



رعاية الأطفال وصحتهم

نشرة معلومات للوالدين

النشاط الجسدي في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة

لقد أصبحت الحياة عند العديد من العائلات الاسترالية خالية من النشاط، حيث يقوم العديد من الناس بقيادة سياراتهم عوضاً عن المشي، والعمل لساعات أطول في وظائف ثانية، ومشاهدة التلفزيون وبقية أنواع الترفيه القائمة على استعمال الشاشات. ولكن إذا تعلم طفلكم التمتع باللعب النشط من سن صغير فيمكنه جعل النشاط الجسدي عادة لمدى الحياة. ويقوم الأطفال من خلال اللعب النشط بتطوير أجسام سليمة، وتعلم استخدام مجموعات عضلاتهم الصغيرة والكبيرة، وتطوير مهارات مهمة أخرى. وإضافة إلى ذلك يستمتع الأطفال بالكثير من التسلية والمرح في اللعب النشط.

ما هو النشاط الجسدي الموصى به لأعمار منذ الولادة - ٥ سنوات؟

توصي الحكومة الفيدرالية بالنسبة لسنوات الطفولة المبكرة بالتالي:

- تشجيع الرضع على أن يكونوا نشطين جسدياً منذ الولادة، وبالنسبة لهذه الفئة العمرية فإن التقلب والحبو على الأرض تحت الإشراف هو النشاط المثالي.
 - يتعين أن يكون الأطفال من عمر السنة إلى عمر الخمس سنوات نشطين جسدياً لمدة ثلاث ساعات على الأقل في اليوم، والتي يمكن توزيعها على مدار اليوم.
 - يتعين عدم تقييد الأطفال الرضع والدارجين ومن هم في سن ما قبل المدرسة أو تركهم في وضعية الجلوس أو عدم الحركة لأكثر من ساعة واحدة إلا إذا كانوا نائمين.
 - بالنسبة للأطفال بين عمر السنتين والخمس سنوات يتعين تحديد مدة مشاهدة أية شاشة (سواء كانت شاشة تلفزيون أو كمبيوتر أو دي في دي أو ألعاب إلكترونية) بساعة واحدة في اليوم.
 - يتعين أن لا يشاهد الأطفال الذين أعمارهم أقل من سنتين أية شاشة في كافة الأوقات.
- ويمكن أن يكون اللعب النشط بكل بساطة الحركة والمشى أو اللعب الهادئ الابتكاري، وفي أوقات أخرى يكون أكثر نشاطاً مثل الجري، أو القفز، أو التسلق، أو الرقص، أو السباحة.

استعمال التنقل النشط

- التنقل النشط هو أحد أبسط الطرق لإدخال النشاط الجسدي ضمن حياتكم وحياتكم طفلكم اليومية. ويمكن أن يكون التنقل النشط ركوب الدراجة الهوائية أو السكوتر، أو بكل بساطة المشي. وقد لا يكون باستطاعة الأطفال الصغار المشي أو ركوب الدراجة لفترة طويلة ولكن بكل تأكيد يستطيعون القيام بالقليل منها. خذوا بالاعتبار القيام بالتالي:
- إيقاف السيارة في مكان بعيد نوعاً ما عن المكان الذي تقصدونه والمشى إليه.
 - استعمال المواصلات العامة والمشى إلى ومن الموقف أو المحطة.
 - محاولة تخفيض أوقات استعمال عربة الأطفال وتشجيع طفلكم على المشي عوضاً عن ذلك.

النشاط الجسدي أساسي للنمو

إن النشاط الجسدي في مرحلة الطفولة أساسي لكافة عوامل النمو وليس فقط النمو الجسدي بل أيضاً النمو الاجتماعي والعاطفي والذهني. ومن خلال مساعدة الأطفال على تطوير عادة النشاط من سنوات مرحلة الطفولة المبكرة يمكنكم مساعدتهم لجعله عادة لمدى الحياة. للمزيد من الأفكار حول اللعب النشط تحدثوا مع معلمات طفلكم.

نشرة معلومات الوالدين هذه متوفرة بلغات مختلفة محكية ضمن المجتمع، ويمكن تنزيلها مع المراجع من موقع الإنترنت

التالي: www.econnections.com.au

مبادرة من

The Royal Children's
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

مع الدعم
بمنحة تثقيفية من

Johnson's
baby

مع الدعم
من المجلس الوطني
لاعتناء رعاية الأطفال

Working
Together
First
NCAC
National Children
Accreditation Limited Inc.

مع الدعم من
الحكومة الاسترالية
دائرة خدمات العائلة
والإسكان والمجتمع وشؤون
السكان الأصليين