

أساس البقاء نشطًا



- إذا كان لديك طفل في سن ما قبل المدرسة!

يُعد بقاء أطفالك نشطين طوال اليوم أمرًا جيدًا لهم! شجّع أطفالك على الحركة واجعل الأمر أكثر سهولة بالنسبة إليهم من خلال توفير بيئات ومهام تتسم بالتحدي والإثارة والأمان.

ممارسة التمارين
أمر رائع!
...طفلك...

...سوف
يشعر بسعادة
أكبر

...سوف يركّز
بسهولة

...سوف
يصبح
أقوى

...سوف
تصبح عظامه
أكثر قوة

...سوف يكون
لديه توازن وتحكم
أفضل في الجسم

...سوف
ينام بشكل
أفضل

...سوف
يشعر بإرهاق أقل
وسنكون لديه
طاقة أكبر

أساس البقاء نشطاً

نصائح للبدء!

مارس الألعاب الممتعة. اركض، واقفز، وارم، والتقط، وتدرج، وتوازن، وتسلق، وارقص حتى يتورد خذاك وتشعر بالنهجان قليلاً!



مارس المزيد من التمارين كل يوم. قم بالمشي أو اركب الدراجة إلى الحضانة أو في أي وقت تذهب فيه إلى أي مكان ليس بعيداً جداً.



ابق نشطاً في العموم. تجول في الأرجاء والعب مع طفلك. قم بزيارة الأماكن. افعل شيئاً ترى العائلة بأكملها أنه أمر ممتع!



اخرج من المنزل. تشجّع المساحات الخارجية الكبيرة طفلك على ممارسة الرياضة بشكل أكبر. اذهب إلى ملعب أو متنزه أو غابة. استكشف المناطق المحيطة واستمتع بالطبيعة - حتى مع هطول الأمطار أو تساقط الثلوج!



ارتدِ الملابس الملائمة للنطقس التي تمكّنك من الحركة بها بحرية.



الأطفال الرضع بحاجة إلى ممارسة التمارين أيضاً. شجع طفلك على الحركة من خلال اللعب معه عندما يكون على الأرض أو مستلقياً على وجهه. دع طفلك يصل إلى الأشياء ويتدرج ويزحف ويستكشف المنزل!



اكتشف الأنشطة!

تحقق من المواقع الإلكترونية الآتية أو تابعها على وسائل التواصل الاجتماعي:

- vgregion.se/rorelseguiden
- generationpep.se
- svtplay.se/bolibompa-baby
- svtplay.se/alex-traning
- friluftsfamjandet.se
- para-me.se

يستند هذا الكتيب إلى خطة العمل الخاصة بمنطقة فاسترا جوتالاند (Västra Götaland) للتشجيع على ممارسة النشاط البدني بين الأطفال والمراهقين بالتعاون مع مؤسسة Centrum för fysisk aktivitet في جوتنبرج. يمكنك طلب كتيب "المفتاح للبقاء نشطاً إذا كان لديك طفل في سن ما قبل المدرسة" من خلال التواصل عبر البريد الإلكتروني adress.distributionscentrum@vgregion.se