

# كيف أتحرك مع طفلي

من عمر ٢,٥ إلى  
٤ سنوات



# 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 ويبنى علاقاته. كما تؤكّد الدراسات العلمية, الأطفال يصبحون اكثر 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 تمارسها ونحن جالسين, شاشات حاضرة بشكل دائم (التلفزيون, الهاتف المحمول... الخ), وأماكن سكن لا تساعد على الحركة (حداث بعيدة, طرق خطيرة, 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.



# 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



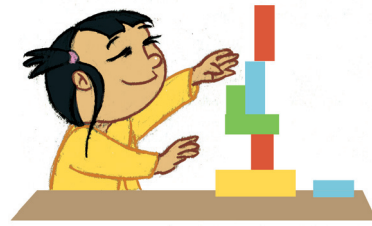
...التدرّب على  
الحركات والتحكّم



...التعرف على جسدي  
وزيادة مهارة يديّ



...التعرف على  
الأطفال الآخرين



...تعلم ... وفهم العالم  
الذي من حولي

# هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟



## لرقص معاً!

اختر موسيقى تحبها وارقص على انغامها مع طفلك.

## امكانية أخرى

غيّر سرعة نغمات الموسيقى ونوعها من وقت للآخر.

## 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 اماكنها 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.





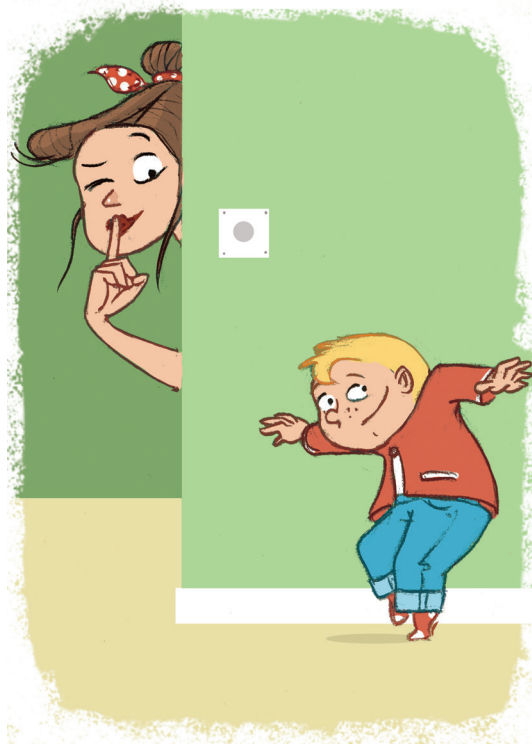
## هل تتحرك بدون خطر؟

### التنكر والتخفي

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

### امكانية أخرى

يمكنه أن يلبس العابه ودباده.



### 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 (لاصق، 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.



## مُتعب 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 بضراب حبات الكستناء ببعض او برميهم الى وعاء ما.



## كرة القدم المرتجلة

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



# من أجل ان أتعلم أكثر... حركات أساسية



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

يجب على الأطفال بين عمر ٢,٥ و٤ سنوات ان يمارسوا أقله ١٨٠ دقيقة من الرياضة والحركة يوميا (اللعب بالخارج، الركض، القفز...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 منصح به حتى عمر ٣ سنوات

ابتداء من عمر ٣ سنوات، حدد وقت وجوده امام شاشة بحيث لا يكون اكثر من ساعة.



- « العريشة، 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)
- « التمرجح، والحركة الرتمية بالذهاب والإياب
- « التدحرج، الالتفاف من جهة الى أخرى، الشقلبة
- « استعمال قوته
- « التمكن من العوم في الماء والقفز فيه وبالتالي الإحساس بالفراغ عند القفز
- « البحث عن مواقف بحدود الخطر وبالتالي تجاوزها
- « الركض، واختبار قدرته (حتى الوصول الى احساس التعب)
- « التدرب على صنع «أشياء» وبالتالي تقديمها عن طريق وصفها

## // الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

## // التصميم الفني

Tessa Gerster<sup>1</sup>

## // الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترجمت في 2016

## // الترجمة

Lausanne Appartenance، لوزان 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

Mani Wittgenstein A.-F.، أستاذ

C. Blanc Müller، مُحاضر مكلف

M. de Monte، مُحاضر مكلف

L. Chuard، طالبة

O. Crivelli، 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