

Age
3-5
Pre-School



Top 10 tips for movement

Greater Manchester
Moving > ^ < v

GREATER MANCHESTER
DOING THINGS DIFFERENTLY

GREATERSPORT

Thanks to the members of the Greater Manchester School Readiness Physical Development Task and Finish group with leadership from Stockport Council for their contributions.

Physical development

- This leaflet gives you things you can do as part of your normal routine in your home and outdoors. Pre-schoolers want to be active, they have lots of energy to burn and they need to experience all kinds of different movement.
- The activities encourage development of gross and fine motor skills that they'll need to get them school ready.
- Try all the activities, don't worry if they struggle at first, they'll get there. They learn most by copying the people around them. Don't feel silly, make movement fun, there are lots of nursery rhymes you can move to.
- You should aim for 180 minutes of physical activity a day. With 60 minutes of that being vigorous exercise, this means they get hot, sweaty and out of breath.

It's really good to talk

Talking to your child is really important for them to develop; talk about what you're doing or sing to them (they don't mind if you're off key). Look at them while talking to check they're listening. Keep instructions simple and they'll soon start to understand. For tips on how to support communication skills check out the Greater Manchester [10 Tips for Talking](#) and [Tiny Happy People](#)

Simple ways to get started

Resources to help you get your child moving.

[Early Movers Pathways](#)
[Netmums](#)

[Physical Activity Active Matters](#)
[Foundation Years](#)

[CSP What To Expect](#)



Move indoors

A room or area can be made safe by removing sharp and breakable objects. Cover or move items with sharp corners or edges; make sure any areas of plate glass are cordoned off. Use sofa cushions and blankets, great for if they're discovering climbing, jumping and bouncing.

Move outdoors

If you have a garden or safe access to public space, then let them explore under supervision, it is great to get out to get moving, as well as reducing our child's time in front of screens. Uneven surfaces, different textures and sounds are great for development. Allow them to take risks, it is how they develop new skills and conquer fears but don't leave them unsupervised. If you have a garden or you are going for a walk, try doing this without their buggy. They might not be able to go as far, but they will have far more fun exploring the world around them.

All activities can be adapted for those with disabilities. Support your child to move as much as possible (arms, legs, head). If in a wheelchair and there's room, spin on the spot and move around; build up the energy in the room. Where movement is not possible as suggested, aid them to touch and feel the equipment to involve them in the activity.

1. Move with me

I love music especially if I can move to it with you. Try different games like musical statues, we can take it in turns to make up poses or just make up a dance to my favourite song.

2. Challenge me

Now I'm walking, running and maybe jumping I like to be the best and the fastest. Set me challenges against the clock, or get me to make my own obstacle course using my favourite moves. I can go backwards, sideways, fast or slow, try jumping, hopping, skipping and balancing. I might struggle at first but I will master them if I keep trying!

3. Kick, strike and hit

Now I am a bit older I like to kick, hit and strike things to make them move. Give me different objects to kick with my feet and strike with my hands. Rolled up socks, balloons and scrunched up tea towels. A simple keep it up game using all my different body parts will help me develop my coordination.

4. Help me do things by myself

Let me have a go at making my bed, putting my socks and shoes on and putting my coat or jumper on. We can play games to help me practice this, like balancing on one foot or stretching up high to put my t-shirt on.



5. Encourage me to move more when we are at home

I love going on adventures and the best bit is that I can explore, climb and crawl without even leaving the house. Grab a cardboard box and I'll come up with lots of ideas of how to use it or we could make a home-made den with bedsheets and cushions.

6. Both sides of my body

Help me use both sides of my body at the same time, this will help with my reading and writing. An easy way to get me to do this is with head, shoulders, knees and toes, or Simon Says and get me to copy your movements. Play a game to get me to pass objects from one side of my body to another; I can do this sitting down or standing up.

7. Let me take risks

I'm getting braver when I'm moving, I may want to climb higher or run faster, this is okay as long as you keep an eye on me. Sometimes I'll fall over or get it wrong but that's okay, it's how I'll learn. Being outside will help me be more active and learn about the natural environment. Let me walk, run and move on different textures and surfaces like grass and concrete. Any safe open space close by or a garden will do, we can have races, chase and pop bubbles, jump or step over the cracks in the pavements. If you ask me 'which way' I'll lead us on our adventure.

8. Balancing

Try making a balancing path for me to follow, or a tightrope for me to walk along with chalk or tape, see if I can do it without stepping off, make it shorter or longer, or send it in different directions.

9. Help me make my arms strong, this will help me learn to write

Throwing different objects helps me master hand eye coordination and make my arms strong. Try balls, scarves, rolled up socks, a tea towel, scrunched up paper – anything safe and soft! Be creative, get me used to the object doing different things and moving in different ways, using different types of throwing like overarm and underarm.

10. Help me sit in different positions

Sitting in the 'W' position, with each leg bent back to each side, can be common for me, but it will limit my trunk rotation and core strength. Encourage me to sit with my legs straight out in front of me with a straight back – I will copy you if you do it first. When I'm sat on a chair, make sure that my feet can touch the floor. This will make me feel stable and help me focus on what I'm doing. If I'm sat on a chair which is too high for my legs, then if possible put a 'step' under my feet like the ones I use when I'm toilet training.



Wiek
3-5
Okres przed
szkołą

Polish



10 wskazówek dla ruchu

Greater Manchester
Moving > ^ < v

GREATER MANCHESTER **GREATERSPORT**
DOING THINGS DIFFERENTLY

Podziękowania dla członków the Greater Manchester School Readiness Physical Development Task i grupy Finish za przewodnictwem Rady Miasta Stockport z podziękowaniem za ich wkład.

Rozwój fizyczny

- Ta ulotka zawiera informacje dotyczące tego, co możesz zrobić w ramach normalnej rutyny w domu i poza domem. Małe dzieci chcą być aktywne fizycznie, mają w sobie dużo energii do spalenia, przez co muszą doświadczać wszelkiego rodzaju ruchu.
- Działania te sprzyjają ogólnemu rozwojowi jak i zdolnościom ruchowym, które przygotowują dziecko do szkoły.
- Wypróbuj wszystkie aktywności i nie martw się, jeśli dziecko będzie się z początku zmagać, ponieważ za którymś razem im się mu uda. Najwięcej dzieci uczy się kopiując ludzi dookoła. Nie czuj się zatem głupio, niech ruch będzie częścią zabawy; tak samo istnieje dużo rymowanek przedszkolnych, do których można się ruszać.
- Powinno się dążyć do 180 minut aktywności fizycznej dziennie. With 60 minutes of that being vigorous exercise, this means they get hot, sweaty and out of breath.

Naprawdę dobrze jest porozmawiać

Rozmowa z dzieckiem jest naprawdę dla niego ważna dla rozwoju; rozmawiaj z dzieckiem o tym, co robisz lub śpiewaj do niego (im to nie przeszkadza, że nie śpiewasz w tonacji!). Patrz na dziecko w trakcie mówienia, aby upewnić się, że ono słucha. Po wskazówki dotyczące jak wspierać umiejętności komunikacyjne odwiedź Greater Manchester [10 Tips for Talking](#) i [Tiny Happy People](#)

Proste sposoby na starcie

Zasoby, które pomogą Ci z ruchem dziecka.

[Early Movers](#)
[Pathways](#)
[Netmums](#)

[Physical Activity](#)
[Active Matters](#)
[Foundation Years](#)

[CSP](#)
[What To Expect](#)



Poruszanie się w domu

Pomieszczenie lub obszar w nim można zabezpieczyć, usuwając wszystkie ostre i łamiwe przedmioty. Zakryj lub przesunij meble z ostrymi narożnikami lub krawędziami i upewnij się wszystkie obszary z płaskim szkłem są odgradzone. Użyj sofy poduszek i koce, gdyż one są przydatne w momencie odkrywania, wspinań się i skakania.

Poruszanie się na zewnątrz

Jeśli masz ogród lub dostęp do bezpiecznego miejsca publicznego, to pozwól dziecku odkrywać pod nadzorem, co jest wspaniałe dla tego, aby dziecko się ruszało na zewnątrz redukując przy tym czas spędzony na ekranach. Nierówne powierzchnie, różne tekstury i dźwięki są bardzo dobre na rozwój. Pozwól im podejmować ryzyko, gdyż w ten sposób dzieci rozwijają nowe umiejętności i uczą się pokonywać lęk, ale nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru. Jeśli posiadasz ogród lub chcesz wyjść na spacer to spróbuj to zrobić bez wózka. Możesz nie być w stanie zająć daleko, ale Twoje dziecko będzie miało o wiele więcej radości z odkrywania otaczającego go świata.

Wszystkie zajęcia można dostosować do wymogów osób niepełnosprawnych. Wspieraj dziecko, aby mogło się ono poruszać jak najwięcej (ramiona, nogi, głowa). Jeśli jesteś na wózku inwalidzkim, gdzie jest wystarczająco miejsca, to obróć się w miejscu i poruszaj; gromadź energię w pomieszczeniu. Jeśli wykonywanie ruchu zalecanego wcześniej jest niemożliwe, to pomóż dziecku dotknąć i poczuć sprzęt, aby je zaangażować w ćwiczenie.

1. Ruszaj się ze mną

Kocham muzykę, zwłaszcza jeśli mogę się do niej ruszać z Tobą. Spróbujmy różnych gier, takie jak muzyczne statuetki, możemy na zmianę tworzyć pozy lub po prostu tańczyć do mojej ulubionej piosenki.

2. Daj mi wyzwanie

Teraz chodzę, biegam, a może skaczę. Lubię być najlepszy(a) i najszybszy(a). Daj mi wyzwania z odmierzaniem czasu lub poproś, abym stworzył(a) swój własny tor przeszkód, gdzie mogę użyć swoich ulubionych ruchów. Mogę chodzić do tyłu, na boki, szybko lub wolno, spróbować skakać, skakać i łąpać równowagę. Mogę się początkowo zмагаć, ale będę stawać się nauczycielką, jeśli będę nadal próbować!

3. Kopanie i uderzanie

Teraz jak trochę podrosłem(am), lubię kopać, i uderzać różne rzeczy, żeby je poruszać. Podaj mi różne przedmioty do kopania stopami i uderzania rękami. Zwinione skarpetki, baloniki i pogniecione ścierki do naczyń. Prosta zabawa w doganianie z wykorzystaniem wszystkich różnych części ciała pomoże mi rozwijać koordynację.

4. Pomóż mi robić rzeczy samemu

ozwól mi pościelić łóżko, założyć skarpetki czy buty lub założyć płaszcz czy sweter. Możemy grać w różne zabawy, które pomogą mi poćwiczyć te rzeczy, jak na przykład balansowanie na jednej nodze lub wyciąganie wysoko tułowia przy zakładaniu koszulki.



5. Zachęcaj mnie do większej ilości ruchu w domu

Uwielbiam przeżywać przygody, a najlepsze jest to, że mogę odkrywać, wspinać się i czołgać bez wychodzenia z domu. Chwyć kartonowe pudełko, a ja wymyślę wiele pomysłów, jak go użyć lub możemy zrobić domową jaskinię z prześcieradłami i poduszkami.

6. Obie strony mojego ciała

Pomóż mi równocześnie używać obu stron mojego ciała, gdyż to pomoże mi w czytaniu i pisaniu. Najłatwiej można to zrobić używając głowy, ramion, kolan i palców u nóg lub w zabawie Simon Says oraz poprzez nakłanianie mnie do naśladowania Twoich ruchów. Pobawmy się w taki sposób, gdzie byłbym (byłabym) zmuszony(a) do przekazywania przedmiotów z jednej strony ciała na drugą; mogę to zrobić na siedząco lub na stojąco.

7. Pozwól mi podejmować ryzyko

Jestem coraz bardziej odważny(a), mogę chcieć wspinać się coraz wyżej lub biec szybciej i to jest w porządku, kiedy masz na mnie oko. Mogę się czasem przewrócić lub mogę coś źle zrozumieć, ale to jest w porządku, gdyż w ten sposób się uczę. Przebywanie na świeżym powietrzu pomoże mi być bardziej aktywnym(a) i da mi możliwość poznawania środowiska naturalnego. Pozwól mi chodzić, biegać i poruszać się po różnych teksturach i powierzchniach, takich jak trawa i beton. Każda bezpieczna, pobliska otwarta przestrzeń lub ogród się nada, możemy tam się ścigać, strzelać bąbelkami, skakać lub przeskakować przez pęknięcia w chodnikach. Wskaż „w którą stronę”, a ja poprowadzę nas na przygodę.

8. Utrzymywanie równowagi

Dla równowagi spróbuj wytyczyć dla mnie ścieżkę, którą bym podążał(a) lub użyj liny, wzdłuż której bym siedł(szła) razem z kredą lub taśmą i zobacz, czy dam radę to zrobić bez schodzenia ze ścieżki; skróć ją lub wydłuż, lub wytycz w różne strony.

9. Pomóż mi wzmocnić moje ramiona, co pomoże mi nauczyć się pisać

Rzucanie różnymi przedmiotami pomaga mi opanować koordynację wzrokowo-ruchową oraz także wzmacnia moje ramiona. Spróbuj użyć kulki, szaliki, zwinione skarpetki, ścierkę do naczyń, zgnieciony papier – wszystko, co jest bezpieczne i miękkie! Bądź kreatywny(a) dając mi przy tym do zrozumienia, że przedmioty robią różne rzeczy i że poruszają się one na różne sposoby przy rzucaniu spod czy znad ramienia.

10. Pomóż mi usiąść w różnych pozycjach

Siedzenie w pozycji „W” z nogami odchylonymi do tyłu może być dla mnie normalne, ale też ogranicza to rotację mojego tułowia i siłę wewnętrzną. Zachęć mnie do siedzenia z nogami do przodu wraz z wyprostowanymi plecami – będę Cię naśladować, jeśli mi pokażesz wpiern jak. Upewnij się, że moje stopy dotykają podłogi, gdy siedzę na krześle. To pomoże mi poczuć się stabilnie i pomoże mi się skupić na tym, co robię. Jeśli siedzę na krześle, które jest zbyt wysokie dla moich nóg, to podstaw mi „taboret” pod stopami podobny do tego, którego używam podczas nauki korzystania z toalety.



বয়স
৩-৫
প্রি স্কুল

Bangla



Top 10 tips for movement

Greater Manchester
Moving > ^ < v

GREATER MANCHESTER
DOING THINGS DIFFERENTLY
GREATERSPORT

গ্রেটার ম্যানচেস্টার স্কুল রেডিনেস ফিজিক্যাল ডেভেলপমেন্ট টাস্ক এবং স্টকপোর্ট কাউন্সিলের লিডারশিপ সহ ফিনিস গ্রুপকে তাদের অবদানের জন্য ধন্যবাদ।

শারীরিক গঠন

এই লিফলেটে এমন কিছু জিনিস দেওয়া হল যা আপনি আপনার প্রতিদিনের রুটিনের অংশ হিসেবে বাড়ীতে বা বাইরে করতে পারেন। প্রি-স্কুলের বাচ্চারা খুবই সক্রিয়, তাদের অফুরন্ত শক্তি রয়েছে যা ব্যয় করতে হবে এবং তাদের বিভিন্ন ধরনের নড়াচড়া করার অভিজ্ঞতা দিতে হবে।

বিভিন্ন অ্যাক্টিভিটি করলে হাত ও পায়ের বিভিন্ন কার্যক্ষমতা গঠনে সাহায্যকরে যা তাদের স্কুলের জন্য প্রস্তুত করবে।

সব অ্যাক্টিভিটিগুলো করার চেষ্টা করবেন, প্রথম প্রথম অস্ববিধা হলেও চিন্তিত হবেন না। তারা শিখে নেবে। তারা তাদের আশেপাশের মানুষদের নকল করে, তাদের দেখে শেখে। লজ্জা পাবেন না, নড়াচড়াগুলো এমনভাবে করুন যেন আনন্দ পাওয়া যায়, এমন অনেক নার্সারী রাইম আছে যার সাথে আপনি নড়াচড়া করতে পারবেন।

আপনার প্রতিদিন ১৮০ মিনিট শারীরিক ব্যায়ামের জন্য ধার্য করে রাখুন। এর মধ্যে ৬০ মিনিট অনেক বেশী ব্যায়াম সক্রিয়ভাবে করতে হবে যার অর্থ তারা গরম হবে, ঘেমে যাবে এবং শ্বাস নিতে অস্ববিধা হবে।

কথা বলা খুবই ভালো

আপনার বাচ্চার গঠনের জন্য তাদের সাথে কথা বলা খুবই জরুরী। আপনি কি করছেন সেই ব্যাপারে কথা বলুন, গান করুন (আপনি বেসুরো গলায় গাইলেও তারা অসম্পূর্ণ হবে না।) কথা বলার সময় তাদের দিকে তাকান, তারা শুনছে কিনা দেখার জন্য। কথাগুলো সহজ ভাবে বলুন যেন তাদের বঝতে সবিধা হয়। কিভাবে বাচ্চাদের সাথে কথা বলবেন এই ব্যাপারে পরামর্শের জন্য দেখুন গ্রেটার ম্যানচেস্টার [10 Tips for Talking](#) এবং [Tiny Happy People](#) এই লিফলেটগুলো।

[Tiny Happy People](#) এই লিফলেটগুলো।

শুরু করার সহজ উপায়

আপনার বাচ্চার নড়াচড়া করার জন্য সাহায্যকারী

[Early Movers Pathways](#)
[Netmums](#)

[Physical Activity Active Matters](#)
[Foundation Years](#)

[CSP What To Expect](#)



বাসার ভেতরে নড়াচড়া

একটি রুমকে নিরাপদ করা যাবে রুমের সব ধারালো এবং ভেঙ্গে যাওয়ার মত জিনিস সরিয়ে ফেলার মাধ্যমে। ধারালো জিনিস বা ধারসহ জিনিসগুলো ঢেকে দিন বা সরিয়ে ফেলুন। যেসব জায়গায় প্লেট গ্লাস আছে সেগুলো তে যাওয়ার জায়গা বন্ধ করে দিন। সোফার বালিশ, ব্ল্যাক্লেট, ব্যবহার করুন যদি তারা কোনো কিছুতে উঠতে চেষ্টা করে লাফায় বা বাউন্স করে।

বাইরে নড়াচড়া

আপনার যদি একটি বাগান থাকে অথবা বাইরে নিরাপদ কোনো জায়গায় যেতে পারেন, তাহলে তাদের উপর নজর রাখুন কিন্তু তাদের নড়াচড়া করতে দিন। বাইরে গিয়ে নড়াচড়া করা খুবই ভালো এটা স্কিনের সামনে বাচ্চাদের সময়টা কমায়ে। অসমান জায়গা, বিভিন্ন ধরনের জিনিসের তৈরী পথ এবং বিভিন্ন ধরনের শব্দ বাচ্চাদের গঠনের জন্য খুবই উপকারী। তাদের ঝুঁকি নিতে দিন। এভাবেই তারা নতুন জিনিস শেখে এবং তাদের ভয়টা কাটে। কিন্তু তাদেরকে সবসময় চোখে চোখে রাখবেন। আপনার যদি বাগান থাকে অথবা আপনি যদি হাঁটতে যান তাদের প্রিয় ছাড়া হাঁটতে চেষ্টা করবেন। তারা হয়তো অনেক দূর যেতে পারবে না কিন্তু তাদের আশেপাশের পৃথিবীটা তারা একটু ঘুরে দেখতে পারবে।

এই সব কর্মকান্ডগুলো অক্ষমতার হিসেবে পরিবর্তন করা সম্ভব। আপনার বাচ্চার নড়াচড়া করতে যতটা সম্ভব সাহায্য করুন (হাত, পা, মাথা)। যদি হুইলচেয়ারে থাকেন এবং একটা রুম থাকে তাহলে একই জায়গায় ঘোরা যাবে বা রুমের মধ্যেই নড়াচড়া করা যাবে। রুমের মধ্যেই এনার্জী তৈরী করতে হবে। যেখানে নড়াচড়া করা সম্ভব নয়, সেখানে কিছু জিনিস ধরা এবং অনুভব করা জরুরী এবং অ্যাক্টিভিটির মধ্যে সেটাকে ঢোকানো যেতে পারে।

১. আমার সাথে নড়াচড়া করো

আমি গান পছন্দ করি। বিশেষ করে যদি আমি তোমার সাথে নাচতে পারি। বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা করে দেখ যেমন মিউজিকাল স্ট্যাচু, আমরা একেকবার একেকজন করবো। বিভিন্ন ভঙ্গি দেওয়ার জন্য অথবা আমার সবচেয়ে পছন্দের গানের সাথে একটা নাচ তৈরী করো।

২. আমাকে চ্যালেঞ্জ করো

আমি এখন হাঁটতে পারি, দৌড়াতে পারি এবং হয়তো লাফাতে পারি, আমি চাই সবার চেয়ে ভালো হতে এবং সবার আগে থাকতে। আমাকে ঘড়ির সাথে কোনো চ্যালেঞ্জ দাও, আমার সবচেয়ে পছন্দের ভঙ্গি ব্যবহার করে অবস্ট্যাকল কোর্স বানাতে দাও। আমি পেছনের দিকে, পাশের দিকে তাড়াতাড়ি অথবা ধীরে, লাফাতে চেষ্টা করি। হপিং, স্কিপিং করে ব্যালেন্স করতে পারি। আমি হয়তো প্রথমেই পারবো না কিন্তু আমি চেষ্টা করতে থাকলে এগুলোতে ওস্তাদ হতে পারবো।

৩. কিক, স্ট্রাইক এবং হিট

এখন আমি একটু বড় হয়েছি আমি জিনিসপত্র নাড়ানোর জন্য কিক স্ট্রাইক এবং হিট করতে পছন্দ করি। আমাকে পা দিয়ে লাথি মারার জন্য বিভিন্ন ধরনের জিনিস দাও এবং হাত দিয়ে স্ট্রাইক করতে দাও। গোটানো মোজা, টি টাওয়েলকে গোল করে পেঁচিয়ে খুব সাধারণ কিপ ইট আপ গেম খেলার মাধ্যমে আমি আমার শরীরের সব অংশগুলো ব্যবহার করতে পারবো আমার হাত পায়ের কো-অর্ডিনেশন বাড়ানোর জন্য।

৪. আমাকে নিজের কাজ নিজে করতে দাও

আমার নিজের বিছানা ঠিক করতে আমাকে চেষ্টা করতে দাও। আমাকে জুতো, মোজা এবং নিজের কোট বা জাম্পার পরতে দাও। এটা প্র্যাকটিস করতে সাহায্য করার জন্য আমরা গেম খেলতে পারি যেমন এক পায়ে ব্যালেন্স করা অথবা হাত উপরের দিকে উঠিয়ে টি শার্ট পরা।



৫. আমরা যখন বাসায় থাকি আমাকে আরও নড়াচড়া করতে উৎসাহ দাও

আমার অ্যাডভেঞ্চার করতে ভালো লাগে এবং সবচেয়ে ভালো ব্যাপার হলো আমি বাড়ী থেকে বের না হয়েও বিভিন্ন জায়গা ঘুরতে, চড়তে এবং হামাগুড়ি দিয়ে যেতে পারবো। একটা কার্ডবোর্ডের বাস্ক নাও এবং আমি সেটাকে ব্যবহার করার কত যে আইডিয়া নিয়ে আসবো। অথবা আমরা বালিশ, বিছানার চাদর দিয়ে ডেন (আস্তানা) বানিয়ে খেলতে পারবো।

৬. আমার শরীরের দুই দিক

একই সাথে আমার শরীরের দুই দিক ব্যবহার করতে সাহায্য করো। এতে আমার পড়তে এবং লিখতে স্ববিধা হবে। এটা করার সবচেয়ে স্ববিধাজনক পদ্ধতি হল হেড, শোল্ডার, নি'জ এবং টো'জ খেলা এবং আমি তোমাকে কপি করবো। কোনো একটা খেলার মাধ্যমে আমার শরীরের একদিক থেকে অন্যদিকে জিনিস দেওয়ার খেলা খেলতে হবে। আমি এটা বসে বা দাঁড়িয়ে করতে পারি।

৭. আমাকে ঝুঁকি নিতে দাও

আমি নড়াচড়া করার মাধ্যমে আরও সাহসী হয়ে উঠছি। আমি হয়তো আরও উপরে উঠতে চাই অথবা আরও জোরে দৌড়াতে চাই। এটা করলে সমস্যা নেই যতক্ষণ তুমি আমার দিকে নজর রাখো। মাঝে মাঝে আমি পড়ে যেতে পারি অথবা ভুল করতে পারি, কিন্তু সমস্যা নেই। আমি এভাবেই শিখি। বাইরে গেলে আমি আরও বেশী সক্রিয় হতে পারবো এবং স্বাভাবিক পরিবেশ সম্পর্কে শিখতে পারবো। আমাকে বিভিন্ন ধরনের জায়গা যেমন, ঘাস, কংক্রিটে হাঁটতে এবং দৌড়াতে দাও। আশেপাশের যেকোনো নিরাপদ খোলা জায়গা অথবা গার্ডেন হলেই হবে, আমরা রেইস করতে পারবো, ছোঁয়াছুঁয়ি, পপ বাবল খেলতে পারবো। ফুটপাথের ভাঙ্গা জায়গার উপরে লাফাতে বা হাঁটতে পারবো। তুমি যদি আমাকে জিজ্ঞাসা করো কোন পথ, আমি পথ দেখিয়ে তোমাকে অ্যাডভেঞ্চার করিয়ে দেবো।

৮. ব্যালেন্স করা

আমার জন্য ব্যালেন্স করার একটি পথ বানিয়ে দাও অথবা আমার হাঁটার জন্য দাঁড়ি, চক বা টেপ দিয়ে একটা পথ বানিয়ে দাও। দেখো আমি পথ থেকে না সরে হাঁটতে পারি কিনা ছোট বা লম্বা বানাও অথবা পথটি বিভিন্ন দিকে পাঠিয়ে দাও।

৯. আমার হাত শক্তিশালী করতে সাহায্য কর তাহলে আমি লিখতে শিখতে পারবো

বিভিন্ন জিনিস ছুঁড়ে মারলে আমার হাত আর চোখের সামঞ্জস্য ঠিক হবে এবং আমার হাতগুলো শক্তিশালী হবে। বল, স্ফার্ব, মোজার বল, টি টাওয়েল, কাগজ গোল করে এমন যেকোনো জিনিস দিয়ে স্বেপ্টা করো যেটা নিরাপদ এবং নরম। সৃষ্টিশীল হও, বিভিন্ন ভাবে নড়াচড়া করে আমাকে অভ্যস্ত করো বিভিন্ন ভাবে বলটি ছুঁড়ে মারো, উপরের থেকে বা নীচের থেকে।

১০. আমাকে বিভিন্নভাবে বসতে সাহায্য

ডাব্লিউ এর মত বসলে, যেখানে আমার পা ভাঁজ করে পেছনের দিকে রেখে বসি, সবই স্বাভাবিক আমার জন্য, কিন্তু এটা করলে আমার শরীর যোরাতে পারবো না এবং আমার মূল শক্তি বাড়বে না। আমাকে উৎসাহ দাও যেন আমি পা লম্বা করে পিঠ সোজা করে বসি - তুমি করলে আমি তোমাকে নকল করবো। আমি একটা চেয়ারে বসলে এটা নিশ্চিত করবে যেন আমার পা মাটিতে লাগে। এতে আমি স্থির হয়ে বসতে পারবো এবং আমি যে কাজ করছি তাতে মনোযোগ দিতে পারবো। যদি আমি এমন চেয়ারে বসি যেটা আমার জন্য বেশী উঁচু তাহলে আমার পায়ের নীচে একটা স্টেপ দিও, যেমন টয়লেট ট্রেইনিং এর সময় আমাকে দাও।





الأفكار الـ 10 الأفضل للحركة

Greater Manchester Moving > ^ < v

برنامج مانشستر الكبرى للحركة

GREATER MANCHESTER DOING THINGS DIFFERENTLY GREATERSPORT

شكرا لأعضاء فريق التطوير البدني في مدرسة مانشستر الكبرى ومجموعة الانتهاج بقيادة من مجلس ستوكبورت على مساهماتهم.

النمو البدني

تمنحك هذه النشرة أشياء يمكنك القيام بها كجزء من روتينك العادي في منزلك وخارج منزلك. يريد الأطفال الذين هم في مرحلة ما قبل المدرسة أن يكونوا نشطين، ولديهم الكثير من الطاقة لحرقها، ويحتاجون إلى تجربة جميع أنواع الحركة المختلفة.

وتشجع الأنشطة على تطوير المهارات الحركية الكبيرة والدقيقة التي يحتاجون إليها لجعلهم مستعدين للمدرسة.

جرب جميع الأنشطة، لا تقلق إذا واجهوا صعوبات في البداية، سوف يتمكنوا من القيام بها في النهاية. يتعلمون أكثر من خلال محاكاة الناس من حولهم. لا تشعر أنك سخي، اجعل الحركة شيئا ممتعا، وهناك الكثير من أغاني الأطفال يمكنك استعمالها.

يجب أن تهدف إلى 180 دقيقة من النشاط البدني في اليوم. مع 60 دقيقة يتم فيها ممارسة الأنشطة على نحو قوي، وهذا يعني أنهم سيشعرون بالحرارة، سيتصبب عرقهم وستكون أنفاسهم متقطعة

انه من الجيد حقا أن نتحدث

التحدث إلى طفلك مهم حقا بالنسبة لنموه، الحديث عن ما تقومون به أو الغناء لهم (انهم لا يمانعون إذا كنت غير منسق). انظر إليهم أثناء التحدث للتأكد من أنهم يستمعون. إبقى التعليمات بسيطة و وسيدأون في الفهم بسرعة. للحصول على نصائح حول كيفية دعم مهارات الاتصال، افحص روابط مانشستر الكبرى أدناه

[10 Tips for Talking and Tiny Happy People](#)

طرق بسيطة للبدء

الموارد لمساعدتك طفلك على الحركة

[Early Movers](#)

[Physical Activity](#)

[CSP](#)

[Pathways](#)

[Active Matters](#)

[What To Expect](#)

[Netmums](#)

[Foundation Years](#)



الحركة داخل البيت

يمكن جعل غرفة أو منطقة آمنة عن طريق إزالة الأشياء الحادة والقابلة للكسر. تغطية أو تغيير مكان الأشياء التي لديها زوايا أو حواف حادة؛ تأكد من تطويق أي مناطق بها زجاج. استخدم وسائد الأريكة والبطانيات، فهي رائعة إذا كانوا يستكشفون التسلق والقفز

الحركة خارج البيت

إذا كنت لديك حديقة أو وصول آمن للأماكن العامة، اسمح لهم بالانطلاق واستكشاف تحت إشرافك، فالخروج للحركة هو شيء رائع، فضلا عن تقليل الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات. إن الأسطح غير المستوية والتركيبات والأصوات المختلفة رائعة لتشجيع النمو. اسمح لهم بحمل المخاطر، فهذا ما يمكنه من تطوير المهارات الجديدة والتغلب على المخاوف ولكن لا تتركه دون إشراف. إذا كنت لديك حديقة أو ذهب في نزهة على الأقدام، حاول القيام بذلك دون عربة طفلك. قد لا يكون قادر على المشي هذه المسافة اليعبة، لكنهم يستمتع أكثر عند استكشاف العالم من حوله

ويمكن تكيف جميع الأنشطة لتلبية حاجيات ذوي الإعاقة. دعم طفلك للتحرك قدر الإمكان (الذراعين والساقين والرأس). إذا كان في كرسي متحرك وهناك غرفة، قم بتغيير الكرسي في مكانه وتحرك حول الغرفة رفع الطاقة في الغرفة. إذا كانت الحركة غير ممكنة كما هو مقترح، ساعده على لمس وشعور المعدات لإشراكه في النشاط.

8. التوازن

حاول جعل مسار التوازن لي لمتابعته، أو حبل مشدود لي على المشي جنباً إلى جنب باستعمال الطباشير أو شريط، ومعرفة ما إذا كان يمكنني القيام بذلك دون الخروج منه، وجعله أقصر أو أطول، أو إرساله في اتجاهات مختلفة.

9. ساعدني على جعل ذراعي قوي، وهذا سوف يساعدني على تعلم الكتابة

رمي أشياء مختلفة يساعدني على السيطرة على التنسيق بين العنق اليد وجعل ذراعي قوي. حاول الكرات، والأوشحة، والجوارب الملفوفة، والمنشفات، الورق المكور أي شيء آمن وناعم! كن خلاقاً، اجعلني أتعود على فعل أشياء مختلفة الحركة في اتجاهات مختلفة، وذلك باستخدام أنواع مختلفة من الرمي مثل تحت الذراع وفوقه

10. ساعدني على الجلوس في أوضاع مختلفة

الجلوس في شكل حرف 'W'، مع كل ساق مطوية الى الوراء إلى كل جانب، يمكن أن تكون حركة عادية بالنسبة لي، لكن طريقة الجلوس هذه حد من دوران جذع والقوة الأساسية. شجعتني على الجلوس مع ساقي ممتدان مباشرة أمامي ويكون ظهري مستقيماً. أحاكك إذا كنت تفعل ذلك أولاً. عندما أجلس على كرسي، تأكد من أن قدمي يمكن أن تلمس الأرض. هذا سيجعلني أشعر بالاستقرار ويساعدني على التركيز على ما أقوم به. إذا كنت جالساً على كرسي وهو مرتفع جداً بالنسبة لساقتي، إذا ممكناً ضع كرسيًا صغيراً تحت قدمي مثل الكرسي الذي يُستخدم عندما أكون أتمرّن على استعمال المراض

1. التحرك معي

أحبّ الموسيقى خاصة إذا كنت أستطيع أن أتحرّك على أوتارها معك. حاول ألعاب مختلفة مثل التماثيل الموسيقية، يمكننا القيام بهذا بأخذ دورك بالتناوب لخلق رقصة على وتر أغنيتي المفضلة.

2. تحداني

الآنني أمشي الآن، أركض وربما أقفز أحب أن أكون الأفضل والأسرع. حدد لي التحديات ضد الوقت، أو أطلب مني جعل مسار للعقبات باستخدام حركاتي المفضلة. يمكنني أن أذهب إلى الوراء، على الجانب ب سرعة أو ببطء، أو أحاول القفز، والحفاظ على توازني. قد أجد صعوبات في البداية ولكنني سوف أتقنها إذا استمررت في المحاولة!

3. أركل وأضرب

الآن أنا أكبر قليلاً أحب أن أركل أو أضرب الأشياء لجعلها تتحرك. أعطني أشياء مختلفة لركلها ببيدي. الجوارب الملفوفة و البالونات والمناشف المكورة. لعبة بسيطة تتمثل في استخدام جميع أجزاء جسمي المختلفة مما يساعدني على تطوير مهاراتي التناسقية.

4. ساعدني في القيام بأشياء بنفسني

اسمح لي أن أحاول ترتيب سريري، وارتداء جواربي وأحذيتي ومعطفي وسترتي. يمكننا أن نقوم بالألعاب لمساعدتي في ممارسة هذا، مثل التوازن على قدم واحدة أو التمدد إلى الأعلى لارتداء قميصي.

5. شجعتني على التحرك أكثر عندما نكون في المنزل

أنا أحب الذهاب في مغامرات وأفضل شيء هو أنني أتمكن من الاستكشاف والتسلق والزحف دون مغادرة المنزل. أحضر صندوق من الورق المقوى وسوف أتوصل إلى الكثير من الأفكار حول كيفية استخدامه أو ربما يمكننا تشكيل وكر باستعمال ملاءات السرير والوسائد.

6. الجانب الأيسر والأيمن جسدي

ساعدني في استخدام جانبي جسدي في نفس الوقت، وهذا سوف يساعد على القراءة والكتابة. وهناك طريقة سهلة تساعدني القيام بذلك باستعمال حركة الرأس والكتفين والركبتين والكتفين، أو لعب لعبة "سيمون يقول" وأن أقوم بمحاكاة حركاتك! لعب معي لعبة لتشجيعي على تمرير الأشياء من جانب واحد من جسدي إلى جانب آخر؛ يمكنني أن أفعل هذا وأنا جالسا أو واقفاً

7. اسمح لي أن أخطر

أنا أصبح أكثر شجاعة عندما أتحرّك، ربما أريد أن أتسلق أعلى أو أركض أسرع، هذا جيد طالما أنت تراقبني. أحياناً سأسقط أو أخطئ لكن لا بأس، فهذا يحفزني على التعلم كوني خارج البيت سيساعدني على أن أكون أكثر نشاطاً وأتعلّم عن البيئة الطبيعية. اسمح لي أن أمشي وأركض وأتحرّك على أشياء وأسطح مختلفة مثل العشب والخرسانة. أي مساحة آمنة مفتوحة قريبة أو حديقة سوف تكون مناسبة، يمكننا أن ننظم سباقات، مطاردات وقاعات البوب، والقفز أو تخطي الشقوق في الأرضية. إذا سألتني "أي طريق" سأفودك معي في مغامرتنا.



عمر
3-5
ما قبل المدرسة



أهم 10 نصائح للحركة

Greater Manchester
Moving > ^ < v

GREATER
MANCHESTER
DOING THINGS DIFFERENTLY

GREATERSPORT

شكرًا لأعضاء مهمة التطوير البدني للتأهب للمدرسة و مجموعة
الواجب والإنهاء بقيادة من بلدية استوكبورت في مانشستر
الكبرى لمساهماتهم.

Arabic

التطور البدني

- تعطيك هذه النشرة أشياء يمكنك القيام بها كجزء من روتينك المعتاد في منزلك وخارجه. يرغب الأطفال في سن ما قبل المدرسة في أن يكونوا نشيطين ، ولديهم الكثير من الطاقة ليحرقوها ويحتاجون إلى تجربة جميع أنواع الحركات المختلفة.
- تشجع الأنشطة على تنمية المهارات الحركية الكبرى والدقيقة التي سيحتاجونها لتجهيزهم للمدرسة.
- جرب جميع الأنشطة ، ولا تقلق إذا عانوا في البداية ، فسيصلون إلى هناك. يتعلمون أكثر من خلال تقليد الناس من حولهم. لا تشعر بالسخافة ، اجعل الحركة ممتعة ، فهناك الكثير من أغاني الأطفال التي يمكنك الانتقال إليها.
- يجب أن تهدف إلى ممارسة النشاط البدني لمدة 180 دقيقة يوميًا. منها 60 دقيقة من التمرين الشاق ، فهذا يعني أنهم يشعرون بالحرارة والتعرق ويجعلهم يلهثون.

من الجيد حقا التحدث

إن التحدث إلى طفلك مهم جدًا لكي يتطور ؛ تحدث عما تفعله أو تغني لهم (لا يمانعون إذا كنت غير جيد الصوت!). انظر إليهم أثناء التحدث للتأكد من أنهم يستمعون. اجعل التعليمات بسيطة وسببها قريباً في فهمها. للحصول على نصائح حول كيفية دعم مهارات الاتصال ، تحقق من

و 10 Tips for Talking

[Tiny Happy People](#) في مانشستر الكبرى

طرق بسيطة للبدء

موارد لمساعدتك على تحريك طفلك.

[Early Movers](#)
[Pathways](#)
[Netmums](#)

[Physical Activity](#)
[Active Matters](#)
[Foundation Years](#)

[CSP](#)
[What To Expect](#)



تحرك في الداخل

يمكن إعداد غرفة أو منطقة آمنة عن طريق إزالة الأشياء الحادة والقابلة للكسر. تغطية أو تحريك العناصر ذات الزوايا أو الحواف الحادة ؛ تأكد من إحاطة أي مناطق من ألواح الزجاج. استخدم وسائد الأريكة والبطانيات ، وهي رائعة إذا كانوا يكتشفون التسلق والفقر والتنظيط.

تحرك في الهواء الطلق

إذا كانت لديك حديقة أو وصول آمن إلى الأماكن العامة ، فدعهم يستكشفون تحت إشرافك، فمن الرائع الخروج للتحرك ، بالإضافة إلى تقليل وقت أطفالنا أمام الشاشات. تعتبر الأسطح غير المستوية والأنسجة والأصوات المختلفة رائعة للتطوير. اسمح لهم بالمخاطرة ، فهذه هي الطريقة التي يتطورون بها مهارات جديدة ويتغلبون على المخاوف ولكن لا تتركهم بدون إشراف. إذا كان لديك حديقة أو كنت ذاهبًا للتنزه ، فحاول القيام بذلك بدون عرباتهم التي تدفعونها. قد لا يتمكنون من الذهاب بعيداً ، لكن سيكون لديهم المزيد من المرح في استكشاف العالم من حولهم.

يمكن تكيف جميع الأنشطة لذوي الإعاقة. ادعني طفلك للتحرك قدر الإمكان (الذراعين والساقين والرأس). إذا كنت على كرسي متحرك وكان هناك مكان ، فلف على الفور وتحرك ؛ ابن الطاقة في الغرفة. عندما تكون الحركة غير ممكنة كما هو مقترح ، ساعدهم على لمس المعدات والشعور بها لإشراكهم في النشاط.

8. الاتزان/الموازنة

حاول أن تجعل لي مسارا للموازنة على أن أتبعه ، أو استخدم حبلاً مشدوداً للمشي مع الطباشير أو الشريط ، لمعرفة ما إذا كان بإمكانك القيام بذلك دون الخروج ، أو جعله أقصر أو أطول ، أو إرساله في اتجاهات مختلفة.

9. ساعدني في جعل ذراعي قويتين ، فهذا سيساعدني على تعلم الكتابة

يساعدني رمي الأشياء المختلفة على إتقان التنسيق بين اليد والعين وجعل ذراعي قوية. جرب الكرات ، والأوشحة ، والجوارب الملفوفة ، ومنشفة الشاي ، والورق الممشط - أي شيء آمن وناعم! كن مبدعاً ، اجعلني معتاداً على القيام بأشياء مختلفة والتحرك بطرق مختلفة ، باستخدام أنواع مختلفة من الرمي مثل فوق وتحت الذراع.

10. ساعدني على الجلوس في مواقف مختلفة

قد يكون الجلوس في الوضع "W" ، مع ثني كل ساق للخلف إلى كل جانب ، أمراً شائعاً بالنسبة لي ، ولكنه سيحد من دوران جذعي وقوة جذعتي. شجعتني على الجلوس مع ساقي مفردتين أمامي بظهر مستقيم - سأقلدك إذا فعلت ذلك أولاً. عندما أجلس على كرسي ، تأكد من أن قدمي تلمس الأرض. سيجعلني هذا أشعر بالاستقرار ويساعدني في التركيز على ما أفعله. إذا جلست على كرسي مرتفع جداً بالنسبة لساقي ، فضع "سلماً/خطوة" تحت قدمي إذا أمكن مثل تلك التي استخدمها عندما أتدرب على استخدام المراحيض.

1. تحرك معي

أحب الموسيقى خاصة إذا كان بإمكانك الرقص/ التحرك عليها معك. جرب ألعاباً مختلفة مثل التماثيل الموسيقية ، يمكننا أخذها بالتناوب لتشكيل أوضاع أو مجرد رقصة على أغنيتي المفضلة

2. تحداني

الآن أمشي وأركض وأقفز ربما أحب أن أكون الأفضل والأسرع. ضعني في تحديات ضد عقارب الساعة ، أو اجعلني أقوم بعمل مسار عقبة خاص بي باستخدام حركاتي المفضلة. يمكنني أن أعود للخلف ، أو جانبياً ، أو سريعاً أو بطيئاً ، حاول القفز والقفز والتخطي والموازنة. قد أعاني في البداية ولكنني سوف أتقنهم إذا واصلت المحاولة!

3. ركل وضرب

أنا الآن أكبر سنأ قليلاً وأحب الركل والضرب وضرب الأشياء لجعلها تتحرك. أعطني أشياء مختلفة لأركلها بقدمي وأضرب بيدي. لف الجوارب والبالونات ومناشف الشاي. ستساعدني لعبة استمرارية بسيطة باستخدام جميع أجزاء جسدي المختلفة في تطوير تنسيقي.

4. ساعدني في القيام بالأشياء بنفسني

اسمحوا لي أن أحاول ترتيب سريري ، وارتداء جواربي وحذائي وارتداء معطفي أو كنفتي. يمكننا ممارسة الألعاب لمساعدتي في ممارسة ذلك ، مثل الموازنة على قدم واحدة أو التمدد لأعلى لأرتدي قميصي.

5. شجعتني على التحرك أكثر عندما نكون في المنزل

أحب الذهاب في مغامرات وأفضل شيء هو أنني أستطيع الاستكشاف والتسلق والزحف دون مغادرة المنزل. حصل على صندوق من الورق المقوى وسأبتكر الكثير من الأفكار حول كيفية استخدامه أو يمكننا صنع عرين محلي الصنع بملاءات الأسرة والوسائد.

6. كلا الجانبين من جسدي

ساعدني في استخدام جانبي جسدي في نفس الوقت ، فهذا سيساعدني في القراءة والكتابة. طريقة سهلة لحملني على القيام بذلك هي باستخدام الرأس والكتفين والركبتين وأصابع القدم ، أو سايمون يقول ودعوني أقوم بتقليد حركاتك. العب لعبة لتمرير الأشياء من جانب واحد من جسدي إلى آخر ؛ يمكنني القيام بذلك جالساً أو واقفاً.

7. اسمحوا لي أن أخاطر

أصبحت أكثر شجاعة عندما أتحرك ، قد أرغب في الصعود إلى أعلى أو الركض بشكل أسرع ، لا بأس بذلك طالما أنك تراقبني. أحياناً أسقط أو أخطئ ، لكن هذا جيد ، هكذا سأتعلم. سيساعدني التواجد في الخارج على أن أكون أكثر نشاطاً والتعرف على البيئة الطبيعية. اسمحوا لي أن أمشي وأركض وأتحرك على أسطح وأنسجة مختلفة مثل العشب والخرسانة. أي مساحة مفتوحة آمنة قريبة أو ستفعل الحديقة ، يمكن أن يكون لدينا سباقات ، ومطاردة وفرقة الفقاعات ، والقفز أو تخطي الشقوق في الأرصفة. إذا سألتني "أي طريق" سأقودنا في مغامرتنا.



Age
3-5
Pre-School



حرکات کے لئے 10 مفید باتیں

Greater Manchester
Moving > ^ < v

GREATER MANCHESTER
DOING THINGS DIFFERENTLY
GREATERSPORT

گریٹرمانچسٹر سکول ریڈی نیس فزیکل ڈیولپمنٹ ٹاسک کے ممبران اور سٹا کپورٹ
کنسل کی لیڈرشپ کے ساتھ اختتامی گروپ کی خدمات کا شکریہ

Urdu

جسمانی نشوونما

● اس لیفلٹ میں ایسی چیزیں دی گئی ہیں جو آپ اپنے گھر میں اور گھر سے باہر اپنے عام معمول کے طور پر کر سکتے ہیں۔ ٹوڈلرز جسمانی طور پر اچھلنا کودنا چاہتے ہیں، ان میں بہت زیادہ توانائی ہوتی ہے جسکو انہیں صرف کرنا پڑتا ہے اور اس کے لئے انہیں مختلف قسم کی حرکات اور سرگرمیوں کو کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

● ان سرگرمیوں سے بڑی اور چھوٹی حرکات کو بڑھانے کی ترغیب ملتی ہے۔ جن کی سکول جانے میں تیاری میں ضرورت ہوگی۔

● ہر قسم کی سرگرمیوں کو آزما کر دیکھیں، اگر وہ ابتداء میں مشکل پائیں تو اس سے پریشان نہ ہوں، وہ بالآخر کامیاب ہو جائیں گے۔ وہ اپنے آس پاس لوگوں کی نقل کر کے زیادہ تر سیکھ جاتے ہیں۔ شرمندگی محسوس نہ کریں، نقل و حرکت کو تفریح بنائیں، کئی نرسری گیت ہیں جن پر آپ حرکت کر سکتے ہیں۔

● آپ کو روزانہ 180 منٹ تک جسمانی سرگرمی کرنی چاہئے۔ اس میں سے 60 منٹ تک زیادہ زور سے، اس کا مطلب ہے وہ گرم ہوں گے پسینا آئے گا اور سانس پھول جائے گی۔

بات چیت کرنا یقینی طور پر کارگر ہوتا ہے

اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کرنا واقعی اہم ہے، جو آپ کام کر رہے ہیں اس کے متعلق بات کریں، انہیں گارنٹیناں (اگر آپ بے سُرے بھی ہیں تو وہ بُرائی نہیں منائیں گے!) جب آپ بات کریں تو ان کی طرف دیکھیں وہ آپ کو سن رہے ہوتے ہیں۔ ہدایات کو آسان رکھیں اور وہ بہت جلد سمجھنا شروع کر دیں گے۔ بات چیت کی مہارتوں میں مدد کے لئے گریٹرمانچسٹر کی بات چیت کے لئے 10 مفید باتیں اور ننھے خوش لوگ دیکھیں۔

آغاز کے لئے آسان طریقے

اپنے بچے کو نقل و حرکت میں مدد دینے کے لئے وسائل

[Early Movers](#)
[Pathways](#)
[Netmums](#)

[Physical Activity](#)
[Active Matters](#)
[Foundation Years](#)

[CSP](#)
[What To Expect](#)



گھر کے اندر نقل و حرکت

کسی کمرے یا اس کے کسی حصے سے تمام تیز دھار والی اور ٹوٹنے والی اشیاء کو ہٹا کر محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔ تیز کونوں یا سروں والے فرنیچر کو ڈھانپ دیں یا وہاں سے ہٹائیں اور تلی کریں کہ پلیٹ، شیشے والی چیزوں کے حصے میں رکاوٹ حائل ہو صوفے کی گدیاں اور کبل استعمال کریں، اگر وہ چڑھنا، اچھلنا کودنا چاہتے ہیں تو اچھی بات ہے۔

گھر سے باہر نقل و حرکت

اگر آپ کے گھر کا باغچہ ہے اور عام جگہوں پر رسائی محفوظ ہے تو انہیں اپنی نگرانی میں چیزوں کو چانچنے اور پرکھنے دیں، اونچی چینی جگہیں مختلف نامہوار چیزیں اور آوازیں نشوونما کے لئے اہم ہیں۔ انہیں خطرات سے کھیلنے دیں، اس طرح وہ اپنی مہارتیں بڑھاتے ہیں اور خوف پر قابو پاتے ہیں۔ لیکن انہیں بغیر نگرانی نہ چھوڑیں۔ اگر آپ کا باغچہ ہے یا سیر کے لئے باہر جا رہے ہیں تو ان کی نگہی کے بغیر جائیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دور تک نہ جاسکیں لیکن انہیں اپنے ارد گرد کی دنیا کو جاننے میں زیادہ لطف آئے گا۔

معذور بچوں کے حامل بچوں افراد کے لئے تمام سرگرمیوں کو ڈھالا جاسکتا ہے۔ اپنے بچے کو مکمل حد تک زیادہ سے زیادہ حرکت کرنے میں مدد دیں (بازو، ٹانگیں، سر) اگر وہ تھیل چیزیں ہیں اور جگہ خالی ہے، تو اپنی جگہ پر گھومیں اور حرکت کریں؛ کمرے میں توانائی بڑھائیں۔ اگر حرکت کرنا ممکن نہ ہو جیسا تجویز کیا گیا ہے تو اونچے کونچھوٹے اور محسوس کرنے میں ان کی مدد کریں تاکہ وہ سرگرمی میں شامل ہو سکیں۔

8. توازن قائم کرنا

چاک یا نیپ کے ساتھ میرے لئے متوازن راستہ بنائیں یا تازہ ہوا رسہ ہو جس کے ساتھ میں چل سکوں، دیکھیں کہ آیا میں اُن سے بٹے بغیر چل سکتا ہوں، اس کو چھوٹا یا بڑا بنائیں یا اس کو مختلف سمتوں میں بنائیں۔

9. مجھے اپنے بازوؤں کو مضبوط بنانے میں مدد کریں، اس سے مجھے لکھائی سیکھنے میں مدد ملے گی

مختلف چیزوں کو ادھر ادھر پھینکنے سے مجھے اپنے ہاتھوں اور آنکھوں میں ربط قائم کرنے میں مہارت حاصل ہوگی اور میرے بازو مضبوط ہوں گے، گیندیں، سکارف، رول کی ہوئی جرابوں، ٹی ناول، تڑے مڑے کاغذ کو آزما کر دیکھیں۔ کوئی بھی محفوظ اور نرم چیز تخلیقی نہیں مختلف چیزوں کو کرنے کا مجھے عادی بننے دیں اور مختلف طریقوں سے حرکت کرنے، پھینکنے کے مختلف طریقے استعمال کرنا مثلاً بازو کے اوپر اور نیچے سے۔

10. مختلف حالتوں میں بیٹھنے میں میری مدد کریں

W پوزیشن میں بیٹھنا، ہر ٹانگ پیچھے سے ہر سمت میں جھکی ہوئی، میرے لئے عام ہو سکتی ہے لیکن اس سے میرے دھڑ میں جھکاؤ اور اصل قوت کم ہو جائے گی۔ مجھے اپنی ٹانگیں آگے کو کر کے سیدھی کر کے بیٹھنے کی ترغیب دیں۔ اگر آپ پہلے کریں تو پھر میں آپ کی نقل کروں گا۔ اگر میں کرسی پر بیٹھا ہوں، تمہاری کرسی میرے پاؤں زمین کو چھو سکیں۔ اس سے مجھے استحکام محسوس ہوگا اور توجہ کرنے میں مدد ملے گی جو کچھ میں کر رہا ہوں گا۔ اگر میں کسی ایسی کرسی پر بیٹھا ہوں جو میری ٹانگوں سے اونچی ہے تو پھر ممکن ہے کہ میرے پاؤں کے نیچے زینہ ہو اس جیسا جو میں ٹائلٹ پر بیٹھنے کی ٹریننگ کے لئے استعمال کرتا ہوں۔

1. میرے ساتھ حرکت کریں

میں موسیقی سے محبت کرتا ہوں خاص طور پر اگر میں اس پر حرکت کر سکوں۔ مختلف پارٹی گیمز آزما کر دیکھیں مثلاً میوزیکل جیمس۔ ہم پوز بنانے کے لئے باری باری کر سکتے ہیں یا اپنے پسندیدہ گیت کے ساتھ صرف ڈانس کر سکتے ہیں۔

2. مجھے چیلنج کریں

آب میں پیدل چل رہا ہوں، دوڑ رہا ہوں اور اُچھل کود کر رہا ہوں، میں بہترین اور تیز تر ہونا چاہتا ہوں۔ کلاک پر میرے لئے چیلنج قائم کریں اور اپنی پسندیدہ حرکات کے ذریعے اپنا رکاؤں پر مشتمل راستہ بنانے دیں، میں پیچھے اور اطراف میں، تیز اور آہستہ جا سکتا ہوں، اُچھل کود، چھلانگ، اور توازن کی کوشش کر سکتا ہوں۔ ہو سکتا ہے مجھے شروع میں مشکل پیش آئے لیکن اگر میں کوشش کرتا رہوں گا تو میں اُن کا ماہر ہو سکتا ہوں۔

3. ٹھوکر وغیرہ مارنا

آب میں قدرے بڑا ہو گیا ہوں، میں چیزوں کو اپنی جگہ سے ہلانے کے لئے پاؤں سے ٹھوکر مارنا اور اپنے ہاتھوں سے نشانہ لگانا پسند کرتا ہوں۔ گول کی گئی جرابوں، غباروں اور گول کئے گئے ٹی ٹائز۔ اپنے جسم کے تمام مختلف حصوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک سادہ کھیل مجھے توازن قائم کرنے میں مدد دیں گے۔

4. مجھے چیزوں کو خود کرنے میں مدد دیں

مجھے خود بستری تیار کرنے، جرابیں، جوتے، اپنا کوٹ اور جپر پہننے دیں۔ اس کی پریکٹس کرنے میں میری مدد کے لئے، ہم گیمز کھیل سکتے ہیں مثلاً ایک پاؤں پر توازن پیدا کرنا، اپنی ٹی شرٹ پہننے کے لئے اپنے آپ کو پکواؤ کو چھیننا۔

5. جب ہم گھر میں موجود ہوں تو مجھے زیادہ محرک

ہونے کی ترغیب دیں

میں ہم جوئی پسند کرتا ہوں اور بہترین چیز یہ ہے کہ گھر سے نکلے بغیر چیزوں کی جستجو کروں، چیزوں پر چڑھوں، زمین پر ریگلوں۔ گئے کا ڈیلوں اور اس کے استعمال کے نئے نئے طریقے تلاش کروں اور ہم گھر میں بستری چاروں اور سر بانوں سے چھپنے کی جگہ بنا سکتے ہیں۔

6. میرے جسم کی دونوں اطراف

ایک ہی وقت میں مجھے اپنے جسم کی دونوں اطراف استعمال کرنے میں مدد دیں، اس سے مجھے پڑھنے، لکھنے میں مدد ملے گی، اس کو کرنے لئے میرے لئے آسان طریقہ، ہیرا سیرا، کندھے، گھٹنے اور پاؤں کے نیچے ہیں، یا سائمن کہتا ہے کہ مجھے اپنی حرکات کی نقل کرنے دیں۔ اپنے جسم کی ایک طرف سے دوسری طرف چیزوں کو گزارنے کا کھیل کھیلیں۔ میں اس کو پیچھے کر یا کھڑے کر سکتا ہوں۔

7. مجھے خطرات مول لینے دیں

جب میں محرک ہوتا ہوں تو زیادہ دلیر ہو جاتا ہوں، زیادہ اُدھما چڑھتا یا تیز دوڑنا پسند کر سکتا ہوں۔ بعض اوقات میں آگے کو گر سکتا ہوں یا غلطی کر سکتا ہوں لیکن کوئی بات نہیں، اسی طریقے سے میں سیکھوں گا۔ گھر سے باہر ہونے سے مجھے زیادہ محرک ہونے اور قدرتی ماحول کے متعلق سیکھنے میں مدد ملے گی۔ مجھے اونچی چینی جگہوں مثلاً گھاس اور کنکر ہیٹ پر چلنے، دوڑنے اور حرکت کرنے دیں۔ تریب میں یا بیٹھے میں کوئی محفوظ کھلی جگہ مناسب رہے گی۔ ہم دوڑیں لگا سکتے ہیں، ایک دوسرے کا پیچھا کر سکتے ہیں بلبلوں کو ہوا میں پھوڑ سکتے ہیں، پیدل راستوں پر پڑے گڑھوں سے کوڈ کر یا چل کر گزر سکتے ہیں۔ اگر آپ مجھ سے پوچھیں کہ کس طرح تو ہم اپنی ہم میں رہنمائی کر سکتا ہوں۔

