



بهداشت زان  
دویدن

رقصیدن

مرفق زان

غلت خوردن

خزیدن

جنبیدن

پریدن

تاب خوردن

بالا رفتن

حفظ تعادل

هل دادن

کشیدن

نخندیدن

تشنه کردن

بیهوش کردن

بگریستن

فرزند خود را به بازی کردن پر جنب و جوش و فعالیت فیزیکی تشویق کنید  
©2017 توسط اداره بهداشت دانمارک. تمامی حقوق محفوظ است. منتشر شده در دانمارک

اداره بهداشت دانمارک  
Islands Brygge 67  
DK-2300 Copenhagen S  
دانمارک  
www.sst.dk

ویرایش اول

تاریخ ویراست: 1 دسامبر 2017

ترجمه: David Breuer

تصاویر: Bryan d'Emil

طرح‌بندی و چاپ: Rosendahls a/s

روش سفارش: [www.rosendahlsboghandel.dk](http://www.rosendahlsboghandel.dk)

یا [boghandel@rosendahls.dk](mailto:boghandel@rosendahls.dk)

Farsi



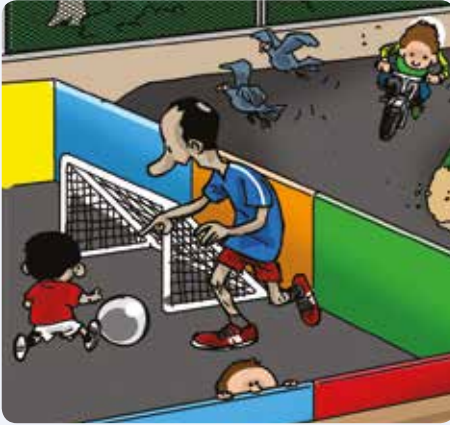
## انگیزه فعالیت



- به فرزندتان اجازه دهید نقاشی بکشد، از قیچی استفاده کند، و مهره‌ها را نخ کند.
- با توپ‌هایی در اندازه‌های مختلف بازی کنید.
- با بادکنک بازی کنید. به بادکنک‌ها ضربه بزنید و پرت کنید و سعی کنید به زمین نخورند.
- با آب‌صابون، حباب درست کنید و سعی کنید آن‌ها را بگیرید.
- فعالیت‌هایی را در طبیعت انجام دهید تا کودکان در آن لی لی کنند، بدوند، راه بروند و در سطوح مختلف مانند چمن، شن، آسفالت یا ماسه بایستند.
- به یک زمین بازی بروید که کودکان بتوانند در آن از وسیله‌های بازی بالا بروند، تاب بخورند و با ماسه بازی کنند.

- به جای رانندگی، استفاده از اتوبوس یا صندلی چرخدار یا کالسکه کودک، پیاده به مقصدهای خود بروید.
- به یک سفر اکتشافی یا علمی در محله خود بروید.
- با موسیقی برقصید یا همراه با موسیقی بازی کنید.
- گرگم‌به‌هوا بازی کنید، با قوطی فوتبال بازی کنید، یک مسیر با مانع برای بازی درست کنید، یا بشین پاشو بازی کنید.
- کودکان را تشویق کنید در چیدن میز، مرتب کردن خانه، جارو کشیدن و انجام سایر کارهای خانه به شما کمک کنند.
- بازی‌های غلت خوردن با بزرگسالان که در آن کودک پشتک می‌زند، غلت می‌خورد و غیره.
- از دوچرخه آموزشی، دوچرخه دارای پدال یا اسکوتر استفاده کرده یا پیاده‌روی کنید.
- شنا کردن.
- ژیمناستیک و ژیمناستیک موزون.





## انگیزه حرکت

غلت خوردن، خزیدن، جنبیدن، پریدن، راه رفتن، گرفتن اشیا، چرخیدن، کشیدن، هل دادن، حفظ تعادل، بالا رفتن، تاب خوردن، دویدن، جست زدن، پرتاب کردن، لی لی کردن، رقصیدن، گرفتن.

### چگونه؟

اسباببازی‌هایی را انتخاب کنید که کودک را به حرکت وا دارد و به او کمک کند مهارت‌هایی همچون دویدن، ضربه زدن، پرتاب کردن و گرفتن را کسب کند. این اسباببازی‌ها شامل توپ، چوبدستی، راکت، سه‌چرخه و بادبادک می‌شود.

کشیدن  
هل دادن  
جست زدن  
حفظ تعادل  
پرتاب کردن



لی لی کردن

رقصیدن

گرفتن

غلت خوردن

خزیدن

جنبیدن



## توصیه

✓ زمان استفاده از لوازم الکترونیکی را محدود کنید  
 استفاده از لوازم الکترونیکی می‌تواند بر سلامتی کودکان اثر سوء بگذارد. گرچه ممکن است کودکان گهگاهی به فعالیت نشسته نیاز داشته باشند یا بخواهند چنین فعالیتی داشته باشند، اما مهم است که در طول روز، تا حد ممکن تحرک داشته باشند.

## انگیزه فعالیت

فعالیت‌های زیر، گزینه‌های جایگزین استفاده از لوازم الکترونیکی است.

- تهیه غذا، با جلب توجه کودکان به کارهای ساده همچون چیدن میز، آبکشی سبزی‌ها، کمک به هم زدن خمیر و چانه کردن خمیر.
- کسب آرامش با گوش دادن به موسیقی بر روی قالیچه کف اتاق. کودکان می‌توانند با حالت مختلفی دراز بکشند، از جمله قرار دادن دست‌ها نزدیک بدن، قرار دادن دست‌ها در جهت چپ یا راست و سپس بالای سر، غلت زدن با جمع کردن بدن یا باز کردن بدن.
- ماساژ آرام، به طوری که هر کدام به نوبت دیگری را ماساژ دهید.
- کتاب خواندن با صدای بلند، آواز خواندن و بازی همراه با موسیقی.
- فرزندان را به پشت بخوابانید و ایرها را تماشا کنید. با توجه به ظاهر ایرها، برای آن‌ها اسم انتخاب کنید، مثل اسم حیوانات یا اسم‌های تخیلی.
- سایر بازی‌های آرام مثل قطعات بلوک یا خانه سازی، رنگ‌آمیزی، نقاشی یا جورچین‌های چوبی.

✓ اطمینان حاصل کنید که کودکان می‌توانند تا نهایت ممکن از آدانه حرکت کنند. از قرار دادن کودکان در صندلی‌های پایه‌بلند یا کالسکه، بیش از حد نیاز، خودداری کنید. کودکان زمانی که می‌توانند از آدانه حرکت کنند، رشد حرکتی بهتری خواهند داشت.

## چگونه؟



■ به کودکان اجازه دهید تا حد ممکن، زمانی که دیگر از خستگی نتوانند راه بروند، در کنار صندلی چرخدار یا کالسکه راه بروند. ممکن است زمان بیشتری طول بکشد و به صبر و الدین نیاز دارد تا کودکان به جای نشستن در کالسکه، عادت کنند راه بروند، اما به مهارت‌های حرکتی کودکان کمک می‌کند و حس توانایی انجام کارها را به آن‌ها می‌دهد.

■ همراه با فرزندتان پیاده‌روی کنید، او را به استفاده از دوچرخه آموزشی و اسکوتر تشویق کنید، یا او مسابقه دو بگذارید و گرگمبه‌هوا بازی کنید. برای جلوگیری از بروز حادثه، ایمنی را مد نظر داشته باشید.

راه رفتن

پرتاب کردن



✓ حتماً مراقب باشید کودکان در طول روز، به روش‌های مختلف، فعالیت فیزیکی داشته باشند  
کودکان از طریق انجام حرکات مختلف و جدید، مهارت‌های حرکتی خود را بهبود می‌دهد. تسلط داشتن بر بدن برای کودکان رضایت‌بخش است و این کار پیش شرط‌های مشارکت در بازی‌های فعالانه با سایر کودکان را بهبود می‌بخشد.



↙ چگونه؟

■ مراقب باشید که فرزندتان در طول روز حرکات‌های مختلفی شامل دویدن، پریدن، پرتاب کردن، گرفتن، کشیدن، هل دادن، چرخیدن و بالا بردن و پایین آوردن سر، انجام دهد.

■ توجه کنید که فرزندتان حرکات‌های خاصی همچون بالا رفتن، لی لی کردن، دویدن، پریدن یا پرتاب کردن را انجام می‌دهد یا خیر. سعی کنید در انجام این حرکات‌ها به او کمک کنید.

■ فرزندتان را تشویق کنید تا به حبس کردن نفس خود عادت کند. به طور ویژه کودکان بزرگتر ممکن است متوجه شوند که ضربان قلب آن‌ها بالاتر می‌رود و سریع‌تر نفس می‌کشند.

■ به چالش کشیدن توانایی حرکتی کودکان می‌تواند روشی مطلوب برای کمک به رشد حرکتی آن‌ها باشد. اگر به کودکان فضا و کمک انجام این کارها داده شود، می‌توانند فراتر از انتظار عمل کنند. اگر حمایت مناسب از آن‌ها صورت گیرد، می‌توانند در انجام فعالیت‌هایی که فکر نمی‌کردند ممکن باشد، موفق شوند و این کار تجربه‌ای ارزشمند برای آن‌ها خواهد بود. نمونه‌های این موارد شامل پریدن از بلندی است؛ کودکان در ابتدا فکر می‌کنند ارتفاع بسیار زیاد است، یا پریدن از بین دو سنگ که در ابتدا فکر می‌کنند فاصله بسیار زیاد است.





6-12 ماهه

■ اسباب‌بازی‌هایی را انتخاب کنید که به کودکان در استفاده از بدن خود کمک می‌کنند و آن‌ها را تشویق می‌کند تا بدن خود را بکشند، دستشان را برای آن‌ها دراز کنند و به سمت و روی آن‌ها بخرزند. بسیاری از لوازم موجود در منزل را می‌توان به عنوان اسباب بازی استفاده کرد، از جمله جعبه‌ها، روزنامه، مجله، قاشق، توپ، کلاه و کفش.

■ مطمئن شوید که اشیاء مورد استفاده به عنوان اسباب بازی در اندازه‌ای باشند که هنگامی که کودکان آن‌ها را بررسی می‌کنند یا در دهانشان می‌گذارند، باعث خفگی آن‌ها نشود.

## انگیزه فعالیت

- با قرار دادن اسباب‌بازی‌ها در دسترس کودک، کاری کنید دستشان را برای گرفتن آن‌ها دراز کنند
- بازی هل دادن و کشیدن توپ و اسباب‌بازی‌های مناسب برای لمس کردن را انجام دهید.
- همراه با موسیقی بازی کنید تا حرکات بازی بیشتر شوند.
- بازی‌های تکرار همچون اتل مثل توتوله، بای بای کردن و دالی موشک را انجام دهید.
- بازی غلت خوردن که در آن کودک می‌چرخد یا غلت می‌خورد، به پشتک زدن یا پریدن کمک می‌کند.
- شنای کودک و ژیمناستیک موزون برای نوزادان.



✓ حتماً مراقب باشید نوزادان در طول روز، به روش‌های مختلف، فعالیت فیزیکی داشته باشند  
نوزادان با تلاش برای انجام حرکات جدید و مختلف، از جمله جستجو، گرفتن، کشیدن و هل دادن اشیاء، با بدن خود آشنا می‌شوند.

## چگونه؟

### 12-6 ماهه

- دست‌ها و پاهای فرزندتان را به وسط بدن او خم کنید.
- به فرزندتان اجازه دهید تا هنگامی که می‌خواهد بلند شود از شما برای نگه داشتن خود استفاده کند؛ به یاد داشته باشید حتی اگر تلاش می‌کند از شما کمک بگیرد، اجازه دهید خودش این کار را انجام دهد.
- به کودکان اجازه دهید خودشان بخورند و بنوشند؛ آن‌ها را در صندلی‌شان بگذارید به گونه‌ای که دستشان بر روی میز قرار بگیرد.
- به کودکان اجازه دهید از خودشان پذیرایی کنند و هنگام غذا خوردن با لوازم صرف غذا بازی کنند.

### 6-0 ماهه

- با فرزندتان از سمت چپ و راست بازی و صحبت کنید و این جهت‌ها را تغییر دهید.
- دست‌ها و پاهای فرزندتان را بارها در روز، جمع و باز کنید.
- اسباب‌بازی‌ها را بالای سر فرزندتان آویزان کنید تا بتواند آن‌ها را بگیرد و دستش را برای آن‌ها دراز کند.
- اسباب‌بازی‌ها را در اتاق نشیمن حرکت دهید تا فرزندتان بتواند خودش از نظر فضایی جهت‌یابی کند.
- به عقب و جلو غلت بزنید.
- به کودکان کمک کنید خودشان را از حالت دراز کشیده به حالت نشسته بلند کنند.

✓ اطمینان حاصل کنید که نوزادان می‌توانند تا نهایت ممکن آزادانه حرکت کنند  
از قرار دادن نوزادان در صندلی کودک، صندلی خودرو و صندلی‌های پایه‌بلند، بیشتر از حد نیاز، خودداری کنید. نوزادان زمانی که می‌توانند آزادانه حرکت کنند، رشد حرکتی بهتری خواهند داشت.

## چگونه؟

### 12-6 ماهه

- کودکان باید تنها جهت سفر با خودرو، در صندلی کودک قرار داده شوند. کودکان را نباید برای مدت طولانی در این موقعیت رها کرد که برای حرکت دادن بدن خود با مشکل روبرو باشند.
- از قرار دادن فرزند خود در صندلی پایه‌بلند بین وعده‌های غذایی خودداری کنید. به فرزندتان در چهار دست و پا رفتن، خزیدن، نشستن و بلند شدن کمک کنید.
- کودکان از طریق بدن خود، یاد می‌گیرند. محیط فیزیکی ایمنی را برای کودکان فراهم کنید تا بتوانند مهارت‌های حرکتی عمومی و ظریف خود را رشد داده و به چالش بکشند.

### 6-0 ماهه

- کودکان باید تنها جهت سفر با خودرو، در صندلی کودک قرار داده شوند. کودکان را نباید برای مدت طولانی در این موقعیت رها کرد.
- که برای حرکت دادن بدن خود با مشکل روبرو باشند.
- به کودکان اجازه دهید، مثلاً زمانی که کف اتاق یا روی تخت دراز کشیده‌اند، بدن خود را بکشند، انگشتان دست و پا و اشیاء اطراف خود را بررسی کنند.
- به کودکان اجازه دهید حرکت در آب در استخر شنا یا در یک وان بزرگ را همراه با یکی از والدین تجربه کنند.



✓ هنگامی که نوزادان بیدار هستند، مدت زمانی را که رو شکم دراز کشیده‌اند، به حداکثر برسانید. زمانی که نوزادان روی شکم خود دراز می‌کشند، ماهیچه‌های کمر و بازوی خود را قوی می‌کنند تا در نهایت بتوانند با استفاده از دست‌هایشان بلند شوند، غلت بزنند و سینه‌خیز بروند.

نوزادان می‌توانند در کف اتاق بر روی شکم خود، بر روی دست یک بزرگسال یا روی تخت دراز بکشند. کف اتاق یا هر سطح صاف دیگری، بهترین مکان برای بازی است.

## چگونه؟

0-6 ماهه

هر بار که پوشک فرزندتان را تعویض می‌کنید یا زمانی که روی کف اتاق با او بازی می‌کنید، او را بر روی شکم بغلتانید و به او اجازه دهید تا هر زمان که ممکن است، آنجا دراز بکشد.

6-12 ماهه

اسباببازی‌ها را به صورت دایره‌ای اطراف فرزندتان قرار دهید تا تحریک شود دستش را برای آن‌ها دراز کند یا با کشیدن یا خزیدن به جو، آن‌ها را بگیرد.

دلیل دیگری برای قرار دادن نوزادان بر روی شکمشان این است که این کار به آن‌ها اجازه می‌دهد تا ماهیچه‌های گردن، گلو و شانه‌های خود را قوی کنند و بتوانند اولین چالش بزرگ حرکتی خود را انجام دهند؛ بلند کردن و نگه داشتن سر خود.

شما می‌توانید با دراز کشیدن بر روی شکمتان همراه با نوزاد یا گذاشتن اسباببازی‌ها در جلوی او به گونه‌ای که آن‌ها را ببیند، این کار را برای او خوشایند و جذاب کنید. همچنین می‌توانید فرزندتان را جلوی آینه قرار دهید تا بتواند خود را در آینه ببیند. این کار می‌تواند باعث لبخند و شادی شود و تمایل او برای دراز کشیدن بر روی شکم را تحریک کند.

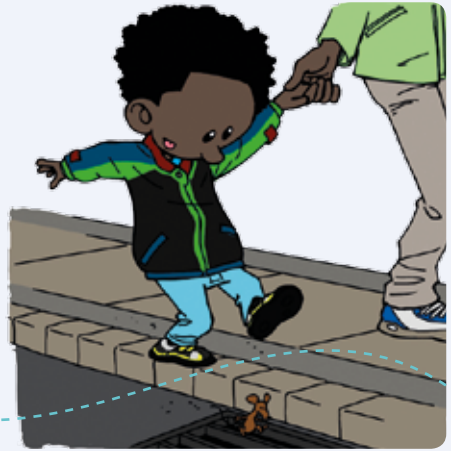


تاب خوردن  
پرویدن  
راه رفتن  
حفظ تعادل  
بالا رفتن  
خزیدن  
جنبیدن

کودکان از نظر کارهایی که می‌توانند با بدن خود انجام دهند با توجه به سنشان، بسیار متفاوت هستند. نوزادان یاد می‌گیرند که سر خود را بلند کنند و بالا نگه دارند و آن را به اطراف بچرخانند و شانه‌ها و بالاتنه خود را کنترل کنند. سپس، به تدریج حرکات بزرگتری همچون غلت زدن از روی شکم به پشت و سپس نشستن و خزیدن را یاد می‌گیرند. اولین حرکات کوچک با گرفتن اشیاء همچون جغجغه، پستانک و قاشق شروع می‌شود. بعداً کودک تلاش می‌کند اشیایی، همچون اسباب‌بازی و غذای توی بشقاب را با انگشتانش بلند کند.

### رشد حرکتی و حرکات بدنی را در زندگی روزانه خود بگنجانید

وقتی کودکتان می‌تواند راه برود، می‌توانید از مسیر رفت و برگشت به مرکز مراقبت از کودکان یا سایر مقصدها برای کسب مهارت در حرکات مختلف استفاده کنید. نمونه‌های این حرکات عبارت‌اند از راه رفتن، پریدن و دویدن در پیاده‌رو، پایین پریدن از روی سنگ یا پله و با راه رفتن با حفظ تعادل بر روی جدول باریک پیاده‌رو. در زندگی روزمره، کودک می‌تواند از سایر فعالیت‌های روزانه برای به چالش کشیدن مهارت‌های حرکتی خود استفاده کند و نحوه انجام حرکات مختلف را یاد بگیرد. در سوپرمارکت‌ها، می‌تواند یک سبد خرید چرخدار را هل بدهد. در خانه، کودک می‌تواند در جارو کردن، مرتب کردن و کارهای مربوط به تهیه غذا، همچون آب کشیدن سبزی‌ها و میوه، چیدن میز و سایر کارها، کمک کند.



### به کودک اجازه دهید کارها را خودش انجام دهد

والدینی که زندگی پر مشغله‌ای دارند ممکن است به گونه‌ای شوند که بیشتر از حد نیاز کودکان، به آن‌ها کمک کنند. اگر به فرزندتان فضا و زمان بدهید، او کارهای زیادی را می‌تواند به تنهایی انجام دهد؛ این کار به او کمک می‌کند تا حرکات جدیدی را خودش یاد بگیرد و به طور فزاینده‌ای بدن خود را کنترل کند. برای مثال، فرزندتان می‌تواند کنار یک صندوق چرخدار یا کالسکه کودک راه برود، از دوچرخه آموزشی استفاده کند، لباس بپوشد و لباس‌هایش را بیرون بیاورد.

فعالیت فیزیکی برای کودکان 0-4 ساله شامل همه انواع حرکات با تمرکز بر تعامل و بازی می‌شود

هنگامی که کودکان در حال حرکت هستند، مراقب ایمنی آن‌ها باشید



## فعالیت فیزیکی، مهارت‌های حرکتی فرزندتان را قوی می‌کند

کودکان 0-4 ساله بی‌اختیار از نظر فیزیکی فعال هستند و این فعالیت رشد حرکتی آن‌ها را تقویت می‌کند. آن‌ها از بدن خود برای کشف محیط اطرافشان و ایجاد ارتباط اجتماعی با سایر افراد استفاده می‌کنند. آن‌ها از طریق فعالیت فیزیکی، بدن خود را می‌شناسند. در نتیجه، دادن فرصت بیشتر به فرزندان برای انجام فعالیت فیزیکی در زندگی روزانه، امری حیاتی است.

هر چه فرزندان مهارت‌های حرکتی خود را بیشتر به چالش بکشند و به روش‌های مختلف تحرک داشته باشند، فرصت او برای کسب تجربه در انواع مختلف حرکتی که می‌تواند با هم ترکیب کند و برای انجام حرکات جدید استفاده کند، بیشتر خواهد شد. در نتیجه اطمینان از اینکه فرزندان فرصت‌های چالش‌برانگیز و مختلف کافی برای حرکت در زندگی روزانه خود دارد، امری مهم است تا انواع مختلف حرکات را یاد بگیرد.



مهارت‌های حرکتی خوب، برای کودکان مهم است



کودکی که مهارت‌های حرکتی خوبی دارد، فرصت‌های بیشتری دارد تا به طور مثبت بدن خود و کارهایی را که می‌تواند با موفقیت انجام دهد، بشناسد. مهارت‌های حرکتی خوب به کودک شرایط بهتری برای بازی فعالانه با سایر کودکان می‌دهد و این کار شرایط او برای انجام حرکات را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، داشتن تجربه مثبت در استفاده از بدن خود، فرصت‌های کودکان را برای فعالیت فیزیکی در زمان‌های آتی در زندگی‌شان، بهبود می‌بخشد.



DANISH HEALTH  
AUTHORITY



فرزند خود را به  
بازی کردن پر  
جنب و جوش و فعالیت  
فیزیکی تشویق کنید

2017

کرامنادملاسدی اهر هشد  
هکیشد

# فرزند خود را تشویق کنید، به روش‌های مختلف تحرک داشته باشد



کرامتکده ماسه‌ای اهر پشه  
میکش



DANISH HEALTH  
AUTHORITY

Illustration: Blyden @ Etnet

# فرزند خود را تشویق کند فعالیت باشد

