

أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



...تطوير شخصيتي

والديّ يستطيعون فعل التالي من اجل مرافقتي :

« تشجيعي على التعبير عن أفكاري وعن الأشياء التي أتخيلها
« الحرص على ان أكون بعلاقة مع أشخاص من عمري
« مساعدتي على احترام القواعد والتعليمات
« السماح لي بعمل بعض الأمور لوحدي
« الخروج معي للعب مهما كانت حالة الطقس



...التعرف على جسدي
وزيادة مهارة يديّ



...التدرب على الحركات والتحكم



...التعرف على الأطفال الآخرين



...تعلم ... وفهم العالم الذي من حولي



Arabisch
Arabe
Arabo

كيف أتحرك مع طفلي



unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

CHUV
Département femme-mère-enfant

pédiatrie suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

h e t s
Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

canton de
vaud

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

من أجل ان أتعلم أكثر...



موعدنا على الموقع
www.paprica.ch

يمكنك ان تجد معلومات أكثر، صور وفيديوهات .. الخ - مع العديد من النصائح والاقتراحات بالإضافة الى افكار للعب (موقع الانترنت باللغة الفرنسية).

تعليمات

الانشطة الجسدية

ينبغي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين ونصف وأربعة أعوام الحركة كل يوم لمدة ١٨٠ دقيقة على الأقل. وينبغي تخصيص ساعة من هذا الوقت على الأقل للمرح وتفريغ الطاقة بشكل جيد (العب في الهواء الطلق، الجري، القفز، إلخ). ويمكن توزيع وقت الحركة على مدار اليوم. المزيد من المعلومات تجدونها هنا: www.hepa.ch

الانشطة الثابتة

تأكد من أن طفلك يقضي وقتا قليلا بوضعية الجلوس. ينبغي أن يقضي الطفل وقتا محدودا أمام الشاشة فقط مع شخص بالغ (التلفزيون، الهاتف الذكي، الكمبيوتر، الكمبيوتر اللوحي، إلخ). المزيد من المعلومات تجدونها هنا: www.jugendundmedien.ch



حركات أساسية

- « العربية، الصعود باستعمال حبل، القدرة على البقاء مستقيماً، التسلق
- « التوازن
- « الرمي ومن ثم الإلتقاط
- « القفز (نحو الأسفل، نحو الأعلى)
- « التزحلق (الزحليطة)، التنقل بواسطة الروليت (الحذاء ذو الدواليب)
- « التمرجج، والحركة الرهمية بالذهاب والإياب
- « التدرج، الالتفاف من جهة الى أخرى، الشقلبة
- « استعمال قوته
- « التمكن من العم في الماء والقفز فيه وبالتالي الإحساس بالفراغ عند القفز
- « البحث عن مواقف بحدود الخطر وبالتالي تجاوزها
- « الركض، واختبار قدرته (حتى الوصول الى احساس التعب)
- « التدريب على صنع «أشياء» وبالتالي تقديمها عن طريق وصا بها»

// الرسومات التوضيحية
Joël Freymond

// التصميم الفني
Tessa Gerster

// إدارة التحرير
الطبعة الأولى 2014
الطبعة المنقحة 2022

// التحرير / التعديل 2022
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance

هل تتحرك ؟

من أجل تطوّر صحي وسليم

انك تعلم بالتأكيد ان الحركة مهمة من اجل صحة ابنك. فأنه بالحركة يفرّغ طاقة وبالتالي يصبح أهدأ وينام ويأكل بشكل أفضل.
باللعب والحركة يكسب ثقة اكبر بنفسه، يعبر عن مشاعره ويبنى علاقاته. كما تؤكد الدراسات العلمية، الأطفال يصبحون أكثر مهارة بالحركة وبالتالي يكونون اقل عرضة للخطر. النشاطات الرياضية المنتظمة مهمة للعظام وللقلب وللحفاظ على الوزن. الحركة تسهّل التعلم ايضاً (مثلاً تعلم اللغة).

الأطفال بحاجة للحركة

الأطفال نادراً ما يبقوا في مكان واحد دون حركة، ويعطوا انطباعاً انهم يتحركون كفاية.
ومع هذا، صحتهم البدنية تراجعت في السنوات الأخيرة. للأسف هذه النتيجة خارجة عن ارادتنا. انها ترجع بشكل أساسي لنوعية الحياة المتطورة التي نعيشها الآن: يوم مليء بالعمل، مواصلات حديثة، كثير من النشاطات تمارسها ونحن جالسين، شاشات حاضرة بشكل دائم (التلفزيون، الهاتف المحمول... الخ)، وأماكن سكن لا تساعد على الحركة (حدائق بعيدة، طرق خطرة، جيران حساسين للضجة... الخ). مع أن الحركة من طبيعة الأطفال. حتى الحركات العفوية البسيطة اليومية هي مهمة جدا لهم.

كيف ترافق طفلك؟

يمكنك ان تجد هنا بعض الافكار التي تساعد على الحركة بشكل يومي.
خيالك وخيال طفلك يمكنهم أن يتمموا هذه الأفكار.



هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟

لنرقص معاً!

اختر موسيقى تحبها وارقص على انغامها مع طفلك.

امكانية أخرى

غيّر سرعة نغمات الموسيقى ونوعها من وقت لآخر.



اساعد أمي وأبي

اقترح علي طفلك ان يساعدك في ترتيب الأغراض التي اشتريتها من السوق. يمكنه بالتالي حمل أشياء مختلفة الشكل، الحجم والوزن وترتيبها في أماكنها الخاصة بها.

امكانية أخرى

جعله يشاركك في تنظيف البيت.



اقفز، وانطلق!

طفلك يحب ان يرمي نفسه على مجموعة من الوسادات او يتدحرج على السجادة.

امكانية أخرى

يمكنك ان تمسك يد ابنك وتتركه يقفز على السرير.

هل تتحرك بدون خطر؟

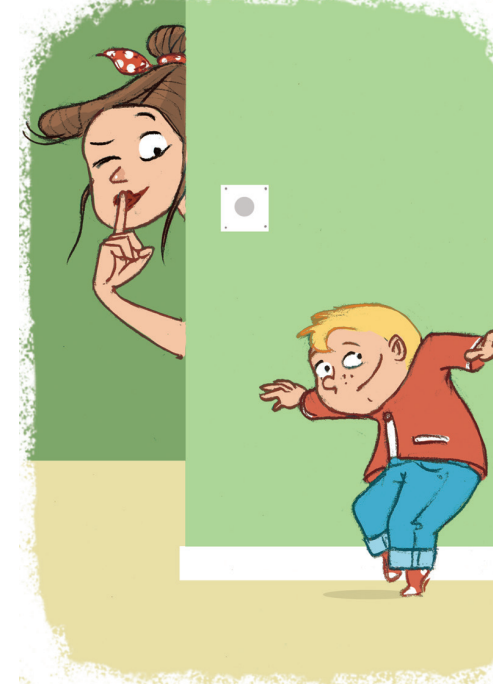


التنكر والتخفي

ضع في متناول يد ابنك، علبة بها ثياب كبيرة القياس، قبعات، انواع قماش، وأحذية. ممكن ان تكون ثيابك أنت ليستخدما بالتنكر والتخفي.

امكانية أخرى

يمكنه أن يلبس العابه ودباديبه.



لعبة الاختباء الصامتة

العب مع طفلك لعبة الاختباء (الغميضة) بداخل البيت

امكانية أخرى

العب نفس اللعبة خارج البيت ومع أطفال آخرين.



انتبه من التماسيح!

حدد على الأرض طريق بين خطين بواسطة (الاصق، خيط، الواح خشب...الخ). على طفلك ان يسير على هذا الطريق، يكون وكأنه سيقع بالماء. وإلا.

امكانية أخرى

امش الواحد تلو الآخر على هذا الطريق. من يعمل حركة، الآخرون الذين خلفه يقلدونه.

متعب جداً لكي تتحرك؟



الخيمة

ضع غطاء حول الطاولة او الكراسي. الطفل يمكنه ان يتخيل قصة يلعبها او انه مجرد يستلقي ويرتاح بداخل الخيمة.

امكانية أخرى

في الخارج، يمكنك استخدام الأحجار الصغيرة او اغصان الشجر من أجل رسم وتحديد البيت الذي سيلعب بداخله طفلك.



عالم الأشياء

اعط طفلك اشياء متعددة مثل (سلة غسيل، كراتين، جرائد،...الخ) من أجل ان يلعب بهم.

امكانية أخرى

باستعمال الجرائد، اصنع كرات وارميهم من بعيد في سلة الغسيل أو اصنع قوارب او طيارات بواسطتهم.



خط قلم يمكنه ان يُصبح...

أرسم مع طفلك.

امكانية أخرى

يمكنك رسم حيوان ما ومن ثم تقليد صوته وحركاته انت وطفلك.

هل تتحرك لكي تصبح اكثر هدوءاً؟



اقفز ايها الحصان الصغير

ضع عدة اشياء على الأرض بحيث يكونوا مثل حواجز. طفلك يمكنه ان يقفز فوقهم مثل الحصان.

امكانية أخرى

في الخارج، طفلك يمكنه ان يتسلق حائط صغير ومن ثم يقفز منه الى درج ومن ثم الى كرسي الحديقة... الخ.



القطاف الموسمي

اذهب وامشي في الطبيعة وجمع اشياء تجدها هناك (حجارة صغيرة، اوراق شجر، كستناء ... الخ).

امكانية أخرى

اعزف موسيقى بضرب حبات الكستناء ببعض او برميهم الى وعاء ما.



كرة القدم المرتجلة

عندما تريد الخروج من المنزل، فكّر ان تأخذ كرة معك لكي تلعب مع ابنك كرة القدم.