

أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



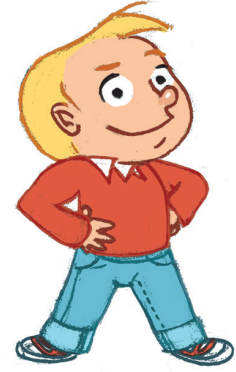
...أكون قوي ورشيق



...أعبر عما أريد

والديّ يستطيعون فعل التالي من أجل مرافقتي :

« منحي فرصة عمل بعض الأمور لوحدي
(اللبس، الترتيب، ...الخ)
« تشجيعي على المشي
(بدل من استخدام العربة)
« الإصغاء الى اقتراحاتي واحترامها
« ان تُشرح لي القواعد والحدود



...أثق بنفسي



...أعمل بهدوء وتركيز



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



Arabisch
Arabe
Arabo

كيف أتحرك مع طفلي

من ١٨ شهر إلى
عمر ٢,٥ سنة



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 الصغار الحركة كل
يوم لمدة ١٨٠ دقيقة على الأقل
وذلك بممارسة أنشطة مختلفة
ومكثفة (اللعب في الهواء الطلق،
الحبو، المشي وما إلى ذلك). ويمكن
توزيع وقت الحركة على مدار اليوم.
المزيد من المعلومات تجدونها هنا:
www.hepa.ch

الانشطة الثانية
تأكد من أن طفلك يقضي وقتاً قليلاً
بوضعية الجلوس - مثلاً الوقت الذي
يقضيه طفلك أمام الشاشة (التلفزيون،
الهاتف الذكي، الكمبيوتر، الكمبيوتر
اللوحي، إلخ.).
المزيد من المعلومات تجدونها هنا:
www.jugendundmedien.ch

هيئة التحرير

// المؤلفون
Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع
القسم الحركي النفسي في HETS جنيف
HES-SO / جنيف:
A-F. Wittgenstein Mani، أستاذة
جامعية
C. Blanc Müller، محاضرة
M. De Monte، محاضر
M. Lecoultre، طالبة
L. Ney، طالبة

// 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

ملخص صغير

يرسم خريشة



يتعلم أسماء
أجزاء الجسم

يعمل جمل
من كلمتين

يبحث عن
الأشياء المخبئة

يرمي الكرة

يقفز واقفا
مكانه

سنتين ونص

بناء أبراج
بواسطة المكعبات

صعود الدرج

ضرب الكرة

قلب صفحات
كتاب

يبدأ بمحاولة
لبس ثيابه

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 أكبر بنفسه، يعبر عن مشاعره
ويبني علاقاته. كما تؤكد الدراسات العلمية، الأطفال يصبحون
أكثر مهارة بالحركة وبالتالي يكونون أقل 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.
للاسف 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 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.



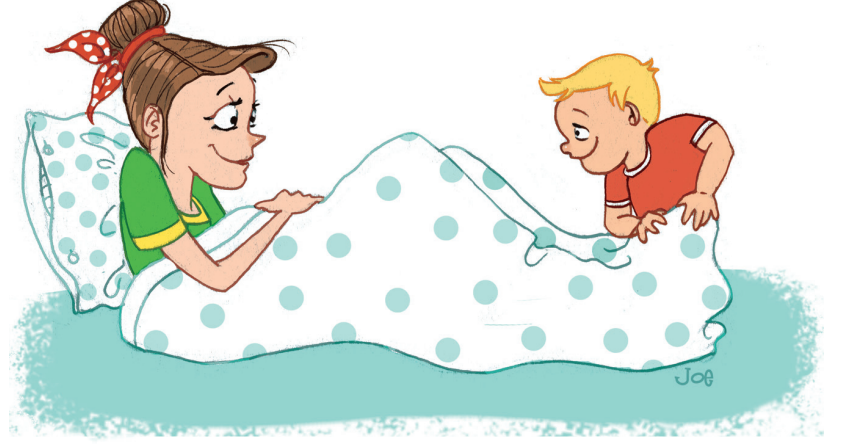
هل تتحرك بدون خطر؟

لعبة القطة والفأر

إخترقي تحت الغطاء ومن ثم طفلك سيحاول إيجادك والتقاطك.

امكانية أخرى

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

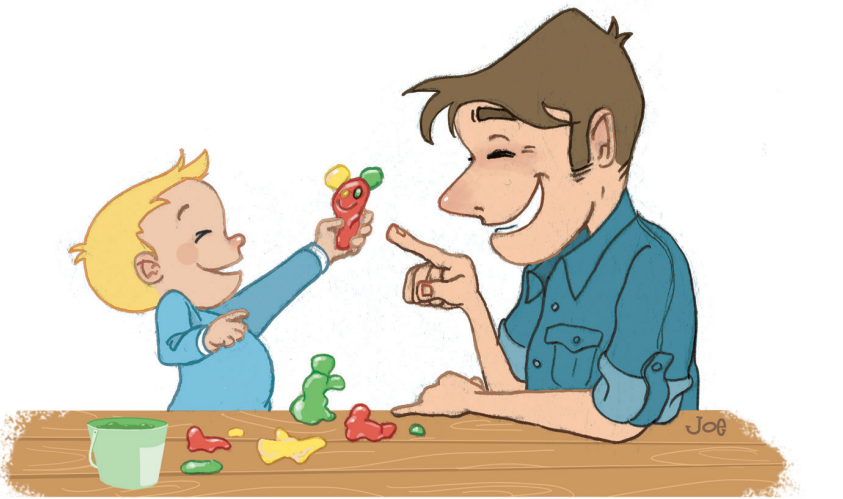


تصبحون على خير يا ألعالي

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 أو 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).

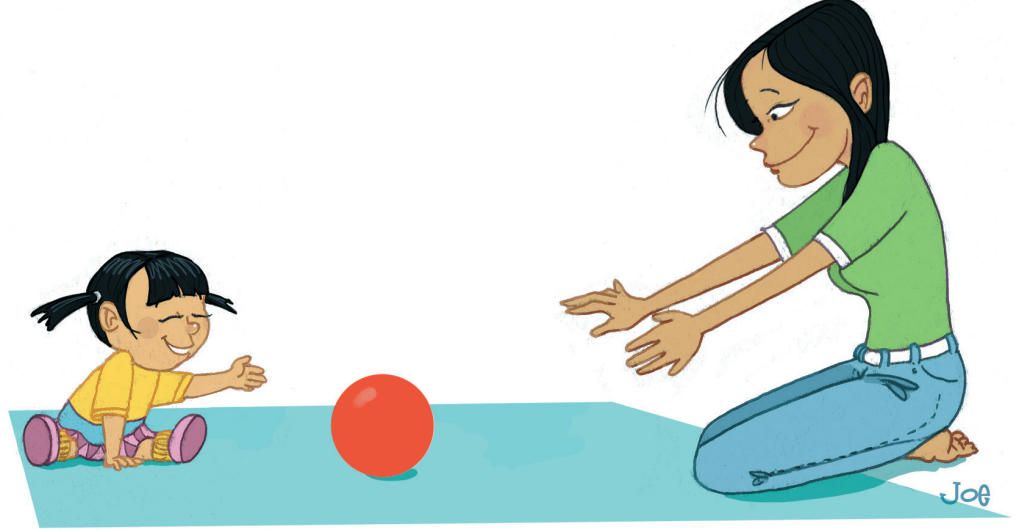
هل تتحرك بأمان؟

هيبلا هب...

إلعب معه بتمرير له الكرة.

امكانية أخرى

وأيضاً بالخارج، اضرب الكرة بقدمك باتجاهه.



أي حيوان أقلد ؟

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

امكانية أخرى

اجعل هذه الحيوانات التي تقلدها تمثل عدة احساسيس بحيث تسميها لطفلك (الفرح، الحزن، الغضب ...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 تعطف على المنعطفات.

امكانية أخرى

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



تسلّق في الطبيعة

اجعل ابنك يلبس سترة مطرية وحذاء كاوتشوك واخرج معه للنزهة.

امكانية أخرى

ساعد طفلك على اكتشاف احساسيس 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 اعاده 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 تدغدغه.

امكانية أخرى

بدّل الأدوار بينك وبين طفلك...