

# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

عربي (Arabic)



## دور والدي الطفل في لعبه النشط

The role of parents in children's  
active play



### دور الراشدين

يُعتبر جعل حياتك النشيطة قدوة يُحتذى بها أمراً هاماً بأهمية إعطاء طفلك الوقت والمكان والمواد للعب. يتعلم الأطفال بمشاهدة وسماع وتقليد ما يدور حولهم. كن نشيطاً في حياتك واطهر للأطفال أنك تعتبر النشاط هاماً ومرحاً. عندما يراك طفلك تمارس نشاطاً ما فإنه يود أن يشترك معك في ذلك أو أن يجرب ذات الأنشطة والتمارين التي تقوم بها.

ليس عليك دائماً أن تشارك في لعب طفلك. غير أن عليك الإشراف عليه. خاصة إذا كان يلعب بأشياء جديدة أو في أماكن لعب تشكل صعوبة له. والمهم في الأمر أن يشعر طفلك بالارتياح حيال ما يستطيع عمله عندما يمارس الأنشطة. تلعب البيئة العائلية دوراً حيوياً في مساعدة الأطفال على الاستمتاع بالأنشطة البدنية، إذ ستكون أحياناً رفيق اللعب المفضل لدى طفلك خصوصاً خلال الأشهر الأولى من حياته. من المهم أن تكون إيجابياً في صوتك وفي مدحك وتشجيعك لاكتشاف طرق جديدة للحركة. بين لطفك أنك تستمتع بممارسة الأنشطة أيضاً.



Australian Government

Department of Health and Ageing

## التخطيط لتجارب اللعب الإيجابية النشيطة

إن التخطيط للعب النشط المنتظم لا يحتاج للسفر لمسافات طويلة أو لإنفاق الكثير من المال على أنشطة أو أشياء للعب. إذ يظل بإمكان طفلك الحصول على أكبر فائدة من النشاط عند إعطائه أشياء للعب قليلة الكلفة وبالإستخدام الخلاق لأماكن اللعب المحلية.

شجّع طفلك على تحديد منطقة لعبه واختيار ما يريد اللعب به مجموعة من أشياء اللعب النشط البسيطة. يستطيع بعض الأطفال الاستمرار في القيام بأنشطة لساعات بشيء واحد. بينما يحتاج غيرهم لأفكار مختلفة كي يستمروا في النشاط. أما مستويات النشاط فيمكن أن تتراوح بين الأعمال الخفيفة (كالبناء أو اللعب على الأرض) والأعمال القوية (مثل الركض أو القفز). بمراقبة طفلك وهو يلعب ستعرف متى يجب أن توجّهه لزيادة حركته.



## عرض خيارات اللعب النشط

يمكن استكشاف كل المهارات الحركية الأساسية من رمي وقفز وركض وتوازن باستخدام أشياء للعب بسيطة كالعلب والأطواق والأوعية والطناجر والمكائن والحطب والعجلات. وليس من الضروري أن تكون أشياء للعب حقيقية. إذ أن صنع أشياء للعب من الأشياء اليومية يمكن أن يشكل نشاطاً مرحاً وريصاً تشتركان في القيام به. كما أن أماكن اللعب العادية مثل حدائق المنازل الخلفية والملاعب والوحد والأشجار الساقطة تمثل أيضاً تجارب فريدة وتساهم في الذكريات التي لا ينساها الطفل.

إذا كان المكان الذي يلعب فيه طفلك صغيراً أو إذا لم يكن لديك حديقة خلفية. فكّر بطرق خلاقة لجعل طفلك يقوم بالأنشطة. انصب أشياء للعب مثلاً بطرق مختلفة أو ابدأ في استخدام أشياء جديدة للعب على فترات منتظمة واخلطها مع الأشياء التي يفضلها. من المهم أيضاً أن تستخدم المتنزهات أو الأماكن الخارجية المحلية الأخرى كلما كان ذلك ممكناً

اجعل من عاداتك «توجيه» طفلك لتجربة طرق مختلفة للحركة. وللمساعدة على تحسين مهاراته وثقته. يمكنك «توجيه» طفلك لتغيير:

- كيفية قدرته على تحريك جسمه («ما هي السرعة التي يمكنك فيها...؟»)
- النقطة التي يمكن لجسمه بلوغها («هل يمكنك أن تقوم بذلك جانبياً؟»)
- ما الذي يستطيع جسمه عمله («هل يمكنك القيام بذلك باستخدام رجل واحدة؟»)
- مع من يمكنه أن يتحرك («هل يمكنكما القيام بذلك معاً؟»)



إن توفير فرص منتظمة لطفلك كي يتحرك بحرية ويتفاعل مع الناس. حتى قبل أن يصبح قادراً على المشي أو الكلام. يشكل أساس المهارات البدنية والاجتماعية والذهنية طيلة حياته.

فالحركة الحرة واللعب النشط الذي يقوم به الطفل بإرادته أفضل أنواع النشاط البدني لطفلك. وتوفير فرص كثيرة لطفلك كي يعدّ أعباءه وأنشطته بنفسه طريقة مناسبة وممتعة لتعليم طفلك ونموه.