

# كيف أتحرك مع طفلي

من ١٨ شهر إلى  
عمر ٢,٥ سنة



## هل تتحرك ؟

### من أجل تطوّر صحّي وسليم

انك تعلم بالتأكيد ان الحركة مهمة من اجل صحة ابنك. فإنه بالحركة يفرغ طاقة وبالتالي يصبح أهدأ وينام ويأكل بشكل أفضل.

باللعب والحركة يكسب ثقة اكبر بنفسه, يعبر عن مشاعره ويبيّن علاقاته. كما تؤكّد 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 (مثلا 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 ممارستها ونحن جالسين, شاشات حاضرة بشكل دائم (التلفزيون, الهاتف المحمول...الخ), وأماكن سكن لا تساعد على الحركة (حدائق بعيدة, طرق خطيرة, جيران حساسين للضجة...الخ). مع أن الحركة من طبيعة الأطفال. حتى الحركات العفوية البسيطة اليومية هي مهمة جداً لهم.

### كيف ترافق طفلك؟

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



# أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



...أكون قوي ورشيق



...أثق بنفسي

والديّ يستطيعون فعل التالي من  
اجل مرافقتي :

« منحي فرصة عمل بعض الأمور  
لوحدي

(اللبس، الترتيب، ...الخ)

« تشجيعي على المشي

(بدل من استخدام العربة)

« الإصغاء الى اقتراحي واحترامها

« ان تُشرح لي القواعد والحدود



...أعبر عما أريد



...أعمل بهدوء وتركيز



...أعرف حدود قدراتي الحركية  
وأتعلم كيف لا أؤذي نفسي

## هل تتحرك بدون خطر؟



### لعبة القطة والفأر

إختفي تحت الغطاء ومن ثم طفلك سيحاول ايجادك والتقاطك.

### امكانية أخرى

اعكس الأدوار أو احزر اسم الجزء من الجسم الذي قد مُسكت منه.

### تصبحون على خير يا ألغابي

علم طفلك ان يرافق ألعابه الى النوم في الأماكن المخصصة لهم أو ان يعيد سياراته إلى مصفاتهم من أجل قضاء الليل.

### امكانية أخرى

اللعبة المفضلة لطفلك (الدبodob او الزرافة) يمكنه ان يأتي للمساعدة بذلك.



### التمثال الصغير

أعطي مادة المعجون (الصلصال) لطفلك وابقى بجانبه ورافقه باكتشاف هذه المادة الجديدة.

### امكانية أخرى

ساعده بتطوير خياله ومهاراته بأن تقوم معه بصنع اشكال من الحيوانات او الأشياء بواسطة مادة المعجون (الصلصال).





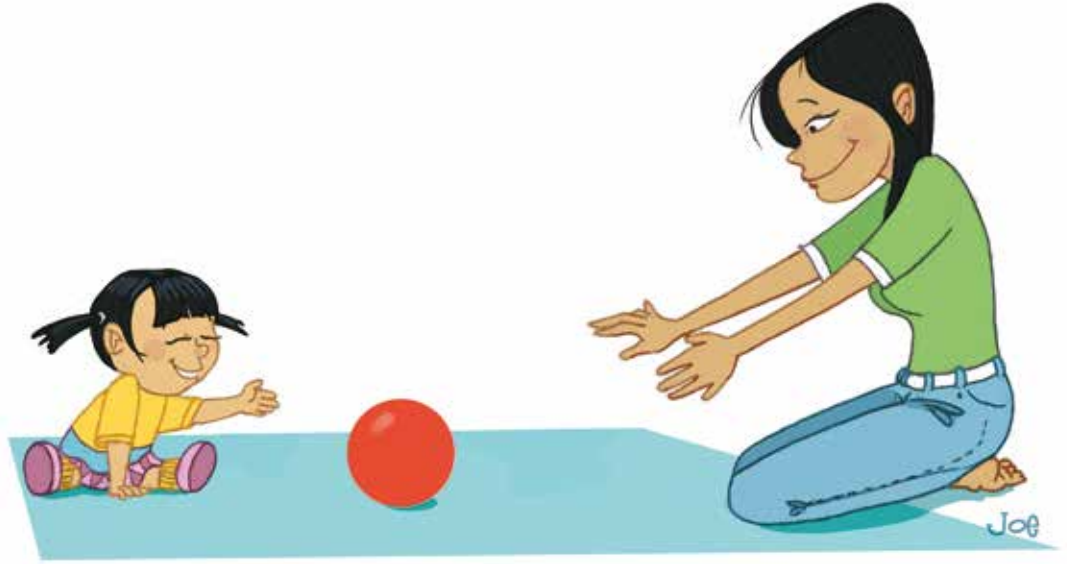
## هل تتحرك بأمان؟

### هيلا هب...

إلعب معه بتمرير له الكرة.

### امكانية أخرى

وأيضاً بالخارج، اضرب الكرة  
بقدمك باتجاهه.



### أي حيوان أقلد؟

قلد بعض الحيوانات مثل (النمر،  
الأرنب، الحصان، السلحفات..الخ)،  
اصواتهم وطريقة مشيهم (اقفز،  
تسلق..الخ).

### امكانية أخرى

اجعل هذه الحيوانات التي  
تقلدها تمثل عدة احساسيس بحيث  
تسميها لطفلك ( الفرح، الحزن،  
الفضب...الخ).



### طريق للاكتشاف والمغامرة

اصنع لطفلك طريق للاكتشاف  
والمغامرة في الصالون باستخدام  
الكراسي، الطاولة، الوسادات،  
الكراتين...الخ.



# هل تتحرك على الرغم من سوء الطقس؟

## لنرقص معا

أشعل الراديو او ضع موسيقى  
صاخبة قليلا وارقص مع طفلك.

## امكانية أخرى

من أجل تعلم الكلام، أغاني الأطفال  
التي تتوافق بحركات تساعد كثيرا  
طفلك على ذلك.



## وكأننا في السيارة

امسك يدي طفلك وقلد السيارة التي  
تنعطف على المنعطفات.

## امكانية أخرى

أصابع يديك يمثلون لطفلك أجهزة  
السيارة (للتشغيل، للزموور، أشارات  
الاتجاهات..الخ) اجعله يستمتع  
باستخدامهم.



## تسلق في الطبيعة

اجعل ابنك يلبس سترة  
مطرية وحذاء كاوتشوك  
واخرج معه للنزهة.

## امكانية أخرى

ساعد طفلك على اكتشاف احساس  
جديدة بالتسلق والمشي على اماكن  
مختلفة ومتنوعة.



# هل تتحرك لكي تصبح اكثر هدوءاً؟

## في حدائق اللعب

في الحدائق، شجع طفلك على التسلق والتزحلق على الزحليطة، وان يلعب مع الأطفال الآخرين، بشرط ان تبقى بجانبه لكي لا يكون في خطر.

## امكانية أخرى

ارمي كرة واركض انت وطفلك لتلحقوا به.



## البرج العالي

بواسطة علب الأحذية مثلا، يمكنك ان تبني برج انت وطفلك ومن ثم تترك له متعة هدمه ومن ثم اعادة بناءه وهدمه من جديد..الخ.

## البعوضة التي تلدغ!

أثناء اللعب في الخارج، دع ابنك يركض واركض انت خلفه محاولا امساكه وكأنك بعوضة تلاحق به لتلدغه او تدغغه.

## امكانية أخرى

بدل الأدوار بينك وبين طفلك...





# من أجل ان أتعلم أكثر... ملخص صغير

١٨ شهر

بناء أبراج  
بواسطة المكعبات

صعود الدرج

ضرب الكرة

قلب صفحات  
كتاب

يبدأ بمحاولة  
لبس ثيابه

يرسم خربشة

يتعلم أسماء  
أجزاء الجسم

يعمل جمل  
من كلمتين

يبحث عن  
الأشياء المخبئة

يرمي الكرة

يقفز واقفا  
مكانه



موعدنا على الموقع

[www.paprica.ch](http://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

الأطفال الصغار يجب ان يتحركوا ويكونوا نشيطين أقله ١٨٠ دقيقة خلال النهار (بالعب بالخارج، التسلق، المشي...الخ).

### الانشطة الثابتة

تقليل الاوقات التي يكون فيها طفلك بوضعية الجلوس دون حركة قدر الإمكان.  
تجنت ان يكون طفلك امام الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، العاب الفيديو...الخ) فهذا غير منصوح به.

سنتين ونص

Thurgau



Kantonales Aktionsprogramm  
Thurgau bewegt

// الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

// التصميم الفني

Tessa Gerster<sup>1</sup>

// الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترجمت في 2016

// الترجمة

Lausanne Appartenance، ابرتننس

Rana KARDOUH

رنا قردوح

حقوق الطبع محفوظة

// المؤلفون

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع القسم  
الحركي النفسي HETS، جنيف  
HES-SO: جنيف

A.-F. Wittgenstein Mani، أستاذ

C. Blanc Müller، مُحاضر مكلف

M. de Monte، مُحاضر مكلف

M. Lecoultré، طالبة

L. Ney، طالبة

<sup>1</sup> Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne  
منظمة الصحة، البرنامج الإقليمي «Ça marche!»، لوزان

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne  
القسم الطبي الجراحي للأطفال، مشفى الأطفال في لوزان