



نييٲو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من
خلال دعم الأقران للمهاجرين

التجول في الهواء الطلق مع الطفل الرضيع

Vauvan kanssa ulkoilu



يُفضل التجول في الهواء الطلق حتى مع الطفل الرضيع الصغير.



الطفل المولود في الصيف من الممكن التجول معه في الهواء الطلق مباشرةً بعد العودة إلى البيت من مستشفى الولادة.

الطفل المولود في الشتاء من الممكن الذهاب معه للتجول في الهواء الطلق منذ أن يبلغ عمره أسبوعين تقريباً.

يُفضل في البداية البدء بهدوء بـ 15 دقيقة وتمديد المدة التي يتم قضائها في الخارج بالتدرج.

لا يجوز الخروج مع الطفل الرضيع الصغير للتجول في الهواء الطلق، إذا كانت درجة الحرارة في الخارج أبرد من - 10 درجات مئوية.

العديد من الأطفال الرضع ينامون أثناء النهار في الخارج في عربات الأطفال، ويُعتبر ذلك تجول الطفل الرضيع في الخارج!

في الشتاء يتوجب حماية الطفل من البرد بعدة طبقات من الملابس.

في الصيف يتوجب دائماً حماية الطفل من أشعة الشمس المباشرة بالملابس.

درجة حرارة الطفل المناسبة يتوجب تقييمها من الرقبة وليس من الأطراف. إذا كان هناك عرق في رقبة الطفل، فيكون لديه قدر من الملابس زائد عن الحد، ولكن من الناحية الأخرى إذا كانت الرقبة باردة، تكون الملابس قليلة جداً.



الطفل الذي يبلغ 1 - 2 سنوات من عمره يحتاج إلى الحركة والتجول في الهواء الطلق يومياً من أجل تعزيز التطور الحركي!

الطفل الذي يبلغ 1 - 2 سنوات من عمره، غالباً لا يكون سعيداً أثناء التجول في الخارج في عربة الأطفال، وإنما يرغب أن يتمكن بنفسه من المشي وتحص الوسط المحيط به.

يكون الطفل فضولياً في هذا السن وكثير الحركة تقريباً، لهذا السبب فإن التجول في الهواء الطلق يُعتبر وسيلة جيدة لتفريغ الطاقة.

اللعب في بساتين الألعاب وفي الغابات يُطور المهارات الحركية لدى الطفل. من الأمن التواجد في الغابة إذا لم يضل الشخص الطريق.

يُفضل تجهيز تلك الملابس من أجل التجول في الهواء الطلق التي من الممكن العبث بها. الملابس المتسخة تشير إلى أن الطفل تمكن من الفحص واللعب، أي أنه تعلم المهارات المهمة.

يخترع الأطفال ما سيفعلونه في الخارج مهما كانت حالة الطقس.

ارتداء الملابس المناسبة على أن يكون الطفل سعيداً أثناء المطر الغزير وكذلك أثناء البرد المتجمد.



مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخيرة أنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخيرة ياسمين كاليادين (JasminKaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

رعاية الطفل الرضيع الأساسية التجول في الهواء الطلق إدارة مستشفيات بيركانما. تمت قراءته بتاريخ 2019/11/15

مُتاح: https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytyks/Vauvan_perushoitto/Ulkoilu

العائلة البارعة. توصيات الرياضة والحركة للطفل. تمت قراءته بتاريخ 2019/11/15.

مُتاح: <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>

الصورة: www.pixabay.fi، مشروع - نييتو (Niitty)

