



VOLUME #147

تحفيز الأطفال على أن يكونوا نشيطين

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

ممارسة الرياضة مهمة لنمو الطفل وتطوره، فهي تساعد على تقوية عضلاته، وزيادة الإنتباه والحفاظ على صحته. يحتاج الأطفال إلى ممارسة النشاط اليومي للحفاظ على صحة جيدة بشكل عام. ومع ذلك، من المهم تشجيع وتحفيز المزيد من النشاط البدني عند الأطفال للحفاظ على لياقتهم، وتعزيز أسلوب حياة نشطة مع تقدمهم في السن. في هذه النشرة، سنزودك بالأنشطة التي ستشجع طفلك على الإستكشاف واللعب.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

تمرين الكتاب

المواد:

كتب

التعليقات:

إختر كتاباً يحتوي على تكرار للكلمات، على سبيل المثال، "القطعة في القبة".

اقرأ الكتاب بصوت عالٍ وفي كل مرة تُقال فيها الكلمة المكررة أطلب من طفلك القيام بحركة أو فعل، على سبيل المثال، إذا كانت الكلمة المكررة هي "قبة" فعلى طفلك القفز كل مرة تُقال هذه الكلمة.

إستمر في قراءة الكتاب حتى النهاية وإسأل طفلك لماذا يحس بعد هذا النشاط.

[إضغط هنا](#) لقراءة "The Cat in the Hat" بقلم دكتور سوس.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

إصابة الحروف على الحائط

المواد:

ورق الملاحظات

قلم حبر

كرة طرية أو زوجاً من الجوارب المملوفاة

التعليقات:

إلصق 26 ورقة ملاحظات على الجزء الخلفي من الباب.

أكتب حرفاً مختلفاً على كل ورقة.

إعمل خطأ على بعد بضعة أقدام من الباب.

إختر الكلمات التي ترغب في تهجئتها وحاول أن تصيب جميع أحرف الكلمة التي اخترتها.

لجعل الأمر أكثر صعوبة، إذا فانتك أحد الأحرف يبدأ من جديد.

عندما تقوم بإسترداد الكرة أو الجوارب، قم بالركض والإينحاء لإلتقاطها مراراً وتكراراً، وهذا جزء من التمرين.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

التقاط الفقاعات

المواد:

محلول الفقاعات

ماء

صابون الأطباق

التعليقات:

إصنع محلول الفقاعات و أسكبه في وعاء.

أنفخ الفقاعات بإتجاه طفلك، سيستمتع طفلك بمشاهدة الفقاعات وهي تطفو وتفرقع.

قد يحاول بعض الأطفال الوصول إلى الفقاعات (حسب عمر الطفل).

يمكن للأطفال الأكبر سناً محاولة نفخ الفقاعات أو الإمساك بها.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

تنطيط كرات البينغ بونغ على البطانية

المواد:

بطانية أو منشفة كبيرة

التعليقات:

دع طفلك يمسك بزوايا بطانية أو منشفة.

ضع كرات البينغ بونغ على البطانية أو المنشفة وشجع طفلك على تنطيط الكرات لأعلى ولأسفل.

من الممكن التحرك وتنطيط الكرات في نفس الوقت.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

تمايل البطريق

المواد:

كرة شاطيء أو كرة كبيرة

التعليقات:

أطلب من طفلك أن يضع الكرة بين ركبتيه.

شجع طفلك على المشي في أرجاء الغرفة دون إسقاط الكرة.

إجعل هذا الأمر أكثر صعوبة من خلال جعله يتخطى بعض الحواجز.

إذا أسقط الكرة، فعليه العودة وبدء اللعبة من جديد.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

نصيحة اليوم:

إمنح طفلك الفرصة لتجربة أنشطة مختلفة ودعه يختار ما يحب القيام به وكيفما يريد. أطلب من طفلك إختيار وتنظيم الأنشطة. من المفيد والمحفز أن تكون جزءاً من العملية وتسهل تطوير كل من المهارات الحياتية وسلوكيات نمط الحياة الإيجابية. أدع الجميع للمشاركة في الأنشطة، فهذه إحدى أنجح الطرق لتغيير عادات ممارسة الرياضة لطفلك.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada