

Arabisch  
Arabe  
Arabo

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

# كيف أتحرك مع طفلي

من ١٨ شهر إلى  
عمر ٢,٥ سنة



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 Verein für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
Instituto de pediatria e adolescência



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 نمارسها 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...



...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 اقتراحاتي 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 سيارته إلى مصفاتهم من أجل قضاء الليل.

### امكانية أخرى

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

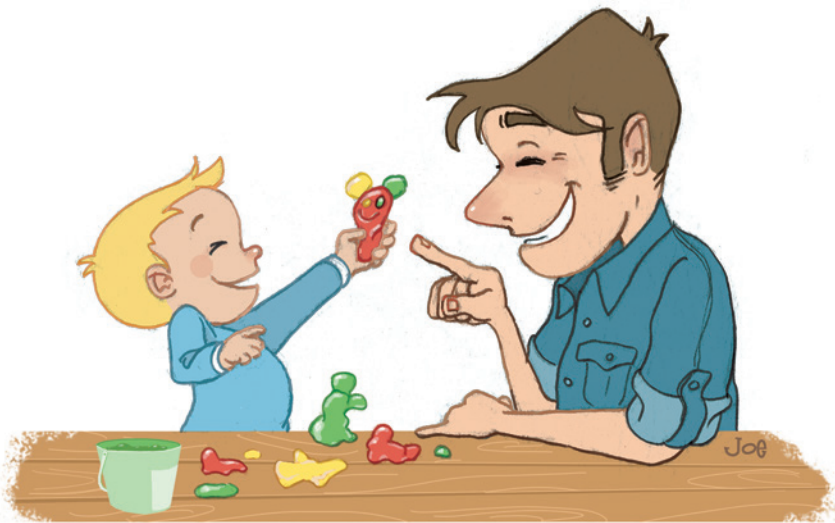


### التمثال الصغير

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).



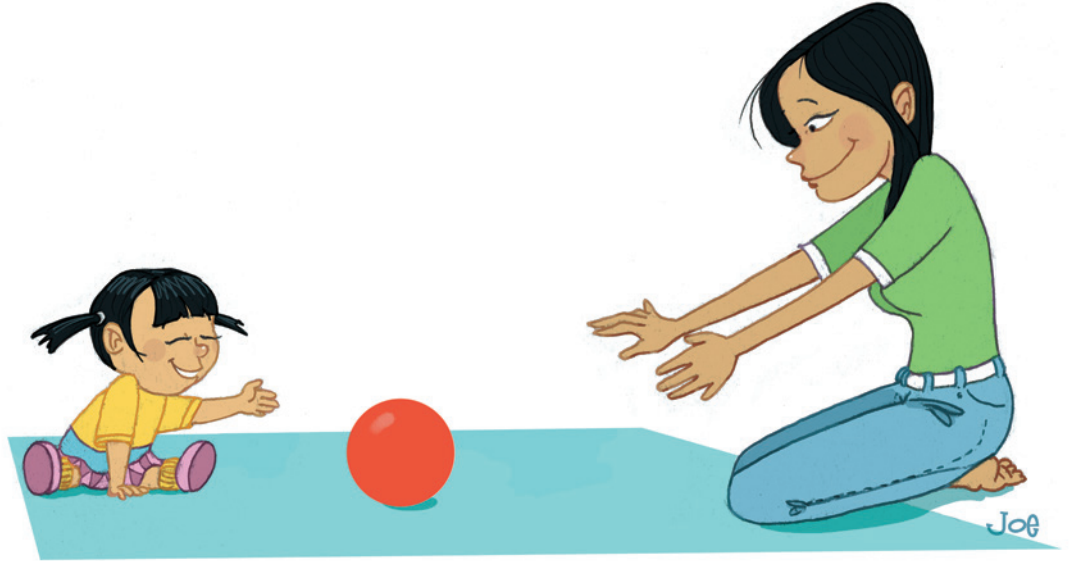
## هل تتحرك بأمان؟

### هيلا هب...

إلعب معه بتمرير له الكرة.

### امكانية أخرى

وأیضا 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، للزّمور، 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 احاسيس  
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 تدغدغه.

## 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

## // الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

## // التصميم الفني

Tessa Gerster

## // الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترُجمت في 2016

## // الترجمة

Lausanne لوزان, Appartenance ابرتنس

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

HEŠ-SO: جنيف

أستاذ، A.-F. Wittgenstein Mani

مُحاضر مكلف، C. Blanc Müller

مُحاضر مكلف، M. de Monte

طالبة، M. Lecoultre

طالبة، L. Ney