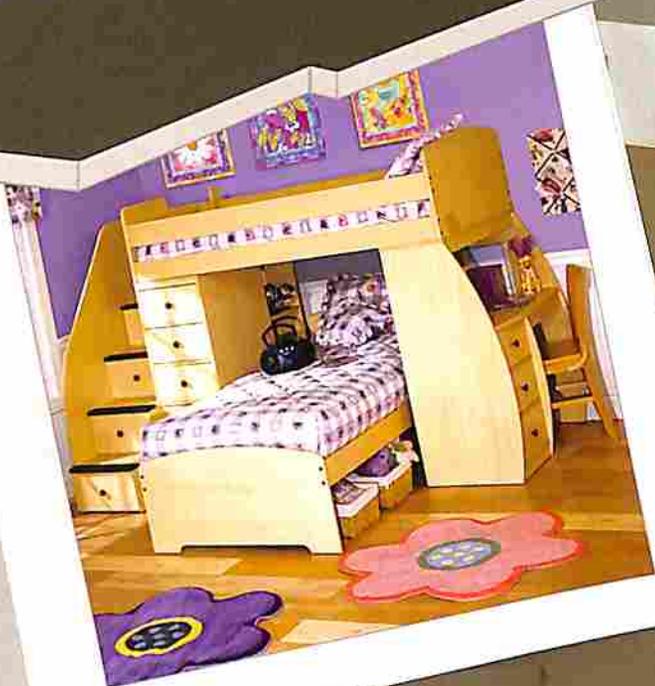
وحتى يستمتع طفلك بأكبر قدر ممكن من التهوية وضوء الشمس.  
٦- يجب أن تخصص الأم لنفسها كرسيّاً خاصاً في غرفة الطفل الرضيع، لاحتياجها له أثناء إرضاع الطفل وتنويمه وعندما تقصين عليه القصص، كما يجب أيضاً أن يخصص للطفل كرسي وطاولة صغيرة يساعده على الجلوس عليهم في نهاية عامه الأول.

### ثانياً مكان تخزين الاحتياجات:



يراعى في الدولاب أو الخزانة الخاصة بالأطفال عند تقسيمه من الداخل وجود مكان خاص بحقائبهم المدرسية ومكان آخر للأحذية ويجب أن يكون منخفضاً حتى تصله أيديهم عند وضع الأحذية أو أخذها وغير ذلك من الأشياء الخاصة بهم من أجل الحفاظ على ترتيب الغرفة.





الباب الثاني

# كيفية التصرف مع ضيق الغرفة







## كيفية التصرف مع ضيق الغرفة

إذا كانت غرفة طفلك ضيقة أو يشاركه فيها طفل آخر فهناك عدة طرق ذكية لتوسيع المكان.

### إليك هذه الطرق:

- ١- اعتمدي على الألوان الفاتحة وابتعدي عن الغامقة عموماً.
- ٢- يمكنك اختيار قطع الأثاث المصمم لاستخدام شخصين معاً، مثل سرير بدون يد ومكتب مذاكرة بوجهين.
- ٣- ضعي شماعة جدارية بدلاً من ذات القاعدة الأرضية.
- ٤- يمكن استخدام الرفوف على الجدران فهي فكرة ممتازة للتخزين الأنيق وتوفير المساحة.
- ٥- استخدام الكراتين ذات الألوان الجذابة لتخزين إضافي ووضعها فوق الدواليب أو تحت السرير وهذا يعد ديكوراً جميلاً.
- ٦- استغلال المساحة تحت السرير وتفصيل أدراج كبيرة لها تستخدم في تخزين المفارش والبطانيات والألعاب.
- ٧- تجنب تعدد الألوان في مساحة الغرفة واعتماد لون واحد بدرجاته كالوردي للبنات والسماوي مع الأبيض للصبيان.



٨- يجب علينا ألا نكثر من الأشياء التي توحى بضيق المكان مثل الإكسسوار والأثاث في غرفة الطفل حتى تكون هناك مساحة جيدة للعب والتحرك الحر البعيد عن المخاطر

### الأمور التي يجب مراعاة اختيارها في ترتيب غرفة الطفل:

عند ترتيب غرفة الطفل تختار كثير من الأمهات في الأدوات المستخدمة التي تنظم الغرفة وجعلها مرتبة وعملية ويمكنك استخدام بعض هذه الأدوات والتي قد تساعدك على ذلك.

### إليك بعض هذه النصائح الذهبية:



١- الصناديق الكرتونية التي نشترى فيها زجاجات المياه المعدنية أو الغازية أو الفاكهة يمكن تزيينها ببقايا ورق الحائط أو ورق الهدايا ويكتب على كل واحد منها ما يجب أن يوضع فيها من أحذية أو ألعاب أو كتب وهكذا يصبح الطفل مسؤولاً عن أغراضه وصناديقه، ويفضل الصناديق التي لا يزيد ارتفاعها عن (١٠-١٥ سم) حتى يسهل دفعها أسفل السرير أو تحت المكتب لتبدو الغرفة مرتبة.



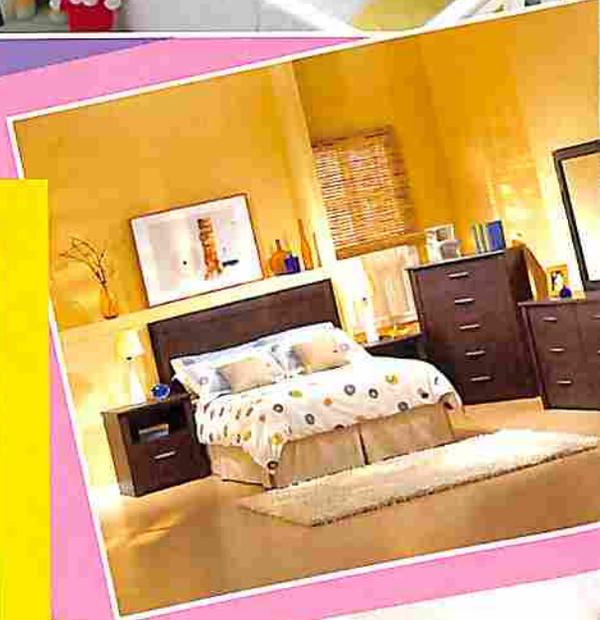
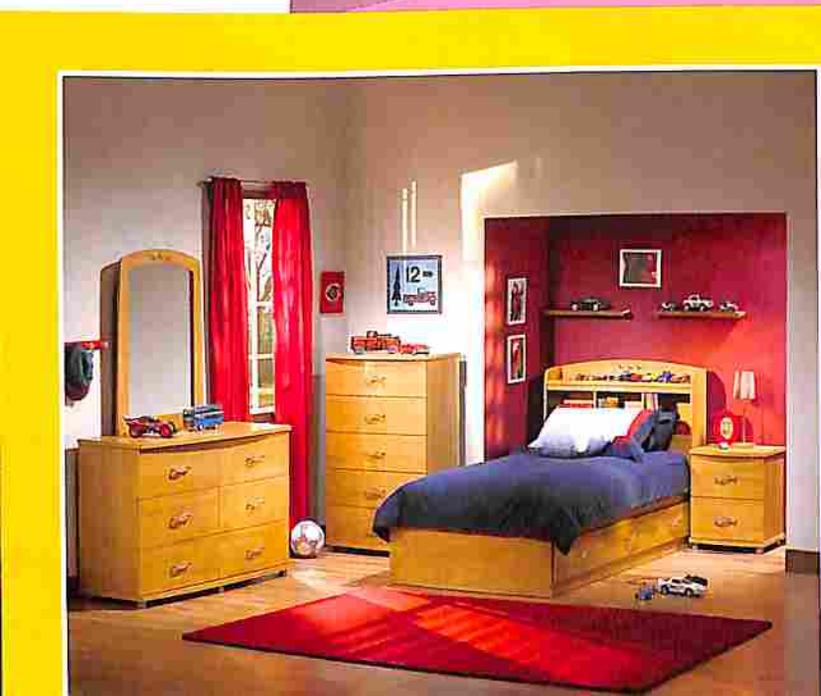
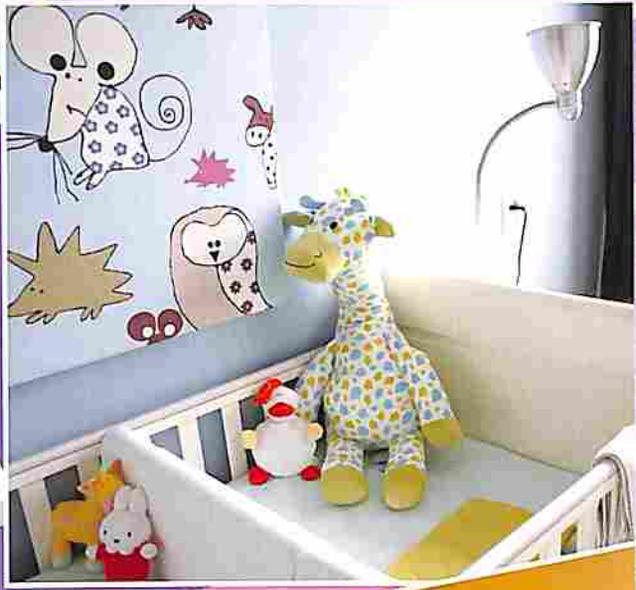
- ٢- الصناديق البلاستيكية التي توضع أفقياً فوق بعضها لوضع ملابس النوم أو الملابس الداخلية والجوارب وكل ما يستخدمونه يومياً ليكون في متناول أيديهم.
- ٣- يمكن وضع جدول لأوقات التلوين واللعب ولا يتم الانتقال إلى غرفة المعيشة لمشاهدة التلفزيون أو مكان الوجبات إلا بعد إرجاع كل شيء إلى مكانه.
- ٤- تخصيص مكان واضح للملابس التي تحتاج للغسيل ونعلم الأطفال وضع ما اتسخ فيه.
- ٥- يفضل حفاظاً على نظافة المنزل بوجه عام تخصيص مكان للأحذية بجوار باب المنزل مما يوفر على الوالدين ترتيب أزواج الأحذية والنعال المنزلية المنتشرة في كل مكان عادةً.



## كيف تصممين غرفة طفلك في مرحلة متقدمة من العمر؟

إذا كنت تجهزين غرفة طفلك وهو في عمر يستطيع فيه التعبير عن نفسه واحتياجاته وهواياته فمن الأفضل احترام آرائه ومساعدته في تجهيز غرفته واعدادها بشكل يطلق طاقاته للإبداع ويحقق له بعض الاستقلالية، لذا يجب أن تتركي له بعض الحرية في الاختيار وإذا وجدت أن اختياراته لا تناسب من الناحية النفسية والصحية فعليك أن توجهيه لاختيار آخر بالحوار والمناقشة ولا ترضي عليه ذوقك الخاص فقد تجعلينه ينفر من غرفته أو يشعر بالاغتراب أو يصبح عدوانياً أو انطوائياً.

وفيما يتعلق بأثاث حجرة طفلك فإنه يختلف باختلاف عمر الطفل، فعندما يكون رضيعاً يحتاج إلى مجموعة من الأثاث الخاص به من سرير بحواجز تمنعه من السقوط وطاولة تستخدم لتغيير الحفاضات بالإضافة إلى عدد من الأدراج والأرفف للتخزين. أما عندما يصبح في سن المدرسة فهو يحتاج إلى سرير أكبر وطاولة للدراسة وممارسة الهوايات المختلفة لذلك عزيزتي الأم حاولي دائماً أن تتناسب اختياراتك للأثاث مع احتياجات طفلك المتغيرة.



## اختلاف نوع الأثاث باختلاف الأعمار



ويوجد الآن بالأسواق أسرة من الممكن تكبيرها لتناسب مع مراحل نمو الطفل المختلفة، وهي تعتبر اقتصادية وعملية إضافة لكونها أنيقة وجذابة.

والطفل دائم الحركة وبشكل سريع لذلك يفضل أن تكون القطع المكونة لغرفته ذات حجم صغير حتى تتيح له فرصة الانطلاق؛ لأن الضيقة تخنق الطفل وتشعره بأنه سجين مما يؤثر سلباً في صحته النفسية وقدرته على التفكير.



الباب الثالث

# غرفة الأطفال التي تدوم طويلاً



## الغرفة التي يمكن أن يستخدمها الطفل لعدة سنوات



هناك غرف يمكن أن يستخدمها الطفل لعدة سنوات حيث يمكن لطفل الخمس سنوات استخدامها حتى بعد بلوغه ولا يوجد فرق بين غرف الأولاد والبنات إلا في الألوان كالمفرش والسجاد ودهان الحائط.

وتتكون عادة من سرير عادي، وتسريحة، وأدراج جانبية ويمكنك إضافة طاولة وهي مصنوعة من الخشب الصلب. ووضع كمبيوتر في إحدى الزوايا ويفضل الاحتفاظ بلون الخشب الطبيعي ويمكن أن يضاف إلى الغرفة التقليدية أدراج تحت السرير لتصبح أكثر عملية، حيث يمكن أن يستخدمها الطفل في تخزين ألعابه أو لحافه ومثل هذه الأدراج تعطي مساحة أكبر للغرفة، ومساحة أكبر للتخزين من استخدام الأدراج المنفصلة.



## غرف الأطفال من الثالثة إلى السابعة

### كيف تكون غرفة الطفل من سن الثالثة إلى السابعة:

١- يجب أن يكون السرير مهيئاً بحيث يمكنه الصعود والنزول بمفرده كما أن ملابسه وأغراضه تكثر يوماً بعد يوم ودولابه الصغير الذي كان يكفي احتياجاته أصبح ضيقاً عما كان عليه، لأن ملابسه كثرت وكذلك ألعابه.. وأصبحت تحتل كل ركن في الغرفة.



٢- الطفل في هذا السن يصبح أكثر استقلالية يوماً بعد يوم ويحتاج إلى الخصوصية ولوقت يرتاح فيه بمفرده. لذا يجب توفير ذلك الجو له في غرفته خصوصاً إذا كانت مشتركة بينه وبين أحد إخوته وذلك باتباع ما يلي:



أ) خصصي له رفوفاً خاصة به وحده لوضع قصصه المفضلة عليها أو أدراج صغيرة لوضع خصوصياته الصغيرة بالنسبة له، حتى يضع فيها قصصه وألعابه، ويمكن تعليق جيوب متعددة الأحجام من القماش مثلاً بجانب سريره فذلك يفرحه كثيراً.

ب) خصصي له طاولة صغيرة مع كرسي، ليستفيد منها عندما يرسم ويلون أو يشكل بالصلصال أما البنات فإنها بعد سن الرابعة تنجذب لألوان الفتيات الرقيقة مثل الأحمر والزهري والبنفسجي وتتجه لألعاب الفتيات .  
والولد يفضل الألوان القوية النشطة مثل الأصفر، والأزرق، والأحمر، والأخضر، فغرفة الفتاة ليست كغرفة الفتان.

وبالتالي يجب مراعاة ذلك في ديكور غرفة الطفل حسب نوعه ذكراً أم أنثى وإذا كانت تناسب الأثنين معاً فلا بأس، فاختاري ألوان محايدة أما إذا كان لديك ابن وابنه يتشاركان في غرفة واحدة فالألوان المناسبة لهما هي الفستقي والبنفسجي والليموني أو مزيج من السماوي مع الزهري وفي هذا السن يتعلم الطفل النظام والترتيب، فيجب توفير أمور مهمة وأساسية في غرفته تشعره بمسؤولية وضع كل شيء في مكانه الصحيح مثل:

١- وضع رف صغير خاص بتخزين الأحذية فقط.

٢- وضع شموعات الملابس بعلو مناسب بحيث يستطيع تعليق ملابسه بنفسه.

٣- توفير رفوف أو صناديق خاصة لتخزين ألعابه حين الإنتهاء من اللعب.

وعندما يصل الطفل لسن السادسة يكون قد أدرك تماماً معنى احترام خصوصياته وخصوصيات الآخرين واحترام النظام ووضع كل شيء في مكانه المناسب والصحيح وفي سن السادسة والسابعة أيضاً يستهوي الطفل فكرة جعل ديكور غرفته يجمع بشخصية كرتونية محببه إلى نفسه ويمكن أن يكون التغيير في إطار بسيط حيث إن الطفل في هذا العمر قد يتغير رأيه بعد فترة قصيرة،



وينساق إلى فكرة أخرى تستهويه مع تقدمه في العمر قليلاً.  
لذلك يجب ألا تنساق الأم وراء رغبات الطفل في ذلك العمر حتى لا تضطر إلى تغيير الديكور الأساسي للغرفة.

### الديكور التعليمي:

الديكور التعليمي فكرة جيدة وممتعة في ذات الوقت ولكنه يحتاج إلى دقة في اختيار ما يناسب سن الطفل لأنه يتطور.

وعندما يصل طفلك إلى المرحلة الابتدائية فهو الآن رجل صغير أوفتاة صغيرة ويعرف ماذا يريد، وبالتالي يجب عليك أخذ هذه النقاط في الاعتبار.

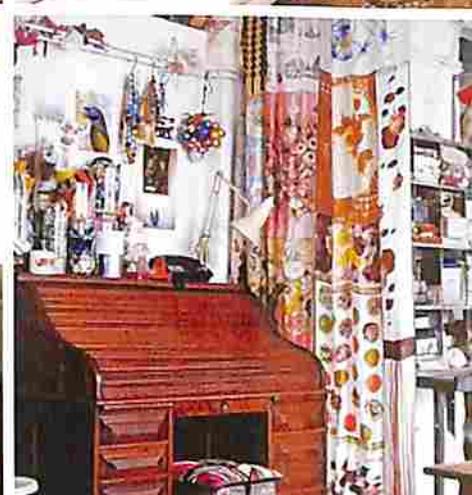
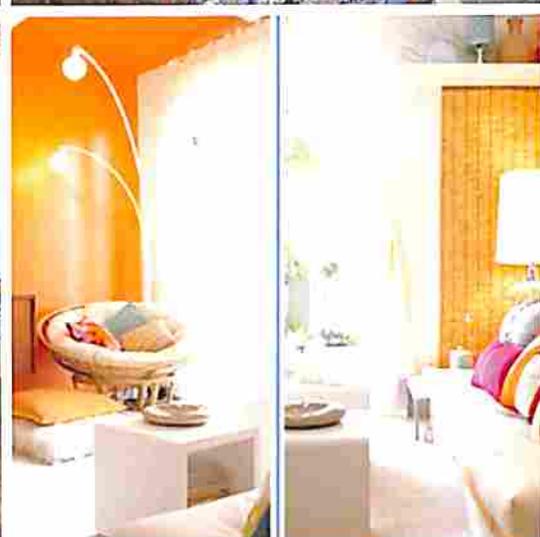
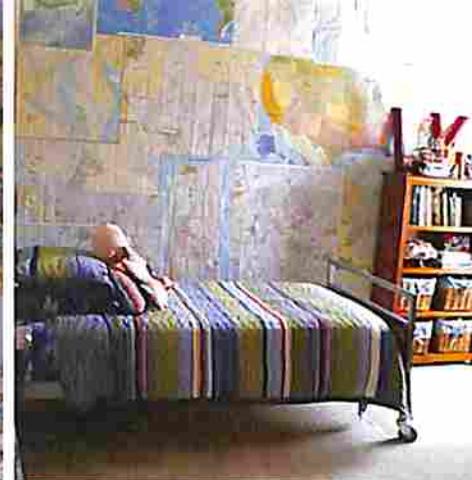
### مراعاة التالي:

- 1- يمكنك مشاورته في ألوان ديكور الغرفة وبعض قطع الإكسسوار إذا أراد التغيير.
- 2- يجب توفير مساحة كافية للتحرك النشط السريع.
- 3- يمكن وضع كراسي أو كنبه مخصصة لاستقبال أصدقائه وأقرانه في غرفته.



# اكسسوارات غرفة الطفل







## الاختيار المناسب لإكسسوارات غرفة الطفل

اختيار الإكسسوار المناسب لغرفة الطفل يتطلب منك عزيزتي الأم:



**أولاً:** النظر إلى صاحب الغرفة هل هو صبي أم فتاة وإلى مرحلته السنية وذلك حتى يتسنى تجميل الغرفة بما يناسب ذوق صاحبه؛ لأن الإكسسوارات في غرفة الطفل لها مغزى ولها أهداف وذات وظائف حيوية ومهمة في تكوين شخصية الطفل وإليك بعض الاقتراحات التي تساعدك في تحديد الإكسسوارات اللازمة لغرفة طفلك.



## أولاً: غرف الصبيان

- يجب علينا ترك حرية الاختيار للصبى من حيث الألوان خصوصاً المحببة له كالأزرق والأخضر ومن الأشكال المفضلة وسائل المواصلات والأشكال الرياضية التي يفضلها مع إضافة وضع أريكة في إحدى زوايا الغرفة بأشكال رياضية وكذلك سجادة زاهية لأرضية الغرفة بأشكال كور لرياضات مختلفة أو لوسائل مواصلات.

- ولكي يدرك الطفل قيمة الوقت علينا تنمية وتعزيز هذا الإحساس بتوفير ساعة له في غرفته. مع إدراك أن لحاف السرير والوسائد جزء مهم ومؤثر في إكسسوار الغرفة، ويجب أن تكون بالأشكال المحببة له، كما ينبغي وضع أرفف وبراويز بألوان مناسبة يحبها الطفل أولاً وتنمي في الخيال الخصب.

- اختيار أباجورة بلون يناسب ديكور الغرفة وجوها العام وتوضع بالقرب من السرير ويستخدمها الصبي حين يستيقظ ليلاً كما ينبغي مراعاة تناسب ألوان وأشكال شماعات الملابس أو علاقات الحائط لتعويد الطفل على الترتيب والنظام خصوصاً الصبيان.



## ثانياً: غرف الفتيات

لا شك أن الفتاة بطبيعتها مختلفة عن الصبي في كل شيء حتى في اختيارها للألوان والأشكال فالفتاة تميل إلى اللون الوردى والبنفسجي ومن الأشكال المفضلة لديها الأزهار والفرشات والقلوب والألعاب التي تستهوي إحساسها بالأمومة كالعرائس والبداديب. وبعد تحديد الفكرة التي سيعتمد عليها إكسسوار الغرفة من الممكن أن نضيف إليها بعض لمسات الجمال مثل:

- 1- تجميل الحائط بوضع الإطارات الرقيقة والناعمة والتي تحمل أشكالاً مجسمة لزهور مجففة أو من القماش أو مجرد رسم، فإن ذلك يعطي لمسة جمال أكثر لغرفة طفلك.
- 2- أما أغطية السرير من لحاف ومخدات فيجب أن تكون بألوان مناسبة لطبيعة الفتاة كاللون الوردى، والأحمر، والبنفسجي، والبمبة.
- 3- وضع وسائد وأريكة صغيرة يعطي للغرفة ديكوراً رقيقاً ويضيف كثيراً من المرح لمنظر الغرفة كما يمكن استخدام الأريكة لتخزين الألعاب.
- 4- اختيار أباجورة بلون يناسب ديكور الغرفة وجوها العام وتوضع بقرب السرير تستخدمها الفتاة قبل النوم لتصفح القصص أو حين تستيقظ ليلاً.
- 5- تعويد الطفلة على الترتيب والنظام بتوفير شموعات للملابس أو علاقات للحائط بألوان ناعمة تناسب الفتيات.
- 6- بعد دخول المدرسة تدرك الفتاة قيمة الوقت ويجب تشجيعها على ذلك بتوفير ساعة خاصة لها في حجرتها يسهل عليها استخدامها لمعرفة الوقت

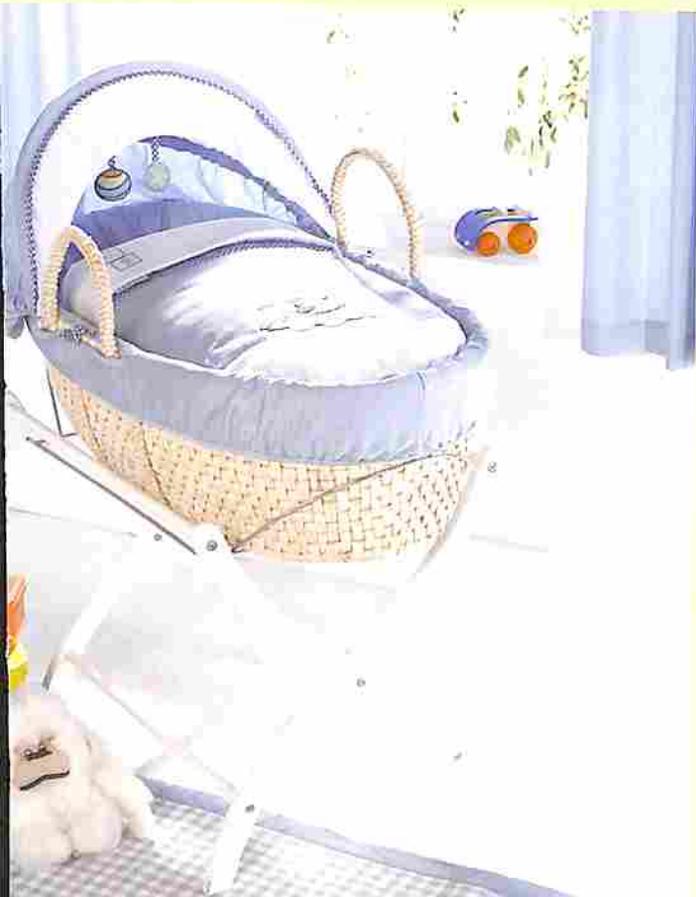
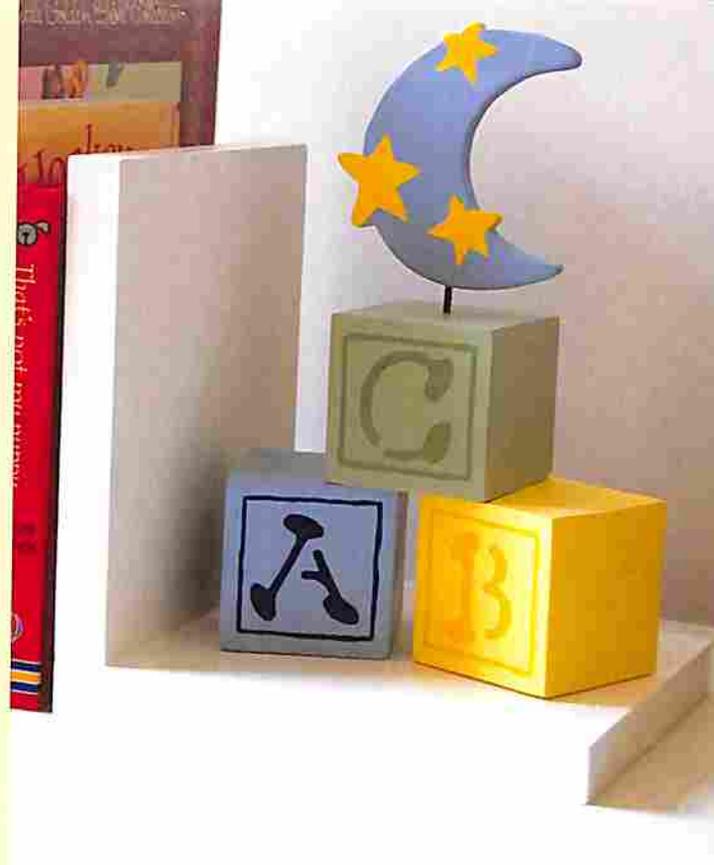


## إثراء الخيال عند الطفل

يميل الطفل بطبيعة للعب والجنوح للخيال وغالبا ما يلاحظ الأهل أبناءهم وهم يتقمصون شخصيات مختلفة فالفتاة تميل لأداء دور الأم والأميرة. أما الصبي فيتقمص دور قائد السيارة والمحارب الشجاع. ولاشك أن مكونات الغرفة من وسائل وإكسسوارات تكون متناغمة ومنسجمة تؤدي إلى إثراء خيال الطفل وتجعله يعيش داخلها في عالم أكثر امتاعاً. ومن المهم في الغرف ترابط أجزائها بالفكرة العامة فعندما يكون السرير بشكل كوخ فإن الطفل يجنح بخياله متخيلاً أي الألوان أنسب لطلاء الجدران كما يرسم عليها رسوماً بشكل أزهار وصور خشبية لتمثيل حديقة تحيط بالكوخ مما يحقق جواً مناسباً للإثراء خيال الطفل.

ولكن ما يعاب على مثل هذه الغرفة هو قصر عمرها الزمني إذ سرعان ما يملها الطفل إذا تقدم سنة وسيطالب بغرفة تقليدية مثل غيره.

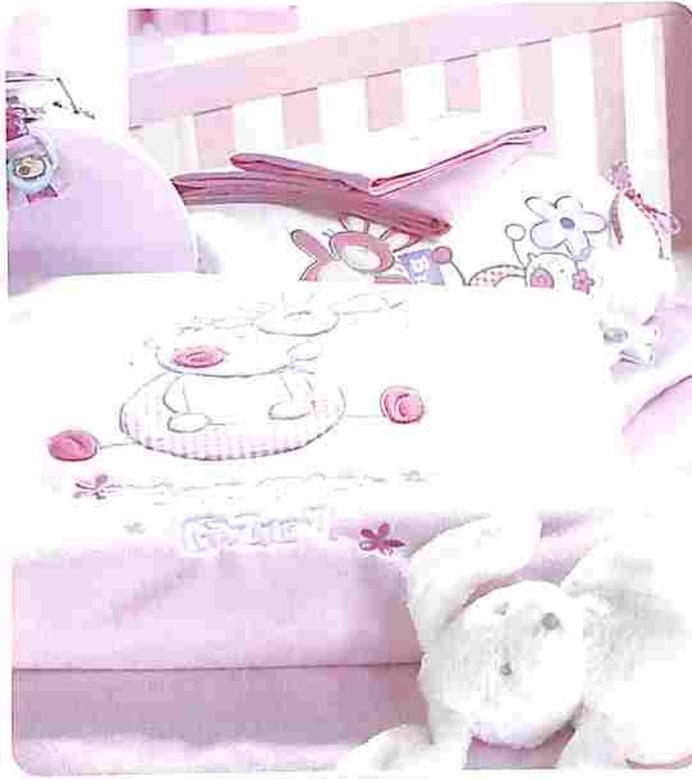






## المفروشات والإكسسوارات

إن المفروشات في المرحلة الأولى من عمر الطفل إضافة إلى المهد كالطاولة الخاصة لتبديل الملابس تكون ضرورية ويجب أن يراعى فيها تناسب ارتفاعها وطول قامة الأم حماية لظهرها الذي يكون حساساً جداً خاصة في الأيام التي تلي الولادة.



إضافة إلى مقعد مريح للأم يفضل تلبسه بقماشه من النوع الذي يسهل تنظيفه على أن يكون بارتفاع مناسب يتيح لها النهوض والطفل بين ذراعيها إما الإكسسوارات التي تزين غرفة الطفل فيفضل أن تكون نضرة ومنعشة وناعمة في أن واحد وتشكل لوحات الحائط إحدى أهم الإكسسوارات الرئيسية في تزيين المنزل بحيث تزيده جمالاً لذا يفضل اختيارها بحس فني مع أخذ التنسيق بينهما في الاعتبار.



## تزيين غرفة الطفل



إن مما يميز رسوم الأطفال أنها جميلة وذكية وبريئة وتشكل ثقافة عالية لدى الطفل لذا ينبغي تعزيز مفهوم أن تمنحي المزيد من الحرية في اختياراتهم التي تعبر عن شخصياتهم وميولهم وتحقق رغباتهم ويمكننا أن نستخدم جزءاً كبيراً مما تبذره أناملهم وعقولهم مع تأثير أعمالهم بأي عمل فني يزين غرفهم ويؤكد انتمائهم ويظهر إبداعهم.



## حيوية غرفة الطفل

إن مرونة تصميم غرفة  
أبنائنا بما يسمح بإجراء  
التعديلات عليها مع نموهم  
من مرحلة عمرية إلى  
أخرى يعد الميزة الحيوية  
لتلك الغرفة إن من المهم  
مراعاة التطورات المستقبلية  
لاحتياجات الطفل بما يناسب  
مراحل نموه المختلفة وكذلك  
ينصح باستخدام قطعص  
الأثاث بما يناسب الاحتياجات  
العمرية المختلفة، كما يراعى  
في خزانات الكتب التي تستخدم  
لتخزين الدمى والألعاب  
الاستخدام المستقبلي بحيث  
يمكن استعمالها في تخزين  
الكتب المدرسية والمجلدات  
وربما الموسوعات.





الباب الخامس

الراحة والدراسة واللعب كيف تجتمع؟







## الراحة والدراسة واللعب كيف تجمع في غرفة طفلك؟



غرفة الطفل هي المكان الوحيد الذي يجب أن يأخذ فيه الطفل راحته لأنه يقضي فيه معظم أوقات حياته وذلك بتوفير الأثاث النموذجي الذي يوفر الراحة للطفل والذي يسمح لك عزيزتي الأم بإعادة تنظيم الغرفة كما

يحلو لك وفقاً لنمو الطفل وحاجاته من لعب وأدوات دراسية فمثلاً عندما يبلغ الطفل سن الخامسة أو السادسة من العمر يجب أن يكون له سرير كبير الحجم بحيث يسمح للطفل أن ينام براحته ويكون في وضع يقيه من مخاطر المشاكل الصحية الناتجة عن وضعية النوم الخاطيء.



## أولاً: كيف تختارين اللعب المناسبة لطفلك؟



ويجب أن تكون غرفة الطفل نظيفة ومرتبّة حتى توفر له جواً مناسباً للإبداع ويجب علينا ترك حرية الاختيار له في اختيار محتويات غرفته ليشعر بالمسؤولية منذ صغره.

وعلينا توفير الجو المناسب له أثناء الدراسة للمذاكرة والاجتهاد في دروسه وتعييده على وضع أدواته المدرسية والدراسية في المكان المحدد لها مع تحديد وقت للعب ووقت للراحة والدراسة ووقت للقاء بزملائه وأصدقائه وبذلك تكون غرفة الطفل قد جمعت بين هذه الأشياء الثلاثة معاً (الراحة - الدراسة - اللعب).

ينبغي عليك أيتها الأم اختيار الألعاب المناسبة لطفلك والتي تفيد طفلك وتنمي ذكائه فيجب أن تحاكي اللعبة حواس الطفل كالسمع والبصر مثل الألعاب المتحركة والألعاب القماشية القابلة للغسيل ويجب أن تلبّي الألعاب لدى الطفل طبيعة الاكتشاف فالطفل بطبيعته يحب أن يكتشف حقيقة كل شيء من حوله مثل الألعاب البلاستيكية ذات الصور الكبيرة. أما الألعاب ذات الخيط المطاطي يجب أن يكون الخيط قصيراً بقدر الإمكان مثل تليفون الأطفال والألعاب الموسيقية، ويجب أن تكون ألعاب الطفل تساعد على تنمية الإبداع والذكاء لديه مثل ألعاب الطبيب والمرضة والدراجة والألعاب العلمية المناسبة لمواهب الطفل مثل ألعاب الكمبيوتر.



## ثانياً: الشروط التي يجب توافرها عند شرائك لعبة الطفل



- عند شراء الألعاب لطفلك عليك عزيزتي الأم قراءة التعليمات الخاصة باللعبة قبل شرائها.
- تجنب شراء الألعاب التي تقذف أشياء صغيرة كالبنديقية والمسدس.
- تجنب شراء الألعاب ذات الحواف المعدنية.
- عند شراء الألعاب كالدمية أو الدب مثلاً يجب أن تؤخذ من ذات ثوابت الأنف والعينين خشية أن يبتلعها الطفل وهو يلعب.
- تجنب الألعاب التي تحوي على مواد سامة خاصة الرصاص وكذلك الألعاب الزجاجية.
- شراء أدوات الوقاية (كالخوذة الواقية للرأس) عند شراء الدراجة أو شراء أدوات النجاة والطفو إذا كان الطفل محباً للسباحة.



## ثالثاً: كيف تتجنبين تأذي طفلك من أعباءه؟

حتى تتجنبني عزيزتي الأم تأذي طفلك من أعباءه إليك هذه النصائح:



١- عدم إعطائه لعبة لا تناسب عمره، فلا يجوز مثلاً إعطاء طفل عمره ثلاث سنوات لعبة مخصصة لطفل عمره ست سنوات.

٢- اختيار ما يناسب من لعب تتوافق مع قدراته ومهاراته.

٣- التأكد من أن اللعبة المشتراة آمنة لا تسبب أذى للطفل.

٤- عدم ترك الأطفال بجوار برك السباحة والأحواض.

٥- مراقبة الطفل وهو يلعب بالبالون خشية أن يصاب بالأذى.



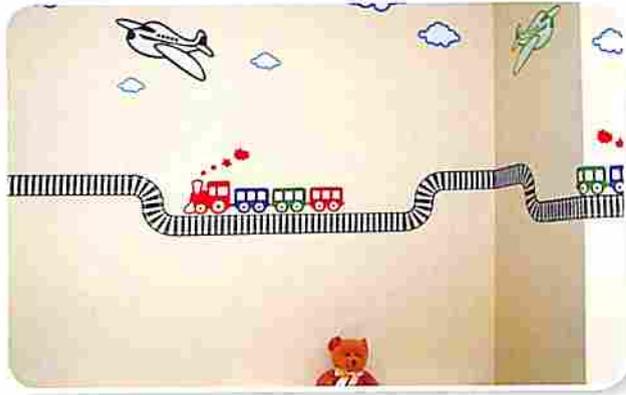
## رابعاً: سلامة الطفل في غرفته

لسلامة الطفل يفضل أن ينام في سريره بمفرده من غير مشاركة أحد حتى لا يتأذى إذا تقلب الشخص الآخر النائم بجواره عليه، كما يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة (١٩ درجة) مئوية، يفضل عدم إعطاء الطفل دواء منوماً مهما كانت حالته حتى لا يترك أثراً صحياً عليه بعد ذلك. كما ينبغي ألا يسمح بوجود الحيوانات المنزلية بغرفته.



## خامساً: كيف تجعلين طفلك قائداً متميزاً؟

إن كنا نطمح بتربية وتخرج طفل متميز يحمل المقومات الشخصية القيادية الناجحة فإن ذلك يتطلب التالي:



- يتطلب منا توفير قدر أكبر من الجو المناسب لكل ما يتعلق بالطفل بدءاً من غرفته وكافة مكوناتها لتزين الغرفة برسومات طفولية مشرقة كالشمس وقوس قزح ورسومات طبيعية.

- أن يكون السرير على شكل سيارة.

- كما يفضل تخصيص مكتبة صغيرة له تحتوي على المجلات والكتب التي تناسب سنه مع ضرورة التركيز على القرآن الكريم وذلك لإشعاره بأهمية القراءة والاطلاع ولا شك أن الغرب أكثر اهتماماً بالأطفال ولذا ليس غريباً أن يكون أطفالهم أذكاء وناجحين ومتميزين.

- ومما ينمي الإدراك لدى طفلك ويصقل المواهب والمهارات الإبداعية لديه اللعب لذا يجب تخصيص وقت للعب والرحلات ووقت للاطلاع والمذاكرة ووقت للراحة.



## سادساً: كيف تغرسين الأناقة والذوق عند طفلك منذ الصغر؟



من الجميل أن يكون طفلك أنيقاً ولكن الأجل أن تعلمية كيف يكون أنيقاً وكيف يختار ملابسه وكيف ينسق ألوانها. فهذه المهارات لا تسهم في ترقية ذوق طفلك فحسب بل تطور شخصيته أيضاً. وملابس طفلك جزء من صورته الخارجية التي يفهم عنه من خلالها المحيطون به الكثير، والطفل في سن الثالثة أو الرابعة قد يبدو لك غير قادر على انتقاء ملابسه إلا إنك تفاجئين بقدرته على ذلك ورغبته في ارتداء ملابس معينة دون غيرها في مناسبات تعد هامة بالنسبة له كلقاء أصدقائه أو زيارة جديدة أو حفلة مدرسية.

ولكي يجيد طفلك انتقاء ملابسه يمكنك أن تضعي له ثلاث اختيارات من الملابس لينسق بينها ويختار المناسب بينها ويختار المناسب من الخيارات الثالث فمثلاً ما يناسب كل شورت مع قميص أو فستان مع جورب مناسب ومتناسق في ألوانه مع توجيهات بسيطة منك.





الباب السادس

# ديكور غرفة الطفل







## ديكور غرفة الطفل

يجب أن يكون كل جزء في غرفة طفلك يوحى بالمرح والمغامرة وحب الاستطلاع على أن يعكس هذا الديكور هوايات طفلك وميوله التي يحب أن يمارسها وأن نجعل من البيئة المحيطة به بيئة أليفة ومفرحة للطفل.

يتجه الآن المصممون والفضيون في عالم الديكور إلى غرفة الطفل كواحدة من الأماكن التي تشيع الحيوية في المنزل لبناء ديكورات حديثة ويسعون إلى إصفاء المزيد من المهارات اليدوية والحرفية المنسجمة مع تربية الطفل ونموه في بيئة تتوافر فيها مقومات النمو ولتكون ميداناً خصباً لنمو سليم.

وينصح مصممو الديكور بعدم استخدام أوراق الجدران في غرفة الأطفال وعدم صرف ميزانية كبيرة على اللمسات التكميلية فيها. فورق الحائط مهما كان جيداً فلن يتحمل أولى تجارب طفلك المستمرة في الكتابة. ولن يتحمل تجاربك المستمرة في التنظيف من أجل إزالة هذه المحاولات لذا فإن الطلاء السهل التنظيف هو الحل الأمثل.

والطفل في مراحل المختلفة يحتاج إلى الألوان المبهجة المشرقة؛ لأنها تطلق أحاسيسه إلى جو مليء بالفرح والتفاؤل وكما أن الألوان تمثل جانباً مهماً في حياة الطفل فلها تأثير كبير في جذب انتباه الطفل ومنحه جواً من السعادة.



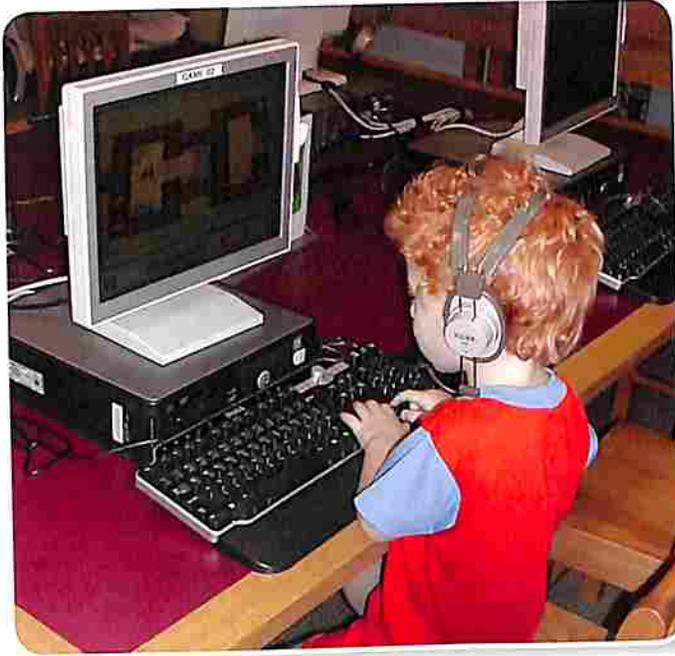
## تهوية غرفة الطفل



- يجب تهوية غرفة الطفل يومياً لتنقية الهواء بداخلها، ولدخول الشمس في أركانها إلا في حالة العواصف الرملية.
- ويجب المحافظة على نسبة رطوبة معينة للجو في حجرة الطفل وإذا كانت الحجرة تستلزم أي نوع من التدفئة، فيجب تأمين جهاز الرطوبة في الغرفة وذلك لأن جفاف الحجرة يؤدي إلى جفاف الجلد وتشققه أحياناً ويؤدي أيضاً إلى جفاف الأغشية المخاطية المبطنة للأنف والحلق والجهاز التنفسي مما يعرضها للالتهاب.
- كما يجب أن تكون حجرة المولود الجديد قريبة منك وبعيدة عن أي مصدر ضوضاء مفاجيء لتوفير الهدوء والراحة للطفل.



## الطفل والكمبيوتر



لقد فرض جهاز الكمبيوتر وجوده في حياتنا وأصبح ركناً أساسياً في سبيل التزود بالمعارف وصار منافساً للتلفاز ومما يخشى معه أن يسلب أولادنا لحظات الفرح التي يقضيها مع ذويهم أو يحرمهم من ممارسة أنشطتهم وممارسة حياتهم الطبيعية وإذا ترك لهم استعماله على الغارب سوف يفقدون متعتهم بكل هذه الأشياء.

ولكن إذا قُنن استخدامه فحتماً ستكون المنفعة أكبر وذلك حسب رأي الأخصائيين في علم نمو الأطفال الذين أثبتوا أن التعاطي المقنن في هذا الجهاز الحيوي يساعد على تنمية إدراك الطفل ويزداد أفقه واستيعابه خصوصاً تلك الألعاب التي تثير اهتمامهم كالديناصورات، والبراكين، ويجب أن يكون استعماله أيضاً لفترات محدودة وتحت إشراف الوالدين وتوجيههم ونصحهم.



## المقعد الآمن للطفل

ولكي تحققي الفائدة القصوى من استخدام الكمبيوتر إليك هذه النصائح التالية:

- ١- عدم ترك الطفل أمام شاشة الكمبيوتر وقتاً طويلاً لحماية عينيه.
  - ٢- الإلمام بكل برنامج قبل تقديمه لطفلك بحسب الإدراك المعرفي.
  - ٣- اختيار الحجم المناسب للجهاز والوضع الأنسب له والحرص على أن يكون مكان الكمبيوتر مريحاً واتخاذ وضعية مريحة للطفل من الكرسي مع الاحتياط اللازم بتوفير إضاءة مناسبة تمكنه من الرؤية بوضوح.
- يعتبر المقعد الآمن بمثابة نعمة للطفل الصغير خصوصاً إذا كان خفيف الوزن وهذا يساعده على دخول البانيو كما يساعده على تنظيف أسنانه على الحوض نفسه، كما يمكنه الانحناء عليه إذا أراد أن يرسم أو يلون وكذا إذا كان يريد مشاهدة التلفزيون، والمقعد الصحي للطفل من سن السادسة وبداية جلوسه لاستذكار دروسه يجب أن يكون مقعداً مريحاً يتناسب مع مستوى ظهر طفلك وأن يكون خشبياً أو معدنياً إلا أنه لا بد أن يكون له ظهر عالٍ حتى يستند عليه طفلك ولا ينحني حيث إن المقعد الذي يكون بدون ظهر غالباً ما يسبب للطفل الآلام في منطقة الوسط والظهر.





# فائدة النوم المبكر







# فائدة النوم المبكر

## أولاً : النوم وفوائده :

النوم رحمة من رب العالمين قال تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا ﴾ أي سکنالکم فالنوم في الليل مهم جداً لصحة الأبدان، والنوم حاجة أساسية للطفل والإنسان والكائنات الحية بشكل عام.

## متى ينام الطفل ؟

يجب أن ينام الطفل من بداية الليل ويستيقظ بعد طلوع الشمس ولا بد أن يأخذ الطفل كفايته من النوم والتي غالباً تزيد عن حاجة الكبار بعدة ساعات.

إن من أكثر المشكلات التي تواجهها الأم هي نوم الأطفال خصوصاً في العام الأول من عمره وذلك لقلة خبرة الأم وعدم معرفتها بالطريقة المناسبة والأصح لنومه، لذا ننصح باختيار طريقة سهلة ومريحة بالنسبة للطفل وأمه حتى ينعما بنوم هادئ.

إن أغلب الأمهات يقمن بإرضاع أطفالهن ومن ثم هزهم قليلاً حتى يناموا وهذه الطريقة ربما مناسبة للمولود الصغير ولكنها لا تناسبه إذا تقدم بالعمر قليلاً كما أن اعتياد الطفل عليها يجعل الأم تهزه حتى ينام.

إن الحل الأمثل هو تعويد الطفل بأن يربط بين وجوده في الفراش والنوم بدلاً من الربط بين الهز أو الرضاعة وبين النوم، ويكون ذلك بوضع الطفل في الفراش وتركه في الغرفة بمفرده وعلى الأم أن تهمس له الكلمات التي تعطيه الإحساس بالأطمئنان حتى ينام.



وعلى الأم إذا استيقظ الطفل ليلاً أن تنتظر قليلاً قبل أن تستجيب له كما يجب عليها أن تكون أكثر حرصاً على وضعية نومه مع الذهاب إلى غرفة الطفل من وقت لآخر من أجل الاطمئنان عليه.

## ثانياً: أهمية النوم المبكر وتعويد الطفل على النوم المبكر:

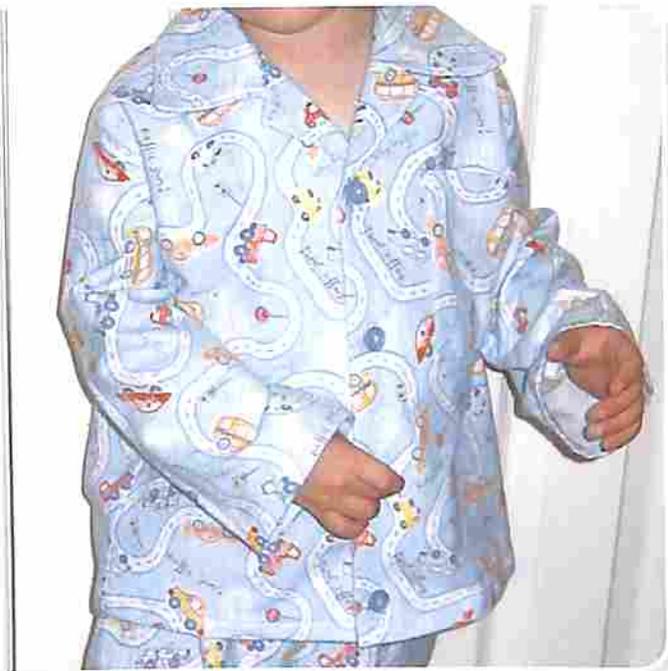


إن من المهم أن تعوّد الأم طفلها على النوم مبكراً بما يجعله يستيقظ مبكراً وهو أكثر نشاطاً وحيوية كما أن الصحة الجسدية والعقلية للطفل سواء من ناحية نموه أو في المدرسة تعتمد اعتماداً أساسياً على مدى كمية النوم التي يحصل عليها لأن هرمون النمو للطفل يفرز أثناء النوم العميق وليحقق قسطاً كافياً من النوم فيمكن للطفل تطبيق بعض النشاطات كأن يأخذ حماماً ساخناً قبل النوم وإيقاف التلفاز قبل ساعة من موعد النوم مع تزيين الغرفة ببعض الأشياء التي تشعره بالراحة، إن الطفل يحتاج إلى مساحة خاصة به بعيداً عن أنظار الكبار.

## ثالثاً: ملابس النوم:

وعندما يدخل الطفل المدرسة سيبدأ بتكوين علاقات جديدة ويكتشف حقيقة أو واقعاً آخر مختلف عما اعتاد عليه داخل العائلة مما يعرض الطفل للخضوع إلى العديد من التجارب والمشاعر الجديدة ولمعرفة استيعابها فإنه يحتاج إلى غرفة خاصة به.

وعليك أيتها الأم أن تشعري طفلك بالراحة والطمأنينة بتوفير جو هادئ وإضاءة خافتة وهذا يتيح له نمطاً حياتياً يجعله ينام بسلاسة وأفضل وضعية لنوم طفلك على ظهره أو أحد جانبيه مما يخفف عنه مخاطر الاختناق.



فلكي يسعد الطفل بنوم مريح وهنيء وسط جو مهياً له بذلك من هدوء ودفاء في غرفته فيجب أيضاً أن تعتنى أيتها الأم بملابس نوم طفلك فيجب أن تكون ملابس النوم من الثياب المصنوعة من الألياف الطبيعية كالقطن ومراعاة أن تكون فضفاضة تتيح للطفل حرية الحركة أثناء النوم.



## رابعاً: من أجل نمو سليم لطفلك:

لا شك أن الطفل الذي يأخذ قسطاً كافياً من النوم والراحة يستيقظ مبكراً ويستقبل يومه نشيطاً فرحاً ويكون نموه سليماً؛ لأن العقل السليم في الجسم السليم، والطفل الذي يشعر بالأمان في غرفته، لأنها مكان راحته وميدان مغامراته وألعابه يكون طفلاً سويماً وسعيداً، وذلك لأن مقتنيات الغرفة تلعب دوراً هاماً في تشكيل ميوله ورغباته الداخلية التي إذا ما أحسنت توظيفها فإنها حتماً ستسهم في تغذية مواهب طفلك وتوجيه ميوله الوجهة الصحيحة.

## خامساً: من أجل نمو سليم لطفلك:



إن تعويد الطفل المحافظة على أدواته الشخصية وملابسة ومقتنياته وأدواته المدرسية يعتبر دوراً هاماً في تكوين شخصية الطفل فالطفل الذي يحافظ على أدواته ومقتنياته يتحمل المسؤولية ويشب على أنه طفل مسؤول عن نفسه وعن حاجته عكس الطفل الذي لا يتعود على ذلك فإنه يصبح مهملاً وغير متحمل للمسؤولية يبعثر أدواته في كل مكان ولا يبالي بها ولا بقيمتها.



لنا يجب ترتيب الأشياء داخل غرفة الطفل إذ إن ترتيب مقتنياته الأساسية وألعابه يعتبر مهماً حيث ينبغي أن تحفظ في درج عالٍ يمكن الوصول إليه عند الحاجة مع ترتيب تلك المقتنيات بصورة جمالية تعكس لدى الطفل الراحة النفسية والفرحة بشكل يجعله أكثر تعوداً على النظام ومن هذه الأشياء ما يلي:

- أن توضع ملابسه في الدولاب الخاص به وترتب ترتيباً جيداً وتعويده على المحافظة عليه وإعادتها إلى مكانها مرة أخرى.

- ترتيب الكتب والقصص والمجلات على أرفف يسهل عليه السحب منها أو وضعها.

- وضع الصور والألوان الخاصة به في درج المكتب.

- وضع كل ما يتعلق بجهاز الكمبيوتر بدرج الطاولة أو على الطاولة نفسها.

وبهذه الطريقة فإننا نحث أطفالنا على النظام والمحافظة على مقتنياتهم وعلى النظافة في الوقت نفسه.





## الخاتمة

إن منهج التربية الإسلامية في ديننا الإسلامي له أسس وقواعد تربوية ترشد كل أم وأب إلى الاقتداء بها والتأسي بها في حياتنا من أجل تربية أولادنا تربية إسلامية صحيحة وتخريج أجيال تتصف بمكارم الأخلاق ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة.

ومن واجب كل أم وأب أن يحسنوا تربية أولادهم وأن نتأسي بأخلاق رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم، لتحقيق مرادنا في أبنائنا وليكونوا قرة أعين لنا وبارين بوالديهم نافعين مفيدين لأنفسهم ومجتمعهم ووطنهم ناصرين لدينهم.

والله المستعان

المؤلفة





## المراجع

١- اللُّعب والألعباء.. إرشادات  
للأهل والمربين / حسام أبو  
جبارة/ موقع المسلم..

٢- المربية المثالية... كيف  
تحصلين على الأفضل  
من أطفالك... جو فروست  
ترجمة منيرة سوار، دار  
العلم للملايين.

٣- كيف ننمي تقدير الذات  
والثقة بالنفس والنجاح  
عند أبنائنا (دليل  
الوالدين)، مريم سليم،  
دار النهضة العربية.

٤- الموسوعة الأكاديمية  
للطفل.

٥- موقع طفلي.. معالم في  
تربية الأطفال.

٦- موقع البيت...



# الفهرس

5	.....المقدمة
6	.....الباب الأول: اختيار غرفة الطفل وتجهيزها
9	.....أولاً: الاختيار الموقف للغرفة
10	.....ثانياً: تجهيز الغرفة
10	.....١- الجدران
11	.....٢- الأرضيات
12	.....٣- النوافذ
12	.....٤- الإضاءة
13	.....ثالثاً: اختيار أثاث الغرفة وتنسيقه
14	.....أولاً: بالنسبة لسرير الطفل
15	.....ثانياً: مكان تخزين الاحتياجات
17	.....الباب الثاني: كيفية التصرف مع ضيق الغرفة
20	.....الأمور التي يجب مراعاة اختيارها في ترتيب غرفة الطفل



- 22 ..... كيف تصميمين غرفة طفلك في مرحلة متقدمة من العمر؟
- 24 ..... اختلاف نوع الأثاث باختلاف الأعمار.
- 25 ..... **الباب الثالث: غرفة الأطفال التي تدوم طويلاً.**
- 26 ..... الغرف التي يمكن أن يستخدمها الطفل لعدة سنوات.
- 27 ..... غرفة الأطفال من الثالثة إلى السابعة.
- 31 ..... **الباب الرابع: إكسسوارات غرفة الطفل.**
- 34 ..... أولاً: غرفة الصبيان.
- 36 ..... ثانياً: غرفة الفتيات.
- 38 ..... ٢- إثراء الخيال عند الطفل.
- 41 ..... ٣- المفروشات والإكسسوارات.
- 42 ..... ٤- تزيين غرفة الطفل.
- 43 ..... ٥- حيوية غرفة الطفل.
- 45 ..... **الباب الخامس: كيف تجتمع في غرفة طفلك: الراحة والدراسة واللعب؟**
- 48 ..... أولاً : كيف تختارين اللعب المناسبة لطفلك؟
- 49 ..... ثانياً: الشروط التي يجب توافرها عند شرائك لعبة الطفل.
- 50 ..... ثالثاً: كيف تتجنبين تأذي طفلك من أعباءه؟



51	..... رابعاً: سلامة الطفل في غرفته
52	..... خامساً: كيف تجعلين طفلك قائداً متميزاً؟
53	..... سادساً: كيف تغرسين الأناقة والذوق عند طفلك منذ صغره
55	..... <b>الباب السادس: ديكور غرفة الطفل</b>
58	..... تهوية غرفة الطفل
59	..... الطفل والكمبيوتر
60	..... المقعد الآمن للطفل
63	..... <b>الباب السابع: فائدة النوم المبكر</b>
65	..... أولاً: النوم وفوائده
66	..... ثانياً: أهمية النوم المبكر وتعويد الطفل على النوم المبكر
67	..... ثالثاً: ملابس النوم
68	..... رابعاً: من أجل نمو سليم لطفلك
68	..... خامساً: تعويد الطفل المحافظة على أدواته ومقتنياته
71	..... الخاتمة
73	..... المراجع
74	..... الفهرس