



اللعب في الخارج في طقس الشمال الغربي

العيش في شمال غرب المحيط الهادئ يعني العيش تحت جوالمطر. حتى في هذا المطر ، يحتاج الأطفال إلى الخروج واللعب!



تتجم الأمراض عن الجراثيم (مثل الفيروسات)، وليس بسبب الملابس المبللة أو درجات الحرارة الباردة. الأطفال لا يصابون بالمرض بسبب المطر أو الطقس البارد. في الواقع، يعد اللعب بالخارج طريقة رائعة للبقاء بصحة جيدة من خلال ممارسة النشاط البدني.

قد تكون الملابس المبللة غير مريحة، لذا ارتد ملابس مناسبة للطقس.

- أحذية المطر الطويلة تحمي القدمين من البرك الرطبة.
- معاطف المطر وبدلات المطر تحافظ على الملابس جافة.
- القبعات ولبس عدة طبقات من الملابس تساعد الأطفال على البقاء دافئًا.
- أحضر ملابس إضافية تحسبًا لأيّة ظروف.



اللعب في الهواء الطلق ممتع ويساعد الأطفال على التعلم والنمو.

- شجع الأطفال على القفز، واللعب في البرك.
- تحدث عن المشاهد، والألوان، والحيوانات التي تراها، والأصوات التي تسمعها والأشياء التي تشمها أو تشعر بها بالخارج. الطبيعة معلم عظيم.
- يعد التسلق والجري والقفز طرقًا رائعة لممارسة النشاط البدني، وتعزيز التنمية، وتعلم مهارات جديدة - المطر أو سطوع الشمس!



الصورة من قبل Freepik.com

ملاحظة لمراكز رعاية الأطفال والتعليم المبكر: يتطلب القانون الإداري لولاية واشنطن 110-300-0360 (WAC) من برامج رعاية الأطفال. توفير وقت اللعب في الهواء الطلق لجميع الأطفال في برامجهم.