

پروژه Niitty 2018-2020

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

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

مدیر پروژه Irmeli Nieminen. ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
 متخصص Anna Aikasalo. ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
 متخصص Jasmin Kaljadin. ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

Ulkoiilu .Vauvan perushoito.

منطقه بیمارستانی Pirkanmaa.

دریافتی در تاریخ 15 نوامبر 2019.

قابل دسترسی: https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Vauvan_perushoito/Ulkoiilu

Liikuntasuositus lapselle .Neuvokas perhe

دریافتی در تاریخ 15 نوامبر 2019.

قابل دسترسی: <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>

عکس‌ها: www.pixabay.fi، پروژه Niitty



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
 مهاجرین

همراه با کودک خود در فضاهای باز

Vauvan kanssa ulkoilu



بهتر است زمانی را در فضای بیرون حتی با یک کودک خردسال بگذرانید



نوزاد متولد شده در فصل تابستان می‌تواند درست بعد از ترخیص از بیمارستان زایمان و مراجعه به خانه، در فضای باز زمان بگذراند.

نوزاد متولد شده در فصل زمستان را می‌توان از حدود دو هفته به فضای بیرون برد.

بهتر است مدت زمان ماندن در فضای بیرون را با تنها 15 دقیقه آغاز کرد و به تدریج به مدت سپری کردن زمان در بیرون اضافه کرد.

کودک خردسال نباید در درجه کمتر از منفی 10 درجه سانتی‌گراد در فضاهای بیرون بماند.

بیشتر نوزادان فنلاند در طول روز در فضای بیرون داخل کالسکه می‌خوابند و به این ترتیب کودک وقت خود را در خارج از فضای منزل می‌گذراند!

در زمستان باید چندین لایه لباس تن کودک کرد تا از او در برابر سرما محافظت شود.

در تابستان، باید برای محافظت از کودک در برابر تابش مستقیم خورشید، لباسی مناسب تن وی کرد.

گردن، و نه سایر اعضای بدن، فرزند خود را چک کنید تا میزان شدت گرما یا سرمای تن او را تخمین بزنید. اگر گردن او عرق کرده است، لباس زیادی به تن دارد، اما اگر گردن او سرد است، لباس کافی به تن ندارد.

کودک بین 1 تا 2 سال به ورزش نیاز دارد و باید برای افزایش رشد مهارت‌های حرکتی‌اش هر روز زمانی را در فضای بیرون بگذراند!

کودک 1 تا 2 ساله غالباً در فضای بیرون دیگر نمی‌خواهد روی کالسکه بنشیند، اما ترجیح می‌دهد راه برود و محیط اطراف خود را کشف کند.

در این سن کودکان کنجکاو و نسبتاً پر جنب و جوش هستند، به همین دلیل بیرون رفتن روشی خوب برای صرف مقداری انرژی است.

بازی در زمین بازی و جنگل باعث بهبود مهارت‌های حرکتی کودک می‌شود. تا زمانی که گم نشوید، جنگل‌ها مکان‌های امنی محسوب می‌شوند.

هنگام بیرون رفتن از خانه، بهتر است لباسی را تن کودک خود کنید که بتواند آن را کثیف کند. لباس‌های کثیف نشانه این است که کودک فرصتی برای کشف و بازی - به عبارت دیگر، یادگیری مهارت‌های مهم داشته است!

کودکان می‌توانند در هر شرایط آب و هوایی به انجام کارهایی در فضای بیرون فکر کنند.

پوشش مناسب به آن‌ها کمک خواهد کرد هنگام بارش باران و همچنین در هوای یخبندان خوش بگذرانند.

