

## 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 وأنطورعلى وتبرتي  
« تشجيعي ودعمني 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



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

## من أجل ان أتعلم أكثر...

موعدنا على الموقع  
[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

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

### تعليمات

#### الانشطة الجسدية

ينبغي للأطفال الصغار الحركة كل يوم لمدة  
١٨٠ دقيقة على الأقل وذلك بممارسة أنشطة  
مختلفة ومكثفة (اللعب في الهواء الطلق،  
الحبو، المشي وما إلى ذلك). ويمكن توزيع  
وقت الحركة على مدار اليوم.  
المزيد من المعلومات تجدونها هنا:  
[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

#### الانشطة الثابتة

تأكد من أن طفلك يقضي وقتا قليلا  
بوضعية الجلوس.  
(ينبغي لطفلك، إذا كان مستيقظا، ألا  
يقضي الكثير من الوقت في مقعد الطفل  
أو في المقعد الهزاز).  
لا يُنصح بوضع طفل صغير أو رضيع  
أمام الشاشة (التلفزيون، الهاتف الذكي،  
الكمبيوتر، الكمبيوتر اللوحي، إلخ).  
المزيد من المعلومات تجدونها هنا:  
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

#### 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:

Mani A-F. Wittgenstein، أستاذة  
جامعية

C. Blanc Müller، محاضرة

M. De Monte، محاضر

E. Palardy، طالبة

J. Giroudeau، طالبة

L. Curinier، طالبة

## ملخص صغير

٩ أشهر

يثبت وحده  
بوضعية الجلوس



يودّع بواسطة  
تحريك يده

يزحف على  
الأربعة



يمكنه ان يعطي  
شيء ما للشخص  
الكبير

يقول ماما وبابا

يؤشّر بإصبعه

يمكنه ان يقف  
مستنداً

يمشي لوحده

يأكل لوحده  
بواسطة الملعقة

صعود الدرج  
بواسطة اليدين

١٨ شهر

© 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

// التحرير / التعديل 2022  
Dr. med. Lise Miauton Espejo  
Dr. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

## هل تتحرك ؟

من أجل تطوّر صحي وسليم

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

باللعب والحركة يكسب ثقة اكبر بنفسه، يعبر عن مشاعره  
ويبني علاقاته. كما تؤكد الدراسات العلمية، الأطفال يصبحون  
اكثر مهارة بالحركة وبالتالي يكونون اقل عرضة للخطر.  
النشاطات الرياضية المنتظمة مهمة للعظام وللقلب وللحفاظ  
على الوزن. الحركة تسهّل 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.  
للاسف هذه النتيجة خارجة عن ارادتنا. انها ترجع بشكل  
أساسي لنوعية الحياة المتطورة التي نعيشها الآن: يوم مليء  
بالعمل، مواصلات حديثة، كثير من النشاطات تمارسها 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 جدا 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 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. يتكشف هذه الأشياء.



### لنتمشي معاً...

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

### امكانية أخرى

جسديك يصبح كعقبة او سد امام طفلك عليه تسلفه 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

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 على الرغم من ضيق الوقت؟

### رئيس طبّاخين صغير

عندما تطبخ-ين، يحب طفلك ان يقلدك بالالعاب المطبخ الخاصة به او بالأدوات التي يمكن أن نعيره إياها 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 يملئهم 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 ضيف 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 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 طبلّة من علبه 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 بهدمهم وإعادة بنائهم من جديد.

