

النشاط البدني اليومي للأسر:

مساعدة الطفل على ممارسة النشاط البدني

حضانة إلى
الصف الثالث



النشاط البدني اليومي للأسر: مساعدة الطفل على ممارسة النشاط البدني

3 ملاحظة للوالدين

4 ما هو النشاط البدني اليومي؟

4 ما هي أسباب أهمية النشاط البدني اليومي؟

5 إلى أي مدى ينبغي أن يكون الطفل نشيطاً؟

5 هل ينبغي ممارسة 60 إلى 90 دقيقة من النشاط دفعة واحدة؟

6 هل الأنشطة البدنية كلها متشابهة؟

7 ماذا عن حصص التربية البدنية (PE)؟

8 ما هي أكثر الأنشطة التي تحبها؟

10 هل تعلم؟

10 أنشطة ينصح بأن تجربها

11 في البيت

11 في حيك (مع أحد والديك أو شقيقك الأكبر)

11 قبل الدراسة، أو أثنائها، أو بعدها

12 حافظ على سلامتك أثناء اللعب

13 زد من نشاطك - واحصل على مكافآت!

15 شهادات الوعد

21 شهادات

26 لمزيد من الأفكار والمعلومات:

27 ملاحظات



ملاحظة للوالدين

أثبتت الأبحاث والتجارب أن الطلاب النشطين بشكل يومي أكثر صحة وأفضل إنجازاً في الدراسة من الأطفال غير النشطين. لذلك تلزم المقاطعة جميع الطلاب في الصفوف الدراسية من الحضانة وحتى الصف الثاني عشر بالمشاركة في النشاط البدني كل يوم.

وسيتم جزء من ذلك النشاط في المدارس، كجزء من البرنامج التعليمي للأطفال. ولكن ممارسة النشاط في المدرسة لا يشكل إلا طرفاً واحداً في المعادلة. فلكي يتسنى لأطفال الحضانة وحتى الصف الثالث تحصيل الفوائد التي يحتاجونها للنمو والنماء الأمثلين، يجب عليهم ممارسة النشاط ما بين 60 إلى 90 دقيقة يومياً.

بالنسبة لبعض الأطفال، الأمر يسير. فهم دائماً نشطون. بينما يحتاج آخرون إلى مساندة أو تشجيع لي تجربوا أنشطة جديدة، ويتعلموا ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم في حياتهم.

ويهدف ذلك الكتيب إلى تقديم المساعدة.

وربما احتجت إلى قراءة ذلك الكتيب مع طفلك، بحسب سنه. أو ربما تركت لطفلك أو طفلتك تولي زمام الأمور والمساعدة في تعليمك أنت! أياً كان الاختيار، يجب أن تتعلم الأسرة بكاملها الفوائد البدنية، والوجدانية، والاجتماعية لممارسة النشاط البدني اليومي، وأن تتطلع إلى تحقيق تلك الفوائد.

يجب على كل الأطفال أن يكونوا نشطين بدنياً، بمن فيهم ذوي الاحتياجات الخاصة، علماً بأنه يتوفر العديد من الخيارات للأطفال ذوي الاحتياجات الإضافية.

على سبيل المثال، اذهب إلى الموقع:

WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC

ما هو النشاط البدني اليومي؟

"النشاط البدني اليومي" ما هو إلا تعبير منمق عن الأشياء التي نقوم بها كل يوم، مثل: السير، والجري، والقفز، واللعب، والحركات الإيقاعية، أو الوثب، أو المشاركة في الألعاب الرياضية.

وقد يكون ذلك النشاط بدون تخطيط مثل، مثل اللعب مع كلبك. وقد يكون مخططاً له، مثل السير إلى المدرسة، أو اللعب ضمن فريق كرة القدم، أو المساعدة في الأعمال المنزلية. وطالما قمت بتحريك جسمك لمدة 30 دقيقة أو أكثر في المرة الواحدة، فإنك بذلك تمارس "نشاطاً بدنياً".

انظر إلى تلك الصور التي على اليسار وفكر فيما تحويه من أنشطة. والآن، ضع دائرة حول الأشياء التي تساعدنا على ممارسة الأنشطة - وتساعدنا على النمو لكي نصبح أقوياء وأصحاء.

ما هي أسباب أهمية النشاط البدني اليومي؟

تساعد ممارسة النشاط جسمك على النمو. وتجعلك تشعر بأنك أكثر سعادة، وأحسن أداء في المدرسة. والأطفال النشطون يشعرون بأنهم بصحة جيدة، ويمتلكون كثيراً من الطاقة والحيوية، وأقل عرضة للأمراض. كما يعد النشاط اليومي أيضاً وسيلة رائعة للاستمتاع مع أسرتك وأصدقائك.

ما هو أكثر شيء تحبه في ممارسة النشاط؟ هل تستطيع أن تذكر ثلاثة أشياء مختلفة؟



إلى أي مدى ينبغي أن يكون الطفل نشيطاً؟

لكي يتمكن أطفال الحضانة وحتى الصف الثالث من تحصيل جميع فوائد النشاط البدني، ينبغي لهم محاولة ممارسة النشاط لمدة تتراوح في مجموعها ما بين 60 إلى 90 دقيقة يومياً.



إذا كنت في الحضانة لنصف يوم، فستحصل على 15 دقيقة على الأقل من النشاط البدني بالمدرسة في كل يوم. إذا كنت في الحضانة ليوم كامل، أو في الصف الأول، أو الثاني، أو الثالث، فستحصل على 30 دقيقة من النشاط في المدرسة كل يوم.

لكي تكون في أتم صحة وسعادة، يجب أن تكون نشطاً خارج المدرسة، أيضاً.



ما هي الأشياء التي يمكنك ممارستها لكي تظل نشيطاً في بيتك ومجتمعك؟ (لمزيد من الأفكار، انظر الصفحة 11)



هل ينبغي ممارسة 60 إلى 90 دقيقة من النشاط دفعة واحدة؟

لا. يمكنك تقسيمها إلى أجزاء أصغر، 10 أو 15 أو 30 دقيقة في المرة الواحدة على سبيل المثال. وستضاف كل تلك المدد إلى بعضها البعض. $60 = 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10$

ماذا تكون هذه الأرقام الأخرى في مجموعها؟

$$\underline{\hspace{2cm}} = 15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15$$

$$\underline{\hspace{2cm}} = 10 + 10 + 10 + 15 + 30 + 15$$

$$\underline{\hspace{2cm}} = 30 + 30 + 30$$

هل يمكنك أن تفكر في بعض الأنشطة التي يمكنك أن تقوم بها
في 10 أو 15 دقيقة دفعة واحدة؟

وماذا عن الأنشطة التي ترغب في القيام بها في وقت أطول من
ذلك؟

هل الأنشطة البدنية كلها متشابهة؟

لا. فهناك ثلاثة أنواع أساسية من الأنشطة: التحمل، والمرونة،
والقوة. وينبغي لك أن تجرب ممارسة شيء من كل نوع من
النشاط في كل أسبوع.

تساعد أنشطة الاحتمال مثل الجري، والقفز، والتزحلق، والسباحة،
وركوب الدراجة على نمو القلب والرئتين ومنحك حيوية أكبر.
فهي تجعلك تشعر بقلبك يخفق بقوة وبجسمك
أكثر دفئاً.

ما أنواع أنشطة التحمل التي مارستها هذا الأسبوع؟

في البيت

في المدرسة





تتضمن أنشطة المرونة مثل الإطالة، والجمباز والرقص حركات اثناء وامتداد. وهي تساعدك على التحرك بسهولة، والمحافظة على ليونة جسمك.

ما أنواع أنشطة المرونة التي مارستها هذا الأسبوع؟

في البيت

في المدرسة



تساعد أنشطة القوة مثل التآرجح على العوارض ، وجمع الأوراق والأعشاب من الحديقة، أو حمل البقالة على نمو عضلاتك وعظامك.

ما أنواع أنشطة القوة التي مارستها هذا الأسبوع؟

في البيت

في المدرسة



ماذا عن حصص التربية البدنية (PE)؟

تشكل حصص التربية البدنية في المدرسة وسيلة رائعة لتعلم أشياء جديدة، وقضاء وقت ممتع. يمثل الوقت الذي تمضيه في تلك الحصص جزءاً من الوقت - وليس كل الوقت - الخاص بنشاطك البدني اليومي. فينبغي لك ممارسة الأنشطة في أوقات أخرى مثل أوقات الفسح، والغداء، وبعد انتهاء اليوم الدراسي، وفي عطلات نهاية الأسبوع.

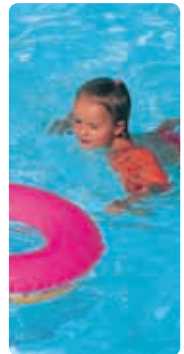
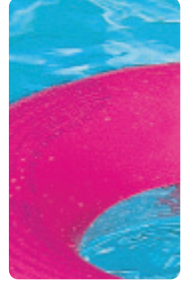
ويمكنك أن تجعل الأمر أكثر إمتاعاً، فتخبر أهلِكَ بالألعاب التي تلعبها في حصة التربية البدنية، وتطلب منهم لعبها معك في المنزل. أو تقوم بأنشطة خاصة بك وتمارسها مع أفراد أسرتك. كم من الأفكار يمكنك التفكير فيها لتنشيط جميع أفراد أسرتك؟ (لمزيد من الأفكار، انظر الصفحة 11)

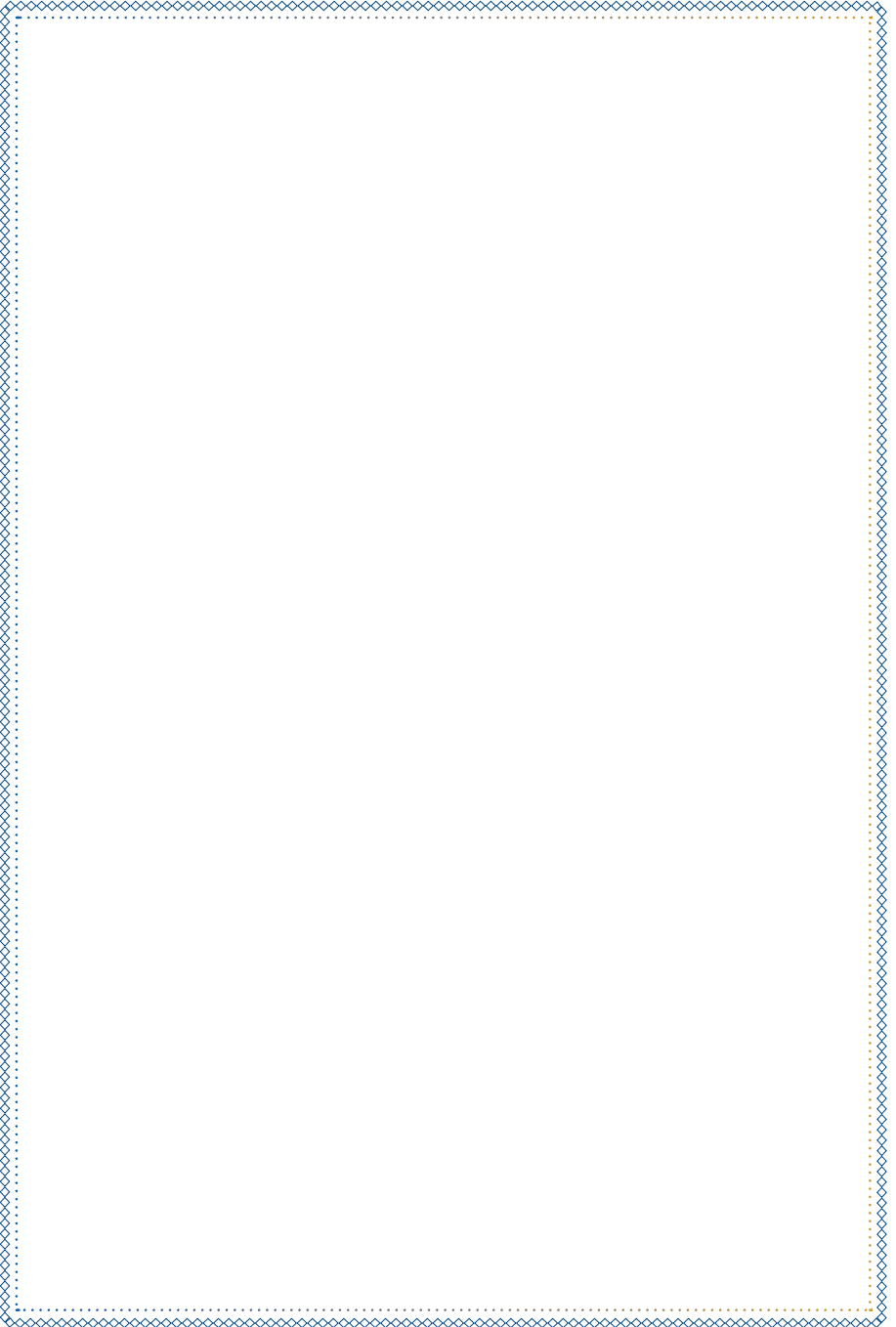
ما هي أكثر الأنشطة التي تحبها؟

يقول غالبية الأطفال في سن الحضانة إلى الصف الثالث أن الأنشطة المفضلة لديهم هي السير أو الجري هنا وهناك، ركوب الدراجة، السباحة، ممارسة الرياضة ولعب الألعاب الشتوية مثل زحلوقة الجليد وبناء القلاع الجليدية.

ما هي الأنشطة المفضلة لديك؟

هل تستطيع أن ترسم صورة لنفسك وأنت تمارس نشاطاً؟ يمكنك أن ترسم أكثر من نوع من الأنشطة التي تحبها. اعرض الصورة التي رسمتها على أسرتك وتكلم معهم عن الأنشطة المفضلة لديك.





هل تعلم؟

لا ينبغي للأطفال مشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر أكثر من ساعتين في اليوم كحد أقصى.
كم تضي من الوقت في لعب ألعاب الفيديو أو الكمبيوتر؟

كم تضي من الوقت في مشاهدة التلفزيون؟ _____
إذا كان مجموع إجاباتك أكثر من ساعتين في اليوم، فقد حان الوقت لكي تجرب القيام بأنشطة جديدة.

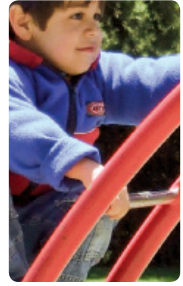
أنشطة ننصح بأن تجربها

إليك بعض الأفكار لأنشطة يمكنك أن تقوم بها في منزلك أو حيك للحفاظ على نشاط وحركة جسمك. إذا كنت ترغب في تجربة شيء جديد، تحدث مع أسرتك، فربما يرغبوا في مشاركتك في تلك التجربة.

اختر الأنشطة التي تراها ممتعة. لمزيد من الأفكار، راجع الروابط في الصفحة 27.

في المنزل:

- لعب كرة القدم، لعبة المساك، أو لعبة "كهرباء".
- لعب الحجلة على ممر مرآب السيارة أو رصيف المشاة.
- مارس الجمباز.
- قم بالمساعدة في أعمال بالفناء أو الحديقة.
- المساعدة في الأعمال المنزلية من إعداد المائدة، غسل الأطباق أو ترتيب ملابسك النظيفة.
- قم بعمل مضمار حواجز داخل المنزل باستخدام أشياء يمكنك تسلقها أو القفز فوقها.
- قم بعمل رجل جليد.
- اصعد وانزل فوق درجات السلم.
- قم بتشغيل الموسيقى المفضلة لديك وارقص على أنغامها في المنزل.



في الجوار (بصحبة أحد والديك أو شقيق أكبر):

- سر، أو اركب الدراجة، أو اركب السكوتر إلى المتجر الذي على ناصية الشارع، أو المكتبة أو بيت صديق.
- اذهب إلى المتنزه أو ملاعب الأطفال حيث يمكنك القفز، الوثب، التآرجح والتسلق.
- حاول عمل دورة أسرية في السباحة أو التزلج.
- العب الهوكي، كرة القدم، أو أي رياضة جماعية أخرى.
- قم بتسديد كرة السلة.
- اشترك في أحد البرامج المقدمة في مركز الترفيه المحلي.
- شارك في الفعاليات المجتمعية مثل ماراثون تيري فوكس للجري.



قبل الدراسة، أو أثنائها، أو بعدها:

- اخرج والعب في أوقات الفسح، الغداء، وبعد انتهاء اليوم الدراسي.
- الاستفادة من كل قطعة من المعدات والألعاب الموجودة في الملعب أو الحوش.
- اقفز بالحبل؛ قم بعمل التمارين الخاصة بك.
- لعب الحجلة أو المربعات الأربعة.
- انضم إلى نادي رياضي في المدرسة.
- البقاء بعد انتهاء اليوم الدراسي واللعب مع الأصدقاء في قاعة الجيمنازيوم أو الملعب.
- إذا كنت تذهب إلى المدرسة بالسيارة فاطلب من أهلك إيقافها بعيداً والسير معك بقية المسافة؛ وبذلك، تكون أكثر نشاطاً.

ما هي الأنشطة الجديدة التي ترغب في تجربتها؟

ما هي الأنشطة التي ترغب في ممارستها بمعدل أكبر؟

حافظ على سلامتك أثناء اللعب

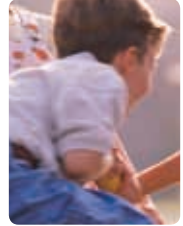
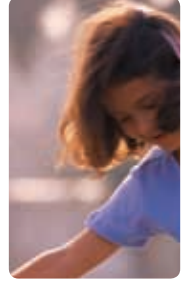
بعد الأنشطة - مثل السير، الجري، ولعبة الكهرباء - لا تحتاج إلى أي معدات خاصة. ولكن هناك أنشطة أخرى - مثل ركوب الدراجات، وأحذية التزلج والهوكي - تحتاج إلى وسائل حماية للحفاظ على سلامتك.
ما نوع معدات السلامة التي تحتاجها في:

_____ ركوب الدراجة؟

_____ حذاء التزلج؟

_____ لعب الهوكي؟

تأكد من توفر المعدات المناسبة معك، وأنها مناسبة لك. سيساعدك أحد والديك، أو المعلم، أو المدرب على وضعها بشكل صحيح.





زد من نشاطك - واحصل على مكافآت!

يعود عليك ممارسة النشاط يومياً بفوائد عظيمة. فستشعر بأنك أفضل، وأكثر حيوية، وأحسن أداءً في المدرسة. ويمكنك أن تتناقش مع أسرتك للترتيب لعمل نظام للمكافآت.

وإليك طريقة عمل ذلك النظام:



ستقدم وعداً بأن تصبح نشيطاً، أن تمضي وقتاً أقل أمام التليفزيون أو الكمبيوتر، أو أن تحاول تجربة أنشطة جديدة. ويمكنك أيضاً أن تسجل المدة التي ستحافظ فيها على وعدك (أسبوع واحد، أسبوعان، شهر، الخ). ويمكنك استعمال شهادات الوعد التي تبدأ من الصفحة 15 من هذا الكتيب، أو أن تستعمل شيئاً من تصميمك.



وإذا نجحت في الوفاء بوعدك، يمكنك أن تحصل على مكافأة. تناقش مع أسرتك بشأن أفضل أنواع المكافآت بالنسبة لك. مثل أن تقضي وقتاً خاصاً مع شخص ما، أو الحصول على شيء جديد، أو إقامة احتفال أسري - الاختيار اختياريك. كما يمكنك أن تستخدم شهادات المكافأة الواردة في ذلك الكتيب، أو تصميم الشهادات الخاصة بك.

نتمنى لك التوفيق وتذكر: ممارسة النشاط البدني
متعة!

الوعد بإمضاء وقتاً أقل
مع ألعاب الفيديو والكمبيوتر
والتقليل من مشاهدة التليفزيون:

أعد أنا _____ (الاسم الأول فقط)،

بأن أمضي وقتاً أقل في مشاهدة التليفزيون ولعب
ألعاب الفيديو والكمبيوتر ابتداءً من

_____ (تاريخ) إلى _____ (تاريخ).

كما سأطلب من أسرتي أيضاً مشاركتي في
ممارسة مزيد من النشاط الرياضي.

الوعد بمحاولة تجربة
أنشطة بدنية جديدة:

أعد أنا _____ (الاسم الأول فقط)،

بتجربة نشاط جديد مثل

_____ (أذكر النشاط) ابتداءً من

_____ (تاريخ) إلى _____ (تاريخ).

كما سأطلب من أسرتي أيضاً مشاركتي في
ممارسة مزيد من النشاط الرياضي.

وعد بممارسة المزيد من
النشاط البدني:

أعد أنا _____ (الاسم الأول فقط)،

بزيادة نشاطي البدني

بمقدار _____ (دقائق) ابتداء من

_____ (تاريخ) إلى _____ (تاريخ).

كما سأطلب من أسرتي أيضاً مشاركتي في
ممارسة مزيد من النشاط الرياضي.

هذه الشهادة مقدمة إلى

لتقليله مدة ألعاب الفيديو
والكمبيوتر، ومشاهدة التلفزيون.

هذه الشهادة مقدمة إلى

لمحاولته ممارسة أنشطة بدنية جديدة.

هذه الشهادة مقدمة إلى

لممارسته المزيد من النشاط البدني.

لمزيد من الأفكار والمعلومات:

:ActNow BC

www.actnowbc.ca

الطرق الآمنة إلى المدارس التي يمكن أن تمارس فيها النشاط:
www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

:Action Schools! BC

www.actionschoolsbc.ca

الرياضات والأنشطة الترفيهية للشعوب الأصلية:
www.asra.ca

ألعاب السكان الأصليين لشمال أمريكا:
www.cowichan2008.com

اتحاد الحياة النشيطة للكنديين ذوي الإعاقة:
www.ala.ca

برنامج بريمير للجوائز الرياضية:
www.psap.jwsporta.ca

وزارة التعليم في بريتيش كولومبيا:
www.gov.bc.ca/bced

رابطة الأنشطة الترفيهية والمنتزهات في بريتيش كولومبيا:
www.bcrpa.bc.ca

أوليمبياد بريتيش كولومبيا الخاصة:
www.specialolympics.bc.ca

أدلة ممارسة الأنشطة البدنية من أجل حياة صحية نشطة في كندا:
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

المجتمعات النشيطة:
www.activecommunities.bc.ca

الحياة الصحية النشيطة للأطفال والشباب:
www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

موقع Way to Go
www.waytogo.icbc.bc.ca

باسيفيك لركوب الخيل وتنمية القدرات:
www.prda.ca



ملاحظات:

