



معلومات للوالدين

سوف نركّز الآن على المزيد من الحركة في المدرسة!

أصبح في السويد اليوم المزيد من الأطفال يبقون جالسين جزءاً كبيراً من النهار، وهذا ما نريد تغييره. الحركة الجموعية الرياضية تتعاون مع المدرسة لخلق بهجة الحركة كل يوم. هذه هي مهمة الاتحاد السويدي المركزي للرياضة "Riksidrottsförbundet" التي ائتمنتها الدولة إياها والتي يديرها في جميع أنحاء البلاد. يمكنك قراءة المزيد عن التركيز على الحركة في المدرسة "Rörelsesatsning i skolan" على الموقع www.rf.se/rorelsesatsningiskolan

تبيّن البحوث أن الأطفال الذين يتحركون ينجحون على نحو أفضل في المدرسة. حيث أن الحركة تجعل الأطفال:

- يتعلمون على نحو أفضل
- يمكنهم التركيز على نحو أفضل
- تصبح ذاكرتهم العاملة أفضل
- تزداد لديهم الثقة بأنفسهم.

كما بيّنت البحوث أن الشجارات أصبحت أقل وأن الانسجام والشعور بالانتماء إلى جماعة أصبحوا أفضل في المدارس التي تركز على المزيد من الحركة أثناء اليوم الدراسي. لذلك سوف نعمل بطرق عديدة لكي يتحرك الأطفال أكثر أثناء اليوم الدراسي.

اقتراحات للوالدين / أولياء الأمر

يمكن للوالدين مساعدة طفلهم من خلال الحديث عن أهمية المزيد من الحركة كل يوم. بعض النصائح البسيطة هي صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد الكهربائي، والمشي أو ركوب الدراجة للذهاب إلى المدرسة أو النزول من الباص في موقف أقبّل والمشي. يمكنك تشجيع طفلك على المزيد من الحركة أو الاتصال باتحاد رياضي. ولم لا التنزه سيراً على الأقدام مع طفلك؟ فسوف تلاحظ بنفسك الفوائد الإيجابية من الحركة.

لا تتردد عن السؤال في المدرسة لمعرفة حدوث نشاطات جيدة مرتبطة بالحركة.

نريد أن نساهم لكي يكون للأطفال معاشات إيجابية من الحركة والتطور على المستوى الاجتماعي وأن يجروا تحدي أنفسهم. وهدفنا على المدى الطويل هو أن تكون حالتهم أفضل وأن ينجحوا في المدرسة وأن يمكنهم أن يعيشوا حياة نشيطة أكثر!