

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

يعد قضاء الوقت مع العائلة أحد أفضل الطرق لبناء روابط عائلية قوية. كلما زاد الوقت الذي نقضه كعائلة في اللعب أو العمل معاً، كلما أصبحت علاقاتنا الأسرية أقوى. قضاء ليلة في اللعب مع العائلة يمكن أن يساعد الأطفال على التفكير إستراتيجياً، وحل المشاكل، وتنمية المهارات الإجتماعية مثل إتباع القواعد، والتناوب، والفوز أو الخسارة. كما إنها تتيح الفرصة للأطفال للتواصل مع الأصدقاء والوالدين وغيرهم من أفراد الأسرة. في هذه النشرة، نقدم ألعاباً ترفيهية يمكنك أن تلعبها مع أسرتك لتعزيز التواصل بالإضافة إلى ربط أفراد أسرتك ببعضهم البعض.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

الهز والدرجة

المواد:

كرة التمرين

موسيقى

التعليمات:

ضع طفلك على بطنه فوق كرة التمرين.

إمسك طفلك بكلتا اليدين حتى لا ينزلق وحركه برفق في اتجاهات مختلفة.

يمكنك أيضاً الجلوس فوق الكرة ووضع طفلك في حضنك، أمسك به جيداً وأقفر معه.

إستمع إلى الموسيقى أو غن أثناء لعب هذه اللعبة مع طفلك.

إذا كان بإمكان طفلك المشي، شجعه على دفع الكرة معك ذهاباً وإياباً أو ملاحظتها.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

متعة اللعب بالباراشوت

المواد:

شرشف كبير

أنواع مختلفة من الكرات

التعليمات:

أفرد شرشف كبير وأطلب من الجميع الإمساك بالأطراف بكلتا اليدين.

إرفعوا الشرشف معاً ببطء فوق الرأس وقل: " إلى الأعلى" ثم إخفضه وقل: " إلى الأسفل".

عندما تقول: "تحت" بإمكان الجميع ترك الشرشف والإسراع للدخول تحته.

إختياري، يمكنكم الدخول تحت الشرشف بينما لا تزالون تمسكون بزواياه.

بعد ذلك، ضع الكرات على الشرشف. وأطلب من الجميع هز الشرشف لأعلى ولأسفل محاولين إبقاء الكرات عليه.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

لعبة التعاون

المواد:

كرة الشاطئ

التعليمات:

إبحث عن مكان مفتوح للعب هذه اللعبة.

قسم اللاعبين إلى فرق، لاعبان في كل فريق.

تتناوب الفرق على حمل الكرة معاً عبر منطقة اللعب ثم العودة.

أولاً، حمل الكرة معاً بكلتا اليدين، ثم بيد واحدة، ثم بدون أيدي.

شجع أفراد عائلتك على التفكير في طرق أخرى لحمل الكرة دون إستخدام اليدين. على سبيل المثال:

إستخدام الكتفين، الوركين، المرفقين، البطن وما إلى ذلك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة العائلية.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

لعبة البولنج

المواد:

10 قناني بلاستيك

طلاء بألوان مختلفة

ماء

كرة

التعليمات:

أعصر كمية صغيرة من الطلاء بألوان مختلفة في كل زجاجة. إذا كان الطلاء سميكاً، يمكنك تخفيفه بالماء.

ضع الأغطية على القناني وتأكد من إغلاقها جيداً.

هز كل قنينة بقوة حتى يُغطي الطلاء جميع أنحاء القنينة. إنزع الأغطية وأترك القناني لتجف طوال الليل.

ضع الأغطية مرة أخرى على القناني وإبدأ في اللعب مع عائلتك.

صف القناني على شكل مثلث وتناوبوا على درجة الكرة نحوهم.

الشخص الذي يُوقع معظم القناني سيفوز باللعبة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

لعبة تخمين الكلمات

المواد:

كدسة من الأوراق

أقلام رصاص

التعليمات:

أدع أفراد عائلتك للجلوس في دائرة.

أعط كل لاعب كومة من الورق.

يبدأ الجميع في كتابة جملة على الورقة العلوية، يمكن أن تكون شيئاً عشوائياً، أو حقيقياً، أو مجرداً، أو إقتباساً من فيلم أو أغنية أو كتاب. على سبيل المثال، "رقص الأطفال حول شجرة البلوط الكبيرة".

عند الإنتهاء، سيقوم اللاعبون بتمرير أوراقهم إلى الشخص الموجود على يمينهم.

سيقرا اللاعبون الجملة التي تم تمريرها إليهم، ويضعونها خلف الكومة، ويرسمون على الورقة العلوية تفسيراً مرئياً للجملة.

الآن، مرر كومة الورق إلى الشخص الذي على يمينك.

أنظر إلى الصورة، أنقل الورقة إلى وراء الكومة، وأكتب جملة على الورقة العلوية تصف الصورة. لا تنظر إلى الجملة الأصلية.

كرر هذه الخطوات، مع تمرير الأوراق إلى اليمين حتى تعود أكوام الأوراق إلى أصحابها الأصليين.

أنشر كل الأوراق بالترتيب لترى ما إذا كان بإمكانك سرد القصة بالجمل والصور.

دع كل لاعب يروي قصته.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

نصيحة اليوم:

إختار ليلة ووقتاً يناسب جميع أفراد الأسرة.

إختار الألعاب المناسبة التي ستشمل جميع أفراد الأسرة.

أوقف كل التقنيات.

إبتسم، إسترخ، ودع نفسك تستمتع.

كن صبوراً ولا تتوقع الكمال.

