

# ما هو مفهوم محو الأمية البدنية؟

## دورة حياة محو الأمية البدنية

تحدث عملية محو الأمية البدنية عندما يقوم الأطفال بتطوير هذه المهارات والثقة، ويحبون الحركة ليكونوا نشطين بدنياً مدى الحياة.



تبدأ عملية محو الأمية البدنية عندما يشجع الآباء الحركة عند مرحلة الطفولة ...



التطور من خلال الحياة ...



... ويمكن أن يكون ذلك بمثابة هدية يتم مشاطرتها عبر الأجيال



7-8%



40 %



## فوائد النشاط البدني

أرباح سنوية أعلى

نخلي مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكبة الدماغية والسرطان والسكري

تحقيق نتائج أفضل

تعزيز التقدير الذاتي وازدياد الشعور بالسعادة

مقتبس من معهد آسين الرياضي للجميع - العَبْ مُدِيَ الْحَيَاةِ: كِتَابُ قَوَاعِدِ الْعَبِ لِكُلِّ طَفَلٍ فِي الْلَّعْبِ

## كيف تتطور عملية محو الأمية البدنية؟

يقوم الأطفال بتطوير عملية محو الأمية البدنية تدريجياً من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة المنظمة وغير المنظمة حيث تتغير طبيعة هذه الأنشطة مع نمو الأطفال في العمر والقدرة.



3-0 سنوات

التشجيع على الحركة المبكرة



5-3 سنوات

قم بالتوجه في اللعب وجعله ممتعاً



8-5 سنوات

قم بزيادة التركيز على المهارات الحركية الأساسية



12-8 سنوات

قم بتقديم مهارات أكثر تعقيداً عندما يكون الأطفال جاهزين

ACTIVE FOR LIFE®

تعرف على المزيد من خلال الرابط الإلكتروني: [ActiveForLife.com](http://ActiveForLife.com)

© Active for Life 2015