

# ٥٠ فكرة لنشاطات الأطفال بدون الشاشة

اختار النشاطات اعتمادا على عمر طفلك والمرحلة المناسبة له. ليست كل النشاطات تصلح لكل الاعمار.

- ١) اذهب الى متنزة واركض، تمرجح او ترحلق.
- ٢) اذهب الى المشي بدون استخدام العربة.
- ٣) لعب الحجلة، التقاط أو ركل الكرة.
- ٤) اصنع رجل الثلج أو ملاك الثلج.
- ٥) اقفز في بركة الماء ، اذهب الى أماكن الرذاذ او قم بتشغيل اداة الرش.
- ٦) ارسم بالطباشير على جانب الطريق.
- ٧) اركب سكوتر ، دراجة ثلاثية العجلات او دراجة هوائية. تأكد من ارتداء خوذة.
- ٨) اذهب للسير وقم بتجربة انواع مختلفة من المشي (على أطراف الأصابع، بسرعة، ببطء، خطوات واسعة، مسير).
- ٩) انفخ فقاعات ومن ثم حاول ان تفرقهم.
- ١٠) اذهب الى الخارج واصنع فنا ، لون أو ارسم ما يمكنك رؤيته.

٥٠  
فكرة  
للخارج

- ١١) لعب لعبة اللوحة، لعب بورق اللعب أو حل أحجية.
- ١٢) جهز حفلة راقصة متضمنة الموسيقى المفضلة لطفلك.
- ١٣) البس زيا ولعب دور من كتاب ابنك المفضل.
- ١٤) لعب لعبة "سايمون يقول".
- ١٥) قم بغناء وتمثيل شعر او أغنية الحضانة المفضلة لديك .
- ١٦) قم ببناء باستخدام المكعبات او الليغو.
- ١٧) انفخ بالونا ولعب لعبة مسك الكرة او كرة الطائرة.
- ١٨) اذهب للعب لعبة المطاردة والتجميع (سكافينجر هنت).
- ١٩) اصنع أدوات منزلية وكون فرقة للمسير.
- ٢٠) ارسم شكلا واجعل طفلك يحوله الى رسمة.
- ٢١) قم ببناء حصن من الأغطية.

٥٠  
فكرة  
للداخل

## في وقت النوم

- ٢٢) اقرأ كتابا.
- ٢٣) قم بعمل يوغا مع ابنك ، للحصول على الأفكار ، أستعير كتابا عن تمارين اليوغا للاطفال من المكتبة.
- ٢٤) استمع للموسيقى الهادئة.
- ٢٥) اسأل طفلك عن أفضل ما حصل له في يومه أو اطلب منه ان يرسمه.
- ٢٦) تحاضن مع طفلك.

# في وقت وجبات الطعام

- ٣٥) العب لعبة "عشرون سؤال".  
٣٦) العب لعبة "حزورة السيارة" أو ابحث عن ألوان أو احرف خلال فترة التوقف.  
٣٧) استمع الى كتاب صوتي أو الى موسيقى للأطفال. يمكنك ان تستعير بعضا منها من المكتبة.  
٣٨) قوموا بتأليف قصة معا . تناوبوا على قراءة جزء منها .  
٣٩) العب " حجر ، ورقة، مقص".  
٤٠) تمرنوا على رسم وكتابة الأحرف باستخدام لوحة مسح جافة.

## في السيارة أو الباص

### فلاں الانتظار

- ٤١) العب لعبة " عين الجاسوس".  
٤٢) تصفح أغطية المجلات للبحث عن مختلف الأحرف، الأرقام ، أو الكلمات.  
٤٣) احكي نكات .  
٤٤) كَوّن قوافي وقم بتجميعها معا باستخدام أشياء من ذاكرتك انت .  
( على سبيل المثال ، هل تشبه الجنيتات التوت؟).  
٤٥) اخترحرفا ثم حاول الإتيان بكلمات تبدأ بهذا الحرف . اختر موضوعا مثل الأبطال الخارقون أو الأطعمة لجعله أصعب.

- ٢٧) اطلب من طفلك المساعدة عن طريق غسل الخضراوات ، عد أدوات المائدة أو ترتيب الطاولة.  
٢٨) اصنع قائمة طعام تتضمن كلمات وصور .  
٢٩) اجعل أطفالك "يصنعون" عشاء باستخدام عجينة اللعب.  
٣٠) املا الحوض بالماء، والصابون والأطباق البلاستيكية. اجعل طفلك يقوم بغسل هذه الاطباق.  
٣١) اطلب من طفلك ان يبحث بنشرات المحلات باحثا عن مكونات لتحضير العشاء.  
٣٢) اصنع قلادة أو سوار باستخدام المعكرونة.  
٣٣) اسأل طفلك ان يخبرك عن يومه أو عن شيء يتطلع لعمله.  
٣٤) حاول البدء بمحادثة عن طريق الموقع التالي:  
<https://thefamilydinnerproject.org/conversation/conversation-starters/>

## حول المدينة

- ٤٦) اذهب الى مراكز التعليم المبكر للطفل والعائلة EarlyON Child and Family Centre.  
٤٧) قم بزيارة الموقع الالكتروني TourismHamilton.com للتعرف على الأحداث المحلية.  
٤٨) التحق بمجموعة في المكتبة.  
٤٩) قم بزيارة مزرعة محلية واذبح لقطف التفاح والتوت.  
٥٠) اذهب الى مراكز مدينة هاملتون الترفيهية.



Hamilton