

مرحباً أيها الأب والأمهات:

اللعب المحفوف بالمخاطر هو عندما يشارك الأطفال في أنشطة مثل الانزلاق ، القفز من المرتفعات ، التسلق ، التوازن أو التعلق بالمقلوب . كأولياء أمور ، قد تجعلك طرق اللعب هذه متوتراً ولكن المخاطرة أمر بالغ الأهمية للنمو الصحي والجسدي والشخصي للأطفال الصغار . تعزز المخاطرة الصحة الجسدية والعاطفية ، وتشجع الإستقلالية والمراقبة الذاتية ، وتساعد على الثقة بالنفس وتحسين المهارات الإجتماعية . في هذه النشرة سوف نقدم أنشطة مختلفة لتشجيع طفلك على المخاطرة بإمان أثناء اللعب.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

الزحف على الدرج

المواد:

درج
ألعاب الطفل المفضلة

التعليمات:

بإشرافك ، دع طفلك يقترب من الدرج ويستكشفه.
شجع طفلك على البدء في الزحف على الدرج بوضع أعباءه المفضلة على إرتفاع بضع خطوات.
إستمر في تحريك الألعاب للأعلى.
قف خلف طفلك لحمايته من السقوط.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

التسلق والقفز

المواد:

كرسي
كرسي صغير للوقوف عليه
وسائد أو مخدات

التعليمات:

ضع كرسيًا في منطقة واسعة ، تأكد من أن طفلك لديه مساحة كافية للتحرك والتسلق على الكرسي.
ضع وسائد أو مخدات حول الكرسي.
بإشرافك ، دع طفلك يستخدم الكرسي الصغير للتسلق عليه.
دع طفلك يقفز من على الكرسي إلى الوسائد أو المخدات.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥ - ٥ سنوات)

إلى أعلى مستوى

المواد:

ألعاب التكديس (أكواب أو مكعبات خشبية أو ليغو)
كرسي
وسائد

التعليمات:

إنضم لطفلك في بناء وتكديس الألعاب.
بمجرد وصول البرج لوسط جسم طفلك ، شجعه على الوقوف على كرسي لمواصلة البناء.
بإشرافك ، إسمح لطفلك بوضع وسادة على الكرسي لمواصلة البناء. إستخدم الجمل ذات النهايات المفتوحة لوصف ما يفعله . على سبيل المثال ، "أرى أنه كان عليك الصعود لإضافة المزيد من المكعبات" أو "ماذا سيحدث إذا أضفت مكعبين إضافيين إلى البرج؟".
دع طفلك يواصل التكديس والإضافة إلى البرج حتى يسقط.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

حواجز السير

المواد:

كراسي
سلة الغسيل
كرات
كتب
حبل

Hula-Hoop (اختياري)

التعليمات:

إبن المحطات. تحتوي كل محطة على نشاط أو تحدي أو حركة مختلفة يجب على الأطفال إكمالها للعبور للمحطة التالية.

المحطة الأولى : إزحف تحت صف من الكراسي ، ثم امش فوقهم.

المحطة الثانية : إزحف تحت حبل مشدود بين قدمي كرسيين.

المحطة الثالثة : أقفز داخل وخارج ال "Hula-Hoop" خمس مرات (اختياري).

المحطة الرابعة : إرم كرتين في سلة الغسيل.

المحطة الخامسة: إمش فوق صف من الكراسي أثناء موازنة كتاب فوق رأسك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٦-١٢ سنوات)

الطباخ الماهر - صنع عشاء كرافت

المواد:

سنة أكواب من الماء
علبة واحدة من (Macaroni & Cheese)
ربع كوب سمن مقطّع
ربع كوب حليب
قدر متوسط الحجم

التعليمات:

بإشرافك ، شغل الطباخ إترك الماء يغلي في قدر متوسطة الحجم .
أضف المعكرونة. وإسلقها من ٧ إلى ٨ دقائق أو حتى تنضج مع التحريك من حين لآخر.
تحت إشراف الوالدين ، صفي الماء الساخن من المعكرونة. لا تغسلها. أعد المعكرونة إلى القدر.
أضف المارجرين والحليب ومسحوق صلصة الجبن و إخلطه جيداً.
إستمتع بعشاءك!

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

نصيحة اليوم:

عرض طفلك بانتظام لفرص اللعب المحفوفة بالمخاطر.

كن هادئاً أثناء لعب الأطفال ، إذا كنت خائفاً سيصدقون أن ما يفعلونه مخيفاً.

كن حاضراً. تحدث معهم أثناء اللعب إذا كان هناك خطر إستثنائي . إجعلهم على دراية بما يفعلونه.

دع طفلك يستكشف بمفرده ، كن قريباً بما يكفي للتحدث معه ، لكن لا تتباعد عن كتب.

