

بیایید بازی کنیم!

فعالیت‌هایی برای خانواده‌ها



بهزیستی و احساس تعلق



چکیده

«بیایید بازی کنیم! فعالیتهای برای خانواده‌ها» (Let's Play! Activities for Families) توسط وزارت آموزش و پرورش بی‌سی برای خانواده‌ها و پرستاران کودکان تدوین شده است تا تجربه‌های یادگیری آغازین کودکان را از طریق بازی و سرگرمی ارتقا بخشد.

هر فعالیت بازی با یکی از پرسمان‌های زندگی که در چهارچوب یادگیری آغازین بی‌سی توصیف شده است مرتبط می‌باشد، که عبارتند از:

- تعامل با دیگران، مواد و جهان
- ارتباط و سوادآموزی
- هویتها، مسئولیت اجتماعی، و گوناگونی
- بهزیستی و احساس تعلق

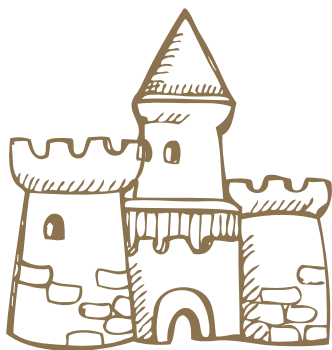
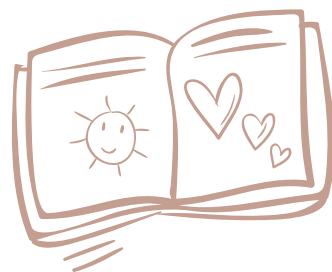
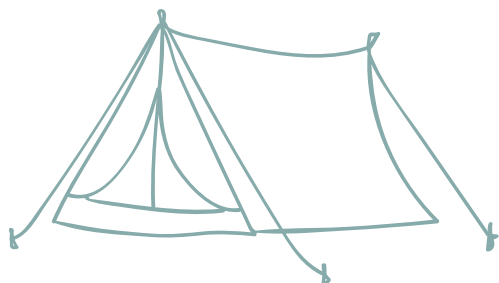
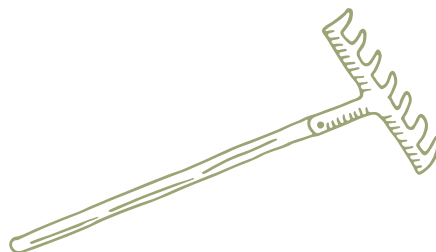
هدف از این فعالیتهای خلق تجربه‌هایی است که باعث تعامل با کیفیت درون خانواده‌ها می‌شود. این گونه تعامل پرورش اجتماعی و احساسی سالم کودکان را تقویت می‌کند. این فعالیتهای به دقت انتخاب شده‌اند تا بیان و گسترش علاقه‌های و ایده‌های کودکان را تشویق نموده و زمینه‌های تازه و انگیزه‌بخشی را برای کنجکاوی و اکتشاف به کودکان ارائه نماید. بخش «چگونه» ایده‌هایی ارائه می‌دهد تا بتوانید این فعالیتهای را برای کودکانی با توانایی‌های مختلف تطبیق دهید.

راهنمای‌های بیشتر:

- کودکان را تشویق کنید تا بر اساس علایق و/یا پرسش‌هایش، رهبری بازی را به دست گیرد؛
- هیچ راه درست یا غلطی برای کنجکاوی در این فعالیتهای وجود ندارد؛
- هنگامی که از کودکان پرسشهای دارای پایان باز می‌پرسید (نمونه‌های این پرسشها در متن آورده شده است)، به آنها وقت کافی بدهید تا پرسشها را پردازش کنند و پاسخ دهند؛
- با استفاده از کلمات هر کاری که کودکان در ضمن بازی انجام می‌دهد را توصیف کنید؛ و،
- در لحظه‌های چالش یا دشواری، با کمک به او برای حل مسئله، کودک را حمایت کنید. برای مثال، «می‌بینم که این خیلی مشکله. چه قسمتی رو می‌تونیم به شکل دیگری انجام بدیم؟» تشویق کودکان برای عمل کردن به این شکل پرورش مهارت‌های آنها را تقویت می‌کند و اعتماد به نفس آنها را ارتقا می‌بخشد.

از داستانگویی برای فرزندان لذت ببرید! هر فعالیتی یک کتاب یا کتاب‌هایی که مرتبط با درونمایه‌ها یا سرفصل‌های آن فعالیت هستند را معرفی می‌نماید. کتاب‌های پیشنهادی هم اینک در بسیاری از کتابخانه‌ها موجود بوده و نمونه‌ای از انواع کتاب‌های عکس دار و داستانی، کتاب‌های اطلاعاتی و کتاب‌های مقوایی کودکان می‌باشند. اگر نمی‌توانید کتابی را پیدا کنید، از کارمندان کتابخانه محلی درخواست کنید به شما کمک کند یا کتابی مشابه آن را پیشنهاد نماید. شما حتی می‌توانید دنبال کتاب‌ها و داستان‌هایی به زبان خانواده خود بگردید.

بیایید بازی و تفریح کنیم!





حفظ آرامش

موضوع

این تجربه را همراه فرزندتان به عنوان راهی برای معرفی استراتژی‌های مقابله مثبت هنگام روبه‌رویی با موقعیت‌های چالش برانگیز امتحان کنید. این امر براساس این دیدگاه است که وقتی والدین آرام باشند، کودکان نیز یاد می‌گیرند که خود را آرام کنند.

1

زمینه را فراهم سازید

- با فرزند خود در مورد یادگیری حفظ آرامش صحبت کنید.
- از کودک خود درباره‌ی زمانی بپرسید که ناراحت‌بوده یا برای حفظ آرامش تلاش می‌کرده است.

2

سعی کنید راه‌های مختلف حفظ آرامش را با فرزندتان در میان بگذارید:

- سعی کنید فعالیت‌های آرامش‌بخش را با هم انجام دهید:
 - « باهم نفس عمیق بکشید ”همینطور که من تا سه می‌شمارم نفس را به داخل بکش حالا تا من تا سه می‌شمارم، نفست را بیرون بده.“
 - « وانمود کنید که بادکنک را باد می‌کنید
 - « یک توپ کاموا با ضربه به آن طرف میز بیندازید
- وقتی فرزندتان آرام است وی را متوجه این امر کنید:
 - « ”می‌بینم که به آرامی نفس می‌کشی. تو آرام به نظر می‌رسی.“
 - « ”نگه داشتن حیوانات عروسکی به تو کمک می‌کند تا آرام بشی، اینطور نیست؟“
 - « ”صورتت آرام به نظر می‌رسد – الآن آرامش داری.“
- در مورد حفظ آرامش صحبت کنید:
 - « ”قبل از اینکه بیرون برویم، بیا چندتا نفس عمیق با هم بکشیم.“
 - « ”بعد از چندتا نفس عمیق، خیلی احساس بهتری دارم.“

هدف

از طریق این تجربه، کودکان یاد می‌گیرند که:

- حس امنیت، احترام به خود و کنترل حال خود را داشته باشند
- حس سلامت شخصی را بیان کنند
- طیف گسترده‌ای از احساسات، افکار و دیدگاه‌ها را تشخیص داده، بپذیرند و بیان کنند
- روابط سالمی با بزرگسالان برقرار کنند

Breathe
Deeply

اجازه دهید فرزندان شما را حین نفس عمیق کشیدن تماشا کند. در حین دم و بازدم برای او توضیح دهید که چکار می کنید.

به آرامی بازدم خود را به صورت فرزندان بدمید، سپس لبخند بزنید. شما همچنین می توانید فوت کردن شمع یا حباب را امتحان کنید.

قفسه سینه‌ی خود را به سینه‌ی فرزندان بچسبانید و به مدت چند دقیقه آرام نفس بکشید - کودک شما آرامتر می شود. یک اسباب بازی را روی شکم کودک خود بگذارید و آنها با هر نفس کشیدن می توانند اسباب بازی را بالا و پایین ببرند.

از آینه استفاده کنید تا فرزندان خودش را در حالت‌های روحی مختلف ببیند (پدر و مادر باید سعی کنند تا حد امکان آرام بمانند).

از فرزند خود در مورد حفظ آرامش بپرسید: "چندتا نفس عمیق کشیدی. الان چه احساسی داری؟" از فرزندان در مورد حفظ آرامش بپرسید: "بیا با هم فکر کنیم. بعضی چیزهایی که به ما آرامش می دهد چیست؟" این ها چند ایده است، اما ایده های دیگر که کمک می کنند را با فرزندان در میان بگذارید:

- اگر احساس غم، بیماری، خستگی، دلسردی، تنبلی می کنید - حرکات کششی را امتحان کنید
- اگر احساس شادی، آرامش، راحتی، تمرکز می کنید - آب بنوشید
- اگر احساس ناکامی، نگرانی یا احساس از دست دادن کنترل امور را می کنید - نفس عمیق بکشید
- اگر احساس خشم / عصبانیت، ترس، ناراحتی یا از دست دادن کنترل می کنید - کمی استراحت کنید

در طول روز، مکث کنید و به حفظ آرامش فکر کنید ...

- صبح اول وقت
- وقتی می خواهید بخوابید
- قبل و حین یک فعالیت جدید
- هنگامی که ناامید یا مضطرب هستید
- هنگامی که عجله دارید

یک داستان همراه کودک خود در مورد تنفس، حفظ آرامش و یا ایده های دیگر مرتبط با این فعالیت بخوانید. این یک پیشنهاد است:

- *Breath* نوشته Scott Magoon

زمان

این فعالیت را می توان در هر زمانی از روز انجام داد.

مکان

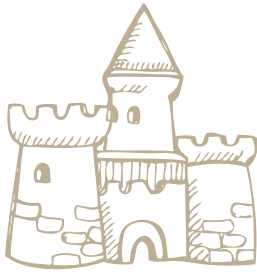
این فعالیت را می توان در هر مکانی انجام داد، اما بهتر است در یک مکان آرام و دور از سر و صدا و حواس پرتی باشد.

مرجع

مشارکت کودک و خانواده

www.reachinginreachingout.com

Relax



ساخت یک قلعه شنی یا برفی

موضوع

این یک بازی است که شما و فرزندتان می‌توانید در زمستان یا تابستان بازی کنید، و مخصوصاً برای یک گروه از کودکان سرگرم کننده است. چند ایده برای چگونگی انجام این کار در اینجا مطرح می‌شود:

1

زمینه را فراهم سازید

- تصاویری از قلعه‌های شنی یا برفی به فرزندتان نشان بدهید و با او صحبت کنید تا ببینید که آیا علاقه‌مند به ساخت یکی از آنها هست یا نه.
- با هم فکر کنید که مواد مورد نیاز برای ساخت قلعه چیست، و ببینید آیا آنها را در خانه دارید. سطل‌های شن و ماسه معمولی یا لیوان‌های پلاستیکی می‌توانند یک قلعه باشکوه از برف و یخ و یا شن و ماسه بسازند.
- صحبتتان در مورد کار گروهی باشد، به او بگویید که با هم همکاری می‌کنید و اینکه یک تیم بودن شما را خوشحال می‌کند.

2

فعالیت‌های ساخت

- هنگامی که بیرون می‌روید، یک نقطه را برای جمع‌آوری برف یا شن در سطل مشخص کنید و نقطه دیگری را برای ساختن قلعه تا به این طریق حرکت از نقطه‌ای به نقطه دیگر را تشویق کنید
- شما می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا سطل را با برف یا شن پر کند و سپس آن را در منطقه‌ی ساخت قلعه برگرداند
- با فرزندتان از محل جمع‌آوری برف یا شن به سمت محل ساخت قلعه بدوید. سعی کنید با جست و خیز، یورتمه، پرش یا قدم زدن این مسیر را طی کنید.

در حالیکه با فرزندتان بازی می‌کنید، این سؤال‌ها را از او بپرسید:

- می‌خواهی قلعه را چقدر بلند و بزرگ بسازی؟
- برف یا شن چه حسی دارد؟
- چطور می‌توانیم قلعه را باهم تزئین کنیم؟

هدف

از طریق این تجربه، بچه‌ها یاد خواهند گرفت که:

- روابطی سالم با بزرگسالان و سایر کودکان بسازند
- شیوه‌هایی برای حفظ سلامتی خود، به ویژه از طریق فعالیت بدنی، یاد بگیرند
- احساس اعتماد به نفس و کنترل بر بدن خود داشته باشند
- از لحاظ فعالیت جسمی لذت ببرند



چگونه

به فرزندان کمک کنید تا سطل را همراه شما با برف / یخ پر کنند. از کودکان بخواهید تا به نوبت سطل را برگردانده و بلند کنند تا قلعه بسازند.

از کودکان بخواهید تا سطل را خودشان پر و حمل کنند. آنها را تشویق کنید که در طول هر کار باهم همکاری کنند و به نوبت کار کنند.

به فرزندان اجازه بدهید تا قلعه را به سبک خودش طراحی کند، و آنها را تشویق کنید که مواد دیگری را برای تکمیل ساختهی خود پیدا کنند (برای مثال، سنگ، چوب، پوسته).

با فرزندان داستانی درباره ساخت و ساز، برف یا ایده‌های دیگر مرتبط با فعالیت بخوانید. این یک پیشنهاد است:

• Sandcastle Contest نوشته‌ی Robert Munsch & Michael Martchenko

زمان

این فعالیت‌ها را در صبح یا بعدازظهر انجام دهید.

مکان

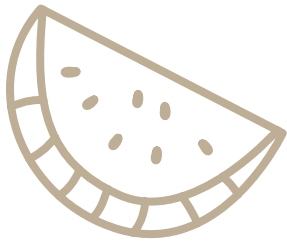
این فعالیت را می‌توان خارج از خانه انجام داد.

مرجع

برگرفته از LIVE 5-2-1-0 و اشتها برای بازی:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>





ایجاد سرگرمی با هندوانه

موضوع

کودکان از طریق حواس پنج گانه خود (لامسه، بویایی، بینایی، شنوایی و چشایی) یاد می‌گیرند. در این فعالیت، از یک ماده غذایی تعریف شده مثلاً هندوانه (یا هر ماده غذایی دیگری که کودک به آن علاقه دارد) استفاده می‌کنید و همچنین حواس پنجگانه را به کار می‌بندید تا به کودک کمک کنید که درباره مواد غذایی شناخت پیدا کند. هر چه کودکان اطلاعات بیشتری درباره مواد غذایی داشته باشند، آمادگی بیشتری برای امتحان کردن غذاهای جدید و استفاده از رژیم غذایی سالم خواهند داشت. شناخت پیدا کردن در مورد غذاها می‌تواند لذت بخش باشد!

1

زمینه را فراهم سازید

- دقت کنید که کودک‌تان به چه مواد غذایی علاقه دارد. برای مثال آنها ممکن است به هندوانه، نوع دیگری از میوه یا یک غذای سنتی که در جامعه خود استفاده می‌کنید، علاقه داشته باشند.
- چیزی که متوجه شده‌اید را به کودک بگویید و اطلاعات بیشتری از او بخواهید. "من متوجه شدم که تو به هندوانه علاقه داری! از چه چیز هندوانه خوش می‌داری؟" با کودک خود درباره غذای مشابهی که دوست دارید صحبت کنید و بگویید که چرا این غذا را دوست دارید.
- اگر کودک شما هنوز نمی‌تواند به سؤالات پیچیده پاسخ دهد، استفاده از تصاویر می‌تواند راهگشا باشد. به یک تصویر یا ماده غذایی واقعی اشاره کرده و نام آن را بگویید. "بین! هندوانه!" یک میان وعده مختصر به او بدهید.

2

با یکدیگر غذا را کشف کنید

- از کودک خود بخواهید تا در آماده کردن غذا به شما کمک کند یا به عنوان یک میان وعده مختصر به او بدهید. دقت کنید و ببینید که کودک چه واکنشی نسبت به غذا نشان می‌دهد. برای مثال کودک شما ممکن است تلاش کند تکه هندوانه را بگیرد، آن را گاز بزند یا سعی کند تخمه‌های آن را بیرون بیاورد.
- در مورد روش‌های مختلفی که کودک شما می‌تواند با استفاده از حواس پنج گانه خود غذاها را کشف کند فکر کنید. می‌توانید از کودک‌تان سؤالاتی پرسید مانند "به نظرت چگونه؟" یا اینکه می‌توانید استفاده از حواس مختلف را شبیه سازی کنید "هندوانه به نظر من سرد/خیس/چسبناک است." در اینجا برخی کلماتی که می‌توانید برای توصیف هندوانه استفاده کنید آمده است:
 - « چشایی: خوشمزه، شیرین، پر آب، ترد، تازه، آبدار
 - « لامسه: چسبناک، سرد، سفت، نرم، خیس
 - « بویایی: تازه، ملایم، مطلوب، خاکی
 - « بینایی: کوچک، روشن، رنگی، خال دار، گرد
 - « شنوایی: ترد، نرم، بلند

هدف

این تجربه به کودک کمک خواهد کرد تا

- خصوصیات مختلف مواد غذایی را درک کرده و از آنها لذت ببرد
- ارتباطی سالم با مواد غذایی برقرار کند از جمله مهارت‌های کاشتن، انتخاب و پختن مواد غذایی در وجود او شکل گرفته و پرورش یابد
- راه‌هایی برای حفظ سلامت فرا بگیرد
- بتواند ارتباطی سالم با بزرگسالان و کودکان (در هنگام بازی) داشته باشد





از کودک خود سؤالات با پایان باز درباره مواد غذایی بپرسید، مثلاً:

- فکر می‌کنی این غذا از کجا میاد یا در کجا رشد می‌کنه؟
- چه رنگ‌هایی در اون می‌بینی؟
- چه احساسی بهت میده؟
- فکر می‌کنی طعمش چه جوریه؟

مجموعه‌ای متنوع از مواد غذایی جمع آوری کنید، از جمله خوراکی‌هایی که کودک به آنها علاقه دارد و نیز آنهایی که علاقه‌ای به آنها ندارد، و طعم آنها را بچشید! اگر کودک برای لمس غذاها با انگشتانش مردد است، از خلال دندان یا چنگال استفاده کنید. با قرار دادن یک ماده غذایی جدید در نزدیکی لب و دهان خود، وانمود کنید که دارید آن را می‌خورید، درباره آن توضیح دهید و سپس آن را کنار بگذارید. سعی کنید جنبه تفریحی فعالیت حفظ شود تا کودک حس نکند که قصد دارید او را وادار به امتحان کردن غذاهای جدید کنید.

به کودکان اجازه دهید تا با استفاده از قالب‌های کلوچه یا چاقوهای پلاستیکی، قطعات هندوانه را برش دهند. اگر برای اولین بار است از چاقو استفاده می‌کند، پرستار باشید تا به طور ایمن این کار را انجام دهد.

می‌توانید یک آهنگ بچه گانه مثل *Down By the Bay* را امتحان کرده و در زمانی که در حال خوردن یا آماده کردن هندوانه هستید، آن را با یکدیگر بخوانید.

رنگ‌های مختلف هندوانه را امتحان کنید یا با زدن چوب بستنی به قطعات هندوانه آنها را در فریزر قرار دهید تا به طعم جدید و متفاوتی دست پیدا کنید.

با استفاده از گچ، تصویر هندوانه، انگور و برگ‌های آن را در پیاده روی یا روی قسمت بتونی زمین بازی بکشید. می‌توانید بازی لی لی انجام داده و سعی کنید روی هندوانه بپرید یا از روی آن بپرید یا اینکه هر جور دوست دارید بازی کنید!

همراه با کودک خود، کتابی در مورد امتحان کردن غذاهای جدید بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

- *I Won't Eat That*، نوشته‌ی Christopher Silas Neale
- *Sandwich Swap*، نوشته‌ی Her Majesty Queen Rania Al Abdullah

نکات ایمنی

- به کودک خود کمک کنید تا قبل و بعد از آماده کردن غذا، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید
- در هنگام استفاده کودک از وسایل آشپزخانه، به خصوص چاقوها، پرستار او باشید
- قبل از انجام یک بازی پر تحرک، اطمینان حاصل کنید که مانعی در محیط وجود ندارد

زمان

می‌توانید این فعالیت را همراه با کودک خود قبل از وعده‌های غذایی، در حین وعده‌های غذایی و یا هر زمان از روز انجام دهید.

مکان

می‌توانید این فعالیت را در داخل یا بیرون از خانه انجام دهید.

مرجع

Appetite to Play. Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy

برگرفته از: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. Bundles of Fun with Watermelon

برگرفته از: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>



زمزمه کردن!

موضوع

زمزمه کردن و آواز خواندن می‌تواند راهی برای عبور از احساسات سخت و چالشی باشد که کودک شما ممکن است دچار آنها باشد. از این فعالیت در مواقع مختلف، به عنوان ابزاری برای کمک به کودک استفاده کنید تا بتواند در وضعیت‌های مختلف احساس آرامش کرده و تنفس کند.

1

زمینه را فراهم سازید

- اگر کودک شما احساسات سخت و چالش برانگیزی را از سر می‌گذراند، سعی کنید کنار او در مکانی که برای هر دوی شما آرامش بخش است بنشینید. بدن خود را در حالت راحتی قرار دهید و صاف بنشینید.
- توضیح دهید که چیز جدیدی یاد گرفته‌اید و دوست دارید آن را با یکدیگر امتحان کنید.

2

یک آهنگ را با خود زمزمه کنید. هوممم!

- به همراه کودک، چشمان و لب‌های خود را ببندید. چند نت موسیقی مختلف را زمزمه کنید تا یکی از نت‌هایی که دوست دارید را پیدا کنید. از کودک خود بخواهید همین کار را انجام دهد.
- نفس عمیقی بکشید. در حالی که بازدم را انجام می‌دهید، نت مورد نظر را با لبان بسته زمزمه کنید! نفس بگیرید، همزمان با بازدم، زمزمه کنید، هوممم!
- از کودک خود بخواهید تا دستش را روی قفسه سینه خود قرار دهد تا لرزش‌های زمزمه کردن را حس کند. از کودک خود بپرسید که چه حسی در دستان و در بدنش دارد.
- نفس بگیرید، همزمان با بازدم، زمزمه کنید، هوممم! از کودک خود بخواهید تا اجازه دهد که این زمزمه کردن، آرامش را به قلبش وارد کند.
- قبل از اینکه کودک‌تان تمرین را تمام کند، از او بخواهید تا زمزمه کردن را تمام کند و سه نفس آرام بکشد.
- از کودک خود بپرسید که چه حسی دارد. از کودک خود بپرسید که آیا دوست دارد نت دیگری را امتحان کند که برای او احساس بهتر و آرامش بیشتری به همراه داشته باشد.

هدف

این تجربه به کودکان کمک خواهد کرد تا

- طیف گسترده‌ای از احساسات، افکار و دیدگاه‌ها را بشناسند، بپذیرند و بیان کنند
- تغییر، شگفتی و عدم اطمینان را تجربه کرده، خود را با آن وفق دهند
- راه‌های حفظ سلامت، از جمله کنترل احساسات خودشان، را تمرین کنند
- احساس امنیت، عزت نفس و خود تنظیمی داشته باشند
- بتوانند ارتباطی سالم با بزرگسالان و دیگران داشته باشند

چگونه

ممکن است کودک شما قبل از اینکه این فعالیت را با شما انجام دهد، نیاز به تمرین داشته باشد. در این صورت، زمزمه کردن را برای کودک خود انجام دهید و از او بخواهید تا بخشی از آن را انجام دهد (مثلاً بستن چشمان، صاف نشستن، تنفس یا زمزمه کردن). به جای زمزمه کردن می‌توانید یکی از آهنگ‌های مورد علاقه که تند نیست و آرامش بخش است را امتحان کنید. یا سعی کنید که یکی از آهنگ‌های دلخواه که تند و هیجانی است را با ریتم آرام بخوانید. به کودک خود آموزش دهید که چگونه می‌تواند در مواقعی که احساسات سخت و چالشی را تجربه می‌کند، از این ابزار استفاده کند. وقتی احساس ناامیدی یا بی‌حوصلگی دارید، با صدای بلند اعلام کنید که ("دیگه دارم دلسرد میشم") و به کودک خود بگویید که می‌خواهید این زمزمه کردن را امتحان کنید. در مورد اینکه آیا این کار به شما کمک کرد یا خیر، با کودک خود صادق باشید. شاید او ایده‌ای برای استفاده از روش دیگری داشته باشد! از کودک‌تان بخواهید روی پای شما بنشیند تا بتواند ارتعاشات مربوط به زمزمه شما و همچنین نفس‌های عمیق‌تان را متوجه شود. همراه با کودک خود، کتابی درباره استراحت کردن یا آرام شدن یا موارد دیگری که مرتبط با این موضوع است، بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

• Kira Willey، نوشته‌ی *Breathe Like a Bear*

• Susan Verde، نوشته‌ی *I Am Peace*

مکان

سعی کنید محلی ساکت و آرامش‌بخش پیدا کنید. گاهی اوقات، بستن چشمان و نشستن کنار یکدیگر و انداختن یک روانداز یا لباس روی خود، فضای دنج و راحتی ایجاد می‌کند.

زمان

این فعالیت در هر زمانی از روز، قابل انجام است.

مرجع

Braun, M., & Stewart W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books.



پیتزا پیتزا

موضوع

آشپزی کردن با کودک چه به صورت بازی و چه به شکل واقعی، فعالیتی مفید برای تقویت تخیل، کسب اطلاعات در مورد منشأ غذاها و مکالمه در هنگام صرف غذا می‌باشد. اگر کودکان بتوانند به شکلی جذاب و لذت بخش، در مورد میوه‌ها و سبزیجات متنوع اطلاعات کسب کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که این میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنند. پیتزای خانگی می‌تواند غذای سالمی باشد زیرا تمام گروه‌های غذایی را در خود دارد.

1

زمینه را فراهم سازید

- از کودک خود بپرسید که آیا دوست دارد با شما پیتزا (خیالی) درست کند.
- یک خاطره از پیتزا خوردن تعریف کنید یا از کودک خود بخواهید، آخرین مرتبه‌ای که پیتزا خورده را به یاد بیاورد. آیا مناسبت خاصی داشت؟ آیا کسی آخرین تکه از پیتزای مورد علاقه‌اش را برداشته است؟ آیا پیتزا تند بود؟

2

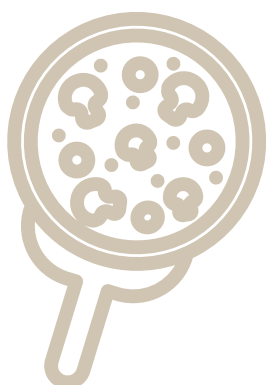
بازی کنید!

- با استفاده از خمیر مجسمه‌سازی، لگو، شال گردن یا هر چیز دیگری می‌توانید بازی "درست کردن پیتزا" را با کودک خود انجام دهید. اجازه دهید کودک‌تان رهبری این بازی خیالی را بر عهده بگیرد.
- سؤالاتی از این قبیل بپرسید "کی خمیر پیتزا و کی مخلفات اونو درست کنه؟" و "چطور می‌خواهیم پیتزای خودمون رو بپزیم؟"
- در مورد اینکه می‌خواهید چه نوع مخلفاتی بخورید، صحبت کنید. "دوست دارم روی پیتزام (نام چاشنی) بریزم. تو دوست داری روی پیتزات چی بریزی؟" درباره رویه‌های واقعی و عجیب و غریب برای پیتزا صحبت کنید.
- با یکدیگر وانمود کنید که دارید پیتزا می‌خورید. بنشینید و در حین خوردن پیتزا با یکدیگر مکالمه کرده و لذت ببرید.

هدف

این تجربه به کودکان کمک خواهد کرد تا

- از طریق بدن و حواس پنجگانه خود، دنیا را کشف کنند.
- ساختن، خلق کردن و طراحی را با استفاده از مواد و تکنیک‌های مختلف تجربه کنند.
- از جهات مختلف خلاقیت و توانایی بیان احساسات در او تقویت شود



چگونه

ابتدا با بازی شروع کنید و وانمود کنید که پیتزا درست می‌کنید، سپس می‌توانید درست کردن پیتزای واقعی را امتحان کنید.

با پرسیدن سؤالاتی که تخیل کودک را تقویت می‌کند به او کمک کنید تا هدایت بازی را در اختیار بگیرد - "برای درست کردن سس پیتزا، از چه موادی باید استفاده کنیم؟ پنیر چه رنگی باید استفاده کنیم؟"

برای کودکانی که در حال یاد گرفتن صحبت و بازی کردن هستند، سعی کنید بازی آنها را شبیه سازی کنید و سپس ایده جدیدی را مطرح کنید. اگر کودک شما بر روی درست کردن یک پیتزای بزرگ تمرکز کرده، در این کار به او کمک کنید. سپس یک تکه از پیتزا را "بخورید" و بگویید "به به!!!" توجه کنید و ببینید که آیا کودک‌تان حرکات شما را تقلید می‌کند.

لوازم پیتزایی مانند وردنه و کاغذ روغنی اضافه کنید. منوی پیتزا را همراه با تصاویر مواد غذایی همراه آن تهیه کنید.

با استفاده از نان‌های مختلف به عنوان خمیر پایه پیتزا (مافین انگلیسی، نان پیتا، بیگل، روتی، باناک یا تورتیلا)، درست کردن پیتزای واقعی را امتحان کنید. از کودک بخواهید تا مخلفات مورد علاقه خود را انتخاب کند.

در برخی از روزها و مناسبت‌های خاص می‌توانید پیتزا های مختلف درست کنید یا برخی ایده‌های زیر را امتحان کنید:

- درست کردن "پیتزاهای با قالب شیرینی". برای هالووین، نان پیتا یا مافین انگلیسی را با قالب شیرینی به شکل کدوی هالووین برش دهید. برای گذاشتن چشم‌ها، بینی و دهان آن می‌توانید از فلفل، قارچ، ژامبون یا قطعات گوشت بوقلمون استفاده کنید.
- درست کردن "پیتزاهای تعطیلات". برای روز ولنتاین، خمیر را به شکل قلب در بیاورید یا برای جشن سال نو، آن را به شکل درخت کریسمس در بیاورید.
- درست کردن "پیتزاهای میوه‌ای". از خمیر بیسکویت به عنوان پایه، ماست به عنوان "سس" و برشهای سیب، موز، آناناس و سایر میوه‌ها به برای روی پیتزا استفاده کنید. روی آن را می‌توانید دارچین بپاشید.

همراه با کودک خود کتابی درباره پیتزا یا موارد دیگر مرتبط با این موضوع بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

• Pete's a Pizza نوشته William Steig

• Pizza at Sally's نوشته Monica Wellington

نکات ایمنی

- به کودک خود کمک کنید تا قبل و بعد از آماده کردن غذا، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید
- در هنگام استفاده کودک از وسایل آشپزخانه، به خصوص چاقوها، پرستار او باشید
- قبل از انجام یک بازی پر تحرک، اطمینان حاصل کنید که مانعی در محیط وجود ندارد

زمان

این فعالیت را قبل از وعده‌های غذایی یا در زمان نقش بازی کردن امتحان کنید.

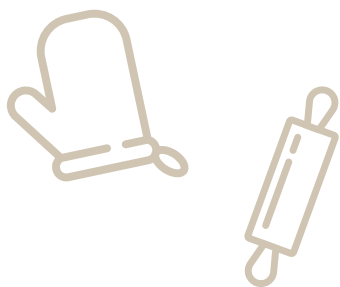
مکان

این فعالیت می‌تواند هم در داخل و هم در خارج خانه انجام شود.

مرجع

Appetite to Play. Pizza Pizzazz

برگرفته از <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>





خرگوش خواب‌آلود

موضوع

روش‌های متعدد ساده و آسانی برای کاوش تحرک همراه کودکان وجود دارد. زبان موزون و ترانه باعث می‌شود فعالیت‌های حرکتی جذاب و قابل پیش‌بینی شود. این شعر و حرکات همراه آن را با فرزند خود امتحان کنید تا بیشتر درباره حرکت بدن کاوش کنید.

1 زمینه را فراهم سازید

- از کودک خود بپرسید که چه احساسی دارد. وقتی به فرزندان می‌گویید که چه احساسی دارید، دقیق بیان کنید (مثلاً خواب‌آلود، سرحال، بیمار، آرام).
- به فرزندان بگویید که یک بازی جدید یاد گرفته‌اید که می‌خواهید باهم بازی کنید.

2 خرگوش خواب‌آلود

- “خرگوش‌های کوچک را ببین که تا نزدیک ظهر می‌خوابن” (از فرزندان بخواهید وانمود کند که خواب است).
- “آیا باید با یک ترانه‌ی شاد بیدارشان کنیم؟”
- “آنها خیلی آرام هستند، آیا بیمار هستند؟”
- “نه! بیدار شوید خرگوش‌ها!” (فرزندان را تشویق کنید که بلند شود و اقدامات زیر را انجام دهد).
- “بپر خرگوش کوچولو، بپر، بپر، بپر” (فرزندان را تشویق کنید تا جست و خیز کند).
- “بپر خرگوش کوچولو، بپر، بپر، بپر” (فرزندان را تشویق کنید تا جست و خیز کند و این کار را هرچقدر می‌خواهید ادامه دهید).

هدف

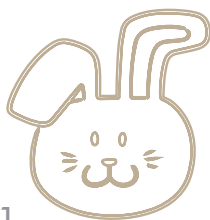
از طریق این تجربه، بچه‌ها یاد خواهند گرفت که:

- راه‌هایی برای حفظ سلامت خود از جمله خواب و فعالیت بدنی بیابند
- در کنترل بدن خود احساس اعتماد به نفس کنند
- از فعالیت جسمی لذت ببرند

چگونه

بازی شعر خرگوش خواب‌آلود را امتحان کنید.

- به جای جست و خیز، پریدن یا رقصیدن را امتحان کنید، یا هر حرکتی که کودک شما می‌خواهد امتحان کند.
- بررسی کنید فرزند شما دیگر جای چه حیوانات می‌خواهد باشد. قبل از خواندن شعر، سعی کنید سوالات زیر را فرزندان بپرسید:
- دیگر چه حیوانی را می‌خواهی امتحان کنی؟
 - این حیوان چگونه حرکت می‌کند؟
 - چگونه می‌توانی بدن خود را به شکل آن حیوان درآوری؟
 - چگونه می‌توانی بدن خود را مثل آن حیوان حرکت بدهی؟



در زیر چند مثال از حرکات ذکر شده است، اما از تخیل خود برای کشف راه‌های متنوع برای حرکات استفاده کنید.

حیوان	حرکت	یادآوری
اسب	یورتمه رفتن	در حین قدم زدن/دویدن، همیشه پای راست را جلوی پای چپ نگه دارید
فلامینگو	تعادل روی یک پا	راست بایستید، بازوها را به طرفین باز کنید. یک پا را بلند کنید و روی دیگری تعادل خود را حفظ کنید
لاک پشت	حرکت آهسته	به آرامی و بی سروصدا حرکت کنید
قورباغه	چمباتمه بزنید و به بالا بپرید	به پایین خم شوید و زمین بین پاهای خود را لمس کنید، سپس بپرید
پرنده	دست‌های خود را به دو طرف باز کنید	دست‌های خود را به بالا و پایین حرکت دهید، مثل حرکت بال زدن
موش	حرکت بی سروصدا، راه رفتن، قدم زدن یا پریدن بی سروصدا	به آرامترین شکل ممکن روی نوک پنجه بدوید. به آرامی بالا و پایین بپرید طوری که هیچکس نتواند صدای شما را بشنود!
پنگوئن	مثل مرغابی راه بروید و ضربه بزنید و حرکات ریز بال انجام دهید (حرکت‌های کوچک)	راه رفتن مثل مرغابی، ضربه زدن، راه رفتن مثل مرغابی، ضربه زدن!
دایناسور	گام زدن، پایکوبی، دویدن یا قدم زدن	حرکاتی بزرگ انجام دهید - می‌تواند سبک و سریع باشد یا سنگین و آرام

این حرکات را می‌توان برای تقلید بسیاری از حیوانات دیگر استفاده کرد. سعی کنید مانند ابرقهرمانان حرکت کنید یا سعی کنید مانند عناصر طبیعت مثل اقیانوس، درختان در باد، گل در حال رشد، باران یا طوفان حرکت کنید!

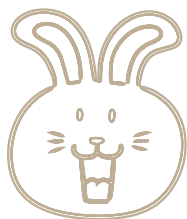
پیشنهاد کنید که همراه فرزندتان یک موجود جدید بسازید. در مورد اینکه چگونه کودک می‌تواند ادای حرکات موجود را انجام دهند صحبت کنید! گزینه‌های زیادی وجود دارد، اما مسئله کلید این است که از آن لذت ببرید و بچه‌ها را به حرکت وادارید!

همراه فرزندتان داستانی درباره حیوانات، حرکت یا ایده‌های دیگر مرتبط با فعالیت بخوانید. این یک پیشنهاد است:

• Akiko Miyakoshi نوشته‌ی *The Way Home in the Night*

زمان

این فعالیت را می‌توان در هر زمانی از سال یا هر زمانی از روز انجام داد.



مکان

این فعالیت را می‌توان در داخل یا خارج از منزل انجام داد.

منبع

Child Health BC. (2017). Appetite to Play.

Retrieved from: <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>



پیاده روی در طبیعت

موضوع

در بیرون از خانه در جنگل، در ساحل، در برف یا سایر مناطق طبیعی بازی کنید. این فعالیت بیرونی موجب تقویت خلاقیت و ایجاد اعتماد به نفس می‌شود.

1

زمینه را فراهم سازید

- یک روز که آمادگی بیرون رفتن دارید، به کودک خود زمان بدهید تا آماده شود. در صورت امکان، به کودک حق انتخاب بدهید تا جایی که قرار است بروید را انتخاب کند.
- با در نظر گرفتن وضعیت هوا، با هم در مورد اینکه چه لباسی باید بپوشید تا راحت باشید، صحبت کنید.

2

در طبیعت پیاده روی کنید!

- به همراه کودک یا خانواده به پیاده روی بروید و با استفاده از چیزهای طبیعی که سر راهتان هستند موانع مختلفی ایجاد کنید. در اینجا چند نمونه آمده است:

« از روی یک گودال بپرید

« از روی شاخه‌های شکسته‌ی درخت بپرید

« از بغل یک تپه با سرعت پایین بپایید یا از میان توده‌ای از برگ‌ها عبور کنید

« سعی کنید با عبور از روی تنه درختان سقوط کرده، تعادل خود را حفظ کنید

« از یک درخت بالا بروید یا از شاخه‌ای که ارتفاع کمی دارد، آویزان شوید

« سنگی پیدا کنید و آن را به درون رود، برکه یا اقیانوس پرتاب کنید

« توده‌ای از برگ یا مخروط کاج جمع کنید. سعی کنید به طور همزمان یکی را بردارید، دو تا را بردارید.

« صخره بزرگتری پیدا کنید و از آن بالا بروید

« به سمت یک درخت بدوید، از آن عبور کرده و به سمت بعدی بروید و از طرفین درخت‌ها به سمت درخت بعدی بروید

هدف

این تجربه به کودکان کمک خواهد کرد تا

- راه‌هایی برای حفظ سلامت خود فرا بگیرند، از جمله فعالیت‌های بدنی مختلف
- احساس اعتماد به نفس و کنترل بر بدن خود داشته باشند
- فضای خارج از خانه را کشف کنند و در مورد طبیعت شناخت پیدا کنند
- تغییر، شگفتی و مطمئن نبودن را تجربه کرده، خود را با آن وفق دهند و لذت ببرند



چگونه

همراه با کودک خود به پیاده روی بروید و به پدیده‌ها و عناصر طبیعی مختلف اشاره کنید (مثلاً درختان، دریاچه، اقیانوس، صخره‌ها). در صورت نیاز با گرفتن دست کودک‌تان یا کمک به او در حفظ تعادل از او حمایت کنید یا با گذاشتن او بر روی دوش خود، به او اجازه دهید تا شاخ و برگ درختان را لمس کند. حتی کودکانی که هنوز نمی‌توانند راه بروند، دوست دارند بالا بروند و در ارتفاع بالا باشند. کودک خود را ترغیب کنید تا تلاش کند که تعادل خود را حفظ کند، آویزان شود یا بدون کمک بزرگسالان بالا برود. اگر کودک شما از ویلچر یا واکر استفاده می‌کند، سعی کنید با سرعت زیاد از یک گودال پر آب عبور کنید تا آب زیادی به بیرون پاشیده شود! وقتی به خانه بر می‌گردید، در مورد تمام حرکاتی که کردید صحبت کرده یا بنویسید و ببینید در چه جاهای مختلفی مثلاً ساحل، جنگل، کوه و پارک، می‌توانید این کارها را انجام دهید. همراه با کودک خود، کتابی درباره اکتشاف یا موارد دیگری که مرتبط با این موضوع است، بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

• *Explorers of the Wild*، نوشته‌ی Cale Atkinson

• *Sometimes I like to Curl up in a Ball*، نوشته‌ی Vicki Churchill

زمان

این فعالیت را در طول ساعات روز و در مواقعی که روشنایی کافی برای یک گردش امن وجود دارد انجام دهید.

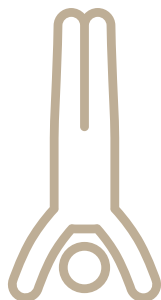
مکان

این فعالیت برای انجام در فضای بیرون از خانه طراحی شده است.

مرجع

Appetite to Play. Walk on the Wild Side

برگرفته از <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/walk-wild-side>





حالاتهای یوگا

موضوع

انواع مختلفی از حرکات یوگا را که برای بچه‌ها امن و سرگرم کننده است انجام دهید. سعی کنید حین انجام حرکات سولاتی از فرزندان بپرسید.

1

زمینه را فراهم سازید

تنفس

هر کلاس یوگا با چند دقیقه آرامش آغاز می‌شود تا بدن و ذهن آماده‌ی تمرین شوند. تنفس به آرامش ذهن و بدن ما کمک می‌کند. شما می‌توانید بگویید: "بیا ببینیم در یک حالت راحت بنشینیم. چشمانتان را ببندید. به آرامی، از طریق بینی خود نفس را فرو دهید (مکث) و از طریق دهان خود بیرون بدهید (مکث). از بینی نفس را داخل کنید (مکث) و از طریق دهان خود بیرون بدهید (مکث). متوجه باشید که بدن و ذهن شما برای یوگا آماده می‌شود. چشمان خود را به آرامی باز کنید." شما می‌توانید بپرسید: "درونت چه احساسی داری؟ بدنت چه احساسی دارد؟ آیا احساس خستگی می‌کنی یا احساس هشیاری؟"



برای بچه‌های کوچکتر، می‌توانید با استفاده از یک اسباب بازی که روی شکم کودک قرار می‌گیرد، تنفس را آموزش دهید. ببینید هنگام دم، اسباب بازی بالا می‌آید و هنگام بازدم پایین می‌رود. شما همچنین می‌توانید این کار را با یک اسباب بازی قابل انعطاف یا بادکنک انجام دهید.

2

حالاتها

حالت کودک

به فرزندان بگویید: "بیا حالت کودک را باهم انجام بدهیم." (روی پاشنه‌های خود بنشینید، پیشانی خود را به سمت زمین پایین بیاورید، و دستان خود را در مقابلتان بکشید). بپرسید: "آیا فشار زانوهای را روی شکمت احساس کردی؟"

این حالت باعث می‌شود هضم غذا در شکمت بهتر شود. روی چهار دست و پا به حالت شنا درآیید و دوباره به حالت نشسته روی پاشنه‌ها برگردید.



حالت سگ رو به پایین

این حالت کمک می‌کند تا عضلات قوی‌تری داشته باشیم، انعطاف پذیری مفاصل و ستون فقرات را افزایش می‌دهد و اعتماد به نفس برای توانایی بدن ما در حرکات منحصر به فرد ایجاد می‌کند. می‌توانید بگویید: "بیا حالت سگ رو به پایین را باهم انجام بدهیم." (در موقعیت چهار دست و پا شروع کنید، دست‌ها زیر شانه‌ها و زانوهای زیر کف‌ها. انگشتان پا را خم کنید. پاها و سپس دست‌های خود را صاف کنید. این حالت ۷ برعکس را به مدت سه نفس نگه دارید. به دقت به حالت چهار دست و پا برگردید). بپرسید: «بدن شما چه احساسی دارد؟ در درونت چه احساسی داری؟» آیا احساس خستگی می‌کنی یا هشیاری؟



حالت درخت

حالات تعادلی، مانند درخت، توانایی ما را برای تمرکز، توجه و متمرکز شدن برای مدت‌های طولانی و طولانی‌تر بهبود می‌بخشد. به فرزندان بگویید: "تصور کن که یک درخت بلند هستی که ریشه‌هایش از پاهایت بیرون آمده. بیا حالت درخت را باهمدیگر انجام بدهیم." (در ابتدا به حالت ایستاده قرار بگیرید و کف دست‌ها را به هم بچسبانید و انگشتان شست را روی قلب قرار دهید. وزن خود را روی پای چپ بیندازید و به آرامی پای راست را بلند کرده به مچ پا، قلم یا ران پای خود تکیه دهید در حالیکه زانو به سمت بیرون باشد. به آرامی پا را روی زمین بگذارید و با پای دیگر همین کار را تکرار کنید). بپرسید: "آیا یکی از طرف‌ها ساده‌تر از دیگری بود؟ حالات تعادلی نیاز به تمرین دارد و کم‌کم بهتر و بهتر می‌شوی!"





دنباله‌ها

دنباله‌هایی از حالت‌های یوگا وجود دارد که بدون توقف انجام می‌شود، که باعث می‌شود قلب ما سریع‌تر بزند، باعث تقویت عضله قلب و افزایش انرژی ما می‌شود. به فرزندتان بگویید: "بیا حالت‌های سگ رو به پایین و کودک را همزمان انجام بدهیم." (با سگ رو به پایین شروع کنید، به حالت چهار دست و پا پایین بروید تا به حالت کودک برسید، به حالت چهار دست و پا برگردید و سپس سگ رو به پایین، سپس به چهار دست و پا و حالت کودک. حالا استراحت کنید.) برسید: "آیا احساس می‌کنی که قلبت سریع‌تر می‌زند؟ دارد قوی‌تر می‌شود!"

هدف

از طریق این تجربه، کودکان یاد خواهند گرفت که:

- افکار و تجربیات را بیان کنند
- درباره واژگان (مثلا نام حالات یوگا) و مفاهیم کنجکاو باشند
- درباره هویت شخصی خود (درک عمیق‌تری از خود) و آمادگی ذهنی
- حل مشکل
- مهارت‌های مقابله‌ای مثبت
- احساسات شخصی

چگونه

حالت‌ها را با فرزندتان امتحان کنید.

کتابی در مورد حیوانات بخوانید و حالت‌های حیوانات را در یوگا و سایر حالت‌ها را انجام دهید. فرزندتان را تشویق کنید تا صفحه به همراه داستان حالت‌ها را به نمایش بگذارد.

همراه هم حالت جدید بسازید: یوگا برای بچه‌ها باید خلاقانه باشد. فرزندتان را تشویق کنید که حالت‌های جدید بسازد و برای آنها اسم بگذارد. این فعالیت برای تمرین مهارت‌های زبانی عالی است. صدای حیوانات را در بیاورید. از حرکات عملی استفاده کنید. مثل یک خرگوش پیرید و مثل یک مار بخزید. همراه کودک خود داستانی درباره یوگا، آگاهی از بدن یا ایده‌های دیگر مرتبط با فعالیت بخوانید. این یک پیشنهاد است:

• نوشته‌ی *A Morning with Grandpa* Sylvia Liu & Christina Forshay

هلتی فمیلی بی‌سی را کاوش کنید تا فعالیت‌های بیشتری برای به اشتراک گذاشتن با فرزندتان پیدا کنید:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

زمان

این فعالیت را در هر زمانی از روز انجام دهید. حتی می‌توانید آن را قبل از خواب برای کسب آرامش امتحان کنید.

مکان

این فعالیت را می‌توان در داخل یا خارج از منزل انجام داد.



اقتباس شده از میل به بازی و PBS کودکان:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>