

هيا نلعب! فعايات للعائلات



المجموعة

4

الرفاهية والانتماء





أن تكون هادئاً

ماذا

حاول القيام بهذه التجربة مع طفلك كطريقة لتقديم استراتيجيات تأقلم إيجابية عند التعامل مع المواقف الصعبة. وإنها مبنية على فكرة أنه عندما يلتزم الوالدين بالهدوء، يتعلم الأطفال أيضاً تهدئة أنفسهم.

1 قم بتهيئة البيئة

- تحدث مع طفلك حول التعلم أن يكون هادئاً.
- اسأل طفلك عن الأوقات التي كان يشعر فيها بالحزن أو وجد صعوبة في أن يكون هادئاً.

2 حاول مشاركة طرق مختلفة في أن تكون هادئاً مع طفلك:

- حاولاً معاً القيام بفعاليات التهدئة التالية
 - « خذا معاً نفساً عميقاً. ”تنفس بينما أعد إلى الرقم 3. الآن قم بالشهيق بينما أعد إلى الرقم 3.“
 - « تظاهر وكأنك تنفخ بالوناً
 - « انفخ كرة قطن إلى الطرف الآخر من الطاولة
- نوه عندما يكون طفلك هادئاً
 - « ”أرى بأنك تتنفس ببطء. تبدو هادئاً“
 - « ”يساعدك حمل حيوانك المحشو على تهدئة نفسك، أليس كذلك؟“
 - « ”يظهر على وجهك الارتياح - إنك تحافظ على هدوئك“
- تحدث عن المحافظة على الهدوء
 - « ”لنأخذ معاً أنفاساً عميقة قبل الخروج“
 - « ”أشعر براحة أكثر بعد أخذني لعدة أنفاس عميقة“

لماذا

من خلال هذه التجربة، يتعلم الأطفال ما يلي:

- الشعور بالأمان والاحترام الذاتي وضبط النفس
- التعبير عن إحساس بالرعاية الشخصية
- إدراك وقبول مجموعة واسعة من المشاعر والأفكار والآراء والتعبير عنها
- بناء علاقات صحية مع البالغين

Breathe
Deeply

قم بالتنفس خارجاً ببطء على وجه طفلك، ثم ابتسم. يمكنك أيضاً أن تنفخ في الشموع أو تنفخ في الفقاعات. احمل طفلك من الصدر إلى الصدر وتنفس ببطء لعدة دقائق - سوف يشعر طفلك بهدوء أكثر.

ضع لعبة على بطن طفلك، ويمكنه رفع أو خفض اللعبة مع كل نفس يأخذها.

قم باستخدام المرايا لكي يرى طفلك نفسه في مواقف مختلفة من المشاعر (يجب على الوالدين أن يبقيا هادئين قدر الإمكان).

تحدث عن أن يكون الشخص هادئاً. مثلاً، "دعنا نفكر معاً. ما هي بعض الأشياء التي تساعدنا على المحافظة على الهدوء؟" حاول استخدام الاقتراحات التي تستنتجها معاً (مثلاً، أخذ نفس عميق، التوقف لبرهة قبل الكلام)، ثم وضح وقم بإيجابية في تعزيز ما حاول طفلك القيام به.

فيما يلي بعض الأفكار، ولكن قم بطرح بعض الأفكار مع طفلك والتي يمكن أن تكون مفيدة:

- إذا كنت تشعر بالحزن، المرض، الملل، التباطؤ - حاول التمدد
- إذا كنت تشعر بالفرح، الهدوء، تشعر بأنك على ما يرام، متبته - قم بشرب الماء
- إذا كنت تشعر بخيبة أمل، القلق أو تشعر وكأنك تفقد السيطرة - خذ أنفاساً عميقة
- إذا كنت تشعر بالغضب، الخوف، الانزعاج أو تكون خارج نطاق السيطرة - خذ استراحة

توقف لبرهة وفكر أن تكون هادئاً طوال اليوم...

- أول شيء في الصباح
- في وقت الذهاب إلى الفراش
- قبل وأثناء القيام بفعالية جديدة
- عندما تشعر بالإحباط أو القلق
- عندما تكون في عجلة من أمرك

بادر بقراءة قصة مع طفلك عن الحيوانات، التحرك أو أية أفكار أخرى مرتبطة بهذه الفعالية. إليك أحد الاقتراحات:

- تنفس بقلم سكوت ماجون

متى

يمكن أن تحدث هذه الفعالية في أي وقت من اليوم.

أين

يمكن أن تحدث هذه الفعالية في أي مكان، ويُفضل القيام بها في مكان هادئ وبعيداً عن الضوضاء والتشتتات.

المرجع

علاقة الطفل والأسرة www.reachinginreachingout.com

Relax



بناء قلعة رملية أو قلعة ثلجية

ماذا

هذه لعبة يمكن أن تلعبها أنت وطفلك في الشتاء أو في الصيف، وتكون ممتعة بشكل خاص عند القيام بها مع مجموعة من الأطفال. فيما يلي بعض الأفكار عن كيفية القيام بهذه الفعالية:

1 قمر بتهيئة البيئة

- أظهر الصور وناقش مع طفلك القلاع الرملية أو القلاع الثلجية، وأنظر إذا كان يرغب في عمل واحدة منها.
- قم بمناقشة الأفكار عن أي من المواد قد تحتاج إليها لعمل قلعة، وأنظر إذا كان لديك في محيط منزلك. يمكن لدلو التراب العادية أو أكواب الشرب الزجاجية أن تصنع قلعة رائعة من الثلج والجليد، أو التراب.
- استخدم لغة تتعلق بعمل الفريق، والإقرار بأنكما تعملان معاً وأنك مسرور لكونك في فريق معه.

2 فعاليات البناء

- عندما تذهب إلى الخارج، قم بتخصيص منطقة أو محطة واحدة لجمع الثلج أو التراب ووضعها في الدلو، ومنطقة أخرى لبناء القلاع لتشجيع التنقل من مكان لآخر
- يمكنك مساعدة طفلك على ملء الدلو بالثلج أو التراب، وثم ساعده على قلب الدلو في المنطقة التي تبني فيها القلعة
- أركض مع طفلك من المكان الذي تجمع فيه الثلج أو التراب إلى المكان الذي تبني فيه القلعة. حاول القفز، الركض، التخطي، أو مجرد المشي إلى القلعة من محطة الجمع.

بينما تلعب، ففكر في طرح أسئلة على طفلك مثل:

- كم تريد أن يكون طول أو حجم القلعة التي ترغب في بنائها؟
- كيف يبدو الثلج أو التراب؟
- كيف يمكنكما معاً تزيين القلعة؟

لماذا

من خلال هذه التجربة، يتعلم الأطفال ما يلي:

- بناء علاقات صحية مع البالغين والأطفال الآخرين
- تعلم طرق المحافظة على صحة أنفسهم وخاصة من خلال النشاط البدني
- الشعور بالثقة والتحكم بأجسامهم
- الاستمتاع بالنشاط البدني



كيف

ساعد طفلك على ملء الدلو بالثلج/الجليد على طول الطريق. قم بدعوة الأطفال إلى المساعدة في قلب الوعاء أو الدلو ورفعها لصنع قلعة.

أدعو الأطفال إلى ملء وقلب الوعاء بأنفسهم. شجّعهم على تناوب أدوارهم أو التعاون أثناء كل مهمة.

حث طفلك على تصميم قلعة من أسلوبه الخاص، وشجعه على إيجاد مواد أخرى لكي تكون جزءاً من بنائهم (مثلاً، الأحجار، العصي، الصدف).

قم بقراءة قصة مع طفلك عن البناء، الثلج أو أية أفكار أخرى مرتبطة بهذه الفعالية. إليك أحد الاقتراحات:

- مسابقة بناء قلعة ترايبية بقلم روبرت مانش ومايكل مارتشينو

متى

حاول القيام بهذه الفعالية في الصباح أو في فترة ما بعد الظهر.

أين

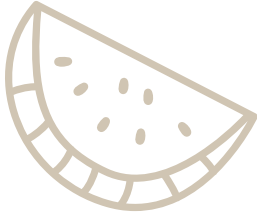
يمكن أن تحدث هذه الفعالية في الهواء الطلق.

المرجع

تم اقتباسها من عش وفق مبدأ 0-1-2-5- والشهية للعب:

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





صنع حزمة من المرح من البطيخ

ماذا

يتعلم الأطفال من خلال حواسهم الخمسة (اللمس، الشم، الرؤية، السمع، والتذوق). في هذه الفعالية، سوف نستخدم موضوع غذائي محدد مثل البطيخ (أو أي نوع آخر من الأطعمة التي يهتم بها طفلك) وأدخل فيها جميع الحواس الخمسة لمساعدة الأطفال على تعلّم المزيد عن الأطعمة. كلما يتعلم الأطفال المزيد عن الأطعمة، كلما زاد احتمال محاولتهم لتناول أطعمة جديدة وإتباع نظام غذائي صحي. يمكن أن يكون تعلّم المزيد عن الأطعمة متعة!

1 قمر بتهيئة البيئة

1

- لاحظ أنواع الأطعمة التي يهتم بها طفلك. مثلاً، قد يعجبه البطيخ، أو نوع آخر من أنواع الفواكه، أو طعام تقليدي أو وجبة طعام من موطنك الأصلي أو مجتمعك المحلي.
- أخبر طفلك بما تلاحظه واطلب المزيد من المعلومات. "لاحظت بأنك تحب (البطيخ)! ماذا يعجبك فيه؟" أخبر طفلك عن طعام مشابه تحبه ولماذا.
- إذا لم يكن طفلك قادراً بعد على الإجابة على الأسئلة المعقدة، فإن استخدام المرئيات يمكن أن يساعد في ذلك. قم بالإشارة إلى الصورة أو الطعام الحقيقي وضع علامة عليه. "أنظر! البطيخ!" قدمه كوجبة خفيفة.

2 استكشفا الطعام معاً

2

- دع طفلك يساعد في تحضير الطعام أو تقديمه كوجبة خفيفة. لاحظ كيف يتفاعل طفلك مع الطعام. مثلاً، قد يحاول طفلك مسك البطيخ، عض البطيخ أو محاولة جمع البذور.
- فكّر بطرق مختلفة يستطيع فيها طفلك استخدام حواسه الخمسة لاستكشاف الطعام. يمكنك أن تسأل طفلك أسئلة مثل، "ماذا يشبه صوته عندما تتناوله؟" أو يمكنك أن تظهر له من خلال استخدام حواس مختلفة "يبدو لي أن البطيخ بارد/رطب/ لزج". فيما يلي بعض الكلمات التي يتم وصف البطيخ بها والتي يمكنك محاولتها:

« التذوق: شهوي، حلو، مائي، مقرمش، طازج، ملء بالعصير

« اللمس: لزج، بارد، قاسي، ناعم، رطب

« الشم: نقي، حلو، لذيذ، ترابي

« الرؤية: ناتن، مشرق، ملون، مرقط، مستدير

« السمع: مقرمش، طري، ناعم، صاخب

لماذا

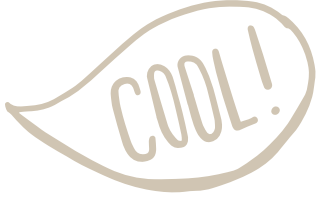
من خلال هذه التجربة، سيتعلم الأطفال ما يلي:

- بناء علاقات صحية مع الطعام بما في ذلك البدء في تنمية مهارات لزراعة واختيار وطهي الطعام
- فهم الصفات المختلفة للأطعمة والاستمتاع بها
- تعلّم طرق المحافظة على صحتهم، بما في ذلك المبادئ التوجيهية للصحة الجيدة
- بناء علاقات صحية مع كل من البالغين والأطفال (عند اللعب)



اسأل طفلك أسئلة مفتوحة عن الأطعمة مثل:

- من أين يأتي الطعام حسب اعتقادك، أو أن يتم زراعتها؟
- ما هي الألوان التي تراها؟
- كيف تبدو؟
- ما هو مذاقها حسب رأيك؟



اجمع مجموعة متنوعة من الأطعمة، البعض من الأنواع المفضلة والبعض من الأنواع غير المفضلة، وقرم باختبار التذوق! استخدم أعواد الأسنان أو الشوكة إذا كان طفلك متردداً في لمس الطعام باستخدام أصابعه. أظهر له محاولة تناول أطعمة جديدة من خلال وضعها على شفطيك و/أو لسانك، وصفها، وثمر وضعها. دع الفعالية مفتوحة وممتعة لتجنب حدوث صراع على محاولة تناول أطعمة جديدة.

دع طفلك يحضر البطيخ من خلال قطعه باستخدام قطاعات الكعك أو السكاكين البلاستيكية. تأكد من دعم سلامة طفلك إذا كانت هذه أول مرة يستخدم فيها السكين.

حاول غناء أغنية قوافي سخيطة مثل، في الأسفل قرب الخليج، وغنيا معاً وأتما تناولان أو تحضران البطيخ.

حاول ألوان مختلفة من البطيخ أو قرم بتجميدها باستخدام عصي المصاصة لحملها، لملمس جديد ومختلف.

باستخدام الطباشير، قرم برسم البطيخ، أوراق العنب، وأوراق الشجر على جانبي الطريق أو على ساحة لعب خرسانية. يمكنك التنقل عبر المزرعة لمحاولة الهبوط على البطيخ، أو القفز عليه أو يمكنك عمل لعبة خاصة بك!

بادر بقراءة كتاب مع طفلك عن محاولة تناول أطعمة جديدة.
إليك بعض الاقتراحات:

- سوف لن أتناول ذلك، بقلم كرستوفر سيلاس نيالي
- مبادلة الشطائر، بقلم جلالة الملكة رانيا العبد الله

إرشادات السلامة

- ساعد طفلك على غسل يديه بالماء والصابون قبل وبعد تحضير الطعام
- قرم بالإشراف على طفلك عندما يقوم باستخدام أدوات المطبخ وخاصة السكاكين
- للعب النشط، تأكد من أن المكان خالي من العقبات قبل البدء في اللعب

متى

يمكنك محاولة إجراء هذه الفعالية مع طفلك قبل أو أثناء أوقات الوجبات الغذائية أو في أي وقت من اليوم.

أين

يمكنك إجراء هذه الفعالية في الداخل أو في الخارج.

المراجع

شهية للعب. انشاء حزمة من المرح - استخدام مواضيع لإشراك المعرفة حول الطعام. تم اقتباسها من:

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

شهية للعب. انشاء حزمة من المرح مع البطيخ.

تم اقتباسها من: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>



هممم!

ماذا

قد تكون الدندنة والغناء طريقة للتعامل مع المشاعر الصعبة والمثيرة للتحدي التي يمكن أن يعاني منها طفلك. استخدم هذه الفعالية كأداة لدعم طفلك على الاسترخاء والتنفس خلال مجموعة متنوعة من المواقف.

1 قمر بتهيئة البيئة

- إذا كان طفلك يمر بمشاعر صعبة او مثيرة للتحدي، حاول الجلوس مع طفلك في مكان هادئ لكليهما. اجلس بشكل مستقيم، ولكن حاول أن تبقى مرتاحاً.
- وضح له بأنك تعلمت شيئاً جديداً وترغب أن تجربه معه.

2 قمر بعمل صوت الدندنة. هممم!

- مع طفلك، أغلق عينيك وشفتيك. دندن بعض الألحان مع نفسك لحين إيجاد لحن يعجبك. حاول أن تطلب من طفلك أن يقوم بالشيء نفسه.
- تنفس بعمق. تنفس للخارج، ودندن لحنك. تنفس للداخل. وتنفس للخارج ودندن!
- أطلب من طفلك أن يضع يديه على صدره لملاحظة اهتزاز الدندنة. اسأل طفلك ما الذي يشعر به في يده وفي جسمه.
- تنفس للداخل. تنفس للخارج، ودندن لحنك! اسأل طفلك لكي يدع الدندنة ترسل السلام أو الهدوء إلى جسمه وقلبه.
- قبل أن ينتهي طفلك من هذا التمرين، اسأل طفلك أن يهدئ من الدندنة ويأخذ ثلاثة انفاس ناعمة.
- اسأل طفلك كيف يحس. حاول أن تسأل طفلك إذا كان يريد محاولة لحن آخر يجعله يشعر بتحسن وهدوء.

لماذا

من خلال هذه التجربة، يتعلم الأطفال ما يلي:

- ملاحظة، قبول والتعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر والأفكار والآراء
- التأقلم مع تجارب التغيير والمفاجئة وعدم اليقين
- ممارسة طرق للحفاظ على صحتهم، بما في ذلك تنظيم عواطفهم
- الشعور بنوع من الأمان، احترام الذات والتنظيم (الانضباط) الذاتي
- بناء علاقات صحية مع كل من البالغين والأشخاص الآخرين

كيف

قد يحتاج طفلك إلى الممارسة قبل أداء هذه الفعالية معك. إذا كان الأمر كذلك، حاول أن تظهر له كيفية التنفس والدندنة لكي تقوم بتشجيع طفلك على محاولته (مثلاً، اغلق عينيه، اجلس باستقامة، تنفس، أو دندن).
عوضاً عن الدندنة، حاول أن تعني اغنية مفضلة تكون بطيئة ومهدئة. أو حاول أن تعني ببطء أغنية مفضلة تكون عادةً سريعة وشيقة.
أظهر لطفلك كيف يمكنك استخدام هذه الأداة عندما تشعر بمشاعر صعبة أو مثيرة للتحدي. عندما تبدأ في الشعور بالإحباط أو نفاذ الصبر، لاحظ ذلك بصوت عالٍ ("بدأت أشعر بالإحباط")، وأخبر طفلك بأنك ستحاول أن تدندن. كن صريحاً مع طفلك بخصوص الأشياء التي ساعدتك. ربما ستكون لديه فكرة عن أداة أخرى!
دع طفلك يجلس في حضنك، لكي يشعر باهتزاز دندنتك وتنفسك العميق.
بادر بقراءة كتاب عن الاسترخاء والهدوء أو شيء آخر مرتبط بها الموضوع.
إليك بعض الاقتراحات:

- تنفس مثل دب، بقلم كيرا ويلي
- أنا السلام، بقلم سوزان فيردي

متى

يمكن أن تحدث هذه الفعالية في جميع أوقات اليوم.

أين

حاول إيجاد مكان هادئ ومريح. في بعض الأحيان، عندما تغلقان عينيكما وتجلسان معاً وتضعان بطانية فوق رأسكما، يمكن أن يؤدي ذلك إلى خلق مكان مريح.

المرجع

براون، إم وستيوارد، دبليو (2017). الأطفال اليقظون: 50 فعالية تحفيز الذهن من أجل اللطف والتركيز والهدوء. (مجموعة بطاقات الفعالية). كامبريدج، ما: كتب بيرفوت



بيتزا بيتزا

ماذا

الطهي مع طفلك، أو التظاهر بالطهي، هي فعالية جيدة لتطوير الخيال، التعلّم عن المكان الذي يأتي منه الطعام، والمشاركة في محادثة وقت الطعام. من المرجح أن يحاول الأطفال تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضار إذا سنحت لهم فرصة تعلّم المزيد حولها بطريقة ممتعة. يمكن أن تكون البيتزا المصنوعة في المنزل وجبة غذاء صحي لأنه يحتوي على جميع الفئات الغذائية.

1 قمر بتهيئة البيئة

- اسأل طفلك إذا كان يرغب في صنع (أو التظاهر بصنع) بيتزا معك.
- شارك معه ذكرياتك في صنع البيتزا أو اطلب من طفلك أن يتذكر آخر مرة تناول فيها البيتزا. ماذا كانت المناسبة الخاصة؟ هل أخذ شخص ما آخر قطعة من نوعه المفضل؟ هل كانت البيتزا حارة؟

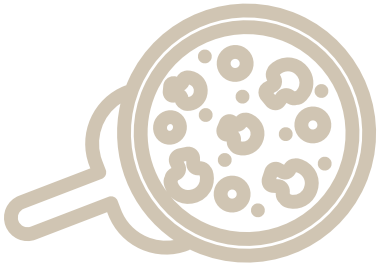
2 إلعب!

- إلعب "صنع البيتزا" مع طفلك من خلال استخدام عجينة اللعب، اللبنة، الأوشحة، أو مواد أخرى مفتوحة. دع طفلك يقود لعبة التظاهر.
- اسأل أسئلة مثل، "من سيقوم بعمل العجينة، ومن سيحضر الإضافات؟" و"كيف سنقوم بطهي البيتزا؟"
- تحدّث عن أي نوع من البيتزا ترغب في تناوله. "أنا أحب (نوع الطعام) على البيتزا. ماذا تريد على البيتزا الخاصة بك؟" تحدّث عن الإضافات الشائعة للبيتزا والإضافات السخيفة أو الإضافات الخيالية.
- تظاهر بأنكما تتناولان البيتزا معاً. أجلس واستمتع بالمحادثة معه وأنتما تتناولانه.

لماذا

من خلال هذه التجربة، يتعلم الأطفال ما يلي:

- استكشاف العالم باستخدام أجسامهم وحواسهم
- القيام بالبناء والإنشاء والتصميم من خلال استخدام مواد وتقنيات مختلفة
- أن يكون مبدعاً ومُعَبِّراً بطرق عديدة



كيف

ابدأ مع لعبة التظاهر، ثم يمكنك عمل بيتزا حقيقية. ساعد طفلك على قيادة لعبة التظاهر من خلال طرح أسئلة تشجع الخيال - "ماذا يجب أن نستخدم لعمل صلصلة البيتزا؟ أي نوع أو لون جبن ينبغي أن نستعمله؟"

بالنسبة للأطفال الذين يتعلمون التحدث واللعب، حاول أن تقلد طريقة لعبهم، ثم قم بتقديم فكرة جديدة. إذا كان طفلك يركز على صنع بيتزا كبيرة، قم ببناء بيتزا كبيرة معه. ثم حاول "تناول" قطعة وقل "لذيذة!" راقب إذا كان طفلك سيقلدك أم لا. بادر بإضافة بعض النماذج مثل دبوس ملفوف وورق الكعك. قم بعمل قائمة بأنواع البيتزا مع صور الأطعمة التي تأتي مع البيتزا. حاول عمل بيتزا حقيقية واصنع قطع بيتزا فردية باستخدام مختلف أنواع الخبز كأساس لها (الكعك الإنجليزي، البيتزا، البيجل، الروني، البناوك أو التورتيللا). شجع طفلك على اختيار الإضافات الخاصة به. في الأيام الخاصة، حاول صنع البيتزا، أو حاول القيام ببعض الأفكار التالية:

- اصنع "بيتزا قطاعات الكعك". للهلوين، اقطع خبز البيتزا أو الكعك الإنجليزي مع قطاع الكعك على شكل فانوس جاك. قم بإضافة الفلفل الحلو، الفطر، اللحم، أو لحم الديك الرومي واقطعها إلى أشكال للعيون والأنف والفم.
 - قم بصنع "بيتزا الحفلات". اجعل العجينة على شكل قلب لعيد الحب أو شجرة دائمة الخضرة للاحتفال الشتوي.
 - قم بصنع "بيتزا الفواكه". استخدم عجينة البسكويت كأساس، واللبن الزبادي للـ "الصلصة" وقطع من التفاح والموز والأناناس، وأنواع أخرى من الفواكه كإضافات. قم برش القرفة عليها.
- قم بقراءة كتاب مع طفلك عن البيتزا أو أية أفكار أخرى مرتبطة بهذا الموضوع. إليك بعض الاقتراحات:

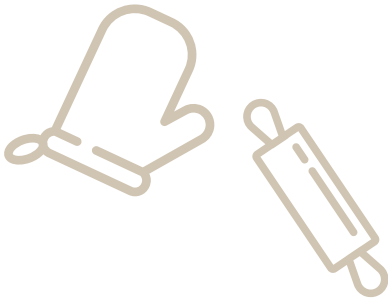
- بيتزا بيت بقلم ويليام ستيج
- بيتزا بي بيت سالي بقلم مونيكا ويلينغتون

إرشادات السلامة

- ساعد طفلك على غسل يديه بالماء والصابون قبل وبعد تحضير الطعام
- قم بالإشراف على طفلك عندما يقوم باستخدام أدوات المطبخ وخاصة السكاكين
- للعب النشط، تأكد من أن المكان خالي من العقبات قبل البدء في اللعب

متى

حاول القيام بهذه الفعالية قبل أوقات تناول الطعام أو أي وقت آخر عند التظاهر باللعب.



أين

يمكن أن يتم القيام بهذه الفعالية في الداخل أو في الخارج.

المرجع

شهية للعب. بيتزا بيتزا

تم اقتباسها من: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>



الأرنب النائم

ماذا

هناك العديد من الطرق السهلة والبسيطة لاستكشاف الحركات مع الأطفال. تجعل اللغة الإيقاعية والأغاني الأنشطة الحركية ملهمة ويمكن التنبؤ بها. حاول هذه القصيدة والحركات التي ترافقها مع طفلك لاستكشاف المزيد عن حركات الجسم.

1 قمر بتهيئة البيئة

- اسأل طفلك كيف يشعر. كن محدداً عندما تخبر طفلك كيف تشعر أنت (مثال تشعر بالنعاس، المرح، المرض، الهدوء).
- أخبر طفلك بأنك تعلمت لعبة جديدة وترغب في أن تقوم بها معه.

2 الأرنب النائم

- "شاهد الأرنب الصغير وهو ينام حتى وقت الظهيرة تقريباً" (اجعل طفلك يتظاهر بأنه نائم).
- "هل ينبغي أن نصحبه باستخدام نغمة ممتعة؟"
- "انه لا يتحرك، هل يشعر بالمرض؟"
- "كلا! استيقظي يا أرنب!" (شجع طفلك على الوقوف والقيام بالأعمال التالية)
- "اقفز يا أرنب الصغير، اقفز، اقفز، اقفز" (شجع طفلك على القفز).
- "اقفز يا أرنب الصغير، اقفز، اقفز، اقفز" (شجع طفلك على القفز وكرر ذلك بعدد المرات التي تريدها).

لماذا

من خلال هذه التجربة، سيتعلم الأطفال ما يلي:

- إيجاد طرق للحفاظ على صحتهم بما في ذلك النوم والنشاط البدني
- الشعور بالثقة في التحكم بأجسامهم
- الاستمتاع بالتمتع بنشاط البدني

كيف

حاول لعبة قصيدة الأرنب النائم.

عوضاً عن التنقل، حاول القفز أو الرقص، أو أية حركة يرغب طفلك في أن يحاول عملها. استكشف الحيوانات الأخرى التي يرغب طفلك في أن يتظاهر بها. قبل قراءة القصيدة، حاول أن تسأل طفلك أسئلة مثل:

- أي حيوان آخر تريد أن تجربه لاحقاً؟
- كيف يتحرك ذلك الحيوان؟
- كيف يمكنك أن تجعل جسمك يبدو مثل ذلك الحيوان؟
- كيف يمكنك أن تجعل جسمك يتحرك مثل ذلك الحيوان؟



فيما يلي بعض الأمثلة على الحركات، ولكن استخدم خيالك لاستكشاف طرق عديدة للتنقل.

الحيوان	الحركة	التنبيهات
الحصان	الركض	يبقى القدم الأيمن دائماً امام الأيسر عندما تخطو أو تركض.
الفلامنجو	البقاء على ساق واحدة	بادر بالوقوف شامخاً، وضع الذراعين إلى جانبك. قمر برفع ساق واحدة وحافظ على توازنك على الساق الأخرى
السلحفاة	قمر بالسير ببطء	قمر بالسير ببطء وهدوء
الضفدع	اجلس القرفصاء إلى الأسفل واقفز عالياً	حاول الوصول إلى الأرض ولمسها بين قدميك، ثم اقفز
الطير	حرك ذراعيك إلى جانبك	حرّك ذراعيك إلى الأعلى والأسفل، بطريقة مشابهة لحركات الرفرفة
الفأر	تحرك أو امشي أو اخطو أو اقفز بهدوء	اركض على رؤوس أصابع قدميك وبهدوء قدر الإمكان. اقفز إلى الأعلى والأسفل وأنت تهبط بهدوء، لكيلا يسمعك احد!
البطريق	قمر بالمشي خطوة أو تجول أو بادر بالركل، بينما ترفرف ذراعك الصغير (حركات صغيرة)	تجول واركل، تجول واركل!
الديناصور	تحرك، دس، اركض أو امشي	اعمل حركات كبيرة - قد تكون خفيفة وسريعة أو ثقيلة وبطيئة

يمكن أن تستخدم هذه الحركات لتقليد العديد من الحيوانات. حاول التحرك مثل الإبطال الخارقين، أو حاول التحرك مثل عناصر الطبيعة مثل المحيط، الأشجار عندما تهب الرياح، أو زهرة تنمو، مطر غزير، أو عاصفة!

مع طفلك، اقترح عمل مخلوق جديد. ناقش كيف يمكن للأطفال تمثيل حركات المخلوق الذي تم صنعه! هناك الكثير من الاحتمالات، ولكن المفتاح هو أن تستمتع بوقتك وتجعل الأطفال يتحركون!

بادر بقراءة قصة مع طفلك عن الحيوانات، التنقل أو أية أفكار أخرى مرتبطة بهذه الفعالية. إليك أحد الاقتراحات:

• الطريق إلى المنزل في الليل بقلم ايكو مياكوشي

متى

يمكن أن تحدث هذه الفعالية في كافة أوقات السنة، أو في كافة أوقات اليوم.

أين

يمكن أن يتم إجراء هذه الفعالية في الداخل أو في الخارج.

المرجع

صحة الطفل في بريتش كولومبيا، (2017). شهية للعب.

تم اقتباسها من: <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/> teaching-fundamental-movement-skills





السير على الجانب البري

ماذا

يمكن أن يشكل الاستكشاف في الخارج في الغابة أو على الشاطئ أو في الثلج أو في المناطق الطبيعية الأخرى متعة للأطفال. تدعم هذه الفعالية التي تُقام في الهواء الطلق الابتكار وبناء الثقة.

1 بادر بتهيئة البيئة

- في يوم تكون فيه مستعداً لاستكشاف الخارج، اعط طفلك بعض الوقت لكي يجهز نفسه. إن كان ممكناً، اعط طفلك فرصة اختيار المكان الذي ستذهبان إليه.
- انظر إلى الطقس وتحدثاً معاً عن أنواع الملابس التي تحتاجان إلى ارتدائها لكي تشعرنا بالراحة.

2 قم بالسير على الجانب البري!

- اذهب في جولة مشي مع طفلك أو اسرتك وبادر بعمل حواجز من الأشياء الطبيعية التي تقابلها. فيما يلي بعض الأمثلة:
 - « اقفز إلى البركة أو فوقها
 - « اقفز على الأغصان المتساقطة
 - « تدحرج إلى أسفل التل أو خلال كومة من الأوراق
 - « حافظ على توازنك على طول الأشجار المتساقطة
 - « اصعد على شجرة أو قم بالتدلي من فرع معلق منخفض
 - « قم بإيجاد حجر يمكنك رميه إلى النهر أو البحيرة أو المحيط
 - « اجمع كومة من الأوراق أو الصنوبر. حاول التقاط واحدة منها في كل مرة، اثنتين منها في كل مرة...
 - « قم بإيجاد صخرة كبيرة لكي تصعد عليها
 - « اركض إلى أحد الأشجار، واقفز نحو الثانية، ثم امشي جانبياً إلى الأخرى

لماذا

من خلال هذه التجربة، سيتعلم الأطفال ما يلي:

- الشعور بالثقة بأجسامهم والتحكم بها
- تعلم طرق للحفاظ على صحتهم، بما في ذلك فعاليات بدنية مختلفة
- استكشاف الهواء الطلق وتعلم المزيد عن الطبيعة
- التكيف مع والاستمتاع بتجارب التغيير والمفاجأة وعدم اليقين



كيف

اذهب في جولة مشي مع طفلك، وقرم بالإشارة إلى الأشكال الطبيعية المختلفة والعناصر والنمو الذي تشاهده (مثال، الأشجار، البحيرات، المحيطات، الصخور).

قد بدعم طفلك عند الحاجة، من خلال مسك يديه، والمساعدة في الحفاظ على توازنه، أو وضعه فوق كتفك لكي يحس بأغصان وأوراق الأشجار. حتى الأطفال الذين لا يستطيعون المشي يرغبون في الصعود وأن يتم رفعهم إلى الأعلى.

شجع طفلك على محاولة المحافظة على توازنه، أو أن يتدلى أو يصعد دون مساعدة من البالغين. إذا كان طفلك يستخدم كرسيًا متحركًا أو المشاية، حاول السير بسرعة عبر البركة لعمل ضجة كبيرة!

عندما ترجع إلى المنزل، تحدث عن أو أكتب جميع الحركات أو الأفعال التي قمت بصنعها وأنظر كم هو عدد الأماكن المختلفة التي يمكنك أداء هذه الأفعال فيها، مثل الشاطئ، الغابة، الجبال والحديقة العامة.

بادر بقراءة كتاب مع طفلك عن الاستكشاف أو أي أفكار أخرى مرتبطة بهذه الفعالية. إليك هذه الاقتراحات:

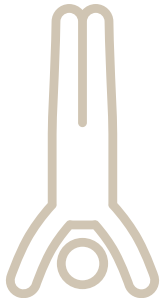
- مستكشفو البرية، بقلم كايل اتكينسون
- أحياناً أحب أن أزحف فوق كرة، بقلم فيكي شيرشل

متى

حاول القيام بهذه الفعالية أثناء ساعات النهار في أي مكان يوجد فيه ما يكفي من الضوء لكي يتحرك الشخص فيه بأمان.

أين

تم عمل هذه الفعالية لكي يتم القيام بها في الهواء الطلق.





وضعية اليوغا

ماذا

انتقل عبر مجموعة من وضعيات اليوغا والتي هي آمنة ويستمتع بها الأطفال. حاول أن تسأل طفلك أسئلة عند القيام بهذه الوضعيات.

1 قمر بتهيئة البيئة

1

التنفس

يبدأ كل درس لليوغا مع قضاء عدة دقائق لتحضير الجسم والعقل للتدريب. يساعد التنفس أجسامنا وعقولنا على الاسترخاء. يمكنك أن تقول، "دعنا نجلس بوضعية مريحة. اغلق عينيك. ببطء تنفس من أنفك (توقف لبرهة)، وتنفس للخارج عن طريق فمك (توقف لبرهة). تنفس من خلال أنفك (توقف لبرهة)، وتنفس للخارج عن طريق فمك (توقف لبرهة). اشعر بجسمك وعقلك يستعدان لممارسة اليوغا. افتح عينيك ببطء". يمكنك أن تسأل، "كيف تشعر من الداخل؟ كيف يشعر جسمك؟ هل تشعر بالتعب، أو هل تشعر باليقظة؟"



للأطفال الأصغر سناً، يمكنك تعليمهم التنفس من خلال استخدام لعبة يتم وضعها على صدر الطفل. انظر الى اللعبة وهي ترتفع عند الشهيق وتنخفض عند الزفير. يمكنك عمل ذلك من خلال كرة لعبة أو بالون.

2 الوضعيات

2

وضعية الطفل

قل لطفلك، "لنقم معاً بأداء وضعية الطفل." (اجلس على اعقابك، اخفض جبينك إلى الأرض ومدد ذراعيك إلى الأمام). اسأله "هل تشعر بأن ركبتيك تدفعان بطنك؟ هذه الوضعية تساعد بطنك على هضم الغذاء بشكل أفضل". مارس تمرين الضغط على الأطراف الأربعة، وارجع إلى وضعية الوقوف على اعقابك.



وضعية الكلب المتجه للأسفل

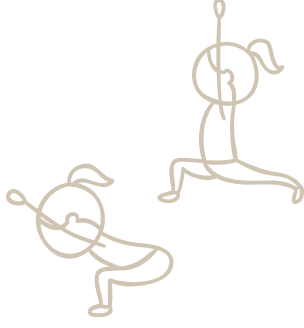
تساعد هذه الوضعية على بناء عضلات قوية، وتزيد من مرونة المفاصل والعمود الفقري وبناء الثقة بقابلية أجسامنا على التنقل بطرق جديدة. يمكنك أن تقول، "دعنا نقوم معاً بوضعية الكلب المتجه للأسفل". (ابدأ من الوضعيات الأربعة كلها، اليدين تحت الكتفين، والركبتين تحت الوركين. ازحف أصابع القدم إلى الداخل. قم بتصويب ساقيك وثمر قم بتصويب ذراعيك. حافظ على وضعية مقلوب رأساً على عقب على شكل حرف "V" لثلاثة أنفاس. وبعناية ارجع إلى اطرافك الأربعة). اسأله، "كيف يشعر جسمك؟ كيف تشعر من الداخل؟ هل تشعر بالتعب، أو هل تشعر باليقظة؟"



وضعية الشجرة

تساعد وضعيات التوازن، مثل الشجرة، على تطوير قدرتنا على التركيز وإيلاء الاهتمام والتركيز لفترات أطول وأطول. أخبر طفلك، "تخيل على أنك شجرة طويلة لديها جذور تنمو إلى أسفل قدميك. لنقم بأداء وضعية الشجرة معاً". (ابدأ مع وضعية الوقوف بحيث تتلامس راحة اليدين والابهام على قلبك. ضع وزنك على ساقك الأيسر وبيضاء ارفع قدمك الأيمن إلى الكاحل أو الساق أو الفخذ الداخلي بحيث يكون الساق متجهاً إلى الخارج. قم ببطء بإرجاع ساقك إلى الأرض وكرر ذلك في الطرف الآخر). اسأله، "هل كان أحد الجانبين أسهل من الجانب الآخر؟ تحتاج وضعيات التوازن إلى الممارسة، وسوف تصبح أفضل وأفضل!".





التسلسلات

هناك تسلسلات في وضعيات اليوغا، ويتم القيام بها دون وقوف، والتي تؤدي إلى زيادة خفقان قلوبنا، تقوية عضلات القلب وإعطاءنا الطاقة. أخبر طفلك "دعنا نضع معاً وضعية الكلب المتجه للأسفل ووضعية الطفل". (ابدأ مع وضعية الكلب المتجه للأسفل، انخفض على أطرافك الأربعة وانتقل إلى وضعية الطفل، ارجع ثانية إلى الأطراف الأربعة، ثم وضعية الكلب المتجه للأسفل، وعد ثانية إلى الأطراف الأربعة ووضعية الطفل. خذ استراحة هنا). أسأله "هل تشعر بأن قلبك ينبض بسرعة أكثر؟ إنها تصبح أقوى!"

لماذا

من خلال هذه التجربة، سيتعلم الأطفال ما يلي:

- تواصل الأفكار والتجارب
- لكي يكونوا فضوليين عن المفردات (مثال، أسماء وضعيات اليوغا) والمفاهيم
- حول هويتهم الشخصية (فهم أعمق للذات) واليقظة
- حل المشاكل
- مهارات تأقلم إيجابية
- مشاعر شخصية

كيف

حاول هذه الوضعيات مع طفلك.

قم بقراءة كتاب عن الحيوانات وقُلِّد هذه الحيوانات بوضعية اليوغا أو غيرها من الوضعيات. شجع طفلك على أخذ وضعية مختلفة صفحة بصفحة مع القصة.

قوما بخلق وضعيات: ينبغي أن تكون يوغا الأطفال مبدعة. شجع طفلك على عمل وضعيات جديدة وأن يقوم بتسميتها. هذه الفعالية جيدة لممارسة المهارات اللغوية. اعمل أصوات الحيوانات. استخدم الإشارات. اقفز مثل أرنب أو ازحف مثل الثعبان.

بادر بقراءة قصة مع طفلك عن اليوغا، يقظة الجسم أو أية أفكار أخرى مرتبطة بهذه الفعالية. إليك أحد الاقتراحات:

- وقت صباح مع جدي بقلم سيلفيا ليو وكريستينا فورشاي

قم باستكشاف العائلات الصحية في بريتش كولومبيا (HealthyFamiliesBC) لإيجاد المزيد من الفعاليات لكي تشاركها مع طفلك:
<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

متى

حاول القيام بهذه الفعالية في أي وقت من اليوم. يمكنك محاولتها حتى قبل النوم للاسترخاء.



أين

يمكن أن يتم إجراء هذه الفعالية في الداخل أو الخارج.

تم اقتباسها من شهية للعب وي بي إس للأطفال:

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