

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

تحتوي نشرة اليوم على جميع أنواع الأنشطة للأطفال للاستمتاع وإستكشاف الضوء. يمكن القيام بهذه الأنشطة باستخدام أشياء بسيطة يمكنك العثور عليها في المنزل. شجع طفلك على تجربة الضوء والتعرف على الألوان والأشكال والألوان.

نشاطات:

الأطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

ألمصباح اليدوي (فلاش لايت)

المواد:

مصباح يدوي

ملابس بألوان مختلفة

التعليمات:

مع طفلك، ضع المصباح اليدوي بينما تكون أضواء الغرفة مطفأة أو خافتة ودع طفلك يستكشف الضوء. ضع المصباح داخل قطع ملابس مختلفة اللون وشاهد كيف يتغير لون الضوء بحسب الملابس. دع طفلك يستمتع بالأضلال والألوان والضوء.

للمزيد من أنشطة الضوء لطفلك اضغط [هنا](#)

الأطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

نشاط الظل

المواد:

مصباح يدوي (فلاش لايت)

ألعاب مختلفة

التعليمات:

أطفئ أضواء الغرفة.

أحضر أي من ألعاب طفلك وإمسكها بيدك على الحائط.

قم بتشغيل المصباح لطفلك ودعه يستكشف ظل ألعابه على الحائط.

يمكنك أيضاً أن تظهر لطفلك ظله الخاص.

أسأل طفلك عما يعتقد، إن هذا النشاط ممتع ويعلم طفلك عن الأضلال.

للمزيد من أنشطة الضوء والأضلال لطفلك اضغط [هنا](#)

نصيحة اليوم:

هل تعلم؟

هل تعلم أن فيتامين (د) يأتي من الشمس؟ عندما تتعرض بشرتك لأشعة الشمس، فإنها تنتج فيتامين (د) من الكوليسترول في جسمك. تضرب أشعة الشمس فوق البنفسجية الكوليسترول في خلايا الجلد، مما يوفر الطاقة اللازمة لتكوين فيتامين (د).

تتضمن الأطعمة التي توفر فيتامين (د) ما يلي:

الأسماك الدهنية: التونة والماكريل والسلمون
منتجات الألبان وعصير البرتقال وحليب الصويا والحبوب
لحم كبد البقر
جبنة
صفار البيض
الخضروات: البروكلي، الأفوكادو، الفلفل الأخضر، الجزر، والكوسا

أطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

مصباح يدوي (فلاش لايت) وأهمات مختلفة

المواد:

مصباح يدوي (فلاش لايت)

مصفاة مطبخية

ورق

قلم جاف أو قلم رصاص

التعليمات:

أطفئ ضوء الغرفة وقم بتشغيل المصباح وضعه داخل المصفاة. دع طفلك يشاهد جميع أهمات الإضاءة المختلفة على الحائط أو السقف نتيجة ثقب المصفاة.

أعطي طفلك قلمًا واسمح له بوخز قطعة من الورق لإنشاء ثقب مختلفة الحجم وتكرار النشاط أعلاه ولكن هذه المرة باستخدام الورق.

للمزيد من أنشطة الضوء لطفلك اضغط [هنا](#)

رياض الأطفال (من ٤-٦ سنوات)

رسم الظل مع مكعبات ليكو

المواد:

مكعبات ليكو أو مكعبات بلاستيكية

ورقة وقلم

مصباح يدوي (فلاش لايت)

التعليمات:

أطلب من طفلك بناء أبراج من مكعبات ليكو أو مكعبات أخرى على قطعة ورق بيضاء.

بعد الانتهاء من البناء، قم بتشغيل المصباح وتوجيهه إلى الأبراج أو المباني التي بناها طفلك.

سيبدأ طفلك في رؤية ظل المبني على الورق.

إطلب من طفلك رسم ظل المبني على الورق أثناء تشغيل المصباح. إنه تحدي ممتع وفي الوقت نفسه طريقة رائعة للتعرف على الأضلال.

للمزيد من أنشطة الضوء لطفلك اضغط [هنا](#)

أطفال عمر المدرسة (من ٦-١٢ سنوات)

نشاط قوس قزح مع قرص ليزري مضغوط

المواد:

قرص مضغوط قديم

مصباح يدوي (فلاش لايت)

مقص

قلم

شريط لاصق

ورق

التعليمات:

في البداية، قم بتوجيه الفلاش لايت على القرص المضغوط القديم ووجهه إلى الحائط. ستري انعكاس قوس قزح ملون على الحائط.

لجعل التجربة أكثر إثارة للاهتمام، أرسم شكل القرص المضغوط على قطعة من الورق الأبيض باستخدام أقلام الرصاص.

قص الشكل المرسوم للقرص المضغوط لعمل قلوب أو أي أشكال أخرى.

ثبت الشكل المرسوم على القرص المضغوط باستخدام الشريط اللاصق وقم بتسليط ضوء الفلاش عليه، وشاهد قوس قزح ممزوجاً بالشكل الذي قمت بإنشائه على الحائط.

هذا النشاط هو طريقة ممتعة لإستكشاف ألوان قوس قزح باستخدام الأقراص المدججة القديمة.

للمزيد من أنشطة الضوء لطفلك اضغط [هنا](#)

نود أن نسمع منك! من فضلك، أرسل لنا ملاحظتك أو تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada