

دع الحياة
اليومية

تجعل الطفل
يتحرك

كُنَّا نعتقد أن الطفل الصغير يتحرك دائماً.
في الواقع 80% من الأطفال يتحركون بقدر قليل جداً.
تُحل المشكلة من خلال الخيارات اليومية.
أنت الشخص الأفضل والأهم لجعل طفلك يتحرك.

helsinkiliikkuu.fi

Helsinki

الأطفال الصغار يتحركون قليلاً جداً

الطفل الصغير يتعرف على الوسط المحيط به من خلال اللعب والحركة. الطفل يتجول ويتسلق ويُلقى بنفسه من هنا وهناك. يتصور الكبار أن الطفل الصغير يتحرك كثيراً دائماً. في الواقع 80 في المائة من الأطفال يتحركون بقدر قليل جداً. ليس سبب نقص الحركة أن الأطفال لا يُمارسون الرياضة الموجهة - بل العكس حيث أن ممارسة الرياضة أكثر شيوعاً من أي وقت مضى. أساس المشكلة هو أن الحركة الطبيعية قد فقدت من حياتنا اليومية. حتى أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام لا يتحركون بما فيه الكفاية، لأن الحياة اليومية تمر بشكل كامل تقريباً والشخص في مكانه. تعالج مدينة هلسنكي عدم الحركة بـ 60 إجراءً ملموساً

كدعاسات تساهن أثيرح ةق فرملا ةداملا كتلائع لامعتسال عمجب انمق

معرفة المشكلة،

بأن معظم الأطفال الصغار يتحركون بقدر قليل جداً.

العثور للعائلة على أمور مثيرة للاهتمام وممتعة ورخيصة لتفعلها من الرابط:

helsinkiliikkuu.fi

إدراك،

أن الشيء الأساسي هو جعل الحركة روتيناً يومياً.

تذكر،

أنتك المُحَفِّزُ الأفضل لطفلك على الحركة. حفِّز وشجِّع واجعل ذلك ممكناً!

فهم،

ما تعنيه الحركة الكافية للطفل من الناحية العملية.

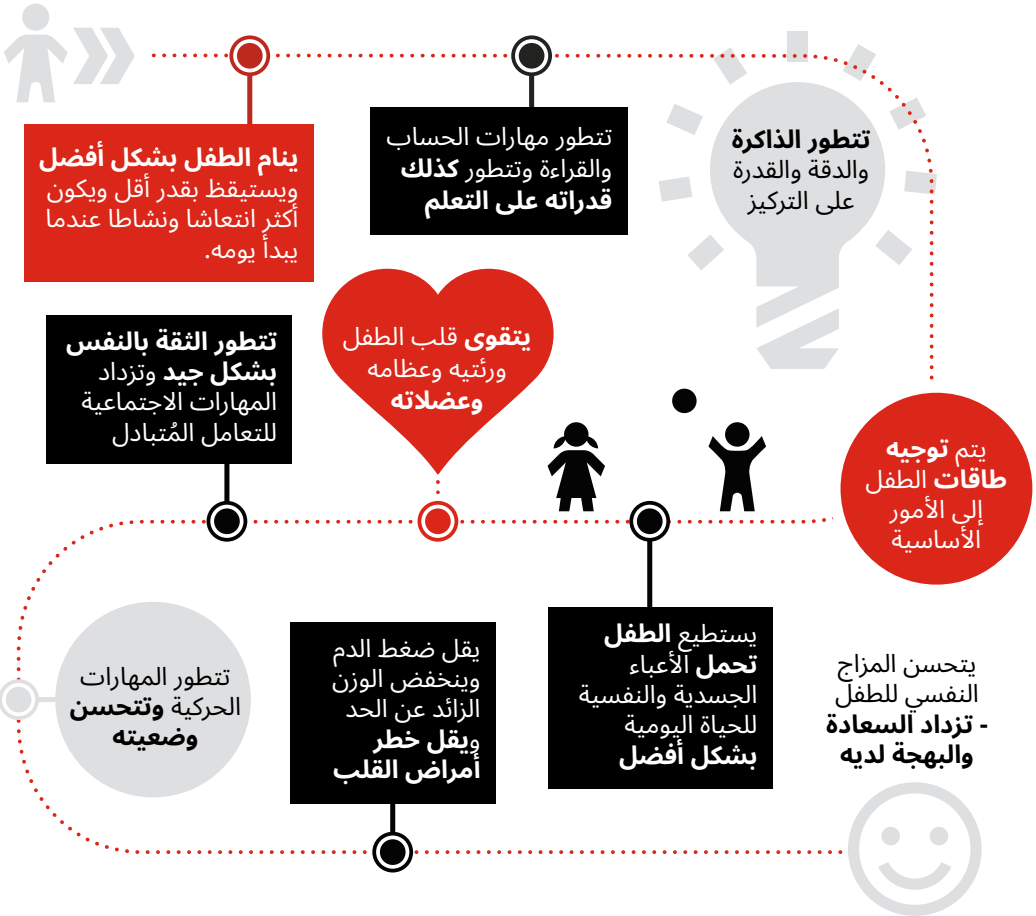
ملاحظة

أنه بفضل الحركة، ينام الطفل بشكل أفضل وتكون صحته جيدة ويصبح أكثر سعادة.

هل تعلم أن أطباع ممارسة الحركة تبدأ تتعمق لدى الإنسان وهو عمره ثلاث سنوات؟

الحركة هي أفضل هدية من الممكن إعطاؤها للطفل

هل لاحظت أن طفلك ينام بشكل أفضل بعد التجول في الهواء الطلق؟ هل يُصبح الطفل أكثر هدوءً بعد أن تذهبوا مع العائلة في رحلة إلى الغابة القريبة. من غير الممكن إنكار أهمية الحركة بالنسبة لتطور الطفل ورفاهيته، وقد تم إثبات ذلك من خلال أبحاث مُتعددة. الطفل الذي يُمارس الحركة يكون سعيداً.



الشخص البالغ يُعتبر مثلاً للطفل وهو الأهم من ناحية جعل ممارسة الحركة ممكنة لدى الطفل

ثلاث ساعات من ممارسة الحركة كل يوم هكذا نقوم بذلك

الطفل الذي يقل عمره عن 8 سنوات، يتوجب عليه ممارسة الحركة لمدة 3 ساعات كل يوم. الكثير يفكرون في كيف أن ذلك مُمكن من الناحية العملية؟ من الممكن التأكد من أن الطفل يُمارس الحركة بما فيه الكفاية فقط من خلال تغيير طرق التفكير الخاطئة جزئياً السائدة.

طرق التفكير الخاطئة بخصوص حركة الأطفال:

” يُمارس الطفل مرتين في الأسبوع الحركة المُوجّهة. أكيد أن هذا يكفي.“

الحركة المُوجّهة تُعتبر مهمة، وتجعل من الممكن للطفل أن يتعلم مهارات جديدة، وكذلك القيام بفعل أشياء مُثيرة للاهتمام في وسط اجتماعي وأمن. لكن الرياضة المُوجّهة لا تعوض أهمية الحركة الذاتية للطفل. يحتاج الطفل إلى ممارسة حركات متنوعة كل يوم.

” الحياة اليومية لعائلتنا في عجلة وتسيير بشكل متسارع بحيث لا يبقى وقت لممارسة الحركة.“

نعيش الحياة اليومية لحظة بلحظة، والوقت يمر. هل سنصل إلى حضانة الأطفال في الوقت المُناسب، أو هل ستتبلى الملابس أثناء المطر أو كيف أحمي الطفل من الكدمات أو كيف يتم تحرير اليدين للقيام بعمل المنزل. وضع الطفل ليجلس في السيارة أو في عربة الأطفال أو ليستخدم الأجهزة الذكية، توفر بعض الوقت ولحظات سهلة للحياة اليومية. لكن القضية لها جانب آخر. إذا كانت خيارات الحياة اليومية تُقيد الحركة بدون استثناء، فإن ذلك يُؤثر في رفاية الطفل بتأخير 5 - 10 سنوات. لا يجوز أن تكون الحركة مُعانة إضافية، وإنما كأمر يُسهّل الحياة اليومية. الطفل الذي يتحرك بنام بشكل أفضل ويكون حَسَن المزاج وأكثر سعادة.

” الأعمال اليومية أو المشي إلى حضانة الأطفال أو اللعب لا تُعتبر حركة جَدِيَّة. حيث أنه أثناءها لا يعرق الطفل حتى.“

الحركة الكافية لا تعني ثلاث ساعات من ممارسة الرياضة، وإنما ساعتين من الحرك الو خفيفة والتجول بشكل نشط في الهواء الطلق، وبالإضافة لذلك ساعة واحدة من النشاط الجسدي السريع. جميع الخطوات والمُثابرة من الناحية الجسدية والألعاب الحركية يتم حسابها ولها أهميتها. ممارسة الحركة لا تحتاج دائماً إلى تنظيم وقت منفصل لها ومعدات خاصة بها والنقل إليها. تزيد الحركة عند التعرف على الوسط المُحيط أو ممارسة الفعاليات في بستين وحدائق الألعاب أو اللعب أو ألعاب الفناء أو الذهاب بالدراجة إلى حضانة الأطفال. مُجرد التقليل من جلوس الشخِص في مكانه ومكوئه في مكانه، يُعتبر أمراً جيداً بالنسبة لتطور الطفل وصحته.

” طفلي يكون مُنشغلاً بأفعاله طوال الوقت. من الأكيد أنه يتحرك بما فيه الكفاية.“

من الطبيعي أن هناك فروقات فردية كبيرة بخصوص ممارسة الحركة. بيانات الأبحاث التي تم التأكد عليها، تُثبت أن الأطفال الصغار لا يتحركون بذلك القدر الكبير كما نعتقد. لقد تغيرت الحياة اليومية. يجلس الأطفال بقدر كبير جدا في السيارة وحول الأجهزة الذكية أو في حضانة الأطفال أو في عربة الأطفال. على وجه الخصوص ينقص الكثير من الأطفال قدر ممارسة الحركة السريعة الذي تلتشى بشكل كلي من الحياة اليومية.



ساعة واحدة
(1) من الحركة
السريعة



ساعتين (2) من
التجول النشط
في الهواء الطلق
والحركة الخفيفة



3 ساعات
حركة متنوعة
كل يوم

ساعة واحدة من الحركة السريعة

في اليوم:

- نذهب إلى بستان اللعب، حيث من الممكن فيه الجري والتسلق واللعب بشكل سريع مع الأطفال الآخرين.
- نذهب إلى المسبح أو للتزلج.
- أفرغ حيزا في البيت من أجل ألعاب الطفل سريعة التوتيرة. يجوز للطفل الانشغال بأفعاله والجري في الداخل.
- نقوم بقيادة الدراجة في مكان فيه تلال.
- نلعب مع عائلات جيراننا التي لديها أطفال لعبة الغميضة (المسافة) في فناء المبنى السكني.
- نذهب إلى الخارج للعب والتزلج بحذاء التزلج على الجليد.
- آخذ الطفل لممارسة الهواية الموجهة.

ساعتين (2) من التجول النشط في

الهواء الطلق وممارسة الحركة الخفيفة:

- نقود الدراجة أو نمشي إلى حضانة الأطفال.
- نمشي على الأدرج بدل استخدام المصعد.
- نذهب إلى المحل التجاري سيرًا على الأقدام أو بالدراجة.
- نذهب في رحلة إلى الغابة القريبة أو إلى البستان أو الحديقة أو على الدرب الذي في الطبيعة.
- نأخذ كلب العائلة للتجول معًا في الهواء الطلق.
- نشارك في العمل التطوعي لتنظيف فناء المبنى السكني أو نقوم بتأدية الأعمال الخاصة بالفناء مع العائلة.
- نجعل كأعمال روتينية لنا عند مشاهدة التلفزيون حفظ التوازن والألعاب البهلوانية.
- نخرج من الباص قبل موقف واحد من الوصول إلى المكان.
- نذهب في نهاية الأسبوع في رحلة.

بإمكانك أن تبدأ من خلال هذه الإرشادات:

- اختاروا مع عائلتك من طرق ممارسة الحركة أعلاه 1 - 2 أفعال ملموسة. إرشادات إضافية موجودة على الرابط: helsinkiikkuu.fi
- ضعوا هدف ممارسة الرياضة في مكان بارز في بيتكم. بإمكانك إصدار القرار بعد أسبوع فيما إذا أصبحت الأشياء التي تقومون بها أمورًا روتينية أم هل ستكتشفون وسائل جديدة. من الأكيد أنك ستجد الطريقة الخاصة بك لممارسة الحركة.
- كل فعل جدير بالتشجيع. لا يضر إذا كان الشخص أحياناً غير قادر على الممارسة أو أن ثلاث ساعات تُعتبر قدرًا مستحيلًا. من الجيد الذهاب لممارسة الحركة بخطوات صغيرة.

من أين سيعرف الشخص أن طفله يُمارس الحركة بما فيه الكفاية؟

يُكتب مصير حياة الشخص عندما يكون طفلاً. يُبنى الأساس لممارسة الحركة منذ أن يكون عمر الطفل ثلاث (3) سنوات. الأطباق التي يتم تعلمها تبقى مدى الحياة. من غير الممكن أن تكون ممارسة الحركة تعجب الجميع. على الرغم من ذلك، بإمكان كل واحد منّا ممارسة الحركة بالطريقة التي تُناسبه. الحركة اليومية تُعتبر مهمة للطفل مثل النوم والطعام الصحي. تمكّن الطفل من ممارسة الحركة بما فيه الكفاية، عندما تكون لديه الطاقة بفعل الأمور، فهو يأكل بشكل جيد أثناء فترات تناول الطعام وينام نوماً مريحاً في المساء بعد أن يكون مُنشغلاً أثناء النهار بأفعاله. الطفل الذي يُمارس الحركة يكون سعيداً

لا يتوجب على الجميع أن يحبوا الرياضة كي يمارسوا الحركة..

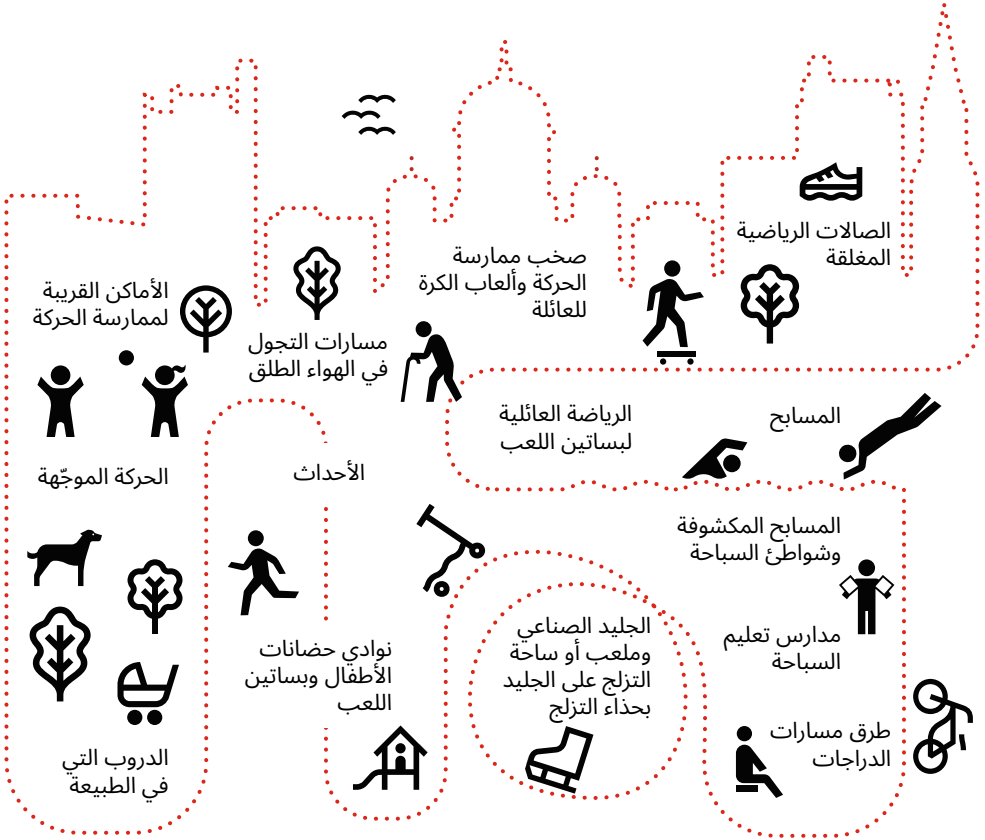
لا يتوجب على الجميع أن يحبوا الرياضة كي يمارسوا الحركة.



اعثر على كل شيء متعلق بممارسة الحركة من خلال رابط واحد

هل تعلم أنه توجد في بساتين اللعب لهلسنكي فعاليات مُوجّهة أثناء أيام العمل الرسمية للأسبوع. هل سمعت عن صخب ممارسة الرياضة، حيث بإمكان العائلة من خلاله ممارسة الحركة معاً؟ هل تجولت في الطبيعة في هلسنكي؟ تتوفر في مدينتنا إمكانيات كثيرة لممارسة الحركة مجانية أو بأسعار رخيصة للعائلة كلها. تجد على كل ذلك وبالإضافة لذلك الكثير helsinki.fi الرابط من المعلومات والإرشادات والإمكانيات لممارسة الحركة كجزء من الحياة اليومية.

لا داعي لأن تكون
ممارسة الحركة
غالية الثمن.



اعثر على الطريقة الخاصة بك لممارسة الحركة من الرابط: helsinki.fi
شارك طريقتك في ممارسة الحركة #HelsinkiLiikkuu

هلسنكي تتعامل مع انعدام الحركة

تُرَكِّز هلسنكي على حركة سكان المدينة بطرق جديدة تُمس الحياة اليومية لكل مواطن. يتوجب الشروع في العمل لأن معظمنا يتحرك بشكل قليل جداً بالنسبة لرفاهيته ويجلس زائد عن الحد. هناك ما يقرب من 60 إجراء قيد التنفيذ. هي تهدف لأن تكون ممارسة الحركة لكل منا خياراً سهلاً ومُغرباً أثناء الحياة اليومية.

برنامج ممارسة الحركة يعني على سبيل المثال الأمور التالية:

نتعاون مع استشارات الأمومة والطفولة وحضانات الأطفال وبساتين اللعب والخدمات الرياضية والخدمة المنزلية للعائلات التي لديها أطفال **من أجل زيادة إمكانيات ممارسة الرياضة (الحركة).**



نستعمل **إجازة ممارسة الهوايات الإلكترونية** المخصصة لطلاب المرحلة الإعدادية.



نقوم بالتأكد من أن جميع **وحدات التربية المُبكرة** لهلسنكي تنضم إلى برنامج **«التربية المُبكرة التي تمارس الحركة»**.



سوف نقوم ببناء شبكة لحركة الدراجات طولها 75 كيلومتر داخل المدينة و3000 مكان لإيقاف الدراجة حتى سنة 2021.



نقوم بتعليم **عاملين** للتربية المُبكرة وللتعليم الأساسي من أجل **تعزيز الطبع المعيشي الممارس للحركة.**



سوف نزيد استعمال **دراجات البلدية وعددها.**



نقوم بتحسين **إمكانيات ممارسة الحركة لأفنية عشر مدارس** سنة 2019 - 2020 من خلال تمويل إضافي.



نطور من ممارسة الحركة أثناء يوم العمل من خلال تطبيق ممارسة الحركة أثناء الاستراحة ومن خلال فعالية **«مكان العمل الذي يُمارس الحركة»**.



نمنح سنوياً **900000 يورو من أجل تطوير فعاليات ممارسة الهوايات** للأطفال والشباب.



نقوم بإعداد **اتفاق لممارسة الحركة** على الأقل مع 70% من زبائن الرعاية المنزلية.



لا يستطيع أي شخص حل مشكلة انعدام الحركة لوحده ولا من خلال عمل فردي واحد. ممارسة الحركة هي هدف مشترك لكل هلسنكي.