



פעاليّات مُقترحة مع الأطفال والأولاد في الطُفولة المُبكرة في الأماكن الآمنة والمنازل

למסמך בשפה העברית

الأهالي الأعزّاء،

نواجه كلنا في هذه الأيام واقعا مُعقّداً فُرض علينا.

من أجل بناء الحصانة النَّفسية، وجعل المكوث الطويل في المنزل مع الأطفال الصِّغار، وأبناء مرحلة ما قبل المدرسة أسهل وأكثر متعة، جمعنا من أجلكم/أجلكنّ مجموعةً من الأفكار لفعاليّات تُناسبُ جميع الأعمار. يُحبذُ عند اختيار الفعاليّة أن تأخذوا بعين الاعتبار مرحلة النُّمو، وميول الأطفال والأولاد، ومدى توفُّر الأغراض/الموادّ، والألعاب الموجودة تحت تصرُّفكم. آمليّن لَكُمْ أيّامًا أفضل، وأخبارًا سارة للجميع.

توصيات
عامّة

معًا في البيت !!

الأفضل أن نكون معًا



نستمتع ونتحرّك معًا



نُنتجُ ونُبدعُ معًا



نهدأ ونسترخي معًا



نلعبُ ونُفكرُ معًا





توصيات عامة:

- ❖ يُحَبِّدُ مراعاة درجة اهتمام الطِّفْلِ/الولد بالفعاليَّة.
- ❖ ينبغي مُلاءمة زمن ومُدَّة الفعاليَّة للبرنامج اليومي المُعتاد للأطفال، حسب أعمارهم.
- ❖ يُفَضَّلُ التَّحدُّثُ خلال الفعاليَّة مع الطِّفْلِ/الولد، أن تُسمِّي الأشياء، وتُعطي أمثلة عن المشاعر والسلوكيات.
- ❖ من المُهمِّ خلق بيئة ممتعة، تبعثُ الطُّمأنينة.
- ❖ خلق قُرب جسدي حسب احتياجات وميول الطِّفْلِ/الولد، من خلال مراقبة رُدود فعله.
- ❖ انتبهوا إلى جوانب مثل: أمان الأغراض، والبيئة، وغيرها.
- ❖ يُحَبِّدُ إشراك الأطفال، بشكلٍ يتناسبُ مع أعمارهم، في اختيار الفعاليَّات، والأغراض، والبيئة، قدر الإمكان.
- ❖ يُفَضَّلُ إشراك الأطفال في فعاليَّات تُساعدُ أفرادَ المنزل، والمجتمع، وذلك من أجل تعزيز الشُّعور بالمقدرة، والسيطرة على الأمور.



الأفضل أن نكون معًا



✋ الأعمال المنزليّة- تشجيع الأطفال على تحمّل المسؤوليّة عن أدوارٍ مختلفة في مجالات متنوّعة، مثلاً: فرز وتعليق الغسيل، نفض الغبار، ترتيب الغُرف، وخبز العجين، ونحو ذلك.

✋ العطاء للآخرين- تحضير بطاقات التهنئة، رُسومات أو طرود لجنودنا، والتحدّث بالهاتف مع أفراد الأسرة والجيران. يمكن توسيع الدائرة وتقديم المعونات للأيتام أو المحتاجين أيضاً.

✋ الاحتفال بعيد ميلاد دُميّة- يمكن تحضير عيد ميلاد لدُمية الطّفل المُفضّلة، تحضير بطاقات دعوة، مُرطبات، هديّة، ورسم.

✋ قراءة القصص المحبوبة، التحدّث عن القصّة، وإثارة الأحاسيس وغير ذلك.

✋ مسرح مفتوح- عرض مجموعةٍ مُتنوّعةٍ من مهارات الأطفال الصّغار والأولاد في الغناء، والرّقص، والتّمثيل، والخدع السّحريّة، وغيرها.

✋ الأغاني- نُغني معًا الأغاني المُفضّلة للعائلة. يمكن الجمع بين أغاني الألعاب، والأناشيد المُرتجّلة، وابتكار كلماتٍ جديدةٍ للألحان المعروفة، والغناء بصوت جَهْوَريّ، أو خافت، بإيقاع سريع، أو دُنْدنّة، وغير ذلك.



نستمع ونتحرك معاً



- **برّ بحر-** نختارُ في البيت ما الذي يكون البحر، وما يكون البرّ، على سبيل المثال: السّجّادة والأرضيّة، الطّوق الدّاخلي والخارجي، ونحو ذلك. نختارُ مُشرفاً على اللّعبة يُعطي التّعليمات، ونقوِّزُ حسب تعليماتِهِ، بحرًا أو برًّا، هدف المُشرف هو إرباك المشاركين.
- **رُقِيطة الدُّيول-** يُعلّقُ كُلُّ مشاركٍ قِطعةً مِنَ القِماش (منديل، ربطة عنق، إلخ) على الجزء الخلفي من بنطلونه، نختارُ مُشاركًا ليكون عليه الإمساك بالآخرين، مهمّته نزع أكبر عدد مُمكن من "الدُّيول" عن اللّاعبين.
- **قال الملك-** أحد المشاركين هو الملك، يجب على جميع المشاركين تنفيذ كلامِهِ، فقط عندما يُقال "قال الملك" يجب اتباعه. هدف الملك هو إرباك المشاركين.
- **رُقِيطة الألوان-** يُعلن المُمسك عن لون مُعيّن في أذان المشاركين في اللّعبة، ويجب على المشاركين الإسراع ولمس غرض/لباس بهذا اللّون كي يحموا أنفسهم من الإمساك بهم. مُهمّة المُمسك هو الإمساك بالمشاركين الذين لم يضعوا أيديهم على غرض بهذا اللّون.
- **مسارات للتّحرّك-** نقوم بإنشاء مسارٍ من أغراض مختلفة، على سبيل المثال: جوارب، أحذية أو غيرها من الأغراض. وضع قوانين للمسار- التّخطي أو القفز، أو تجاوز العوائق المختلفة.
- **تقليد الحيوانات-** يُمكن الاصغاء الى المعزوفات، أو الأغاني، أو غناء أغنية تتعلّق بالحيوانات (على سبيل المثال، كان في فيل، الفأر فرفور، أرنب بالمغارة، جدي عنده حماره، لولي وفيل الفلّول، 1،2،3 زقفة، ونحو ذلك). نطلبُ من الأطفال والأولاد تقليد حركة هذه الحيوانات (على سبيل المثال: الزّحف على البطن مثل الثّعبان، والمشي على أربع مثل القطّة).



نُتِجُ وَنُبْدِعُ مَعًا



- ✓ **تلوين الصُّحف، أو لصقها وقصّها أو تمزيقها-** يُمكن القيام بعمل مُشْتَرَك لجميع أفراد الأسرة، ومختلف الأعمار.
- ✓ **البناء بالورق المقوّى (الكرتون)-** حسب اهتمامات الأطفال: سفينة فضاء، ديناصور، إنسان آليّ (روبوت)، بُرج، منزل، قطار، ونحو ذلك.
- ✓ **النَّظْم بالخُيوط-** يُمكن نظم موادّ عديدة بأشكالٍ مُختلفة. على سبيل المثال، أقراص/عُصيّ البوظة للصُّندوق، الخرز، وكُرّات الصُّوف الصَّغيرة، وغيرها.
- ✓ **الدّهانات اليدويّة/رغوة صابون الحلاقة-** إتاحة الفرصة أمام الأطفال لاستكشاف وتجريب الدّهانات اليدويّة، ورغوة صابون الحلاقة على الأسطح المختلفة.
- ✓ **اللُّعب بالطِّين/الماء/المعجونة/العجين-** إتاحة الفرصة للأطفال والأولاد بالاستكشاف والتَّجريب، والبناء والابتكار.
- ✓ **الطَّهيّ والخَبْز المُشْتَرَك-** يمكن إعداد قائمة طعام، وإتاحة الفرصة أمام الأطفال والأولاد لاختيار المأكولات المُفضَّلة لديهم، وتحضيرها معًا.



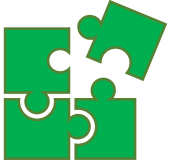
نهداً ونسترخي معاً



- ♥ تمارين قبض واسترخاء العضلات مع دمج التنفّس- يُمكننا عصر ليمون، أو عصر إسفنجة، أو عجن المعجونة، وغير ذلك.
- ♥ اليوغا- ممارسة وَضَعِيَّاتِ اليوغا المختلفة، على سبيل المثال: وَضَعِيَّةِ القِطَّةِ، أو الجَمَلِ.
- ♥ تمارين الخيال- نفخ بالون وَهْمِيّ، شَمُّ زهرة، وإطفاء شمعة خياليّة لتنظيم التنفّس. يمكن مُمارسة التّمارين بشكلٍ مُتكرّر من أجل التّمرن على التنفّس.
- ♥ التّدرب على التنفّس بواسطة فُقاكات الصّابون- التّدرب على التنفّس، والاستمتاع باللّعب.
- ♥ صندوق الأحاسيس- نضع في الصّندوق أشياء ذات مَلَمَسٍ مُختلف، كُرَات مُختلفة المَلَمَس، مثل: كرة إسفنجيّة، كرة مرنة ذات نُتوءات، مناديل، فُرَش، شريط لاصق، وغيرها.
- ♥ الرّقص والتّوقيع على الجِسم على إيقاع أصوات الأغاني المحبوبة- يُمكن ابتكار حركاتٍ، أو كلماتٍ جديدةٍ للأغاني المشهورة.



نلعب ونفكر معًا



❖ **صناديق أنشطة-** قوموا بإنشاء عدد من الصناديق عن موضوع واحد، على سبيل المثال صندوق موضوع: حيوانات، أدوات المطبخ، وسائط النقل، أو حسب الحجم، أو الشكل، أو اللون.

❖ **ألعاب الطاولة-** اليانصيب، الذاكرة، القطة وغيرها، حسب التفضيل والملاءمة لكل طفل في الأسرة.

❖ **ألعاب التركيب-** ليغو، مكعبات مختلفة، يمكن إضافة أغراض من المنزل، مثل: الصناديق، الحيوانات البلاستيكية، الأقمشة، المواد الطبيعية، وغيرها.

❖ **ألعاب التثنية/لعب الأدوار-** يمكن ارتداء ملابس الشخصيات المحبوبة، ابتكار قصة، وتمثيلها، كما يمكن التقاط الصور، ومشاركتها مع العائلة الموسعة.

❖ **ما المفقود؟** لعبة فيها أغراض مختلفة، يختبئ أحد المشاركين، نُنقصُ أحد الأغراض، وعليه تخمين ما الغرض المفقود.

❖ **احزر من؟** نُحضّرُ تاجًا مع صورة. يضع أحد المشاركين التاج فوق رأسه، دون أن يعرف ما هي الصورة. يجب عليه معرفة ذلك بمساعدة أسئلة يُوجّهها للمشاركين الآخرين. يمكن استبدال صور مختلفة.

