

Age  
**0-1**  
Baby



# Top 10 tips for movement

## Physical development

- Babies need to be physically active from birth; moving, stretching, kicking, looking, grabbing, wriggling and wiggling.
- In this leaflet you'll find simple things you can do in your home, throughout the day to support your baby's physical development.
- They need to develop head and trunk control. Children shouldn't be in their car seats, buggies, rockers etc. for any prolonged length of time - take them out and let them move. Tummy time is crucial, remember **back for bed, front for play**.

## It's really good to talk

Talking to your child is really important for them to develop; talk about what you're doing or sing to them (they don't mind if you're off key!). Look at them while talking to check they're listening. Keep instructions simple and they'll soon start to understand. For tips on how to support communication skills check out the Greater Manchester [10 Tips for Talking](#) and [Tiny Happy People](#)

## Simple ways to get started

Resources to help you get your baby moving.

- [Early Movers Pathways](#)
- [Physical Activity Active Matters](#)
- [CSP What To Expect Foundation Years](#)
- [Netmums](#)

## Move indoors

A room or area can be made safe by removing sharp and breakable objects. Cover or move items with sharp corners or edges; make sure any areas of plate glass are cordoned off. Use sofa cushions and blankets, great for if they're discovering climbing, jumping and bouncing.

## Move outdoors

If you have a garden or safe access to public space, then let them explore under supervision. Uneven surfaces, different textures and sounds are great for development. Allow them to take risks, it's how they develop skills and conquer fears.

If you have any concerns trying these activities please speak with your GP or Health visitor

Below are some of the typical motor skills you should start to see your baby do between 1-18 months

Age range	Motor skill
1-4 months	Holds head erect and steady
1-5 months	Sits with support
2-5 months	Lifts head, shoulders, and forearms while lying down
4-8 months	Sits momentarily without support and reaches with one hand
4-10 months	Rolls over from back to front
5-12 months	Crawls and pulls on objects to achieve upright position
6-12 months	Walks with handholds ("cruises")
9-16 months	Stands momentarily without support
9-18 months	Walks independently



Greater Manchester Moving > ^ < v

**GREATER MANCHESTER** **GREATERSPORT**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

Thanks to the members of the Greater Manchester School Readiness Physical Development Task and Finish group with leadership from Stockport Council for their contributions.

## 1. Move with me

I love music and movement, hold me and move around the living room with me or lie down and balance me on you so we can move together.

## 2. Put me on my tummy

I need tummy time to strengthen my muscles that I'll need to crawl. I might not like being on my tummy and I might cry, but try it for short amounts of time. Or try lying me on your tummy whilst you're lying down. **Remember, back for bed, tummy for play.**

## 3. Give me something to look at

Bubbles are a great way to get me to move my eyes, I can follow them in lots of directions which will help strengthen my eye muscles.



## 4. Help me to crawl

When I'm on my tummy, put my favourite object in front of me to encourage me to move. I'll do it eventually. Don't worry if I don't crawl, some of us can go straight from shuffling to standing up.

## 5. Make my bath time fun

Water's really important to me, I spent 9 months in it! Keep smiling and looking at me when I'm in the bath and try to make it as fun as possible, with splashes and playful noises.

## 6. Let me explore

I like to explore and experiment, by myself and with your help. If I'm near the sofa, let me try to pull myself up or find things that I can reach out to and grab. When I'm ready, I'll start to cruise around holding your hands and eventually take my first few steps.

## 7. I love to roll around

Rolling helps me to develop my balance and strength. Help me to roll from the hip and from front to back and back to front.

## 8. Take me out of my pram, high chair and car seat for tickles and touches

Take me out of my cot, rocker or car seat for a cuddle. I love to kick my feet and wiggle about. Tickles are the best thing ever! You could even try to give me a baby massage.

## 9. I don't need fancy toys

I just need things to help me reach and grasp, pull and push.

Hold an object in front of me and let me follow it with my eyes. When I'm shuffling about, I'll try and chase a ball if you roll it away from me. Eventually I'll learn how to roll the ball, just like you.

## 10. Give me time to play. Show me how to play. Support me in my play

Get down on my level, this helps me to engage with you. Involve my senses in play; smell, touch, taste, sight, listening.

*All activities can be adapted for those with disabilities. Support your child to move as much as possible (arms, legs, head). If in a wheelchair and there's room, spin on the spot and move around; build up the energy in the room. Where movement is not possible as suggested, aid them to touch and feel the equipment to involve them in the activity.*





Wiek  
**0-1**  
Niemowlę

Polish



# 10 wskazówek dla ruchu

Greater Manchester Moving > ^ < v

**GREATER MANCHESTER** **GREATERSPORT**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

Podziękowania dla członków the Greater Manchester School Readiness Physical Development Task i grupy Finish za przewodnictwem Rady Miasta Stockport z podziękowaniem za ich wkład.

## Rozwój fizyczny

- Niemowlęta muszą być aktywne od urodzenia; ruszanie się, rozciąganie się, kopanie, patrzenie, łapanie i wiercenie się.
- Ta ulotka zawiera informacje dotyczące tego, co możesz zrobić w domu w ciągu dnia, aby wspomóc rozwój fizyczny dziecka.
- Niemowlęta muszą rozwinąć kontrolę nad swoją głową i tułowiem. Dzieci nie powinny siedzieć w fotelikach samochodowych, wózkach czy bujakach itp. przez długi okres czasu – wyciągnij je i pozwól im się ruszać. Czas na brzuszku jest bardzo ważny, pamiętaj na pleckach w łóżku na brzuszku w trakcie zabawy.

## Naprawdę dobrze jest porozmawiać

Rozmowa z dzieckiem jest naprawdę dla niego ważna dla rozwoju; rozmawiaj z dzieckiem o tym, co robisz lub śpiewaj do niego (im to nie przeszkadza, że nie śpiewasz w tonacji!). Patrz na dziecko w trakcie mówienia, aby upewnić się, że ono słucha. Po wskazówki dotyczące jak wspierać umiejętności komunikacyjne odwiedź [Greater Manchester 10 Tips for Talking](#) i [Tiny Happy People](#)

## Proste sposoby na starcie

Zasoby, które pomogą Ci z ruchem dziecka.

- [Early Movers Pathways](#)
- [Physical Activity](#)
- [CSP](#)
- [Active Matters](#)
- [What To Expect](#)
- [Netmums](#)
- [Foundation Years](#)



## Poruszanie się w domu

Pomieszczenie lub obszar w nim można zabezpieczyć, usuwając wszystkie ostre i łamiwe przedmioty. Zakryj lub przesuń meble z ostrymi narożnikami lub krawędziami i upewnij się wszystkie obszary z płaskim szkłem są odgrudzone. Użyj sofy poduszek i koce, gdyż one są przydatne w momencie odkrywania, wspinania się i skakania.

## Poruszanie się na zewnątrz

Pozwól im odkrywać we własnym ogrodzie lub w bezpiecznym dostępnym miejscu przestrzeni publicznej, ale pod nadzorem. Nierówne powierzchnie, różne tekstury i dźwięki świetnie służą rozwojowi. Pozwól im podejmować ryzyko, w ten sposób rozwija się także umiejętności i zdolność pokonywania lęków.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości podczas wykonywania tych czynności, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową.

Poniżej są wyszczególnione pewne typowe umiejętności ruchowe, które możesz zauważyć u swojego dziecka pomiędzy 1-18 miesięcy.

Wiek	Zdolności ruchowe
1-4 miesięcy	Trzymanie główki prosto i stabilnie
1-5 miesięcy	Siedzenie ze wsparciem
2-5 miesięcy	Podnoszenie główki, ramion i przedramion w trakcie leżenia
4-8 miesięcy	Chwilowe siedzenie bez wsparcia i wyciąganie jednej rączki
4-10 miesięcy	Przewracanie się z tyłu na przód
5-12 miesięcy	Raczkowanie i podnoszenie się trzymając się przedmiotów
6-12 miesięcy	Chodzenie z utrzymanymi rączkami
9-16 miesięcy	Chwilowe stanie bez wsparcia
9-18 miesięcy	Niezależne chodzenie

## 1. Ruszaj się ze mną

Uwielbiam muzykę i ruch, trzymaj mnie i przemieszczaj się ze mną po salonie albo połóż się i balansuj ze mną, tak abyśmy mogli wspólnie się poruszać.

## 2. Połóż mnie na brzuszku

Potrzebuję poleżeć na brzuszku przez jakiś czas, abym mógł(a) wzmocnić mięśnie, które będą później potrzebne mi do raczkowania. Mogę tego nie lubić i mogę zacząć płakać, ale spróbuj mnie tak czy siak położyć na brzuszku nawet na krótki okres czasu. Albo spróbuj położyć mnie na brzuszku, kiedy Ty tak samo leżysz. Pamiętaj, w łóżku na plecach a na brzuszku w trakcie zabawy.

## 3. Daj mi coś na co mogę popatrzeć

Bąbelki są bardzo dobrym sposobem na sprawienie tego, abym ruszał(a) oczami, mogę za nimi patrzeć w różnych kierunkach, co pozwoli mi wzmocnić mięśnie oczu.



## 4. Pomóż mi w raczkowaniu

Położ przede mną mój ulubiony przedmiot, kiedy jestem na brzuszku, aby zachęcić mnie do ruchu. W końcu to zrobię. Nie martw się, jeśli nie będę raczkować, niektóre niemowlęta mogą przejść z szurania się po podłodze do wstawania.

## 5. Spraw, aby moja kąpiel była zabawą

Woda jest dla mnie bardzo ważna, spędziłem(am) w niej 9 miesięcy! Uśmiechaj się i patrz na mnie, kiedy jestem w wannie, i postaraj się, aby była to zabawa w miarę możliwości z pryskaniem wodą i zabawnymi dźwiękami.

## 6. Pozwól mi odkrywać

Lubię odkrywać i eksperymentować sam(a) jak i z Twoją pomocą. Gdy jestem blisko sofy pozwól mi spróbować się podciągnąć lub znaleźć na niej jakieś rzeczy, po które mogę sięgnąć lub je złapać. Jak już będę gotowy(a), to zacznę chodzić dokoła, trzymając Cię za ręce, a potem będę w stanie postawić kilka pierwszych kroków.

## 7. Uwielbiam się przekręcać

Turlanie pomaga mi rozwinąć równowagę i siłę. Pomóż mi bujać się na biodrach do przodu i do tyłu.

## 8. Wyjmij mnie z wózka, krzeselka lub fotelika samochodowego, aby mnie łaskotać lub dotykać

Wyciągnij mnie z łóżeczka, bujaka lub fotelika samochodowego, aby mnie przytulić. Uwielbiam kopać nogami i się wiercić. Łaskotki to najlepsza rzecz na świecie! Możesz nawet spróbować dać mi dziecięcy masaż.

## 9. Nie potrzebuję wyszukanych zabawek

Potrzebuję tylko rzeczy, po które mogę sięgać, za które mogę chwycić lub je ciągnąć czy pchać.

Przytrzymaj przede mną jakiś przedmiot i pozwól mi go śledzić oczami. Kiedy będę się przemieszczać, spróbuję dogonić piłkę, którą ode mnie odtoczyłeś(aś). W końcu nauczę się toczyć piłkę, tak jak Ty.

## 10. Daj mi czas na zabawę. Pokaż mi jak się bawić. Pomagaj mi w mojej zabawie

Zejdź na mój poziom, to pomoże mi nawiązać z Tobą kontakt. Zaangażuj moje zmysły w zabawę; takie jak zapach, dotyk, smak, wzrok, słuchanie.

Wszystkie zajęcia można dostosować do wymogów osób niepełnosprawnych. Wspieraj dziecko, aby mogło się ono poruszać jak najwięcej (ramiona, nogi, głowa). Jeśli jesteś na wózku inwalidzkim, gdzie jest wystarczająco miejsca, to obróć się w miejscu i poruszaj; gromadź energię w pomieszczeniu. Jeśli wykonywanie ruchu zalecanego wcześniej jest niemożliwe, to pomóż dziecku dotknąć i poczuć sprzęt, aby je zaangażować w ćwiczenie.







## الأفكار الـ 10 الأفضل للحركة

Greater Manchester  
Moving > ^ < v

برنامج مانشستر الكبرى للحركة

**GREATER  
MANCHESTER**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

**GREATERSPORT**

شكرا لأعضاء فريق التطوير  
البدني في مدرسة مانشستر الكبرى ومجموعة  
الانتهاج بقيادة من مجلس ستوكبورت  
على مساهماتهم.

## النمو البدني

• يجب أن يكون الأطفال نشطين بدنياً منذ الولادة؛ تحركون،  
يتمددون، يركلون، النظر، المسك، والتلوي  
• ستجد في هذه النشرة أشياء بسيطة يمكنك القيام بها في منزلك، طوال اليوم  
لدعم النمو البدني لطفلك.

• انه بحاجة لتطوير السيطرة على الرأس والذراع. لا ينبغي أن يكون الأطفال  
في مقاعد السيارات، والعربات، والكراسي الهزازة وما إلى ذلك لأي فترة  
طويلة من الوقت - إخرجه منها واسمح له بالتحرك. وقت وضع طفلك على  
بطنه أمر بالغ الأهمية، وتذكر على الظهر للنوم، وعلى البطن للعب.

## انه من الجيد حقا أن نتحدث

التحدث إلى طفلك مهم حقا بالنسبة لنموه، الحديث عن ما تقومون به  
أو الغناء لهم (انهم لا يمانعون إذا كنت غير منسق). انظر إليهم أثناء  
التحدث للتأكد من أنهم يستمعون. إبقى التعليمات بسيطة و وسببداون  
في الفهم بسرعة. للحصول على نصائح حول كيفية دعم مهارات  
الاتصال، افحص روابط مانشستر الكبرى أدناه

[10 Tips for Talking and Tiny Happy People](#)

## طرق بسيطة للبدء

الموارد لمساعدتك على تشجيع طفلك على الحركة.

[Early Movers  
Pathways  
Netmums](#)

[Physical Activity  
Active Matters  
Foundation Years](#)

[CSP  
What To Expect](#)



## الحركة داخل البيت

يمكن جعل غرفة أو منطقة آمنة عن طريق إزالة الأشياء الحادة والقابلة  
للكرس. تغطية أو تغيير مكان الأشياء التي لديها زوايا أو حواف حادة ؛  
تأكد من تطويق أي مناطق من الزجاج لوحة قبالة. استخدم أريكة وسائد  
والبطانيات، عظيم إذا كانوا اكتشاف التسلق والقفز

## الحركة خارج البيت

إذا كانت لديك حديقة أو وصول آمن للأماكن العامة، اسمح لهم  
بالاستكشاف تحت إشرافك، ان الأسطح غير المستوية والتركيبات  
والأصوات المختلفة رائعة لتشجيع النمو. اسمح له بتحمل المخاطر، فهذا ما  
يمكنه من تطوير المهارات الجديدة والتغلب على  
المخاوف.

إذا كان لديك أي مخاوف في محاولة هذه  
الانشطة يُرجى التحدث مع طبيبك العام أو زائر الصحة

وفيما يلي بعض من المحرك النموذجي  
المهارات يجب أن تبدأ في رؤية طفلك تفعل بين 1-18 شهرا

العمر	المهارة الحركية
1-4 أشهر	يحمل رأسه مستقيماً وثابتاً
1-5 أشهر	يجلس الدعم
2-5 أشهر	يرفع الرأس والكتفين والساعدين أثناء الاستلقاء
4-8 أشهر	يجلس لحظات دون دعم ويمد يد واحدة
4-10 أشهر	يتدحرج من الخلف إلى الأمام
5-12 شهرا	يزحف ويسحب الأشياء لتحقيق وضعية مستقيمة
6-12 شهرا	يمشي بمسك الأشياء للدعم
9-16 شهرا	يقف لحظات دون دعم
9-18 شهرا	يمشي بشكل مستقل

## 1. تحرك معي

أحبُّ الموسيقى والحركة، أمسكني وتحرك حول غرفة المعيشة معي أو استلقي على الأرض ووازني عليك حتى تتمكن من التحرك معاً.

## 2. ضغني على بطني

أحتاج إلى وقت على بطني لتقوية عضلاتي التي سأحتاجها للزحف > قد لا أحب أن أكون على بطني وربما أبكي، ولكن حاول ذلك لفترات قصيرة من الزمن. أو حاول أن تمددني على بطنك بينما أنت مستلقي على الأرض. تذكر، على الظهر للنوم، وعلى البطن للعب

## 3. أعطني شيئاً لأنظر إليه

الفقاعات هي وسيلة رائعة لتشجيعي على تحريك عيني، ويمكنني أن أتبعها في الكثير من الاتجاهات التي سوف تساعد على تقوية عضلات عيني.



## 4. ساعدني في الزحف

عندما أكون على بطني، ضع الشيء المفضل لي أمامي لتشجيعي على التحرك. وسأقوم بهذا. لا تقلق إذا لم أزدحف، البعض منا يمكن أن ينتقلون مباشرة من التملص إلى الوقوف.

## 5. اجعل وقت الاستحمام ممتعاً

الماء مهم جداً بالنسبة لي، لقد قضيت 9 أشهر فيه! استمر في الابتسام والنظر إلي عندما أكون في الحمام وحاول أن تجعله ممتعاً قدر الإمكان، مع الرش والضوضاء اللعوب.

## 6. اسمح لي أن استكشف

أحب أن أستكشف وأجرب و بمساعدتك إذا كنت بالقرب من الأريكة، اسمح لي أن أحاول سحب أو العثور على الأشياء التي يمكنني الوصول إليها وأخذها. عندما أكون مستعداً، سأبدأ بالتجول ممسكاً بيديك وأخطو خطواتي القليلة الأولى في نهاية المطاف.

## 7. أحب أن أتدرج

الدرججة ساعدني على تطوير توازني وقوتي. ساعدني على اللف من الورك ومن الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام.

## 8. أخرجني من عربة الترام، مقعدي العالي ومقعد السيارة للدغدغة واللمسات

أخرجني من سريري أو الكرسي الهزاز أو مقعد السيارة لاحتضاني. أحب أن أركل قدمي والتحرك. الدغدغة هي أفضل شيء على الإطلاق! يمكنك حتى أن تدلك جسمي مناسب للأطفال.

## 9. لا أحتاج للعب فاخو

أنا فقط بحاجة إلى أشياء لمساعدتي في الوصول إلى الأشياء ومسكها، السحب والدفع.

أمسكي شيئاً أمامي ودعيني أتبعه بعيني. عندما أراوغ، سأحاول مطاردة الكرة إذا رميتها بعيداً عني. في النهاية سأتعلم كيف أدرج الكرة مثلك تماماً.

## 10. أعطني الوقت للعب. أرني كيف أعب دمعني في لعبي

إنزل إلى مستواي هذا يساعدي على التواصل معك. إشرك حواسي في اللعب، الشم، اللمس، الذوق، البصر، والاستماع.

ويمكن تكيف جميع الأنشطة لتلبية حاجيات ذوي الإعاقة. دعم طفلك للتحرك قدر الإمكان (الذراعين والساقين والرأس). إذا كان في كرسي متحرك وهناك غرفة، قم بتدوير الكرسي في مكانه وتحرك حول الغرفة؛ برفع الطاقة في الغرفة. إذا كانت الحركة غير ممكنة كما هو مقترح، ساعده على لمس وشعور المعدات لإشراكه في النشاط.





Bangla

বয়স

০-১

বেবী



## Top 10 tips for movement

Greater Manchester Moving > ^ < v

**GREATER MANCHESTER** **GREATERSPORT**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

গ্রেটার ম্যানচেস্টার স্কুল রেডিনেস ফিজিক্যাল ডেভেলপমেন্ট টাস্ক এবং স্টকপোর্ট কাউন্সিলের লিডারশিপ সহ ফিনিস গ্রুপকে তাদের অবদানের জন্য ধন্যবাদ।

## শারীরিক গঠন

বাচ্চাদের জন্ম থেকেই শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়া প্রয়োজন, নড়াচড়া, টানা দেওয়া, লাথি মারা, দেখা, ধরা, মাটি ঘেষতে চলা এবং গড়াগড়ি দেওয়া।

এই লিফলেটে আপনি খুবই সহজ কিছু উপায় দেখতে পাবেন যা আপনি বাড়ীতেই সারাদিন করতে পারবেন আপনার বাচ্চার শারীরিক গঠনের সহায়তার জন্য।

বাচ্চাদের মাথা এবং ঘাড়ের নিয়ন্ত্রণ শেখা প্রয়োজন। বাচ্চাদের তাদের কার সিট, প্র্যাম, রকার ইত্যাদিতে বেশী সময় রাখা ঠিক না। তাদের বের করুন এবং নড়াচড়া করতে দিন। পেটের উপর সময় কাটানো জরুরী। মনে রাখবেন পিঠ দিয়ে ঘুমাতে, পেটের উপরে শুয়ে খেলবে।

## কথা বলা খুবই ভালো

আপনার বাচ্চার গঠনের জন্য তাদের সাথে কথা বলা খুবই জরুরী। আপনি কি করছেন সেই ব্যাপারে কথা বলুন, গান করুন (আপনি বেশরো গলায় গাইলেও তারা অসম্ভব হবে না।) কথা বলার সময় তাদের দিকে তাকান, তারা শুনছে কিনা দেখার জন্য। কথাগুলো সহজ ভাবে বলুন যেন তাদের বুঝতে স্মৃতি হয়। কিভাবে বাচ্চাদের সাথে কথা বলবেন এই ব্যাপারে পরামর্শের জন্য দেখুন গ্রেটার ম্যানচেস্টার [10 Tips for Talking](#) এবং [Tiny Happy People](#) এই লিফলেটগুলো।

## শুরু করার সহজ উপায়

আপনার বাচ্চার নড়াচড়া করার জন্য সাহায্যকারী জিনিস

[Early Movers Pathways Netmums](#) [Physical Activity Active Matters Foundation Years](#) [CSP What To Expect](#)



## বাসার ভেতরে নড়াচড়া

একটি রুমকে নিরাপদ করা যাতে রুমের সব ধারালো এবং ভেঙ্গে যাওয়ার মত জিনিস সরিয়ে ফেলার মাধ্যমে। ধারালো জিনিস বা ধারসহ জিনিসগুলো ঢেকে দিন বা সরিয়ে ফেলুন। যেসব জায়গায় প্লেট গ্লাস আছে সেগুলো তে যাওয়ার জায়গা বন্ধ করে দিন। সোফার বালিশ, ব্ল্যাক্লেট, ব্যবহার করুন যদি তারা কোনো কিছুতে উঠতে চেষ্টা করে লাফায় বা বাউন্স করে।

## বাইরে নড়াচড়া

আপনার যদি বাগান থাকে অথবা বাইরে কোথাও নিরাপদে যাওয়ার জায়গা থাকে তাহলে তাদের চোখে চোখে রেখে খেলতে দিন। অসমান জায়গা, বিভিন্ন ধরণের জায়গা এবং আওয়াজ তাদের গঠনের জন্য অনেক জরুরী। তাদের ঝুঁকি নিতে দিন, এভাবেই তারা দক্ষতা শেখে এবং তাদের ভয় দূর করে।

আপনার যদি এইসব অ্যাক্টিভিটি নিয়ে কোনো ধরণের ভয় থাকে তাহলে আপনার জিপি অথবা হেলথ ভিজিটারের সাথে কথা বলুন।

নীচে কিছু বিশেষ বিশেষ দক্ষতার সাথে সময়সীমা দেওয়া হল যা আপনার বাচ্চার মধ্যে দেখতে পাবেন ১-১৮ মাসের মধ্যে।

## বিভিন্ন দক্ষতার বয়সের সীমা

১-৪ মাস	মাথা তুলে রাখতে পারে
১-৫ মাস	সাহায্য নিয়ে বসতে পারে
২-৫ মাস	মাথা তুলে, কাঁধ এবং ছই হাত উঠাতে পারে শুয়ে শুয়ে
৪-৮ মাস	সাহায্য ছাড়া কিছুক্ষণ বসতে পারে এবং এক হাত দিয়ে কিছু ধরতে পারে
৪-১০ মাস	ঘুরতে পারে পেছন থেকে সামনে
৫-১২ মাস	হামাগুড়ি দিতে পারে এবং কোনো কিছু ধরে দাঁড়াতে পারে
৬-১২ মাস	হাত ধরে জিনিস দিয়ে হাঁটতে পারে
৯-১৬ মাস	সাহায্য ছাড়া একটু দাঁড়াতে পারে
৯-১৮ মাস	নিজে নিজে হাঁটতে পারে



## ১. আমার সাথে নড়াচড়া করো

আমি গান ভালোবাসি এবং নড়াচড়া, আমাকে ধর এবং লিভিং রুমে আমাকে নিয়ে নড়াচড়া কর অথবা শুয়ে পড় এবং আমাকে তোমার উপরে ভালো করে ধর যেন আমরা একসাথে নড়তে পারি।

## ২. আমাকে আমার পেটের উপরে রাখো

আমার পেটের উপরে রাখো কারণ আমার সময় দরকার যেন আমার পেশী আমি শক্তিশালী করতে পারি, যেগুলো হামাগুড়ি দিতে আমার কাজে লাগবে। আমার পেটের উপরে থাকতে আমার ভালো নাও লাগতে পারে এবং আমি হয়তো কাঁদতে পারি, কিন্তু অল্পকিছুক্ষণের জন্য চেষ্টা করো। অথবা তোমার পেটের উপরে আমাকে নিয়ে শুয়ে থাকো, মনে রেখো, পিঠে ঘুমানো, পেটে খেলা।

## ৩. আমাকে দেখার জন্য কিছু দাও

বাবল খুব ভালো পদ্ধতি আমার চোখের নড়াচড়ার জন্য। আমি বাবল দেখার জন্য নানাদিকে চোখ ঘোরাতে পারি যা আমার চোখের মাসল শক্তিশালী করতে সাহায্য করবে।



## ৪. আমাকে হামাগুড়ি দিতে সাহায্য করো

আমাকে পেটের উপরে রেখে আমার সামনে আমার কোনো প্রিয় জিনিস রাখো যেন আমি নড়াচড়া করতে উৎসাহ পাই। আমি একসময় সেটা করবো। আমি হামাগুড়ি না দিলে চিন্তা করো না, আমরা অনেক সময় নড়াচড়ার চেষ্টা করতে করতে দাঁড়িয়ে পড়ি।

## ৫. আমার গোসল করার সময়টা মজাদার করো

পানি আমার জন্য খুবই জরুরী। আমি ৯ মাস ছিলাম এর মধ্যে। আমি বাথে থাকলে আমার দিকে তাকিয়ে হাসবে এবং যতটা সম্ভব এটা আমার জন্য মজাদার করবে। পানি ছিটাবে এবং মজাদার আওয়াজ করবে।

## ৬. আমাকে ঘোরাঘুরি করতে দাও

আমি সব কিছু দেখতে এবং পরীক্ষা করতে পছন্দ করি তোমার সাহায্যে। আমি যদি সোফার কাছে থাকি, আমাকে চেষ্টা করে নিজেকে তুলতে সাহায্য করতে দাও। অথবা আমি যেসব জিনিস ধরতে পারবো সেইসব আমাকে ধরতে দাও। আমি যখন তৈরী হব, আমি তোমার হাত ধরে ঘুরে বেড়াবো এবং একসময় আমি নিজে আমার প্রথম পদক্ষেপ নেব।

## ৭. আমি রোল করতে পছন্দ করি

রোল করলে আমার ভারসাম্য ঠিক করতে এবং শক্তিশালী হতে সাহায্য হয়। আমার হিপ থেকে আমাকে রোল করতে সাহায্য কর এবং আমাকে সামনে থেকে পেছনে এবং পেছন থেকে সামনে রোল করতে সাহায্য করো।

## ৮. আমাকে আমার প্র্যাম, হা চেয়ার এবং কার সিট থেকে বের করো কাতুকুতু দেওয়ার জন্য

আমাকে আমার বিছানা (কট), রকার অথবা কার সিট একে বের করে আদর করো। আমি আমার পা নাচাতে এবং নড়াচড়া করতে ভালোবাসি। কাতুকুতু সবচেয়ে ভালো জিনিস, তুমি আমাকে বেবী ম্যাসাজ পর্যন্ত দিতে পারো।

## ৯. আমার দামী দামী খেলনার প্রয়োজন নেই

আমার শুধু কিছু একটার দিকে হাত বাড়িয়ে ধরা, টানা এবং ঠেলা প্রয়োজন।

আমার সামনে কিছু একটা ধরো যেন আমি আমার চোখ দিয়ে সেটা দেখতে পারি এবং সেটাকে ফলো করতে পারি। আমি যখন নড়াচড়ার চেষ্টা করি তখন আমি একটা বল ধরার চেষ্টা করতে পারি যদি সেটা আমার থেকে একটু দূরে ফেলো। একসময় আমিও তোমার মত বল ফেলতে শিখে যাবো।

## ১০. আমাকে খেলার সময় দাও। কিভাবে খেলতে হয় আমাকে দেখাও। আমার খেলায় আমাকে সাহায্য করো।

আমার লেভেলে নেমে এসো, এটা করলে আমার তোমার সাথে মিশতে স্ববিধা হয়। খেলায় আমার সব বোধগুলো ব্যবহার কর গন্ধ, ছোঁয়া, স্বাদ, দৃষ্টি এবং শ্রবণ।

এই সব কর্মকাণ্ডগুলো অক্ষমতার হিসেবে পরিবর্তন করা সম্ভব। আপনার বাচ্চার নড়াচড়া করতে যতটা সম্ভব সাহায্য করুন (হাত, পা, মাথা)। যদি হুইলচেয়ারে থাকেন এবং একটা রুম থাকে তাহলে একই জায়গায় ঘোরা যাবে বা রুমের মধ্যেই নড়াচড়া করা যাবে। রুমের মধ্যেই এনাজী তৈরী করতে হবে। যেখানে নড়াচড়া করা সম্ভব নয়, সেখানে কিছু জিনিস ধরা এবং অনুভব করা জরুরী এবং অ্যাক্টিভিটির মধ্যে সেটাকে ঢোকানো যেতে পারে।





عمر  
0-1  
رضيع



## أهم 10 نصائح للحركة

Greater Manchester  
Moving > ^ < v

GREATER MANCHESTER  
DOING THINGS DIFFERENTLY  
GREATERSPORT

شكرا لأعضاء مهمة التطوير البدني للتأهب للمدرسة و مجموعة الواجب والإنهاء بقيادة من بلدية استوكبورت في مانشستر الكبرى لمساهماتهم.

Arabic

## التطور البدني

- يحتاج الأطفال إلى أن يكونوا نشيطين بدنياً منذ ولادتهم. يتحركون، ويتمددون، يحتاجون للركل ، والنظر ، والإمساك ، والتلويح.
- ستجد في هذه النشرة أشياء بسيطة يمكنك القيام بها في منزلك ، طوال اليوم لدعم النمو البدني لطفلك.
- هم بحاجة لتطوير التحكم في الرأس والجذع. يجب ألا يكون الأطفال في مقاعد سياراتهم أو عرباتهم أو عرباتهم الهزازة وما إلى ذلك لأي فترة زمنية طويلة - أخرجهم واتركهم يتحركون. يعتبر وقت الاستلقاء على البطن أمراً بالغ الأهمية ، تذكر الظهر للنوم ، والجزء الأمامي للعب.

## من الجيد حقا التحدث

إن التحدث إلى طفلك مهم حقاً لكي يتطور ؛ تحدث عما تفعله أو تغني لهم (لا يمانعون إذا كنت غير جيد الصوت!). انظر إليهم أثناء التحدث للتأكد من أنهم يستمعون. اجعل التعليمات بسيطة وسيدأون قريباً في فهمها. للحصول على نصائح حول كيفية دعم مهارات الاتصال ، تحقق من

و [10 Tips for Talking](#) و [Tiny Happy People](#) في مانشستر الكبرى

## طرق بسيطة للبدء

موارد لمساعدتك على تحريك طفلك.

[Early Movers](#)  
[Pathways](#)  
[Netmums](#)

[Physical Activity](#)  
[Active Matters](#)  
[Foundation Years](#)

[CSP](#)  
[What To Expect](#)



## تحرك في الداخل

يمكن إعداد غرفة أو منطقة آمنة عن طريق إزالة الأشياء الحادة والقابلة للكسر. تغطية أو تحريك العناصر ذات الزوايا أو الحواف الحادة ؛ تأكد من إحاطة أي مناطق من ألواح الزجاج. استخدم وسائد الأريكة والبطانيات ، وهي رائعة إذا كانوا يكتشفون التسلق والقفز والتنظيف.

## تحرك في الهواء الطلق

إذا كان لديك حديقة أو وصول آمن إلى الأماكن العامة ، فدعهم يستكشفون تحت إشرافك. تعتبر الأسطح غير المستوية والأنسجة والأصوات المختلفة رائعة للتطوير. اسمح لهم بالمخاطرة ، فهذه هي الطريقة التي يطورون بها المهارات ويتغلبون على المخاوف. إذا كانت لديك أي مخاوف من تجربة هذه الأنشطة ، يرجى التحدث مع طبيبك أو الزائر الصحي

فيما يلي بعض المهارات الحركية النموذجية التي يجب أن تبدأ في رؤية طفلك يقوم بها بين 1-18 شهراً

الفئة العمرية	المهارة الحركية
4-1 أشهر	يحافظ على رأسه منتصباً وثابتاً
5-1 أشهر	يجلس بدعم
5-2 أشهر	رفع الرأس والكتفين والساعدين أثناء الاستلقاء
4-8 أشهر	يجلس مؤقتاً بدون الدعم ويصل للأشياء بيد واحدة
4 إلى 10 أشهر	يتدرج من الخلف إلى الأمام
5-12 شهراً	يزحف ويسحب الأشياء لتحقيق الوضع المستقيم
6 إلى 12 شهراً	يمشي مع الإمساك بيده ("الرحلات البحرية")
9-16 شهراً	يقف لحظياً/ مؤقتاً بدون الدعم
9-18 شهر	يمشي بشكل مستقل

## 8. خذني من عربتي ، الكرسي المرتفع ومقعد السيارة للدغدغة واللمسات

أخرجني من سريري أو الكرسي الهزاز أو مقعد السيارة لتحضنني. أنا أحب أن أركل قدمي وأتذبذب. الدغدغة هي أفضل شيء على الإطلاق! يمكنك حتى محاولة إعطائي تدليكًا لطفل.

## 9. لست بحاجة إلى ألعاب فاخرة

أنا فقط بحاجة إلى أشياء تساعدني في الوصول والإمساك والسحب والدفع. أمسك شيئاً أمامي ودعني أتبعه بعيني. عندما أخلط بين الأشياء ، سأحاول المطاردة كرة إذا دحرتها بعيداً عني. في النهاية سأتعلم كيفية درجة الكرة ، مثلك تمامًا.

## 10. أعطني الوقت للعب. أرني كيف أعب. ادعمني في لعبي

انزل إلى مستواي ، فهذا يساعدني على التعامل معك. أشرك حواسي في اللعب ؛ الشم ، اللمس ، الذوق ، البصر ، الاستماع.

يمكن تكثيف جميع الأنشطة لنوعي الإعاقة. ادعمني طفلك للتحرك قدر الإمكان (الذراعين والساقين والرأس). إذا كنت على كرسي متحرك وكان هناك مكان ، فلف على الفور وتحرك ؛ بناء الطاقة في الغرفة. عندما تكون الحركة غير ممكنة كما هو مقترح ، ساعدهم على لمس المعدات والشعور بها لإشراكهم في النشاط.

## 1. تحرك معي

أحب الموسيقى والحركة ، احتضنني وأنتقل معي في غرفة المعيشة أو استلقي وأوازنني عليك حتى تتمكن من التحرك معاً.

## 2. ضعني على بطني

أحتاج إلى وقت البطن لتقوية عضلاتي التي سأحتاج إليها لكي أستطيع الزحف. قد لا أحب أن أكون على بطني وقد أبكي ، لكن جرب ذلك لفترات قصيرة من الوقت. أو حاول أن تجعلني استلقي على بطنك وأنت مستلق على ظهرك. تذكر ، الظهر للنوم ، البطن للعب.

## 3. أعطني شيئاً لأنظر فيه

تعتبر الفقاعات طريقة رائعة لتحريك عيني ، ويمكنني متابعتها في العديد من الاتجاهات التي ستساعد في تقوية عضلات عيني.

## 4. ساعدني على الزحف

عندما أكون على بطني ، ضع غرضي المفضل أمامي لتشجيعي على الحركة. سأفعل ذلك في النهاية. لا تقلق إذا لم أرحف ، فبإمكان البعض منا الانتقال مباشرة من الخط إلى الوقوف.

## 5. اجعل وقت الاستحمام ممتعاً

الماء مهم حقاً بالنسبة لي ، لقد أمضيت 9 أشهر فيه! استمر في الابتسام والنظر إلي عندما أكون في الحمام وحاول أن أجعل الأمر ممتعاً قدر الإمكان ، مع رذاذ البقع والضوضاء المرحة.

## 6. اسمحوا لي أن أستكشف

أحب الاستكشاف والتجربة بنفسي وبمساعدتكم. إذا كنت بالقرب من الأريكة ، دعني أحاول سحب نفسي أو العثور على أشياء يمكنني الوصول إليها والاستيلاء عليها. عندما أكون جاهزاً ، سأبدأ في التجول ممسكاً بيديك ، وفي النهاية أتخذ خطواتي القليلة الأولى.

## 7. أحب أن أتدحرج

يساعدني التدحرج على تطوير توازني وقوتي. ساعدني في التدحرج من الورك ومن الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام.





Age  
0-1  
Baby



## حرکات کے لئے 10 مفید باتیں

Greater Manchester  
Moving > ^ < v

**GREATER MANCHESTER** **GREATERSPORT**  
DOING THINGS DIFFERENTLY

گریٹرمانچسٹر سکول ریڈی نیس فزیکل ڈیولپمنٹ ٹاسک کے ممبران اور سٹا کپورٹ  
کونسل کی لیڈرشپ کے ساتھ اختتامی گروپ کی خدمات کا شکریہ

Urdu

## جسمانی نشوونما

- بے بی کو پیدائش سے لیکر جسمانی طور پر محرک ہونے کی ضرورت ہے: حرکت کرنا، اپنے آپ کو کھینچنا، لائیں مارنا، دیکھنا، چیزوں کو پکڑنا، لوٹنا پوٹنا
- اس لیفلٹ میں آپ آسان چیزیں پائیں گے جو آپ اپنے گھر میں سارا سارا دن کر سکتے ہیں جن سے آپ کے بے بی کو جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔

- اُن کو اپنے سر اور دھڑ کے کنٹرول کو بڑھانے کی ضرورت ہے۔ بچوں کو اُن کی کارکی سیٹوں، ہنگیوں جھولنے وغیرہ میں نہیں رہنا چاہئے۔ زیادہ وقت کے لئے۔ اُن کو باہر نکالیں اور حرکت کرنے دیں۔ ٹی ٹائم بہت اہم ہے۔ بیڈ کے لئے پچھلا، کھیل کے لئے اگلا حصہ

## بات چیت کرنا یقینی طور پر کارگر ہوتا ہے

اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کرنا واقعی اہم ہے، جو آپ کام کر رہے ہیں اُس کے متعلق بات کریں، انہیں گانے سنائیں (اگر آپ بے سُرے بھی ہیں تو وہ سُرا نہیں منائیں گے!) جب آپ بات کریں تو اُن کی طرف دیکھیں وہ آپ کو سُنے رہے ہوتے ہیں۔ ہدایات کو آسان رکھیں اور وہ بہت جلد سمجھنا شروع کر دیں گے۔ بات چیت کی مہارتوں میں مدد کے لئے گریٹرمانچسٹر کی بات چیت کے لئے 10 مفید باتیں اور نئے خوش اوگ دیکھیں۔

## آغاز کے لئے آسان طریقے

اپنے بچے کو نقل و حرکت میں مدد دینے کے لئے وسائل

[Early Movers Pathways](#)  
[Netmums](#)

[Physical Activity Active Matters](#)  
[Foundation Years](#)

[CSP What To Expect](#)



## گھر کے اندر نقل و حرکت

کسی کمرے یا اُس کے کسی حصے سے تمام تیز دھار والی اور ٹوٹنے والی اشیاء کو ہٹا کر محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔ تیز کونوں یا سروں والے فرنیچر کو ڈھانپ دیں یا وہاں سے ہٹائیں اور تسلی کریں کہ پلٹ، شیشے والی چیزوں کے حصے میں رکاوٹ حائل ہو، صوفے کی گدیاں اور کبل استعمال کریں، اگر وہ چڑھنا، اُچھلنا کودنا چاہتے ہیں تو اچھی بات ہے۔

## گھر سے باہر نقل و حرکت

اگر آپ کچھ گھر کا اچھے ہے اور عام جگہوں پر سائیکل محفوظ ہے تو انہیں اپنی نگرانی میں چیزوں کو جانچنے اور پرکھنے دیں، اُوٹو ٹی ٹی ٹی جگہیں مختلف ناہموار چیزیں اور آوازیں نشوونما کے لئے اہم ہیں۔ انہیں خطرات سے کھیلنے دیں، اس طرح وہ اپنی مہارتیں بڑھاتے ہیں اور خوف پر قابو پاتے ہیں۔

ان سرگرمیوں کو آزمائے وقت اگر آپ کو کوئی تشویشات ہیں تو براہ مہربانی اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

نیچے حرکات کے لئے بعض مثالی مہارتیں دی گئی ہیں جو آپ کو 1-18 ماہ کے دوران اپنے بے بی کو کرتے دیکھنا چاہئے۔

## عمر کی حد محرک مہارتیں

- 1-4 ماہ سر کو سیدھا اور مستحکم رکھتا ہے
- 1-5 ماہ مدد کے ساتھ بیٹھتا ہے
- 2-5 ماہ لیٹے ہوئے سر، کندھوں اور بازوؤں کو اُپر اُٹھاتا ہے
- 4-8 ماہ بغیر مدد کے تھوڑی دیر کے لئے بیٹھتا ہے اور ایک ہاتھ سے پہنچتا ہے
- 4-10 ماہ پیچھے سے آگے کو پلٹ جاتا ہے
- 5-12 ماہ رینگتا ہے سیدھی پوزیشن حاصل کرنے کے لئے چیزوں کو کھینچتا ہے
- 6-12 ماہ ہاتھوں کو پکڑ کر چلتا ہے (کر دز)
- 9-16 ماہ بغیر مدد کے لئے تھوڑی دیر کے لئے کھڑا ہوتا ہے
- 9-18 ماہ آزادانہ طور پر چلتا ہے

## 1. میرے ساتھ حرکت کریں

میں میوزک اور حرکت کرنے کو پسند کرتا ہوں، مجھے پکڑیں اور میرے ساتھ لیوگک روم میں حرکت کریں یا لیٹ جائیں اور مجھے اپنے اوپر توازن پیدا کرنے دیں تاکہ ہم اکٹھے حرکت کر سکیں۔

## 2. مجھے پیٹ کے بل لٹائیں

مجھے اپنے پٹوں کو مضبوط کرنے کے لئے ٹی ٹائم کی ضرورت ہے جن کی مجھے رینگنے کے لئے ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے کہ میں اپنے پیٹ پر لیٹنا پسند نہ کروں اور ہو سکتا ہے کہ میں روپڑوں، لیکن تھوڑے تھوڑے وقت کے لئے کوشش کریں یا اپنے پیٹ پر مجھے لٹانے کی کوشش کریں جبکہ آپ نیچے لیٹے ہوں۔ یاد رکھیں، کمر بیڈ کے لئے، ٹی کھیل کے لئے۔

## 3. دیکھنے کے لئے مجھے کوئی چیز دیں

اپنی آنکھوں کو گھمانے کے لئے بلبلے ایک اچھا طریقہ ہیں۔ میں اُن کو مختلف اطراف میں جاتے دیکھ سکتا ہوں جن سے میری آنکھوں کے پٹوں کو قوت دینے میں مدد ملے گی۔



## 8. مجھے میری پرام، اُونچی چیئر اور کار کی سیٹ سے

## گدگدگی کرنے اور چھونے کے لئے باہر نکالیں

مجھے میری کھاک، جھولنے یا کار سیٹ سے گلے لگانے کے لئے باہر نکالیں۔ میں ادھر ادھر ہوا میں لائیں مارنے اور لوٹنے پوٹنے کو پسند کرتا ہوں۔ گدگدیاں کرنا میرے لئے بہترین چیز ہے۔ آپ مجھے بے بی مساج بھی کر سکتی ہیں۔

## 9. مجھے فینسی کھلونوں کی ضرورت نہیں ہے

مجھے ایسی چیزوں کی ضرورت ہے جن تک میں پہنچ سکوں اور پکڑ سکوں، کھینچ اور دھکیل سکوں۔ میرے سامنے کوئی چیز پکڑیں اور اپنی نظروں سے اُس کا پیچھا کرنے دیں۔ جب میں ادھر ادھر اُلٹ پلٹ رہا ہوں، تو میں گیند کو پکڑنے کی کوشش کروں گا اگر آپ اسے مجھ سے دور دھکیلیں گے۔ بالآخر میں سیکھ لوں گا کہ کس طرح گیند کو لٹکا یا جاتا ہے، جس طرح کد آپ کرتی ہیں۔

## 10. مجھے کھیلنے کیلئے وقت دیں، مجھے کھیل کر دکھائیں۔

## میرے کھیل میں میری مدد کریں

میری سطح پر آجائیں، اس سے مجھے آپ کے ساتھ شامل ہونے میں مدد ملی ہے۔ کھیل میں سو گئے، چھوٹے، پکھنے، دیکھنے، سننے کی جسی حالتوں کو شامل کریں۔

معذور یوں کے حامل بچوں افراد کے لئے تمام سرگرمیوں کو ڈھالا جا سکتا ہے۔ اپنے بچے کو مکمل حد تک زیادہ سے زیادہ حرکت کرنے میں مدد دیں (بازو، ٹانگیں، سر) اگر وہ بیل چیئر میں ہیں اور جگہ خالی ہے، تو اپنی جگہ پر گھومیں اور حرکت کریں؛ کمرے میں توانائی بڑھائیں۔ اگر حرکت کرنا ممکن نہ ہو جیسا تجویز کیا گیا ہے تو کوچمنٹ کو چھوٹے اور محسوس کرنے میں اُن کی مدد کریں تاکہ وہ سرگرمی میں شامل ہو سکیں۔

## 4. رینگنے میں میری مدد کریں

جب میں اپنے پیٹ کے بل لیٹوں گا تو میری پسندیدہ چیز میرے سامنے رکھیں تاکہ مجھے حرکت کی ترغیب ملے۔ میں اس کو بالآخر کروں گا مگر مند نہ ہوں اگر میں نہیں رینگتا، کیونکہ ہم میں سے بعض اُلٹنے پلٹنے سے سیدھے کھڑے ہو جاتے ہیں۔

## 5. میرے غسل کے وقت کو تفریح بنا دیں

پانی میرے لئے واقعی بہت اہم ہے، میں نے 9 ماہ اس میں گزارے ہیں! مجھے دیکھتے اور مسکراتے رہیں جب میں ہاتھ میں موجود ہوں اور اس کو مکمل طور پر تفریح بنانے کی کوشش کریں، چھیننے اڑانے اور ہنسنے کھیلنے کی آوازیں

## 6. مجھے چیزوں کی جستجو کرنے دیں

میں اپنے طور پر بذات خود اور آپ کی مدد سے چیزوں کی جستجو کرنا اور تجربہ کرنا پسند کرتا ہوں۔ اگر میں صوفے کے پاس ہوں تو مجھے اپنے آپ کو کھڑا ہونے دیں یا چیزیں تلاش کرنے دیں تاکہ میں اُن تک پہنچ سکوں اور اُنہیں پکڑ سکوں۔ جب میں تیار ہوں گا تو میں آپ کے ہاتھوں کو پکڑ کر ادھر ادھر پھیلوں پھروں گا اور بالآخر اپنے پہلے چند قدم اٹھا سکوں گا۔

## 7. میں ادھر ادھر لوٹنے پوٹنے کو پسند کرتا ہوں

لوٹنے پوٹنے سے مجھے اپنا توازن اور توانائی بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ مجھے چوتھوڑے لوٹنے میں مدد دیں اور آگے سے پیچھے، اور پیچھے سے آگے۔

