

# فعالیت های بدنی روزانه برای خانواده ها:

کمک به کودک شما در زمینه فعالیت های بدنی

کلاس های پیش دبستانی تا سوم



# فعالیت های بدنی روزانه برای خانواده ها:

کمک به کودک شما برای انجام فعالیت بدنی

3 ..... تذکری برای والدین

4 ..... فعالیت بدنی روزانه چیست؟

4 ..... چرا فعالیت بدنی روزانه اهمیت دارد؟

5 ..... بچه ها تا چه اندازه باید فعالیت بدنی داشته باشند؟

5 ..... آیا باید 60 تا 90 دقیقه به یک باره انجام شود؟

6 ..... آیا همه فعالیت های بدنی یکسان هستند؟

7 ..... در مورد کلاس های تربیت بدنی (PE) چگونه؟

8 ..... چه نوع فعالیت های بدنی را بیشتر دوست دارید؟

10 ..... آیا می دانستید؟

10 ..... فعالیت هایی که ممکن است بخواهید امتحان کنید

11 ..... درخانه

11 ..... در محله خود (با خانواده یا خواهر برادر بزرگتر)

11 ..... قبل، در زمان و بعد از مدرسه

12 ..... جانب احتیاط را رعایت کنید

14 ..... فعال تر شوید - جایزه بگیرید!

15 ..... تعهدنامه ها

21 ..... گواهینامه ها

26 ..... جهت آگاهی و اطلاعات بیشتر:

27 ..... یادداشت ها



## تذکری برای والدین

تحقیق و تجربه نشان داده است که دانش آموزانی که هر روز فعالیت بدنی دارند سالم تر هستند و در مدرسه از دانش آموزانی که فعالیت بدنی ندارند موفق تر می باشند. به همین دلیل است که استان همه دانش آموزان کلاس های پیش دبستانی تا کلاس 12 را ملزم نموده تا هر روز فعالیت های بدنی داشته باشند.

بخشی از این فعالیت های بدنی در مدارس در قالب برنامه درسی شما صورت می گیرد. ولی فعالیت بدنی در مدرسه تنها بخشی از این معادله است. برای کسب مزیت هایی که جهت پرورش و رشد بهینه مورد نیاز می باشد، کودکان پیش دبستانی تا کلاس 3 باید روزانه 60 تا 90 دقیقه فعالیت داشته باشند.

در مورد بعضی از کودکان این امر خیلی ساده است. آنها همیشه در حال دویدن هستند. در مورد سایر کودکان ممکن است نیاز به حمایت یا تشویق باشد تا فعالیت های جدیدی را تجربه نموده و یاد بگیرند فعالیت های بدنی را به عنوان بخشی از امور روزمره زندگی خود درآورند.

این کتابچه برای کمک در این امر طراحی شده است.

بسته به سن کودک خود ممکن است تصمیم بگیرید این کتابچه را با هم مطالعه نمایید. یا ممکن است بخواهید به دختر یا پسر خود اجازه دهید رهبری را در اختیار گرفته و آن را برای شما بخواند! در هر صورت، همه اعضای خانواده شما می توانند در مورد مزایای اجتماعی، احساسی و جسمی فعالیت بدنی روزانه یاد بگیرند - و نسبت به آن مشتاق شوند.

همه بچه ها باید فعالیت بدنی داشته باشند که شامل بچه های دارای نیازهای خاص نیز می شود و گزینه های فراوانی برای بچه هایی که دارای مشکلات بیشتر هستند وجود دارد. برای مثال به آدرس زیر مراجعه نمایید:

[WWW.MCF.GOV.BC.CA/  
SPEC\\_NEEDS/LINKS.  
HTM#REC](http://WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC)

## فعالیت بدنی روزانه چیست؟

"فعالیت بدنی روزانه" روشی ماهرانه برای بیان کارهایی مانند قدم زدن، دویدن، پریدن، بازی کردن، رقصیدن، جست و خیز کردن یا شرکت در فعالیت های ورزشی است که به طور روزمره انجام می دهید.

فعالیت ممکن است بدون برنامه ریزی باشد، مثلا بازی کردن با سگ خود. یا با برنامه ریزی قبلی باشد، مانند رفتن به مدرسه، بازی در یک تیم فوتبال یا کمک کردن در کارهای روزمره خانه. تا زمانی که بدن خود را هر روز به مدت 30 دقیقه یا بیشتر حرکت دهید، می توان گفت "فعالیت بدنی" انجام می دهید.

به عکس های سمت راست نگاه کنید و درباره فعال بودن فکر کنید. حال دور همه چیزهایی که می توانند به فعال شدن شما - و به رشد همراه با قدرت و سلامت شما- کمک کنند دایره بکشید.

## چرا فعالیت بدنی روزانه اهمیت دارد؟

فعال بودن در هر روز به رشد بدن شما کمک می کند. همچنین می تواند شما را خوشحالتتر کرده و به موفقیت شما در مدرسه کمک کند. بچه های فعال احساسی خوب و انرژی زیادی داشته و کمتر بیمار میشوند. فعالیت روزانه همچنین روشی عالی برای تفریح کردن همراه یا خانواده و دوستان می باشد.

چه چیز فعالیت بدنی برای شما جذاب است؟ آیا می توانید سه مورد مختلف را نام ببرید؟



## بچه ها تا چه اندازه باید فعالیت داشته باشند؟

برای بهره گیری از تمام مزایای فعالیت بدنی، کودکان کلاس های پیش دبستانی تا سوم باید جهت فعالیت روزانه بین 60 تا 90 دقیقه برنامه ریزی شوند.



اگر در یک کودکستان نیم روز هستید، هر روز حداقل 15 دقیقه در مدرسه فعالیت بدنی خواهید داشت. اگر در یک کودکستان تمام وقت یا در کلاس های 1، 2 یا 3 هستید، روزانه حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی انجام می دهید.

برای این که در شادترین و سالم ترین وضعیت ممکن قرار بگیرید، باید زمانی که در مدرسه نیستید نیز فعال باشید.



برای این که در خانه و اجتماع خود فعال بمانید، چه نوع کارهایی می توانید انجام دهید؟ (برای آگاهی بیشتر، صفحه 11 را مشاهده کنید)

---

---

---



## آیا باید 60 تا 90 دقیقه به یک باره انجام شود؟

خیر. می توانید آن را در دوره های زمانی کوچک تر مانند 10 یا 15 یا 30 دقیقه در هر نوبت انجام دهید. این زمان ها با هم جمع می شوند.  $60 = 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10$

حاصل جمع اعداد زیر چند می شود؟

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

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

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

آیا می‌توانید درباره فعالیت‌هایی که دوست دارید در زمان  
های 10 یا 15 دقیقه‌ای انجام دهید فکر کنید؟

---

---

در مورد فعالیت‌هایی که دوست دارید در زمان‌های طولانی‌تر  
انجام دهید چطور؟

---

---

## آیا همه فعالیت‌های بدنی یکسان هستند؟

خیر. سه نوع فعالیت بدنی اصلی وجود دارد: استقامتی،  
انعطاف‌پذیری و قدرتی. باید سعی کنید هر هفته بخشی از هر  
یک از این فعالیت‌ها را انجام دهید.

**استقامتی** فعالیت‌هایی مانند دویدن، پریدن، اسکیت کردن،  
شنا کردن و دوچرخه‌سواری به قوی‌تر شدن قلب و ریه‌های  
شما کمک نموده و انرژی بیشتر به شما می‌دهند. آنها موجب  
میشوند احساس کنید قلب شما به شدت می‌تپد و بدن شما گرم  
می‌شود.

این هفته چه فعالیت‌های استقامتی انجام داده‌اید؟

در خانه

---

---

---

---

---

---

در مدرسه

---

---

---

---

---

---





انعطاف پذیری فعالیت هایی مانند نرمش، ژیمناستیک و رقصیدن دارای حرکات خمشی و کششی می باشند. آنها کمک می کنند آسان حرکت کنید و بدن خود را سبک نمایید.

این هفته چه فعالیت های انعطاف پذیری انجام داده اید؟

در خانه

در مدرسه

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



فعالیت های قدرتی مانند آویزان شدن از سازه های فلزی ساخته شده برای کودکان هرس کردن برگها یا حمل کالاهای خریداری شده از مغازه کمک می کنند عضلات و استخوان های شما رشد کنند.

این هفته چه نوع فعالیت های قدرتی انجام داده اید؟

در خانه

در مدرسه

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## در مورد کلاس های تربیت بدنی چطور؟

کلاس های تربیت بدنی در مدرسه روش خوبی برای یادگرفتن مطالب جدید و سرگرم شدن می باشد. زمانی که صرف فعال بودن در کلاس تربیت می کنید، بخشی از - نه همه - فعالیت های بدنی روزانه شما می باشد. هنوز هم باید در اوقات دیگری مانند زنگ تفریح، زمان ناهار، بعد از مدرسه و در تعطیلات آخر هفته فعالیت داشته باشید.

با حرف زدن در مورد بازی هایی که در کلاس تربیت بدنی انجام می دهید با خانواده خود و درخواست از آنها برای انجام آن بازی ها در خانه می توانید کلاس های تربیت بدنی خود را مفرح تر نمایید. یا می توانید فعالیت های خاص خودتان را ابداع کنید تا بتوانید آنها را همراه با اعضای خانواده انجام دهید. برای به حرکت واداشتن همه اعضای خانواده چند ایده به ذهن شما می رسد؟ (برای آگاهی بیشتر، صفحه 11 را مشاهده کنید)

---

---

---

## چه نوع فعالیت های بدنی را بیشتر دوست دارید؟

اکثر بچه های کلاس های پیش دبستانی تا سوم می گویند فعالیت های مورد علاقه آنها شامل قدم زدن یا دویدن، دوچرخه سواری، شنا کردن، بازی های ورزشی و بازهای زمستانی مانند سورتمه سواری و ساختن قلعه های برفی است.

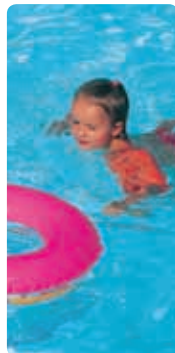
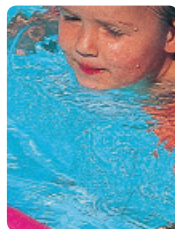
فعالیت های مورد علاقه شما کدام ها هستند؟

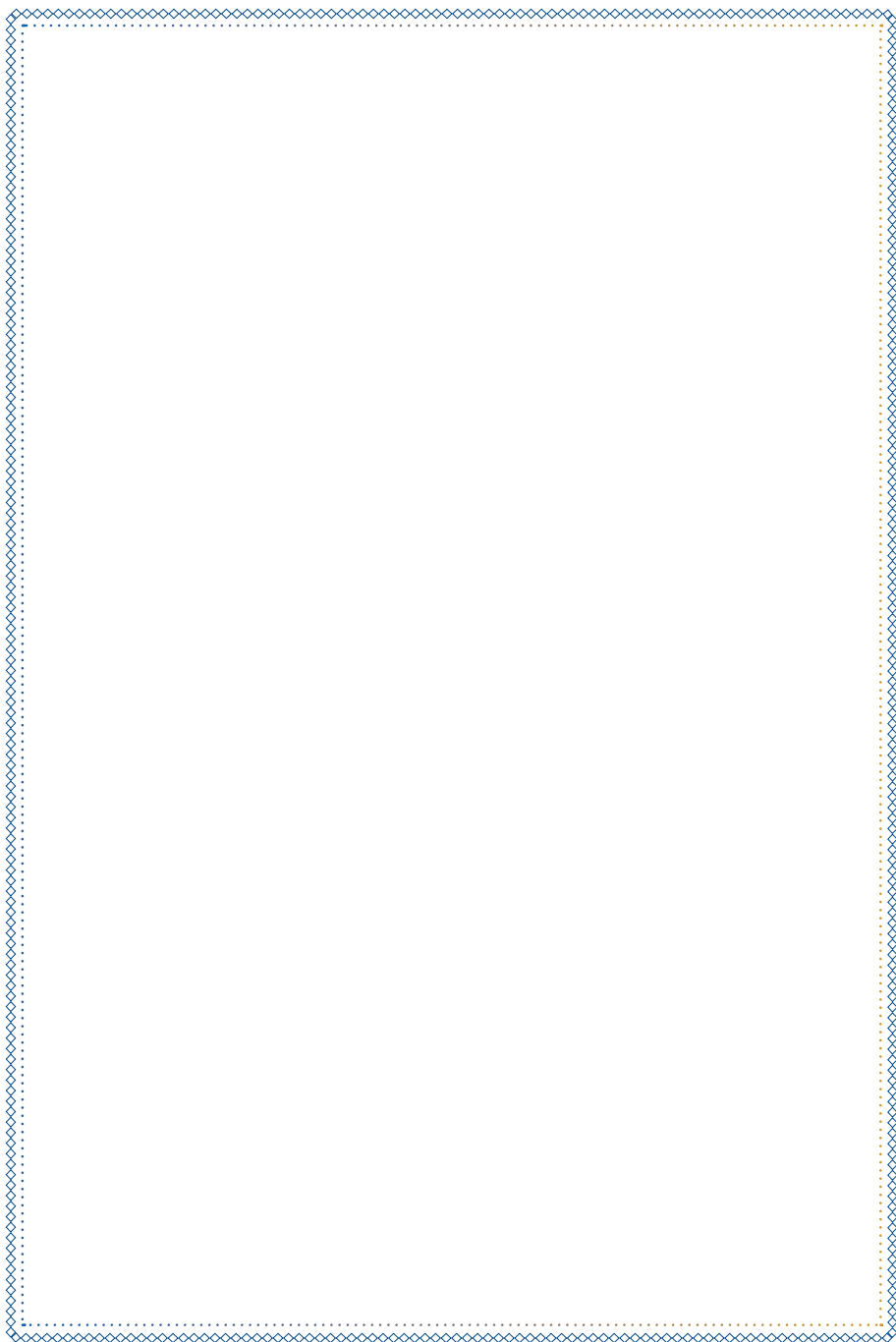
---

---

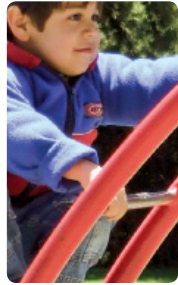
---

آیا می توانید تصویری از خودتان در حال انجام فعالیت بدنی بکشید؟ اگر دوست دارید میتوانید بیش از یک فعالیت بدنی را نقاشی کنید. نقاشی را به خانواده خود نشان بدهید و درباره فعالیت های مورد علاقه خود با آنها صحبت کنید.





## آیا می دانستید؟



حداکثر زمانی را که کودکان صرف استفاده از رایانه یا تماشای تلویزیون میکنند نباید بیش از دو ساعت در روز باشد. چه مدت زمانی را صرف بازی با بازی های رایانه ای یا ویدئویی می کنید؟ \_\_\_\_\_

چه مدت زمانی را صرف تماشای تلویزیون می کنید؟ \_\_\_\_\_ اگر پاسخ های شما در مجموع به بیش از دو ساعت در روز می رسد موقع آن رسیده که فعالیت های بدنی جدیدی را شروع کنید.

## فعالیت هایی که ممکن است بخواهید امتحان کنید

در اینجا به فعالیت هایی اشاره شده که برای حفظ تحرک جسمانی می توانید در خانه یا محله خود انجام دهید. اگر می خواهید فعالیت تازه ای را امتحان کنید، با خانواده خود صحبت نمایید و ببینید می خواهند آن کار را همراه با شما امتحان نمایند.

فعالیت هایی را انتخاب کنید که فکر می کنید مفرح هستند. برای آگاهی بیشتر، ارتباط های موجود در صفحه 27 را بررسی کنید.

## در خانه

- بازی هایی مانند فوتبال، گرگم به هوا یا قایم باشک انجام دهید.
- جلوی درب خانه یا پیاده رو، لی لی بازی کنید.
- ژیمناستیک انجام دهید.
- در کارهای مربوط به حیاط یا باغ کمک کنید.
- در کارهای روزمره مانند چیدن میز غذا، شستن ظرف ها یا تا کردن لباس های تمیز کمک کنید.
- یک ردیف مانع داخلی با اشیاء مختلف درست کنید و از آنها بالا بروید یا از روی آنها بپرید.
- یک آدم برفی درست کنید.
- از پله ها بالا و پایین بروید.
- موزیک پخش کنید و در خانه با آن برقصید.

## در محله خود (همراه با والدین یا خواهر یا برادر بزرگ تر خود):

- تا فروشگاه، کتابخانه یا خانه دوستان قدم بزنید، دوچرخه یا روروک سواری کنید.
- به پارک یا زمین بازی بروید و در آنجا بپرید، لی لی بازی کنید، تاب بخورید یا از چیزی بالا بروید.
- اسکیت کردن یا شنای خانوادگی را آزمایش کنید.
- هاکی، فوتبال یا بازی های ورزشی تیمی دیگری بازی کنید.
- توپ بازی کنید.
- در یکی از فعالیت های مرکز تفریحی محله خود ثبت نام کنید.
- در رویدادهای اجتماعی مانند مراسم سالانه دو Terry Fox شرکت کنید.



## قبل، در زمان و بعد از مدرسه:

- در زنگ تفریح، موقع ناهار یا بعد از مدرسه بیرون رفته و بازی کنید.
- از همه وسایل موجود در زمین بازی مدرسه استفاده کنید.
- طناب بازی را جزو برنامه های روزمره خود نمایید.
- لی لی یا چهارخانه بازی کنید.
- به یکی از باشگاه های ورزشی مدرسه ملحق شوید.
- بعد از تعطیل شدن در مدرسه بمانید و با دوستان خود در سالن ورزشی یا زمین بازی بازی کنید.
- اگر با ماشین به مدرسه می روید، از خانواده خود بخواهید دورتر از مدرسه پارک کنند و بقیه راه را با شما پیاده طی کنند؛ همه این کارها موجب میشوند شما فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

چه فعالیت های جدید دیگری را می خواهید آزمایش نمایید؟

---

---

چه فعالیت هایی را دوست دارید بیشتر تکرار کنید؟

---

---

## جنب احتیاط را رعایت کنید

- بعضی از فعالیت ها - مانند قدم زدن، دویدن و گرگم به هوا - به هیچ وسیله خاصی نیاز ندارند. در مورد سایر فعالیت های
  - بدنی - مانند دوچرخه سواری، بازی با کفش اسکیت و هاکی - برای ایمن ماندن شما به محافظت نیاز می باشد.
- به چه وسایل ایمنی نیاز دارید:

دوچرخه؟

کفش اسکیت؟

بازی هاکی؟

حتما وسیله درستی را انتخاب نمایید و مطمئن شوید با شما تناسب دارد. والدین، معلم یا مربی می توانند روش استفاده درست از این وسایل را به شما آموزش دهند.



## فعال تر شوید - جایزه بگیرید!

فعالیت روزانه مزایای فراوانی دارد. احساس بهتر بودن و انرژی بیشتری خواهید داشت و در مدرسه موفق تر خواهید بود. همچنین می توانید با خانواده خود در مورد ایجاد یک سیستم پاداش صحبت کنید.

در اینجا کارکرد آن برای شما بیان خواهد شد:

شما قول می دهید که فعال تر باشید، زمان کمتری را صرف تلویزیون یا رایانه نمایید یا فعالیت های جدید را امتحان کنید. مدت زمانی را که به قول خود عمل خواهید نمود را نیز یادداشت می کنید (یک هفته، دو هفته، یک ماه و غیره). می توانید از تعهد نامه های موجود در این کتابچه که از صفحه 15 شروع می شود استفاده کنید یا می توانید تعهد نامه ای برای خود ابداع نمایید.

بعد از وفای به عهد خود می توانید یک پاداش دریافت نمایید. درباره پاداش مورد علاقه خود با خانواده صحبت کنید. این پاداش می تواند صرف مدت زمان خاصی با یک نفر، دریافت چیزی جدید یا برگزاری یک جشن خانوادگی باشد - انتخاب با شماست. ممکن است بخواهید از گواهی های جایزه موجود در این کتابچه استفاده کنید یا می توانید یکی برای خودتان ابداع نمایید.

با آرزوی موفقیت به خاطر داشته باشید که: داشتن فعالیت بدنی مفرح است!





تعهد می کنم که کمتر به بازی های  
ویدئویی و رایانه ای بپردازم  
کمتر تلویزیون تماشا کنم:

من \_\_\_\_\_ فقط نام کوچک)،

قول می دهم که کمتر تلویزیون تماشا کنم و کمتر به بازی های  
ویدئویی و رایانه ای بپردازم

از \_\_\_\_\_ (تاریخ) تا \_\_\_\_\_ (تاریخ).

همچنین از خانواده خود می خواهم فعالیت های بدنی بیشتری با من  
انجام دهند.



قول می دهم به فعالیت های  
بدنی جدیدی بپردازم:

\_\_\_\_\_

من \_\_\_\_\_ (فقط نام کوچک)،  
قول می دهم که فعالیت جدیدی مانند  
(فهرست کردن فعالیت ها) از  
\_\_\_\_\_ تا \_\_\_\_\_ (تاریخ) را شروع کنم.  
همچنین از خانواده خود می خواهم فعالیت های بدنی بیشتری با من  
انجام دهند.



قول می دهم فعالیت بدنی  
بیشتری انجام دهم:

\_\_\_\_\_

من \_\_\_\_\_ (فقط نام کوچک)،

قول می دهم که فعالیت بدنی خود را به

اندازه \_\_\_\_\_ (دقیقه) از

\_\_\_\_\_ (تاریخ) تا \_\_\_\_\_ (تاریخ) افزایش دهم.

همچنین از خانواده خود می خواهم فعالیت های بدنی بیشتری با من  
انجام دهند.



این گواهینامه تقدیم می شود به

زیرا با بازی های ویدیویی و رایانه ای کمتر سرگرم  
شده و تلویزیون کمتر تماشا کرده است.



این گواهینامه تقدیم می شود به

زیرا فعالیت های بدنی جدیدی را آزمایش نموده است.



این گواهینامه تقدیم می شود به

زیرا فعالیت بدنی بیشتری داشته است.

## جهت آگاهی و اطلاعات بیشتر می توانید به ارتباط های زیر مراجعه نمایید:

:ActNow BC  
[www.actnowbc.ca](http://www.actnowbc.ca)

مسیرهای فعال و ایمن برای مدرسه:  
[www.goforgreen.ca/asrts/home\\_e.html](http://www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html)

Action Schools! (مدارس فعال!): BC  
[www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca)

تفریح ها و ورزش های بومی:  
[www.asra.ca](http://www.asra.ca)

بازی های بومی آمریکای شمالی:  
[www.cowichan2008.com](http://www.cowichan2008.com)

ائتلاف زندگی فعال برای کانادایی های دارای معلولیت:  
[www.ala.ca](http://www.ala.ca)

برنامه های جوایز مهم ترین ورزش ها:  
[www.psap.jwsporta.ca](http://www.psap.jwsporta.ca)

وزیر آموزش بریتیش کلمبیا:  
[www.gov.bc.ca/bced](http://www.gov.bc.ca/bced)

انجمن پارک ها و تفریح بریتیش کلمبیا:  
[www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)

المپیک های ویژه بریتیش کلمبیا:  
[www.specialolympics.bc.ca](http://www.specialolympics.bc.ca)

راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم کانادا:  
[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide)

جوامع محلی فعال:  
[www.activecommunities.bc.ca](http://www.activecommunities.bc.ca)

زندگی فعال و سالم برای کودکان و جوانان:  
[www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm](http://www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm)

:Way to Go  
[www.waytogo.icbc.bc.ca](http://www.waytogo.icbc.bc.ca)

گردشگری پاسیفیک برای توسعه قابلیت ها:  
[www.prda.ca](http://www.prda.ca)



## یادداشت ها:

## یادداشت ها:

