

UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

هيا نتحرك

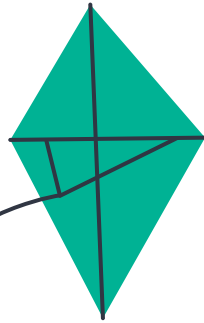


لحياة نشطة
MA'KOM
For an active lifestyle

المحتويات

- ماهو النشاط البدني؟
 - فوائد النشاط البدني
 - الفئات العمرية والأنشطة البدنية المناسبة لهم
 - كيف تشجع طفلك على ممارسة النشاط البدني؟
- تخصيص جزء من وقت الطفل لممارسة الألعاب الحركية
- النشاط البدني بين الخطأ والصواب
- نصائح عامة
- أصحاب الهمم والحركة





هيا نتحرك

عزيز وولي الأمر ... هل سبق لك أن تساءلت عن مدى كفاية ما يمارسه أطفالك من نشاط بدني كل يوم؟ هل تحسب أن ما يقضيه الطفل في ممارسة الرياضة في المدرسة يكفيهِ للتمتع بلياقة جيدة؟ وهل تقوم بما يلزم لتقديم النموذج والقُدوة لأبنائك على مستوى الحرص على اللياقة وحب الحركة؟

كولي أمر ماهي الأهداف التي ستتوصل إليها من خلال قراءتك للدليل:

- ستتعرف على مفهوم النشاط البدني
- ستتعرف على أهمية الحركة وفوائده على صحة طفلك
- ستتعرف على أنواع النشاط البدني
- ستتعرف على المعدل الموصى به من النشاط البدني لطفلك
- نصائح لتشجيع طفلك على ممارسة النشاط البدني
- التمييز بين الاعتقادات الخاطئة للنشاط البدني والصواب
- كيفية تنظيم وقتك ووقت طفلك

النشاط البدني

هو أي حركة جسدية يقوم بها الطفل من لعب، مشي، حركة، تنقل، صعود الدرج وحمل الأغراض، اللعب في الحديقة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحوي.

“

معلومة مفيدة

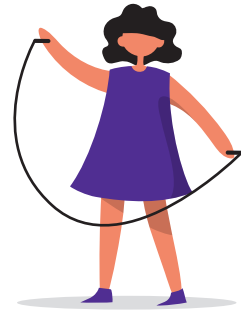
بناءً على توصيات منظمة الصحة العالمية، إن الأطفال واليافعين الذين تبلغ أعمارهم من 5-17 سنة يحتاجون إلى ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط البدني المختلف كل يوم.

”

فوائد النشاط البدني

إن أي حركة يقوم بها طفلك مهما كانت بسيطة، يساهم بشكل إيجابي في رفع صحته الجسدية والنفسية والذهنية ، تعرف على الفوائد التي سيحصل عليها طفلك :-

- يقلل من مخاطر إصابته بالأمراض المزمنة مثل السكري
- تحسين النوم والمزاج لديه
- تقوية جهاز المناعي للطفل
- تقوية عضلات جسمه
- يرفع من أدائه الأكاديمي



الفئات العمرية والأنشطة البدنية المناسبة لهم

أنواع الرياضة المناسبة لهم

الفئة العمرية

يجب أن يتم التركيز على المتعة واللعب كمفهوم نشاط بدني لهذه الفئة العمرية أثناء وقت فراغهم مثل:

- اللعب في الحديقة
- كرة القدم
- ركوب الدراجة الهوائية في فناء المنزل
- الركض مع الأشقاء أو الأصدقاء في الحديقة أو في فناء المنزل

الأطفال 5-9 سنوات

خلال هذه الفترة يصلون الأطفال إلى سن البلوغ، حيث يختلف الحجم الطبيعي والقوة والنضج على نطاق واسع لهذه الفئة العمرية.

ويفضلون هذه الفئة العمرية الألعاب التالية:

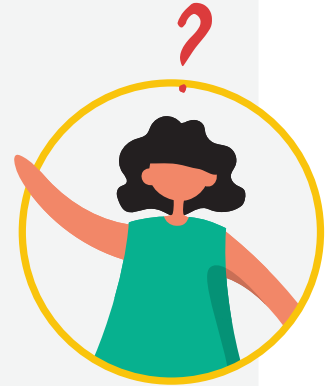
- كرة القدم
- السباحة
- فنون الدفاع عن النفس مثل الكاراتيه
- باليه
- جمباز

الأطفال من 10-12 سنة

تستمتع هذه الفئة العمرية بمشاركة الأنشطة الحركية مع أصدقائهم وتجربتها كمجموعات:

- المشاركة في الحصص الرياضية بعد ساعات العمل المدرسي
- المشي مع مجموعة من الأصدقاء في المعاشي المتوفرة في الحدائق
- المشاركة كمجموعات في التحديات الرياضية التي تنظمها الجامعات أو الحكومات
- الرقص
- ركوب الدراجات
- لعبة كرة السلة
- السباحة
- فنون الدفاع عن النفس مثل الكيك بوكسينج، التايكوندو، جو جوتسو

البالغون من 13-17 سنة



كيف تشجع طفلك على ممارسة النشاط البدني!

- قم بالتواصل مع المدرسة لمعرفة البرامج الرياضية التي يتم تقديمها بعد ساعات الدوام المدرسي
- قم بالتواصل مع الجهات المختصة الداعمة للطفل لمعرفة البرامج الرياضية التي لديهم
- يمكنك اصطحاب طفلك لاستخدام المرافق الرياضية التي توفرها الدولة مثل الممشي والحدائق والشواطئ والسماح له باللعب
- شجع طفلك على المشاركة في الرياضات والنادي أو أي نشاط آخر يثير اهتمامه
- اللعب بالطائرة الورقية، يمكن أن تتعاون مع طفلك في صناعة الطائرات فهذه تجربة ممتعة وذكرى جيدة لكما
- إذا كان لديه أصدقاء يحرصون على ممارسة النشاط البدني، قم بالتحدث إلى أولياء أمورهم لمعرفة الأوقات التي يمارسون فيها الرياضة وشجع طفلك على الانضمام إليهم
- شارك طفلك بعض التحديات البدنية، مثل المشاركة في سباق للتسلية أو المسابقات البدنية الخيرية
- حاول معرفة الخيارات المتنوعة والمختلفة للأنشطة البدنية في منطقتك
- استغل الفوضى التي قام بها أطفالك أثناء اللعب، وشجعهم على الحركة عن طريق جمع الألعاب من على الأرض
- الذهاب لعطلة على الشاطئ، يعثر الأطفال على عديد من الطرق لممارسة النشاطات البدنية عندما يتعلق الأمر بالشواطئ بما يتضمن الألعاب المائية والسباحة وكثير من النشاطات الأخرى

“

عزيزي ولي الأمر... تذكر أن تجعل مفهوم النشاط
البدني مرح حتى يستمتع بها طفلك

”



تخصيص جزء من وقت الطفل لممارسة الألعاب الحركية

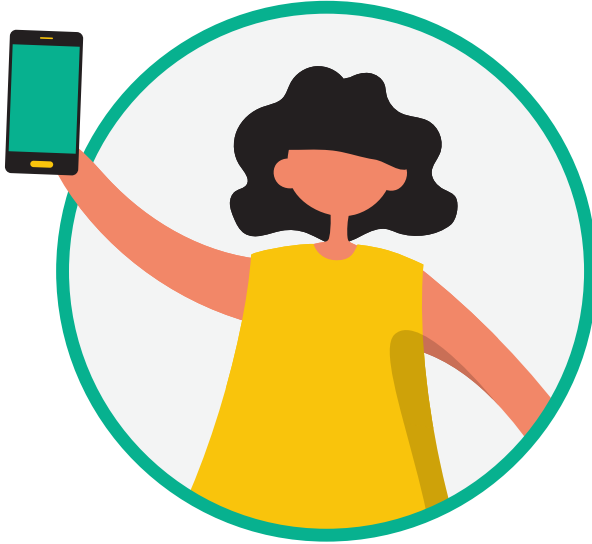
تتساءل بعض الأمهات حول كيفية تخصيص وقت أطفالهم لممارسة النشاط البدني واللعب والحركة، في حين يمكنهم استغلال هذا الوقت في الدراسة والنوم وتناول الطعام. وتنسى غالباً أهمية النشاط الحركي للطفل وكيفية استغلاله في رفع أدائه الأكاديمي وتنظيم النوم والشهية لديه.

- اتركي لطفلك الفرصة باللعب بعد العودة من المدرسة وتفريغ طاقاته حتى يتمكن بعد ذلك التركيز على الدراسة
- خصصي لطفلك وقت محدد للعب بعد العودة من المدرسة، وأثناء ذلك قومي بأخذ قسطاً من الراحة
- وقّري لطفلك البيئة والمكان المناسب للعب مثل: فضاء المنزل، حديقة الحي وما إلى ذلك
- إذا كان طفلك يستعمل ألعاباً للركوب عليها كالدراجة الهوائية، لوح التزلج، حذاء التزلج وغيرها من الألعاب الحركية فهناك بعض المواصفات التي يجب أن تتوافر بها لتأمين سلامة طفلك
- علّمي طفلك واغرسِي فيه حب الحركة في أي وقت حتى وأن لم تتوفر لديه الألعاب الحركية، مثل استغلال درج المنزل في الصعود والركوب، الركض والمرح في فضاء المنزل، لعب كرة لقدم، الرقص الخ
- يمكنك ممارسة بعض التمارين مع طفلك في وقت الاستراحة ما بين ساعات الدراسة للشعور بالانتعاش والقوة

التكنولوجيا المفيدة

يكثر الحديث عن أضرار التكنولوجيا وتأثيرها السلبي على صحة الأطفال، وفي ظل التذمر الكبير الذي يبديه الأهالي تجاه ارتباط أبنائهم بالتكنولوجيا، يمكن القول إن الأمر يستدعي توجيهاً من قبل ولي الأمر والجهات المختصة من أجل تطويع الوسائل الحديثة لخدمة صحة الأطفال. والشيء الذي يزيد تعلق الطفل بالتكنولوجيا هو قدرته على التعلم دون الشعور بالملل، كونها توفر جواً خاصاً من التشويق والإثارة.

يمكنك كولي أمر استغلال الفرصة وتشجيع أطفالك على ممارسة الألعاب الحركية من خلال استخدام التكنولوجيا عبر تحميل العديد من التطبيقات الذكية التي تشجع على الحركة البدنية.



النشاط البدني بين الخطأ والصواب

ممارسة النشاط البدني من الممارسات
الباهظة التكاليف. ذلك أنّها تتطلب معدات
وأحذية وملابس خاصة واستخدام المرافق
الرياضية تتطلب مبلغ مالي

خطأ ❌

يمكن لطفلك ممارسة النشاط البدني في كل الأماكن وبمختلف الأشكال ولا يتطلب
دفع أي مقابل مادي. يمكنك على سبيل المثال:

- تشجيع الأطفال على صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد
- يمكن للطفل ممارسة الأنشطة الرياضية في المرافق التي خصصتها الدولة مثل:
 - * مساحات مخصصة للمشاة سواء على شواطئ الدولة أو داخل الحدائق، والتي
تتيح أنسب الظروف للمشبي أو الركض ويجب أن يكون تحت إشراف شخص بالغ
 - * توفر الأماكن المخصصة لركوب الدراجات، حيث يمكنك إحضار الدراجة الهوائية
الخاصة بطفلك
 - * الألعاب الرياضية المتنوعة على شواطئ الدولة مثل كرة القدم، كرة الطائرة
والألعاب المائية
 - * استخدام الألعاب الموجودة في الحدائق مثل الأرجوحة، الزحليقة، ألعاب
التسلق
 - * مراكز الأطفال المجانية التي تقوم بالعديد من الأنشطة الرياضية بعد ساعات
الدوام المدرسي، حيث تحتوي بعض المراكز على القاعات الرياضية المغلقة
والمكيفة والمساح

طفلي مشغول جداً في الدراسة وممارسة النشاط البدني تستغرق وقتاً طويلاً وقد يؤثر على مستواه الدراسي

خطأ 

يسهم اللعب بشكل إيجابي في تطوير ذاكرة الطفل وتنمية ذكائه ومنحه قدرات عالية في التواصل والتفاعل مع الآخرين. حتى إذا كان طفلك مشغولاً جداً يمكنك تخصيص جزء من وقته لممارسة أي من الألعاب التي يريدها لتفريغ الطاقة التي لديه.

“
تبيّن الدراسات أن ممارسة الطفل لأي نوع من أنواع الحركة
يحسّن من مستواه الدراسي
”

الأطفال يمتلكون الكثير من الطاقة بحكم طبيعتهم. ولا يمكنهم المكوث بدون حركة. فلا داعي لتضييع الوقت أو الطاقة من أجل تلقينهم مبادئ النشاط البدني. ذلك أنّهم نشطون فعلاً.

خطأ X

يسهم اللعب إسهاماً مباشراً في بناء شخصية الطفل وبناء ذاته وتبرز أهمية اللعب لدى الأطفال في قدرتهم على التخلص من الطاقة الزائدة.

ينبغي للأطفال واليافعين مَن تتراوح أعمارهم من 5-17 سنة ممارسة نشاط بدني لمدة لا تقلّ عن 60 دقيقة كل يوم لضمان نمائهم بشكل صحي. والسبب يعود على أنماط الحياة الشائعة التي بات يطبعها الخمول. ومن الأمثلة على ذلك الفترة الزمنية المفرطة التي باتت تُخصّص لمشاهدة التلفزيون وممارسة الألعاب الإلكترونية واستخدام الحاسوب غالباً على حساب الفترة والفرص التي ينبغي تخصيصها للممارسة الألعاب الحركية.

لذلك من حق الطفل ومن واجبك كولي أمر تخصيص وقت لطفلك ليمارس أي من الحركات البدنية التي يستمتع بها أو استغلال بعض الفرص اليومية لتشجيع الطفل على الحركة.

لا تقل أهمية تعليم النشاط البدني لأطفالك، كأهمية القراءة والكتابة

حرارة الجو ولا يمكن لطفلي تحمل الحر

خطأ 

لا تجعل من حرارة الجو عذراً لمنع طفلك من اللعب، يمكنك اتخاذ إجراءات السلامة لتشجيع طفلك على اللعب في الصيف

- ينصح باختيار وقت مناسب وتجنب شمس منتصف اليوم
- ارتداء الملابس الخفيفة
- تناول الكثير من السوائل لترطيب الجسم
- وضع واقي الشمس
- ارشاد الطفل على اللعب تحت الأماكن المظلة
- ارشاد الطفل على ارتداء الحذاء أثناء اللعب في الخارج لتجنب حرارة الأرض

في حال الرغبة في أخذ الطفل للعب خارج المنزل يمكنك زيارة بعض المرافق والمراكز الداعمة للطفل المغلقة والمجهّزة بأجهزة التكييف.

كولي أمر وقتي يمضي سريعاً بسبب كثرة الأعمال اليومية والمسؤوليات وليس لدي وقت لمشاركة طفلي الأنشطة البدنية



خطأ

هنا بعض النقاط التي تساعدك على تنظيم وقتك ولتشجيعك على قضاء وقت أكثر مع أطفالك:

- قم بإعداد خطتك الخاصة التي تناسبك، لا تكثر من الخطط وينصح بأن تكون القائمة صغيرة
- قسم وقتك على مهامك حسب الأولوية
- لا تقم بجدولة كل دقيقة في وقتك ... اترك وقتاً للطوارئ وتعامل جيداً مع الأمور الطارئة
- اترك وقت للراحة
- لا تفرط في التنظيم

نصائح عامة: -

- ينصح باختيار حذاء رياضي مناسب لطفلك ويجب أن تكون الأحذية مرنة وخفيفة الوزن قدر الإمكان. لمساعدة الطفل على التحرك بسهولة وبشكل مريح
- قم بتحديد الخيارات الصحية لطفلك حتى يتمتع بجسم صحي وقوي
- احرص على توفير منتجات الألبان قليلة الدسم لطفلك وذلك لاحتوائها على الكالسيوم لبناء عظام قوي
- شجع طفلك على شرب 6-8 أكواب من الماء يومياً



أصحاب الهمم

هناك العديد من الأنشطة الحركية التي تلبي رغبات الطفل ذو أصحاب الهمم، حيث يتوق إلى ممارستها ويشغل به نفسه. وبذلك يسهم في بناءه النفسي والاجتماعي والجسدي، إذ أن ممارسته للألعاب الحركية تساعد في الخروج من عزله نحو المجتمع الأوسع وممارسة حياته بشكل لائق.

الفئات العمرية أقل من 12 سنة

هذه الفئات صغيرة السن بها الكثير من الطاقات الكامنة والتي يمكن استخراجها عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تحتاج إلى العديد من الأساليب أبرزها القصص الحركية المتنوعة، وهنا يمكننا أن نتناول مثال عن القصص الحركية التي يمكنك كولي أمر تطبيقها مع طفلك: -

"قصة الأرنب النشيط"

شرح القصة: -يجلس الأطفال على أربع مثل الأرنب ويسرد ولي الأمر قصة الأرنب الذي أراد أن يسابق الغزال للحصول على لقب الأرنب السريع.

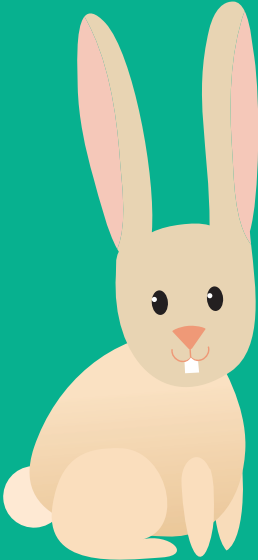
الهدف من القصة: -توضيح وشرح الخطوات اللازمة لطريقة عملية القفز للأطفال من ارتفاع بسيط.

طريقة التطبيق: -توضع مرتبة على الأرض وبجوارها بشكل ملاصق المقعد أو الصندوق مع مسك ولي الأمر ليد الطفل وتوجيهه لأهمية استخدام الذراعين والركبتين ودورهما في عملية القفز والتوازن أثناء الهبوط على المرتبة.

يطلب من الطفل القفز بمفرده عدة مرات مع المساعدة اللفظية أو البدنية عند الحاجة مع أخذ الاحتياطات الأمن والسلامة.

الأهداف التي سيتم تحقيقها: -

- تقوية عضلات الرجلين
- تعلم الطفل مهارة القفز
- اللعب والحركة



يمكن أيضاً للطفل المشاركة في الأنشطة الحركية المختلفة والسماح له باكتشاف مواهبه ومهاراته الحركية عن طريق :-

- تحريك الكرات على اليد
- الضغط باليدين على كرات صغيرة
- مسك الكرة عند رميها إليه
- ركل الكرة نحو هدف معين
- القفز من ارتفاعات بسيطة (تحت إشراف ولي الأمر / شخص بالغ)
- الحجل على رجل واحدة
- شد الحبل
- لعب كرة القدم
- الجري

