

Arabisch  
Arabe  
Arabo



# كيف أتحرك مع طفلي



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**CHUV** Département femme-mère-enfant

**pédiatrie  
suisse**  
L'organisation professionnelle  
de la pédiatrie

**h e t s**  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

canton de  
**vaud**

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



...اكتشاف الأشياء  
واعمل بعض الأعمال لوحدي



...التواصل عن طريق الحركات

والديّ يستطيعون فعل التالي من  
اجل مرافقتي :

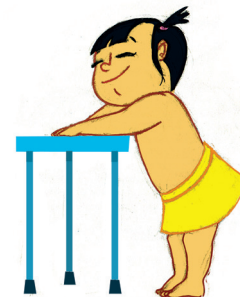
« تأمين مساحة آمنة حيث أستطيع  
التحرك بحرية  
« يُشرح لي بحيث أستطيع فعلها  
لوحدي  
« امنحني الوقت بحيث أستطيع ان  
أقمرّن وأتطور على وتيرتي  
« تشجيعي ودعمي اذا كنت بحاجة  
لذلك



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



...اكتشاف مساحات في كل مرة  
أكبر وأوسع



...أبرع أكثر وأكثر بطريقة وقوفي  
وبالتالي بانتقالاتي من مكان  
لآخر

## هل تتحرك ؟

### من أجل تطوّر صحيّ وسليم

انك تعلم بالتأكيد ان الحركة مهمة من أجل صحة ابنك. فأنه بالحركة يفرّغ طاقة وبالتالي يصبح أهدأ وينام ويأكل بشكل أفضل.

باللعب والحركة يكسب ثقة اكبر بنفسه، يعبر عن مشاعره ويبنّي علاقاته. كما تؤكّد الدراسات العلمية، الأطفال يصبحون أكثر مهارة بالحركة وبالتالي يكونون أقل عرضة للخطر. النشاطات الرياضية المنتظمة مهمة للعظام وللقلب وللحفاظ على الوزن. الحركة تسهّل التعلم ايضاً (مثلاً تعلم اللغة).

### الأطفال بحاجة للحركة

الأطفال نادراً ما يبقوا في مكان واحد دون حركة، ويعطوا انطباعاً أنهم 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 (حدائق بعيدة، طرق خطرة، 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.



## 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

يستمتع الأطفال بدفع سلة الغسيل  
سواء بغطاء أو مقلوبة.

### امكانية أخرى

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





## هل تتحرك بأمان؟

### التدحرج على السجادة

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

### 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 احاسيس جديدة ومواد جديدة.

### امكانية أخرى

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



### لنتمشي معاً...

اذا حصل ان مرة واحدة تحرك الأثاث الذي يستند عليه طفلك، فإنه سيستخدمه مستنداً 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 ضيف المكان؟

### بيتي الصغير من الكرتون

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

### امكانية أخرى

يمكنك ان تلعب معه مثل لعبة  
الاختباء، بأن تختفي وراء الكرتونة  
وتظهر فجأة،



### العازف

اصنع لطفلك آلات موسيقية. مثلاً  
يمكنك ان تصنع خشخاشة بواسطة  
احجار صغيرة موضوعة بداخل  
زجاجة بلاستيك بحيث تكون ملصقة  
ومغلقة تماماً. 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.



## 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 علبة 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. يملئهم وافرأغهم، وعبورهم عبر الماء.

### أغنية للأطفال

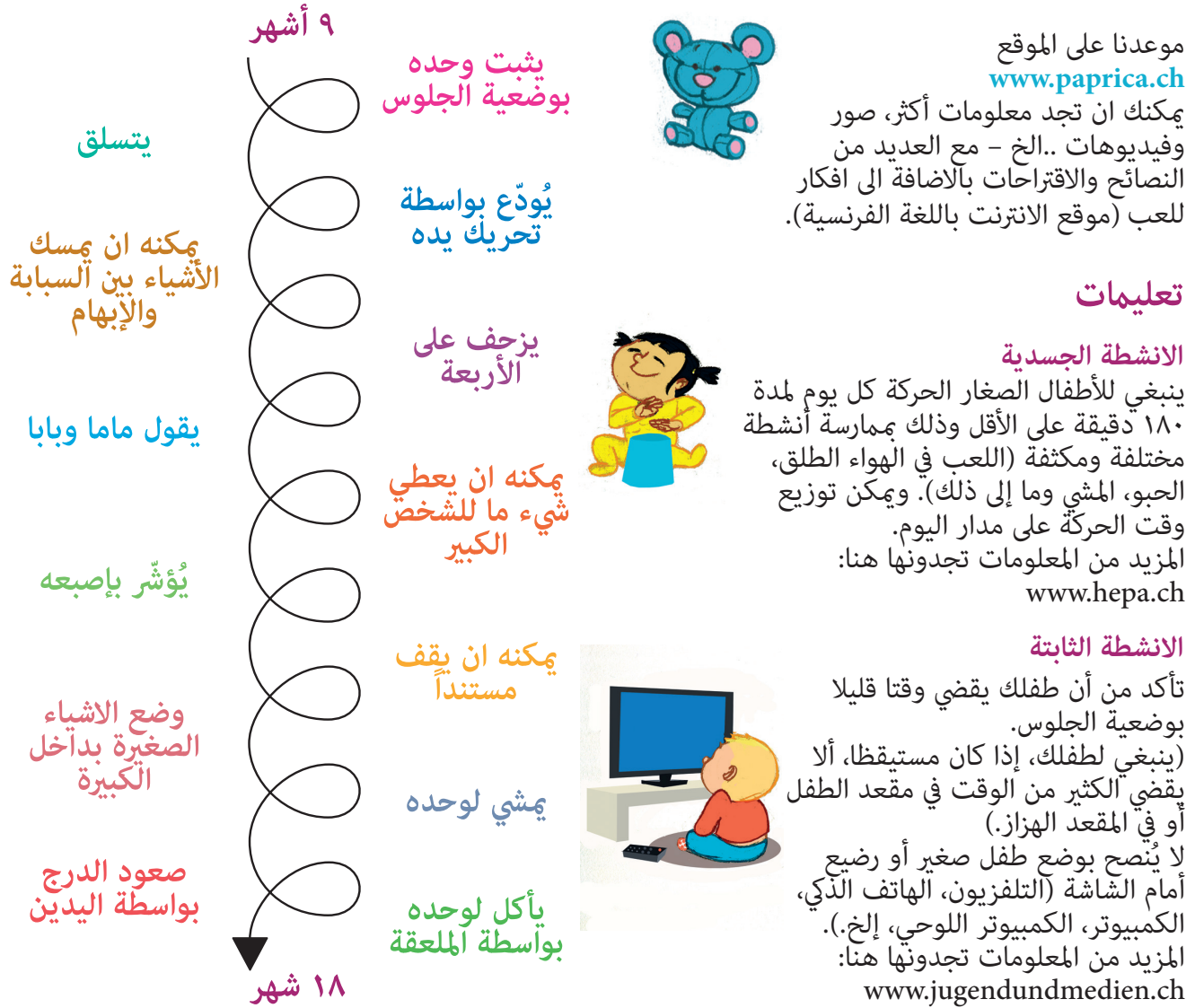
استفيد من وقت تغيير الحفاضة بغناء أغنية بواسطة الحركات بحيث يمكن لطفلك ان يقلدك بالصوت والحركة.





## من أجل ان أتعلم أكثر...

## ملخص صغير



### هيئة التحرير

// المؤلفون

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

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

A-F. Wittgenstein Mani، أستاذة جامعية

C. Blanc Müller، محاضرة

M. De Monte، محاضر

E. Palardy، طالبة

I. Giroudeau، طالبة

L. Curinier، طالبة

// الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

// التصميم الفني

Tessa Gerster

// إدارة التحرير

الطبعة الأولى 2014

الطبعة المنقحة 2022

// التحرير / التعديل 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo

Dr. Jérôme Spring

Laura Beauverd

Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant,  
Site de l'Hôpital de l'enfance