



# نصائح للرياضة المدرسية

## معلومات للآباء



## كن قدوة!

من أجل صحة طفلك، ينبغي أن تعمل جاهدًا للتأكد من أن حصة التربية الرياضية في المدرسة تتم وفقًا للجدول الزمني وأن المدرسة تنظم مجموعات عمل رياضية مفتوحة لجميع الأطفال.

وفر لطفلك حياة يومية نشطة وشجعه على ممارسة الرياضة - حتى في وقت الفراغ - لأن الأطفال النشطاء يكونون أكثر براعة وتميزًا!

إذا "نسي" طفلك الزي الرياضي عمدًا، فقم بسؤاله عن السبب. يمكن أن تساعد أيضًا المحادثة مع مدرس التربية الرياضية.

تقدم الرياضة المدرسية مساهمة مهمة لصحة طفلك!



## وماذا لو حدث شيء ما؟

إذا حدث أي حادث بالرغم من كل جهود السلامة، سوف يتحمل صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين جميع التكاليف الناجمة عن الحادث.

أبلغ الطبيب المعالج أن هذا حادث مدرسي. ستقوم المدرسة بإعداد تقرير عن الحادث وإحالاته إلى صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين. وستكون هي الشخص المسؤول عن الاتصال بك في جميع المسائل المتعلقة بتحمل التكاليف وإعادة التأهيل.



## النزاهة أولاً!

الرياضة المدرسية ليست مجرد المتعة وقياس القوة والحماس. فالتعامل بتقدير ونزاهة مع الآخرين هو أيضاً جزء من حصة التربية الرياضية الخالية من أي شكوى أو حوادث.

من خلال الاحترام المتبادل والالتزام بالقواعد والاستعداد لمساعدة الآخرين والتفاهم، يمكن تجنب الكثير من الحوادث. يمكنك تعليم طفلك أهمية هذه القيم ومساعدة طفلك على تحمل مسؤولية نفسه والآخرين في حصة التربية الرياضية.



إذا كانت أقرط الأذن غير قابلة للإزالة، فالرجاء إعطاء طفلك لاصقًا لوضعه عليها. حتى أطراف الأصابع الطويلة تشكل خطرًا للتسبب في الحوادث، وبالتالي فهي غير مناسبة لحصة التربية الرياضية. إذا كان طفلك شعره طويل، فينبغي عليه ربط شعره معًا أثناء ممارسة الرياضة.

### هل يرتدي طفلك نظارة؟

النظارة ليست قطعة للزينة، ولكنها تحمي طفلك من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة. إذا لم تكن العدسات اللاصقة بديلاً ممكنًا، فنحن نوصي بارتداء نظارات رياضية. نوصي بالتشاور مع أخصائي بصريات.



## مزيد من السلامة في الرياضة المدرسية

تأكد أن طفلك لا يرتدي أي قطع حلي في حصة التربية الرياضية.

**يجب أن يتم إزالة:**

• الأقراط والسلاسل (المخلاخيل أيضاً)

• الحلي المثبتة بالجسم

• الأحزمة مع وبدون أرباب

• أغطية الرأس المثبتة بإبر

(الرجاء استخدام أغطية الرأس أو القبعات الرياضية)

مدرس التربية الرياضية مسؤول عن سلامة جميع الطلاب والطالبات أثناء حصة التربية الرياضية. يتعلق الأمر باستبعاد الإصابات التي تسببها الحلي أو ما شابه من البداية. ساعد المعلمين والمعلمات على تأدية مسؤولياتهم بالشكل المناسب.



## الإعفاء من حصة التربية الرياضية

أبلغ مدرس أو مدرسة التربية الرياضية إذا كان طفلك مريضًا أو مصابًا. يمكن لمدرس التربية الرياضية بعد ذلك تحديد الأنشطة التي ما زال من الممكن أن يشارك الطفل فيها في الفصل الدراسي. عُسر الطمث أو نزلات البرد الخفيفة لا ينبغي أن تكون سببًا للإعفاء.

إذا حصل طفلك على إعفاء من ممارسة الرياضة من قبل الطبيب، فلا يزال يجب عليه الحضور في الفصل الدراسي.



## حصة السباحة

من أجل حصة السباحة، يحتاج طفلك:

- ملابس سباحة رياضية
- أحذية سباحة مقاومة للانزلاق
- جل استحمام أو الصابون ومنشفة السباحة
- عند الاقتضاء، نظارات السباحة كحماية من الكلور

للعيون الحساسة

ينبغي على طفلك تجفيف شعره بعد السباحة وارتداء قبعة في حالة درجات الحرارة الخارجية الباردة.





### من الأفضل ترك القدمين حافيتين:

- في تمارين الإدراك الحسي والمهارة والاسترخاء
- في جميع فنون الدفاع عن النفس
- في الجمباز الفني

وفي العديد من التدريبات الأخرى في مجال الجمباز وتمرين القوة.

المشي حافي القدمين أمر مهم لتطوير عضلات القدم بشكل جيد. يعاني العديد من الأطفال بالفعل من تشوهات في القدم في السنوات الأولى من العمر بسبب ارتداء أحذية خاطئة. المشي حافي القدمين يقوي الأوتار العضلية والمفاصل، ويعزز الإدراك ويضمن استقرارًا جيدًا للقدم. يقي ذلك من الإصابات ويقلل من أمراض القدم والتشوهات في هيكل الجسم.

أعط طفلك أدوات النظافة، لأن الأقدام القذرة يمكن غسلها - في حين أن تشوهات القدم يصعب علاجها وتؤثر على وضعية الجسم بالكامل.

ينبغي عدم ارتداء الجوارب تحت أي ظرف من الظروف أثناء ممارسة الرياضة، لأن خطر الانزلاق يكون كبيرًا جدًا.



## حذاء رياضي أو حافي القدمين

عند ممارسة ألعاب الكرة و ألعاب الجري في القاعة وفي حصة التربية الرياضية في الملعب الرياضي، توفر الأحذية الرياضية الوقاية من الإصابات لأنها تحمي القدم وتوفر لها التدعيم اللازم.

### من المهم في الحذاء أن:

- يوفر حرية حركة كافية لأصابع القدم
- لا يكون كبيراً جداً، بحيث لا يمكن أن تنزلق القدم منه
- يمكن إغلاقه بسهولة وبشكل ثابت
- لا يكون هناك أجزاء سائبة تتدلى منه والتي يمكن لطفلك أن يتعثر فيها

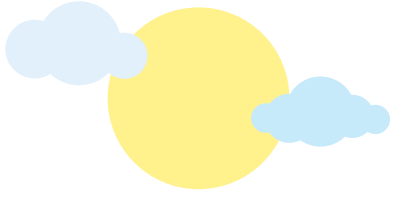
تلقى المشورة في المتاجر المتخصصة إذا كنت ترغب في العثور على المقاس المناسب والهئية المناسبة لطفلك. لا تهم الماركة التجارية.



لا ينبغي أن تكون الأشياء ضيقة للغاية، ولكن ينبغي أيضًا ألا تكون مرتخية جدًا على الجسم، وإلا فإنها ستصعب من تقديم المساعدة وتعوق حركة الطفل.

ينبغي أن تُحفظ الأغراض الرياضية في حقيبة إضافية وتُغسل بانتظام. وإذا كانت تلك الأغراض ستظل في المدرسة، فاحرص على أن يحضرها طفلك معه في عطلة نهاية الأسبوع.

أعط طفلك مشروبات كافية، على سبيل المثال؛ شايًا غير محلى أو عصيرًا طبيعيًا ممزوجًا بماء.



إذا كانت حصة التربية الرياضية تتم في الخارج،  
ينبغي أن يكون في الحقيبة الرياضية أيضاً:

ملابس رياضية طويلة  
(السترات بغطاء للرأس  
تكون غير مناسبة)

سترة الطقس

أحذية رياضية  
مخصصة لممارسة  
الرياضة في الخارج

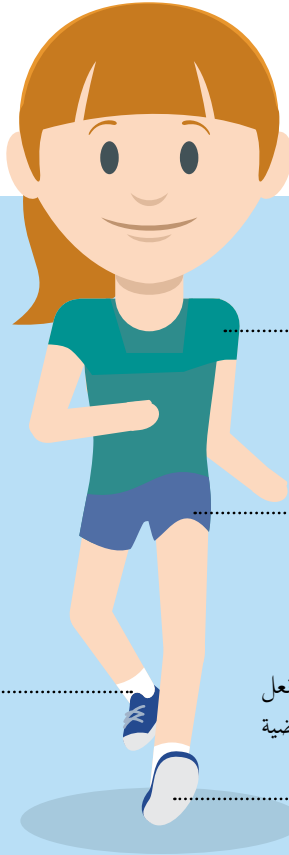


واقى من الشمس، وعند الاقتضاء؛ غطاء الرأس في  
حالة أشعة الشمس القوية

## ما الذي يندرج ضمن الملابس الرياضية؟

ينبغي أن تكون مناسبة للرياضة ووظيفية.  
الملابس اليومية لا تفي بهذه الوظيفة.

وفي القاعة يتضمن ذلك:



القميص الرياضي  
بأكمام قصيرة

السراويل  
الرياضية

الجوارب

الأحذية الرياضية مع نعل  
فاتح أو الأحذية الرياضية  
المخصصة للصالات



### الآباء الأعزاء،

ممارسة الحركة واللعب والرياضة بشكل كافٍ، مهم للغاية للنمو البدني والعقلي للأطفال. فممارسة الحركة لا تضمن فقط بنية جسم جيدة من خلال بناء العضلات والعظام بشكل صحي، بل تقوي أيضاً نظام القلب والأوعية الدموية وقوى المناعة.

كما تُحسِّن التمارين الرياضية أيضاً من تنسيق الجسم وبالتالي سلامة الحركة. تساعد هذه القدرات على تجنب الحوادث - ليس فقط في حصة التربية الرياضية، ولكن أيضاً في الحركة المرورية وأوقات الترفيه.

بالإضافة إلى ذلك، تزيد تمارين التوازن والمهارة من القدرة على التركيز والتفكير، وهو ما يؤثر إيجابياً على الأداء الدراسي في المواد الأخرى. لا يتم فقط جمع خبرات مهمة للجسد، بل أيضاً اكتساب مهارات اجتماعية. ففي الألعاب الرياضية، يتعلم الأطفال وضع أنفسهم في مجموعة والامتنال للقواعد، وأن يتقبلوا الخسارة.

تمتلك الرياضة المدرسية أهمية كبيرة في الوقت الحالي على وجه الخصوص، الذي يغلب عليه قلة الحركة. وحتى تكون الرياضة ممتعةً ولا تتسبب في حدوث أي إصابات، قمنا بتلخيص إرشادات مهمة لأجلك.

صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين

هيئة التحرير:

الناشر: صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, هاتف: 030 7624-0  
www.unfallkasse-berlin.de  
المسؤول: فولفغانغ أتسلر (المدير التنفيذي)

التصميم: غاتمان ميشاليس والأصدقاء، إسبن

الصور: © (11) mmero, (9) FS-Stock, (8, 6) SolStock, (3, 13) Titel, (13) FatCamera/istockphoto.com, (12) fishwork, (7) BC DESIGN/photocase.de, (15) monkeybusinessimages, (10) A.Penkov/com, (14) Dmitri Ma

بتاريخ: أغسطس 2018

## صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

هاتف: 030 7624-0

فاكس: 030 7624-1109

[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

رقم الطلب: UKB SI 02