



لدى جميع الأطفال الحق في ممارسة النشاط البدني واللعب في بيئة خالية من القمامة

منذ ثلاث سنوات ، ويقوم الاتحاد السويدي للتزلج (Svenska Skidförbundet) ، ومنظمة اليونيسف في السويد (UNICEF Sverige) ، ومنظمة Håll Sverige Rent جنباً إلى جنب مع البلديات بنشر المعرفة حول اللعب والنشاط البدني في بيئة خالية من القمامة. لدى كافة الأطفال الحق في اللعب. إن اللعب مهم للأطفال في جميع الأعمار ومن خلال اللعب تُتاح للأطفال الفرصة لقضاء وقت ممتع والتطور في نفس الوقت. وهذا يساهم ، على سبيل المثال ، في تعزيز احترام الذات، وزيادة القدرة على التعاون، وزيادة الإبداع والخيال، ولتحفيز الأطفال على التحرك والحصول على المزيد من الطاقة. ويمكن أن يتم اللعب في بيئات مختلفة ويكون جيداً في الأماكن المفتوحة والأماكن المغلقة على حد سواء.

إلا أنه عندما نكون في الطبيعة، من المهم أن نفهم ما هو الأثر الذي يمكن أن نتركه على بيئتنا. ومن الأجزاء المهمة إلقاء الضوء على المشكلة المتعلقة برمي القمامة. وتجدر الإشارة إلى أن القضايا البيئية الملحمة والهامة مثل رمي القمامة تُشكل نقطة انطلاق تربوية جيدة في التعلم من أجل التنمية المستدامة. والقاعدة الأساسية الجيدة هي أن ما نحضره معنا نأخذه معنا إلى البيت.

إن التواجد في الطبيعة في فصل الشتاء واللعب في الثلج أمر رائع ومدهش، ولكن يمكن أن يشعر الشخص أيضاً بأنه صعب ومعرقل وبارد. ويتمحور الكثير حول إنشاء بيئات آمنة، والبقاء دافئاً والالتقاء مع الأشخاص ذوي التفكير المماثل.

نصائح وحيل للأشخاص الذين يقضون الوقت في الهواء الطلق مع الأطفال:

- إن البيئة الآمنة توفر الظروف الملائمة للأطفال لكي يشعروا بالارتياح والحصول على الفرصة للتطور. وهذا يعني أن كل شخص يجب أن يشارك ، ويعرف ما يحدث ويعرف ماذا يُمكن فعله وما لا يُمكن فعله. يجب على جميع الأطفال التعامل مع بعضهم البعض بطريقة لطيفة ويجب أن يشعر الجميع أنهم مرحب بهم.
- في حالة السماح للأطفال بالمشاركة وتحديد القواعد التي تنطبق عليهم، فإنهم يعلمون ما هو مهم، ويشعرون بدافع أكثر للامتثال للقواعد والحفاظ عليها ومعرفة ما يحدث إذا ما تم خرق القواعد.
- عندما نكون في الهواء الطلق ونلعب، من المهم أن يشعر الجميع بأنهم من بين أفراد المجموعة وأنه يمكنهم المشاركة.
- من أجل الاستمتاع عندما تكون في الهواء الطلق في فصل الشتاء، من المهم ألا نشعر بالبرودة الشديدة والتجمد. لذا، يُرجى ارتداء الكثير من الملابس. ويُنصح بارتداء عدة طبقات من الملابس حيث أن ذلك يكون أكثر دفئاً من كنزة واحدة سميكة، وهو ما يُطلق عليه اسم مبدأ الطبقة فوق الطبقة (-lager-på-lager principen). حاول اختيار الملابس المناسبة التي لا تؤدي إلى الابتلال وتذكر ارتداء القبعة الشتوية والقفازات.



- يحافظ الجسم الساخن على حرارته لفترة أطول وتنخفض نسبة تعرضه للإصابة ، لذا خذ بعض الوقت الإضافي للتسخين بشكل جيد.
 - اجعل من عاداتك التحقق من المكان الذي كنت فيه حتى لا تترك أي قمامة به. ربما يمكنك اغتنام الفرصة لالتقاط القمامة التي تجدها. من الرائع دائمًا ترك المكان على الحالة التي ترغب بأن تجده عليها عند القدوم إليه.
- من خلال الجمعيات والنوادي تُتاح فرص جيدة لخلق علاقة تمتد لمدى الحياة مع الحركة وممارسة الأنشطة البدنية والطبيعة. إذا كنت تريد بأن تكون على اتصال بالأنشطة ، فإنه يُتاح لك الفرص التالية.
- أوسترسوند
 - شيليفتو