

استخدام وسائط الإعلام وممارسة النشاط الحركي؟ هكذا يمكن القيام بذلك...

من خلال اتباع هذه النصائح العشرة، يمكنك بسهولة وبسرعة إيجاد مزيد من التوازن لطفلك بين الجلوس بلا حراك وممارسة النشاط الحركي، سواء باستخدام وسائط الإعلام ودون استخدامها.

اتخاذ وضعيات قائمة على بذل جهد ونشاط بدني يصنع الفارق مع طفلك. حيث إن الجلوس على الأرض يجعل طفلك يُمارس نشاطًا بدنيًا أكثر من الجلوس على الأريكة. ومقعد البار من دون ظهر يجعله يبذل نشاطًا أكثر. استخدام وسائط الإعلام في وضعيات الوقوف يفوز على جميع الوضعيات الأخرى.

١. احرص على وجود مسافة بين طفلك وبين الشاشة

اجعل طفلك يجلس على بُعد ثلاث خطوات كبيرة من الشاشة. هذا أفضل لعيني طفلك. يتطلب التلفزيون أن يجلس طفلك على بُعد مسافة أبعد من المسافة من الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي.

٢. تغيير الوضعية

أثناء استخدام وسائط الإعلام، يمكنك التفاعل بشكل حركي بسهولة مع القصص، على سبيل المثال عند قراءة الكتب والاستماع إلى البودكاست. قلد بوجهك وبديك وقدميك ما يحدث، واصنع أصواتًا مضحكة ومثيرة.

٣. التبديل بين الوضعيات

اقرأ كتابًا أثناء الجلوس، أو العب لعبة على الأرض، أو ارقص على أنغام البوتوب. وبعد ٢٠ دقيقة العب مع طفلك لعبة «رؤية الأشياء البعيدة». على سبيل المثال: هل ترى طيورًا في الشجرة؟ أو: ما لون السيارات الواقفة هناك؟

٤. تفاعل مع ما تقرأه أو تراه أو تسمعه

٥. اكتشف الحركات

دع طفلك يتدرج تمامًا بعد مشاهدة فيلم أو لعب لعبة، ثم يمدد رجليه تمامًا. واستكشفاً معًا ما الذي يشعر به كل منكما عندما يجعل نفسه صغيرًا وكبيرًا. قم بتشغيل بعض الموسيقى المبهجة واكتشف الحركة التي تنشأ عنها.

٦. مارس نشاطًا حركيًا

يحتاج الأطفال إلى ممارسة الكثير من النشاط الحركي كل يوم منذ سن مبكرة. إذا كان عمر طفلك يزيد عن ٣ أعوام، فيوصى بأن يؤدي طفلك نشاطًا حركيًا مكثفًا لمدة ساعة على الأقل (نشاط متوسط إلى قوي الشدة). على سبيل المثال التسلق أو الجري أو ركوب الدراجات. أو يمكنك التسوق مع طفلك، أو كنس السلالم، أو نظيف النوافذ، فكل ذلك نشاط حركي أيضًا.

٧. اربط وسائط الإعلام بأنشطة أخرى

قم بعمل مسرحية تمثيلية لما قرأته لطفلك في كتاب ما. حيث يمكنك تشكيل الأشياء أو رسم الشخصيات الرئيسية. أو قم برقصة توقف على أنغام موسيقى مقدمة الفيديو. ومن خلال هذه الطريقة تقوم بالتبديل بين الأنشطة وربط الحركة بالوسائط.

٨. اخرج من المنزل

سواء كان الطقس جيد أم لا، اخرج مع طفلك. انطلقا في رحلة بحث عن الكنز في المنطقة، أو ابتكر طريقة تصوير، أو ابحث معًا (عبر الإنترنت) عن النباتات والحيوانات التي يمكن العثور عليها في منطقتك.

٩. لا تجلس ساكنًا لفترة طويلة جدًا

إن عدم الجلوس لفترة طويلة جدًا لا يقل أهمية ممارسة النشاط الحركي بشكل كافٍ. لا تدع طفلك يجلس في مقعد الأطفال أو العربة أو مقعد السيارة لأكثر من ساعة.

١٠. كن نموذجًا يحتذى به طفلك

إذا كنت كوالدة) تستخدم الوسائط كثيرًا أثناء الجلوس، فمن المرجح أن يقوم طفلك بتقليدك في ذلك. لذا، قم بالتبديل أيضًا بين الأوقات التي تقضيها في استخدام الوسائط والأوقات التي تقضيها دون استخدام الوسائط، وبين الحركة والجلوس والوقوف أيضًا. وتحدث عن ذلك مع طفلك. على سبيل المثال، اسأله عن رأيه في استخدامك لوسائط الإعلام.