

## كيفية قياس الطول بدقة



• اتبع الخطوات التالية لقياس طول الطفل بدقة:

قم بإزالة حذاء الطفل، الملابس الثقيلة.



اجعل الطفل يقف على أرضية صلبة مثل البلاط أو الخشب وليس على السجاد، ملاصقاً لسطح مستو مثل جدار بحيث تكون القدمان مسطحتين، متلاصقتين، وملاصقتين للجدار مع استقامة الساقين وضع الذراعين بجانب الجسم، وتساوي الكتفين .



- استخدم مسطرة أو كتاباً صلباً 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 ميزاناً رقمياً، وتجنب استخدام الموازين ذات النوابض.



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



اجعل الطفل يزيل الحذاء والملابس الثقيلة مثل السترات .



اجعل الطفل يقف بكلتا قدميه في منتصف الميزان.

