

النهار النشيط

للأطفال في عمر 1-5 سنوات

اتبعنا مع ساغا وسمير عندما يجربان موازنة ساعات النهار بفضل النهار النشيط من **Generation Pep**. النهار النشيط هو وسيلة لتخطيط النهار لكي يكون جسم طفلك في حالة جيدة ويحصل على ما يحتاج إليه لكي يمكنه تحمّل نشاطات النهار.

الاستراحة والنوم

لكي يمكن للجسم والدماغ استعادة قواهم نحتاج إلى النوم والاستراحة. النوم مهم أيضًا لتقوية مقاومتنا ضد الأمراض. يحتاج الأطفال إلى النوم أكثر من الكبار، ويوجد على الموقع الإلكتروني 1177.se معلومات أكثر تفصيلاً حول عدد ساعات النوم الموصى بها لمختلف الأعمار. لكي تكون حالتنا جيدة قدر الإمكان، نحتاج إلى النوم عدد ساعات معتدل، حيث أن لا النوم القليل ولا النوم الكثير ليس جيدًا بالنسبة لنا. إذا كان طفلك يواجه صعوبات في النوم يوجد مساعدة يمكن الحصول عليها، استفسر لدى مركز رعاية الطفولة.

لا تنس أن جميع الأطفال يحتاجون إلى فرش الأسنان مرتين في اليوم لمدة دقيقتين (ويُفضل أن يقوم أحد الوالدين بذلك). اجعل ذلك عادة روتينية تفعلونها قبل الذهاب إلى النوم وبعد وجبة الإفطار.

الحركة و النشاط البدني

يوصى بأن يتحرك الأطفال في عمر 0-5 سنوات عن طريق اللعب والحركة بضع مرات في اليوم لكي ينمو الجسم ويكون في حالة جيدة - كل حركة تُؤخذ بعين الاعتبار! على سبيل المثال يمكن للأطفال الصغار اللعب على الأرضية، بينما يمكن للأطفال الأكبر ركوب الدراجة أو المشي، أو اللعب بشكل نشيط في حديقة اللعب أو في الغابة، أو ربما الرقص معًا في المطبخ قبل طهي الطعام. من المهم للأطفال الصغار تدريب التحرك، على سبيل المثال التسلق والحبو والتدحرج.

اللعب والنمو

مهما كان العمر يحتاج الأطفال إلى أن يكون لديهم الوقت لتطوير مهارات جديدة مثل الرسم والقراءة والأعمال اليدوية أو التدريب على التسلق والمشي إلى الخلف. النمو عن طريق اللعب هي طريقة ممتازة لتدريب هذه المهارات. بالنسبة لعدد كبير من الأطفال يتم جزء كبير من ذلك في غضون نظام ملاحظة الأطفال التربوي، ولكن إن الوقت للنمو واللعب مهم في المنزل أيضًا. يحتاج الأطفال إلى قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء لتطوير مهاراتهم الاجتماعية، ولكن أيضًا للشعور بروح المجموعة الآمن، مما يؤدي بدوره إلى شعور داخلي بالأمان لدى الطفل.

الجلوس أمام الشاشات

الجلوس أمام الشاشات لساعات طويلة ليس جيدًا للأطفال ولا للكبار. غالبًا ما يؤدي الجلوس أمام الشاشات لساعات طويلة إلى اختطاف الوقت من أجزاء أخرى هامة في حياة الطفل، لذلك من الجيد تأسيس عادات واضحة حول استعمال الشاشات والعتور على توازن بين كل ساعات النهار لكي يوجد مجال كبير للعب والحركة والاستراحة وقضاء الوقت معًا.

الأكل ووجبات الطعام

يحتاج الأطفال الصغار إلى كميات كبيرة من التغذية للتمتع بحالة جيدة والنمو والتطور، وفي الوقت نفسه لا تتحمل معدتهم كميات كبيرة من الطعام مثل الكبار. لذلك من المهم أن يأكل الأطفال الصغار بصورة منتظمة وأن يُعرض عليهم طعامًا متنوعًا يحتوي على كميات كبيرة من التغذية. اتبع نمط الصحن عند الغذاء والعشاء وقدم خضروات وفاكهة لجميع وجبات النهار. وابحث عن مواد غذائية لديها رمز ثقب المفتاح، فهو رمز لاختيار مواد غذائية صحية أكثر، بما في ذلك للأطفال. بصفتك والدًا أنت المثال الأعلى لطفلك. إذا كنت تأكل طعامًا صحيًا تزداد الفرصة في أن يفعل طفلك نفس الشيء. لذلك، اجعل وجبة الغذاء فترة ممتعة وتناولوا على الأقل وجبة غذاء معًا كل يوم.

