

متعة الحركة

النشاط الجسدي الكافي هو جزء مهم من نمو الطفل وتطوره. رياضة الأطفال الذين هم في سن دون سن المدارس هي اللعب والألعاب كذلك النشاط اليومي في الداخل والخارج. الطفل بطبيعته يحب الحركة، لديه شغف حب الاستطلاع ويريد أن يجرب مهارات مختلفة.

التوصيات الخاصة بالرياضة تحبذ للأطفال بأن يتحركوا بمعدل 3 ساعات يومياً، الحركات الخفيفة، التنزه بنشاط في الخارج في الهواء الطلق كذلك الحركة بنشاط مع التعرق. حتى يمكننا تنفيذ توصيات التمارين اليومية، فإنه من الجيد أن تكون الرياضة ضمن البرنامج اليومي لرياض الأطفال للرعاية النهارية كذلك في فترة المساء في المنزل أو في الهوايات.

المهارات الأساسية للقدرة الحركية هي المشي، الجري، القفز، إلقاء الأشياء وقذفها، أن يمكسك بما يتم رميه أو إلقاءه تجاهه، الركل والضرب. بواسطة المهارات الأساسية للقدرة الحركية يستطيع الطفل أن يدبر أموره في حياته اليومية بخصوص احتياجاته الحركية وأيضاً كونه يستطيع أن يؤديها بصورة جيدة حيث أنها بصفة شاملة تعطي الدعم اللازم للطفل من أجل رفايته. المهارات الأساسية للقدرة الحركية تتطور بالتدريب عليها، وذلك من خلال المهارات العديدة الأخرى.

الرياضة الأسرية هي رياضة متنوعة، الرياضة سويةً بنشاط حيث أن ذلك يجمع الأسرة بصورة طبيعية ومن الممكن أن يكون ذلك سواءً في البيت أو في البيئة المحيطة في كل فصول العام. الشيء المهم أن يمضي أفراد الأسرة وقتهم سويةً، السعادة في الحركة والرياضة ومن خلالها يحصل الإنسان على خبرات إيجابية. الحركة في نطاق الأسرة تكون عادةً طبيعية بصورة تلقائية حيث يقوم أفراد الأسرة بعمل ملاحظاتهم، يتعجبون ويتعلمون سويةً أمور جديدة.

عندما يتعود الطفل أو الشاب على الحركة والرياضة غالباً عندما يصبح بالغ السن يصبح أيضاً شخصاً رياضياً. خلال فترة الطفولة يجد الطفل مثلاً يحتذي به وخبرات إيجابية مرتبطة بالرياضة والحركة والتي بدورها تخلق وتنمي عادات حياتية طبيعية تتعلق بالنشاط والرياضة وذلك عندما ينمو ويصبح بالغ السن. إن أهم مهمة للوالدين هي إعطاء التربية الرياضية للطفل وأن يكونوا مثلاً أعلى، وأن يقوموا بتشجيع الطفل مع توفير الفرص له للحركة والرياضة وخلق حياة يومية نشطة له.

إن أهم مهمة للأسرة من ناحية التربية الرياضية للطفل هو تقديم الدعم اللازم للطفل في المرحلة المبكرة للتربية، كذلك أيضاً القائمين على عمل ترتيبات الرياضية المحلية والمهنيين بالخدمات الصحية مثل ممرضات النيفولا. إذا كانت هناك لديكم أسئلة أو أفكار تشغل بالكم تتعلق بالرياضة أو بالحركة، تفضل وكن على اتصال بالجهات المتعاونة في هذا المجال.

أفكار ونصائح رياضية للحياة اليومية:

- التنقلات خلال الحياة اليومية سواءً سيراً على الأقدام أو بالدرجات الهوائية إلى رياض الأطفال، العمل أو إلى الأسواق أو إلى أماكن الهوايات.
- ألعاب الفناء وحدائق المنازل والألعاب مثلاً: ألعاب الاختفاء والبحث، الكرة النارية، الساهلو، كرة القدم، القفز بين المربعات، البحث عن الأشياء التي يتم تخزينها في الغابة مستخدمين البوصلة، التسلق ومسارات أنشطة الألعاب الرياضية المتعددة
- «قاعات» الألعاب الرياضية الموضوعة في الطبيعة والمفتوحة للاستخدام على مدار فصول السنة على مدار ساعات اليوم!
- عمل رحلات في البيئة المجاورة مع مشاهدة وملاحظة الطيور، الألوان أو علامات حلول فصل الربيع أو وسائل النقل المختلفة
- حدائق الألعاب - تمارين رياضية مرحة وممتعة حيث تعطي فرص جيدة لتدريب العضلات أو لشدها وتدفنتها
- الرياضة أثناء أعمال الحياة اليومية: حمل علاقات وحقائب المشتريات، استخدام الدرج عوضاً عن استخدام المصاعد.

أعمال النظافة الربيعية في الداخل والخارج

أمور للتفكير فيها في المنزل: فكروا في ترتيب يوم لعمل رحلة ربيعية في أحضان الطبيعة يشترك فيها جميع أفراد الأسرة. الملابس التي تتناسب مع طبيعة الجو، أخذ أدوات وعمل استعدادات وطعام مناسب للرحلة هذه كلها تساعد الصغار والكبار على أن يمضون سويةً وقت أطول في هذه الرحلة. بعد الانتهاء من الرحلة يصبح الإنسان ذو نفسية نشطة ومرحاً ذو خدود حمراء، هذه هي متعة الرياضة!

أفكار ونصائح لمن يهمهم الأمر:

الأسرة الذكية: الرياضة والحركة - الأسرة الذكية

موقع تريض - الرياضة هي مبدأ حياتك Liiku – liikunta elämäntavaksi : <https://www.liiku.fi>
الطريق أو المسار الفنلندي Suomen latu الرياضة الأسرية - الطريق الفنلندي

