



كتيب اللعب في البيت: بصناعة (بلاي وورك)

The Play at Home Playbook: Powered by Playworks

Updated on 4.3.20



معلومات عن كتيب الألعاب.

في (بلاي وورك) نحن نؤمن ان هناك الحق لكل طفل ان يلعب كل يوم بطريقة امنة وصحية. (بلاي وورك) برنامج مثبت ومدرّس نجح في الماضي في زيادة نشاط الأطفال، وبنفس الوقت تعليمهم المهارات الاجتماعية والمشاعرية؛ مثل التعاون وحل الصعاب. والان، اكثر من قبل من المهم ان نعلم أطفالنا في جميع انحاء العالم كيف يحاربو الضغوطات والقلق، وإيجاد طريقة إيجابية ناجحة لتخلص من الطاقات السلبية الناتجة عن الوضع الحالي مع الفايروس كوفيد ١٩.

الألعاب في هذا كتيب صالحة لكل مكان، ولكن تم تصميمها من اجل الأطفال الذين لا يستطيعون الا ان يلعبوا بالبيت بسبب تسكير المدارس الحالي. هنا كان التحدي ان نصمم العا، ليس فقط ليحبها الأطفال، ولكن صممت بطريقة تحافظ على صحة الأطفال، وملائمة مع النصائح مركز السيطرة على المرض cdc للحرص على عدم العدوى وانتشار الفايروس كورونا.

للحرص على نجاح اللعبة اهم شيء هو وضع القوانين، ولكن جعلها ممتعة بنفس الوقت. في اسفل الصفحة ستجدون هذه القوانين. الألعاب التالية تحتاج لعدد قليل من المعدات ويمكن ان يلعبها طفل واحد او مجموعة من الاخوة. ويمكن للعائلة، او معلمون، او أي شخص بالغ ان يقوم بالاشراف على اللعبة بسهولة.

لأكثر من ٢٤ سنة قامت (بلاي وورك) بمساعدة مدارس، مؤسسات شبابية في عمليكم اختيار الموظفين، والدعم، وتدريب الموظفين، وحالياً خصوصاً في التعليم عن طريق الانترنت. نحن مؤسسة غير ربحية مدفوعة لانجاح وتطوير قوة واهمية اللعبة. هذا الكتيب مصحوب بصفحة على الانترنت للحصول على المزيد من المعلومات والالعاب. www.playworks.org/PlayatHome

استمتعوا!

فريق (بلاي وورك)

معظم الالعاب يمكن لعبها داخل او خارج البيت. مركز السيطرة على المرض ينصح ان يكون يوجد مسافة ٤ امتار اقل شيء بين الطفل والاخر. ان يكون لمل طفل معداة الخاصة، او الحرص على غسل وتعقيم اليد قبل وبعد اللعب، او الافضل لبس قفازات. تنظيف وتعقيم مكان اللعب بشكل مستمر، والحرص على تعقيم المعدات. للحصول على المزيد من المعلومات زوروا موقع ال cdc.gov.



حبوب على خبز



٢ أو أكثر: عدد اللاعبين

لا شيء: المعدات المحتاجة

خمس و فوق: الاعمار المناسبة

خمس دقائق: والتعليم /فترة التجهيز

قبل البدء:

- يجب ان يتم اختيار شخص ليدبر اللعبة والحرص على ان يتم كل شيء بشكل امن وصحيح.

التجهيزات:

- اختيار مكان يسمح للجميع باللعب مع الحفاظ على المسافات للحماية.
- يجب للقائد ان يقف امام الجميع، للحرص ان يتم رؤيته من قبل الجميع.



كيفية اللعب:

- سيكون لكل حبة عمل مرتبط بها. عندما . وظيفة القائد هي استدعاء أنواع مختلفة من حب الفول الهدف هو اتباع . يتم استدعاء الفول، تقوم المجموعة بعمل ذلك العمل المربوط فيها إذا كنت قادراً على الذهاب لأطول . التعليمات بأسرع وقت ممكن ودون ارتكاب أي أخطاء وقت دون ارتكاب خطأ ، فستكون القائد الجديد.
- اول شيء يجب ان يتم اختيار اول نوع فول والعمل (الحركة) المرتبطة به، وتعليمها للاطفال، ويتم القيام بذلك حتو نحصل على ثلاثة انواع فول او اربعة على الاقل. امثلة على ذلك كالتالي:
 - سلسلة من الفول: قف مستقيماً مع رفع يديك فوق رأسك.
 - الفول البارد : ارجف من البرد
 - الفول الراقص: اظهر واحد من أفضل حركات الرقص الخاصة بك
 - تشغيل في مكان بأسرع ما يمكن الاخضر الفول
 - توقف عن الجري والتجميد الاحمر الفول
- يجب على القائد استدعاء الفول بطريقة سريعة ومنظمة.
- إذا قام شخص ما في أي لحظة بعمل خاطئ يجب عليه الخروج من اللعبة والجلوس بجانب القائد عندما . "الحبوب على الخبز" بغض النظر عن انواع الفول المختلفة ، يمكن للزعيم أيضا استدعاء .(اوأمان) يجب ان تهبط على الأرض بأسرع ممكن "الحبوب على الخبز"تسمع
- إذا كنت آخر شخص على الأرض تخرج من اللعبة ، . سيقاب القائد آخر شخص يهبط على الأرض . تساعد القائد على ابتكار أفكار جديدة وتجلس بجوار القائد. ويمكنك حينها ان أثناء اللعب ، أضف المزيد من الفول ، وقم بإنشاء حركاتك الخاصة، وحاول خداع المجموعة بأي طريقة ممكنة!

افكار للتحدي

- هل تستطيع ايجاد انواع مختلفة من الفول مع حركاتها الخاصة ؟
- كقائد هل يمكنك خداع الجميع مرة واحدة ؟
- بعد اكم عدد من الاوامر ستصمد حتى تقع في الخطأ ؟

تنوع في اللعبة

- بدل الجلوس عند الخروج من اللعبة يمكن تجهيز مساحة للقيام بتمارين رياضية، او ايجاد طريقة للعودة الى اللعبة.



الجنة الكبيرة



عدد الاشخاص: ٣+

الاعمار المناسبة: ٥+

لا شيء: المعدات المحتاجة

٣ دقائق: التعليم /فترة التحضير

قبل البدء

- تمرن على ان تقول "انا الجنة الكبيرة" وان يكون رد الجميع لك "انت الجنة الكبيرة"
- قم بتجهيز حركة لكل نوع جنة. امثلة: تشيدار تشيز (وضع اليدين الى الامام). جنة بيضة (وضع اليدين فوق الرأس). جنة معفنة (تلويح اليدين الى الامام).

التجهيزات

- يجب على الاعيين ان يقفوا امامك اما بشكل مستقيم، او دائرة حول حتى تستطيع ان ترى الجميع عند قيامهم بالحركات. وقم باختيار من سيلعب الجنة الكبيرة.



طريقة اللعب

- القائد بيدء اللعبة بقول "انا الجبنة الكبيرة".. وباقي الاعبين يقولوا "انت الجبنة الكبيرة".
- القائد يقوم بالعد من ١ الى ٣، ثم الاعبين يقومو بحركة من الحركات التي تم اختيارها، والقائد ايضاً.
- الاعبين الذين يقومون بنفس حركة القائد يخرجو من اللعبة.
- الهدف من اللعبة هو اختيار حركة مختلفة عن القائد. من يصمد لأخر لحظة، هو الفائز والقائد الجديد.

تنسيقات بالبيت

- اللعب وانتم جالسون، اذا المساحة في البيت ليست كافية.

تحديات

- اللعب اللعبة على رجل واحدة.
- تحدي الاعبين على ايجاد انواع جبنة وحركات اخرى.

تنويعات

- ان يقومو الاعبين بإنجاز تحدي من الالعاب الرياضية حتى يعودو الى اللعبة.
- ربط اللعبة بأمور يتعلمها الاطفال في المدارس.



شجرة فاصولياء مشبكة ممزقة



عدد اللاعبين: ٣+

العمر المناسب: ٥+

شيء صغير مميز للقيام بإخفائه: معدات

٥ دقائق: التعليم /فترة التحضير

قبل البدء

- تذكير الجميع بأهمية الامانة والصدق في هذه اللعبة، خصوصاً عند اخفاء الغرض.
- التأكيد على ان يتذكروا مكان اخفاء الغرض.

التجهيزات

- اختيار مكان محدد للعب فيه بالغرفة. مثال: مقعد، او مكتب.
- اختيار شخص لاول غرض مراد اخفائه.

طريقة اللعب



- للبدء، احرص على وجود الجميع في الغرفة. واجعلهم يغمضو أعينهم أو ان يجعلو بصرهم على الأرض.
- ان يقوم الشخص المختار بإخفاء الغرض. الاعيين لا يحتاجون ان يمسكو الغرض عند ايجاده، او ان يقومو بفتح او تحريك شيء.
- بعد اخفاء الغرض، على المختار العودة الى نقطة البداية.
- الهدف من هذه اللعبة ايجاد الغرض بأسرع وقت ممكن، وإخفاء مكانه عن باقي الاعيين.
- عندما تحد الغرض لا تصرح عن مكانه، ولا تمسكه. فقط عد الى نقطة البداية ثم قول "شجرة فاصوليا مشبكة ممزقة".
- استمروا باللعبة حتى يقوم الجميع بإيجاد الاغراض. احرص ان يكون فرصة للجميع لاختفاء الاغراض.

تنسيقات بالبيت

- العبو في غرفة معينة، او داخل البيت.

تحديات

- هل يمكنك اخفاء الغرض في مكان لا يستطيع احد ايجاده.
- هل يمكنك ايجاد الغرض بسرعة؟

تنويعات

- اسمح باخفاء الغرض في مكان خفي داخل علبة او ملابس.
- اختار اكثر مش شخص لاختفاء الاغراض، ثم اجعلهم يتسابقون على من يجد الغرض اولاً.



انا ارى، انا ارى (فترة راحة للدماغ)



٥ واكثر: عدد اللاعبين

لا شيء: المعدات المحتاجة

٣ وفوق: الاعمار المناسبة

٣ دقائق: التعليم/وقت التحضير

قبل البدء

- حرص معرفة الاطفال عن اهمية عدم تلامس الاطفال مع بعضهم البعض والحفاظ على المسافات.

التحضيرات

- تحضير مكان مناسب للعب، وفيه مساحة كافية.

كيفية اللعب

- يبدأ اللاعبين بالمشي بالمنطقة المجهزة. يمكنك اختيار حركة معينة اثناء المشي لجعل اللعب ممتع اكثر. مثلا: الركض، النط، او المشي مثل (الزومبي).



- اللحظة التي يختارها القائد ليقول "انا ارى، انا ارى" يجب على الجميع ان يقف مكانة دون اي حركة وان يقولوا "ماذا ترى، ماذا ترى".
- القائد يقول "انا ارى"
- يجب على اللاعبين ان يمثلوا الشيء الذي اختار القائد ان يراه.. بالاسفل يوجد مثال على ذلك.
-
- القائد: انا ارى! انا ارى!
- اللاعبين: ماذا ترى؟
- القائد: انا ارى بطل خارق يطير في السماء
- ثم يقوم اللاعبين بتمثيل كانهم ابطال يطفرون بالسماء. ثم يقوم القائد بتكرار ما قيل من قبل.

تنسيقات بالبيت

- يمكن اللعب جالسين اذا المساحة لا تسمح بالوقوف.

تعديلات تسمح بالحفاظ على المسافات

- اجعل للاعبين مكان نخصص للعب فيه، وامنعهم من الحركة من مكانهم اثناء اللعب.

تحديات

- تحدي اللاعبين ان يكونوا مضحكين جداً في حركاتهم قدر المستطاع، لجعل باقي الاطفال يضحكون. ومن ينجح في ذلك اكثر يكون القائد التالي.

تنويعات

- استخدم في اللعبة حيوانات نراهم في حديقة الحيوانات، وشخصيات من التلفاز.



خطوة واحدة للوراء



+٢: عدد اللاعبين

شيء يمكن رميه، مثلاً كرة: معدات

+٥: الأعمار المناسبة

دقيقتين: التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- اجعل اللاعبين يقفون في دائرة.

التجهيزات

- تحتاج الى كرة او شيء قابل للرمي. ومساحة مناسبة للعب.

طريقة اللعب

- البدء بدائرة صغيرة، والحرص ان يكون في مساحة كافية بين اللاعبين. يقوم القائد برمي الكرة الو جاره، والاستمرار بذلك من الجميع. الهدف ان يقوم الجميع بتمرير الكرة.



- بعد تمرير الكرة للجميع دون ايقاعها، يقول القائد "خطوة واحدة الى الوراء" ويقوم الجميع بأخذ خطوة الى الوراء.
- ثم يتم تكرار جميع الخطوات. اذا نجحوا بتمرير الكرة دون ايقاعها، يقول القائد مرة اخرى "خطوة واحدة الى الوراء".
- اللعبة استمر حتى ان تقع الكرة على الارض.. الحرص على تشجيع ودعم الاطفال اثناء اللعب.

تنسيقات بالبيت

- يمكن استخدام اي شيء يمكن رميه. الكرة مناسبة خارج البيت. ولكن بالداخل يمكن استخدام جربان.

تحديات

- محاولة لعب برجل واحدة
- اضيف تحديات الى اللعبة. مثلا فقط استخدام اليد التي لا تستعمل عادةً.

تنويعات

- العبوا اللعبة بطريقة كرة القدم.. عن طريق رمي الكرة بالرجل. ان لم تصل الكرة الى الشخص، تعاد اللعبة.
- بدل ان يقول القائد بأخذ خطوة الى الوراء، يمكن للقائد اختيار اي رقم اخر.



بشار



+١: عدد اللاعبين

كرة: المعدات المحتاجة

+٥: الاعمار المناسبة

دقيقة الى دقيقتين: التعليم /وقت التحضير

قبل البدء

- احضر كرة، او شيء خفيف تستطيع رميه، ومجموعة من الناس لتلعب معها.. ولكن يمكنك ان تلعبها بمفردك!

التحضيرات

- اعثر على مساحة كافية لعمل دائرة عندما تلعب مع مجموعته، واحرص ان يكون السقف عاليًا. اللعب بالخارج ايضًا مناسب.

كيفية اللعب

- تبدأ اللعبة عن طريق قيام شخص برمي الكرة الى فوق، والتصفيق مرة قبل ان يمسك الكرة.



- بعد تجربتك لذلك مرر الكرة الى الشخص بجانبك. تستمر اللعبة حتى يصح لكل فرصته.
- اذا تقع المرة منك، او لا تصفق عدد المرات المطلوبة فتعد انك خسرت، ولكن لا يوجد مشكلة في ذلك
- عندما تعود الكرة الى الشخص الاول تأكد ان الجميع نجح في القيام بذلك، اذا الجميع نجح تبدأ المرحلة الثانية، ولكن اذا لم ينجح الجميع اعيدوا المرحلة الاولى.
- المرحلة الثانية هي ان يتم التصفيق مرتين بعد رمي الكرة. والثالثة ثلاثة مرات، والرابعة اربعة وكذلك.
- عندما تأتي الكرة لك، قم بالمرحلة التي انت فيها، ان لم تنجح تبقى بنفس المرحلة.
- الهدف من اللعبة معرفة عدد الصفقات التي تستطيع ان تفعلها قبل ان لا تستطيع مسك الكرة
- اذا كنت في اللعبة لوحدك استمر باللعبة حتى تخسر.

تنسيقات بالبيت

.كور جورب، او ورقة والعب بالبيت.

- العب في الخارج لمساحة اكبر.

تحديات

- كم عدد الصفقات ستنجح بها؟
- هل تستطيع الوصول لعدد معين من الصفقات في وقت قصير؟
- هل يوجد حركات اخرى يمكنك القيام بها قبل مسك الكرة. (الدوران مثلاً)

تنويعات

- اعطي الجميع كرة، وتسابقوا لعدد معين من الصفقات.
- اعملوا فرقة وتسابقوا.



حجره ، ورقة ، مقص ، تمدد



٢ :عدد اللاعبين

لا شيء :معدات

+٦ :الاعمار المناسبة

٣ دقائق :التعليم /وقت التحضير

قبل البدء

- تأكد ان الجميع يعرف كيف يلعب حجرة ورق مقص

التحضيرات

- اختيار مكان يسمح لكلا اللاعبين ان يمدوا رجليهم.

كيفية اللعب

- الهدف من هذه اللعبة هي المحافظة على التوازن. حاول ان تحافظ عليه اكثر من خصمك!
- ابدأ اللعبة وجه لوجه مع خصمك واللعب حجرة ورقة مقص.
- كل مرة تفوز حجرة ورقة مقص ابقى مكانك، لا تحتاج ان تحرك اقدامك.



- كل مرة تخسر مد رجلك قدم الى الامام.
- طريقة للعب هذه اللعبة: ان تضع احدى اقدامك الى الوراء، ولا تحرك الاخرى. كل مره تخسر ارجع قدمك خطوة الى الوراء.
- قم بتحريك قدمك الأمامية خلف :لتمديد نفس المسافة بدقة أكبر في كل مرة ، جرب هذا اترك تلك القدم هناك وحرك قدمك الأمامية .قدمك الخلفية ولمس إصبعك بكعبك الجديدة لأصابع خصمك.
- استمر في اللعبة حتى يقع شخص منكم او يتكى على شيء.

تنسيقات بالبيت

- يمكنك تحريك العفش ليكون يوجد مساحة كافية.

تحديات

- لحتى متى تستطيع ان تتمدد
- هل يمكنك ان تستمر باللعب دون ان تتمدد؟

تنويعات

- العب اللعبة مع ثلاثة اشخاص.



عاصفة ثلجية (لعبة تحدي)



١٠-١: عدد اللاعبين

ورقة: المعدات

٥+: الأعمار المناسبة

٣ دقائق-٢: التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- اوجد مكان واسع مناسب للاعبين انو يشكلو دائرة.

التحضيرات

- قم بصنع مستطيلات صغيرة عن طريق قص الورقة. هذه المستطيلات هم الثلج.
- شكلو دائرة.

كيفية اللعب

- اول شيء اختار شخص ليحمل الثلج. عندما يكون الجميع جاهز ارمي الثلج الى السماء.
- عندما يبدأ الثلج على التساقط اخرص على ان الجميع يحاول ان يمسكها قبل وصولها الى الارض



- اذا نجحتوا ضيفوا قصيدة اخرى من الثلج وهكذا تبدأ المرحلة الثانية.
- خلال المرحلة الثانية يجب القبض على الاثنين للانتقال الى المرحلة الثالثة، ومسك الثلاثة في الثالثة، والاربعة في الرابعة، وكذلك.
- استمروا في اللعب وضيفوا امور جديدة خلال اللعب.

تنسيقات بالبيت

- يمكنك رمي الثلج من مكان اعلى من الباقي، ولكن كن حذر.

تحديات

- كم عدد من الثلوج تستطيعون الوصول اليه؟
- هل تستطيعون مسكهم من غير استعمال الايد؟

تنويعات

- العب مع عدد صغير من الاشخاص او لوحده.
- قص الاوراق على شكل ثلوج.



التركيز



عدد اللاعبين: +٢

الاعمار المناسبة: +٦

كرة خفيفة من السهل رميها ونقلها: معدات

٦٠ ثانية-٢٠: التعليم /وقت التحضير

قبل البدء

- شرح الطريقة الصحيحة لرمي الكرة مع النظر الى الشخص الذي يقف امامك.
- التأكيد ان اللاعب يجب ان ينادي اسم الشخص قبل رمي الكرة له.
- احرص ان يعرف اللاعبين كيفية رمي الكرة بخفة يد.

التحضيرات

- اختيار مساحة واسعة يستطيع اللاعبون ان يشكلوا دائرة فيه.

طريقة اللعب

- اختيار خلفية للعبة، مثال: حيوانات، فواكة، سيارات، مغنين الخ...



- الشخص الاول الذي يرمى الكرة يقول اسم شيء مرتبط بالخلفية، مثلاً: قطعة، ثم ينادي اسم الشخص المراد رمي الكرة له.
- يجب على الشخص ان يختار شيء اهر مرتبط بالخلفية، وينادي اسم شخص لم ينادى اسمه من قبل.
- من الممنوع تكرار الاجوبة. ومعك فقط ثلاثة ثواني لتتادي.
- إذا اللاعب قام بتكرير اسم او تأخر يجب عليك انو يقوم مثلاً بخمسة (جمينج جاك) ثم يعود الى اللعبة.
- عندما يخطئ ثلاثة اشخاص، غيروا الخلفية.
- اذا اسقط احد الكرة فقط يستطيعون احضارها.

تنسيقات بالبيت

- اذا لم تجد كرة، كور جورب والعب به.
- اذا استخدمتو كرة خفيفة الحرص عن الابتعاد عن الشبايك والاغراض المصنوعة من زجاج.
- العبوا واتم جالسون اذا المساحة ليست كافية.

تعديلات للحفاظ على المسافة.

- استخدام كرة خفية بدل كرة حقيقية.
- يمكن لعب اللعبة عن طريق الفيسبوك، زوم، فيس تايم الخ...

تحديات

- حاول ان تصمد ٢٠ مرة قبل تغير الخلفية.
- اختيار وقت معين؛ مثلاً عشرين ثانية.

تنويعات

- لاطفال اصغر من العمر: من الممكن ان يدفعوا الكرة لبعضهم البعض.
- وضع قانون ان لا يسمح اعادة الكرة لشخص مرر الكرة لك من قبل.
- اجعل مرحلة من مراحل اللعبة مرحلة تخرج الاعيين منها؛ من يخسر فهو خارج اللعبة.



العملاق



٤+: عدد اللاعبين

لا شيء: المعدات

٤+: الاعمار المناسبة

٣ دقائق: التعليم/وقت التحضير

قبل البدء

- حدد القوانين والحدود للعبة، وتأكد ان اللاعبين يعرفون الاماكن التي يستطيعون الذهاب اليها.
- تأكد ان يعرف الجميع كيف يتم القبض على اهل القرية وكيف يعودون.

التجهيزات

- اختيار مكان يمكن ازحف فيه بسهولة، ووضع معوقات فيه.
- تحديد مكان ذهاب اهل القرية بعد القبض عليهم.

كيفية اللعب

- القائد هو العملاق، وباقي اللاعبين هم اهل القرية.



- العملاق يبدأ اللعبة في نقطة بدء اللعبة، ويقول "في في فاي فووم فريز"، ينطلق الاعيين للاختباء في اماكن ، عندما يقول القائد "فريز" وقفوا مكانكم.
- يجب على الاعيين ان يبقوا دون حركة وبدون اي صوت.
- يستطيع العملاق ان يأخذ ثلاثة خطوة عملاقة ويقبض على كل ما يستطيع من اهل القرى، ولا يستطيعون ان يتحركوا من مكانهم خلال ذلك.
- على القروين الذهاب الى المكان القبض اذا حدث ما يلي:
 - تم قبضهم عن طريق العملاق.
 - اذا رآهم العملاق او اي احد من البالغون يتحركون من مكانهم.
 - اذا سمعهم العملاق او البالغون يصرون صوتاً.
 - اذا رآهم العملاق او البالغون يركضون او يمشون بدل الزحف.
- عند انتهاء المرحلة الاولى والبدء بمرحلة الثانية، تكون نقطة البداية هي نقطة الانتهاء في المرحلة الاولى.
- تستمر اللعبة حتى يتم القبض على جميع القروين.
- القروين الذين تم القبض عليهم، يستطيعون الرجوع الى اللعبة اذا فشل العملاق في القبض على احد في مرحلة من المراحل.
-

تنسيقات في البيت

- يمكن لعب اللعبة داخل او خارج البيت. ولكن الحرص على ان المكان امن للزحف. اذا المساحة صغيرة للعب، يمكن للعملاق ان يأخذ مسافات أصغر.

تحديات

- تحدي العملاق على ان يأخذ خطوات أكبر او أصغر.

تنويعات

- اختيار احد من القروين ان يكونوا العملاق الجديد في كل مرحلة.
- اجعل القروين يتحركون بطرق مختلفة.
- استعمل حجر النرد لتحديد عدد خطوات العملاق.
- عندما يقبض العملاق على القروي، يجب ان يلعب لعبة (حجرة، ورقة، مقص) اذا خسر يهرب القروي.



كرة إعادة التدوير



يمكن لعبها للمرح، او المساعدة في المحافظة على النظافة.

٢+: عدد اللاعبين

٣+: الاعمار المناسبة

خمس دقائق: التحضير /وقت التعليم
معدات محتاجة؛ كرة خفيفة، او شيء يمكن رميه.
سلة نفايات لاعادة التكرير، او صندوق

قبل البدء

- على الجميع ان يجلس في دائرة.
- أكد على اهمية تشجيع الجميع، واستخدام لغة مهذبة ومريحة

التجهيزات

- قم بوضع سلة نفايات او صندوق في منتصف الدائرة



كيفية اللعب

- يتم تمرير الكرة بين الجميع في الدائرة، خلال غناء اغنية. عند انتهاء الغناء من تكون الكرة في يده يتطبع ان يحاول ان يرمي الكرة داخل سلة النفايات.
- تمرنو على تمرير الكرة والغناء بنفس الوقت. امثلة على الاغاني، "هابي بيرثداي" "اود ماكدونالد"
- أكد على ان الوحيد الذي يستطيع ان يقف من امامة هو من تكون الكرة في يده اثناء انتهاء الاغنية.
- فقط القائد يستطيع ان يحضر الكرة من السلة.

تنسيقات بالبيت

- كور جورب بدل الكرة.

تعديلات للحفاظ على المسافة

- يجب ان يكونوا الاعبين عن بعد اربع امتار من بعضهم البعض.
- ارمي او دحرج الكرة.

تحديات

- قم بتحديد وقت معين للغة الاولى
- حاول انهاء اللعبة بالوقوف على رجل واحدة اثناء اللعب
- للاعبين ان يستخدموا اليد الغير سائدة
- اذا انتهى الاطفال من التنظيف والترتيب من بعدهم اجعل لهم جائزة، مثلاً قراءة قصة.

تنويعات

- اعطي الجميع المجال ان يحاول ان يرمي الكرة في السلة قبل بدء اللعبة



ضوء احمر، ضوء اخضر



٢٠ :عدد اللاعبين

لا شيء :المعدات المحتاجة

٤٠ :الاعمار المناسبة

خمس دقائق :التعليم /وقت التحضير

قبل البدء

- تأكد ان الجميع يعرف القوانين، ويعرفون ماذا يحدث اذا احد تحرك اثناء كان الضوء أحمر
- تأكد ان الجميع يعرف كيف ان يتحركوا بطريقة امنة في المنطقة المختارة.

تجهيزات

- بسكل واضح نقطة البداية ونقطة النهاية.



كيفية اللعب

- إبدأ مع الجميع من نقطة البداية.
- عندما تقول ضوء اخضر ينطلق الجميع الى نقطة النهاية.
 - احرص على ان تقول للاعبين كيفية الحركة اثناء اللعبة (مثلا ركض، زحف)
- عندما تقول ضوء أحمر يجب على الجميع ان يتوقف.
 - اذا تحرك احد اللاعبين بعد قول ضوء أحمر، يجب عليهم العودة الى نقطة البداية.
 - العبوا مرة اخرى اذا وصل الجميع او المعظم الى نقطة النهاية.
- من يصل الى نقطة النهاية اول شيء يكون هو القائد الجديد، ولكن اذا حصل على دوره من قبل، فالشخص اقرب منه يكون القائد. احرص على الجميع ان يكون له دور.

تعديلات للحفاظ على المسافة

- احرص ان يكون يوجد مساحة كافية بين اللاعبين، واجعلهم يتوزعون عن بعد من نقطة البداية

تحديات

- استخدم الوان اخرى في اللعبة مع حركات معينة:
 - اخضر: اركض
 - اصفر: امشي على اطراف اصابعك
 - بنفسجي: قفزة الارنب

تنويعات

- يمكن للقائد ان يقف في نقطة النهاية، ليعطي اللاعبين مساحة اكبر للتحرك
- لمن لا يستطيع ان يسمع يمكن ان تنظر الى الامام بدل الضوء الاحمر، والنظر للخلف بدل الضوء الاخضر



سبعة



+٢: عدد اللاعبين

لا شيء: المعدات المحتاجة

+٦: الأعمار المناسبة

دقيقتين: التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- اختيار لاعب واحد قبل البدء.

التجهيزات

- اوضع اللاعبين في دائرة.

كيفية اللعب

- الهدف من اللعبة، ان يتواصل الكل مع الجميع ويعدوا للسبعة.



- ابدء مع رقم واحد، وكل لاعب ينادي رقم التالي حتى الوصول الى رقم سبعة، اذا لا يوجد سبع لاعبين كرروا الادوار.
- عند الوصول الى رقم سبعة توقفوا. اللاعب التالي يجب ان يقوم بحركة بدل رقم من الارقام.
 - مثال: اصدر صوت بقرة بدل رقم ثلاثة. او قوم بتمرين جمينج جاك بدل رقمك سبعة.
 - عندما يفهم الجميع القوانين، كرروا.
 - عندما يكون دور رقم تم ضوع له قانون، نفذ الحركة دون نطق الرقم.
 - اذا نسي احد الحركة، اخبرهم ان لا يوجد اي مشكلة وأعيدوا المرحلة.
 - كل مرة تصلو الى رقم سبعة ضيفوا قانون جديد.
 - استمروا حتى يضع قانون لكل رقم.

تنسيقات بالبيت

- العبوا على طاولة الاكل، او صالة الجلوس.
- يمكنك لعبها عن طريق الانترنت، عن طريق فيديو.

تعديلات للحفاظ على المسافة.

- احرص ان يكون يوجد ٤ متر بين كل شخص والآخر.

تحديات

- هل يمكنكم وضع قانون لكل رقم.
- حاولو ان تلعبو لأرقام اكثر من سبعة.

تنويعات

- يمكن ان تجعل الاشخاص الذين يخسرون او يضحكون ان يقوموا بتمرين رياضي معين.



هذا أنفي



٢+ :عدد اللاعبين

لا شيء :المعدات

٨+ :الاعمار المناسبة

٣ دقائق :التعليم /وقت التحضير

قبل البدء

- المجموعة تقف بجانب بعضهم البعض.
- على اللاعبين ان يقفوا انا في دائرة او جانب بعضهم البعض حتى يستطيع القائد ان يرى الجميع.

تجهيزات

- ان يكون يوجد مساحة كافية واسعة.

طريقة اللعب

- الهدف من اللعبة ان يخدع القائد اللاعبين (القائد هو الشخص في نصف دائرة) ان ينادي عضو من اعضاء جسمة الاسم غير للاسم المقصود. (مثلاً ان ينادي انغه، انق عندما مان يجب ان يناديه ساعد).
- القائد بيدء من النصف، يؤشر على ساعد احد اللاعبين مثلاً ويقول "هذا أنفي".



- على اللاعب ان يؤشر على انفة ويقول "هذا ساعدي".
- يتوجه القائد للاعب اهر ويؤشر على عضو اخر وينادي بالاسم الخاطئ.
- ليستطيع القائد ان ينضم للدائرة، يجب على احد اللاعبين ان يخطئ.
- عندما يخطئ احد اللاعبين هو يكون القائد الجديد.

تنسيقات بالبيت

- العبوا واتم جالسون اذا المساحة ليست كافية.

تعديلات للحفاظ على المسافة

- على اللاعبين ان يقفوا او يجلسوا عن بعد من بعضهم البعض.

تحديات

- العبو اللعبة على رجل واحدة.

تنويعات

- يمكن التأشير على اغراض في الغرفة بدل الجسم.
- إختار فئة معينة تؤشر عليها: مثلاً اغراض مطبخ.. او أشياء أكبر من رأسك.



فوق، تحت، امشي، تحرك



+٢: عدد اللاعبين

لا شيء: المعدات المحتاجة

+٥: الأعمار المناسبة

٣ دقائق: التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- حدد الأضداد المناسبة لكل فعل.
 - مثلاً: "فوق": ينزل للأسفل.
 - "تحت": يقفز إلى فوق.
 - "توقف": اللاعبون يركضون حول المكان.
 - "امشي": اللاعبون يتوقفون.
- إذا أخطأ أحد اللاعبين عليه أن يقوم بتمرين رياضي معين.
- القيام بمرحلة تجربة قبل البدء باللعب.

تجهيزات

اطلب من جميع اللاعبين الوقوف حول الغرفة وتعيين منادي.



طريقة اللعب

- القائد يعلن الاوامر.
- في الدقائق الاولى يراقب القائد سير اللعبة ويرى من يخطئ. ويوقف اللعبة عندها يخطئ أحد ليقوم بالعقوبة.
- بعد عدة دقائق لا داعي لاييقاف اللعبة عند الخطأ، تكمل اللعبة اثناء تنفيذ العقوبة.

تنسيق بالبيت

- الركض في المكان.

تعديلات للحفاظ على المسافة

- كل الاعبين يقفون عند بعد من بعضهم البعض.

تحديات

- الى متى يستطيع الفريق الصمود قبل القيام بخطئ.

تنويعات

- ان تمون الاوامر كما هي بدل من الاضداد.
- نوعوا في سرعة الاوامر.