

ما هو العمل الحثيث او الشاق؟

- العمل الشاق هو تحريك جسمك ضد المقاومة ،مما ينشط نظام التحفيز التحسسي الذاتي

لماذا يعد نظام التحفيز التحسسي مهما ؟

- لمساعدتنا على فهم مكان وجود اجسامنا في الفراغ ( على سبيل المثال، عند ربط الاحذية دون النظر)
- لاخبارنا بمقدار القوة التي نستخدمها وما اذا كنا بحاجة الى استخدام قوة اكثر او اقل من اجل اكمال المهمة بنجاح ( على سبيل المثال، عند التلوين، تقطيع طعامنا او فتح او اغلاق الباب )

كيف يساعد العمل الحثيث الاطفال ؟

- العمل الحثيث ( العمل ضد مقاومة) بشكل عام لديه تاثير مهدئ او منظم
- يسمح للاطفال بضبط مستوى الاثارة لديهم لمساعدتهم على التركيز وتحسين اداء الانشطة اليومية
- يساعد على تحسين الوعي الجسدي، مما يساعد في التنسيق العام

كيف تستخدم أنشطة عمل الجسم في المنزل؟

- اختر عددا قليلا مما يلي وحدد الافضل :

(1) أنشطة الدفع / السحب

- ← دفع عربة بقالة ثقيلة، عربة اطفال او عربة يد ( على العشب او السجاد تضيف مقاومة)، تهذيب الحشائش او الكنس او التظاهر بذلك
- ← سحب حقيبة ثقيلة، عربة، مزلاج، احد الاخوة او حيوان اليف على الارض او البطانية
- ← استخدام وضعية اليدين- الركبة او الاستلقاء على البطن اثناء القراءة / اداء الواجب المنزلي
- ← المصارعة او اللعب في المنزل من اجل المرح



(2) الضغط او العصر

- ← اللعب بالمعجون او عجينة اللعب اثناء استخدام ادوات مثل المقص، الشوبك، قاطع البسكويت والاختام
- ← قطع الاشياء من الورق المقوى السميك
- ← عجن البسكويت او عجينة البيتزا او الخبز باليد



### (3) الرفع/ الحمل

- ← حمل صناديق مليئة بمواد البقالة، الغسيل، ألعاب الاطفال، الكتب او حقيبة ظهر ثقيلة
- ← حمل دلو الماء للتنظيف او لري النباتات
- ← الحفر في التراب او الرمل الرطب
- ← حوض مشجرة بالوسادة او بناء حصن باستخدام الكراسي والوسائد والبطانيات



### (4) التسلق

- ← اسهل ما يمكن القيام به في ملعب به سلاالم، جدار صخري، وهياكل التسلق، الخ
- ← صعود وهبوط السلاالم ( اضع الوزن عندما يكون ذلك ممكنا عن طريق حمل حقيبة ظهر)
- ← تسلق شجرة / حبل او الخروج من حوض السباحة( بدون سلم)

### (5) القفز

- ← القفز على الترامبولين او لعب ألعاب القفز مثل الحجلة او نط الحبل
- ← الجلوس والقفز على كرة هيبتي او كرة التمارين

### (6) المضغ / المص / النفخ

- ← مضغ العلكة او مضغ الطعام/ الحلوى (الباغلز، لحم البقر المقدد، الفواكه المجففة، الواح الجرانولا، عرق السوس، لفائف الفاكهة، لفائف توتسي، ستاربورست)
- ← تناول الاطعمة المقرمشة (فواكه او خضار نيئة، كعك، الفشار، رقائق الخبز)
- ← استخدام المصاصة لشرب السوائل السمكية مثل العصائر المخفوقة
- ← الشرب من زجاجة ماء شفت
- ← نفخ الفقاعات، كازوو، هارمونيك، صافرة، دولااب الهواء، البالونات، الخ

### (7) التمرين/ الرياضات

- ← معظم النشاط البدني يوفر "عملا شاقا" لذلك من الافضل متابعة اهتمامات طفلك. الافكار الرائعة تشمل:
- التزحلق (على الجليد او على الدواليب)، السباحة، الجمباز، الترامبولين، ركوب الدراجات، رياضات الجري (كرة القدم او كرة السلة) المصارعة، فنون القتال، تسلق الصخر، التدريب بالاوزان، اليوجا، البيلاتس، التنس، الخ.

