

الحركة

واللهو

– جيدة

للأطفال

و

البالغين !

هل تعلم أن:

يشعر الطفل بحسن الحال عندما يتحرك خلال أوقات طويلة من اليوم. يجب أن يتحرك الطفل في سن المدرسة لكي يشعر بالسخونة واللهاء ما لا يقل عن 60 دقيقة كل يوم. يجب أن يرتفع نبض الطفل بصورة كبيرة ما لا يقل عن ثلاثة مرات في الأسبوع. من بين الأنشطة التي تؤدي إلى ارتفاع النبض والتنفس هناك على سبيل المثال الألعاب الفعالة في الخارج وركوب الدراجات والسباحة وألعاب الكرة.



ما هو السبب الذي يجعل النشاط الجسدي مهما؟

اللعب والحركة سويا مع تناول طعام صحي هي من الأمور المهمة لكي يشعر الطفل بحسن الحال ويحافظ على عاقبته. من بين المزايا الأخرى هناك تقوية الهيكل العظمي والعضلات والرنينين وأيضا تحسين القدرة على الحركة والتوازن والسيطرة على أعضاء الجسد. إن الحركة تحفز أيضا تطور المخ وقدرة الطفل على التفكير. كما أنها طريقة لمقابلة أصدقاء جدد وتقليل الإجهاد النفسي وتوفير درجة جيدة من النوم والشعور بالسعادة والطاقة المتجددة.



دراسة IDEFICS (تحديد والوقاية من الآثار الصحية التي يسببها النظام الغذائي ونمط الحياة في الأطفال والرضع) تقدم خمسة كتيبات تعود بالنفع على صحة الأطفال :

الماء هو أفضل مشروب يطفى العطش
عادات النوم الجيدة – مهمة بالنسبة لطفلك
استمتع بالوقت سويا – دع جهاز التلفزيون ولوحات الكمبيوتر ينتظرون
الفواكه والخضروات هي أطعمة لذيذة
الحركة واللهو – جيدة للأطفال والبالغين

يمكن تنزيل الكتيبات والمواد الأخرى من الرابط www.vgregion.se/beslutsodfetma تحت العنوان كتيبات / كتيبات Broschyrer/foldrar. تم تمويل الكتيبات من قبل لجنة الصحة الشعبية في قطاع فسترا جوتالاند ريجيون. يمكن حجز الكتيبات عن طريق الرابط adress.distributionscentrum@vgregion.se

© 2008 تم نشره من قبل الدكتور ستافان موريلد، مستشفى الملكة سيلفيا للأطفال والشباب. تم تدوين النصوص السويدية من قبل ماري لوندل، ممرضة. تم التعامل بالنصوص باللغة السويدية وتحديثها عام 2017 من قبل أوس بلومكفيست، خبيرة العلاج الطبيعي وستينا تورنر خبيرة مرخصة في العلاج الطبيعي، ماجستير تخصص في طب الأطفال.



www.ideficsstudy.eu

التعلم للعيش حياة صحية، بلدية بارتيلي
جمعة يوتيوري، أكاديمية ساهلجرنسكا قسم طب
الأطفال، لجنة الصحة الشعبية قطاع فسترا



جوتالاند ريجيون

حفز الطفل

يحب معظم الأطفال ممارسة الحركة سويا مع الأصدقاء أو العائلة. إن المشاركة في أنشطة رياضية منمّمة يمكن أن يكون شيئا مفرحا وحافزا. يحب بعض الأطفال الرياضات التي تمارس ضمن إطار فريق بينما هناك أطفال يحبون الأنشطة بشكل إفرادي أقل مثل ركوب الدراجات أو اللهو العادي في الخارج. لذلك عليك أن تصغي للشئ الذي يحبه طفلك بالذات وأن تشجعه على ذلك.



5 نصائح تزيد من رغبة الطفل على الحركة



مارس الأنشطة سويا

إذا كنت تظهر للطفل أن الأنشطة الجسدية جيدة ومفرحة فإنك ستحفز طفلك على أن يكون أكثر نشاطا. لا تتوانى عن التخطيط لممارسة نشاط معين تتحركان ضمنه سويا خلال عطلة الأسبوع. يحب الأطفال عندما يشارك البالغين في ألعابهم أو أنشطتهم.



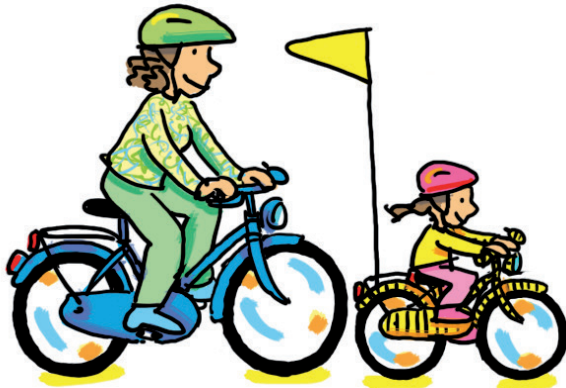
اقترح بديل فعال

اعط طفلك بدائل للتلفزيون والكمبيوتر ولوح الكمبيوتر أو الهاتف الجوال. أشياء بسيطة مثل كرة أو طبق فريزبي أو حبل القفز يمكن أن يبدأ نشاطا حيويا مليئا بالطاقة واللهو والحركة. ما يمكن أن يكون المشوار اليومي طريقة جيدة للاختلاط وتوفير الوقت لكم للتحدث سويا.



الحركات اليومية

الحركة اليومية مهمة للغاية. مشوار أو ركوب الدراجة مع الطفل عند الذهاب إلى المدرسة أو إلى المحل التجاري بدلا من ركوب السيارة. اصعد على السلالم بدلا من المصعد. كما يمكن أن تحفز طفلك على مساعدتك في العمل المنزلي، مثلا الذهاب إلى المحل التجاري أو غسل السيارة أو الخروج في مشوار مع الكلب.



اللهو في الخارج

إن المساحات الكبيرة تؤدي إلى تحريك الطفل بشكل أكبر في الخارج بدلا من البقاء في الداخل والطبيعة تعرض العديد من البيئات المثيرة للاهتمام والحافزة على ممارسة اللهو والحركة. اذهب مع الطفل إلى مكان اللهو أو الحديقة العمومية أو الغابة واكتشف ما يوجد في محيط المنطقة القريبة وعايش الطبيعة الرائعة.

