

ما هي المهارات الحركية الكبرى؟

ولماذا تعتبر المهارات الحركية الكبرى مهمة لنمو الأطفال؟

ما هي المهارات الحركية الكبرى؟

تتضمن المهارات الحركية الكبرى حركة وتنسيق الذراعين والساقين والجزء العلوي من الجسم.

هذه المهارات مهمة للغاية لأنها تساعد الطفل على الانخراط في الأنشطة القائمة على اللعب والرعاية الذاتية والقدرة على المشاركة في المهام المدرسية.

متى يجب أن أشعر بالقلق؟

يمكن أن تتضمن الصعوبات الحركية الكبرى الشائعة مايلي:

- ضعف في التوازن و القوام (وضعية الجسم)
- ضعف القوة (رفع جسم ثقيل مثل إبريق العصير)
- حركات غير منسقة (صعوبة صعود السلم)
- ضعف الوعي بأجسادهم في محيطهم الخارجي (غير متناسق)

ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة طفلي؟

- إعطاء الأولوية للرضع للاستلقاء في وضعية البطن على الأرض
- تجنب استخدام مشايات الأطفال
- الحد من وقت الشاشة (التلفزيون، أجهزة آيباد، الهواتف والأجهزة الأخرى).
- شجع طفلك على اللعب في الهواء الطلق
- اصطحب طفلك إلى مجموعات اللعب الخاصة بالأطفال

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات أو الدعم؟

يمكنك مناقشة أي مخاوف بشأن المهارات الحركية الكبرى لطفلك مع:

- ممرضة صحة الطفل والأسرة المحلية
- طبيب العائلة أو طبيب الأطفال
- مركز صحة المجتمع المحلي

تذكر النقاط المهمة التالية:

- أنت أفضل من يعرف طفلك، فإن اعتقدت بوجود خلل ما، فاطلب المساعدة.
- من المفضل طلب المساعدة مبكرًا، ومع ذلك فإن طلب المساعدة مفيد في كافة المراحل.
- ابرز هذه النشرة إلى طبيبك ليساعدك في شرح ومناقشة مخاوفك.
- يمكنك الحصول على استشارة من طبيب آخر إن لم تقتنع بفائدة المناقشة الأولى.

This resource has been developed by the 'Stronger Seeds Taller Trees' project. General Practitioners can access further information about this initiative by visiting the South Western Sydney Primary Health Network (PHN) online GP Newsletter. [South Western Sydney Primary Health Network \(swsphn.com.au\)](https://www.swsphn.com.au)



Insert your contact details here