

# كيف أتحرك مع طفلي

من ٩ إلى  
١٨ شهر



h e t s

Haute école de travail social  
Genève  
Filère Psychomotricité

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

 Canton de  
vaud

 **ça marche!**  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX



ssp sgp  
SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS  
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti

 **CHUV** Département médico-chirurgical  
de pédiatrie - DMCP



## هل تتحرك ؟

### من أجل تطوّر صحّي وسليم

انك تعلم بالتأكد ان الحركة مهمة من اجل صحة ابنك. فإنه 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 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 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 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.



# أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



...اكتشاف الأشياء  
واعمل بعض الأعمال لوحدي



...التواصل عن طريق الحركات

والديّ يستطيعون فعل التالي من  
اجل مرافقتي :

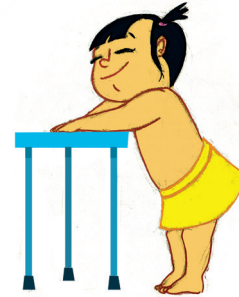
« تأمين مساحة آمنة حيث أستطيع  
التحرك بحرية  
« يُشرح لي بحيث أستطيع فعلها  
لوحدي  
« امنحني الوقت بحيث أستطيع ان  
أتمرن وأتطور على وتيرتي  
« تشجيعي ودعمي اذا كنت بحاجة  
لذلك



...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 ليتقظهم.

### امكانية أخرى

بانتهاء 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 احساسيس 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 مستندا عليه ومنتقلاً 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 طباخين 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 مملئهم 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 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  
بهدمهم واعادة بنائهم من جديد.



# من أجل ان أتعلم أكثر... ملخص صغير



## // الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

## // التصميم الفني

Tessa Gerster<sup>1</sup>

## // الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترُجمت في 2016

## // الترجمة

Lausanne لوزان, Appartenance 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

أستاذ، A.-F. Wittgenstein Mani

مُحاضر مكلف، C. Blanc Müller

مُحاضر مكلف، M. de Monte

طالبة، E. Palardy

طالبة، I. Giroudeau

طالبة، L. Curinier

©<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