



VOLUME #190
الصعود إلى مرتفعات جديدة

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

أثناء نمو طفلك ستزيد قدراته الحركية الإجمالية. المهارات الحركية الإجمالية تشمل حركات طفلك الجسدية، مثل الجري والقفز والتسلق. ستزداد قوة طفلك، ويتنسق جسمه للتحرك بطرق جديدة. التسلق يقوي الإدراك البصري ومهارات التحرك حيث يقرر الأطفال مكان وضع أقدامهم أو أيديهم للتحرك لأعلى ولأسفل. ستزداد هذه النشطة بأنشطة لتشجع طفلك على إكتشاف قدراته للصعود إلى مرتفعات جديدة!

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

إجهز، إستعد، إنطلق!

التعليمات:

ساعد طفلك بإمساك يديه أثناء المشي.

شجعه على أخذ خطوات بنفسه.

ساعد طفلك على أن يكون لديه وعي حسي في قدميه بالسماح له بالمشي حافي القدمين كلما أمكن ذلك. دع طفلك يأخذ خطوة أو خطوتين كل مرة. أثناء تشجيعه على المشي بمفرده، إبق قريباً منه لمنع من السقوط.

عندما يصبح أكثر ثقة أثناء المشي بمفرده، زد المسافة تدريجياً بينك وبين طفلك.

إضغط هنا للإستماع إلى "Walking, Walking".

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

القفز هنا وهناك

المواد:

وسائد

التعليمات:

إجمع مع طفلك الوسائد من جميع أنحاء المنزل.

ضع الوسائد فوق بعضها البعض لعمل كومة.

شجع طفلك على تسلق كومة الوسائد.

أضف المزيد من الوسائد تدريجياً لزيادة الإرتفاع، حفّز طفلك على القفز من أعلى الكومة.

إضغط هنا لقراءة "Who Climbs Trees?" بقلم فيبي ماك غوفي.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

قضبان التسلق

التعليمات:

إذهب مع طفلك في نزهة إلى الحديقة المحلية.

شجع طفلك على إستكشاف قضبان التسلق.

ساعده وهو يحاول الإنتقال من جانب إلى آخر، شجعه على التآرجح بين القضبان بمفرده.

إضغط هنا لبعض الأمثلة عن اللعب المحفوف بالمخاطر لطفلك.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

التسلق في الطبيعة

التعليمات:

إضغط هنا للحصول على قائمة المنتزهات الطبيعية حول وينزور - أسكس.

إذهب مع طفلك إلى حديقة طبيعية وإستمتع بالمشي في الطبيعة.

أثناء المشي في الممر، شجع طفلك على تسلق جذوع الأشجار المتساقطة، وأكوام التراب، وما إلى ذلك.

أثناء المشي في الممر. شجع طفلك على البدء في تسلق الأشجار والتدريب على النزول قبل الصعود إلى أعلى.

إضغط هنا لتعلم كيفية لعب "Tug-a-Rope".

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

مسار العوائق

المواد:

مواد مختلفة لبناء مسار العوائق، مثل:

عوامات أو طوافات

قطع من الخشب

صناديق كرتون

كرات

حبل القفز

هولا هوب

التعليمات:

إختَر مكاناً لبناء مسار العوائق، يمكن أن يكون بالخارج في الحديقة الخلفية، أو داخل المنزل، إذا إختَر أن يكون داخل المنزل، إختَر مكاناً واسعاً وفارغاً.

إبحث عن مواد مختلفة لبناء مسار العوائق، على سبيل المثال: صناديق كرتون، كرات، حبال القفز، وسائد، وما إلى ذلك.

بعد إختيار المواد، قم ببناء المسار وإستمتع به مع عائلتك وأصدقائك.

إضغط هنا لمشاهدة تمارين لجسم الأطفال.

نصيحة اليوم:

شجع طفلك ليختبر قدراته عندما يكون في الخارج، على سبيل المثال، التسلق بنفسه إلى الجزء العلوي من الزحليطة، التسلق على المعدات الرياضية، وما إلى ذلك.
حفز طفلك على المشاركة بنشاط يتضمن النزول بسرعة من مكان مرتفع، مثل: ركوب الدراجة من أعلى إلى أسفل التل، التزلج على الألواح، وما إلى ذلك.
شجع طفلك على الإخراط في أنشطة التسلق المناسبة لعمره والتي يمكنه الإستمتاع بها. إذا كنت تشعر بعدم الأمان أثناء لعب طفلك، إسأله بهدوء: "هل تشعر بالأمان؟" بدلاً من "توخي الحذر". إذا كان طفلك لا يشعر بالأمان، ساعده بهدوء قدر الإمكان.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada