



كتيب العب 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 ومدروس نجح في الماضي في زيادة نشاط الأطفال، وينفس الوقت تعليمهم المهارات الاجتماعية والمشاعرية؛ مثل التعاون وحل الصعاب. والآن، اكثر من قبل من المهم ان نعلم أطفالنا في جميع أنحاء العالم كيف يحاربو الضغوطات والقلق، وإيجاد طريقة إيجابية ناجحة لخلص من الطاقات السلبية الناتجة عن الوضع الحالي مع الفايروس كوفيد ١٩.

الألعاب في هذا كتيب صالحة لكل مكان، ولكن تم تصميمها من أجل الأطفال الذين لا يستطيعون الا ان يلعبوا باليت بسبب تسخير المدارس الحالي. هنا كان التحدي ان نصمم العاب، 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 عمليك اختيار الموظفون، والدعم، وتدريب الموظفون، وحالياً خصوصاً في التعليم عن طريق الانترنت. نحن مؤسسة غير ربحية مدفوعة لنجاح وتطوير قوة واهمية اللعبة.
هذا الكتيب مصحوب بصفحة على الانترنت للحصول على المزيد من المعلومات والألعاب.
www.playworks.org/PlayatHome

استمتعوا!
فريق (بلاي وورك)

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



حبوب على خبز



٢ او أكثر : عدد الاعبين

لا شيء : المعدات المحتاجة

خمسة وفوق : الاعمار المناسبة

خمسة دقائق : والتعليم / فترة التجهيز

قبل البدء:

- يجب ان يتم اختيار شخص ليدير اللعبة والحرص على ان يتم كل شيء بشكل امن و صحيح.

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 المرتبط فيها إذا كنت قادرًا 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 • للأطفال، ويتم القيام بذلك حتى 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 : ارجمف من البرد ○

الفول الراقص: اظهار واحدة 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 ومنتظمة. •

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 .(!وأمان) يجب ان تهبط على الأرض بأسرع ممكنا "الحبوب على الخبز"تسمع

إذا كنت آخر شخص على الأرض تخرج من اللعبة ، . سيراقب القائد آخر شخص يهبط على الأرض .تساعد القائد على ابتكار أفكار جديدة وتجلس بجوار القائد. ويمكنك حينها ان

أشاء اللعب ، أضف المزيد من الفول ، وقم بإنشاء حركاتك الخاصة، وحاول خداع المجموعة بأي طريقة ممكنة

أفكار للتحدي

هل تستطيع ايجاد انواع مختلفة من الفول مع حركاتها الخاصة؟ •

كقائد هل يمكنك خداع الجميع مرة واحدة؟ •

بعد اكم عدد من الاوامر ستتصمد حتى تقع في الخطأ؟ •

تلويع في اللعبة

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



الجنة الكبيرة



٣+: عدد الاشخاص

لا شيء : المعدات المحتاجة

٥+: الاعمار المناسبة

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

تنسيقات بالبيت

- اللعب واتم جالسون، ازا المساحة في البيت ليست كافية.

تحديات

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

تنويعات

- ان يقوموا الاعبين بإنجاز تحدي من الالعاب الرياضية حتى يعودوا الى اللعبة.
- ربط اللعبة بأمور يتعلّمها الأطفال في المدارس.



شجرة فاصلين مشبكة ممزقة



٣+: عدد الاعبين

شيء صغير مميز للقيام بإخفائه: معدات

٥+: العمر المناسب

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. مثل: مقعد، او مكتب.
- اختيار شخص لاول غرض مراد اخفاءه.

طريقة اللعب



- للبدء، احرص على وجود الجميع في الغرفة. واجعلهم يغمضوا عينهم او ان يجعلو بصرهم على الارض.
- ان يقوم الشخص المختار بإخفاء الغرض. الاعبين لا يحتاجون ان يمسكوا الغرض عند ايجاده، او ان يقوموا بفتح او تحريك شيء.
 - بعد اخفاء الغرض، على المختار العودة الى نقطة البداية.
 - الهدف من هذه اللعبة ايجاد الغرض بأسرع وقت ممكن، واحفاء مكانه عن باقي الاعبين.
 - عندما تحد الغرض لا تصرح عن مكانة، 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 لاخفاء 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 اكتر من شخص لاخفاء الاغراض، ثم اجعلهم يتتسابقون على من يجد الغرض اولاً.



انا ارى، انا ارى (فترة راحة للدماغ)



٥ واكثر : عدد الاعيin

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

- يبداً الاعيin بالمشي بالمنطقة المجهزة. يمكنك اختيار حركة معينة اثناء المشي لجعل العاب 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، ماذَا ترى".
 - القائد يقول "انا ارى".
- يجب على الاعبين ان يمثلو الشيء الذي اختار القائد ان يراه.. بالاسفل يوجد مثال على ذلك.
 - القائد: انا ارى! انا ارى!
 - الاعبين: ماذَا ترى!؟
 - القائد: انا ارى بطل خارق يطير في السماء
 - ثم يقوم الاعبين بتقميمائهم ببطال يطيرون بالسماء. ثُم يقوم القائد بتكرار ما قيل من قبل.

تنسيقات بالبيت

- يمكن اللعب جالسين اذا المساحة لا تسمح بالوقوف.

تعديلات تسمح بالحفاظ على المسافات

- اجعل للاعبين مكاناً خاصاً للعب فيه، وامنعواهم من الحركة من مكانهم اثناء اللعب.

تحديات

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

تنوعات

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



خطوة واحدة للوراء



+2 : عدد الاعبين

شيء يمكن رميها، مثلًا كررة : معدات

+5 : الاعمار المناسبة

دقيقتين : التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- اجعل الاعبين 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 الاعبين. يقوم القائد برمي الكرة الى 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 اخري "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 رميها. الكرة مناسبة خارج البيت. ولكن بالداخل يمكن استخدام جربان.

تحديات

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

توبعات

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



بُشار



+1 : عدد الاعبين

كرة : المعدات المحتاجة

+5 : الاعمار المناسبة

دقيقة الى دقيقتين : التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

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

التحضيرات

- اعثر على مساحة كافية لعمل دائرة عندما تلعب مع مجموعة، واحرص ان يكون السقف عاليًا. اللعب بالخارج ايضاً 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 يصبح للكل فرصته.
- اذا تقع المرة منك، او لا تصدق 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 اربعه 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 تفعليها قبل ان لا تستطيع مسك الكرة
- اذا كنت في اللعبة لوحده استمر باللعبة حتى تخسر.

تنسيقات بالبيت

- كور جورب، او ورقة والعب بالبيت.
- العاب في الخارج لمساحة اكبر.

تحديات

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

تنويعات

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



حجره ، ورقة، مقص، تمدد



٢ : عدد الاعيين

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 للكلا الاعيين ان يمدو ارجلهم.

كيفية اللعب

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



• كل مرة تخسر مد رجلك قدم الى الامام.

طريقة للعب هذه اللعبة: ان تصعد احدي اقدامك الى الوراء، ولا تترك 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 بكتفك
الجديدة لأصابع خصمك.

• استمر في اللعبة حتى يقع شخص منكم او يتکي 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)



١-١٠ : عدد الاعبين

ورقة : المعدات

+٥ : الاعمار 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 اخرض على ان الجميع يحاول ان يمسكها قبل وصولها الى الارض



- اذا نجحتموا ضيفو قصيصة اخرى من الثلج وهكذا تبدأ المرحلة الثانية.
- خلال المرحلة الثانية يجب القبض على الاشتباهين للانتقال الى المرحلة الثالثة، ومسك الثلاثة في الثالثة، والاربعة في الرابعة، وكذلك.
- استمرروا 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 مسکهم من غير استعمال الاید؟

تتويجات

- العب مع عدد صغير من الاشخاص او لوحدهك.
- قص الوراق على شكل ثلوج.



التركيز



+٢ : عدد الاعبين

كرة خفيفة من السهل رميها ونقلها : معدات

+٦ : الاعمار المناسبة

٦ ثانية - ٢٠ : التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

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

التحضيرات

- اختيار مساحة واسعة يستطيع الاعبين ان يشكلو دائرة فيه.

طريقة اللعب

- اختيار خلفية للعبة، مثل: حيوانات، فواكة، سيارات، مغنيين الخ...



- الشخص الاول الذي يرمي الكرة يقول اسم شيء مرتبط بالخلفية، مثلًا: قطة، ثم ينادي اسم الشخص المراد رمي الكرة له.
- يجب على الشخص ان يختار شيء اخر مرتبط بالخلفية، وينادي اسم شخص لم ينادي اسمه من قبل.
 - من الممنوع تكرار الاجوبة. ومعك فقط ثلاثة ثوانٍ لتنادي.
 - اذا الاعب قام بتكرير اسم او تأخر يجب عليك انو يقوم مثلا بخمسة (جمبینج جاك) ثم يعود الى اللعبه.
 - عندما يخطئ ثلاثة اشخاص، غيروا الخلفية.
 - ازا اسقط احد الكرة فقط يستطيعون احضارها.

تنسيقات بالبيت

- اذا لم تجد كرة، كور جورب والعب به.
- اذا استخدموتو كرة خفيفة الحرص عن الابتعاد عن الشبابيك والاغراض المصنوعة من زجاج.
- العبوا واتم جالسون ازا 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؛ مثلًا 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 الاعبين منها؛ من يخسر فهو خارج اللعبة.



العملاق



٤+: عدد الاعبين

لا شيء : المعدات

٤+: الاعمار المناسبة

٣ دقائق : التعليم/وقت التحضير

قبل البدء

- حدد القوانين والحدود للعبة، وتأكد ان الاعبين 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، وباقى الاعبين هم اهل القرية.



- العملاق يبدأ اللعبة في نقطة بدء اللعبة، ويقول "فيي فاي فووم فريز"، ينطلق الاعبين للاختباء في أماكن ، عندما يقول القائد "فريز" وقفوا مكانكم.
 - يجب على الاعبين 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 القرоين الذهاب الى المكان القبض اذا حدث ما يلي:
 - تم قبضهم عن طريق العملاق.
 - اذا رأهم العملاق او اي احد من البالغون يتحركون من مكانهم.
 - اذا سمعهم العملاق او البالغون يصدرون صوتاً.
 - اذا رأهم العملاق او البالغون يركضون او يمشون بدل الزحف.
- عند انتهاء المرحلة الاولى والبدء بمرحلة الثانية، تكون نقطة البداية هي نقطة الاتهاء في المرحلة الاولى.
 - تستمر اللعبة حتى يتم القبض على جميع القرоين.
 - القرоين 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. ازا المساحة صغيرة للعب، يمكن للعملاق ان يأخذ مسافات اصغر.

تحديات

- تحدي العملاق على ان يأخذ خطوات أكبر او أصغر.

تنويعات

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



كرة إعادة التدوير



يمكن لعبها للمرح، او المساعدة في المحافظة على النظافة.

+٢: عدد الاعيين

+٣ :الاعمار المناسبة

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

قبل البدء

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

التجهيزات

- قم بوضع سلة نفايات او صندوق في منتصف الدائرة



كيفية اللعب

- يتم تمرير الكرة بين الجميع في الدائرة، خلال غناء أغنية. 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 امامه 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 الاعيين عن بعد اربع امتار من بعضهم البعض.
- ارمي او دحرج الكرة.

تحديات

- قم بتحديد وقت معين لللعبة الاولى
- حاول انتهاء اللعبة بالوقوف على رجل واحدة اثناء اللعب
- للاعبين ان يستخدموا اليدين غير 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



+٢ : عدد الاعيين

لا شيء : المعدات المحتاجة

٤+ : الاعمار المناسبة

خمسة دقائق : التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

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

تجهيزات

- بسكل واضح نقطة البداية ونقطة النهاية.



كيفية اللعب

- ابدأ مع الجميع من نقطة البداية.
- عندما تقول ضوء اخضر ينطلق الجميع الى نقطة النهاية.
- احرص على ان تقول للاعبيين كيفية الحركة اثناء اللعبة (مثلا ركض، زحف)
- عندما تقول ضوء أحمر يجب على الجميع ان يتوقف.
- اذا تحرك احد الاعبين بعد قول ضوء أحمر، يجب عليهم العودة الى نقطة البداية.
- العدوا 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. الحرص على الجميع ان يكون له دور.

تعديلات للحفاظ على المسافة

- احرص ان يكون يوجد مساحة كافية بين الاعبين، 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 الاعبين مساحة اكبر للتحرك
- لمن لا يستطيع ان يسمع يمكن ان تنظر الى الامام بدل الضوء الاحمر، والنظر للخلف بدل الضوء الاخضر



سبعة



+٢ : عدد الاعبين

لا شيء : المعدات المحتاجة

+٦ : الاعمار المناسبة

دقيقتين : التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- اختيار لاعب واحد قبل البدء.

التجهيزات

- ا وضع الاعبين 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 الاذوار.
- 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 جمبينج جاك بدل رقمك سبعة.
 - عندما يفهم الجميع القوانين، كرروا.
- عندما يكون دور رقم تم ضمته له قانون، نفذ الحركة دون نطق الرقم.
- اذا نسى احد الحركة، اخبرهم ان لا يوجد اي مشكلة وأعيدوا المرحلة.
- كل مرة تصلو الى رقم سبعة ضيفوا قانون جديد.
- استمرروا 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 والأخر.

تحديات

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

تنويعات

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



هذا انفي



+٢ : عدد الاعيين

لا شيء : المعدات

+٨ : الاعمار المناسبة

٣ دقائق : التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- المجموعة تقف بجانب بعضهم البعض.
- على الاعيين 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 الاعيين (القائد هو الشخص في نصف دائرة) ان ينادي عضو من اعضاء جسمة الاسم غير للاسم المقصود. (مثلاً ان ينادي انه، انق عندما مان يجب ان يناديه ساعد).
- القائد يبدء من النصف، يؤشر على ساعد احد الاعيين مثلاً ويقول "هذا انفي".



على الاعب ان يؤشر على انفة ويقول "هذا ساعدي". ○

يتوجه القائد للاعب اخر ويؤشر على عضو اخر وبنادي بالاسم الخاطئ.

• ليستطيع القائد ان ينضم للدائرة، يجب على احد الاعبين ان يخطئ.

• عندما يخطئ احد الاعبين هو يكون القائد الجديد.

تنسيقات بالبيت

العيوا واتتم جالسون اذا المساحة ليست كافية. •

تعديلات للحفاظ على المسافة

على الاعبين ان يقفوا او يجلسوا عن بعد من بعضهم البعض.

تحديات

العيوا اللعبة على رجل واحدة. •

تنويعات

يمكن التأشير على اغراض في الغرفة بدل الجسم.

• اختيار فئة معينة تؤشر عليها: مثلاً اغراض مطبخ.. او اشياء أكبر من رأسك.



فوق، تحت، امشي، تحرك



+٢ : عدد الاعيين

لا شيء : المعدات المحتاجة

+٥ : الاعمار المناسبة

٣ دقائق : التعليم / وقت التحضير

قبل البدء

- حدد الأضداد المناسبة لكل فعل.
 - مثلا: "فوق": ينزل للأسفل.
 - "تحت": يقفز الى فوق.
 - "توقف": الاعيين يركضون حول المكان.
 - "امشي": الاعيين يتوقفون.
- اذا اخطأ احد الاعيين عليه ان يقوم بتمرين رياضي معين.
- القيام بمرحلة تجريبية 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 لايقاف 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.