

على أعتاب العطلة الصيفية

أفكار للمربيات والأهل للنشاط مع الأطفال

إصدار: وزارة التربية والتعليم

قسم التعليم العربي قبل الابتدائي

أيار 2013

ساهمت في إعداد النشرة كل من: فاطمة أبو أحمد قاسم، منار سلامة، عبير زريق، زادة بدارنة، اسراء قاسم تلس، سناء زرعيني، حنان عابد، وهيبة ابو صالح، نهاد مصاروة، سهير محاجنه، غدير خطيب، دعاء هوارى، سوسن زعبي، مريم حاج، سلام سعدة.

تحرير: منى سروجي زريق

3.....على أعتاب العطلة الصيفية

3.....ما الجديد؟

3.....ماذا نعني بوقت الفراغ؟

5.....للمربية

5.....تهيئة الأطفال للعطلة الصيفية

6.....حفلة آخر السنة!

7.....والأهل أيضًا بحاجة إلى أن يستعدوا.

9.....تهيئة الطفل وأهله للصف الأول

10.....للأهل

10.....نخطط العطلة مع أطفالنا

11.....حكماء في الصيف

11.....سلامة وأمان أطفالنا

14.....الوقاية من الشمس

15.....أفكار للنشاط مع الأطفال

16.....نلعب ونبدع بالمواد

17.....أغراض ومجسمات

19.....العباب وأعمال فنية

21.....المواد الرطبة

25.....الأدوات الموسيقية

27.....الحلي

28.....نلهو ونتعلم في المطبخ!

32.....مغامرات في الهواء الطلق!

39.....نلعب باللغة ونسرد القصص

45.....مرحبًا للصف الأول!

ما الجديد؟

أيامٌ قليلة وتبدأ العطلة الصيفية، فيعيش أطفالنا تجربة الانتقال من روتين إلى روتين آخر، خاصة وأنّه يتصادف حلول شهر رمضان المبارك في العطلة هذه السنة. كلنا يعرف مدى تأثير العطلة على نظام حياة الأطفال وأسرهم، والجهود التي يبذلها الأهل في تنظيم برامج مختلفة تمكّن الأطفال من خوض تجارب مفيدة وممتعة تتماشى مع واقعهم المعاش.

هناك عاملان آخران يؤثّران على الروتين اليومي للأطفال في العطلة الصيفية وهما: التوقيت الصيفي الذي يزيد من ساعات اليقظة، ويسمح للأطفال والأهل أن يقضوا وقتاً أطول في النشاط ، وحالة الطقس وكثرة الخروج إلى المنتجعات المائية والأماكن المكيفة. هناك العديد من الأطفال الذين ينشطون خلال العطلة في أطر متنوعة كالمخيمات، دورات الإثراء، الزهات والرحلات العائلية، وغيرها. تحمل العطلة الصيفية تغييرات كبيرة في البرنامج اليومي وفي الإطار التربوي سواء للأطفال أو الأهل، ولا يغيب عن أذهاننا أنّ الأطفال يتعبون أحياناً ويملّون، مهما بلغت درجة ابتكارهم وخيالهم.

في هذه النشرة ندعوكم لاستغلال العطلة الصيفية بشكل أفضل لكم ولأطفالكم. فالعطلة فرصة سانحة لأن تلعبوا مع أطفالكم، وأن تبدعوا معاً، وأن تساهموا في توسيع خياراتهم الشخصية، وأن تكتشفوا جوانب لم تعهدوها من قبل عندكم وعند أطفالكم.

قسم التعليم قبل الابتدائي أعدّ وجمّع أفكاراً واقتراحات متنوعة من أجل قضاء عطلة ممتعة شيقة، مليئة بالفرح والبهجة، وبأجواء آمنة وصحية .

كلّ عطلة وأنتم وأطفالكم بخير!

ماذا نعني بوقت الفراغ؟

وقت الفراغ هو الوقت الذي يتمكن الفرد فيه من اختيار النشاط الذي يرغبه، دون أن يكون ملزماً بأداء مهمة مثل الدراسة وغيرها. يختار الفرد أن يقوم بنشاط وفق رغبته، مثل: السفر، مشاهدة التلفزيون، المطالعة، وغيرها من الأنشطة.

يساهم مردود هذه الأنشطة في تشجيع الفرد على استغلال أوقات الفراغ على نحو إيجابي وسليم، كما يساهم في تلبية حاجاته الشخصية. قد لا يكون لهذا المردود تأثيرات مادية أو محسوسة، وإنما جسمية، وحسية، وعاطفية، وذهنية واجتماعية، مجتمعة معاً أو منفردة.

أوقات الفراغ حق لكل فرد، ففي ساعات فراغه له الحق في أن يختار ماذا، ومتى، وأين وكيف يستغل وقت فراغه لرفاهيته الشخصية. ونظراً لأهمية ذلك، فقد صدر ميثاق الفراغ الدولي في الأول من يونيو 1970 م والذي ينص على:-

مادة (1) لكل إنسان الحق في أن يكون له وقت حر.

مادة (2) يحق للفرد الاستمتاع بوقت الفراغ.

مادة (3) لكل فرد الحق في استخدام منشآت أوقات الفراغ.

مادة (4) من حق كل فرد أن يتمتع بسبل ممارسة الأنشطة الترويحية.

مادة (5) إنّ مهمة الهيئات المسؤولة، من مخططين ومهندسين وهيئات خاصة، العمل على توفير الإمكانيات لممارسة الأنشطة.

مادة (6) لكل فرد الحق في تعلم واكتساب المهارات الترويحية حتى يتمكن من استثمار وقت فراغه.

مادة (7) يتحتّم التنسيق بين جميع الهيئات العاملة على توفير الأنشطة الترويحية للفرد.

للمربية

تهيئة الأطفال للعطلة الصيفية

قبل شهر من بداية العطلة الصيفية، من المهم أن تتناول المربية موضوع " الصيف والخروج إلى العطلة الصيفية"، فتبادر لتخطيط وتنفيذ مجموعة فعاليات مع الأطفال بهدف إثارة وعيهم للسلوكيات الآمنة في فصل الصيف، وإغنائهم بأفكار للنشاط أثناء العطلة. يمكن للمربية أن تتناول مواضيع مثل: الأمان في الماء (البحر والبركة) وأثناء السفر، فعاليات أوقات الفراغ (الركوب على الدراجة، اللعب في حديقة الألعاب، الرحلات)، العلاقات مع الإخوة، والأصدقاء، وأفراد العائلة الآخرين، وغيرها من المواضيع التي تراها ذات صلة بالبيئة الاجتماعية والمادية لأطفال روضتها.

يزداد الأمر أهمية هذه السنة بحلول شهر رمضان المبارك في العطلة، وما يحمله من تغييرات كبيرة في النظام اليومي للعائلة. من المجدي أن تتحدث المربية مع الأطفال حول الاستعدادات التي يعايشونها في بيئاتهم القريبة وفي وسائل الإعلام لقدوم الشهر الفضيل، وما يختبرونه في عائلتهم من تغييرات في أنماط الأكل، والنوم، والنشاط الاجتماعي، وغيرها.

هذه بعض من اقتراحاتنا لك، عزيزتي المربية:

- ♣ محادثات حول التغييرات في البيئة المحيطة للأطفال، (الطقس، تغييرات في أوقات الراحة، تواجد عدد من أفراد العائلة في البيت أثناء النهار....)
- ♣ محادثات حول أحداث ومناسبات في العطلة الصيفية – الاستعدادات لشهر رمضان المبارك، الأعراس، أعياد الميلاد، عيد الفطر السعيد....
- ♣ محادثات مع الأطفال عن مفهوم الاجازة والعطلة وما يعرفونه عنها.
- ♣ محادثات حول كيفية استغلال أوقات الفراغ.
- ♣ محادثة حول خبرات الأطفال الشخصية أثناء العطلة: السفر، أو الانتقال لبيت جديد، أو استضافة أفراد عائلة، وغيرها.
- ♣ محادثات حول وسائل الحذر والأمان (للتوسع، أنظري مادة "حكماء في الصيف")
- ♣ عرض قصص شخصية للأطفال، أو قصة ملائمة تروىها المعلمة والتي تتعلق بالأمان في الصيف.
- ♣ عرض أفلام حول اللعب في حديقة ألعاب، أو التنزه على شاطئ البحر أو في البركة وغيرها، ثم إجراء محادثة حول كيفية التصرف الآمن، والحفاظ على نظافة الأماكن العامة.
- ♣ أشياء أحب ان افعلها في الصيف.

حفلة آخر السنة!

من الممتع أن يختتم الأطفال سنتهم في الروضة بحدث احتفالي يجمع أهل بأطفالهم وبغيرهم من أهل. نقترح عليك أن تختار مضامين الاحتفال من المواضيع التي نشط بها الأطفال خلال السنة، مثل: تمثيل قصص أحبا الأطفال، المشاركة بأغان وبأشعار حفظوها، عرض مشاريع طوروها، وما شابه. يحب الأطفال تسلّم "شهادة تخرج" ظريفة، وهدية تذكارية شارك أقرانه ومربياته في صنعها.

هذه بعض الاقتراحات التي تساعدك في إنجاح برنامج الحفلة...

- ✓ إعلام أهل بموعد الاحتفال مسبقا، وإشراك لجنة أهل بمضمون البرنامج.
- ✓ التخطيط الجيد للبرنامج: التدرّب على الرقصات والتمثيلات، وضع جدول زمني للاحتفال يراعي الحاجات المختلفة للأطفال وأهل والطاقت التربوي في الروضة.
- ✓ تهيئة البيئة التربوية: تزيين الروضة بإنتاجات الأطفال، تهيئة مكان الاحتفال بالتجهيزات المناسبة، تحضير المواد اللازمة للأنشطة، التضييفات، وغيرها.

نبقى على تواصل..

ينفعل الأطفال كثيرا عندما تقوم المربية بمفاجأتهم والاتصال بهم أثناء العطلة الصيفية. تستطيع المربية التواصل مع الأطفال بطرق متنوعة:

- 😊 محادثة هاتفية، رسالة مكتوبة، أو رسالة الكترونية (إيميل)
- 😊 بطاقة تهنئة للأطفال المحتفلين بأعياد ميلادهم خلال العطلة الصيفية.
- 😊 رسالة للأطفال تحكي لهم عن الانتقال للمؤسسة التربوية الجديدة (البستان، أو الصف الأول).

والأهل أيضًا بحاجة إلى أن يستعدّوا...

ترتبط العطلة الصيفية بأذهان العديد من الأهل بالعمل الشاق والتحديات الصعبة! فوجود الأطفال في البيت يتطلّب منهم ترتيبات مسبقة تتصلّ بأوقات وأماكن عملهم : كما يتوجب على البعض تجنيد أفراد العائلة والأصدقاء من أجل العناية بأطفالهم، ناهيك عن شعورهم بمسؤولية توفير أنشطة ممتعة وآمنة لأطفالهم في أيام العطلة.

قد يشعر بعض الأهل بالقلق ظنًا منهم أنّ الروضة/البستان هو المكان الوحيد الذي "يتعلّم" فيه الطفل، وأنّ العطلة الصيفية الطويلة قد تؤثر في تطور مهارات الطفل التعلّمية. من الهام أن تتحاور المربية مع الأهل حول اتخاذ القرارات الملائمة للتعامل مع أطفالهم أثناء العطلة، وحول أهمية وطرق "إدارة الوقت" في أيام العطلة، والفرص التي تتيحها العطلة لتواصل مغني وممتع مع أطفالهم، ممّا يؤثر إيجابًا على تطور قدرات الأطفال الذهنية والنفسية والاجتماعية، ويعزّز أواصر العلاقات داخل العائلة.

من أجل ذلك، من المجدي أن تدعو المربية الأهل إلى اجتماعٍ "ختامي" يتكفّل التخطيط الجيّد له بإيصال الرسائل التربوية واللقاء الاجتماعي بأجواء مريحة وممتعة.

في الصفحة التالية مقترح لاجتماع ختامي مع الأهل. من الهام، عزيزتي المربية، أن تكيّفيه وفقًا لحاجاتك، وحاجات الأهل.

"نلتقي وننفصل": مقترح للقاء ختامي مع الأهل

نقترح تقسيم اللقاء إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: نشاطنا في الروضة

يستعرض محاور نشاط الأطفال خلال السنة المنصرمة، يذكر بأحداث خاصّة عاشها أطفال الروضة أو بعض منهم، مثل ولادة أخت/أخ، دخول المستشفى، انضمام أطفال جدد إلى الروضة، زيارات لأماكن ومؤسسات خاصة... من أجل أن يكون العرض شيقًا، بعيدًا عن السرد المملّ، نقترح عليك بعض الطرق:

- ✓ تحضير عارضة إلكترونية تظهر مقتطفات من نشاط الأطفال
- ✓ عرض أغنية/قصة تمّ إعدادها بمشاركة الأطفال تروي حكاية الأطفال في الروضة
- ✓ تحضير كتيب صغير هو بمثابة "هدية تذكارية" يبيّن محاور نشاط الأطفال
- ✓ تنظيم معرض صغير لإنتاجات الأطفال في مجالات شتى.

القسم الثاني: العطلة الصيفية: فرص للتقارب والتعلم

يهدف هذا القسم إلى:

- ❖ مشاركة الأهل في الأنشطة التي قامت بها المربية من أجل تهيئة الأطفال للعطلة
 - ❖ تيسير حوار بين الأهل حول التحديات التي يواجهونها خلال العطلة، والإمكانيات التي تتيحها العطلة للتواصل الإيجابي مع أطفالهم.
 - ❖ تشجيع الأهل على التفكير بأفكار لتنشيط الأطفال خلال العطلة، ومشاركتهم باقتراحات جديدة.
- من أجل تحفيز الأهل على التفكير بأنشطة مع الأطفال، يمكن تقسيم الأهل إلى مجموعات صغيرة، تتناول كل منها موضوعاً يتصل بأنشطة العطلة الصيفية، مثل:
- أنشطة داخل البيت
 - أنشطة في الساحة/الحديقة وفي البيئة القريبة (السوق، الشارع...)
 - طرق مبدعة لإعداد جدول نشاط يومي / اسبوعي مع الأطفال
 - أفكار لإشراك أفراد العائلة الآخرين
 - أفكار للتواصل بين الأهل خلال العطلة

القسم الثالث: "الصيف في الظرف"

"الصيف في الظرف" نشاط ممتع يمكن إجراؤه مع الأطفال في البيت، مما يمنحهم الشعور بأنهم شركاء في تخطيط برنامج يومهم، وبرنامج الترفيه العائلي.

توزع المربية على الأهل ظروفًا بريدية تحمل عناوين مختلفة مثل: أنشطة فنية، أنشطة حركية، أنشطة في الطبيعة، أنشطة مائية... وغيرها. يسجل الأهل الأنشطة ويودعونها الظروف الملائمة. هذه طريقة جميلة لتوثيق الأنشطة وتجميعها.

تشجع المربية الأهل على التفكير بطرق لمشاركة الأطفال "الظروف الصيفية" بأن يرسم الأطفال النشاط ، أو يكتبوا كلمة تدلّ عليه. كذلك التفكير بطرق لتشويق الأطفال لاستكشاف ظروف جديدة مثل لعبة "حامي-بارد" أو "جد الكنز" وغيرها.

تهيئة الطفل وأهله للصف الأول

ينتقل الطفل من البستان إلى الصف الأول، فيتغير عالمه تمامًا. فجأة تتحول اوقات اللعب إلى ساعات جلوس طويلة أمام اللوح وأوراق العمل والكتب والدفاتر. تتغير أنماط تواصله الاجتماعي، ويضطر إلى التدرب على مهارات جديدة مثل التركيز لفترة طويلة وانتظار دوره. دخول المدرسة هو تغيير كبير بالنسبة للأهل أيضًا. فهم يبدأون السنة الدراسية محملين بعشرات الأسئلة والهواجس: هل ستأقلم ابنتنا في البيئة المدرسي؟ أية مسؤوليات جديدة علينا أن نتحملها الآن، وكيف بوسعنا التدبر؟

للمربية دور أساسي في تيسير هذا الانتقال، سواء للطفل أو للأهل. هذه بعض الاقتراحات التي تساعدك، عزيزتي المربية، في بناء هذا الجسر بين الطفل وأهله وبين المدرسة:

- يمكنك تخصيص وقت للحوار مع الأطفال حول الموضوع بالتركيز على نقاط التشابه والاختلاف بين البستان والمدرسة، وعلى القدرات التي يمتلكها الأطفال والتي تساعدكم على التأقلم السريع في الصف الأول. من المفضل تشجيع الأطفال على التعبير بطرق غير الحوار مثل العمل الفني والمسرحية وتأليف القصص.
- تنظيم برنامج هادف ومتكامل يتجاوب مع احتياجات الأطفال ومع طبيعة المرحلة العمرية. يشمل البرنامج أكثر من زيارة للمدرسة للتعرف على البيئة المادية، وعلى طاقم المدرسة وأصحاب الوظائف فيها، وقضاء يوم في الصف الأول والمشاركة بفعالياته. كذلك زيارة مربية الصف الأول للبستان والتعرف على الأطفال والتحدث معهم.
- دعوة الأهل لزيارة المدرسة بالتنسيق مع الطاقم التربوي فيها. وعقد لقاءات مع الأهل للتداول في المواضيع ذات الصلة، واحتواء مخاوفهم وهواجسهم عن طريق توفير المعلومات الصحيحة والكافية.

للأهل

نخطط العطلة مع أطفالنا

إنّ نجاح أي حدث فرديّ أو عائلي منوط بالتخطيط الجيّد له. توفّر العطل فرصة ممتازة لإشراك الأطفال في تخطيط البرنامج اليومي للعائلة، خاصّة برامج اللهو والسّفر. حين نصغي لاقتراحات الطفل ووجهات نظره، نعرّز لديه الشعور بالانتماء للعائلة، بالمسؤولية، وبالاحترام والتقدير لذاته. أيضًا، هذه فرصة لأن يكتسب الطفل مهارات حياتية مثل مهارة التخطيط لحدث، معالجة الوقت، التعاون مع الآخرين، وغيرها.

أحد الأنشطة التي نقترحها هي إشراك الطفل في إعداد رزنامة لشهري تموز وآب، تظهر فيها أيام الأسبوع باللغة العربية. هذه بعض النقاط التي يمكن الحوار مع الطفل حولها لمساعدته في إدراك مفهوم الرزنامة:

- ✓ اسم الشهر المعروض في اللوحة. محاولة قراءة كلمتي تموز وآب
- ✓ محاولة قراءة أسماء أيام الأسبوع، استكشاف عددها وترتيبها
- ✓ عدّ الخانات في كل سطر من سطور الرزنامة
- ✓ عدّ الخانات التي تحتوي على أرقام
- ✓ محاولة استكشاف اسم اليوم الذي يقع في خانة رقمية محدّدة (خانة رقم 1 أو 3 مثلاً، وخانة الرقم الأخير في الرزنامة.

بعد ذلك نقوم "بتسجيل" الأحداث المنتظرة من أعياد، ومناسبات عائلية، ورحلات وأعراس وغيرها. يمكن تسجيل الأحداث على الرزنامة كتابةً، أو رسمًا، أو الاستعانة بأيقونات ورموز، أو استخدام الملصقات الملونة وتحديد مفتاح في أسفل الرزنامة لتوضيح رمز كل لون. من المهم أن يقرأ الطفل عنوان الحدث، وأن يتمكن من تحديد يوم وتاريخ هذا الحدث المنتظر. بعدها بالإمكان إجراء محادثه حسابيه بسيطة تقوم على السؤال: "كم يومًا بقي حتى موعد الجولة؟/العيد/ بداية السنة الدراسية؟

حكاء في الصيف

سلامة وأمان أطفالنا

يخرج الأطفال في أشهر الصيف إلى العطلة السنوية، وبالتالي فهم يقضون معظم أوقاتهم خارج المنزل، وخارج إطار منظم. لدى الأطفال متسع كبير من أوقات الفراغ يقضونه في فعاليات مختلفة، وأحياناً يعرضون أنفسهم للخطر أثناء محاولتهم التغلب على الملل. وقت الفراغ الفضفاض هذا، مصحوباً بغياب مراقبة البالغين وتواجد الأطفال خارج إطار منظم يؤدي لارتفاع كبير في نسبة إصابات الأطفال في فصل الصيف.

من توصيات مؤسسة "بطيرم" للحفاظ على سلامة الأطفال ألا نترك من منهم دون سن التاسعة لوحده في البيت، حتى ولو لوقت قصير؛ لأنّ الأطفال الصغار لا يمتلكون القدرات والمهارات الكافية لتقدير أوضاع خطرة، وبالتالي تكون استجاباتهم لأوضاع غير مألوفة وغير متوقعة مليئة بالمخاوف.

من التوصيات الأخرى أن يقوم أطفال بسن 12-14 سنة وما فوق بمراقبة الأطفال الصغار (شرط أن يتلاءم ذلك مع ميّزاتهم الشخصية وقدرتهم على تحمل المسؤولية). حتى الفتیان الناضجين الأذكاء ذوي الحسّ العالي بالمسؤولية يشعرون بضيق عاطفي كبير حين تُلقى عليهم مهام جدية وهامة.

كيف نحافظ على سلامة أطفالنا في الصيف؟ هذه بعض التوصيات..

الأمان في البيت

- نخطّط مع أطفالكم برنامجهم اليومي
- نوكل مهمة العناية بأطفالنا أثناء غيابنا عن البيت إلى شخص بالغ يتحلّى بحسّ المسؤولية
- نخزن علب الثقاب والولاعات وأي مواد مشتعلة بمكان عال ومقفّل لمنع الأطفال من اللعب بها
- نحرص على ترتيب البيت بصورة آمنة من أجل تقليل خطر إصابة الأطفال.
- في مكان يسهل الوصول إليه في البيت، نترك قائمة بأرقام الهواتف لمراكز المساعدة في أوقات الخطر (الشرطة 100، نجمة داوود الحمراء 101، الإطفائية 102، مركز المعلومات عن التسمم 048529205)

الأمان في الشوارع

- تلزم مرافقة شخص بالغ للأطفال دون سن التاسعة عند عبورهم الشارع
- من الهام أن نعلّم الطفل كيف يعبر الشارع عند ممر المشاة، وأن يمشي ولا يركض، وأن يقف على الرصيف وينظر إلى جميع الاتجاهات قبل عبور الشارع.

- لا نبقي الأطفال وحدهم في السيارة ، حتى وإن كان ذلك لدقائق معدودة ، وإن أبقينا لهم نافذة مفتوحة. في الصيف ترتفع درجة حرارة السيارة بسرعة عالية، وقد يؤدي ذلك إلى إصابة الأطفال جرّاء الحرّ الشديد.
- نتأكد من خلّو السيارة من الأطفال قبل أن نتركها.
- يجب استخدام مقاعد الأطفال الخاصة بالسيارة وعلى نحو سليم اعتمادًا على سنّهم ووزنهم، والتنبيه إلى استخدام حزام الأمان دائمًا.

الأمان في الماء

- نسمح عند شاطئ تسمح به السباحة، وبوجود منقذ نسمع تعليماته وإرشاداته.
- نراقب الأطفال طوال فترة تواجدهم في الماء. نتواجد في الماء مع الأطفال دون سن الخامسة، أو الأطفال الذين لا يعرفون السباحة . نتفرّغ لمراقبة الأطفال ونمتنع عن الانشغال بأمور أخرى مثل القراءة أو التحدث في الهاتف النقال.
- يفضل استعمال طوافات، عجلات سباحة ملائمة لوزن الطفل وجيله، ولكن من المهمّ أن ندرك أنّها لا تسدّ مكان المراقبة المكثفة.
- نفرغ حوض الماء عند الانتهاء من استخدامه، ويمنع وصول الأطفال إلى مخازن الماء التي لا يمكن تفريغها بعد الانتهاء من استعمالها (بركة سباحة في البيت، مجمعات ماء في الطبيعة وغيرها)
- علينا تفريغ المياه من كل وعاء، دلو، حوض استحمام، طشت أو بركة منفوخة حال الانتهاء من استخدامها.

الأمان في الأماكن العامة (متنزهات، مجمعات تجارية)

- نوجّه الأطفال إلى البقاء دائمًا على مقربة من شخص بالغ
- نسمح للأطفال باستخدام الأجهزة المعدة للعب الأطفال، إذا كانت ملائمة لسنّهم ووزنهم ومع المحافظة على اتباع التعليمات المرفقة لكل جهاز
- نحرص على أن يلبس الأطفال الخوذة الواقية عند ركوبهم الدراجة و "السكوتر".
- نوجه الأطفال لركوب الدراجة أو السكوتر فقط في الأماكن المخصصة لذلك
- من المفضل أن يرتدي الأطفال واقي الركبتين والمرفقين عند ركوبهم الدراجة الهوائية أو السكوتر.

الأمان في الرحلات

- نحرص على الانطلاق في ساعات الصباح الباكر وإنهاء رحلتنا قبل حلول الظلام

- نسير فقط في المسار المَعْلَم ولا نعيد عنه
- نحرص على ارتداء ملابس مناسبة: قبعة، أحذية مغلقة (لا نستعمل الصنادل تجنّباً للدغ الحشرات) سروال طويل وكمية كافية من مياه الشرب.
- نحرص على بقاء الأطفال في مجال رؤيتنا طوال فترة الرحلة.
- نحثّ الأطفال على الالتزام بأنظمة الأمان في الرحلات: عدم الاقتراب من الصخور الكبيرة، الامتناع عن درجة الحجارة أو رفعها أو زحزحتها، كذلك الأمر مع الألواح الخشبية وغيرها من الأغراض (درءاً لخطر زواحف قد تختبئ تحتها) عدم الدخول إلى أبنية يمنع الدخول إليها، الامتناع عن تذوّق أي نوع من النباتات
- منع الأطفال من الاقتراب من مجمعات ماء يمنع الاغتسال والسباحة فيها، ومراقبة الأطفال على نحو مكثّف في الأماكن التي يسمح بالسباحة فيها
- نحافظ على الشرب بكثرة طوال الرحلة.

لمزيد من المعلومات والأسئلة بالإمكان التوجّه الى مؤسسة "بيطرم" لأمان الأطفال:

<http://www.beterem.org>

مركز الاختصاصيين "بيطرم" 9263111-03

أيام الأحد حتى الخميس بين الساعة 9:00 - 13:00

أو عن طريق البريد الإلكتروني telecenter@beterem.org





الوقاية من الشمس

يمكن أن يكون التعرّض لأشعة الشمس مفيداً وممتعاً إذا ما تصرّفنا بحكمة، وقد يكون خطراً جدّاً إذا بالغنا في تعريض أجسادنا للأشعة وقتاً طويلاً، خاصة بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر. من شأن ذلك أن يسبّب احتراق الجلد، والإصابة بأمراض عديدة أخطرها سرطان الجلد "الميلانوما". فمن الضروري، إذًا، أن نستخدم المستحضرات الواقية قبل التعرّض لأشعة الشمس، وأن نمتنع عن التعرض للشمس في ساعات الظهيرة خاصة، حين تكون أشعة الشمس في أوج قوّتها.

حتى نكون "حكّماء في الشمس" علينا اتباع الخطوات التالية:

- المثابرة على تغطية الرأس بغطاء يظلّل الوجه والعنق (قبعة واسعة أو أي غطاء رأس آخر)
- استخدام نظارات شمسية
- ارتداء ملابس مناسبة تغطي قسمًا كبيرًا من الجسم.
- استخدام مستحضرات واقية قبل التعرض لأشعة الشمس
- تجنب أشعة الشمس في الساعات "الخطرة" (بين العاشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر)
- الجلوس دائماً في الظل، و استخدام مستحضرات الوقاية، القبعة والنظارات الشمسية حتى اثناء جلوسنا في الظل.
- الإكثار من شرب الماء في ساعات الحر الشديد، وعند القيام بنشاط حركي حتى لو لم نشعر بالظمأ.
- من المهم أن نتذكر أنه لا توجد وسيلة وقاية واحدة كافية للحماية من أشعة الشمس، لذا يجب اتّباع جميع وسائل الوقاية المذكورة أعلاه.

أفكار للنشاط مع الأطفال

للعديد من الأهل يبدو هذا المشهد مألوفاً في أيام العطلة الصيفية: ألعاب تركيب متناثرة في البيت، خيمة استهلك كراسي المطايخ وما تيسر من شراشف الأسرة، طباشير وأوراق وأقلام ملونة حتى ليخيل أنّ البيت كلّ ورشة فنية مستمرة! العطلة فرصة لقضاء وقت ممتع مع الأطفال في لعبهم، واقتناص الفرص التعليمية الكثيرة لإغناء معارفهم وخبراتهم الحياتية. الطفل بطبيعته محب للاستطلاع ومحب للتعلم الذاتي. ومن خلال التجربة والخطأ يطور معارفه، ينكشف للمواد المحيطة به ويختبرها، يجدد نشاطه ولعبه، ويعبر عن نفسه بطرق متنوعة، يحاور، يناقش، يسأل، ويجرب ويستنتج.

عديدة هي التحديات اليومية التي تصادفنا في البيت، والتي يمكن استغلالها لتطوير التفكير العلمي والتكنولوجي لدى الطفل. لنأخذ، على سبيل المثال، حين يتعطل جهاز معين، أو تنكسر لعبة فنشارك الطفل مهمة الكشف عن العطل والتفكير في طرق لإصلاحها. أو حين نعدّ كعكة مع الطفل فيتعرّف على الفرق بين عمل الخلط اليدوي والخلطة الكهربائية؛ ويتعرّف على ساعة ضغط الهواء عند تعبئة دولاب السيارة أو دولاب العجلة بالهواء.

إنّ إشراك الطفل في تنفيذ المهام المنزلية كإعداد وجبة طعام، أو تحضير المائدة، أو نشر الغسيل وطّيه، يتيح له أن يتعرّف على الموازين والمكاييل، وأن يقيس، ويلائم ويصنّف ويعدّ، وهي مهارات أساسية في التفكير الرياضي.

يحبّ الطفل اللعب بالمواد، خاصّة المواد المتوفرة في البيئة الطبيعية والمنزلية من حوله. حين يبني الطفل مجسم قطار من علب فارغة وأغطية بلاستيكية، أو حين يصنع أشكالاً بالمعجونة، أو يصنع عقدًا من الخرز الملون ينمي تفكيره الإبداعي، ويطور طيفاً من مهاراته العقلية. وغنيّ عن القول إنّ كلّ حوار بين الطفل والبالغين من حوله، خاصّة إذا كان الحوار مرافقاً لنشاط يستحوذ على اهتمام الطفل، هو فرصة ممتازة لإغناء تعبيره اللغوي، ولتمتين تواصله العاطفي مع الأشخاص المهمّين في حياته.

فيما يلي مجموعة من الأنشطة نقترحها عليكم تساهم في جعل العطلة الصيفية فسحة ممتعة وآمنة وغنيّة لكم ولأطفالكم معاً.

نلعب ونبدع بالمواد

من المفضّل تخصيص مكان للعب بالمواد داخل البيت أو خارجه، كذلك الانتباه إلى تجميع قناني وأغطية بلاستيكية، علب كرتونية، خيطان منوّعة وقطع قماش وغيرها من "الخردوات" التي تملأ كل بيت. من المفيد أيضاً أن نعدّ مع الطفل في بداية العطلة قائمة بالأغراض التي يلزم شراؤها من أجل اللعب مثل الورق الملوّن والغراء والبالونات وغيرها.



♣ فقاعات الصابون!

- ✓ سائل تنظيف الصحون
- ✓ ماء
- ✓ وعاء
- ✓ خفاقة البيض اليدوية
- ✓ قشة مصّ (اختيارية)

نسكب بعض النقاط من سائل التنظيف في الوعاء ونملأ نصفه بالماء. نستعمل الخفاقة اليدوية لإحداث رغوة أو قشة لنفخ فقاعات كبيرة. يمكننا اللعب في المطبخ أو الحمام أو في ساحة المنزل.

على سبيل التنوع، نملأ حوض المغسلة بماء فاتر مع قليل من سائل التنظيف، ثم نعطي الطفل أوعية وملاعق وخفاقة يدوية ليلعب كما يحلو له!

♣ غليون الفقاعات

- ✓ كوب من الكرتون
- ✓ قشة مصّ
- ✓ سائل لتنظيف الصحون
- ✓ ماء
- ✓ مادة لتلوين الطعام

في جانب الكوب وعلى بعد 2 1\2 سنتيم من القعر، نُحدث ثقبًا بقلم الرصاص، ونُدخل نصف قشة المص في الثقب. نسكب سائل التنظيف في الكوب إلى أن يغطي القشة. نضيف القليل من الماء، وبعضًا من قطرات مادة تلوين الطعام.

يتمتع الأطفال كثيرًا "بتدخين" هذا الغليون ونفث الفقاعات الملونة من حولهم!

♣ البالون العجيب

ماذا يمكن أن نصنع بالبالون؟ هاكم بعض الاقتراحات...

- ✓ ممكن أن نصدر أصواتا عديدة بالضغط أو بالضرب على البالون.
- ✓ نصنع آلة موسيقية (عن طريق ملء البالون بقليل من الأرز أو الماء وتحريكه). أو يمكننا صنع طبلية بأن نقص 3/4 فوهة بالون، ونثبتها على باب علبة خیار فارغة ونشدها ثم نربطها. يمكننا الاستعانة بعود خشب ألصقنا عليه قطعتي معجون رخو.
- ✓ نصنع منه علبة ملونة: نشد بالونًا ممزقًا ونلصقه على علبة صغيرة أو مزهرية ونثبتها بالخيط.
- ✓ قد نرسم على البالون بأقلام التوش ورغوة صابون الحلاقة.



أغراض ومجسمات

♣ دمية مسرح بحجم طفل صغير

- ✓ بالون، جرائد وقميص قديم.

نقص كومة من مربعات الجرائد (بحجم كف يد الطفل) بلوني الأبيض والأسود، وذات الكمية من المربعات الملونة. نملاً كأسًا بالماء، ونملاً ثلث كأس أخرى بالصمغ الأبيض وثلاثها الآخرين بالماء.

نغطي البالون بخمس طبقات من المربعات الورقية: الطبقة الأولى من المربعات السوداء والبيضاء مغموسة بالماء، والثانية من المربعات الملونة المغموسة بالصمغ والماء، وهكذا تباعًا حتى الطبقة الخامسة.

نترك البالون في الخارج ليحفظ تمامًا. وبعد ذلك يمكننا الرسم على قشرته القاسية بألوان الجواش أو التوش أو الباندا، أو يمكن قطع البالون بواسطة آلة حادة وتشكيل مجسمات مختلفة، أو تحويله إلى وجه إنسان وإصاق شعر وتثبيت قبعة عليه.

إذا أردنا صنع جسم دمية، نقوم بعمل ثقب في القسم الضيق من البالون يسمح بإدخال إسطوانة لفه ورق التواليت أو غيرها، لنحصل على رقبة الدمية. نُحكم ربط الإسطوانة بالبالون، ويمكننا الاستعانة بقميص قديم يمسك الرقبة. ندخل اليد في فتحة الإسطوانة حتى تسند الرقبة. يمكننا بعدها أن نثبت عصًا في أحد أكمام القميص نمسكها بيد ونحركها فيبدو كأن الدمية تتكلم.

♣ أسمبلاج

"أسمبلاج" تقنية فنية نستخدمها لإنتاج مجسم فراغي بواسطة دمج أغراض ببعضها. أصل الكلمة فرنسي وتعني: تجميع. نبحث مع الأطفال في البيت عن أغراض غير مستعملة، أو أخرى يمكن استعمالها مجددًا، مثل: علب، أغطية قناني، أدوات مطبخ، أقمشة، إكسسوارات قديمة، أزرار وخيوط. نقوم بتثبيت هذه الأغراض بالشكل الذي نرغبه على شرشف قديم، أو غطاء وسادة، قطعة كرتون، صينية غير قابلة للكسر، صحن أو أغطية علب بأحجام مختلفة.

سيكون ممتعًا لو وثّقنا عملنا الإبداعي بصور فوتغرافية!

♣ طائرة ورقية

هل تذكرون هذه الخبرة الممتعة من طفولتكم؟ الرابط التالي يذكّرنا بكيفية صنع الطائرة.

<http://yomgedid.kenanaonline.com/posts/6930>

♣ صندوق لحفظ الألعاب

بالإمكان استخدام صندوق أحذية أو صندوق فارغ من كرتون وتزيينه، أو لفه بورق جرائد ومن ثم دهنه بألوان جميلة.

هناك العديد من الأفكار لصنع أغراض ومجسمات ظريفة. تساعدكم المواقع التالية في استكشافها..

علبة ألوان من كيس بمبا\شيبس:

<http://www.youtube.com/watch?v=wZF8-0TAM54&NR=1&feature=fvwp>

دمى من كلسات شفافة

<http://www.youtube.com/watch?v=iOvcy144k8w>

علب من عبوات بلاستيكية

<http://www.youtube.com/watch?v=D0VvwazBvPU>

شمعة من حبة برتقال

<http://www.youtube.com/watch?v=ngFnoSzqOaY>

ألعاب وأعمال فنية

تشكّل الألعاب مصدر متعة كبيرة للصغار والكبار معًا، وقد اخترنا لكم مجموعة من الألعاب والمنتجات الفنية التي يمكن صنعها مع أطفالكم من مواد غير مكلفة ومتوفرة في البيت أو في الطبيعة، ممّا يكشف الطفل على إمكانية وأهمية إعادة استخدام الموارد المتوفرة بالبيت (وخاصة الخردوات) لإنتاج أغراض جديدة. إنّ صنع الألعاب والمنتجات الفنية سويًا مع الأطفال يتيح :

- إشراكهم في اقتراح الأفكار والتخطيط لإنتاج اللعبة (ماذا يمكن أن نصنع من علب الحليب؟)
- تعزيز مهارة التّمعّن حولهم والتعرّف على المواد المتوفرة في بيئاتهم القريبة، طبيعية كانت أم مصنّعة
- تطوير قدراتهم ومهاراتهم الحسّية والحركية والاجتماعية والذهنية.

♣ لعبة مسار

نملأ عدّة قنانيّ بالماء (أو الرمل، الحصى) وندهن كل واحدة بلون مختلف. نرتّب القناني على الأرض بالشكل الذي نرغبه، ونتنفّق على قوانين اللعب، مثلاً: عن سماع الإشارة نركض حول القنينة الحمراء، وعند سماعها مرّة أخرى نقفز ثلاث قفزات بجانب القنينة الزرقاء وهكذا.

♣ لعبة ورقية

كثيرة وممتعة هي إمكانيات اللعب بالورق. هذه إحدى الإمكانيات:

<http://www.youtube.com/watch?v=1N8er5i8uqc>

♣ ما الساعة؟

لن نجد أطفالنا الكثير من الساعات التقليدية في أيام سيطرة الساعات الرقمية، لكنّ معرفة الوقت بهذه الطريقة لا يزال مهارة عليهم اكتسابها.

- ✓ ورق رسم ملون
- ✓ مقصّ
- ✓ صحن من الكرتون
- ✓ دبوس للورق
- ✓ قلم شمع، رصاص أو حبر

نقصّ يدين من الورق كعقري الساعة ونعلّقهما على صحن الكرتون بواسطة الدبوس. نرقّم السّاعة بواسطة قلم الشمع ،الرصاص أو الحبر. يمكن للطفل تحريك العقربين باتجاه الأرقام. لن يتعلم معظم الأطفال الصغار كل التفاصيل (ربيع الساعة والدقيقة المحدّدة) ولكن إن كانوا يجيدون العد إلى الاثني عشر سيقدرّون بالطبع معرفة الوقت بكل الدقة.

♣ ماذا يخفي الكيس؟

- ✓ غطاء وسادة أو كيس يربط من الأعلى
- ✓ أدوات منزلية صغيرة وغير قابلة للكسر

نضع في الكيس تشكيلةً من الأغراض المنزلية. نغلقه كي لا تظهر محتوياته، ونطلب من الطفل معرفة ما في داخل الكيس عبر لمسه.

♣ نطرز على الكرتون

- ✓ كرتون
- ✓ مقص
- ✓ آلة لإحداث الثقوب
- ✓ شريط حذاء أو خيط سميك
- ✓ شريط لاصق (في حال استعمال الخيط)

نقصّ من الكرتون شكلا معيناً ونُحدث فيه ثقباً حول الأطراف، ولتكن المسافة الفاصلة بين الثقب والآخر متساوية. نغلق الخيط من طرف واحد، ونلفّ شريطاً لاصقاً حول طرفه الآخر كي يسهل إدخاله في الثقوب. يبدأ الطفل بالتطريز عن طريق إدخال الخيط بالثقوب، واحداً تلو الآخر. يطوّر هذا النشاط المهارة التنسيق بين العين واليد.

♣ كولاج

الكولاج تقنية فنيّة نستعمل بها أوراق جرائد، أو أوراق عادية، أو قماش لنتج لوحة (صورة) ثنائية البعد. مصدر الكلمة اللغة الفرنسية وتعني "إلصاق". يمكننا أن نقصّ أو نمزّق الأوراق أو بقايا الأقمشة، ونلصقها على سطوح مختلفة (صينية بلاستيكية قديمة، صحن من الورق المقوّى... إلخ). يمكن تزيينها بأزهار ملوّنة أو وردود مجفّفة وغيرها.

♣ فيتراج

فيتراج (والكلمة من أصل فرنسي أيضاً) هي تقنية الرسم على الزجاج، وقد استخدمت كثيراً في أوروبا، وما تزال، لتزيين نوافذ الكنائس خاصة.

✓ ورق شمعي (كالذي نستخدمه للخبز)

✓ أقلام تلوين من الشمع

✓ مبراة

✓ مكواة

✓ خيط متين

✓ مثقب للورق

نبري أقلام التلوين لنحصل على فتات شمعي ملّون. نأخذ ورقة شمعية ونطويها في منتصفها، نفتحها ونرش على أحد النصفين الفتات الملّون. ننتبّه أن نفرشه على الورقة لمنع تكوّمه. نطوي الورقة، ونغطيها بخرقه رقيقة ثم نكويها بحذر بمكواة ساخنة. نتركها تبرّد قليلاً ثم نثقبها في الأعلى ونعلّقها بخيط على النّافذة.

♣ فسيفساء

الفسيفساء تقنية فنيّة تقوم على تركيب قطع أحجار مختلفة لإنتاج قالب تصويري. يمكن شراء هذه الحجارة من حوانيت بيع المواد الفنّية ، أو إنتاجها في البيت من عجينة تمّ صبغها وتجفيفها ثم تكسيروها. من المفضّل أن نخطّط بالقلم على اللوحة أو قطعة الكرتون ما نريد بناءه.



المواد الرّطبة

المواد الرّطبة، ونعني بها العجينة والطّين والطلاء والوحل والرمل الرّطب، مواد يحلو للأطفال والكبار واللعب فيها في فصل الصيف لما توفّره من برودة وممتعة، وتدريب لعضلات اليد الدقيقة وللتناسق الحسي- الحركي. هذه المواد

متوفرة في الطبيعة (كالوحل والطين الطبيعي والرمل) والآخر متوفر في حوانيت الألعاب، ولكن يمكن أيضاً صناعته بسهولة في البيت وبمشاركة الأطفال.

♣ الطين

الطين مادة ممتازة للعب في الطقس الحار وذلك لدرجة برودتها العالية. هنالك نوعان من الطين: الأول هو الطين الطبيعي ويمكن شراؤه من فاخورة قريبة، ويمتاز بالبرودة وبخشونة الملمس وبعض الصلابة. يجف هذا النوع بسرعة، ومن أجل حفظه يجب لقه بخرقة رطبة ثم بكميس من النايلون، ووضعه في مكان معتم وبارد. النوع الثاني هو الطين المصنّع وهو أطرى وأملس، ويتوفر في الحوانيت بكميات وألوان مختلفة.

♣ الرسم بالوحل

✓ فرشاة طلاء

✓ وحل

في دلو نمزج الماء مع تراب نظيف (يجب ألا يحتوي التراب على الحصى أو الزجاج أو أي مواد أخرى) إلى أن يصبح الوحل طبقة رقيقة. نزود الطفل بفرشاة طلاء يغمسها في الوحل ويرسم على الرصيف. لنكن مستعدين: على قدر المتعة التي سيجنيها الطفل من الوحل سيكون متسخاً! يستمتع الأطفال أيضاً بغسل رسوماتهم بخرطوم المياه لاحقاً. يمكننا أيضاً أن نستخدم أقلام الطباشير الملون بدل الوحل لتزيين الرصيف المحاذي لبيتنا. إقتراح آخر هو الرسم بالماء، حيث يمكن للطفل مراقبة خطوط الماء وهي تتبخر بسرعة من على قارعة الرصيف الساخنة! هذه فرصة للحديث مع الأطفال حول ظاهرة التبخر.

♣ عجينة الجرائد

نمزق كومة من الجرائد الى قطع صغيرة جداً، و نغمرها بالماء لمدة ساعة ونصف. بعد أن تبتل جيداً نقوم بعجنها جيداً بالماء ومن ثم عصرها ووضعها في وعاء. نضيف للورق المعصور جيداً قليلاً من الصمغ. نشكل من العجينة ما نرغبه، ونضع المنتوج في الشمس ليجف ونتمكّن من دهنه.

♣ عجينة الملح

✓ 2 كوب من الطحين

- ✓ 1 كوب من الملح الناعم
- ✓ ثلاثة ارباع الكوب من الماء
- ✓ 2 ملعقة من الزيت
- ✓ قليل من صبغة الطعام أو طلاء الجواش

في طنجرة صغيرة، نخلط المواد معًا ونطبخها على نار هادئة حتى تتماسك. نتركها تبرد ثم ندعكها باليد. هذه العجينة ملائمة جدًا للأطفال الصغار لطراوتها وسهولة العمل بها. يمكن حفظ العجينة خارج البراد لأسبوعين وخارجة لفترة أطول.

عجينة نشارة الخشب

- ✓ نشارة خشب ناعمة
- ✓ صمغ للخشب
- ✓ وعاء بلاستيك
- ✓ أكياس نايلون
- ✓ قليل من الماء حسب الحاجة.

نعجن نشارة الخشب بالصمغ للحصول على عجينة متماسكة، ونحفظها في أكياس نايلون.

♣ عجينة الرمل

- ✓ 2 كوب من الرمل الأبيض الناعم
- ✓ صبغة طعام حسب الرغبة
- ✓ كوب دقيق النشا
- ✓ كوب ماء

نضع الرمل والنشا في وعاء ونضيف إليهما الماء بالتدريج. أثناء التحريك نضيف صبغة الطعام، ثم نطبخ المزيج على نار متوسطة الحرارة ونستمر بالتحريك إلى أن يصبح المزيج كثيفًا. نرفعه عن النار ونسكبه في إناء حتى يبرد. تفرد العجينة وتقطع بقطاعات مختلفة الأشكال، وتحفظ في وعاء بلاستيك مغطى.

♣ طلاء الوجه

- ✓ وعاء
- ✓ ملعقة كبيرة من الزيت
- ✓ ملعقتا طعام من نشا الذرة

- ✓ صبغة طعام
- ✓ إسفنجة (إختيارية)
- ✓ فرشاة طلاء صغيرة (إختيارية)

نمزج في الوعاء الزيت ونشا الذرة إلى أن يصبح المزيج سلسا. نضيف صبغة الطعام تدريجيًا إلى أن نحصل على اللون المطلوب. نستعمل الإسفنجة أو الأصابع لطلي الوجه. يمكن إزالة الطلاء بالماء والصابون، والاحتفاظ به داخل وعاء بلاستيكي مغطّى.

♣ طلاء الاصابع

هناك عدة وصفات لصنع طلاء الأصابع، نختار منها ما يناسبنا.

طلاء نشا الذرة

- ✓ 3 ملاعق طعام من السكر
- ✓ 1\4 كوب من نشا الذرة
- ✓ مقلاة متوسطة الحجم
- ✓ كوبان من الماء البارد
- ✓ أقذاح معدنية لتقديم الكعك أو أكواب صغيرة
- ✓ صبغة طعام
- ✓ صابون سائل أو سائل تنظيف الصحون

نمزج السكر ونشا الذرة في مقلاة متوسطة الحجم، ونطبخ المزيج على نار متوسطة الحرارة. نضيف الماء البارد ونتابع التحريك إلى أن يصبح المزيج سميكًا. نقسّم المزيج بين أربعة أو خمسة أكواب الصغيرة. نضيف لكل كوب قليلاً من صبغة الطعام ومن سائل الصابون، ونترك المزيج يبرد. نحتفظ بما تبقى داخل أوعية من البلاستيك محكمة الإغلاق.

♣ طلاء الاصابع بالدقيق

- ✓ كوب من الدقيق
- ✓ ملعقتا طعام من الملح
- ✓ 1\2 كوب من الماء البارد
- ✓ 1\4 كوب من الماء الساخن
- ✓ مقلاة
- ✓ خفّاقة عادية أو لولبية
- ✓ صبغة طعام أو طلاء الجواش

نضع في المقلاة الدقيق والملح. نضيف الماء البارد ونخفق المزيج إلى أن يصبح سلسا. نضيف الماء الساخن ونغلي المزيج إلى أن يشتد، ثم نخفقه مجددا. نضيف إليه صبغة الطعام . يمكن حفظ الطلاء لمدة اسبوعين في الثلاجة.



الأدوات الموسيقية

يمكننا كأهل أن نعزّز حب أطفالنا للموسيقى وأن نغذّي مواهبهم الموسيقية بطرق مختلفة، مثل: الاستماع إلى الموسيقى مع أفراد العائلة، حضور عروض موسيقية، وتشجيع الأطفال على العزف. من شأن ذلك كلّه أن ينعّي الذائقة الموسيقية لديهم، وحسّهم بالإيقاع، ناهيك عن المتعة الكبيرة في الاستماع إلى الموسيقى وفي إنتاجها.

سويّا مع أطفالنا يمكننا أن نصنع أدوات موسيقية بسيطة، فيتحوّل أفراد العائلة إلى فرقة موسيقية مريحة!

يغنيننا الفيلم التالي بأفكار حول طرق صناعة هذه الأدوات:



0:10:0



בניית כלי נגינה מחפצים יומיומיים (סיפורים מהשטח)

♣ الدف

- ✓ حبوب مجفّفة مختلفة: ذرة، فاصوليا، فول..
- ✓ صحنان من كرتون
- ✓ مثقب للورق، غراء
- ✓ شريط، أقلام شمع، أقلام حبر، وملصقات للزينة

نضع الحبوب بين صحتيّ الكرتون ونلصقهما معًا. عندما يجف الغراء، نحدث ثقوبا في أطراف الصحنين الملصقين ونمرّر الشريط فيها. نزيّن الدف بالرسومات والملصقات وما الى ذلك.

♣ عصي الإيقاع

كل قطعة خشب تصلح أن تكون عصا إيقاع، شرط أن تكون أطرافها ملساء وخالية من المسامير. يتمتع الأطفال بضرب العصي ببعضها وإصدار إيقاعات متنوعة.

♣ منفخ الصوت

- ✓ لفافة فارغة من الكرتون (من لفافة ورق التواليت أو غيرها)، ورق مشمع، حلقة مطاطية (مغطاة)
- ✓ أقلام شمع، أقلام حبر، شريط قماش، ورق للرسم، ومواد للترتين.

نغطي طرفًا من لفافة الكرتون بقطعة من الورق المشمع، ونثبتها بالحلقة المطاطية.

ننفخ ونندندن في الطرف غير المغطى لإحداث اهتزاز. يمكن للأطفال الأكبر سنًا أن يصنعوا هذا المنفخ بأنفسهم، ومن ثم يزينونه بما يحلو لهم.

♣ قيثارة من الكرتون

- ✓ علبة لبن الكرتون (بحجم نصف غالون) سكين حاد، شريط لاصق، عصا الiardة، منشار، خيط من النايلون لصيد السمك بطول 45 انشاً

اصنعي قيثارة يمكن ان يعزف طفلك عليها وكأنها آلة موسيقية حقيقية! الصقي بإحكام بواسطة الشريط اللاصق فتحة علبة لبن نظيفة من الكرتون بحجم نصف غالون، وبواسطة سكين حاد، احداثي شقوقا عمودية عند ثلثي الجزء السفلي من العلبة تسمح لعصا الiardة أن تخترق العلبة من جنب إلى آخر انشري بالمنشار حزا بعمق 2 سنتم تقريبا قرب كل طرف من عصا الiardة وادخليها في العلبة، ليكن مكان الكرتونة على مقربة من مركز عصا الiardة، اصنعي حلقة من أحد طرفي خيط الصيد ومرريها بالحز فوق عصا الiardة اسحبي الخيط فوق أعلى العلبة، واصنعي منه حلقة أخرى ومرريها بالطرف الآخر من العصا. اربطي بإحكام واسحبي العلبة لتقترب من أحد طرفي العصا للعزف على القيثارة دندني على الخيط الموضوع أعلى فتحة علبة الكرتون بيد واحدة. شدي الخيط على عصا الiardة باليد الأخرى لتغير النغمة

♣ ناي

- ✓ أنبوب بطول قلم الحبر
- ✓ سكين

✓ قطعة صغيرة من النايلون

على بُعد 2 سم من أحد طرفي الأنبوب، نقص الأنبوب لنحدث فتحة صغيرة. نثبت قطعة النايلون في طرف الفتحة العلوي، ثم نزين الأنبوب بالملصقات الملونة لنحصل على ناي جميل.

✣ خرخيشة

نضع في قنينة ماء بلاستيكية صغيرة كمية قليلة من الرمل وقطع صدف صغيرة (يمكن أيضاً استخدام الحبوب الجافة والأرز). نثبت في فتحة القنينة عصا صغيرة مطاطية بواسطة شريط لاصق. نزين القنينة بملصقات ملونة.



الحلي

✣ أساور أو سلسلة للعنق من الخرز الورقي

✓ جرائد، صمغ، طلاء (جواش)، فراشي دهان، ماء، عيدان خشبية رقيقة، خيط لإدخال الخرز.

نمزق الجرائد لقطع صغيرة جداً، ثم نقوم بنقعها بالماء لمدة 24 ساعة (بالإمكان وضعها في الخلط الكهربائي للحصول على عجينة قابلة للتشكيل) ثم يضاف إليها الصمغ.

نكوّر قطعاً من العجينة ثم نصنع ثقباً بواسطة العيدان الخشبية. نجفف الخرز تحت أشعة الشمس لمدة يوم أو يومين.

♣ إسواره من الورق

نطوي الورقة من جانبها الضيّق بمساحة 3-4 سنتمترات، ثمّ نقوم بطيّها كلّها. نثبت الأطراف بالشريط اللاصق لنحصل على إسواره. يمكن عندها تزيين الإسواره بطلّها بالألوان أو إلصاق قطع لامعة عليها.



نلهو ونتعلّم في المطبخ!

المطبخ مكان ساحر للأطفال، يثير حواسهم ويغريهم باللعب بالمأكولات: خلطها وسكّنها وتقطيعها باستعمال مجموعة كبيرة من الأدوات العجيبة! والمطبخ مكان تعلّم؛ فمن خلال نشاط الأطفال معنا في تحضير المأكولات يكتسبون طيفاً من المفاهيم الرياضية واللغوية والعلمية وغيرها. فهم يعدّون أكواب الماء، ويزنون السّكر، ويكيلون الطحين، وينصفّون التفاحة، وهم يتعرّفون على طريقة عمل الخلاط الكهربائي، ويتابعون قراءة أرقام الساعة في الفرن.

في المطبخ يتعلّم الأطفال أهميّة التحضير والتخطيط. فإذا أردنا أن نحضّر كعكة سويّا، من المفضّل أن:

✓ نقرأ مع الأطفال قائمة المواد اللازمة ونحضّرها. في حال نقصتنا بعض المواد، نتحدث مع الأطفال حول البدائل المتوقّرة في خزائن المطبخ أو في حديقة البيت.

✓ نتوقّف عند وحدات الكيل والوزن ونوضّحها للأطفال عن طريق الاختبار (الكأس = 100 غم)

✓ نتّبّع طريقة التحضير بمراحلها. هذه فرصة لإغناء لغة الأطفال بطيف من الأفعال: نخلط، نمزج، نطبخ، نحرك، نسكب وغيرها.

✓ نختار معهم قالب الكعك المفضّل، ونضبط ساعة الفرن على الفترة الزمنية المطلوبة لخبز الكعكة.

يحبّ الأطفال أيضاً أن يشاركوا في شراء لوازم تحضير الطعام. هذه فرصة لأن يتدربوا على كتابة كلمات بسيطة (أو رسم المنتج إذا لم يتعلّموا الكتابة بعد). من أجل تنمية استعدادهم للقراءة والكتابة، يمكننا أن نقصّ صور المنتجات الغذائية من المجلّات أو المنشورات الدّعائية ونلصقها على قطع كرتونية صغيرة بحيث تحمل كل قطعة صورة المنتج واسمه مطبوعاً بخطوط عريضة. نلعب مع الأطفال في الحانوت لعبة "جدّ المنتج المطابق للصورة".

فيما يلي مجموعة من الوصفات لمأكولات وعصائر يحبّها الأطفال ويتمتعون بتحضيرها معنا.

♣ أسياخ الفواكه

✓ أسياخ صغيرة من الخشب

✓ عيدان البوظة

- ✓ ملاعق رفيعة لتحريك القهوة أو قضبان من البلاستيك لخلط المشروبات
- ✓ فواكه متنوعة مقطّعة إلى مربعات صغيرة.

نطلب من الطفل إدخال قطع الفواكه في الأسياخ الخشبية أو العيدان والملاعق. هذه فرصة للحديث مع طفلنا حول أنواع الفواكه، وروائحها ومذاقاتها. ها قد حضر طفلنا لنا وجبة تحلية لذيذة!

♣ عيدان البوظة الصغيرة

- ✓ قالب لصناعة الثلج (مقسّم إلى مربعات صغيرة فارغة)
- ✓ عصير فواكه
- ✓ فواكه (زبيب، عنب، كرز...)
- ✓ عيدان لتنظيف الاسنان

سويًا مع طفلنا ، نضع في كل مربع من مربعات القالب قطعة فاكهة ونثبّت بها عودا خشبيًا، ثم نصبّ العصير بحيث يملأ الفراغات تمامًا. ننتظر إلى أن يجمد العصير في الثلجة، نقلب مكعب الثلج ونتمتع مع طفلنا بالبوظة البيتية!

♣ الأشكال الشهيّة

تشبه عجينة الفانيليا هذه بليونتها الطين المجهول ولكنها تعطينا أيضا كعكا شهيا. يمكننا استخدام هذه العجينة للعب مع أطفالنا بالحروف والأعداد، كذلك لتزيين بطاقات الدعوة لحفل ميلاد الأطفال. يحب الأطفال أن يشاركوا في مراحل الكيل والخلط والتزيين.

- ✓ 2\4 أكواب من دقيق غير منخّل
- ✓ 2\1 كوب من الزبدة
- ✓ صفار 3 بيضات مسلوقة
- ✓ 4\3 كوب من السكر
- ✓ صفار 3 بيضات نيئة
- ✓ 2\1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ✓ سكر ملون أو قطع شوكولاته (اختياري)
- ✓ وعاء كبير
- ✓ شوكة، سكين
- ✓ ورق شمعي خاص لخبز الكعك

نسخّن الفرن على حرارة 300 درجة. نكيل كمية الدقيق في وعاء كبير، ثمّ نقطّع الزبدة إلى أجزاء صغيرة ونضيفها إلى الدقيق. ندعك بأصابعنا حتى نحصل على مزيج رقيق. نهرس صفار البيض المطبوخ مع السكر، ونضيف الخليط إلى الدقيق ونحرك المزيج. نمزج صفار البيض النيء بالفانيليا، ونضيف الدقيق إلى المزيج ونحركه بالشوكة. ندعك المزيج باليدين للحصول على كرة صلبة. إن حرارة الغرفة العادية مناسبة لعمل هذه العجينة، أمّا إذا أردنا خبزها لاحقاً، فيمكننا حفظها في الثلاجة.

نقطّع العجينة إلى قطع بحجم 7,5 أو 15 سم. نبرم كل قطعة لتشكيل حبل من العجين. سويًا مع طفلنا، نصنع من الحبال أشكالاً، وحروفاً وأعداداً. نملّسها برفق لتصبح سماكتها حوالي 1 سم. يتمتّع الأطفال بتزيين الأشكال بالسكر الملون أو بقطع الشوكولاتة.

نصفّ الأشكال في صينية فوق ورق الخبز الشمعي، ونخبز لمدة 20-25 دقيقة أو حتى تنضج. يتمتّع الأطفال بتحزّر الأشكال التي خبزوها عبر اللمس وعيونهم مغمضة.

وجبة فطور صيفيّة صحيّة

- ✓ شطيرة خبز مُقطّع (الخبز الأسود أفضل من الأبيض)
- ✓ خيار، بندورة، جزر، زيتون بدون البذرة، فليفلة حلوة، خس، وأنواع أخرى يفضلها الأطفال
- ✓ جبنة للدّهن، لبننة، حمص، زعتر، مهروس الأفوكادو، بيض مسلوق
- ✓ صحنون صغيرة، سكاكين بلاستيكيّة

نحضّر مع الأطفال الشطيرة التي يرغبونها ونساعدهم في تقطيع الخضروات. يتمتّع الأطفال في تصميم شطائرهم باستخدام قطع الخضروات. في الصور أدناه بعض الأفكار..



المثلّجات من الفاكهة الصّيفيّة

✓ فواكه صيفيّة مثل: الشّمّام، البطّيخ، الكيوي، المنجا، العنب وغيرها

✓ خلّاط كهربائي ، سكاكين بلاستيكية، قوالب للثلّج، عيدان بوظة.

نختار فاكهة صيفيّة ناضجة وحلوة المذاق ونقطّعها. نهرس الفاكهة بالخلاط حتى نحصل على خليط متجانس. نصبُ المزيج بقوالب الثلّج وندعها تجمد في الثّلاجة لمُدّة ساعة. بعدها نخرج القوالب ونغرز في أطرافها عيدان (البوظة)، ومن ثمّ نعيدها إلى الثّلاجة لمُدّة 24 ساعة إضافيّة.

فيما يلي عدد من الروابط لمواقع تغنينا بأفكار للنشاط في المطبخ:

تحضير عصائر الفاكهة

<http://www.youtube.com/watch?v=jMNg3968Ews>

تحضير سلطة الفاكهة:

<http://www.youtube.com/watch?v=K-rsnuFAEQM>

قطايف رمضان

<http://www.youtube.com/watch?v=4Mr7k9A5KU0>

مشروب الليمون والنّعناع

<https://www.youtube.com/watch?v=R0P7ZJBKar0>

تجربة منزلية: الماء والسكر: تأثير نسبة السكر على درجة تجمد السائل وأضرار شرب " البراد "

<http://www.mada.org.il/ar/activities/athome/chemistry/slush>

♣ من مطبخ جدّاتنا!

"تشتهر" كل جدّة أو جدّ بتحضير طعام معيّن. يتمتّع الأطفال كثيرًا بمشاركة جدّهم أو جدّتهم تحضير هذا الصّنّف من الطعام ، والاستماع إلى ذكرياتهم.



مغامرات في الهواء الطلق!

♣ التخييم المنزلي

- ✓ شرشف أو غطاء
- ✓ طاولة فارغة

نغطّي طاولة في المنزل بشرشف سرير أو غطاء ونتحدّث مع طفلنا حول الأغراض التي يحبّ أن يدخلها إلى خيمته (وسائد، مصباح يدوي، قصص وألعاب، وجبة طعام خفيفة). نتذكّر أن نزور "جيراننا الصغار" من حين إلى آخر!

♣ التخييم في الطبيعة

- ✓ خيمة
- ✓ كيس للنوم
- ✓ وسائد
- ✓ مصباح يدوي
- ✓ وجبة سريعة

ليس من الضروري السّفر إلى المناطق الصحراوية أو الجبال ليختبر الأطفال التخييم في الهواء الطلق. يتمتع أفراد العائلة جميعاً بنصب خيمة في الحديقة ذات ليلة صيف مقمرة. ينفعّل الأطفال عادة من السّير في الظلام والاستماع إلى الأصوات الليلية والنّظر إلى النجوم. وإذا أردنا إضفاء المزيد من الإثارة على المغامرة، يمكننا تناول وجبة سريعة في الخيمة والغناء سوياً على ضوء المصباح قبل الخلود إلى النوم في الكيس.

بعض الأطفال يخشون النوم طيلة الليل خارج البيت. إذا كان الأمر كذلك فمن المفضل عدم الإلحاح على الطفل والرجوع إلى البيت بعد انتهاء مغامرة التخييم الليلية.

♣ تغريد العصافير : لمن هذا الصّوت؟

✓ كتاب يعرف بأنواع العصافير، اتّصال بالشبكة الإلكترونية (الإنترنت)، شريط بأصوات عصافير.

نخرج مع الأطفال إلى الساحة أو إلى مكان في محيطنا القريب. نحاول الإصغاء إلى أصوات العصافير المختلفة (غراب، بلبل، مصّاص العسل، هدهد، شحرور، أبو زريق..) والتعرّف عليها. نتحدث مع الأطفال حول عدد الأصوات التي سمعناها، وقوّة كل صوت. من المهم أن نوضّح للأطفال أنّ لكل عصفور صوت خاص به. يمكننا الاستعانة بأصوات مسجلة للعصافير، من الإنترنت أو من شريط مسجل.

♣ مطعم للعصافير

✓ صحنان كبيران من البلاستيك، أوعية مقعّرة، بقايا طعام (خبز، فواكه، أوراق، بذور).

نخصّص في الحديقة شرفة أو مكان مناسب للمشاهدة.

نصنّف بقايا الطعام في الصحن البلاستيك.

نملأ الصّحن الآخر بمياه الحنفية فقط.

تغيير الطعام والماء كل يوم هو أمر ضروري وهام في مطعم العصافير. تستعمل العصافير صحن الماء للشرب والاعتسال، لذلك يمنع ملء صحن الماء بمياه المكيف لأنها لا تحتوي على المعادن.



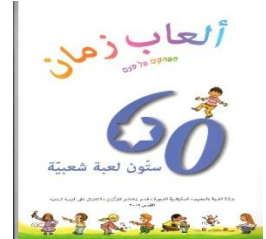
♣ ألعاب السّاحة

هذه بعض الأفكار لتحويل ساحة البيت إلى ملعب مثير لنا ولأطفالنا..

- ✓ رسم خطوط لعبة "الحجلة" أو "X-O"
- ✓ تخطيط مسارات مختلفة تشجع الأطفال على السير فيها والقفز عنها.
- ✓ تعليق سلال على الحائط بارتفاعات وبأحجام مختلفة للعبة إصابة الهدف. يمكن استحداث سلال نفايات قديمة بواسطة قص القسم السفلي منها لتصبح شبيهة بالسلة الحقيقية.
- ✓ تحضير قباقيب من علب الألمنيوم (علب قهوة فارغة، علب حليب الأطفال مربوطة بجانبها بخيوط متينة)
- ✓ تحضير كرات من أكياس النفايات أو من فضلات قطع قماش واستعمالها لإصابة الهدف.
- ✓ استخدام إطارات السيارات المستعملة (بعد دهنها) للعب الحر، أو بناء مسارات لقيادة الدراجة، أو استخدامها في ألعاب حركية، مثل: عالي-واطي، داخل-خارج، المشي على أطراف الإطار.
- ✓ ربط حبل متين بشجرة وتشجيع الأطفال على التسلق والتأرجح على الحبل (ننتبه إلى كل عناصر الأمان).

♣ ألعاب زمان!

تراثنا الفلسطيني غنيّ بألعاب الأطفال بأنواعها: الألعاب الفردية وألعاب الحارة الجماعية. يساعدنا المصادر التالية في استذكار هذه الألعاب، كذلك يمكن الاطلاع على غيرها في قائمة المصادر.



http://meyda.education.gov.il/files/owl/mishakim_60_wb1.pdf

وهذان رابطان لفيلمين صوّرا في روضة أطفال، يظهران نشاط الأطفال في ألعاب شعبية:



ألعاب الحارة - 2



ألعاب الحارة - 1

♣ ألعاب الماء

هنالك عشرات الألعاب المائية الممتعة، والتي يمكن التمتع بها في ساحة البيت، منها:

- ✓ سباق الزوارق فعالية عائلية صيفية يتمتع الأطفال ببناء زوارق صغيرة، ويتعرفون على عدة مفاهيم علمية، مثل الطفو والرسوب، و خواص الماء، وأنواع المواد الملائمة لبناء الزوارق. نتبع الرابط التالي:

<http://www.mada.org.il/ar/activities/athome/building/boat>

- ✓ كيف تعمل الغواصة؟ هيا بنا نصنع غواصة قبل ذهابنا إلى الشاطئ أو البركة

- <http://www.mada.org.il/ar/activities/athome/water/diver>

♣ جولة رياضية

من المهم أن يتعرف الطفل على البيئة المحيطة ببيته، وعلى جميع المسارات والطرق المؤدية للبيت، للروضة / البستان، للمدرسة، للجامع والكنيسة، للبريد، للدكان، لصندوق المرضى وغيرها من المؤسسات العامة الموجودة في الحي، خاصة وأن بعض الأطفال يستعدون للذهاب إلى المدرسة برفقه إخوتهم أو لوحدهم.

نقرر مسبقا أننا سنخرج في جولة قصيرة مع طفلنا في الحي، ونعين وجهتنا ونخطط سويا مسار المشي. بإمكاننا فعل ذلك بطريق المحادثة (خاصة مع الأطفال في سن 3-4 سنوات) إلا أنه من المثير إعداد خريطة للحي (خاصة مع الأطفال في سن 4-6 سنوات).

كيف نعدّ الخريطة؟ على ورقة كبيرة نرسم الشارع القريب من بيتنا، ونحدّد موقع بيتنا. يمكننا إضافة رقم الشارع أو رقم البيت. نواصل رسم الطرق المؤدية إلى الروضة، الدكان، المدرسة وغيرها، وننبّه الأطفال إلى الاتجاهات (يمين ويسار) وإلى نوع الطريق: مستقيم أو ملتوٍ.

الخريطة جاهزة

يمكننا الآن أن ننطلق جولتنا، وخلالها:

- ✓ نتحدث عن أشكال البيوت، السيارات، الأشجار
- ✓ نقرأ الأرقام على لوحات السيارات، على أعمده الهاتف أو الكهرباء
- ✓ نقارن بين ارتفاعات البيوت والأشجار، أو بين ارتفاعات البيوت والسيارات.

♣ أين نقيم؟

إذا توقّرت خريطة مفصّلة للمدينة أو القرية التي نعيش فيها، يمكننا أن نقوم برحلة "خيالية" مع الطفل داخل الخريطة: نجد موقع منزلنا، ومنازل أفراد من العائلة والأصدقاء. نفتش في الخريطة عن معالم طبيعية بارزة مثل جبل أو بركة أو معلم حضاري، ونتحدّث مع الطفل عن تأثير هذه المعالم على حياتنا.

♣ هيا إلى السوق/الدكان!

كثيرًا ما يرافق الطفل أهله إلى الدكان أو سوق الخضار والفواكه لشراء حاجيات المنزل، إضافة إلى حاجياته الشخصية. من المهم إشراك الطفل في هذه الخبرة، خاصة وأنها خبرة رياضية من الدرجة الأولى.

- ✓ قبل الخروج إلى الدكان أو السوق نعدّ مع الطفل قائمة بالأغراض التي نبغي شراءها.
- ✓ في الدكان نقرأ مع الطفل اسم الغرض ونبحث سويًا عنه
- ✓ نساعد الطفل في قراءة السعر المسجل على المنتج
- ✓ نشجّع الطفل على إجراء مقارنة بين منتجين: من الأرخص؟ الأغلى؟ وبكم؟
- ✓ نشارك الطفل في احتساب سعر الحاجيات جميعها.
- ✓ يمكننا إعطاء الطفل مبلغًا محددًا من النقود (5 أو 10 شيكل) ليقوم لوحدته باختيار الغرض الذي يود شراءه بعد فحص سعره، والتأكد بأنّ المبلغ الموجود بحوزته كاف لدفع ثمنه.

زيارة المتحف

في العديد من البلدات العربية صالات عرض فنيّة (في أم الفحم، كفراسيف وغيرهما) والعديد من المتاحف المنثورة في البلاد (حيفا وتل أبيب والقدس، وغيرها). يمكننا أن نتقصى أخبار المعارض الفنية القريبة من مكان سكننا وزيارتها مع الأطفال. إنّها خبرة مهمّة وممتعة للأطفال تساهم في تطوير ذائقتهم الفنيّة.

هذه بعض الاقتراحات لمحاور حديث مع الأطفال الذين يزورون معرضًا للوحات الفنية:

نتأمل اللوحة ونسأل الأطفال:

- ✓ ماذا أحببتم في اللوحة؟ ما الذي أثاركم؟ ما هي الأمور التي تودون معرفتها عن اللوحة؟ لو تواجد الفنان معكم، ماذا كنتم تسألوه أو تقولون له؟
- ✓ اختاروا شخصية معينة في اللوحة، بماذا تفكر حسب رأيكم؟
- ✓ لنتخيّل ماذا حصل في اللوحة قبل وصولنا؟ وماذا يمكن أن يحصل بعد مغادرتنا؟

♣ التصوير



التصوير طريقة لاستكشاف وتطوير قدرة المراقبة. يساعدنا التصوير في أن نتدّكر خبرة مررنا بها أو نرغب في تكرارها. هذه بعض لفتات النظر التي تساعد في إضفاء المتعة والتعلّم إلى عملية التصوير:

- ✓ نشجّع الطفل على توثيق ما يراه في رحلاته وما يختبره من نشاط اجتماعي بالتقاط الصور.
- ✓ نخطّط مع الطفل جولات مختلفة في منطقة سكننا أو غيرها، ونحاول توجيهه لالتقاط صور لأشياء ذات قاسم مشترك. على سبيل المثال: أوراق شجر، أشكال، خطوط معيّنة، ألوان.
- ✓ نشجّع الطفل على التقاط صور لذات الجسم (شجرة، زهرة، إنسان، مبنى...) من عدة زوايا. يساعده ذلك في الانتباه على العناصر التي تؤثر على جودة وجمالية الصورة، مثل شدة الضوء، كثرة الألوان، حركة الجسم، وغيرها.
- ✓ سويّا نعدّ ملفًا للصور في الحاسوب، ممّا يمكّن الطفل من مراجعة الصور وتحريرها كما يريد.
- ✓ نتحاور معه حول الصور التي التقطها: ما الذي أعجبه؟ وكيف يمكن تحسين جودة التصوير؟
- ✓ نشجّع الطفل على مراقبة نمو نباتات في الحديقة وتصويرها اليومي. كذلك يتمتّع الأطفال بإنتاج ألبوم صور لحيوان أليف نربّيه في المنزل.
- ✓ نشجّع الطفل على التفكير بقصة، والتقاط صور تتعلّق بالقصة وترتيبها حسب تسلسل الأحداث.
- ✓ نعدّ لعبة "التصوير عن قُرب"، وتقضي بأن يلتقط المصوّر صورة لشيء كامل (مثل خزانة أو سيارة...) ومن ثمّ تصوير جزء صغير منه (يد الخزانة أو درجها). على المشاركين في اللعبة أن يلائموا بين صورة الشيء بكامله وبين صورة أحد أجزائه.

♣ نزرع في الحديقة!

النَّكش والزرع والري والتعشيب، أنشطة يحبها الأطفال وتنمي لديهم الحسَّ بجمال الطبيعة، والاهتمام بها. كذلك يكتسب الأطفال من خلال عنايتهم بالنباتات مفاهيم تعلّمية عديدة إذا ما رافقناهم وحفّزنا قدراتهم على المراقبة والتخطيط. ولا ننسى، العمل في الحديقة أولاً وأخيراً متعة، لا أعمال شاقّة!

♣ تنمية مزروعات تصلح لعمل الشّطائر والسّلطات



✓ تراب، علب بلاستيكيّة مستعملة.

✓ بذور الصفصفا-البرسيم الحجازي (وهي بذور

تمتاز بنموّها السريع ممّا يمكن الطفل من الحصول على

نتائج ملموسة خلال وقت قصير)

نعبئ العلب بالتراب ونجهزها للزراعة. ننثر البذور (لا حاجة لتغطيتها بالتراب).

نروي البذور حتّى يمتصّ التراب الماء، ونضع المزروعات في مكان يتوقّر فيه الضّوء بجانب النّافذة.

مطبخنا العربي مليء بالأعشاب العطرية التي نستعملها في صناعة السلطات وأنواع المشروبات (النعناع والبقدونس والعطرية والحبق والمريمية والزعرير وغيرها). لا تحتاج هذه النباتات إلى الكثير من العناية، ويمكن زرعها في أصص أو في أحواض صغيرة في حديقة المنزل.



نلعب باللغة ونسرد القصص

العطلة الصيفية فترة ممتازة لمشاركة الأطفال قراءة القصص وسرد الحكايات. تثري الكُتُب عالم الطفل الفكري وتثير لديه أفكاراً جديدة وتزيد من وعيه بنفسه؛ كذلك تعرّف الكُتُب الطفل بما يجري في أماكن أخرى من العالم، وتُعرِّفه على ثقافات وحضاراتٍ مختلفة.

تُثير الكُتُب مشاعر الطفل، وقدرته على التعاطف مع الآخرين بحيث يتمكن أحياناً من تقمص شخصية الآخر وفهم دوره بشكل أعمق.

يمكننا أن نتبع الرابط التالي للإطلاع على اقتراحات للعمل مع الأطفال حول تسع قصص تمّ اختيارها قبل سنتين للمشاركة في مشروع "مكتبي البيتية"؛ وهو مشروع هدف إلى تعزيز التواصل بين الطفل وأهله عن طريق القراءة وسرد القصص:

[/http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/PreSchool/Kria_Ktiva/MadafHsfarimAravit](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/PreSchool/Kria_Ktiva/MadafHsfarimAravit)

♣ كتابة قصة مشتركة

- ✓ ورق
- ✓ اقلام حبر او شمع
- ✓ مقص
- ✓ غراء

نتحدث مع طفلنا حول كتابة قصة هو بطلها الرئيسي. يمكن أن تروي القصة أحداث يوم مميز، كأن نبدأها بجملة: اليوم هو يوم خاص ل (اسم الطفل/ة) لأنه سيقوم ب.... " نكتب ما يقوله الطفل، ونشجّعه على إرفاق النص برسومات له أو بصور التقطها أو قصّها من مجلات.

في مكتبتنا الآن كتاب ثمين، سيفخر به طفلنا أمام الجميع!

♣ هيا نكمل القصة !

هذه لعبة ممتازة نلعبها مع أطفالنا ونحن متحلّقون حول طاولة الطعام ، أو مسافرون في السيارة. يبدأ أحدنا بسرد القصة ويتناوب الجميع بالدور على تكملتها. نطلب من الأطفال أن يضيفوا جملة في كل مرة أو أن يختاروا "قائدًا" يدير عملية السرد: القائد يقرّر لمن الدور، ويمكنه إيقاف القاص عن السرد متى شاء، حتى وإن حدث ذلك في وسط الجملة. نتشاور مع الأطفال حول موضوع القصة، ونبدأ الحكاية!

♣ نمرح مع الكلمات

نطلب من الطفل أن يشرح لنا معاني بعض الكلمات. نختار الكلمات ذات الصلة بحياته اليومية أو المألوفة بالنسبة له. هذه بعض الاقتراحات لمباشرة اللعبة: حقيقي، زواج، تقاعد، طلاق، أعزب، مناسبة، مميّز، مطيع، بلد. سنفاجأ بتعريفات عجيبة غريبة تستحق التدوين في دفتر. حتمًا سيتمتع طفلنا بقراءتها حين يكبر!

♣ من أنا ؟

نؤلف أحاجي عن الحيوانات، والأشياء أو الأشخاص، ونطلب من الطفل حلّها. يمكن أن تكون أحجية الفيل كالتالي: "أنا ضخّم جدًا، أملك خرطومًا وأعيش في أفريقيا. من أنا؟" أمّا سيّارة الإطفاء فتقول: "أنا كبيرة وحمراء اللون، أملك صفارة قوية وأساعد في إخماد الحرائق. من أنا؟". نصف الأشخاص للطفل عن طريق مهنتهم (الاطباء، الممرضات ورجال الشرطة)، أما بالنسبة للأصدقاء والأهل فنكتفي بوصف مظهرهم (الطول، النظارات، الشعر الطويل). من المهمّ ألا تكون الأحجية صعبة حتى لا ينفذ صبر الطفل.

♣ مطابقة أحرف الأبجدية

- ✓ ملاقط
- ✓ ورق
- ✓ شريط لاصق
- ✓ قلم رصاص أو حبر
- ✓ مجلّات قديمة
- ✓ مقصّ

ندوّن أحرف الأبجدية على قطع صغيرة من الورق، ونلصقها على الملاقط أو نطبعها على الملاقط مباشرة. نقصّ مع الطفل صوراً من المجلات القديمة: لكل حرف صورة، ونطلب منه مطابقة الحرف الموجود على الملقط بالأولى للأغراض الموجودة في الصورة. نعلّق الصور بالملاقط المناسبة.

زيارة المكتبة العامة بالبلدة

نرافق الطفل إلى المكتبة العامة ليتعرّف على مبناها وطاقتها وطرق تصنيف الكتب وسبل الاستعارة وقوانين السلوك في المكتبة.. يفخر الطفل بالحصول على بطاقة عضوية في المكتبة، ومن المهم المثابرة على استعارة قصة كل أسبوع وإرجاعها في الوقت الملائم.

♣ مسرحية القصّة

يتيح تمثيل القصّة للأطفال استرجاع أحداثها، والتعمّق في شخصيّاتها، وفي الأحداث والفكرة المركزية كما يُثري لغتهم ويُمكّنهم من المشاركة في فعاليّات جماعيّة.

نساعد الأطفال في التعرّف على صفات الشخصيات، وفي تحديد الأحداث والمواضيع الرئيسية في المسرحية، وفي "كتابة" نصّ المسرحية، وفي تحضير الدُمى (أو الأزياء والماكياج والديكور) وفي تقسيم الأدوار.

يمكن بناء مسرح بسيط داخل البيت أو في الساحة.

♣ محادثة حول صورة

نتصحّح مع الطفل صوراً ورسومات في مجلّات أو كتب أطفال، ونتحدث معه حول ما يعجبه أو لا يعجبه منها، وأسباب ذلك. نشجّعه على التفكير بحكاية يستوحها من الصورة، على نحو: إلى أين تعتقد أنّ هذا الرجل في الصورة ذاهب؟ ماذا يمكن أن يصادفه في الطريق؟ أو لو كنا مكانه ماذا كنت ستفعل؟

♣ ألو ... مين؟

من المهم أن يتعرف الطفل على أرقام الهواتف الضرورية، وأن يتمكن من قراءتها وبالتالي حفظها حتى يستخدمها عند الضرورة.

- ✓ نسجل أرقام الهواتف الخاصة بأفراد العائلة على بطاقات، ثم نقوم مع الطفل بكتابه اسم الشخص أو رسم رمز خاص به (الأب-الأم-الجدة-الجد-...).
✓ نطوي البطاقات ونضعها في وعاء، ونطلب من الطفل اختيار بطاقة ومحاولة قراءتها.
✓ نكرر هذه العملية حتى يحفظ الطفل أرقام الهواتف المهمة.



أمام الشاشة

♣ التلفزيون

نحن كأهل نعرف كم من السهل اللجوء إلى التلفزيون كوسيلة لإلهاء الطفل قد تصل أحياناً إلى حدّ الإدمان. هذا الجهاز موجود في بيوتنا، شئنا أم أبينا، وتكمن مسؤوليتنا كأهل في التحكم به عبر استخدامه بطريقة تفيد في نمو طفلنا وفي تحسين علاقتنا به.

تؤثر وسائل الإعلام على الطفل في عدّة مجالات: فهي تؤثر على سلوكه، وعلى منظومة قيمه الاجتماعية والأخلاقية، وعلى مداركه ومفاهيمه ومعارفه. إن كشف الطفل في سن مبكرة على مضامين لا تناسب شخصيته قد يوقعه في بلبلة وخوف. عليه، تقع علينا نحن الآباء والمربين المسؤولية لفحص هذه المضامين جيداً وملاءمتها للأطفال.

هذه بعض لفتات النظر ...

- ✓ نتحدّث مع الأطفال عن برامجهم المفضّلة، وعن دواعي تفضيلها. نتطرق في حديثنا معهم إلى الحقائق والمشاعر والمواقف الاجتماعية التي تعرضها هذه البرامج.
- ✓ نتحدث معهم حول مسار الأحداث (في فيلم) والشخصيات وميزاتها ودوافع سلوكها، وحول العلاقة بين اللغة المرئية والمسموعة.
- ✓ نلفت نظرهم إلى وضعيات الكاميرا، وزاوية التصوير المختلفة.
- ✓ نتحدث معهم عن عالم الإنتاج التلفزيوني
- ✓ نبحث معهم عن وظائف المخرج، المؤلف، الرسام.
- ✓ نساندهم في التمييز بين الواقع والخيال (يعض الأطفال يظنون أن شخصية سوبر مان هي حقيقة، وبالمقابل يعتبرون شخصية تشارلي تشابلن خيالية مع أنها تشبههم في سلوكها وتفكيرها). إنّ هذا التمييز بين الواقع والخيال يتطوّر مع نمو الطفل، ولا حاجة لتحفيزه.
- ✓ يتضمّن التلفزيون التربوي الكثير من البرامج التربوية الهادفة والممتعة.
- ✓ يتمتع الأطفال بمشاهدة البرامج التي كان أهلهم يتابعونها وهم صغار. إنّ ذلك من شأنه أن يعزّز التواصل والتفاهم بيننا وبين أطفالنا.

♣ الحاسوب

يحبّ معظم الأطفال ألعاب الحاسوب، فهي مصدر تنفيس للمشاعر، وخبرة تعلّمية ممتعة. تتعدّد الحواسيب في بعض البيوت، وفي أخرى يتشارك أفراد العائلة حاسوبًا واحدًا. من المهم أن نبقى الحاسوب أمام أعيننا كي يسهل علينا متابعة نشاط الطفل على الحاسوب، وما يعرض أمامه بقصد أو بغير قصد.

هذه بعض لفئات التّظر حول دورنا في توجيه الأطفال نحو استخدام آمن للحاسوب:

- ✓ من المهم أن نحدّد مسبقًا مع الطفل توقيت وفترة استخدامه للحاسوب.
- ✓ نشدد على أهمية تنوع الألعاب (ألعاب التحديات، المغامرات والألعاب التعليمية)
- ✓ نساند الأطفال في التعرف على برنامج "الرّسام"، وعلى حفظ رسوماتهم في ملفات..، ونعرض ما رسموه على الشاشة بشكل تلقائي.
- ✓ نوجّه الأطفال إلى مواقع خالية من الدعايات التجارية، ونبحث عن شركة "ليجو" التي تقترح علينا تنزيل برامج مجانية نستطيع بواسطتها مشاهدة برامج وأفلام www.1dd.lego.com
- ✓ نعلّم الأطفال الذين يستعملون الانترنت أن يغلقوا نوافذ فتحت امامهم .
- ✓ نختار ألعابًا تمكنهم من السيطرة على الصوت ، فبعض الأطفال يزعجون من الضجة العالية.
- ✓ نمتنع عن البحث عن صور امام الأطفال، فقد يرون صورًا غير مناسبة أو مثيرة للفرع.
- ✓ نستكشف مع الأطفال مواقع تهمهم وتخصهم (برامج تعليمية ، اغان) ونعلّمهم كيف يحفظونها كي يتمكنوا من العودة إليها بسهولة.

♣ الاجهزة النقاله

هناك العديد من الأجهزة النقاله التي تعرض تطبيقات مختلفة تحفّز على الابداع ، وتعرض المعلومات على نحو جذاب.

♣ من أجل إبحار آمن..

- ✓ نضع الحاسوب في مكان مركزي في البيت وتحت أنظارنا دائمًا.
- ✓ نحدّد وقتًا لاستخدام الحاسوب بالاتفاق مع الطفل، ونثابر على تقييد الطفل به.
- ✓ نفحص بين حين وآخر المواقع التي يدخلها الطفل وما يخزنه من مواد.
- ✓ إذا وجدنا مواد إباحية، نستفسر من الطفل عن مصدر هذه المواد، ونتحدث معه حول هذه المواد ومعناها.

- ✓ في حال تلقى الطفل محادثة هاتفية من شخص غريب، نستفسر عن مصدر المحادثة (تساعدنا في ذلك خدمة *42 أو التقرير المفصل للمحادثات من شركة الهاتف).
- ✓ نوجه الأطفال إلى الامتناع عن ذكر رقم هاتفهم عبر شبكة الإنترنت.
- ✓ ننبه الأطفال إلى أنّ اللقاء مع أصدقاء تعرفوا عليهم من خلال الإنترنت يتم فقط في الأماكن العامة وبحضورنا نحن.
- ✓ إذا تلقى طفلنا رسالة أو طردًا بالبريد من مصدر غير معروف يحمل اسمه، نستفسر من الطفل ونتخذ وسائل الحيلة.
- ✓ نشجع الأطفال على التحدث معنا في حال أقدم أحد الأشخاص عبر الإنترنت بإشعارهم بعدم الراحة أو تسبب لهم بالأذى.

للمزيد حول الموضوع، يمكن الاطلاع على الرابط التالي:

[الإبحار الآمن](#)

مرحبًا للصف الأول!

طفلنا على أعتاب مرحلة عمرية أخرى تثير فينا التساؤلات والانفعالات والتوقعات: هل يتصف طفلنا بالجاهزية والنضوج للمدرسة؟ ما هو دورنا كأهل في تسهيل عملية دخوله إلى المدرسة؟

لفتة نظر..

- ✓ الجاهزية أو النضوج للمدرسة هو مصطلح تطور في السنوات الأخيرة ليعتد الجاهزية التعليمية أو النضوج الذهني إلى جاهزية في عدة مجالات: الذهني\الحسي الجسماني\والانفعالي الاجتماعي.
- ✓ في هذه المرحلة يحدث تغير جذري في حياة الطفل، قد يؤثر في نموه وتطوره، وأحياناً في تحصيله العلمي لسنوات طويلة.. هذا التغير ترافقه في أغلب الأحيان مشاعر مختلطة لدى الطفل، فيها الكثير من الإثارة والتناقضات. فيها الفرح وشوق الانتظار، وفيها الرهبة والخوف من المجهول. أنّ الشعور بالقلق في الأيام الأولى للمدرسة طبيعي، ويختلف الأطفال في وتيرة وأنماط تأقلمهم للبيئة التعليمية الجديدة.

دورنا كأهل

- ✓ نتحدث مع الطفل حول التغيرات المتوقعة في المدرسة على نحو واقعي. إنّ تزويد الطفل بالمعلومات الصحيحة من شأنه أن يقلل خوفه من المجهول.

- ✓ نتحدّث مع الطفل حول النواحي الإيجابية في الحياة المدرسية، ونعزّز فضوله ورغبته في اكتساب خبرات جديدة.
- ✓ نتابع ونهتم بتهيئة الطفل اجتماعيا حتى يسهل عليه الاندماج بمجتمع جديد. نحرص على تذويت قيم مثل التعاون، واحترام وتقبّل الآخر، وانتظار الدور واحترام الوقت وقيمه.
- ✓ نوَقّر للطفل مساحة للتعبير عن مشاعره وتوقعاته. يمكن أن يكون التعبير كلاميًا أو بواسطة الرسم أو سرد القصص والأغاني. يمكننا التحدث عن تجربتنا الذاتية في دخول مجال عمل أو دراسة جديد.
- ✓ نهتم بكل تفاصيل أحاديثهم عن تجاربهم المدرسية حتى لو لم تبد ذات أهمية لنا. لهم هي مهمّة!
- ✓ عادة ما يكون الأطفال إلى أوج قلقهم وانفعالهم في اليوم الذي يسبق دخولهم إلى المدرسة. ننتبه لهم، نحضنهم ونصغي لهم. إنّ ردود فعلنا ذات أهمية كبيرة، فليكن فيها التشجيع والمناقشة، الصبر والحب خاصة في حالات البكاء.
- ✓ لا ننسى أن هذه المرحلة هي مرحلة نمائية طبيعية، يمر فيها غالبية الأطفال بسلام.

نستعدّ معًا..

- ✓ ننسّق زيارة إلى المدرسة بصحبة طفلنا قبل بدء السنة الدراسية. إنّ التعرف على مبنى المدرسة، وعلى الطاقم التربوي من شأنه أن يجعل المكان مألوفاً ويعطي الطفل بعض الشعور بالأمان.
- ✓ نساعد الطفل في اكتساب عادات نوم وعادات أكل صحيّة تساعد على التركيز والنموّ السليم.
- ✓ نجعل من التحضيرات للمدرسة حدثًا احتفاليًا! نشرك الطفل في اختيار حقيبة، ملابسه ومستلزماته المدرسية.
- نساند الطفل في أن يكون أكثر استقلالية، ففي المدرسة عليه القيام بمهام بدون مساعدة او بمساعدة أقل من التي اعتاد عليها في البيت. من المهم أن نوكل إليه بمهام تناسب سنّه، ويستطيع إنجازها بسهولة مما يعزّز ثقته بنفسه، وتصوّره الإيجابي عن ذاته.