

كيفية قياس الطول بدقة

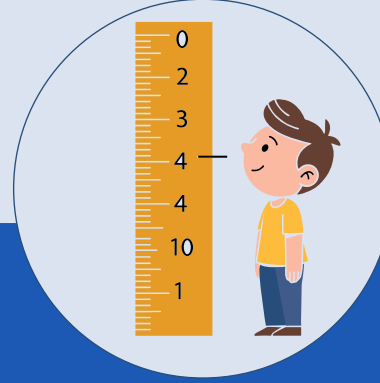


• اتبع الخطوات التالية لقياس طول الطفل بدقة:

قم بخلع حذاء الطفل، الملابس الثقيلة.



اجعل الطفل يقف على أرضية صلبة مثل البلاط أو الخشب، وليس على السجاد.
ليكن ظهره ملاصقًا لجدار مستقيم، وقدماه مسطحتان ومتلاصقتان وتلامسان الجدار.
يجب أن تكون الساقان مستقيمتين، والذراعان بجانب الجسم، والكتفان في مستوى واحد



- استخدم مسطرة أو كتابًا صلبًا لتشكيل زاوية قائمة مع الجدار
- أنزل المسطرة أو الكتاب حتى يلامس قمة رأس الطفل (أعلى نقطة)
- ضع علامة خفيفة على الجدار عند النقطة التي تلتقي فيها المسطرة أو الكتاب.
- قس المسافة بين الأرض والعلامة باستخدام شريط قياس معدني .

كيفية قياس الوزن بدقة



• اتبع الخطوات التالية لقياس وزن الطفل بدقة:

استخدم ميزانًا رقميًا، ولا تستخدم الميزان الذي يعمل بالزنبرك



ضع الميزان على أرضية صلبة مثل البلاط أو الخشب وليس على السجاد.



اجعل الطفل يخلع الحذاء والملابس الثقيلة مثل الجواكت الشتوية.



اجعل الطفل يقف بكلتا قدميه في منتصف الميزان.

