



VOLUME #97

إنشاء طفل مفعم بالحيوية - تعزيز
طاقة طفلك

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

من المهم أن يكون النشاط البدني جزءاً منتظماً من الحياة الأسرية. المشاركة في جميع أنواع النشاط البدني يحرق الطاقة ويساعد في بناء والحفاظ على صحة العظام والعضلات والمفاصل. يعزز النشاط البدني أيضاً الصحة العقلية للطفل، ويزيد من الحماس والتفاؤل والطاقة والثقة بالنفس والأداء المدرسي والانتباه والسلوك. كما أنه يقلل من القلق والتوتر والإكتئاب. في هذه النشرة ستجد أنشطة ستساعدك في تعزيز طاقة طفلك.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

سحب الحيوان

المواد:

شريط

لعبة حيوان أو أي لعبة أخرى

التعليمات:

إربط شريطاً حول عنق أو جسم لعبة حيوان أو أي لعبة أخرى.

أعط الشريط الذي يحتوي على اللعبة لطفلك ليمسكه ويحركه أو يمشي به.

سيعطي هذا النشاط طفلك الدافع ليكون نشطاً ومتحركاً.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

ركل كرات الجوارب

المواد:

جوارب قديمة ملونة

أي نوع من العصي (إختياري)

مكان واسع

التعليمات:

لف الجوارب القديمة إلى كرات.

ضع الكرات على الأرض ودع طفلك يركلها.

أعط عصا لطفلك ودعه يستخدمها لدفع وركل الكرات.

سيشجع هذا النشاط طفلك على الجري خلف الكرات وإبقائه في حالة حركة.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

إلى أي ارتفاع يمكنك القفز؟

المواد:

مكان واسع

موسيقى (راديو، يوتيوب)

التعليمات:

إقفز مع طفلك خمس مرات.

إسأل طفلك "من يمكنه القفز أعلى؟" ثم إقفزوا معاً خمس مرات أخرى.

شغل الموسيقى لجعل هذا النشاط مسلياً.

هذا تمرين رائع مع طفلك.

[اضغط هنا](#) لتعلم كيفية لعب Pompom Hockey .

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

المشي مثل السلطعون

التعليمات:

أظهر لطفلك كيف يمشي السلطعون.

مع طفلك، ضع راحتي يديك وقدميك على الأرض مع رفع معدتك لأعلى.

ضع لعبة صغيرة، أو كتاب على معدتك.

أمكث في هذا الوضع لترى إلى أي مدى يمكنك البقاء في وضع السلطعون.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

مئة تحدي

التعليمات:

قبل أن تبدأ هذا التمرين، قم بتمرين بسيط للمرونة.

إستلق على ظهرك مع ثني ركبتيك للأعلى. يجب أن تكون ركبتيك ووركك بزواوية تسعون درجة.

مد ذراعيك إلى الأعلى.

عندما تنزل ذراعيك إلى الأرض، إرفع رأسك وكتفك عن الأرض.

حرك ذراعيك لأعلى ولأسفل كما لو كنت تضرب الأرض وإبدأ العد حتى المئة.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

نصيحة اليوم:

إستخدم الرياضة كوسيلة تنقل، إمش مع أطفالك إلى المدرسة، إركب الدراجة أو ألواح التزلج إلى الحديقة. يمكنك ركن سيارتك في آخر موقف السيارات وصعود السلم بدلاً من المصعد. أشرك جميع أفراد الأسرة؛ أدع الجميع للمشاركة في الأنشطة، فهذه إحدى أكثر الطرق نجاحاً لتغيير عادات ممارسة الرياضة لطفلك. ركز على المرحة: يحب الأطفال الإستمتاع، لذلك من المرجح أن يستمروا في ممارسة الرياضة إذا كانوا يمارسون نشاطاً يستمتعون به. على سبيل المثال، قم بتشغيل الموسيقى وأقم حفلة راقصة.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada