



## إبقاء الأطفال بحركة دائمة

Keeping children on the move



### حدّد المدة في العربية

الانتقال النشط اصطلاح يصف النشاط البدني. مثل المشي أو استخدام الدراجة أو السكوتر. للانتقال من مكان إلى آخر بدلاً من قيادة السيارة أو جر عربة الطفل.

على الرغم من أنه من الأسهل والأسرع في الغالب وضع الطفل الصغير في عربة، فإن الأطفال الصغار يستطيعون عادة المشي أو استخدام الدراجة حتى ولو لمسافات قصيرة. إن إتاحة مدة لنفسك ولطفلك كي تكونا من «المشاة النشطة» طريقة رائعة لزيادة نشاطك البدني.

كذلك فإن المشي أو استخدام الدراجة إلى مقصدك يوفر لطفلك فرصاً لما يلي:

- التعلّم عن السلامة في الطريق وسلامة المشاة
- التعلّم عن الطبيعة والاستمتاع بوجوده في منطقة خارجية
- زيادة ثقته في الأماكن العامة
- تقدير الطرق المختلفة لممارسة الأنشطة
- تنمية قوة الساقين بحيث يتمكن لاحقاً من المشي ودفع دواسات الدراجة لمسافات أطول.

تستطيع أنت وطفلك تجربة استخدام طريقة الانتقال النشط وذلك بـ:

- إيقاف السيارة بعيداً إلى حد ما عن مقصدك وإتاحة مدة كافية لمشي ما تبقى من الطريق
- المشي أو استخدام الدراجة لمسافة أطول كل مرة
- المشي أو استخدام الدراجة أو السكوتر للوصول إلى المقاصد المحلية. مثل مرفق الطفولة المبكرة.

## حدد المدة أمام الشاشة

هناك توصيات أسترالية بشأن المدة أمام الشاشة مفادها أن لا يقضي الأطفال دون سنتين من العمر أية مدة أمام الشاشات. فالتعرض للشاشات في سن مبكرة يمكن أن يحدّ من المدة المتاحة لطفلك للعب النشط والاتصال الاجتماعي مع الغير وكذلك من فرص النمو اللغوي. الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشة يمكن أيضاً أن يقلل من قدرتهم على بقاء مركزين .

تفيد التوصيات أيضاً أن المدة أمام الشاشات للأطفال بين سن سنتين وخمس سنوات يجب أن يكون محدوداً بحيث لا يزيد على ساعة واحدة في اليوم. فقد تبين أن هناك علاقة بين قضاء مدة طويلة في مشاهدة التلفاز في مرحلة الطفولة المبكرة وارتفاع إمكانية زيادة الوزن وتكوين عادات أكل غير صحية وضعف النمو العضلي والعظمي وبطء نمو المهارات اللغوية. كما وُجدت علاقة بين المدة أمام الشاشة وانخفاض مستويات النشاط البدني ونشوء عادات لمشاهدة التلفاز تستمر إلى مرحلة الطفولة اللاحقة.

ومهما كان مستوى النشاط الذي يقوم به طفلك في أوقات أخرى فإنه يظل من المهم مراقبة المدة التي يقضيها أمام الشاشة.

### طرق لإدارة المدة أمام الشاشة أو تحديدها "الضوابط الزمنية"

## الطويلة التي يقضيها

## طفلك جالساً يمكن

## أن تؤثر سلباً على

## صحته...

- ضع في متناولك أشياء بسيطة للعب. مثل علب الكرتون القديمة أو الكرات أو البالونات أو القطع الخشبية.
- شجّع طفلك على خلق ألعاب وأنشطة تركز على خياله.
- سجّل أية برامج تلفزيونية يحبها إذا كانت تتعارض مع مدة اللعب خارج المنزل.
- أطفئ التلفاز خلال أوقات الوجبات الرئيسية.
- لا تضع شاشات في غرف النوم.

إن إعادة تخطيط عاداتك اليومية إذا لم تكن نشيطة طريقة ممتازة لتشجيع طفلك على أن يكون أكثر نشاطاً في حياته اليومية.



يتشوق الأطفال الصغار للحركة. لكن بعض الأساليب والأنشطة اليومية تحد في واقع الأمر من فرص ممارسة الأطفال للأنشطة.

عند إبقاء الأطفال في وضع اللانشاط لفترات زمنية طويلة. كوضعهم مثلاً في العربات أو أمام شاشات التلفاز والحاسوب. فإن المدة المتاحة لهم لممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تنضال. ويمكن أن يحد ذلك أيضاً من الوقت اللازم للأنشطة الانمائية الهامة الأخرى كالقراءة والفنون والحرف وحل الأحجيات. والفترات الزمنية الطويلة التي يقضيها طفلك جالساً يمكن أن تؤثر سلباً على صحته. علماً بأن العادات التي تنشأ لديه في مرحلة عمره المبكرة يكون لها تأثير على تصرفاته مدى الحياة.

