

# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

عربي (Arabic)



## الخروج من المنزل والتنقل اللعبة النشيطة خارج المنزل

Getting out and about  
Outdoor active play



### الاستعداد للعب

يمكن أن تكون الأشياء المخصصة للعب خارج المنزل من الأشياء البسيطة الرخيصة اليومية الاستعمال مثل الكرات الطرية، و«البوم بوم»، والبالونات، والجوارب الطويلة المملوءة جوارب قصيرة (الضربها بمضرب أو باليد)، والأوعية والطناجير، والصناديق، والقطع الخشبية، والأطواق وقطع الورق الطويلة. كما أن جمع وصنع أشياء للعب لطفلك لحفظها في «صندوق كنز» يمكن أن يزيدا من رغبة الطفل في اللعب خارج المنزل أكثر.

بالتشجيع والإشراف يستطيع طفلك المشاركة في المغامرات التي لا حصر لها والإثارة التي يوفرها اللعب في الخارج.

أليس طفلك ثياباً وأحذية تتيح تحريك العضلات الكبيرة على أن تكون مناسبة للطقس. تذكر دائماً أن تشمل قبعة في ذلك. استفسر من موظفي الطفولة المبكرة ومقدمي الرعاية عن أنواع الأنشطة الخارجية التي يستمتع بها طفلك وعن المهارات التي يمكنك أن تساعد طفلك على تحسينها.

” بالتشجيع والإشراف  
يستطيع طفلك المشاركة  
في المغامرات التي لا حصر  
لها والإثارة التي يوفرها  
اللعبة في الخارج.“



Australian Government  
Department of Health and Ageing

## أنواع الحركة خارج المنزل

يحتاج الأطفال للتشجيع كي يستخدموا الكثير من أجزاء جسمهم المختلفة. خصوصاً عندما يكونون في طور تعلّم مهارات جديدة. تشمل الحركات التي يمكن تجربتها خارج المنزل ما يلي:

- حركات أعلى الجسم: الحفر والدفع والسحب والبناء والرمي
- حركات أسفل الجسم: السير المنظم والقفز واستخدام الدراجة والركل
- حركات كامل الجسم: التسلق والتدحرج والزحف والالتواء.

مع بدء تحسّن طفلك في القيام بحركات محددة. ضع أمامه بعض التحديات التي تتيح له تحريك جسمه في مجموعة من الأنماط والأشكال والسرعات والاتجاهات المختلفة مثل القفز فوق قطعة خشب سميكة من منصة مرتفعة. والركض إلى الخلف أو جانبياً أو إلى الأمام حول مسار فيه عقبات. وتسلق سلّم لارتفاع أعلى.

## اللعب خارج المنزل للأطفال من مختلف الأعمار

إن أخذ طفلك خارج المنزل حتى قبل أن يستطيع المشي أو الكلام يساعد في التعرّف على الأشياء المختلفة حوله والشعور بالارتياح إلى العالم الخارجي. واللعب في الخارج ليس مجانياً فحسب. بل هو أيضاً طريقة سهلة لمساعدة طفلك على تنمية مهاراته الحواسية والبدنية والذهنية والاجتماعية.

من أمثلة التعلّم بواسطة اللعب في الخارج تحسّس العشب وأوراق الشجر. أو سماع السيارات والطيور أو النظر إلى السماء أو الأشجار المتمايلة. إذا لم يكن لديك حديقة خلفية يكون من المهم أكثر أخذ طفلك إلى المناطق الخارجية المحلية كلما أمكنك ذلك.

توفر الأماكن الخارجية للأطفال في سن ما قبل المدرسة والذين في مرحلة أول مشيهم حيزاً أوسع ومجموعة متنوّعة من المعدات كي يمكنهم استخدام كل عضلاتهم والتعلّم عن كيفية قدرة جسمهم على الحركة. كذلك فإن اللعب خارج المنزل يوفر للأطفال فرصاً كثيرة لتجربة حركات جديدة والحركات المفضّلة. والمشاركة في لعب «الخشونة والتدحرج». والبحث عن مغامرات. وتحسين التوازن والقوة والتناسق. والتحكّم بمخاوفهم.

### اللعب «الذي ينطوي على مخاطر»

على الرغم من أن اللعب خارج المنزل يبدو وكأنه ينطوي على مخاطر فإن الأطفال يحتاجون لفرص للعب بحرية ولاكتشاف أمكنة اللعب الخارجية. والذي قد يعتبره بعض الراشدين نتيجة للعب «الذي ينطوي على مخاطر» قد يكون في واقع الأمر من التأثيرات الجانبية لتجارب اللعب المرح. مثل الفوضى والضجيج. والاتساح والتعرّض لخدوش بسيطة. ومواجهة الارتفاعات وأماكن اللعب الجديدة.

وعندما يتعلق الأمر بنمو الطفل. فإن فوائد اللعب خارج المنزل تفوق مخاطره.



يغلب أن يكون الأطفال الذين يقضون أوقاتاً طويلة خارج المنزل أكثر نشاطاً من نظرائهم الذين يقضون معظم أوقاتهم داخل المنزل. استعمل الأماكن الخارجية. مثل الحدائق الخلفية والمنتزهات والملاعب وأرصفت المشي والشواطئ والمسارات الحرجية والبحيرات والأنهار. في خطط الأنشطة التي تقوم بها عائلتك. كما أن الخروج من المنزل يوفر فرصة للتعرف على بيئة مختلفة واختبارها.

يمكن أن يكون استغلال ساعات ضوء النهار للخروج من المنزل بديلاً مرحاً ونشطاً من قضاء أوقات طويلة في مشاهدة التلفاز أو عدم ممارسة الأنشطة داخل المنزل.

