



## مرحباً أيها الآباء والأمهات:

قضاء الوقت في الخارج يزيد من نشاط الأطفال ويزيد من قوتهم البدنية. أثناء اللعب في الهواء الطلق ، يحصل الأطفال على ما يكفي من فيتامين (د) وضوء الشمس مما يساهم في تقوية العظام ، وتقوية المناعة ، ويقلل من خطر العديد من الأمراض. يعزز اللعب في الخارج الإبداع والاستقلالية ، و يشجع الأطفال على الثقة بقدراتهم. في هذه النشرة ، ستجد العديد من الأفكار و الألعاب وأنشطة ممتعة في الهواء الطلق.

### نشاطات:

#### الأطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

##### المتعة في الهواء الطلق

##### أمواد:

بطانية  
بعض من ألعاب طفلك المفضلة

##### التعليمات:

ابحث عن مكان فيه ظل (تفادى اللعب تحت اشعة الشمس) بالخارج وقم بوضع بطانية على الارض و ألعاب لطفلك.  
شجع طفلك على اللعب باللعب و إستكشاف الطبيعة المحيطة به.  
أنظر و اسمع الى مشاهد وأصوات الطبيعة مع طفلك (المس العشب ، واستمع الطيور ، واشعر بالريح ، وما إلى ذلك).

[إضغك هنا](#) للمزيد من النشاطات في الخارج.

#### رياض الأطفال (من ٤-٦ سنوات)

##### لعبة البولنج

##### أمواد:

قارورة ماء بلاستيكية مملوءة بالماء أو الرمل  
علب الصودا الفارغة  
كرة

##### التعليمات:

ضع قارورة الماء في صفوف (مثل البولنج).  
تناوبوا رمي الكرة على قارورات الماء لإسقاطها.  
لجعل اللعبة أكثر تحدياً ، استخدم علب الصودا الفارغة وجمع ٢-٣ علب معاً.

[إضغط هنا](#) للمزيد من النشاطات في الخارج.

#### أطفال عمر المدرسة (من ٦-١٢ سنوات)

##### لعبة اركض خلف الثعلب

##### أمواد:

شرائط أو قطع صغيرة من القماش مقصوصة من قميص قديم وما إلى ذلك (قطعة واحدة لكل مشارك)

##### التعليمات:

أدخل شريطاً في حزام كل لاعب أو جيبه الخلفي بحيث يعلق مثل الذيل.  
كل اللاعبين يلاحقون بعضهم البعض محاولين جمع ذيول، مع حماية الذيل الخاص بهم.  
الفائز هو اللاعب الذين يحصل على أكبر عدد من ذيول.

[إضغط هنا](#) للمزيد من النشاطات في الخارج.

#### الأطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

##### لعبة مضمار الحواجز

##### أمواد:

بطانيات  
أطواق الهيلا هوب (أختياري)

##### التعليمات:

لف البطانيات لتشكيل "نودلز" طويلة (يمكنك استخدام أطواق الهيلاهب بدلاً من ذلك).  
باستخدام البطانيات الملفوفة ، قم بإنشاء مسار عقبة على العشب.  
تحدى طفلك على التوازن والقفز فوق "الحزم" ، والقفز من وإلى الحلقات ، وما إلى ذلك.  
شارك طفلك في اللعب واستمتع.

[إضغك هنا](#) للمزيد من النشاطات للعب في الخارج.

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

##### واحد إثنان ثلاثة إنطلق

##### أمواد:

نافورات رش النباتات أو رشاشات الماء

##### التعليمات:

شخص واحد يتحكم برش الماء.  
يتحرك باقي اللاعبين عندما يتم رش الماء.  
عندما يتوقف رش الماء، يتجمد الجميع ويصنعون "تمثال".  
يستمر باللعب وإستمع.

[إضغك هنا](#) للمزيد من النشاطات في الخارج.

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

[CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG)



Immigration, Refugees and Citizenship Canada  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

### نصيحة اليوم:

يوفر اللعب في الهواء الطلق الفرصة لاكتساب المهارات الاجتماعية من خلال التفاعل والتعاون والتفاوض مع الآخرين.

يتعرف الأطفال على الطبيعة وما يحيطهم عندما يكونون في الخارج.  
اللعب في الخارج يشجع الأطفال على المخاطرة ويجعلهم أكثر ثقة في قدراتهم.  
يجب أن يكون الأطفال نشطين لمدة ساعة واحدة على الأقل كل يوم ، واللعب في الخارج هو إحدى الطرق للتأكد من حدوث ذلك.