

Arabisch  
Arabe  
Arabo

 **PAPRICA**  
**PETITE ENFANCE**  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION  
IN PRIMARY CARE

# كيف أتحرك مع طفلي

من عمر 4 إلى  
6 سنوات



h e t s

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS  
Die Schweizerische Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti

**CHUV**

Département femme-mère-enfant

# 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 (حداثق 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...



...التحكم بحركاتي وتوازني

والديّ يستطيعون فعل التالي من  
اجل مرافقتي :

« اعطاء أهمية للعب مع اطفال  
آخرين ان كان في البيت او في الخارج  
« منحي اوقات يمكنني فيها الركض،  
التسلق، القفز... الخ.

« السماح لي بعض الأحيان بلبس  
ثيابي لوحدي

« منحي اوقات أستطيع فيها الرسم،  
التلوين، القص واللصق... الخ.

« السماح لي بالمشاركة اثناء  
الأحاديث والمناقشات

« تشجيعي على ان اسمع وأصغي  
لمن يتكلم معي



...اكون اكثر دقة بأعمالي



...القدرة على ادراك  
المكان والزمان



...أكون منته اثناء المدرسة



...القدرة على اللعب  
مع الجماعة

# هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟



## البالونات الملونة

انفخ بالون ملون، ثم اترك طفلك يضرب البالون بحيث يبقى بالهواء دون ان يلمس الأرض.

## امكانية أخرى

نفس اللعبة لكن في الخارج مع البالون الملون او بنفخ بالونات من الصابون ومن ثم محاولة مسكها.

## المساعدة في المطبخ

اطلب من طفلك بأن يساعدك بتحضير وجبة من وجبات النهار. بأن يخلط المواد من أجل تحضير الكعكة، او يقطع الفواكه من اجل سلطة الفواكه... الخ.



## الشقبة والدوران

ضع مرتبة السرير على الأرض وامنح طفلك امكانية عمل شقلابات ودوران. **انتباه:** اثناء الشقبة، يجب على طفلك ان يضع ذقنه باتجاه صدره.





# هل تتحرك على الرغم من ضيف المكان؟

## لعبة البناء

اقترح على طفلك بناء برج أعلى ما يكون وذلك باستخدام عدة أشياء (علب بلاستيك مغلقة، علب حليب فارغة... الخ).

## امكانية أخرى

بناء بيت للعبته المفضلة او كراج للسيارات.



## ممنوع لمس الأرض

استمتع باللعب مع طفلك بحيث تنتقلون على الأشياء داخل المنزل بدون ملامسة الأرض (بالقفز من سجادة الى أخرى، بالمرور فوق الكراسي والكنبة... الخ).

## امكانية أخرى

نفس اللعبة في الخارج، مثلاً بمحاولة المشي بدون ملامسة أي خطوط ظاهرة على الأرض.



## التمثيل الموسيقية

بواسطة علب بلاستيك وملاعق خشب، دق بالطبل عليهم ودع ابنك يرقص على الإيقاع. ما ان تقف الموسيقى، على ابنك ان يقف ويجمد مثل التمثال. ومن ثم اقلب الأدوار بينك وبين طفلك.

## امكانية أخرى

اضرب على الطبل بصوت أعلى او أخفض، أبطيء او أسرع، او دع ابنك يرقص بدون صوت الطبل.



# هل تتحرك على الرغم من سوء الطقس؟

## جد الشيء الدخيل

في المنزل، ضع أشياء (دخيلة) في غير مكانها (شامبو في الصالون، علبة بهارات في الحمام... الخ) ومن ثم اطلب من ابنك ان يجد الشيء (الدخيل) ويعيده الى مكانه المناسب.

## امكانية أخرى

اقلب الأدوار بينك وبين ابنك.



## تنكر وألف قصة

بوجود ثياب ومناديل وعدة اشياء أخرى، يمكن لطفلك ان يتنكر ويؤلف قصص عن ملك، او أميرة او فارس... الخ.



## انتبه للذئب!

حدد مساحة صغيرة بواسطة لاصق على الأرض، الذئب الذي هو أنت سيحاول الدخول على بيت ابنك وهو سيحاول منعك.

## امكانية أخرى

اقلب الأدوار بينك وبين ابنك.



# هل تتحرك لكي تصبح اكثر هدوءاً؟

## النط على الحبل

بواسطة حبل على الأرض، اصنع شكل أمواج او أفعى وشجع ابنك كي يقفز عليه.

## امكانية أخرى

اقترح على ابنك ان يحاول تثبيت الحبل بواسطة قدميه.



## الذبابة

لعبة لثلاث اطفال او أكثر. اثنان منهم يمزّران الكرة بينهم والثالث يحاول اعتراضها. اذا استطاع هذا الطفل التقاط الكرة، يأخذ مكان الطفل الذي رماها والذي يصبح هو بدوره الذبابة.



## لعبة القط

"القط" عليه ان يمسك بأحد الأطفال، فإذا التقطه يصبح هذا الطفل بدوره "القط". ولكي تتجنب ان تصبح "القط" عليك ان تجلس في وضعية القرفصاء.

## امكانية أخرى

التحرك من مكان لآخر والطفل يمسك طرف من جسمه (الركبة، الكتف... الخ).



نصيحة من اجل الأطفال بهذا العمر، يمكن لطفلك ان يفهم انه مسموح له ان يتحرك ويلعب ببعض المواقف، ولكن ليس بجميعها. يمكنك بالتالي تحديد الإمكانيات والحدود (مثلاً، ممنوع القفز على رتبة السرير إلا في حال كانت موضوعة على الأرض).



# 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

بعمر الدخول الى المدرسة، على الطفل ان يتحرك اكثر بكثير من ساعة باليوم (اللعاب بالدراجة او التروتيبيت، للعب بالعباب الكرة، المشي في الغابة...الخ).



### الانشطة الثابتة

خفّض التنقلات التي تفتقر للحركة (بوسائل النقل ذات المحركات)، وقلل ايضا الأوقات التي يكون فيها طفلك بوضعية الجلوس داخل البيت بدون حركة خلال اليوم.



حدد الوقت الذي يقضيه طفلك للاستمتاع امام الشاشات على ألا يكون اكثر من ساعتين في اليوم: وكلما قلت الوقت أكثر، الفائدة العائدة على صحة ابنك هي أكبر.

- « العريشة، الصعود باستعمال حبل، القدرة على البقاء مستقيم، 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)
- « التدرّب على صنع «أشياء» وبالتالي تقديمها عن طريق وصفها

## // الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

## // التصميم الفني

Tessa Gerster

## // الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترجمت في 2016

## // الترجمة

Lausanne، لوزان، Appartenance، ابرتننس

Rana KARDOUH

رنا قردوح

## حقوق الطبع محفوظة

### // المؤلفون

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع القسم

الحركي النفسي

HES-SO: جنيف

Mani Wittgenstein A.-F.، أستاذ

Müller C. Blanc، مُحاضر مكلف

Monte M. de، مُحاضر مكلف