

Age

**1-3**

Toddler



## 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 out. Toddlers want to be physically active, they have lots of energy to burn and they need to experience all kinds of different movement.
- These activities encourage development of gross and fine motor skills. Get them out of the buggy and away from the TV, let them experiment how their body moves. Balancing in different positions, they might topple over, this is all part of learning and adapting so they get steadier and stronger.
- 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, it soon adds up from lots of little bits throughout the day. It doesn't always have to be set activities. It's surprising how much more they toddle around and explore when the TV is off too.

## 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 an area in it, can be made safe by removing all sharp and breakable objects. Cover or move furniture with sharp corners or edges, and make sure any areas of plate glass are cordoned off. Use the sofa cushions and blankets, great if they are discovering climbing, jumping and bouncing.

## Move outdoors

If you have a garden or safe access to public space, then let them explore under supervision. Uneven surfaces, different textures and sounds are great for development. Allow them to take risks, it's how they develop skills and conquer fears. If you're lucky enough to have a garden or you're going for a walk, try doing this without the buggy. You might not be able to go as far, but your toddler will have far more fun exploring the world around them.

If you have any concerns trying these activities please speak with your GP or Health visitor.



## 1. Move with me

I love music especially if I can move to it with you. Try different party games like musical statues (don't worry if I don't always freeze.) As I get older we could take it in turns to make up different moves.

## 2. Let me move as much as possible

I'm developing my coordination and growing stronger. Now I'm walking, add some more fun, like asking me to speed up, slow down, take big strides, tip toe, walk tall, walk small, stomp and jump too. See if I can go sideways and backwards. Bubbles are a great way to help me move by chasing, grabbing and kicking.

## 3. Give me time to play

Show me how to play. Support me in my play. Get down on my level, this helps me to engage with you. Involve my senses in play; smell, touch, taste, sight, listening.

## 4. 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 so I can hide in it and peek out at you, we could even make a home-made den using bedsheets and cushions.



## 5. 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.

## 6. 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.

## 7. I like to be barefoot, get me to take off my shoes

Let me explore different textures with my feet. I can do this inside or outside, find some large, low-sided plastic boxes, washing up bowls or baking trays, large enough to fit my feet in, fill each box with a different type of texture like water, scrunched up paper, sand, soil or rice and get me to walk through the different boxes.

## 8. Let me get messy

As long as I'm dressed sensibly, I'll be able to move more independently. Let me make you a mud pie, fill buckets or empty tubs with different textures e.g. porridge, dry rice, water or leaves. Ask me to fill the containers up with large spoons and get me to transfer the mixture from one to another, this helps my hand-eye coordination.

## 9. Help me to do things by myself

This could include helping with household tasks like tidying my room. How about making fun activities out of doing the washing or putting the pots away so it fits into your daily routine – if you show me what to do I will love to try and help.

## 10. Give me time to play outside

This will help me to be more active and learn about the natural environment. Let me walk, run and move on different textures and surfaces like grass and concrete. This will help build my balance and get me ready to deal with tricky tasks like climbing stairs. Any safe open space close by or a garden will do, we can have races, chase and pop bubbles and jump or step over the cracks in the pavements.

*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.*



Wiek  
**1-3**  
Brzdąc

Polish



## 10 wskazówek dla ruchu

Greater Manchester  
Moving > ^ < v

**GREATER  
MANCHESTER**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

GREATERSPORT

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 spalania, przez co muszą doświadczać wszelkiego rodzaju ruchu.
- Działania te sprzyjają ogólnemu rozwojowi jak i zdolnościom ruchowym. Wyciągnij dziecko z wózka i umieść je z dala od telewizora, niech eksperymentują i uczą się ruchu swojego ciała. Utrzymanie równowagi w różnych pozycjach może sprawić, że się mogą przewrócić, ale to jest wszystko częścią nauki i adaptacji, aby mogły stać się stabilniejsze i mocniejsze.
- 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, to szybko będzie się po kawałku składać w całość w tym dniu. To tak samo nie zawsze muszą być aktywności. Zaskakujące jest to, jak wiele brzdąc jest w stanie poruszać się dookoła i odkrywać w momencie jak wyłączony jest telewizor.

## 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](#)

[Physical Activity](#)

[CSP](#)

[Pathways](#)

[Active Matters](#)

[What To Expect](#)

[Netmums](#)

[Foundation Years](#)

## Poruszanie się w domu

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

## Poruszanie się na zewnątrz

Pozwól im odkrywać we własnym ogrodzie lub w bezpiecznym dostępnym miejscu przestrzeni publicznej, ale pod nadzorem. Nierówne powierzchnie, różne tekstury i dźwięki świetnie służą rozwojowi. Pozwól im podejmować ryzyko, w ten sposób rozwija się także umiejętności i zdolność pokonywania lęków. Jeśli posiadasz ogród lub chcesz wyjść na spacer to spróbuj to zrobić bez wózka. Możesz nie być w stanie zajść daleko, ale Twoje dziecko będzie miało o wiele więcej radości z odkrywania otaczającego go świata.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości podczas wykonywania tych czynności, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową.





## 1. Ruszaj się ze mną

Kocham muzykę, zwłaszcza jeśli mogę się do niej ruszać razem z Tobą. Wypróbuj różne gry towarzyskie, takie jak muzyczne statuetki (nie martw się, jeśli nie zawsze zamierzam w bezruchu). W późniejszym wieku będziemy mogli na zmianę wykonywać różne ruchy.

## 2. Pozwól mi się ruszać jak najwięcej

zwijam teraz swoją koordynację i staję się silniejszy(a). Skoro umiem teraz chodzić, dodaj więcej zabawy, na przykład poproś mnie, abym przyspieszył(a), zwolnił(a), robił(a) duże kroki, pokonywał(a) większe odległości krokami, chodził(a) na palcach, chodził(a) wyprostowany(a), chodził(a) małymi krokami, tupał(a) i skakał(a). Zobacz też, czy umiem chodzić na boki lub do tyłu. Bąbelki mogą mi świetnie pomóc w poruszaniu, ściganiu, chwytaniu czy kopaniu.

## 3. Daj mi czas na zabawę

Pokaż mi, jak się bawić. Wspieraj mnie w mojej zabawie. Zejdź na mój poziom, to pomaga mi nawiązać z Tobą kontakt. Zaangażuj moje zmysły w zabawę; zapach, dotyk, smak, wzrok, słuchanie.

## 4. Zachęć mnie do większego ruchu w domu

Uwielbiam przeżywać przygody, a najlepsze w nich jest to, że mogę odkrywać, wspinać się i czołgać nawet bez wychodzenia z domu. Chwyć kartonowe pudełko, w którym mogę się schować i spoglądać na Ciebie, moglibyśmy nawet zrobić domową jaskinię z prześcieradeł i poduszek.



## 5. Równowaga

Dla równowagi spróbuj wytyczyć dla mnie ścieżkę, którą bym podążał(a) lub użyj liny, wzdłuż której bym szedł(sza) 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.

## 6. Pomóż mi wzmocnić moje ramiona, to pomoże mi nauczyć się pisać.

Rzucanie różnymi przedmiotami pomaga mi opanować koordynację wzrokowo-ruchową oraz także wzmacnia moje ramiona. Spróbuj użyć kulki, szaliki, zwinięte skarpetki, ścierekę 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.

## 7. Lubię być na boso, pozwól mi zdjąć buty

Pozwól mi zbadać stopami różne tekstury. Mogę to robić wewnątrz lub na zewnątrz, znajdź duże, płaskie plastikowe pudełka, miski do mycia naczyń lub tace do pieczenia, wystarczająco duże, aby mógł(mogła) zmieścić w nich moje stopy i wypełnij każde pudełko innym rodzajem tekstury, np. wodą, zgniecionym papierem, piaskiem, ziemią lub ryżem i pozwól mi przejść przez różne pudełka.

## 8. Pozwól mi się ubrudzić

Póki jestem rozsądnie ubrany mogę się bardziej swobodnie poruszać. Pozwól, że zrobię Ci ciasto błotne, napelnę wiadra lub puste pojemniki o różnych teksturach, np. owsianką, suchym ryżem, wodą lub liśćmi. Poproś mnie, żebym napelniał pojemniki dużymi łyżkami i przerzucał miksturę z jednego pojemnika do drugiego, co pomoże mi w koordynacji ręcznej i wzrokowej.

## 9. Pozwól mi robić rzeczy samodzielnie

Może to obejmować pomoc w pracach domowych, takich jak sprzątanie mojego pokoju. Co powiesz na aktywność w zabawie, która dotyczy zmywania lub odkładania garnków, co by pasowało do Twojej codziennej rutyny - jeśli pokażesz mi, co mam robić, to z przyjemnością spróbuję i pomogę.

## 10. Daj mi czas na zabawę na zewnątrz

Pomoże mi to być bardziej aktywnym i poznawać środowisko naturalne. Pozwól mi chodzić, biegać i poruszać się po różnych teksturach i powierzchniach, takich jak trawa i beton. Pomoże mi to z wykształceniem równowagi i przygotuje mnie do wykonywania trudnych zadań, takich jak wchodzenie po schodach. Każda bezpieczna otwarta przestrzeń lub ogród się nada, możemy się ścigać, ścigać i strzelać bąbelkami, skakać lub przekraczać pęknięcia w chodnikach.

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.



বয়স

১-৩

টডলার

Bangla



## Top 10 tips for movement

Greater Manchester  
Moving > ^ < v

**GREATER  
MANCHESTER**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

GREATERSPORT

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

## শারীরিক গঠন

এই লিফলেটে আপনাকে এমন কিছু পরামর্শ বা উপায় বলা হয়েছে যা আপনি আপনার দৈনন্দিন রুটিনের মধ্যেই বাড়ীর ভেতরে বা বাইরে করতে পারেন। টডলাররা (ছোট বাচ্চারা) শারীরিকভাবে খুবই সক্রিয়, তাদের প্রচুর এনার্জি রয়েছে যা শেষ করতে হয় এবং তাদের বিভিন্ন ভাবে নড়াচড়ার অভিজ্ঞতা দিতে হবে।

এইসব অ্যাক্টিভিটি হাত ও পায়ের বিভিন্ন কার্যক্ষমতা গঠনে সাহায্য করে। তাদের প্র্যামে করে নিয়ে বের হন এবং টিভি থেকে দূরে রাখুন। তাদের শরীর কিভাবে নড়াচড়া করে সেটা তাদের বুঝতে দিন। বিভিন্ন ধরণের ভঙ্গিতে ব্যালেন্স রাখা, হতে পারে তারা পড়ে যাবে, কিন্তু এটাই তাদের শিক্ষার অংশ এবং এভাবেই শেখে, তারা আরও শক্ত হবে।

সব অ্যাক্টিভিটি চেষ্টা করবেন, প্রথমে তাদের অস্ববিধা হলে ভাববেন না, তারা শিখে যাবে। তারা বেশিরভাগ সময়ে শেখে তাদের আশেপাশের মানুষের নকল করে। লজ্জা পাবেন না, নড়াচড়াটা আনন্দদায়ক করুন। এমন অনেক নার্সারী রাইম আছে যার সাথে আপনি নড়াচড়া করতে পারেন।

দিনে ১৮০ মিনিটের জন্য লক্ষ্য স্থির করবেন। সারাদিনের ছোট ছোট অংশ মিলে এটা হয়ে যায়। সবসময় যে নির্দিষ্ট কোনো অ্যাক্টিভিটি করতে হবে এমন নয়। খুবই আশ্চর্যের বিষয় হল যে টিভি বন্ধ থাকলে তাদের নড়াচড়া অনেক বেড়ে যায় এবং তারা আশেপাশের জিনিস দেখে।

## কথা বলা খুবই ভালো

বাচ্চাদের গঠনের জন্য তাদের সাথে কথা বলা খুবই ভালো। কি করছেন সেই ব্যাপারে কথা বলুন অথবা তাদের গান গেয়ে শোনান (আপনি বেস্বরো গাইলেও তারা রাগ করবে না)। কথা বলার সময় তাদের দিকে দেখুন তারা শুনছে কিনা। খুব সহজভাবে কিছু করতে বলুন এবং খুব শীঘ্রই তারা বুঝতে পারবে। কথা বলতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন পরামর্শের জন্য থ্রেটার ম্যানচেস্টার [10 Tips for Talking](#) এবং [Tiny Happy People](#) এই লিফলেটগুলো দেখুন।

## শুরু করার সহজ উপায়

আপনার বাচ্চার নড়াচড়া করার জন্য সাহায্যকারী

[Early Movers](#)

[Physical Activity](#)

[CSP](#)

[Pathways](#)

[Active Matters](#)

[What To Expect](#)

[Netmums](#)

[Foundation Years](#)

## ভেতরেই 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, ব্র্যাঙ্কেট, ব্যবহার করুন যদি তারা কোনো কিছুতে উঠতে চেষ্টা করে লাফায় বা বাউন্স করে।

## বাইরে নড়াচড়া

আপনার যদি বাগান থাকে অথবা বাইরে কোথাও নিরাপদে যাওয়ার জায়গা থাকে তাহলে তাদের চোখে চোখে রেখে খেলতে দিন। অসমান জায়গা, বিভিন্ন ধরণের জায়গা এবং আওয়াজ তাদের গঠনের জন্য অনেক জরুরী। তাদের ঝুঁকি নিতে দিন, এভাবেই তারা দক্ষতা শেখে এবং তাদের ভয় দূর করে। আপনার যদি গার্ডেন থাকার মতো সৌভাগ্য হয় অথবা আপনি যদি হাঁটতে বের হন, প্র্যাম ছাড়া এটা করার চেষ্টা করবেন। আপনি হয়তো অন্তর্দূর যেতে পারবেন না, কিন্তু আপনার বাচ্চাটি তাদের আশেপাশে দেখতে খুবই আনন্দ পাবে।

আপনার যদি এইসব অ্যাক্টিভিটি নিয়ে কোনো ধরণের ভয় থাকে তাহলে আপনার জিপি অথবা হেলথ ভিজিটারের সাথে কথা বলুন।





## ১. আমার সাথে নড়াচড়া করো

আমি গান পছন্দ করি বিশেষ করে যদি তুমি আমার সাথে নাচ। বিভিন্ন পার্টি গেইম খেলতে চেষ্টা করো যেমন মিউজিক্যাল স্ট্যাচু (আমি সবসময় ফ্রিজ না করলে চিন্তা করো না)। আমি বড় হতে হতে আমরা পালা করে বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গী তৈরী করবো।

## ২. যতটা সম্ভব আমাকে নড়াচড়া করতে দাও

আমার বিভিন্ন জিনিসের সাথে কো-অর্ডিনেশন গঠন হচ্ছে এবং আমি আরও শক্তিশালী হচ্ছি। আমি এখন হাঁটছি, আমার হাঁটাকে আরও মজাদার করো, যেমন আমাকে বলো তাড়াতাড়ি হাঁটতে, ধীরে হাঁটতে, উঁচু হয়ে হাঁটতে, চুপি চুপি হাঁটতে, ছোট হয়ে হাঁটতে, স্টম্প করতে, জাম্প করতে। আমি পাশের দিকে বা পেছনের দিকে হাঁটতে পারি কিনা দেখ। বাবল হলো আমাকে হাঁটানোর খুব ভালো পদ্ধতি। কারণ আমি বাবল তাড়া করবো, ধরবো এবং লাথি মারবো।

## ৩. আমাকে খেলার সময় দাও

কিভাবে খেলতে হয় আমাকেও দেখাও। আমাকে খেলতে সাহায্য করো, আমার লেভেলে নেমে এসো, এটা করলে আমার তোমার সাথে খেলতে স্ববিধা হবে। আমার ইন্ট্রিয়গুলোকে ব্যবহার কর গন্ধ, ছোঁয়া, স্বাদ, দৃষ্টি এবং শ্রুতি।

## ৪. আমরা বাসায় থাকলে আমাকে আরও নড়তে

### উৎসাহ দাও

আমার অ্যাডভেঞ্চার করতে ভালো লাগে এবং সবচেয়ে ভালো দিক হলো আমি বিভিন্ন জিনিস খুঁজে দেখতে পারি, চড়তে পারি এবং বাড়ি থেকে না বের হয়েও হামাগুড়ি দিতে পারি। একটি কার্ডবোর্ডের বাক্স নাও যেন আমি সেটোর মধ্যে লুকাতে পারি এবং তোমার দিকে দেখতে পারি। আমরা ঘরে একটা আস্তানা বানাতে পারি বেডশিট এবং কুশন ব্যবহার করে।



## ৫. 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।

## ৬. 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 টাওয়াল, কাগজ গোল করে এমন যেকোনো জিনিস দিয়ে চেষ্টা করো যেটা নিরাপদ এবং নরম। সৃষ্টিশীল হও, বিভিন্ন ভাবে নড়াচড়া করে আমাকে অভ্যস্ত করো বিভিন্ন ভাবে বলটি ছুঁড়ে মারো, উপরের থেকে বা নীচের থেকে।

## ৭. আমি খালি পায়ের থাকতে চাই আমাকে জুতো খুলতে দাও

আমার পা দিয়ে বিভিন্ন ধরনের জিনিস অনুভব করতে দাও। আমি এটা ভেতরে বা বাইরে করতে পারি, কিছু বড় বাক্স বা ছোট্ট খারওয়ালা প্লাস্টিকের বাক্স খুঁজে রাখো, কিছু ওয়াশিং আপ বোয়ল অথবা বেকিং ট্রে আমার পা ঢোকানোর মত। প্রতিটা বাক্স ভিন্ন জিনিস দিয়ে ভরে রাখা যেমন পানি, কাগজ মুড়ে, বালি, মাটি অথবা চাল দিয়ে আমাকে বিভিন্ন বাক্সের উপর দিয়ে হাঁটতে দাও।

## ৮. আমাকে ময়লা হতে দাও

আমাকে উপযুক্ত কাপড় পরালে আমি স্বাধীনভাবে নড়াচড়া করতে পারবো। আমাকে কাদা দিয়ে পাই বানাতে দাও। বিভিন্ন ধরনের খালি বাক্স যেমন পরিজ, শুকনা চাল, পানি অথবা পাতা আমাকে বিভিন্ন কন্টেইনার বড় বড় চামচ দিয়ে একজায়গা থেকে অন্য জায়গায় ভরতে বলো। এটা আমার হাত এবং হাত ও চোখের কোঅর্ডিনেশনে সাহায্য করবে।

## ৯. আমাকে নিজে নিজে কাজ করতে দাও

এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে বাসার কাজে সাহায্য করা যেমন আমার রুম গোছানো। দৈনন্দিন খোয়ার কাজ বা হাঁড়ি পাতিল সরিয়ে রাখার কাজটাকে মজাদার করা যায়- আমাকে দেখাও কি করতে হবে আমি খুব খুশী হয়ে সেটা করবো।

## ১০. আমাকে বাইরে খেলার সময় দাও

এটা আমাকে আরও সক্রিয় হতে সাহায্য করবে এবং স্বাভাবিক পরিবেশের সাথে পরিচিত হতে এবং শিখতে সাহায্য করবে। আমাকে হাঁটতে, দৌঁড়াতে এবং বিভিন্ন ধরনের জিনিসের উপর হাঁটতে দাও যেমন কাঁচের এবং কংক্রিটের উপর। এতে আমার ব্যালেন্স ভালো হবে এবং আমায় আরও জটিল কাজ করতে সাহায্য করবে, যেমন সিঁড়ি দিয়ে ওঠা। কাছাকাছি যেকোনো নিরাপদ খোল জায়গা বা গার্ডেন হলেই হবে, আমরা কিছু একটার পেছনে দৌঁড়াতে পারি এবং পপ বাবল খেলতে পারি লাফাতে পারি এবং ফুটপাথের ভাঙ্গা জায়গা লাফ দিয়ে পার হতে পারি।

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।





## 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.  
• وتُشجع الأنشطة على تطوير المهارات الحركية الكبيرة والدقيقة التي يحتاجون إليها لجعلهم جاهزين للمدرسة.

• وتُشجع 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 سيَشعرون 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](#)

[Pathways](#)

[Netmums](#)

[Physical Activity](#)

[Active Matters](#)

[Foundation Years](#)

[CSP](#)

[What To Expect](#)

## 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 من الزجاج لوحة قبالة. استخدم أريكة وسائد والبطانيات، عظيم إذا كانوا اكتشاف التسلق والقفز والقفز.

## لحظة ركة خارج البيت

إذا كنت لديك حديقة أو وصول آمن إلى الأماكن العامة، اسمح لطفلك استكشاف تحت إشرافك، مافلخروج للحركة هو شيء رائع، فضلا عن تقليل الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات. ان الأسطح غير المستوية والتركيبات والأصوات المختلفة رائعة لتشجيع النمو. اسمح له تحمل المخاطر، فهذا ما يمكنه من تطوير المهارات الجديدة والتغلب على المخاوف ولكن لا تتركه بدون إشراف. إذا كنت لديك حديقة أو ذهبت في نزهة على الأقدام، حاول القيام بذلك دون عربة طفلك. قد لا يكون قادر على المشي هذه المسافة اليفة، لكن يمكنه يستمتع أكثر عند استكشاف العالم من حوله.





## 8. اسمح لي أن أكون فوضويا

طالما أنا أرثدي ملابس بشكل معقول، سأكون قادرا على التحرك بشكل أكثر استقلالية. اسمح لي أن أستعمل الطين لخلق أشكال مختلفة، وملء الدلاء أو أحواض فارغة بأشياء بقوام مختلف مثل العصيدة، أرز جاف، الماء أو الأوراق. اطلب مني ملء الحاويات بملاعق كبيرة وأجعلني أنقل الخليط من حاوي الى آخر، وهذا يساعد مهاراتي لتنسيق العين باليد.

## 9. ساعدني في القيام بأشياء بنفسني

ويمكن أني شمل هذا المساعدة في المهام المنزلية مثل ترتيب غرفتي. ماذا عن جعل أنشطة ممتعة مثل القيام الغسيل أو ترتيب الأواني في الدواليب بحيث تناسب مع روتينك اليومي - إذا كنت تبين لي ما يجب القيام به سوف أحب محاولة تقديم مساعدتي.

## 10. أعطني الوقت للعب خارج البيت

هذا سوف يساعدني على أن أكون أكثر نشاطا والتعرف على البيئة الطبيعية. اسمح لي أن أمشي وأركض وأتحرك على مواد وأسطح مختلفة مثل العشب والخرسانة. وهذا سيساعدني على بناء توازني ويشجع استعدادي للتعامل مع المهام الصعبة مثل صعود السلالم. أي مساحة آمنة مفتوحة قريبة أو حديقة سوف تكون مناسبة، يمكننا أن ننظم سباقات، المطاردة وتوقيع البالونات بالإضافة الى القفز أو تخطي الشقوق في الأرصفة.

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



## 5. التوازن

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

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

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

## 7. أحب أن أكون حافي القدمين، أطلب مني خلع حذائي

اسمح لي أن استكشف القوام المختلفة عن طريق قدمي. يمكنني القيام بذلك داخل البيت أو خارجه، اعثر على بعض الصناديق البلاستيكية الكبيرة تكون منخفضة الجوانب، الأطباق التي تستعمل لغسل الأواني، صيد نية الخبز، كبيرة بما يكفي لتناسب قدمي، واملأ كل علبة بأشياء ذات ملمس مختلف مثل الماء، والورق، والرمال، والتراب أو الأرز وأطلب مني المشي عبر الصناديق المختلفة.

## 1. تحرك معي

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

## 2. اسمح لي أن أتحرك قدر الإمكان

أنني أطور تنسيقي وأنمو وأصبح أقوى أكثر. لأنني أمشي الآن، ضف متعة أكثر، مثل طلب مني أن أسرع، وأن أقلل في السرعة، أن أمشي خطوات كبيرة، المشي على حافة قدمي، والمشي وأنا مستقيم القامة، المشي بخطوات صغيرة، والقفز أيضاً. انظر إذا كان بإمكانني المشي على الجانب وإلى الوراء. الفقاعات هي وسيلة رائعة لمساعدتي على التحرك عن طريق المطاردة، الشد والركل.

## 3. أعطني الوقت للعب

أرني كيف أعب. دعمني في لعبي إنزل إلى مستواي هذا يساعدني على التواصل معك. إشرك حواسي في اللعب، الشم، اللمس، الذوق، البصر، والاستماع.

## 4. شجعني على التحرك أكثر عندما نكون في المنزل

أنا أحب الذهاب في مغامرات وأفضل شيء أحبه هو أن أتمكن من الاستكشاف والتسلق والزحف حتى دون مغادرة المنزل. احضر صندوقاً من الورق المقوى حتى أتمكن من الاختباء فيه والقي نظرات خاطفة من داخله عليك، ويمكننا حتى تشكيل وكر باستعمال ملاءات السرير والوسائد.





عمر  
1-3  
طفل صغير



## 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 ليجرقوها ويحتاجون إلى تجربة جميع أنواع الحركات المختلفة.

• تشجع هذه الأنشطة على تنمية المهارات الحركية الكبرى والدقيقة. أخرجهم من عربات التي تجرها الدواب وبعيدًا عن التلفزيون ، ودعهم يختبرون كيف يتحرك جسمهم. التوازن في المواقف المختلفة ، قد ينقلون ، هذا كله جزء من التعلم والتكيف حتى يصبحوا أكثر ثباتًا وأقوى.

• 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 ، وسرعان ما تضيف الكثير من الأشياء الصغيرة على مدار اليوم. ليس من الضروري دائمًا تعيين الأنشطة. إنه لمن المدهش أن يجولوا كثيرًا ويستكشفوا عندما يكون التلفزيون مغلقًا أيضًا.

## من الجيد حقا التحدث

إن التحدث إلى طفلك مهم حقًا لكي ينطور ؛ تحدث عما تفعله أو تعني لهم (لا يمانعون إذا كنت خارج المفتاح). انظر إليهم أثناء التحدث للتأكد من أنهم يستمعون. اجعل التعليمات بسيطة وسبباً قريباً في فهمها. للحصول على نصائح حول كيفية دعم مهارات الاتصال ، تحقق من [10 Tips for Talkin](#) و [Tiny Happy People](#) في مانشستر الكبرى

## طرق بسيطة للبدء

موارد لمساعدتك على تحريك طفلك

<a href="#">Early Movers</a>	<a href="#">Physical Activity</a>	<a href="#">CSP</a>
<a href="#">Pathways</a>	<a href="#">Active Matters</a>	<a href="#">What To Expect</a>
<a href="#">Netmums</a>	<a href="#">Foundation Years</a>	

## 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 والقفز والتنطيط.

## 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 يطورون بها مهارات جديدة ويتغلبون على المخاوف ولكن لا تتركهم بدون إشراف. إذا كان لديك حديقة أو كنت ذاهباً 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.

إذا كانت لديك أي مخاوف من تجربة هذه الأنشطة ، يرجى التحدث مع طبيبك أو الزائر الصحي.



## 1. تحرك معي

أحب الموسيقى خاصة إذا كان بإمكانني الانتقال إليها معك. جرب ألعابًا مختلفة للحفلات مثل التماثيل الموسيقية (لا تطلق إذا لم أتجمد دائمًا). مع تقدمي في السن ، يمكننا أن نتناوب على القيام بحركات مختلفة.

## 2. اسمحوا لي أن أتحرك قدر الإمكان

أنا أقوم بتطوير التنسيق الخاص بي وأزداد قوة. الآن أنا أمشي ، أضف المزيد من المرح ، مثل مطابقتك بالتسريع ، والإبطاء ، والقيام بخطوات كبيرة ، ورفع إصبع القدم ، والسير طويلاً ، والمشي صغيراً ، والدوس والقفز أيضاً. معرفة ما إذا كان بإمكانني الذهاب جانبياً أو للخلف. تعتبر الفقاعات وسيلة رائعة لمساعدتي على التحرك من خلال المطاردة والإمساك والركل.

## 3. أعطني الوقت للعب

أرني كيف ألعب. ادعمني في لعبي انزل إلى مستواي ، فهذا يساعدني على التعامل معك. أشرك حواسي في اللعب ؛ الشم ، اللمس ، الذوق ، البصر ، الاستماع.

## 4. شجعني على التحرك أكثر عندما نكون في المنزل

أحب الذهاب في مغامرات وأفضل شيء هو أنني أستطيع الاستكشاف والتسلق والزحف دون مغادرة المنزل. احصل على صندوق من الورق المقوى حتى أتمكن من الاختباء فيه وإلقاء نظرة خاطفة عليك ، حتى يمكننا صنع وكر منزلي باستخدام ملاءات الأسرة والوسائد.



## 5. الاتزان/الموازنة

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

## 6. 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 والتحريك بطرق مختلفة ، باستخدام أنواع مختلفة من الرمي مثل فوق وتحت الذراع.

## 7. أحب أن أكون حافي القدمين ،

### اجعلني أخلع حذائي

اسمحوا لي أن أستكشف القوام المختلف بقدمي. يمكنني القيام بذلك في الداخل أو الخارج ، والعثور على بعض الصناديق البلاستيكية الكبيرة منخفضة الجوانب ، أو أطباق الغسيل أو صواني الخبز ، كبيرة بما يكفي لتتناسب قدمي ، وملء كل صندوق بنوع مختلف من الملمس مثل الماء ، والورق المقطوع ، والرمل أو تربة أو أرز وتجعلني أسير عبر الصناديق المختلفة.

## 8. دعني أشعر بالفوضى

طالما ارتدي ملابسني بشكل معقول، سأكون قادرًا على التحرك بشكل أكثر استقلالية. دعني أصنع لك فطيرة طينية، أو املا الدلاء أو الأحواض الفارغة بأنماط مختلفة على سبيل المثال عصيدة أو أرز جاف أو ماء أو أوراق. اطلب مني ملء الحاويات بملاعق كبيرة وجعلني أقوم بنقل الخليط من واحد إلى آخر ، وهذا يساعدني على التنسيق بين يدي وعيني.

## 9. ساعدني في القيام بالأشياء بنفسني

يمكن أن يشمل ذلك المساعدة في المهام المنزلية مثل ترتيب غرفتي. ماذا عن القيام بالأنشطة الممتعة من خلال الغسيل أو وضع الأواني بعيداً بحيث تتناسب مع روتينك اليومي - إذا أوضحت لي ما أفعله ، فسأحاول المساعدة.

## 10. امنحني الوقت للعب في الخارج

سيساعدني هذا على أن أكون أكثر نشاطاً والتعرف على البيئة الطبيعية. اسمحوا لي أن أمشي وأركض وأتحرك على أنسجة وأسطح مختلفة مثل العشب والخرسانة. سيساعد هذا في بناء توازني ويجعلني مستعداً للتعامل مع المهام الصعبة مثل صعود السلالم. أي مساحة مفتوحة آمنة قريبة أو ستفعل الحديقة ، يمكن أن يكون لدينا سباقات ومطاردة وفرقة الفقاعات والقفز أو تخطي الشقوق في الأرصفة.

يمكن تكييف جميع الأنشطة لنوعي الإعاقة. ادعمني 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.





Age

1-3

Toddler



## حرکات کے لئے 10 مفید باتیں

Greater Manchester  
Moving > ^ < v

**GREATER MANCHESTER** **GREATERSPORT**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

گریٹر مینچسٹر سکول ریڈی نیس فزیکل ڈیولپمنٹ ٹاسک کے ممبران اور سٹا کپورٹ  
کونسل کی ایڈرٹشپ کے ساتھ اختتامی گروپ کی خدمات کا شکریہ

Urdu

## جسمانی نشوونما

● اس ایفٹ میں ایسی چیزیں دی گئی ہیں جو آپ اپنے گھر میں اور گھر سے باہر اپنے عام معمول کے طور پر کر سکتے ہیں۔ ٹوڈلز 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 معمولی حرکات کو فروغ دینے کی ترغیب ملتی ہے۔ انہیں کبھی سے نکالیں اور ٹی وی سے دور کر دیں، انہیں اپنے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کرنے دیں مختلف حالتوں میں توازن پیدا کرنے، وہ منہ کے بل گر سکتے ہیں، یہ سب کچھ سیکھنے، سمجھنے، قدم جمانے اور مضبوط بنانے کا عمل ہے۔

● 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۔ یہ دن بھر میں کی گئی چھوٹی موٹی حرکات کو ملا کر بن جاتی ہے۔ یہ کوئی ہمیشہ طے شدہ سرگرمیاں نہیں ہوتیں۔ جب ٹی وی بند ہوتا ہے تو یہ حیران کن ہوتا ہے کہ وہ کس حد تک زیادہ ادھر ادھر اچھل کود کرتے اور چیزوں کو جانچنے پر کھتے ہیں۔

## 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 گا کر سنائیں (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 گریٹر مینچسٹر کی بات چیت کے لئے 10 مفید باتیں اور نئے 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 بنائیں اور تلی کریں کہ پلیٹ، شیشے والی چیزوں کے حصے میں رکاوٹ خائل ہو، بھونکنے والی گدیاں اور کھیل استعمال کریں، اگر وہ چڑھنا، اچھلنا کودنا چاہتے ہیں تو اچھی بات ہے۔

## گھر سے باہر نقل و حرکت

اگر آپ گھر کا جانچنے اور عام جگہوں پر سانس محفوظ ہے تو انہیں اپنی نگرانی میں چیزوں کو جانچنے اور پرکھنے دیں، اوچی ٹیجی جگہیں، مختلف نامور 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۔ اگر آپ خوش قسمت ہیں کہ آپ کے پاس کافی بڑا باغچہ ہے یا آپ سیر کے لئے باہر جاسکتے ہیں تو بھی کے بغیر باہر جانے کی کوشش کریں۔ ہو سکتا ہے آپ کوئی زیادہ دور نہ جاسکیں لیکن آپ کے ٹوڈلر کے لئے اپنے آس پاس کے علاقے کا پتہ چلانا زیادہ تفریح کا باعث ہوگا۔ اگر ان سرگرمیوں کو آزمانے کے متعلق آپ کو کوئی تشویشات ہوں تو براہ مہربانی اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔



## 8. مجھے اپنے آپکو گندا کرنے دیں

اگر میں مناسب لباس پہنے ہوں گا تو میں زیادہ آزادانہ طور پر محرک ہو سکوں گا۔ مجھے گارے کی پانی بنانے دیں، ہالٹیوں اور بولوں کو مختلف چیزوں سے بھرنے اور خالی کرنے دیں مثلاً دلیہ، خشک چاول، پانی یا پتے۔ مجھے کنٹینرز کو بڑے بچوں سے اوپر تک بھرنے کے لئے کہیں اور ایک سے دوسرے کنٹینرز میں مواد کو منتقل کرنے دیں، اس سے مجھے آنکھوں اور ہاتھوں میں ربط قائم رکھنے میں مدد ملے گی۔

## 9. میری مدد کریں تاکہ میں چیزوں کو خود کر سکوں

اس میں گھریلو کاموں مثلاً اپنے کمرے میں چیزوں کو سنبھال کر رکھنے میں مدد کرنا، واشنگ اور برتنوں کو ایک طرف سنبھال کر رکھنے میں تفریح کا پہلو پیدا کرنا تاکہ یہ آپ کے روزانہ کے معمول میں شامل ہو جائیں۔ اگر آپ مجھے دکھائیں کہ کیا کرنا ہے تو اس کو کرنے کی کوشش کروں گا اور اس میں میری مدد کریں۔

## 10. گھر سے باہر کھیلنے کے لئے مجھے وقت دیں

اس سے مجھے زیادہ فعال ہونے اور قدرتی ماحول کے متعلق سیکھنے میں مدد ملے گی۔ مجھے مختلف قسم کی جگہوں اور اونچی نیچی سطحوں مثلاً گھاس، کنکر ہیٹ پر چلنے، دوڑنے اور محرک ہونے دیں۔ اس سے مجھے اپنا توازن قائم کرنے اور پیچیدہ کاموں مثلاً میز بھوں پر چڑھنے سے نمٹنے کے لئے تیار ہونے میں مدد ملے گی۔ نزدیک، بائیں میں کوئی کھلی محفوظ جگہ مفید رہے گی۔ ہم دوڑیں لگا سکتے ہیں، بلبلوں کے پیچھے بھاگ کر انہیں پھوڑ سکتے ہیں اور سڑک کے ساتھ پیدل راستوں پر سے کوڈیا گز سکتے ہیں۔ 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 ہیل چیز میں ہیں اور جگہ خالی ہے، تو اپنی جگہ پر گھومیں اور حرکت کریں؛ کمرے میں تو اتنی بڑھائیں۔ اگر حرکت کرنا ممکن نہ ہو جیسا تجویز کیا گیا ہے تو کو پھٹ کو چھوئے اور محسوس کرنے میں ان کی مدد کریں تاکہ وہ سرگرمی میں شامل ہو سکیں۔



## 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 جیسے (اگر میں ہر بار ندرک سکوں تو فکر مند نہ ہوں)۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہم باری باری مختلف حرکات کر سکتے ہیں۔

## 2. ممکنہ طور پر مجھے زیادہ سے زیادہ حرکت کرنے دیں

میں اپنی توجہ دو ربلا کو بڑھا اور مضبوط کر رہا ہوں۔ اب میں چل پھر رہا ہوں اور کچھ تفریح پیدا کر رہا ہوں مثلاً اپنی رفتار کو بڑھانا، کم کرنا، لمبے لمبے ڈگ بھرنا، بچوں پر چلنا، سیدھا چلنا، چھوٹے چھوٹے قدم اٹھانا، دندنانا، چلنا اور اچھلنا۔ دیکھیں اگر میں دائیں بائیں اور پیچھے چل سکوں۔ بلبلوں کا پیچھا کرنا، پکڑنا اور لائیں مارنا حرکت دینے کا ایک اچھا طریقہ ہیں۔

## 3. مجھے کھیلنے کے لئے وقت دیں

مجھے کھیلنا سکھائیں۔ میری کھیلنے میں مدد کریں۔ میرے لیول پر آئیں، اس سے مجھے آپ کے ساتھ شامل ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کھیل، سوکھنے، چھوٹے، بچھنے، دیکھنے، سننے میں اپنی حیات کو شامل کریں۔

## 4. جب ہم گھر پر ہوں تو زیادہ نقل و حرکت کرنے میں

### میری حوصلہ افزائی کریں

میں مہموں پر جانا پسند کرتا ہوں اور اس میں بہترین بات یہ ہے کہ میں چیزوں کا پتہ چلا سکتا ہوں، چڑھائی چڑھ سکتا ہوں اور رنگ سکتا ہوں، گھر سے نکلے بغیر گتے کا ڈبلیس تاکہ میں اس میں چھپ سکوں اور اندر سے جھانک کر آ پکود کچھ سکوں۔ ہم بستری چادروں اور ٹکیوں سے جنگلی جانوروں جیسا بھٹ بھی بنا سکتے ہیں۔



## 5. توازن قائم کرنا

چاک یا شیپ کے ساتھ میرے لئے متوازن راستہ بنائیں یا تانہ ہوارسہ ہوجس کے ساتھ میں چل سکوں، دیکھیں کیا میں ان سے بٹے بغیر چل سکتا ہوں، اس کو چھوٹا یا بڑا بنائیں یا اس کو مختلف سطحوں میں بنائیں۔

## 6. 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 ٹاول، تڑے مزے کاغذ کو آزما کر دیکھیں۔ کوئی بھی محفوظ اور نرم چیز اچھی ہے، 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۔

## 7. میں ننگے پاؤں ہونا چاہتا ہوں اور مجھے اپنے جوتے

### اُتارنے دیں

مجھے اپنے پاؤں پر مختلف تہ والی چیزیں آزمانے دیں۔ میں اندر اور باہر کر سکتا ہوں، کچھ بڑے، کم اطراف والے پلاسٹک کے ڈبے، واشنگ اپ پاؤں یا بیکنگ ٹری، اتنے بڑے کہ جن میں میرا پاؤں آسانی سے آسکے، ہرکس کو مختلف مواد مثلاً پانی سے بھرنے، کاغذ کو تڑنا مروڑنا، ریت، ہٹی یا چاول اور مجھے مختلف ڈبوں میں سے گزرنے دیں۔