



www.rosendahlsboghandel.dk
boghandel@rosendahls.dk

شجعي طفلك ليلعب بفاعلية وينشط بدنياً

حقوق الطبع والنشر © لعام 2017 دائرة الصحة الدنماركية جميع الحقوق محفوظة. طبع في الدنمارك

دائرة الصحة الدانماركية 2013
Islands Brygge 67
DK-2300 Copenhagen S
Denmark
www.sst.dk

الطبعة الأولى

تاريخ النسخة: 1 ديسمبر 2017

ترجمة: ديفيد بريور
التصاميم: بريان دايميل
الإخراج والطباعة: Rosendahls a/s
للحجز:
www.rosendahlsboghandel.dk
أو boghandel@rosendahls.dk

Arabisk



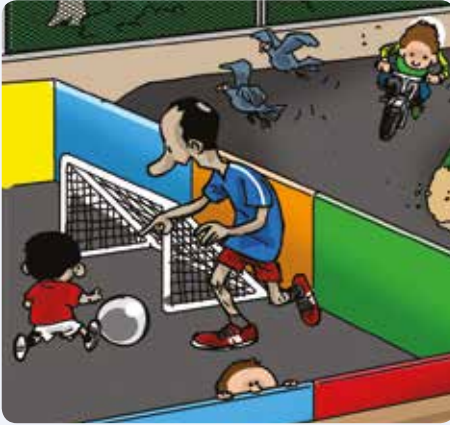
مفززات للنشاطات

- ليقر طفلك بالرسم والقطع بالمقص وخياطة الخرز.
- ممارسة اللعب بالكرة بمختلف الأحجام.
- ممارس اللعب بالبالونات. ضربها ودفعها ومحاولة منعها من لمس الأرض.
- نفخ فقاعات الصابون ومحاولة التقاطها.
- القيام بالنشاطات في الطبيعة حيث يثب الأطفال ويركضون ويمشون ويقفون على مختلف الأسطح كالأعشاب أو الحصى أو الأسفلت أو التراب.
- الذهاب إلى ساحة اللعب حيث يتمكن الأطفال من التسلق والتأرجح واللعب بالتراب.
- المشي إلى محطات معينة بدلاً من السوافة ، أو استقلال الحافلة أو استخدام حمالة الأطفال أو عربة الأطفال.
- الذهاب في رحلة استكشاف أو نزهة للحقل في المناطق المجاورة.



- الرقص مع الموسيقى أو ممارسة ألعاب موسيقية.
- ممارسة ألعاب اللمس باليد أو لعبة ركل العبوة ، أو وضع العراقيل في اتجاه معين ، أو تشغيل لعبة أقوال سيمون.
- شجعي الأطفال على المساعدة في تجهيز طاولة الطعام ، والترتيب والكنس والقيام بالأعمال المنزلية الأخرى.
- ممارسة ألعاب الهبوط (التمولين) مع الكبار حيث يتأرجح الطفل ويتدحرج وغير ذلك.
- استخدام دراجة التوازن وسوافة الدراجة ذات الدواسات أو دراجة سكوتر أو المشي.
- السباحة.
- التمارين الرياضية أو الإيقاعية.





مقترحات للحركات الجسدية

التدحرج ، الجبو ، الاهتزاز ، القفز ، المشي ، الإمساك ، الدوران ، التسلق ، السحب ، الدفع ، التوازن ، التسلق ، التآرجح ، التآرجح ، الركض ، التخطي ، الرمي ، الوثوب ، الدوس ، الالتقاط .

كيف؟ 

إختاري الألعاب التي تحقّق الحركات الجسدية وتساعد على تطوير هذه المهارات كالركض والركل والرمي والالتقاط. وتشمل أنواع الألعاب الكرات والمضارب ومضارب التنس والدراجة ذات العجلات الثلاث والطائرات الورقية.

الركض التخطي الرمي الالتقاط الوثوب المشي القفز الالتقاط الدوس الالتقاط التوازن التسلق التآرجح الركض التخطي الوثوب الدوس الالتقاط





توصيات

✓ قللي من حجم أوقات مشاهدة التلفاز

قد تؤدي مشاهدة التلفاز إلى التأثير سلباً على صحة الأطفال. قد يحتاج أو يرغب الأطفال بنشاطات يمارسونها جلوساً، إلا أنه من المهم أن يتحركوا بأكثر قدر ممكن خلال النهار.

مقترحات للنشاطات

النشاطات التالية هي بدائل عن مشاهدة التلفاز.

- وُجَّهِي الأطفال، أثناء تحضير وجبات الطعام، للقيام بمهام بسيطة مثل تجهيز الطاولة أو غسل الخضار أو المساعدة في تقليب العجين أو إعداد اللقافات.
- الاسترخاء على حصيرة على الأرض أثناء سماع الموسيقى. يستطيع الأطفال الاستلقاء في أوضاع مختلفة كضم الذراعين إلى الجسد، أو تحريك الذراعين لجهة اليسار واليمين ثم فوق الرأس، أو التدرج معاً فوق كرة أو تمديد الجسد.
- تدليك لطيف حيث تتناوبان على تدليك بعضكما البعض.
- القراءة بصوت مرتفع و إنشاد الأناشيد والألعاب الموسيقية.
- استلقاء طفلك فوق ظهره ومشاهدة السحاب. أطلقي أسماء محددة على السحاب بناء على شكلها، كأسماء الحيوانات أو أسماء خيالية.
- ممارسة أنواع أخرى من الألعاب الهادئة مثل تركيب القطع أو بناء المجموعات أو التلوين أو الرسم أو جل الأكغاز.

كيف؟

- دعي الأطفال يمشون بأكثر قدر ممكن إلى عربة الأطفال أو حمالة الأطفال إلى حين يشعرون بالتعب الشديد من المشي. قد يستغرق هذا الأمر بعض الوقت ويحتاج لصبر الوالدين لكي يتمكن الأطفال من المشي بدلاً من وضعهم في حمالة الأطفال، لكن ذلك سيمنيهم مهارات الحركات الجسدية لديهم ويجعلهم يشعرون بالقدرة على القيام بالأشياء بأنفسهم.
- امشي مع طفلك وشجعيه على استعمال دراجة التوازن واستعمال دراجة سكوتر وسباق الركض ولعبة اللمس باليد. فكري دوماً بشروط الأمان لتجنب الحوادث.



✓ إحرصى على أن يمارس الأطفال النشاط البدني بطرق مختلفة خلال النهار

يحسّن الأطفال من مهارات حركاتهم العضلية بالقيام بحركات جسدية جديدة متنوعة. يشعر الأطفال بالسرور عند قدرتهم على إتقان حركاتهم الجسدية ، ومن شأن ذلك أن يطور مؤهلاتهم للمشاركة في اللعب بفاعلية مع الأطفال الآخرين.

⚡ كيف؟



- احرصى على أن يقوم طفلك بحركات جسدية متنوعة خلال النهار ، بما في ذلك الركض والقفز والرمي والالتقاط والسحب والدفع والدوران ورفع الرأس وخفضه.
 - لاحظي إن كان طفلك لا يقوم بنوع معين من الحركات الجسدية مثل التسلق والوثب والركض والقفز والرمي. حاولي أن تساعدته في القيام بهذه الحركات.
 - شجعي طفلك ليتعود على قليل من الإجهاد.
- خاصة الأطفال الكبار قد يلاحظون أن نبضات قلبهم تزداد وأنهم يتنفسون بسرعة أكبر.

■ يعتبر تحفيز قدرات الحركة الجسدية لدى أطفالكم طريقة جيدة لتقوية نمو الحركة لديهم. غالباً ما يحقق الأطفال أكثر من المتوقع إن حصلوا على المساحة والدعم للقيام بذلك، إن حصلوا على دعم ملائم فغالباً ما ينجحون في قيامهم بنشاطات لم يكونوا يظنون أنها ممكنة ، ومن شأن ذلك أن يمنحهم تجربة لا تقدر بثمن. ومن الأمثلة على ذلك القفز للأسفل من مكان مرتفع ، فإن الأطفال يظنون بداية أنه مرتفع جداً ، أو الوثب بين حجرين حين يظنون بداية أن المسافة بعيدة جداً.





العمر من 6-12 شهراً

- اختاري الدمى التي تساعد الأطفال على استخدام أجسادهم والتي تشجعهم على التمدد نحوها والوصول إليها والحبو نحوها وفوقها. يمكن استخدام العديد من الأدوات المنزلية كألعاب ودمى مثل الصناديق والجرائد والمجلات والملاعق والكرات والقبعات والأحذية.
- تأكدي من أن الأشياء المستخدمة كألعاب ودمى كبيرة بما فيه الكفاية بحيث لا يختنق بها الأطفال حين يتفحصونها ولا يضعونها في أفواههم.

مقترحات للنشاطات



- إجعلي الأطفال يمسكون ألعاب الدمى بوضعها أبعد بقليل من متناول أيديهم.
- ممارسة ألعاب الدفع والسحب بالكرات والدمى التي يكون لمسها لطيفاً.
- اللعب على وقع الموسيقى لتشجيع حركات اللعب.
- ممارسة الألعاب المتكررة مثل باي كيك patty-cake ، و وايفنغ باي - باي waving bye-bye ، و بيك أ بو peek-a-boo.
- ممارسة لعبة الهبوط (التمبولين) حيث يتأرجح الطفل ويتدحرج ليساعده ذلك على أداء الشقلبة أو القفز.
- السباحة للأطفال والرياضة الإيقاعية للرضع.



✓ إحرص على أن يمارس الأطفال الرضع النشاط البدني بطرق مختلفة خلال النهار يتعرف الرضع على أجسادهم باختبار حركات جسدية جديدة ومتنوعة مثل الإمساك بالأشياء أو سحبها أو دفعها.

كيف؟

العمر من 0-6 أشهر

- غيّري والعبي وتحديثي مع طفلك من كلتا الجهتين اليسرى واليمنى.
- اربطي ومددي أذرع الأطفال وأرجلهم لعدة مرات في كل يوم.
- علقي الدمى فوق الأطفال بحيث يلتقطوها ويمسكوا بها.
- انقلي الدمى إلى مختلف أنحاء غرفة الجلوس لكي يتمكن طفلك من إدراك أبعاد المكان.
- التدحرج للخلف وللأمام.
- ساعدي الأطفال ليسحبوا أنفسهم من الاستلقاء إلى الجلوس.

العمر من 6-12 شهراً

- قومي بوضع ذراعي طفلك ورجليه بالاتجاه المعاكس فوق منتصف جسده.
- اجعلي طفلك يستند إليك حين يريد النهوض ؛ تذكري أن تدعيه يقوم بالأمر لوحده ، حتى ولو أغراك لتساعده.
- دعني الأطفال يأكلون ويشربون بأنفسهم ؛ ضعني كراسيهم بحيث ترتاح أذرعهم على الطاولة.
- دعني الأطفال يخدمون أنفسهم ويلعبون بالأواني أثناء الأكل.

✓ إحرص على تمكن الأطفال الرضع من الحركة بحرية بقدر المستطاع. تجني وضع الأطفال الرضع في المقعد الهزاز أو مقاعد السيارة أو الكراسي المرتفعة لمدة أطول من اللازم. يكتسب الرضع نمواً أفضل في الحركات العضلية حين يتمكنون من الحركة بحرية.

العمر من 0-6 أشهر

- ينبغي وضع الأطفال في مقعد السيارة فقط عند الذهاب في رحلة بالسيارة. لا يجوز ترك الرضع في الوضع ذاته لوقت طويل بحيث يصعب عليهم القيام بالحركة.
- إفسحي المجال للأطفال ليتمددوا ويتفحصوا أصابع أيديهم وأرجلهم والأشياء القريبة منهم مثلاً حين يستلقون على الأرضية أو على السرير.
- دعني الأطفال يختبرون الحركات الجسدية في الماء في حوض السباحة أو في غرفة الاستحمام مع أحد الوالدين.

العمر من 6-12 شهراً

- ينبغي وضع الأطفال في مقعد السيارة فقط عند الذهاب في رحلة بالسيارة. لا يجوز ترك الرضع في الوضع ذاته لمدة طويلة بحيث يصعب عليهم القيام بالحركة.
- تجنبي جلوس طفلك على كرسي مرتفع بين أوقات الطعام. ساعدي الطفل في النهوض على أطرافه الأربعة وفي الحبو والجلوس والوقوف.
- يتعلم الأطفال من خلال أجسادهم. احرص على أن يجلس الأطفال بشكل آمن بحيث يطوروا ويحفزوا طاقتهم القصوى ومهارات الحركات الدقيقة لديهم.

السحب

الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة 1

توصيات

✓ قومي بزيادة الوقت المخصص لاستلقاء الطفل على المعدة ، مستنداً إلى الأرضية ، حين يستيقظ من النوم. حين يستلقي الأطفال الرضع على معدمتهم ، فسيقوون عضلات ظهورهم وأذرعهم ، بحيث يتمكنون من دفع أنفسهم للهبوض مستخدمين أذرعهم ، ثم يتدرجون ويحبون.

يمكن للأطفال الرضع الاستلقاء على بطونهم على الأرضية ، أو على ذراع شخص بالغ أو على السرير. تعتبر الأرضية أو أي سطح مستو آخر المكان الأفضل للعب.

كيف؟

العمر من 6-0 أشهر

دحرجي طفلك في أنحاء الغرفة ودعيه يستلقي هناك على بطنه لأطول وقت ممكن كل مرة تقومين بتغيير حفاضه وحين تلعبين على الأرضية.

العمر من 6-12 شهراً

ضعي الألعاب والدمى في حلقة حول طفلك بحيث تحفزيه للوصول إليها أو التقاطها بدفع نفسه نحوها أو القيام بالحبو.

والسبب الآخر لوضع الأطفال على بطونهم هو أن ذلك يمكّنهم من تقوية عضلات الرقبة والحلق والكتف لينجزوا المهمة الأولى الكبرى لحركة العضلات ، وهي: رفع رؤوسهم وإبقاؤها مرفوعة.

يمكنك تحويل الاستلقاء على البطن إلى متعة ومرح بالنسبة لطفلك ، وذلك من خلال الاستلقاء معه على الأرضية أو وضع ألعاب الدمى لينظر إليها. وبإستطاعتك كذلك أن تتركي طفلك ينظر إلى نفسه في المرآة. قد يؤدي ذلك إلى الابتسام والمتعة ويحفز رغبته بالاستلقاء على بطنه.



الدوران

الاهتزاز

القفز

المسح

الالتقاط

التدريج

الحبو

الاهتزاز

القفز

المسح

الالتقاط

التدريج

الحبو

يتفاوت الأطفال بدرجة كبيرة بالنسبة لما يمكن أن يقوموا به بأجسادهم ، وهو ما يتوقف على أعمارهم. يتعلم الأطفال الرضع رفع رؤوسهم وإبقاءها مرفوعة وتحريكها من جانب إلى آخر ، كما يتعلمون التحكم بأكتافهم والجزء العلوي من أجسادهم. ثم يتعلمون تدريجياً الحركات الكبيرة كالانحدار مثلماً من وضعية الاستلقاء على بطونهم إلى الاستلقاء على ظهورهم ، ثم الجلوس على أقدامهم ، وبعدها يقومون بالحبو. الحركات الدقيقة الأولى تبدأ بإمسك الأشياء كلعبة الشخششة والمصاصة والملعقة. وبعدها يسعى الطفل لالتقاط الأشياء بأصابعه كالمى والطعام من طبق.

قومي بدمج تطور الحركات العضلية والحركات الجسدية في حياتك اليومية.

حين يتمكن الطفل من المشي فيمكنك استعمال الرحلات من وإلى مركز رعاية الطفل ، أو أي محطة أخرى ، لإتقان الحركات الجسدية المتنوعة. وتشمل الأمثلة القيام بالمشي والقفز والركض على الرصيف ، والقفز للأسفل من صخرة أو درجة السلم ، والمشي بتوازن على أحجار الرصيف الرفيعة. باستطاعة الطفل في الحياة اليومية أن يستعمل نشاطاته اليومية لتحفيز مهارات حركاته العضلية لكي يتعلم كيفية القيام بالحركات الجسدية المتنوعة. يمكن للطفل أن يدفع عربة التسوق الصغيرة في المتاجر. يمكن للطفل في المنزل أن يساعد بالكس والتوضيب والأعمال المتعلقة بالطهي وغسل الخضار والفاكهة ، وتجهيز طاولة الطعام وأشياء أخرى.



دعي الطفل يقوم بالأشياء بنفسه

الوالدان اللذان لديهم مشاغل حياتية كثيرة ، قد ينتهي بهم الأمر بمساعدة الأطفال أكثر مما يحتاجه الأطفال أنفسهم. باستطاعة طفلك القيام بالعديد من الأشياء لوحده إن فُسح له المجال والوقت ؛ ومن شأن ذلك أن يساعده لتعلم حركات جديدة لوحده وزيادة التحكم بجسده. فمثلاً ، يمكن لطفلك أن يمشي قرب عربة طفل أو حمالة الطفل ، أو يستعمل دراجة التوازن أو ارتداء ملابسه ونزعها.

يتضمن النشاط البدني للأطفال في
عمر 4-0 سنوات جميع أنواع الحركات التي
تركّز على التفاعل واللعب.

الانتباه شروط الأمان حين يقوم
الأطفال بالحركة



من شأن النشاط الجسدي أن يقوّي مهارات حركة العضلات لدى طفلك

الأطفال في عمر 4-0 سنوات ينشطون بديناً بطرق تلقائية ، ويعزز هذا النشاط تطور حركاتهم العضلية. وهم يستعملون أجسامهم ليكتشفوا البيئة المحيطة بهم حالاً ولتكوين العلاقات الاجتماعية مع الناس الآخرين. إنهم يتعرفون على أجسامهم من خلال النشاط الجسدي. ولذلك يعتبر إفساح المجال للأطفال لكي ينشطوا بديناً بأكثر قدر ممكن في الحياة اليومية أمراً مهماً.

كلما قام طفلك بتحفيز مهارات حركاته العضلية بطرق مختلفة ، كلما حصل على فرصة أكبر لاكتساب الخبرات بمختلف أنواع الحركات الجسدية التي من شأنها دمج واستخدام الحركات الجديدة. ولذلك فمن المهم التأكد من أن لدى طفلك حوافز كافية ومجالات متعددة للحركة في حياته اليومية لكي يتعلم أنواعاً عديدة من الحركات.



مهارات الحركات العضلية المفيدة مهمة للأطفال



الطفل الذي يملك مهارات جيدة بالنسبة للحركات العضلية ، لديه مجالات أوسع لاختبار جسده بطريقة إيجابية ولمعرفة ما يقدر على إنجازه. من شأن مهارات الحركات العضلية الجيدة أن تمنح الطفل شروطاً أفضل للعب بنشاط مع الأطفال الآخرين ، وسيحسن ذلك من شروط أداء الحركات الجسدية. بالإضافة لذلك ، فإن اكتساب التجارب الإيجابية في استعمال أجسامهم سيحسن من فرص الأطفال للنشاط الجسدي لاحقاً في الحياة.



DANISH HEALTH
AUTHORITY



شجعي طفلك للعب
بفاعلية وينشط بدنياً

2017



تيحصة يكرامندندم
تاقلا للة كبش

شجعي طفلك لكي يتحرك بطرق مختلفة



شجعي طفلك ليكون نشطاً

