

# كيف أتحرك مع طفلي

من 9 إلى  
18 شهر



## 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 تؤكد الدراسات العلمية, الأطفال يصبحون أكثر مهارة بالحركة وبالتالي يكونون اقل عرضة للخطر. النشاطات الرياضية المنتظمة مهمة للعظام وللقلب وللحفاظ على الوزن. الحركة تسهل 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 ممارستها ونحن جالسين, شاشات حاضرة بشكل دائم (التلفزيون, الهاتف المحمول...الخ), وأماكن سكن لا تساعد على الحركة (حدائق بعيدة, طرق خطيرة, جيران حساسين للضجة...الخ). مع أن الحركة من طبيعة الأطفال. حتى الحركات العفوية البسيطة اليومية هي مهمة جداً 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...



...اكتشاف الأشياء  
واعمل بعض الأعمال لوحدي



...التواصل عن طريق الحركات

والديّ يستطيعون فعل التالي من  
اجل مرافقتي :

« تأمين مساحة آمنة حيث أستطيع  
التحرك بحرية  
« يُشرح لي بحيث أستطيع فعلها  
لوحدي

« امنحني الوقت بحيث أستطيع ان  
أتمرن وأتطور على وتيرتي  
« تشجيعي ودعمي اذا كنت بحاجة  
لذلك



...أتعلم الزحف،  
اغير مكاني ثم أقف  
ومن ثم أمشي



...اكتشاف مساحات في كل مرة  
أكبر وأوسع



...أبرع اكثر واكثر بطريقة وقوفي  
وبالتالي بانتقالاتي من مكان  
لآخر

## هل تتحرك بأمان؟

### التدحرج على السجادة

ضع عدة أشياء على سجادة، بحيث لا يصل اليهم طفلك. شجعه على التنقل والحركة ليتقنهم.

### امكانية أخرى

بانتباه شديد منك، اتركه وحده الآن يكتشف هذه الأشياء.



### الف خطوة وخطوة صغيرة

في الطبيعة، اليدان والرجلان مرتفعين في الهواء الطلق، طفلك يمكنه ان يكتشف معك احساس جديدة ومواد جديدة.

### امكانية أخرى

بواسطة الرمل والبحص يمكنك بناء ابراج بحيث يستطيع ابنك ان يستمتع بهدمهم.



### لنتمشى معاً...

اذا حصل ان مرة واحدة تحرك الأثاث الذي يستند عليه طفلك، فإنه سيستخدمه مستندا عليه ومتنقلاً في الغرفة من مكان لآخر.

### امكانية أخرى

جسدك يصبح كعقبة او سد امام طفلك عليه تسلقه او تجنبه... الخ.



# هل تتحرك على الرغم من سوء الطقس؟

## لعبة القارب

تمايلي مع طفلك الذي في حضنك  
وانت تغنين " هيللا يا واسع،  
هيللا هيللا هيللا ، مركبك راجع،  
هيللا هيللا هيللا ."

## امكانية أخرى

نوعي قوة التمايل مع رتم الأغنية  
بين سريع وبطيء.



## تك، تك، تك...

طفلك في عربته وتحت العازل  
المطري، طفلك سيكون سعيد  
بالخروج وسماع صوت قطرات  
المطر المتساقطة عليه.

## امكانية أخرى

أخرج طفلك من عربته واجعله  
يمشي قليلا تحت المطر.



## عربة التسوق والسباق

طفلك سيكون سعيد بدفع لعبته  
بعد وضعها في سلة الغسيل.

## امكانية أخرى

ثبّت سلة الغسيل واترك طفلك يدخل  
فيها لوحده. عندما يكون جاهز، عربة  
السباق يمكنها ان تنطلق.



## هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟

### رئيس طبّاخين صغير

عندما تطبخ-ين، يحب طفلك ان يقلدك بألعاب المطبخ الخاصة به او بالأدوات التي يمكن أن نعيه اياها من المطبخ مثل ملعقة الخشب او علبه البلاستيك... الخ.



### سمكة صغيرة في الماء...

في وقت الإستحمام، علم ابنك كيف يعمل امواج في الماء، وكيف ينفخ على فقاعات الصابون... الخ.

### امكانية أخرى

بواسطة زجاجة او كاسات من البلاستيك، يمكنه ان يلعب بهم بالماء. مملتهم وافراغهم، وعبورهم عبر الماء.

### أغنية للأطفال

استفيد من وقت تغيير الحفاضة بغناء اغنية بواسطة الحركات بحيث يمكن لطفلك ان يقلدك بالصوت والحركة.



## هل تتحرك على الرغم من ضيق المكان؟

### بيتي الصغير من الكرتون

بمساعدة صندوق كبير من الكرتون،  
اصنع بيت صغير لطفلك بحيث  
يستطيع ان يجلس فيه.

### امكانية أخرى

يمكنك ان تلعب معه مثل لعبة  
الاختباء، بان تختفي وراء الكرتون  
وتظهر فجأة.



### العازف

اصنع لطفلك آلات موسيقية. مثلا  
يمكنك ان تصنع خشخاشة بواسطة  
احجار صغيرة موضوعة بداخل  
زجاجة بلاستيك بحيث تكون ملصقة  
ومغلقة تماما. او طبله من علبة  
بسكوت مصنوعة من الحديد.



### برج بيزا المائل

بواسطة المكعبات، طفلك يصنع  
اول بناء له.

### امكانية أخرى

ساعد طفلك ان يبني قصر او برج،  
بحيث يستطيع ان يستمتع  
بهدهم وإعادة بنائهم من جديد.



# من أجل ان أتعلم أكثر... ملخص صغير

٩ أشهر

يُثبت وحده  
بوضعية الجلوس



موعدا على الموقع

[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

يمكنك ان تجد معلومات أكثر، صور وفيديوهات ..الخ - مع العديد من النصائح والاقتراحات بالاضافة الى افكار للعب (موقع الانترنت باللغة الفرنسية).

يتسلق

يمكنه ان يمسك  
الأشياء بين السبابة  
والإبهام

يُودّع بواسطة  
تحريك يده

يزحف على  
الأربعة

تعليمات

يقول ماما وبابا

يمكنه ان يعطي  
شيء ما للشخص  
الكبير



الانشطة الجسدية

يجب على الأطفال الصغار ان يتحركوا ويكونوا نشيطين أقله ١٨٠ دقيقة خلال النهار (بالعب بالخارج، التسلق، المشي...الخ)

يُؤشّر بإصبعه

يمكنه ان يقف  
مستنداً



الانشطة الثابتة

خفض الاوقات التي يكون فيها طفلك بوضعية الجلوس دون حركة قدر الإمكان (تجنب ان يبقى طفلك بكرسي المنزل او كرسي السيارة دون حركة وقت طويل) تجتنب ان يكون طفلك امام الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، العاب الفيديو...الخ) فهذا غير منصوح به ابدًا.

وضع الاشياء  
الصغيرة بداخل  
الكبيرة

يمشي لوحده

صعود الدرج  
بواسطة اليدين

يأكل لوحده  
بواسطة الملعقة

١٨ شهر

// الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

// التصميم الفني

Tessa Gerster<sup>1</sup>

// الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترجمت في 2016

// الترجمة

Lausanne Appartenance، لوزان ابرتننس

Rana KARDOUH

رنا قردوح

حقوق الطبع محفوظة

// المؤلفون

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع القسم  
الحركي النفسي HETS، جنيف  
HES-SO: جنيف

A.-F. Wittgenstein Mani، أستاذ

C. Blanc Müller، مُحاضر مكلف

M. de Monte، مُحاضر مكلف

E. Palardy، طالبة

I. Giroudeau، طالبة

L. Curinier، طالبة

©<sup>1</sup> Ligues de la santé, Programme cantonal « Ça marche! », Lausanne  
منظمة الصحة، البرنامج الإقليمي « Ça marche! »، لوزان

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne  
القسم الطبي الجراحي للأطفال، مشفى الأطفال في لوزان