

مشروع - نيتتو (Niitty)
[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)
[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)



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

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).
 البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi
 الخبرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).
 البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi
 الخبرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).
 البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

التجول في الهواء الطلق مع الطفل الرضيع

المصادر ومعلومات إضافية:

رعاية الطفل الرضيع الأساسية التجول في الهواء الطلق إدارة مستشفى ييركانما. تمت قراءته بتاريخ 2019/11/15.
https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Vauvan_perushoito/Ulkoilu
 العائلة البارعة. توصيات الرياضة والحركة للطفل. تمت قراءته بتاريخ 2019/11/15.
<https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>
 الصور: (Niitty, www.pixabay.fi، مشروع - نيتتو)

Vauvan kanssa ulkoilu



يُفضل التجول في الهواء الطلق حتى مع الطفل الرضيع الصغير.



الطفل المولود في الصيف من الممكن التجول معه في الهواء الطلق مُباشرةً 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 قصانها في الخارج بالتدريج.

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

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

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

في الصيف يتوجب دائماً حماية الطفل من أشعة الشمس المُباشرة 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 وتحصص الوسط المحيط به.

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

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

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

يختبر الأطفال ما سيفعلونه في الخارج مهما كانت حالة الطقس. ارتداء الملابس المناسبة على أن يكون الطفل سعيداً أثناء المطر الغزير وكذلك أثناء البرد المتجمد.

