

أساس البقاء نشطاً



- إذا كان لديك طفل في المدرسة الابتدائية أو الإعدادية!

بصفتك شخصاً بالغاً، أنت لك دور مهم!

يمكنك تشجيع طفلك على اتباع نمط حياة نشط

- كن قدوة - وابقِ أنت نشطاً أيضاً!
- ساعد أطفالك في الجوانب العملية، مثل ملابس ممارسة الأنشطة البدنية والانتقالات ووضع الخطط.
- تذكر أن تكون متفهماً وأن تتحلى بالصبر وألا تقارن طفلك بالأطفال الآخرين.
- ادعمه من خلال تشجيعه وتقديم التعقيب الإيجابي إليه!



للتمتع بصحة جيدة، يجب أن يتحرك الأطفال لمدة 60 دقيقة على الأقل في اليوم إلى الحد الذي يشعرون فيه بسخونة الجسم والنهجان قليلاً، وذلك من خلال أنشطة مثل اللعب أو المشي أو ركوب الدراجات.



ثلاث مرات في الأسبوع، يجب أن يرتفع معدل نبضات القلب لديهم إلى الحد الذي يشعرون فيه بسخونة الجسم والنهجان، وذلك من خلال أنشطة مثل الجري بسرعة أو ركوب الدراجات مع صعود أماكن مرتفعة أو السباحة.



يجب أن يقوّي الأطفال عضلاتهم وعظامهم ثلاث مرات في الأسبوع، وذلك من خلال أنشطة مثل الجري أو القفز.



تأكد من أن طفلك لا يجلس ساكناً طوال اليوم. حاول ألا تتركه يقضي الكثير من الوقت أمام الشاشات وتأكد من حصول جسمه على فترات الراحة المنتظمة. فكر في كيفية استخدامكم للشاشات كأسرة - أي متى وكيف تنظرون إلى الشاشات؟ ما الذي يسير على ما يرام؟ ما الذي لا يسير على ما يرام؟ هل يمكنك تقليل وقت جلوس طفلك أمام الشاشات؟

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 وستكون لديه
طاقة أكبر

أساس البقاء نشطاً

تابع مصادر الإلهام!



احصل على الإلهام من وسائل التواصل الاجتماعي

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkoststiftelsen
- Friluftsfremjandet

نصائح للبدء!

- ✓ مارس المزيد من التمارين كل يوم. قم بالمشي أو اركب الدراجة إلى المدرسة أو في أي وقت تذهب فيه إلى أي مكان ليس بعيداً جداً.
- ✓ ابق نشطاً في العموم. العب أو مارس الرياضات أو قم بالمشي لمسافات طويلة. قم بشيء ما تراه ممتعاً لك!
- ✓ ابق نشطاً في أثناء لعبك. شجّع طفلك على الركض، والقفز، والرمي، والالتقاط، والتدريج، والتوازن، والتسلق، والرقص - وكل ما يستمتع به، خصوصاً إذا وصل إلى الحد الذي يشعر فيه بسخونة الجسم والنهجان قليلاً!
- ✓ العب في الأماكن الخارجية. يمارس الأطفال المزيد من التمارين عندما يكونون في الأماكن الخارجية. اذهب إلى ملعب أو متنزه أو غابة واستكشف الحي واستمتع بالطبيعة - حتى مع هطول الأمطار أو تساقط الثلوج!

اكتشف الأنشطة!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning

نصائح للآباء الذين لديهم طفل من ذوي الهمم
تحقق من المواقع الإلكترونية الآتية أو تابعها على وسائل
التواصل الاجتماعي!

Parasport Sweden

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 لبقاء طفلك الذي في المدرسة الابتدائية أو الإعدادية نشطاً" من خلال التواصل عبر البريد الإلكتروني adress.distributionscentrum@vgregion.se