

# 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](http://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.



## اللعب والنمو

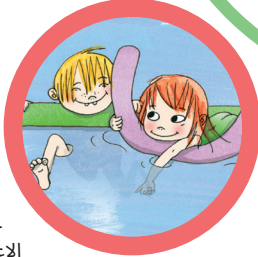
مهما كان العمر يحتاج الأطفال إلى أن يكون لديهم الوقت لتطوير مهارات جديدة مثل الرسم والقراءة والأعمال اليدوية أو التدريب على التسلق والمشي إلى الخلف. النمو عن طريق اللعب هي طريقة ممتازة لتدريب هذه المهارات. بالنسبة لعدد كبير من الأطفال يتم جزء كبير من ذلك في غضون نظام ملاحظة الأطفال التربوي، ولكن إن الوقت 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.

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 5-0 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.



## الجلوس أمام الشاشات

الجلوس أمام الشاشات لساعات طويلة ليس جيدًا لا 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 المثالي 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.





# نهارى النشيط

هنا يمكنك تدوين كيف كان نهارك النشيط. يعطيك ذلك نظرة شاملة جيدة حول نهارك وهو طريقة جيدة أيضًا لمشاهدة ما الذي قد تزيدون زيادته في المنزل لكي يصبح النهار أكثر نشاطًا! لا تنس، ينطبق النهار النشيط على جميع أيام الأسبوع، سواء كان عطلة نهاية الأسبوع أو أيام الأسبوع العادية، وحتى لو كانت العادات اليومية مختلفة.

## الاستراحة والنوم

كيف كان نومك اليوم؟ هل نمت في الليل وفي النهار على حد سواء؟ هل حلمت بشيء ما؟ هل تشعر بالحيوية والاستراحة؟ ما نوع الاستراحة التي أخذتها خلال النهار؟



أوه، يمكن فعل أشياء كثيرة في يوم واحد! كيف كان اليوم النشيط لماما وبابا؟



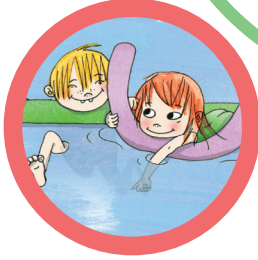
## اللعبة والنمو

هل تعلمت شيئًا جديدًا اليوم، في المنزل أو في دار الحضانة؟ إذا كنت ذهبت إلى دار الحضانة، كم من الوقت مضىته هناك؟ هل لعبت لعبة ما اليوم، وماذا لعبت في تلك الحال؟ هل تدربت على أي شيء خصوصي؟ كم من الوقت مضىته مع عائلتك اليوم؟

هل فرشت أسنانك اليوم؟  
كم مرة ستفرش أسنانك كل يوم؟

## الحركة و النشاط البدني

ما هي النشاطات البدنية التي قمت بها اليوم؟ هل شعرت بالحرارة والتعرق واللهث؟ هل كان هناك نشاط ما ممتع بشكل خاص؟



## الجلوس أمام الشاشات

كم من الوقت كنت جالسا أمام الشاشات اليوم؟ ماذا شاهدت؟ هل فعلت ذلك مع شخص آخر؟



## الاكل ووجبات الطعام

ماذا أكلت اليوم؟ هل أكلت مع شخص ما؟ هل أكلت شيئًا كان لذيذًا بشكل خاص؟ ما الذي أكلته من مختلف الرفوف في غرفة المؤونة لدى ساغا؟



Generation Pep هي منظمة غير ربحية تعمل من أجل نشر المعرفة وتأسيس التكرس حول صحة الأطفال والشباب. ولية عهد السويد وزوجها هما اللذان أسسا منظمة Generation Pep التي تريد سوية مع ممثلين من كافة أنحاء المجتمع ممارسة عمل طموح حول الصحة العامة على المدى الطويل مع التركيز على الأطفال والشباب. اقرأ المزيد على الموقع الإلكتروني [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)