

# كن جاهزًا.. كن قويًا

أنشطة رفع وعي الأهل ومقدمي الرعاية للتعامل  
مع الأزمات للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة

الحقيبة التعليمية المنزلية  
ملحق أوراق العمل



نسخة تجريبية  
2023

# التحدث عن المشاعر

من الممكن أن نشعر ببعض المشاعر القوية، وهذا طبيعي

## كيف نشعر؟

**1** لعب لعبة " التحدث عن المشاعر " مع أصدقائك أو أحد الكبار الذين تثق بهم > لك

■ انظر إلى وجوه أصدقائنا في "أهلاً سمسم"، وأخبرنا

● أي هذه الوجوه يتطابق مع ما تشعر به الآن؟

● ماذا يمكنك أن تفعل لتشعر بالتحسن؟

● ما اسم هذا الشعور؟

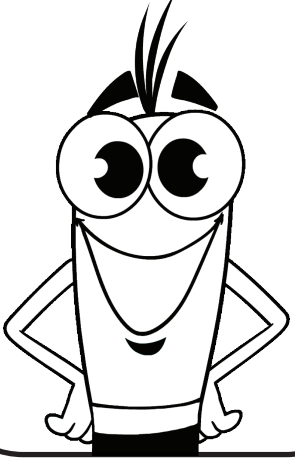
● ما الذي جعلك تشعر بهذا الشعور؟

**3** احتفظ بهذه اللعبة، والعبها مع أصدقائك كلما شعرت بمشاعر قوية وأردت التحدث عن مشاعرك .

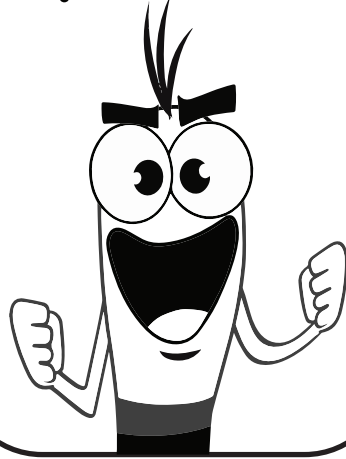
يمكنك أن تجد بعض الأغاني لطرق إزالة التوتر في قناة "أهلاً سمسم

على اليوتيوب 

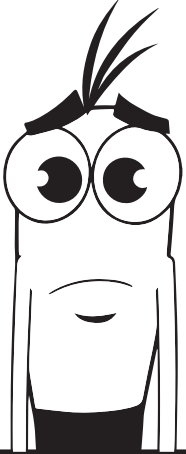
سعا



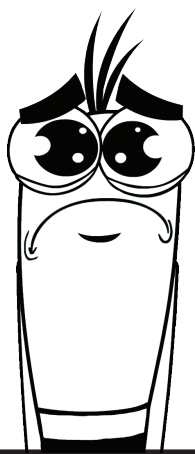
تصميم



وحد



حزن





## أنا أعرف عنواني


نحن نساكن في حي

بالقرب من

أرسمُ صورة منزلي الجميل في المستقبل

## أعرف عنواني ورقم الهاتف

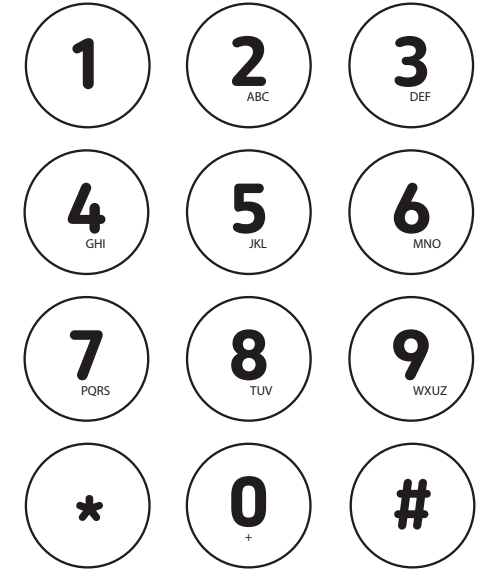
أتمرّن على استخدام مفاتيح أرقام الهاتف  
وأتصل بالأرقام الضرورية

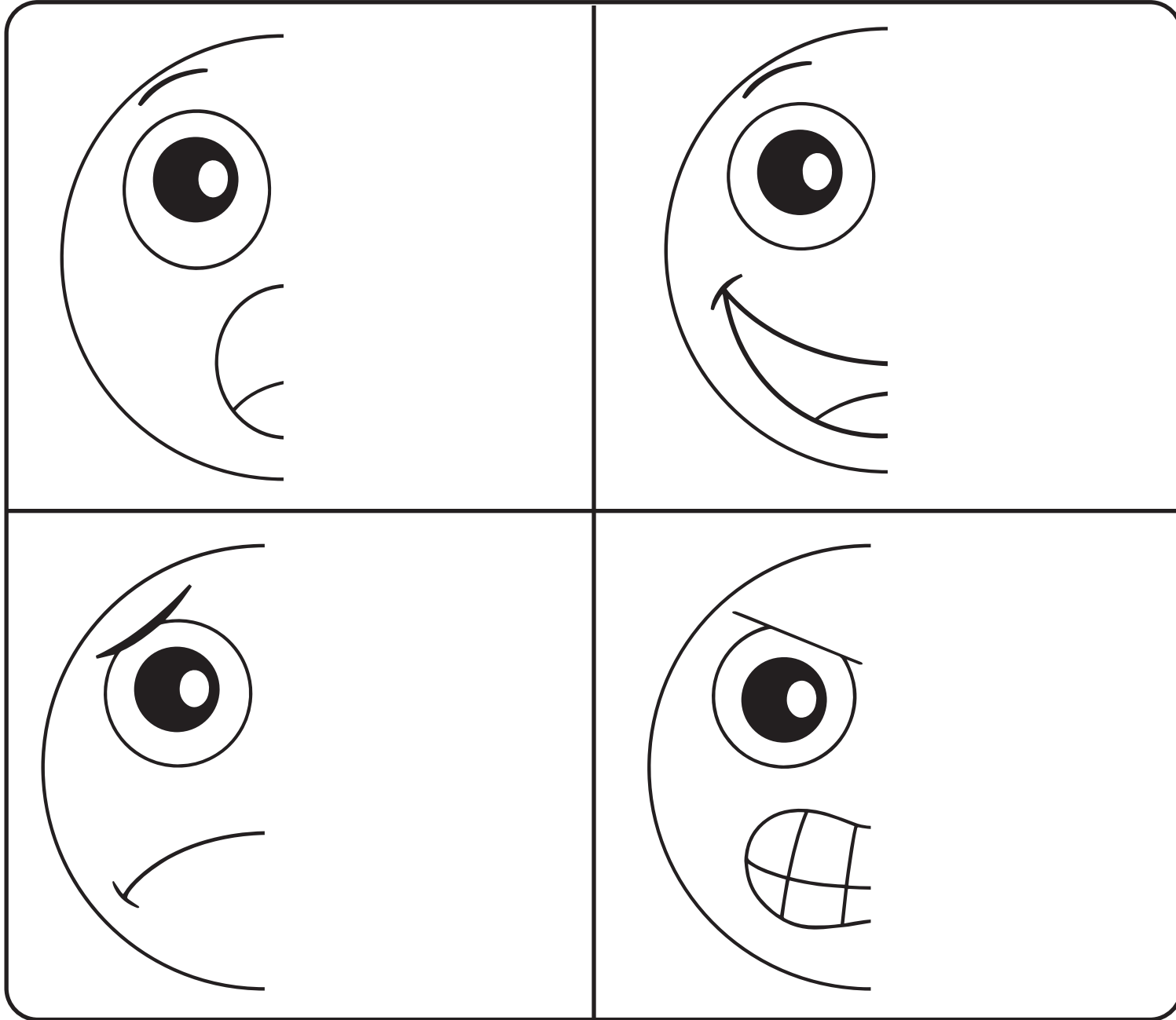
رقم هاتف بابا/مقدم الرعاية 

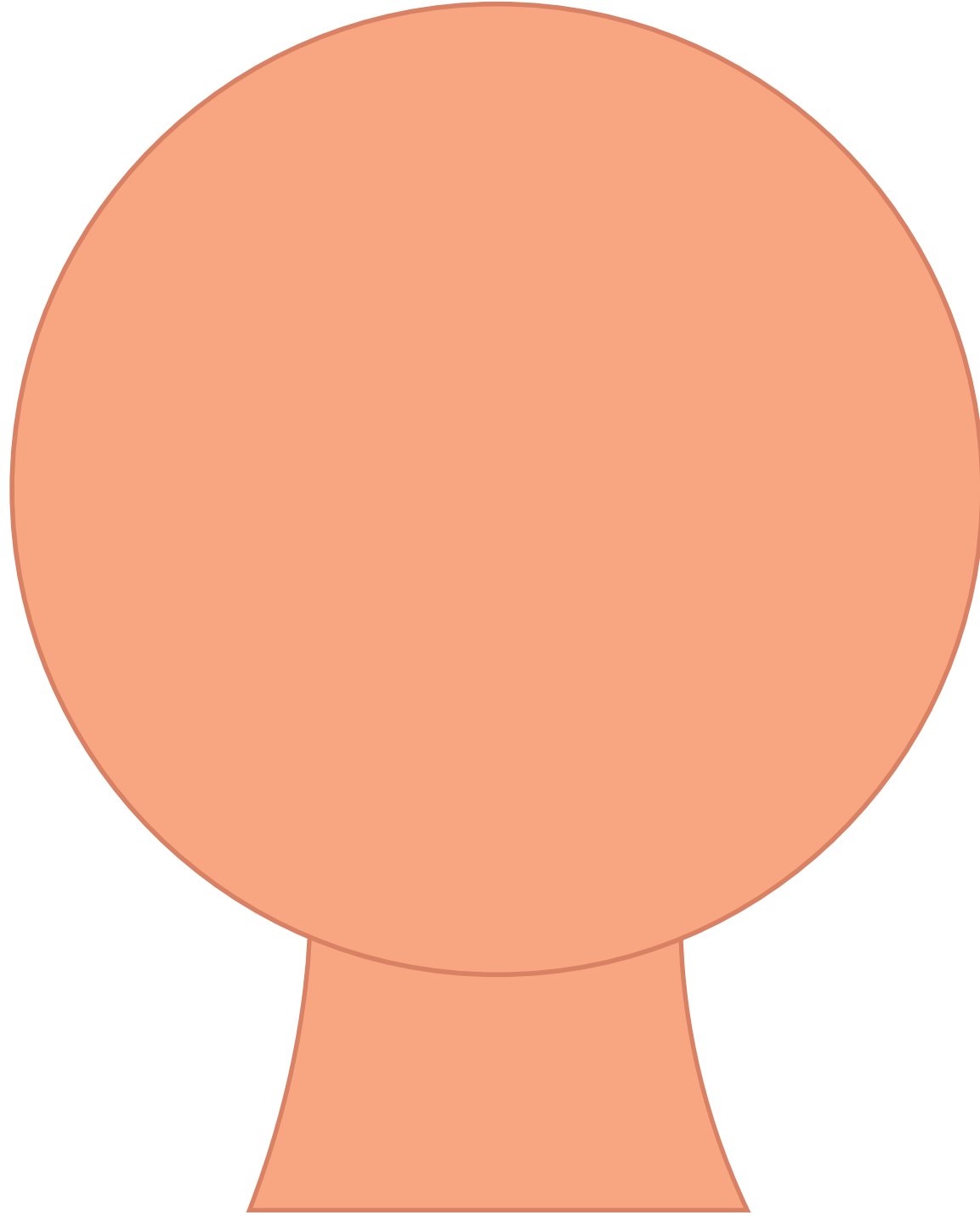
\_\_\_\_\_

رقم هاتف ماما/مقدم الرعاية 

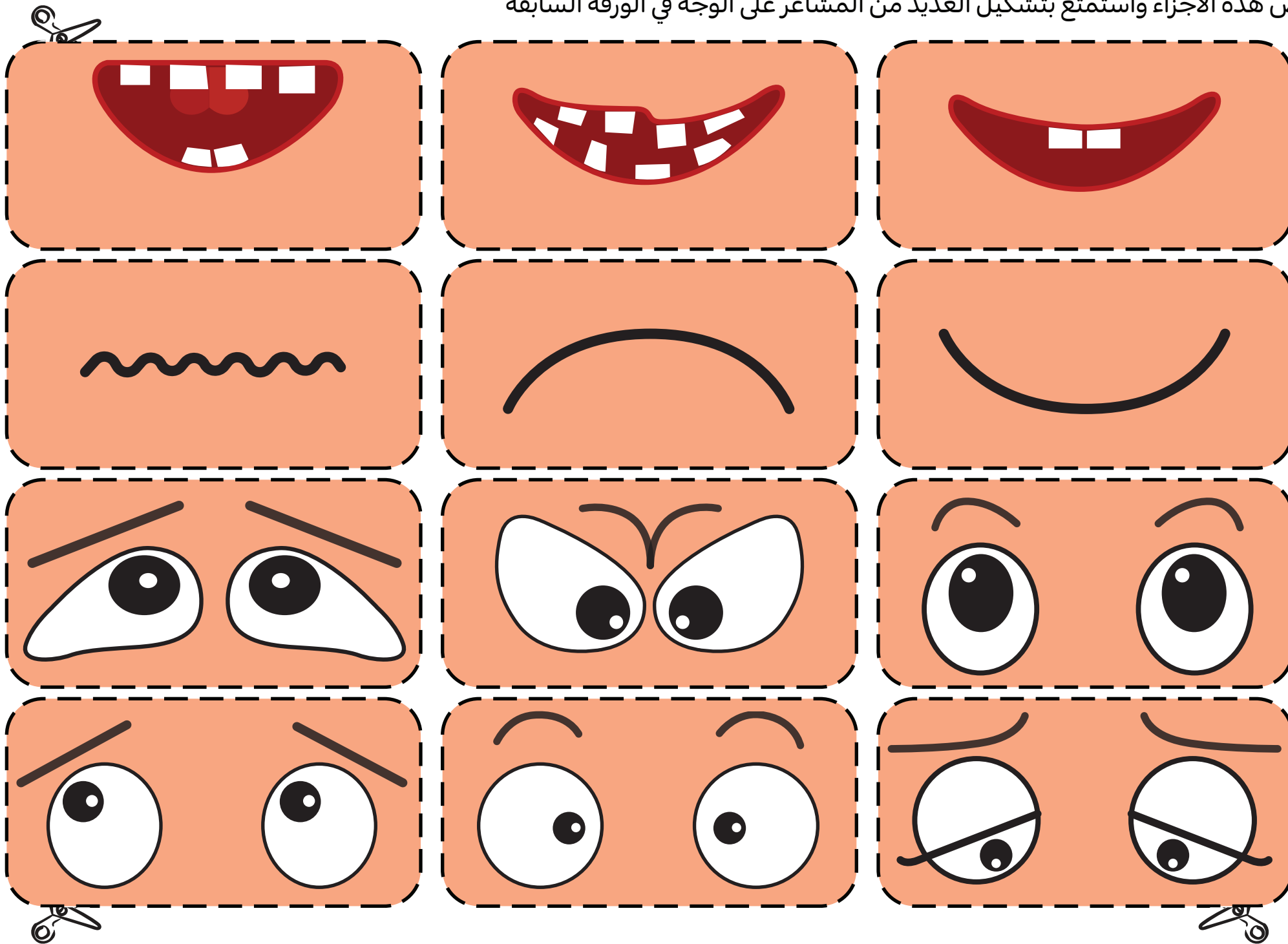
\_\_\_\_\_







أقص هذه الأجزاء وأستمع بتشكيل العديد من المشاعر على الوجه في الورقة السابقة



ما هي الأشياء التي تساعد أصدقاءنا في أهلاً سيميم في التَّحْسُنِ عِنْدَمَا يَشْعُرُونَ بِشَعُورٍ قَوِيٍّ؟

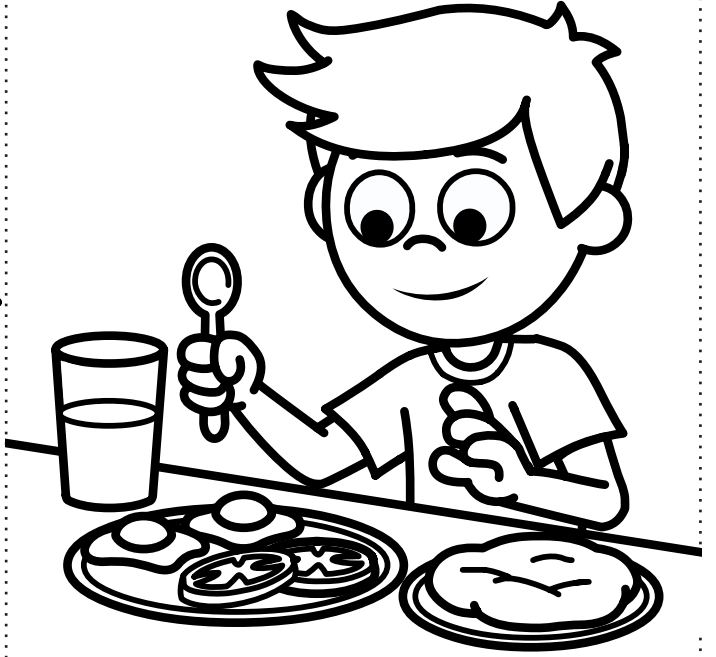
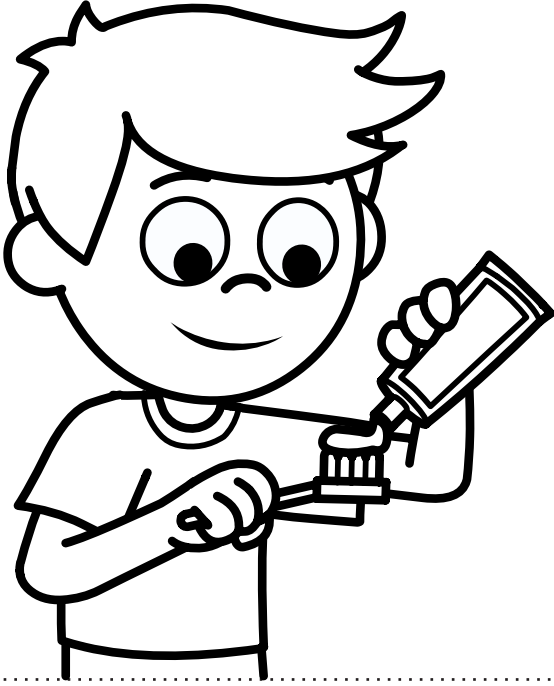


## تعليمات لعبة الذاكرة

- 1 فُصِّ هَذِهِ الْبِطَاقَاتِ، وَصَغِّهَا مَقْلُوبَةً عَلَى سَكْلِي مُرْتَبِعٍ كَبِيرٍ
- 2 عَلَى كُلِّ لَاعِبٍ أَنْ يَغْلِبَ بِطَاقَتَيْنِ مَعًا فِي كُلِّ مَرَّةٍ. إِذَا تَطَابَقَتِ الْبِطَاقَتَانِ بِإِمَّاكَيْهِ أَنْ يَحْتَفِظَ بِهِمَا
- 3 إِذَا لَمْ تَتطابقِ الْبِطَاقَتَانُ، يَضَعُهُمَا مُجَدِّدًا فِي مَكَانِهِمَا مَقْلُوبَتَيْنِ
- 4 حَاولِ أَنْ تَتَذَكَّرَ الْبِطَاقَتَيْنِ اللَّتَيْنِ رَأَيْتَهُمَا، لِتَتِمَّكَنَّ مِنْ إِجَادِ مَا يُطَابِقُهُمَا عِنْدَمَا يَحِينُ دَوْرُكَ
- 5 إِنَّ الشَّخْصَ الَّذِي يَحْوزُهُ أَكْبَرُ عَدَدٍ مِنَ الْبِطَاقَاتِ، يَحْضُلُ عَلَى رَفِصَةٍ [ التَّغْيِيرُ بِالْحَرَكَاتِ ].

## روتين الصباح

أقص الصورة على طول الخط المنقط، ثم أعيد ترتيبها بحسب ما أقوم به كل صباح.

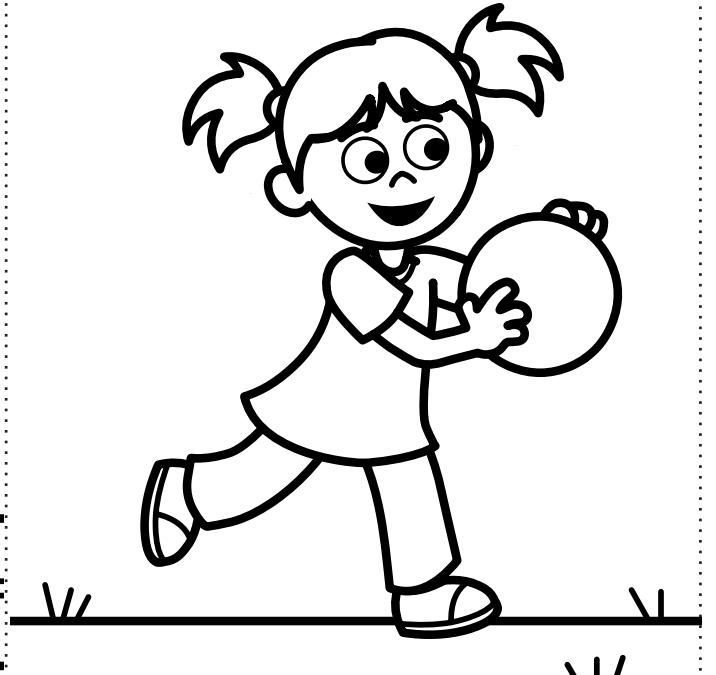
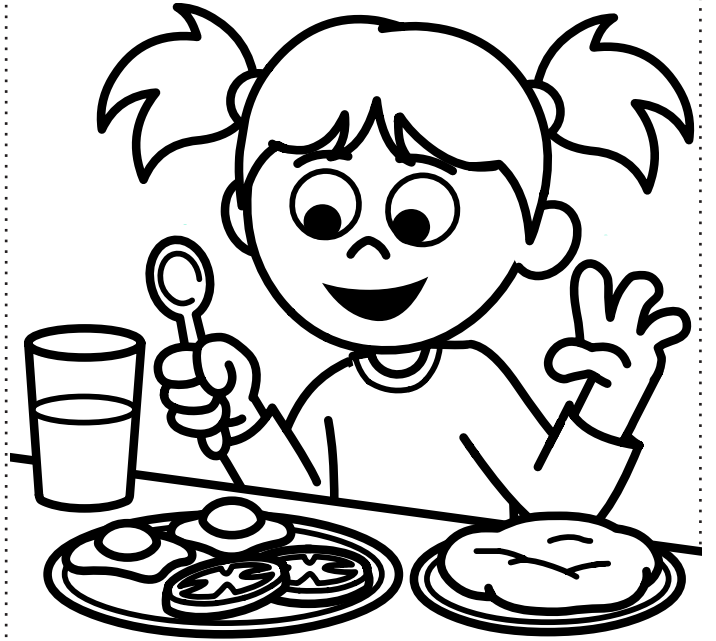


للمبتدئين: عندما يكمل الأطفال هذا النشاط، شجعهم على التحدث بصوت عالٍ عن روتين الصباح. هذا يعزز مهارات التخطيط وتحديد الأهداف للممارسات الصحية كل صباح.



## روتين الصباح

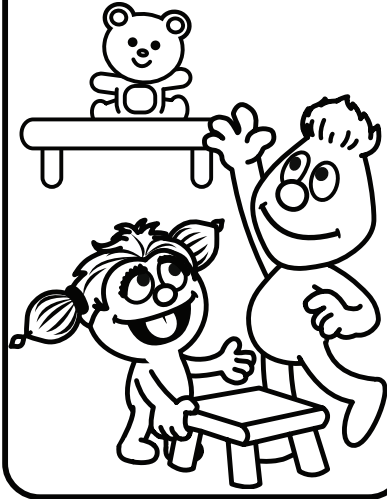
أقص الصورة على طول الخط المنقط، ثم أعيد ترتيبها بحسب ما أقوم به كل صباح.



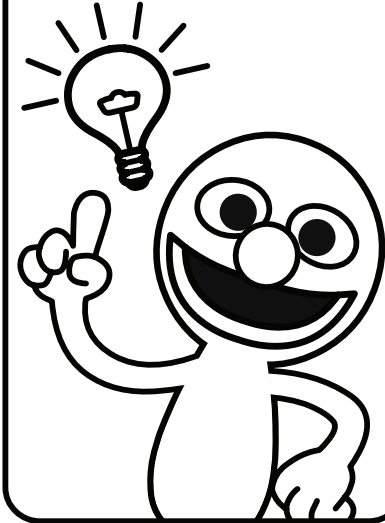
تنفّس من البطن



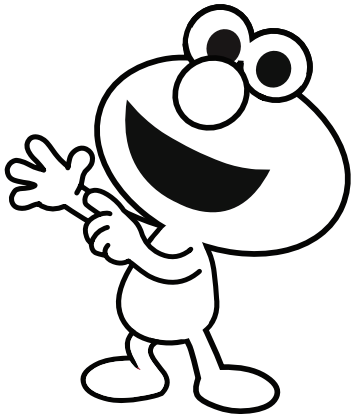
اطلب مساعدة



اعمل خطة



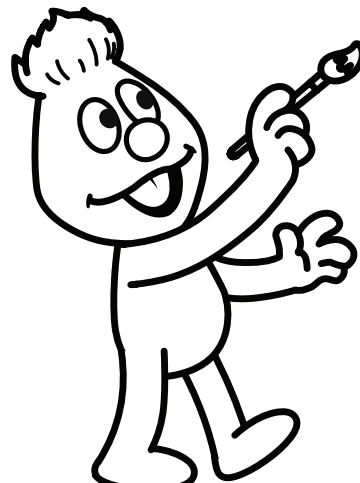
عدّ حتى الخمسة



عبّر بحركات الجسم



عبّر بالرّسم



## بسمه تقول

عندما تشعُر بالقلق أو الاتزاعِ،  
فإنَّ تحريكَ جُسمِكَ  
يُمكنُ أن يُساعدَكَ  
على الشّعور بالتّحسّن.

1 أغمض عينيك.

عدّ إلى الثلاثة.

ضع إصبعك على الورقة.

4 افتح عينيك لترى الصّورة

التي يُشيرُ إليها إصبعك.

قم بتنفيذ هذه الحركة.

للمبتدئين:

شجّع الأطفال على استخدام هذه الاستراتيجيات كلما احتاجوا لذلك.

# هيا نلعب بالأحجار

1 لعبة "X" - "O"

مع أحد أصدقائك.

2 اختر مجموعة من الأحجار

وارسم عليها X و O.

3 ضع إصبعك على أحد المربعات،

واقراً ما فيه.

4 إذا كُنْتَ قد قُمْتَ بالعمل

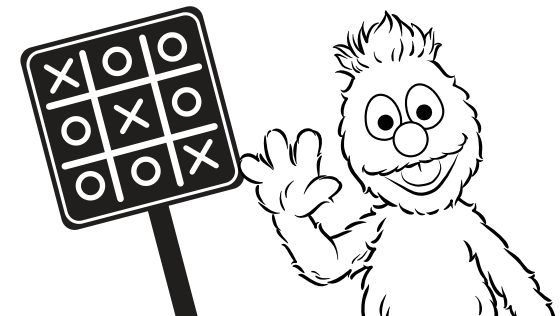
المطلوب في المربع خلال

اليوم، ضع أحد أحجارك عليه.

5 من يحصل على ثلاث إشاراتٍ

في صفٍّ واحدٍ أَوَّلًا يفوز. [يمكن

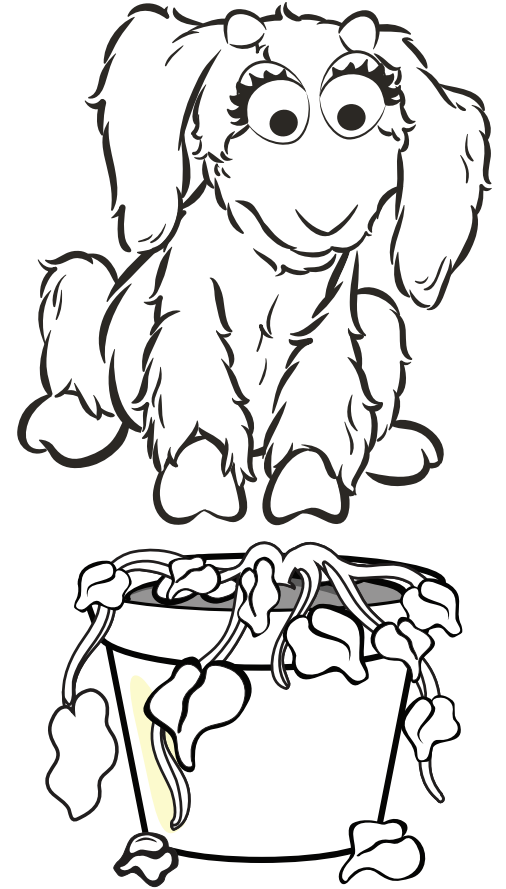
للكبار أن يلعبوا أيضًا].



فَمِ بِتَسْمِيَةِ شُعُورٍ شَعَرْتَ بِهِ الْيَوْمَ. ما الذي جعلك تشعر بهذا الشُّعُور؟	شَعَرْتُ بِشُعُورٍ قَوِيٍّ، وَتَنَقَّسْتُ مِنَ الْبَطْنِ لِلتَّخْلِصِ مِنَ التَّوْتُرِ	أَتَطَعْتُ أَنْ أَعْرِفَ شُعُورًا شعر به شخص آخر
تَحَدَّثْتُ مَعَ شَخْصٍ أَتَقْبَلُ بِهِ عَمَّا شَعَرْتُ بِهِ.	أَخَذْتُ أَرْفَاقًا أَعْمِيقَةً عندما شَعَرْتُ بِشُعُورٍ قَوِيٍّ.	تَحَدَّثْتُ عَنْ مَرَّةٍ شعرت فيها بسعادةٍ كبيرةٍ. كيف عبَّرت عن سعادتك؟
تَحَدَّثْتُ عَنِ الْأَوْقَاتِ الَّتِي قَدْ تَشُعُرُ فِيهَا بِالْإِحْبَابِ. ماذا يُمكنك أَنْ تَفْعَلَ لِلتَّخْلِصِ مِنَ التَّوْتُرِ؟	مِثْلَ أَنَّكَ تَشْعُرُ بِالْحُزَنِ	مِثْلَ أَنَّكَ مُتَحَمِّسٌ

## وداع نبتة معزوزة

ماتت نبتة معزوزة التي تُحبُّها كثيرًا. في هذا المربع ارسم مع معزوزة لوحة صغيرة لذكرياتها الجميلة مع هذه النبتة.



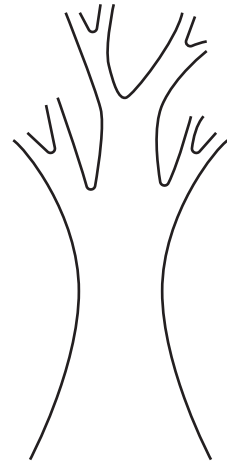
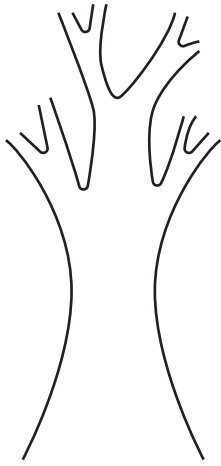
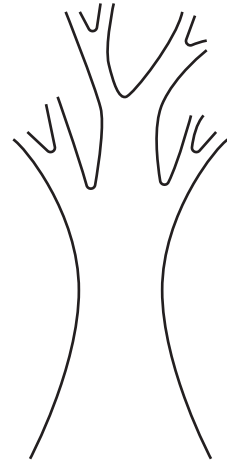
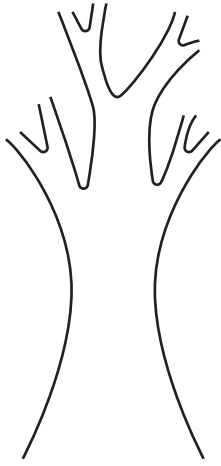


إهتد في الصورة عن:

مواكب، زواجة هويلك، زواجة تارك، حوزات، حائله طازره، سيميكه سياره أفره سياره إختاف، فرقه إقناع، طائر، حسان، قمرزله، خزان، بقال، طبيب، بقال، طبيب أهتد، نهار، أداه موسيقيه، مارتزه، لهرافه، كمل، حايه مارتزه، حادوق، الطها، زواجه العام، الطار، فاك، القاب، الوصيح، لاسره، القابل، الأشر، لاج، كره، حياض، إهتل، أخايق، الإهتد، أخيفه، كره الشير.

## الفصول

أُمِّ رَسَمِ الْأَشْجَارِ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ مِّنَ الْفُصُولِ الْأَرْبَعَةِ



وُجِيهَاتٌ لِلْمَيْسِرِ:

سَجَّعَ الْأَطْفَالَ عَلَى اسْتِخْدَامِ طُرُقٍ مُّخْتَلِفَةٍ لِإِمَالِ الصُّورِ، مِثْلَ الرَّسْمِ بِاسْتِخْدَامِ تَطْبِيعِ أَصَابِعِهِمْ، أَوْ بِاسْتِخْدَامِ رُبَاتِ الْقُطْنِ، أَوْ غَيْرِهَا.



## إسترخ



اعمل بعض التمارين للتخلص من شد العضلات، قم بتدوير أسك وكتفك وذراعيك.

## تنفس بعمق



خذ نفساً عميقاً من أنفك، كأنك تُعَبِّئُ بالوناً في بطنك، ثم تقوم بإفراغه.

## ابق نشيطاً وحيوياً



أذهب في نزهة على الأقدام أو اركض أو تمدد

## تخيل

أغمض عينيك وتنفس بعمق وتخيل نفسك في مكان تشعر فيه بالراحة.



## تواصل

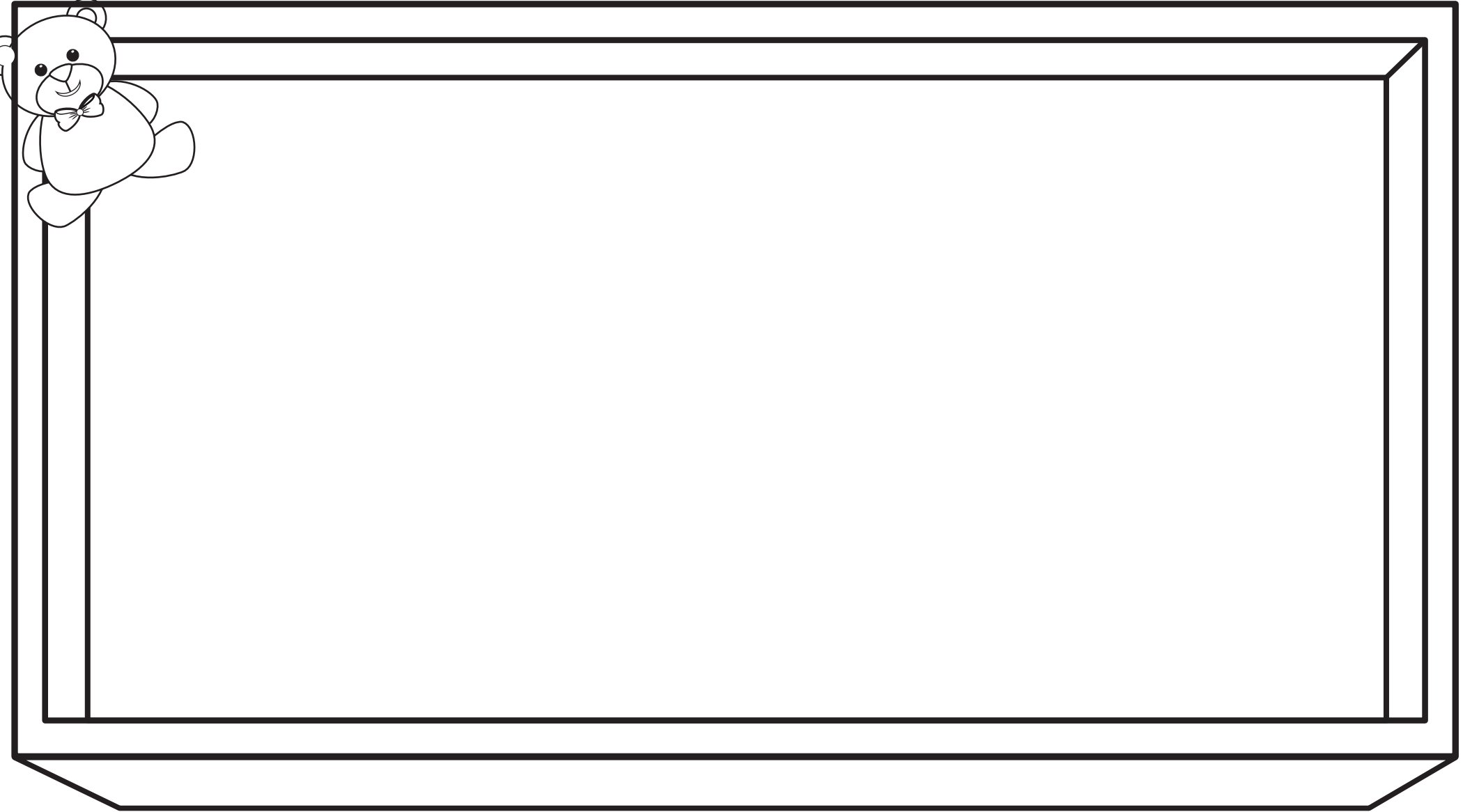
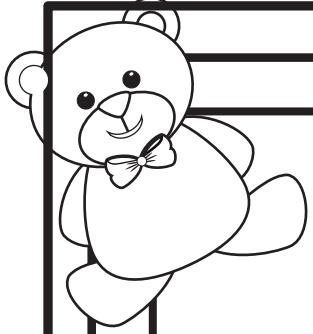
تواصل مع الأشخاص الذين تشعر معهم بالطمأنينة.



## غن

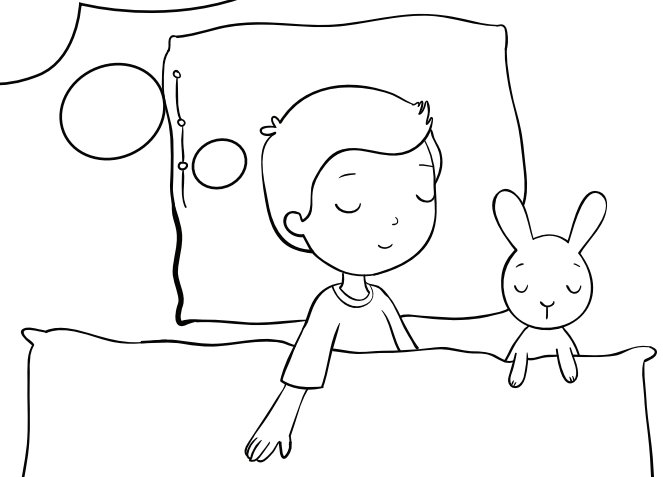
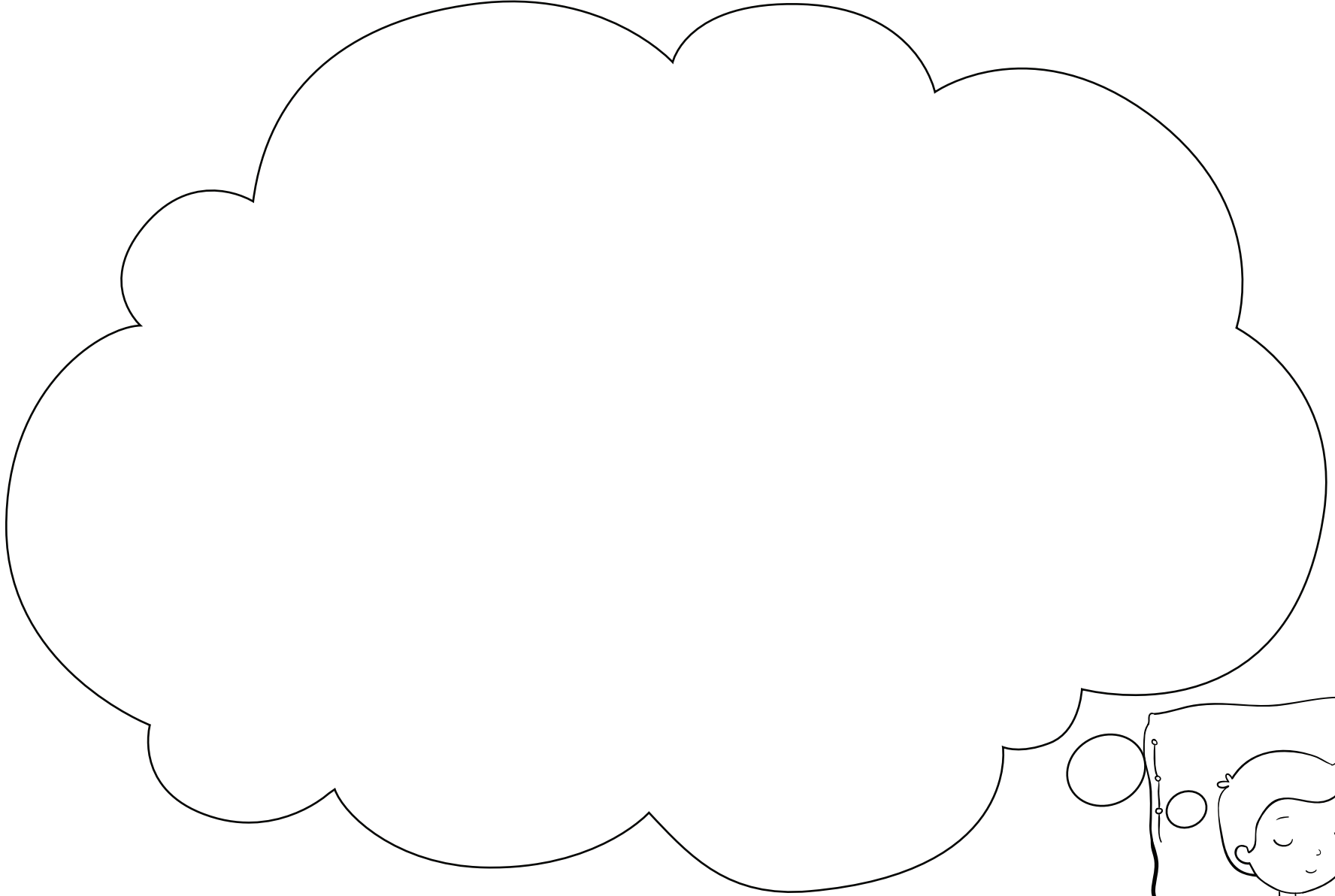
أو استمع للموسيقى أو لأغانيك المفضلة.







سم الأحلام السعيدة التي سأحلم بها



# عِنْدَمَا أَكْبُرُ

اسمي



مَاذَا أُيْدُ أَنْ أَكُونُ عِنْدَمَا أَكْبُرُ؟ أَتَحَيَّلُ وَأَفْعَلُ مَا أُرِيدُ لِيَتَقَبَّلَ

A large dashed rectangular box intended for a child to draw or write their response to the question.

