

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

العالم الطبيعي هو مختبر عملاق مفتوح يوفر للأطفال فرصاً لا حصر لها للإكتشاف والتعلم. الطبيعة تلهم الأطفال لإبتكار أفكار جديدة وإبداعية. كما أنها تساعد في تخفيف التوتر والقلق وتحسين الحالة المزاجية وتعزيز الصحة ومشاعر السعادة. يستفيد الأطفال والكبار جسدياً وعقلياً من الأنشطة الخارجية البسيطة، مثل زراعة الزهور والخضروات وإستكشاف الصخور والحشرات، ومشاهدة الطيور، والتنزه في الغابة، أو اللعب بالخارج مع الأصدقاء. في هذه النشرة، نشجعك أنت وطفلك على الإرتباط بالطبيعة والإستمتاع بالتعلم في الهواء الطلق معاً.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

خذ نزهة في الطبيعة

التعليمات:

إصطحب طفلك في نزهة في الغابة أو الحديقة العامة أو في أي مكان يمكنك التفاعل فيه مع الطبيعة. وضّح لطفلك جميع المشاهد والأصوات المختلفة من حوله. على سبيل المثال: الزهور الملونة، والطيور المغردة، والمياه الرقراق، وحفيف الأوراق، وما إلى ذلك. إستخدم لغة وصفية للتحدث عما تراه.

إنبه لما يثير إهتمام طفلك ودعه يلمس الأوراق والزهور والعشب وما إلى ذلك. إبقى صامتاً لبعض الوقت، لمجرد التواجد هناك والإستمتاع بالطبيعة من حوله.

[إضغط هنا](#) للإستمتاع إلى أغنية المشي في الطبيعة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

نزهة عائلية

المواد:

سلة النزهة

بطانية

طعام ومشروبات

التعليمات:

إبحث عن مكان للنزهة في الحديقة الخلفية أو الحديقة المحلية أو على الشاطئ.

دع طفلك يساعدك في تحضير السلة وإعدادها للنزهة.

أثناء إستمتاعك بالنزهة، راقب مختلف النباتات والحيوانات من حوله.

تحدث عن الأطعمة التي تأكلها الحيوانات مقارنة بالأطعمة التي يأكلها الناس وكيف يجد الحيوانات والناس طعامهم.

إلعب ألعاباً خارجية مع عائلتك أثناء النزهة.

[إضغط هنا](#) لقراءة "The Bears' Picnic" بقلم ستان وجان بيرنستين.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

مراقبة الغيوم

المواد:

كاميرا

ورق

أقلام تلوين

التعليمات:

إختر يوماً مليئاً بالغيوم المثيرة للإهتمام في السماء.

إستلق مع طفلك على العشب وأنظر إلى السماء.

إستغرق بضع دقائق لمراقبة السحب البيضاء تتحرك ببطء عبر السماء الزرقاء.

شجع طفلك على وصف الغيوم بإستخدام كلمات مثل: خفيفة مثل الريش، مستديرة، مستقيمة، ثقيلة، وما إلى ذلك.

إسأل طفلك عما إذا كانت السحب تشبه أي شيء، مثل الحيوانات أو الشخصيات الكرتونية.

تناوبا في العثور على أشكال مختلفة ومثيرة للإهتمام في السماء ووصفها لبعضكم البعض.

إذا كانت الغيوم تتحرك ببطء، دع طفلك يلتقط أو يرسم صوراً لها.

[إضغط هنا](#) لقراءة "The Cloud Book" بقلم تومي دي بولا.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

حساء الحجارة

المواد:

وعاء كبير

حجارة وأشياء أخرى موجودة في الطبيعة

التعليمات:

إسأل طفلك عن حساء الحجارة وما إذا كان يرغب في تناوله.

[إضغط هنا](#) للإستماع "Stone Soup" بقلم هيدر فورست.

إصنع ناراً وهمية بإستخدام العصي، ضع وعاءً على النار وإملأه بالماء.

شجع طفلك للعثور على الحجارة ووضعها في الماء لصنع حساء الحجارة.

دع طفلك يجمع أشياء طبيعية أخرى من الحديقة الخلفية ويستخدم خياله لتحويل الأشياء إلى مكونات الحساء. على سبيل المثال، يمكن أن يكون العشب بصل أخضر، والعصي جزر، وما إلى ذلك.

إستمر في إضافة المكونات إلى الحساء وتقليبها حتى يبدو الحساء لذيذاً.

تظاهرا بأكل الحساء معاً وأجر محادثة حول ما جعله لذيذاً جداً.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة لإستكشاف الطبيعة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

يوغا في الحديقة

المواد:

ورق

أقلام تلوين

التعليمات:

إلبس ملابس مريحة وإمش في الحديقة مع أصدقائك أو أفراد أسرتك.

راقب النباتات والحيوانات في الحديقة وقم بعمل قائمة لما لاحظته، على سبيل المثال: شجرة، عشب، فلة، ضفدع أو طائر وما إلى ذلك.

قم بعمل رسم بسيط بجانب كل شيء في قائمتك.

تبادل الأفكار مع أصدقائك أو أفراد عائلتك حول كيفية التعبير عن الأشياء بإستخدام الأجساد.

بمجرد حصولك على جميع الأوضاع، قم بتأليف قصة للتجول في الطبيعة مع تضمين الأشياء من القائمة.

أخبر القصة بصوت عالٍ وأدعو الجميع للمشاركة في الأوضاع التي توصلت إليها.

إستمر في التركيز على ما تحبه في الطبيعة أثناء ممارسة وضعيات اليوغا هذه.

إستمر في إضافة المزيد من الوضعيات الجديدة عندما تزور الحديقة أو أماكن طبيعية أخرى.

[إضغط هنا](#) و [هنا](#) لمشاهدة وضعيات يوغا للأطفال.

نصيحة اليوم:

تجول في حديقة محلية ولاحظ النباتات والحيوانات الطبيعية هناك وإجمع الحجارة والكنوز. إزرع الزهور والأعشاب العطرية والخضروات في قدر من الفخار أو في الحديقة الخلفية. خذ الأنشطة الداخلية، مثل قراءة الكتب ولعب الورق وألعاب الطاولة والبناء بالمكعبات إلى الخارج.

قم بزيارة الأسواق المحلية للمزارعين.

تعرف على الطيور والأشجار في منطقتك.

راقب السماء وإهتم بتغيرات الطقس.

