

INTERGEN CONNECTIONS (التواصل بين الأجيال):



مدّ جسور التواصل بين كبار السن والأطفال في المجتمع

دليل برمجة

الأنشطة المشتركة بين الأجيال

إعداد: Families Canada (عائلات كندا)

جدول المحتويات

1	رسالة من الرئيس التنفيذي
2	شكر وتقدير
3	مقدمة
5	إقامة علاقات إيجابية مع الأطفال الصغار من خلال اللعب
6	قسم الأنشطة 1: نقل المهارات الحياتية
6	1.1 العمل في الحديقة
7	زراعة البقوليات
8	1.2 الطبخ
9	خبز الكعك
10	صنع الفطائر المحشوة (الزلابية)
11	صنع خبز الروتي
12	1.3 أنشطة تحضير الطعام الثنائية المسلية
13	صنع الشطائر (السندويشات) معًا
14	”رسم“ وجوه على صحن ورقية
15	1.4 صداقات إيجابية أليفة
16	قضاء الوقت بصحبة الحيوانات
17	قسم النشاطات 2: النشاطات المشتركة
17	2.1 القراءة معًا
18	قراءة قصة معًا
19	2.2 الغناء معًا
20	إنشاء حقيبة أغاني
21	2.3 صنع الأشياء معًا
22	الرسم على الحجارة
23	تزيين سلسلة من الدمى الورقية
24	الطباعة بأوراق الشجر
25	صنع أشكال حيوانات من ورق الشجر
26	شخصية مرّبة
27	2.4 التحرك معًا
28	الكراسي الموسيقية
29	نموذج نشاط
30	مراجع
31	أعضاء FAMILIES CANADA المساهمون
31	الممولون

رسالة من الرئيس التنفيذي

أعزائي أعضاء Families Canada،

في Families Canada، نعمل بجد، نيابة عنكم، لضمان حياة كريمة لجميع أفراد الأسرة. شملت جهودنا مؤخرًا الإقرار بالعزلة الاجتماعية التي قد يعاني منها كبار السن والتخفيف منها، خاصة أولئك الذين يأتون إلى مراكز أعضاء Families Canada كمقدمي رعاية، أو حتى أولئك الذين يعيشون في حيّكم. نحن ندرك أن خبرات كبار السن ومهاراتهم الحياتية تستحق المشاركة؛ وأن بإمكان كبار السن أن يشكلوا موردًا للمتطوعين، خاصةً من أجل الأطفال الصغار جدًا الذين يمكن أن يحظوا بمزيد من اهتمام البالغين المرکز الذي قد لا تسمح به الظروف العائلية.

لقد حددت Families Canada العمل التطوعي الذي يجمع بين الأجيال كمبادرة وأنشأت شبكة شراكة للخبراء مع العديد من المنظمات التي لديها خبرة في علم الشيخوخة والنمو في مرحلة الطفولة المبكرة والانضباط الإيجابي. نحن ننفذ أيضًا مشاريع تجريبية صغيرة لبناء معرفتنا في هذا المجال. تجمع هذه المبادرة بين كبار السن من الكنديين وكذلك من الوافدين الجدد وبين أطفال دون سن المدرسة، بحيث يمكن للطرفين المشاركة معًا في أنشطة مفيدة وممتعة لكليهما.

نحن ندرك أن أعضاء Families Canada يعملون بالفعل مع مجموعة سكانية أكبر سنًا داخل مجتمعاتهم المحلي. نأمل أن نتعلم من تجاربكم، وأن نضيف للمجموعة بعض المعلومات المستندة إلى الأبحاث، وأن نجرب مقارنة أكثر تنظيماً. نود أن نشكر جميع أعضاء Families Canada الشركاء في هذا المشروع الجديد على دعمهم لنا.

مع خالص تحياتي،



Kelly Stone
كيلي ستون

الرئيسة والمديرة التنفيذية
Families Canada

شكر وتقدير

ما كان لإنجاز مجموعة الموارد هذه أن يتحقق من دون الدعم القيّم من فريق **Team InterGen**. هو فريق متطوعين من كبار السن من جميع أنحاء كندا ممن قدّموا وقتهم ونصائحهم بسخاء من أجل تصميم محتوى هذه المجموعة المرجعية. شكرًا لأنكم شاركتُمونا خبراتكم وأفكاركم القيّمة. شكرًا أيضًا لشركائنا في المشروع: **Life Research Institute - University of Ottawa** (معهد أبحاث الحياة - جامعة أوتاوا)، **International Longevity Centre Canada** (المركز الدولي للحياة المديدة في كندا) **Positive Discipline in Everyday Life** (الانضباط الإيجابي في الحياة اليومية) و **Mosaic Newcomer Family Resource Network** (شبكة موزاييك لموارد أسر القادمين الجدد)، المتزيمين بالجهود المبذولة لتعزيز برامج التطوع بين الأجيال.

كما حظينا كذلك بدعم أعضاء **Families Canada** كشركاء في هذا المشروع. ونقدر بامتنان المساهمة القيمة التي قدمها كل من **Conception Bay Family Resource Program** (برنامج موارد الأسرة في كونسيبشن باي)، **Marpole Oakridge Family Place**، **Mosaic Newcomer Family Resource Network** (شبكة موزاييك لموارد أسر القادمين الجدد)، **South Vancouver Family Place** و **Vanier Community** (مركز فانييه للخدمات المجتمعية)، الذين قدّموا خبراتهم التقنية والعملية من أجل صياغة مجموعة الموارد هذه. سترون أنهم أثروا هذه المجموعة ببعض الأمثلة من برامجهم الناجحة بالفعل. تعتمد العديد من النقاط الواردة في "نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!" على أفكار **Team InterGen** والخبرة العملية لشركائنا.

نعرب عن امتناننا للمساهمة المالية السخية التي قدمتها **Ottawa Community Foundation** (مؤسسة أوتاوا المجتمعية). وقرّ التمويل لهذا المشروع أيضًا الحكومة الكندية من خلال وزارة العمل والتنمية الاجتماعية ووزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة.

ما هي البرمجة المشتركة بين الأجيال؟

تخلق البرمجة المشتركة بين الأجيال الفرص لكبار السن وصغارهم للمشاركة معًا في أنشطة مشتركة. هناك أربعة نماذج من الممارسات بين الأجيال:

1. توجيه كبار السن للشباب أو الأطفال الصغار. مثال: برامج القراءة المدرسية.
2. تقديم الشباب، بمن فيهم الأطفال، المساعدة لكبار السن. مثال: تعليم مهارات الكمبيوتر.
3. عمل الفئتان العمرية معًا لهدف مشترك. مثال: الفنون المجتمعية أو مشاريع التاريخ المحلي.
4. الأماكن المشتركة التي تجمع بين الشباب وكبار السن. مثال: مراكز دعم الأسرة والمراكز المجتمعية ومراكز الرعاية النهارية لمرحلة ما قبل المدرسة ومرافق رعاية الشيخوخة.

أهمية البرمجة المشتركة بين الأجيال:

لقد أسفرت ممارسات فصل الأجيال على أساس العمر عن فرص أقل للأطفال الصغار وكبار السن للتفاعل والتعلم، سواء من بعضهم البعض أو عن بعضهم البعض. لذا، صُممت البرمجة المشتركة بين الأجيال لسد هذه الفجوة. تبين أن خلق فرص للشباب والكبار للمشاركة معًا في أنشطة ذات منفعة متبادلة يزيد من التفهم والاحترام بين الأجيال، ويحسن صحة ورفاه كبار السن، ويساعد على النمو في مرحلة الطفولة المبكرة، ويساهم في بناء مجتمعات أكثر ترابطًا.ⁱⁱⁱ

تشمل الفوائد ما يلي:

- فرصًا لكبار السن لكي:
 - يظلوا نشيطين وأصحاء ومنخرطين في الحياة المجتمعية؛
 - ينقلوا مهاراتهم ومعارفهم للأجيال الأصغر سنًا؛
 - يشعروا بالانتماء؛
 - يستمتعوا بحماس ومرح الشباب.
- فرصًا للشباب لكي:
- يكتسبوا مهارات اجتماعية وعاطفية ومعرفية وحركية؛
 - يتعرفوا على كبار السن وعملية التقدم في السن؛
 - يحظوا باهتمام شخصي.

إعداد مجموعة الموارد هذه:

في حين أن العديد من مراكز الموارد المجتمعية الكندية تعمل بفعالية على إشراك البالغين الأكبر سنًا، فإن هذه المراكز الأسرية والمجتمعية قد أنشئت بمعظمها لخدمة أفراد الأسرة الأصغر سنًا. وبالرغم من ذلك، فقد شهدت المراكز التابعة لأعضاء Families Canada زيادة في عدد كبار السن الذين يتطلعون إلى الانخراط بشكل أكبر. جاءت فكرة مجموعة الموارد المشتركة بين الأجيال من الرغبة في معالجة هذه الفجوة في الخدمات من خلال تزويد مقدمي خدماتنا بمجموعة من الأفكار لأنشطة مشتركة بين الأجيال.

لإعداد مجموعة الموارد هذه، استشارت Families Canada أعضاء فريق Team InterGen من خمسة مراكز موارد أسرية شريكة في أنحاء مختلفة من كندا لجمع الأفكار حول أنشطة مشتركة بين الأجيال تكون بسيطة وفعالة ومنخفضة التكلفة ويمكن أن يشارك فيها الأطفال الصغار (0-6 سنوات) وكبار السن (65 سنة فما فوق). تضم مجموعة الموارد هذه خبرات شخصية وأمثلة وحكايات مضافًا إليها النتائج التي توصلت إليها المنشورات الأكاديمية والمهنية حول المبادرات الدولية الحالية المشتركة بين الأجيال.

يمكنكم الاستفادة من مجموعة الموارد هذه!

تم تصميم مجموعة الموارد كأداة لدعم مقدمي الخدمات في عملهم لوضع برامج مشتركة بين الأجيال وتنفيذها وتوسيعها بالتعاون مع كبار السن من المتطوعين. صُممت الأنشطة التالية لتُستخدم كمرجع وأيضًا كدليل عملي لميسري الأنشطة.

إن الأنشطة في مجموعة الموارد هذه منخفضة التكلفة ومستدامة وتتسم بالمرونة. لمساعدة مقدمي الخدمات في المراحل المبكرة من بدء البرامج المشتركة بين الأجيال، نوفر أيضًا كأداة مرافقة حلقة دراسية عبر الإنترنت. تحتوي الحلقة الدراسية على إرشادات تنظيمية بالإضافة إلى إرشادات حول الصحة والسلامة للمساعدة في وضع البرامج المشتركة بين الأجيال.

بناء علاقات من خلال الأنشطة المشتركة:

صُممت مجموعة الموارد هذه مع مراعاة أعمار محددة. من المهم التركيز على الأطفال الأصغر سنًا (6-0 سنوات) وعلى كبار السن (65 سنة فما فوق) لأن ذلك يوفر وسيلة لخلق تواصل بين هذه الأجيال من خلال الأنشطة المشتركة.^٧

يمكن لبناء العلاقات بين كبار السن والأطفال الصغار أن يتخذ أشكالًا متعددة. نقدم في مجموعة الموارد هذه أفكارًا حول موضوعين رئيسيين: "نقل المهارات الحياتية" و "الأنشطة المشتركة".

نقل المهارات الحياتية

يضيف المتطوعون الأكبر سنًا خبرة اكتسبوها عبر الحياة يمكن مشاركتها مع الأطفال الصغار. استعراض المهارات الحياتية، مثل زراعة الخضروات والحياكة والطبخ، هو فرصة لكبار السن لنقل الحكمة وخبرة الحياة للأطفال.^٨ قد يتيح ذلك أيضًا الفرصة لكبار السن لاستعادة الذكريات ورواية القصص. على سبيل المثال، يمكن دمج مهارات التدريس مع مشاركة قصص الطفولة.

تتضمن بعض هذه الأنشطة إنشاء شيء ملموس يمكن للأطفال أخذه إلى المنزل ليروه لوالديهم: بذرة مزروعة في فنجان ورقي عليهم أن يسقوها ويشاهدوها تنمو، أو كعك طازج، أو رسم ما. وبهذه الطريقة، تصبح الأنشطة المشتركة بين الأجيال شاملة لعدة أجيال، مما يساعد على تقريب المسافات وبناء مجتمعات مترابطة تعود بالنفع علينا جميعًا.

الأنشطة المشتركة

يدور هذا الموضوع حول الاستمتاع بالوقت الذي يقضيه الجميع معًا. يمكن أن تشمل الأنشطة المشتركة قراءة القصص وإنشاد الأغاني والرسم والتلوين والحركات التعبيرية.

دعونا نعرف ما هو رأيكم!

نريد قبل كل شيء أن نشجعكم على اختيار ما شئتم من الأفكار الواردة في مجموعة الموارد هذه وإضافة أفكار أخرى إليها. لهذا الغرض، قمنا بتضمين عدد من الصفحات الفارغة بحيث يمكنكم تدوين الأنشطة المشتركة بين الأجيال المستوحاة من حياة المشاركين الكبار والشباب على حد سواء وتراثهم الثقافي. نحب أن نسمع آراءكم. تواصلوا معنا عبر البريد الإلكتروني على العنوان info@familiescanada.ca أو انشروا مشاركاتكم على صفحتنا على موقع فيسبوك!

إقامة علاقات إيجابية مع الأطفال الصغار من خلال اللعب

ما هو اللعب؟

اللعب هو أي نشاط يقوم به أي شخص (طفل أو بالغ) لمجرد الاستمتاع به فقط. لا يعدّ النشاط لعبًا عندما لا يتم اختياره بحرية، ولا يعدّ النشاط لعبًا عندما يكون التركيز على النتيجة النهائية. اللعب هو الطريقة التي يتعلم من خلالها الأطفال. في الواقع، نحن جميعًا (أطفالًا وبالغين) نتعلم بشكل أفضل من خلال اللعب.

ما هو اللعب الموازي؟

اللعب الموازي هو عندما يلعب شخص كبير في السن بالقرب من طفل، دون أن يحاول التأثير على ما يفعله الطفل. يقدم الشخص البالغ بتواجده شعورًا لطيفًا ومطمئنًا. قد يقترب الطفل تدريجيًا من الشخص البالغ أو ينضم إليه في اللعب. يمكن للشخص البالغ أن يبدي اهتمامًا بما يفعله الطفل دون أن يتدخل. على سبيل المثال، "أرى أنك تبني مستخدمًا المكعبات الكبيرة. يبدو بناؤك شاهقًا جدًا بالنسبة لي! أنا ألعب مع الحيوانات الصغيرة". يمكن للشخص البالغ بعدها التوقف عن الحديث. يعطي هذا التوقف المؤقت مجالًا للطفل ليتكلم بدوره إذا كان جاهزًا. هذه طريقة لبناء علاقة مع الطفل بشكل تدريجي، مع احترام خياره بالمشاركة أو عدم المشاركة.

ما هي الدعوة للعب؟

تعني الدعوة للعب جعل البيئة مغرية للأطفال للمجيء والاستكشاف. إذا جذبت الدعوة اهتمام الطفل، سيستخدم جميع حواسه لتفحص المواد التي تم وضعها ومن ثم سيقوم بتشكيلها. يمكن للشخص الأكبر سنًا أن يكون جزءًا من الدعوة. يمكنه أن يجلس وينشغل بالمواد عندما يأتي الطفل. ما أن ينضم الطفل إليه، يمكن للشخص البالغ أن يُظهر اهتمامًا ويتبع خطى الطفل.

كيف أتبع خطى الطفل؟

من المهم أن تلاحظوا ما يهتم به الطفل. إذا كان الطفل يلعب بمعجون اللعب ويبدو أنه يصنع كرات صغيرة، اظهروا الاهتمام بما يفعله. انضموا إليه!

ملاحظة مهمة حول اللغة!

بغض النظر عن الاختلافات اللغوية، إذا كنتم جالسين على مستوى الطفل نفسه وتُظهرون له أنكم مستمتعون، فستبنون علاقة مع هذا الطفل.

والعلاقة هي ما يهم:

- ليس ضروريًا أن يتعلّم الطفل درسيًا مع كل تفاعل مع الشخص البالغ، فالأطفال يتعلمون دائمًا. يكفي أن يستمتع الشخص البالغ بتواجده مع الطفل. ما يهم هو الوقت الذي يقضيه معًا وبناء العلاقة بينهما.
- يمكنكم جعل الأطفال يعلمون بأنكم مهتمون بهم عن طريق التواصل البصري والانتباه إلى ما يفعلونه أو يقولونه وسؤالهم عن رأيهم.
- يحتاج الأطفال الصغار إلى المجيء والانسحاب. من المهم أن نفهم أن أدمغتهم تتعلم باستمرار، قد يجعلهم ذلك يبدو أنهم يتشتتون بسهولة. من المهم أن نحترم حاجة الأطفال الصغار إلى الحركة.

قسم الأنشطة 1: نقل المهارات الحياتية



1.1 العمل في الحديقة

هناك الكثير من مشاريع البستنة الممتعة التي ستثير اهتمام الأطفال الصغار من الزراعة وغرس البذور، إلى جمع الأوراق وحصاد الخضروات.



الكتاب المقترح:

One Bean (حبة بقول واحدة) للكاتبة Anne Rockwell (آن روكويل)

ما تحتاجونه:

- حبة بقول
- كرة قطنية
- كوب ورقي

ما عليكم فعله:

1. يبلل الكرة القطنية.
2. يضع حبة البقول داخل كرة القطن ويضع كلاهما داخل الكوب الورقي.
3. يعثر على بقعة مشمسة ويضع الكأس فيها!
4. يسقيها كل بضعة أيام.
5. يراقبها وهي تنمو!



مشاهدة شيء ينمو:

يصف هنري، وهو بستاني ذو خبرة من مركز فانييه للخدمات المجتمعية، تجربته كما يلي:

”بدأت العملية في شهر مارس/آذار عندما زرع الأطفال البذور في أكواب ورقية – الطماطم والفلفل والخيار والفجل والخس – وطلب منهم أن يسقوها. عندما نبتت البذور وأصبحت جاهزة للزراعة، قمنا بتقسيم حديقتنا إلى مربعات مساحة كل منها أربعة أقدام مربعة، وزرع كل طفل نبتته في أحد المربعات. بهذه الطريقة علم كل منهم أين نبتته. حتى أن بعض الأطفال أطلقوا اسمًا على نبتتهم. بعد أن زرعت الشتلات، اعتنى بها كبار السن هنا، ولكن تمت دعوة الأطفال للعودة مع أهلهم في أي وقت خلال فصل الصيف للنظر إلى نبتاتهم.”

مثال من برنامج موارد الأسرة في كونسيبشن باي: يقوم كبار السن والأطفال الصغار معًا بإعداد أحواض الزراعة في الحديقة وزرع البذور والعناية بها. عندما تصبح الخضروات جاهزة للحصاد، يقطعون ما زرعه وياخذونه إلى المنزل أو يتناولونه كوجبة خفيفة في المركز.

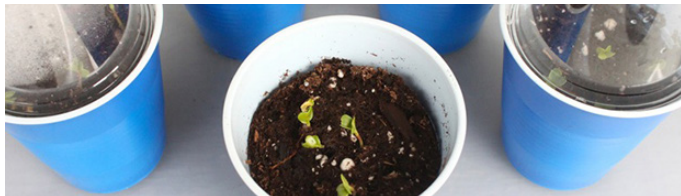
نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!

- ارسموا البراعم عندما تبدأ في النمو.
- التقطوا صورًا للبذور أثناء نموها واعرضوها.
- اطلوا اصص زهور من أجل الشتلات.

- إذا كان لدى كبار السن خبرة في أعمال الحدائق، اطلبوا منهم مشاركة خبرتهم مع المجموعة.
- إذا كان الطقس/المجال يسمح بذلك وكان كبار السن يشعرون بالراحة في التواجد في الخارج، فكروا في تنفيذ هذا النشاط في الهواء الطلق! قد تكون هذه أيضًا فرصة للتعرف على نباتات المنطقة وأشجارها.

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- غالبًا ما يركّز البالغون على مهمة واحدة محددة؛ ولكن قد يكون ذلك أكثر صعوبة بالنسبة للأطفال. على سبيل المثال، قد يصعب الأطفال أكثر اهتمامًا بالعثور على دودة من زراعة بذرة أثناء حفر حفرة. قد يتحول نشاط البستنة إلى نشاط العثور على دودة أو نملة.
- غالبًا ما يستمتع الأطفال الصغار بالركض والدوران حول المكان عندما يخرجون إلى الشمس والهواء الطلق. الركض والدوران حول المكان شيئين جميلين، لكن يجب أن يكون الطفل في مكان آمن. إذا وجدتم مكانًا آمنًا في الطريق إلى الحديقة، دعوا الطفل يركض ويدور ويقفز ويتدرج إلى أن يشعر بالرغبة في الانتقال إلى الزراعة.



نقل المهارات الحياتية



1.2 الطبخ

الطعام مهمٌ في جميع الثقافات، وتعليم الأطفال كيفية الطهي هو طريقة ممتعة لكبار السن لنقل تقاليدهم وأساليب حياتهم الثقافية إلى الآخرين.

الكتب المقترحة:

Cooking with Grandma (الطبخ مع الجدة) للكاتبة Rosemary Mastnak (روز ميري ماستناك)
Little Chef (الطاهي الصغير) للكاتبين Matt Stine (مات ستاين) و Elisabeth Weinberg (إليزابيث واينبيرغ)



الكتاب المقترح:

If You Give a Mouse a Cookie (إن أعطيت فأراً كعكة) للكاتبة Laura Numeroff (لورا نوميروف)

ما تحتاجونه:

- وعاء للخلط
- أكواب القياس
- ملعقة خشبية
- مرقاق للعجين (شوبك)
- صواني خبز تكفي لثلاث أو أربع دزينات من الكعك

المكونات:

- 1 كوب من بديل الزبدة أو $1\frac{1}{8}$ كوب من الزبدة
- $\frac{1}{2}$ كوب سكر بني
- $\frac{1}{2}$ كوب سكر أبيض
- 1 بيضة مخفوقة
- 1 ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- $2\frac{1}{2}$ كوب دقيق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- 1 ملعقة كبيرة من الحليب

ما عليكم فعله:

1. اخفقوا بديل الزبدة أو الزبدة مع السكر الأسمر والأبيض.
2. اخفقوا معها البيضة وقشر الليمون.
3. أضيفوا المكونات الجافة.
4. أضيفوا الحليب مع التحريك.
5. ابسطوا العجين وقطعوه إلى كعكات قطر كل منها 2 بوصة.
6. اخبزوها على حرارة 375 درجة فهرنهايت لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونها بني. تكفي هذه المقادير لثلاث أو أربع دزينات من الكعك.

The busy baker (الخباز المشغول):

يعدّ إلى 10. الأطفال يتعلمون وأجداهم (و/أو كبار السن من المتطوعين) موجودون لتشجيعهم!

في برنامج موارد الأسرة في كونسيشن باي، تُقام أنشطة صنع المخبوزات حول طاولة. طفل يقيس مقدار الدقيق، وآخر يكسر البيض، وهكذا. بعد ذلك، يحرك كل طفل المزيج بدوره وهو



صنع الفطائر المحشوة (الزلابية)

1.2.2 النشاط:

السن المثالي للأطفال:
6-3 سنوات

Dumpling Soup (حساء الفطائر المحشوة) للكاتبه Jama Kim Rattigan (جاما كيم راتيغان)

الكتاب المقترح:

ما تحتاجونه:

- قدر كبير عدد 1
- وعاء كبير من الماء البارد عدد 1
- وعاء كبير للخلط عدد 1
- أكواب القياس
- ملعقة للخلط

المكونات:

- 1 كغم من الخضراوات الورقية الخضراء (مثل ملفوف بوك تشوي صغير و/أو ملفوف نابا napa) ½ كغم من اللحم (على أن لا يكون خاليًا تمامًا من الدهن)
- 1-2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 3 ملاعق كبيرة زيت السمسم
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أبيض
- 2 كوب ماء، والمزيد من الماء للتجميع
- 4-3 علب من عجينة الفطائر

ما عليكم فعله:

1. اغسلوا الخضراوات جيدًا وضعوها لفترة وجيزة في قدر فيه ماء يغلي. انقلوا الخضراوات إلى وعاء الماء البارد. هزوا الخضراوات لإزالة كل الماء منها ومن ثم افرموها إلى قطع ناعمة جدًا.
2. في وعاء كبير، اخلطوا الخضراوات واللحم وزيت السمسم والملح وصلصة الصويا والفلفل الأبيض وكوب واحد من الماء حتى تمتزج جيدًا.
3. رطبوا أطراف كل من قطع العجينة ببعض الماء. ضعوا كمية قليلة من الحشوة في الوسط وقوموا بطي العجينة الدائرية في المنتصف لتصبح هلالية الشكل. ضموا طرفي العجينة العلويين معًا للتأكد من أنها مغلقة تمامًا. كرروا العملية حتى انتهاء الحشوة تمامًا.
4. سخنوا ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من الزيت النباتي في المقلاة واقلوا الفطائر المحشوة على كل جانب حتى يصبح لونها بنيًا.
5. اسكبوا كوبًا واحدًا من الماء في المقلاة، غطوها واطبخوها حتى تنضج الفطائر ويطهى اللحم. يستغرق هذا عادةً حوالي 5 دقائق.
6. قدموها مع صلصة الصويا أو صلصة تغميس أخرى من اختياركم!

لمزيد من التفاصيل، يرجى زيارة <https://thewoksoflife.com/2013/10/dumpling-recipe-youll-ever-need>

صنع الفطائر المحشوة (الزلابية):

تصف هونغ من شبكة موزاييك لموارد أسر القادمين الجدد كيف علمت ابنة أخيها البالغة من العمر ثلاث سنوات صنع الزلابية الصينية:

"لقد صنعنا العجينة معًا، وبسطناها، ثم قمنا بقصها وبسطها مجددًا لتصبح بحجم مناسب للزلابية، بعد ذلك حشوناها وضممنا طرفيها معًا، ثم طهونا الزلابية وأكلناها سويًا!"



الكتاب المقترح:

Hot, Hot Roti for Dada-Ji (الروتي الساخن لدادا جي) للكاتبة F. Zia (ف. زيا)

ما تحتاجونه:

• وعاء للخلط • مرقاق للعجين (شوبك) • أكواب القياس

المكونات:

2 كوب دقيق
¼ كوب ماء
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
مقلاة
مرقاق للعجين (شوبك)

ما عليكم فعله:

1. في وعاء متوسط، اخلطوا الدقيق والماء والملح والزيت معًا حتى ينسحب الخليط بعيدًا عن الجانبيين. ضعوا العجينة على سطح زُشَّت عليه طبقة كافية من الطحين. اعجنوا المزيج حتى يصبح ناعمًا ومرنًا، لمدة عشر دقائق تقريبًا.
2. قسموا العجينة إلى 12 جزءًا متساويًا، وشكلوا الأجزاء في صورة كرات، ثم غطوها بقطعة قماش رطبة.
3. سخنوا مقلاة من دون زيت على درجة حرارة عالية متوسطة.
4. قوموا بتسوية الكرات بكف يديكم لتصبح مسطحة، ثم استخدموا الشوبك لبيسط كل قطعة إلى دائرة قطرها 6 إلى 8 بوصات.
5. اطهوا كلاً من جانبي الروتي لمدة دقيقة واحدة. يجب أن يحتوي الروتي على بعض البقع البنية عند الانتهاء من طهيها.
6. يفضل تقديمه دافئًا وتناوله مع الكاري أو التغميسات أو المرببات أو مواد الدهن.

للحصول على الوصفة يرجى زيارة <https://www.allrecipes.com/recipe/17225/roti-bread-from-india>

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- قد لا يكون الطفل الصغير مهتمًا بجميع جوانب الطهي. إذا كان الطفل مهتمًا أكثر باللعب بالدقيق، ضعوا بعض الدقيق على طاولة المطبخ، اعطوا الطفل وعاءً ودعوه يلعب.
- بمجرد صنع العجين، قد يرغب الطفل في اللعب به. إذا كان الأمر كذلك، يمكن للشخص البالغ أن يقسم قطعة من العجين ويعطها للطفل ليصنع منها شكلاً ما. يمكن بعد ذلك طهي هذا الشكل مع القطع الأخرى التي صنعها الشخص البالغ.

نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!

- ابدؤوا بأمر سهل!
- أعطوا الأطفال سكاكين بلاستيكية حتى يتمكنوا من المساعدة بأمان في التقطيع.
- إذا كنتم تطبخون في مجموعة صغيرة، توّجّعوا المهام بحيث يشارك الجميع.
- شجّعوا الأطفال على إضفاء طابع شخصي على ما يصنعونه. على سبيل المثال: تزيين الكعك بالزبيب أو الجوز، وضع الأحرف الأولى من اسمهم على الكعك، أو تشكيل العجين في شكل مميز.
- في كل جلسة من جلسات الطهي، قوموا بدعوة أحد كبار السن المشاركين لتعليم وصفة بسيطة من الطفولة و/أو مشاركة ذكرى أو أغنية أو عادة.
- التقاليد المتعلقة بالطعام موجودة في جميع الثقافات! ادمجوا الثقافة في برامج الطعام الخاصة بكم من خلال:
 - تحضير أطباق عالمية. يتيح هذا الفرصة للقادمين الجدد لمشاركة تاريخ وطنهم الأصلي وأنماط حياتهم في الوقت نفسه الذي يعرّفون فيه الأطفال على نكهات جديدة.
 - تعزيز الاحتفاء بالثقافات المختلفة كل أسبوع. يمكن أن تبدأ كل جلسة ببعض الحقائق المثيرة للاهتمام حول الثقافة المختارة وكيف تتشابه مع الثقافة الكندية أو تختلف عنها.
 - دمج أنشطة أخرى مع الطبخ. يمكن القيام بذلك من خلال تعلم اللغات أو غناء الأغاني التقليدية أو أداء التحيات الثقافية.



1.3 أنشطة تحضير الطعام التنائية المسلية

تشجّع الأنشطة التنائية، التي يشارك فيها شخص كبير السن وآخر صغير في مهمة مشتركة، على المحادثة والتعاون.^{vii} فيما يلي نوعان من أنشطة صنع الأطعمة الشائعة التي ينصح بها Apples and Honey Nightingale.^{vii}



صنع الشطائر (السندويشات) معًا

الكاتب المقترحة:
Sam's Sandwich (شطيرة سام) للكاتب David Pelham (ديفيد بيلهام)
The Bear Ate Your Sandwich (الدب أكل شطيرتك)
للكاتبة Julia Sarcone-Roach (جوليا ساركون روش)

ما تحتاجونه:

- صحن ورقي لكل مشارك
- شرائح خبز
- سكاكين بلاستيكية
- مارجرين (سمن نباتي) أو زبدة طرية
- أطباق تحوي حشوات مختلفة للشطائر (مثل شرائح الجبن وزبدة الفول السوداني وشرائح الخيار)

ما عليكم فعله:

1. تدهن كل مجموعة ثنائية 4-2 قطع خبز بالزبدة.
2. تختار كل مجموعة ثنائية الحشوات التي ترغب بها.
3. يساعد الطفل وكبير السن بعضهما البعض في صنع شطائرهما.
4. إذا لزم الأمر، يمكن لكبار السن مساعدة الأطفال في تقطيع شطائرهم إلى قطع صغيرة.
5. لا تترددوا في مشاركة الشطائر مع المجموعة!

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- في بعض الأحيان، قد لا يرغب الأطفال في تناول الشطائر، أو قد يرغبون في تناول مكونات الشطيرة كل على حدة. قد يستمتع الطفل بعملية صنع الشطائر، لكنه قد لا يرغب في تناولها. يجب على كبير السن تقبل أي قرار بلطف وإظهار الدعم له.
- إذا لم يكن الطفل مهتمًا بتناول الشطيرة على الإطلاق، فابحثوا معه للعثور على شيء آخر يرغب في تناوله.



”رسم” وجوه على صحون ورقية

السن المثالي للأطفال:
3-6 سنوات

الكتب المقترحة:

Can I Eat That? (أيمكنني تناول ذلك؟) للكاتب Joshua David Stein (جوشوا ديفيد ستاين)
Andrew Potato Face (وجه أندرو المصنوع من البطاطا) للكاتبة Debbie O'Connor (ديبي أوكونر)

ما تحتاجونه:

- صحن ورقي لكل مشارك
- أطباق تحوي شرائح من الفواكه والخضروات المختلفة (على سبيل المثال، شرائح العنب والموز والخيار والبرتقال والخس)

ما عليكم فعله:

1. ضعوا كراسي للأطفال وكبار السن على جانبي الطاولة، بحيث يواجهون بعضهم بعضًا.
2. اطلبوا من الأطفال وكبار السن دراسة وجوه بعضهم البعض.
3. ”رسم” كل شخص على الصحن الورقي ما يراه، مستخدمًا شرائح الفواكه والخضروات. على سبيل المثال: شرائح الخيار للعينين، شرائح العنب لصنع ابتسامة، قطع خس لتشكيل الشعر، وما إلى ذلك.
4. يعرض كل شخص تحفته اللذيذة.
5. يأكل الجميع ما صنعوه!

نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!

- شاركوا صحون المكونات.^{ix}
- يمكن لهذا النشاط أن يكون فرصة لمناقشة تعبيرات الوجه والتعرف على المشاعر المختلفة. على سبيل المثال: صنع وجه حزين أو سعيد أو غاضب أثناء ”الرسم” باستخدام الطعام.

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- قد لا يكون الأطفال مهتمين بتشكيل وجوه أو حتى أنهم قد لا يعرفون لغة ملامح الوجه المختلفة. قد يكونون مهتمين أكثر بوضع قطع الطعام المختلفة في الصحن بشكل عشوائي. تحدثوا إلي الطفل، أظهروا له الفضول والدهشة! اسألوه عمًا يفعله وعلقوا عليه.
- تحدثوا عمًا ”ترسموه”. على سبيل المثال، يمكن لأحد البالغين أن يقول، ”دائرتا الخيار هاتان مخصصتان للعيون. أنا لديّ عيون خضراء. اتساءل ما هو لون عينيك”. مهما كان الرد، اقبلوا به!



نقل المهارات الحياتية



1.4 صداقات إيجابية أليفة

إن للتفاعل مع الحيوانات فوائد جمّة للناس من مختلف الأعمار. يمكن للتجربة العملية مع الحيوانات أن تساعد في خلق شعور بالتعاطف والرحمة تجاه جميع الكائنات الحية. يتيح التفاعل مع الحيوانات الأليفة للأطفال والكبار التواصل معًا من خلال تصرفاتهم.

ملاحظة: قد لا يكون التواجد قرب الحيوانات الأليفة مريحًا للجميع، فبعض الأشخاص قد يخافون من هذه الحيوانات. من المهم التحقق من ذلك مع جميع كبار السن في مجموعتكم قبل القيام بهذا النشاط.



How Do Animals Talk? (كيف تتكلم الحيوانات؟) للكاتبة Katie Daynes (كاتي داينس)
Where's Spot? (أين سبوت؟) للكاتب Eric Hill (إيريك هيل)

الكتب المقترحة:

• حيوان أليف ودود يُجلب من منزل أحد ما

ما تحتاجونه:

ما عليكم فعله:

1. أعلنوا عن نوع الحيوان الذي سينضم إليكم قبل أن يدخل الغرفة.
2. اطلبوا من الجميع غسل أيديهم لمنع انتشار الجراثيم.
3. دعوا الشخص الذي أحضر الحيوان يقدمه ويذكر مجموعة حقائق أعدت عنه.
4. تفاعلوا مع الحيوان بناءً على إرشادات الشخص الذي أحضره.
5. اغسلوا أيديكم بعد هذا النشاط.



أقرب إليكم:

يشرح جيرى كيف يحب الأطفال الذين يزورون مركز فانييه للخدمات المجتمعية ملاعبة كلبته الدشهند الألمانية التي تُدعى Café au Lait: "أول سؤال يطرحونه هو ما إذا كانت تعضّ!" أجيبهم قائلًا: "كلا، هي لا تعضّ. تعضّ فقط إذا قمتم بإيذائها. ولكن ليس إذا داعبتموها". في أحد الأيام أعطيتُ طوقها لطفل صغير وكان سعيدًا جدًا. قال: "يا أمي، لقد أخذت هذا الكلب في نزهة!"

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- يخشى بعض الأطفال الصغار الاقتراب من الحيوانات. قد يكونوا مهتمين بهذه الحيوانات عن بعد وغير راغبين في الاقتراب منها. يمكن للطفل أن يظهر خوفه بأن يصبح عدائيًا أو من خلال الهدوء والانسحاب. من المهم أن ينتبه الكبار انتباهًا شديدًا لسلوك الأطفال.
- ما لم يكن لدى الطفل حيوانات في المنزل ويكون قد تعلم كيفية التواصل معها، يمكن أن يكون تنفيذ هذا النشاط مع الأطفال الصغار صعبًا جدًا. الوضع الأمثل يكمن في تنفيذ هذا النشاط مع مجموعات أصغر من الأطفال.
- ضعوا في اعتباركم أن الأطفال الصغار قد لا يفهمون فكرة "طرح سؤال". هذه فرصة ممتازة لكبار السن لكي يشاركوا تجاربهم وتصوراتهم وقصصهم مع الآخرين.

نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!

- إذا لم تكن الحيوانات الأليفة متوفرة، فإن العديد من ملاجئ الحيوانات وحدائق الحيوان المحلية توفر برامج وخدمات التوعية المجتمعية الملائمة للأطفال.
- شجعوا الأطفال على مشاركة تجاربهم أو قصصهم عن الحيوانات.
- كونوا قدوة بسلوككم حتى يحذوا الأطفال حذوكم، مثل كيفية مداعبة الحيوانات الأليفة.
- تعود الحيوانات بالفائدة على الأشخاص من مختلف الأعمار. هذا وقت مناسب لكل من الأطفال والكبار للعب مع الحيوانات!
- قد يخاف الناس بمختلف أعمارهم من بعض الحيوانات. من الممكن ألا يرغب الجميع في المشاركة. بالرغم من ذلك، يمكن لمشاهدة التفاعلات الإيجابية بين الأفراد والحيوانات أن تكون مطمئنة للغاية.
- إذا أحضر شخص ما حيوانًا أليفًا من المنزل، انظروا فيما إذا كان الحيوان يتجاوب جيدًا ضمن مجموعة.

قسم النشاطات 2: النشاطات المشتركة



2.1 القراءة معًا

يمكن تنفيذ نشاط القراءة معًا كمجموعة أو بشكل ثنائي.



الكاتب (تغييرات، تغييرات) للكاتبة Pat Hutchins (بات هاتشينز)

الكتاب المقترح:

• قصة مناسبة للأطفال فيها الكثير من الصور!

ما تحتاجونه:

3. استمتعوا بمغامرة رواية القصص بما تحمله من إبداع!

2. اعثروا على مكان هادئ ومريح للتركيز على الكتاب.

1. اشرحوا للأطفال سبب اختياركم لقصة محددة.

ما عليكم فعله:

القراءة معًا:

تصف شارون من South Vancouver Family Place النشاط المفضل لحفيدتها البالغة من العمر سنة ونصف قائلة: "كنا نجلس معًا على الأريكة. كانت تختار الكتاب وأفرؤه لها أو تتظاهر هي بقراءته".

نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!

- تحدثوا مع الطفل عن الشخصيات والحيوانات والألوان والأشياء الموجودة في الصور. على سبيل المثال، "أرى بطة رمادية مضحكة! ماذا ترى؟". سيساعد هذا في جذب انتباههم أثناء القراءة.
- شجعوا الطفل على استخدام مخيلته وإبداعه بسؤاله عما يعتقد أنه سيحدث بعد ذلك!
- فكروا في أي تحديات محتملة متعلقة باللغة و/أو الرؤية و/أو الحركة (مثل التهاب مفاصل اليدين) واختاروا الكتاب وفقًا لذلك.
- ليس ضروريًا أن يكون كل تفاعل مثيرًا أو فعالًا أو أن ينتج عنه لحظة تعليمية. يتعلم الأطفال على نحو أفضل من خلال التفاعلات الإيجابية مع أشخاص بالغين يهتمون بهم. قد يشعر الكبار في بعض الأحيان أن النشاط لا قيمة له لأنهم لا يرون "الغاية منه". يتعلم الأطفال أكثر بكثير عندما يكون التركيز على بناء علاقة إيجابية بدلًا من السعي جاهدين لتعليمهم.
- غالبًا ما يكون الاستمتاع بالتواجد معهم كافيًا بحد ذاته. ما يهم هو العلاقة التي تُبنى خلال الوقت الذي يمضيه الجميع معًا.
- عندما يكون ذلك ممكنًا، من المرحب به أن يتوقف كبار السن قليلًا لربط القصة التي يقرؤونها بتجاربه الخاصة. يمكن أيضًا لكبار السن أن يطلبوا من الأطفال ربط الأحداث.
- فكروا في رواية القصص التقليدية التي قد لا تكون مصحوبة بكتاب، مثل السرد الشفوي للقصص.
- يمكن لتقديم نموذج عن السرد الشفوي للقصص أن يساعد الأطفال على إدراك أن لديهم، هم أيضًا، قصصًا يروونها. سيبدأ الأطفال في مشاركة قصصهم الخاصة ما أن تصبح العلاقة بينهم وبين كبار السن أمتن.

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- من المهم الانتباه إلى الكتب التي يتم اختيارها. فكروا في سؤال الطفل عن الكتب التي يريد قراءتها. إن الكتب التي تحتوي على رسوم معبرة وشخصيات مثيرة للاهتمام وليس فيها الكثير من الكلمات هي عادةً الأكثر جاذبية للأطفال الصغار. ليس من الضروري أن يكون في الكتب عبرة أو أن تُعلّم القارئ درسًا.
- يفقد الأطفال اهتمامهم بالقصة في بعض الأحيان. قد يبدوون في التمايل أو ينهضون من الكرسي أو يغادرون. لا بأس دائمًا في التوقف عن قراءة قصة! إذا فقد الطفل اهتمامه، قد يكون الوقت قد حان للبدء في قراءة كتاب آخر أو الانتقال إلى نشاط فيه حركة أكثر.
- لا تشعروا كما لو كنتم بحاجة إلى قراءة الكتاب حرفًا بحرف! بدلًا من ذلك، قوموا بوصف الصور للطفل، أشيروا إلى التفاصيل فيها، وتحدثوا عما يحدث فيها. اجعلوا الطفل يشارككم في ذلك!

النشاطات المشتركة



2.2 الغناء معًا

الغناء مع الأطفال هو نشاطٌ عالمي! جميع الثقافات لها أناشيدها وأغانيها وأنغامها الخاصة التي تشاركها مع الأطفال.



إنشاء حقيبة أغاني

السن المثالي للأطفال:
2-6 سنوات

الكتاب المقترح:

The More We Get Together (كلما التقينا أكثر) للكاتبة Caroline Jayne Church (كارولين جين تشورش)

ما تحتاجونه:

- حقيبة كبيرة
- مجموعة مختارة من الألعاب لتمثيل الأغاني

ما عليكم فعله:

1. ضعوا مجموعة من الألعاب في كيس من القماش (كل لعبة يجب أن تكون مرتبطة بأغنية).
2. مروروا الحقيبة بين المشاركين.
3. يتناوب المشاركون في وضع أيديهم في الحقيبة وسحب لعبة.
4. يغني كل شخص الأغنية المرتبطة بهذه اللعبة.



نشاط حقيبة الأغاني:

تقترح دار الرعاية المشتركة بين الأجيال The Apples and Honey Nightingale استخدام حقيبة أغاني لتوجيه الوقت المخصص للغناء. الحقيبة مليئة بألعاب مرتبطة بأغانٍ معينة. على سبيل المثال، "يمكن ربط الحافلة بأغنية "The Wheels on the Bus"، والسيارة مرتبطة بأغاني السيارات، والدمية بأغنية "Miss Polly". بهذه الطريقة، يعرف كل من الأطفال وكبار السن ما يمكن توقعه عندما يرون لعبة معينة تُسحب من الحقيبة".^{viii}

نصائح وحييل ومواضيع تدعو للتفكير!

- الروتين مهم لكل من المشاركين الصغار والأكبر سنًا. توضح دار The Apples and Honey Nightingale أن "هذه الألفة تُشعر كلا المجموعتين بالراحة وتمنحهما شعورًا بامتلاك زمام الأمور خلال هذا النشاط".^{viii}
- استخدموا حقيبة الأغاني كنشاط ترحيبي. يمكن تعديل هذا النشاط باستخدام الحقيبة نفسها مع استبدال الأغاني بالقصص.
- دعوا الأطفال يخترعون إيماءات أو حركات تتناسب مع الأغاني.
- هناك العديد من الأغاني الكلاسيكية التي لها إصدارات بلغات أخرى. قد تكون هذه فرصة لمشاركة إصدارات بديلة من الأغاني الإنجليزية.

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- 15-20 دقيقة هي فترة زمنية معقولة لهذا النشاط. تذكروا أن ترحبوا بالأطفال لينضموا إلى النشاط بوجه مبتسم وذراعين مفتوحين وعينين يملؤهما الدفء.
- إذا أحضر شخص بالغ آلة موسيقية، فسيرغب الأطفال في لمسها وتشغيلها. من المهم أن يجد الشخص البالغ مكانًا آمنًا يحتفظ فيه بالآلة الموسيقية عندما لا يستخدمها.
- قد يفقد الطفل الصغير أحيانًا اهتمامه بالغناء ويتجول بعيدًا عن المجموعة. يجب أن يتبعه شريكه الأكبر سنًا ويجد نشاطًا آخر لتنفيذه.

النشاطات المشتركة



2.3 صنع الأشياء معًا

اجمعوا بين تجميع المواد الطبيعية والأنشطة الأخرى التي تُمارس في الهواء الطلق، مثل المشي في الطبيعة أو العمل في الحديقة.



الرسم على الحجارة

السن المثالي للأطفال:
4-6 سنوات

الكتاب المقترح:

If You Find a Rock (إن وجدت حجرة) للكاتبه Peggy Christian (بيغي كريستيان)

ما تحتاجونه:

- حجارة ملساء
- فرش رسم

- ألوان رسم
- ماء

- صحيفة لحماية سطح العمل

ما عليكم فعله:

1. اجمعوا أحجارًا من مختلف الأحجام واغسلوها وجففوها قبل النشاط.
2. اطلبوا من كل طفل وكل شخص بالغ أن يختار حجرًا واحدًا في كل مرة لتلوينه.
3. اطلبوا من كبار السن والأطفال رسم وجوه على بعض الحجارة.
4. عندما ينتهي كلٌّ من الأطفال وكبار السن من الرسم على بضع أحجار، يمكن لكبار السن استخدام أحجارهم لبدء محادثة مع أحجار الأطفال.
5. قوموا بتوفير سلة من الأغراض الأخرى لكبار السن والأطفال لكي يتوسعوا في لعبهم. قد يخلقون شخصيات للحجارة و/أو يخلقون لها عالمًا تعيش فيه.

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- قد يكون الأطفال الصغار مهتمين بغسل الحجارة وتجفيفها. إذا كان الأمر كذلك، أروهم كيف تبدو الحجارة مختلفة عندما تكون مبتلة.
- قد لا يتمتع الأطفال الصغار بالمهارات الحركية الدقيقة لرسم ملامح الوجه على الحجارة. قد يكونوا مهتمين فقط بتغطية الحجارة بالألوان. يحب بعض الأطفال تلوين الحجر نفسه مرارًا وتكرارًا، فيضعون عليه طبقات متعددة من الألوان ليصبح داكن اللون. يجب تشجيع هذا التصرف فهو يتيح للأطفال أن يتعلموا عن الألوان وخلطها.
- لا تقلقوا إذا كان الأطفال غير مهتمين باللعب بالحجارة التي صنعوها. غالبًا ما يكون الأطفال الصغار أكثر اهتمامًا بعملية خلق الفن بحد ذاتها.



تزيين سلسلة من الدمى الورقية

Julia Donaldson (جوليا دونالدسون) للكاتبة (الدمى الورقية) *The Paper Dolls*

الكتاب المقترح:

ما تحتاجونه:

- ورق
- أقلام رصاص
- مقصات
- أقلام تلوين

ما عليكم فعله:

1. يصنع الشخص الأكبر سناً سلسلة من الدمى الورقية (انظروا الخطوات التالية):
 - a. قصوا قطعة ورق (قياس 8.5 بوصة في 11 بوصة) إلى نصفين بشكل طولي.
 - b. قوموا بطي كل نصف إلى أرباع، بحيث تصبح الأوراق مطوية على شكل أكورديون.
2. اعطوا سلسلة الدمى الورقية للطفل كهدية خاصة.
3. ادعوا الطفل إلى تلوين سلسلة الدمى أو تزيينها بملامح الوجه والملابس أو بأي طريقة تروق له.
4. تحدثوا مع الطفل بينما يزين الدمى. على سبيل المثال، ناقشوا معه الألوان التي يستخدمها أو اخترعوا قصصاً عن كل دمية.
- c. ارسموا هيئة شخص على الطبقة العليا. تأكدوا من أن ذراعيه تمتدان إلى ما بعد الحافة المطوية.
- d. قصوا محيط الشخص وابسطوا الأوراق المطوية.

مزید من التعلیمات، تفضلوا بزيارة: <https://www.origami-resource-center.com/paper-dolls.html>

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- هناك نطاق واسع يتراوح فيه تطور المهارات الحركية الدقيقة. يستطيع بعض الأطفال في الرابعة من العمر حمل أقلام التلوين ورسم تفاصيل دقيقة والبعض الآخر ليس بإمكانه ذلك. يقع كل هؤلاء الأطفال ضمن النطاق "الطبيعي" للنمو. لذلك، دعوا الطفل يقرر ما الذي يريد فعله بالمواد التي بين يديه.
- إذا لم يظهر الطفل اهتماماً بصنع أشخاص من ورق، ادعوه إلى رسم صورة أو قص شرائط الورق أو تمزيق الورق.
- يمكن أيضاً للطفل والشخص كبير السن رسم علامات على قطعة من الورق معاً. يتناوب الاثنان في وضع علامات على الورقة. ويمكنهما، أثناء ذلك، الحديث معاً يفعلانه وعملاً تمثل العلامات بالنسبة لهما.



الطباعة بأوراق الشجر

السن المثالي للأطفال:
6-3 سنوات

الكتاب المقترح:

Fall Leaves: Colorful and Crunchy (أوراق الخريف: ملونة وهشة)
للكاتبة Martha E. H. Rustad (مارثا إي. ه. روستاد)

ما تحتاجونه:

- ورق مقوى
- طلاء
- فرش طلاء
- أقلام تلوين ليس عليها ملصق
- أوراق شجر
- صحيفة لحماية سطح العمل
- قميص قديم أو رداء
- لحماية الثياب

ما عليكم فعله:

1. اجمعوا أوراق الشجر. اختاروا الأوراق التي لا تزال نضرة وممتينة.
 2. قوموا بتغطية ورقة شجر بالطلاء.
 3. اقبلوا الجانب المطلي من ورقة الشجر ليصبح إلى الأسفل واطبعوه بلطف على الورقة.
 4. كرروا العملية باستخدام أوراق متعددة. ابدعوا!
 5. دعوها تجف.
 6. أتيحوا الفرصة للجميع للمشاركة والتحدث عن اللوحات بين بعضهم البعض.
- a. إذا كان هناك وقت، اذهبوا في نزهة واجمعوا الأوراق معًا. تحدثوا عن الأجزاء المختلفة للورقة وما الشجرة التي جاءت منها الورقة وما دور الأوراق بالنسبة للشجر، وما إلى ذلك. غالبًا ما يكون الأطفال الصغار مهتمين جدًا بالطبيعة.

لمزيد من التعليمات، تفضلوا بزيارة: <https://m.wikihow.com/Make-Leaf-Prints>

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- يتطلب هذا النشاط قدرًا كبيرًا من البراعة والتحكم في العضلات الحركية الدقيقة. قد يكون من الصعب جدًا إمساك ورقة الشجر بيد واحدة وطلاؤها باليد الأخرى. غالبًا ما يكون الطلاء لزجًا ويصعب التحكم به عند وضعه على ورق الشجر، مما قد يؤدي إلى الشعور بالإحباط. تذكروا أنه ليس من الضروري أن يلتزم الأطفال بالتعليمات حرفيًا. إذا كان النشاط صعبًا جدًا بالنسبة لهم، دعوهم يأخذون زمام المبادرة ويفعلون ما يشاؤون بورق الشجر.
- قد يكون الطفل مهتمًا بعمل طبقات ليده بواسطة الطلاء. قارنوا بين طبقات اليد وطبقات ورقة الشجر! يمكن لكبار السن إجراء مقارنات. على سبيل المثال، "لقد لاحظت أن يدك بها خطوط وأن ورقة الشجر بها خطوط" و "لاحظت أن بعض أوراق الشجر أكبر من يدك وبعضها الآخر أصغر".
- إذا كان الطفل غير مهتم بتلوين ورق الشجر، فقد يرغب في تلوين الصحيفة وصنع صورة.



- يمكن للطفل أيضًا رسم ورق الشجر بطريقة الفك. للقيام بذلك، توضع ورقة الشجر أسفل ورقة فارغة ويأخذ الطفل قلم تلوين ليس عليه ملصق. يفرك الطفل الورقة الفارغة بطرف قلم التلوين، فتظهر ورقة الشجر مطبوعة على الورقة الفارغة. من المفيد لصق ورقة الشجر على سطح الطاولة حتى لا تتحرك.

صنع أشكال حيوانات من ورق الشجر

Leaf Man (رجل أوراق الشجر) للكاتبة Lois Ehlert (لويس إيهلرت)

الكتاب المقترح:

ما تحتاجونه:

- أوراق شجر مختلفة الأحجام والأشكال والألوان
- ورق مقوى
- صمغ أبيض في وعاء مسطح مع عصا صغيرة أو عود
- تنظيف الأذنين لبسط الصمغ (قد تكون زجاجات الصمغ محبطة للغاية)
- شيء كبير وثقيل ومسطح (مثل كتاب كبير)
- مناديل ورقية

ما عليكم فعله:

1. اجمعوا أوراق الشجر
2. اغسلوا الأوراق ودعوها تجف.
3. ضعوا ورق الشجر فوق بعضه البعض على الورق المقوى لعمل أشكال حيوانات. على سبيل المثال، يمكن لبعض الأوراق أن تكون أقدامًا أو آذانًا أو ريشًا، وما إلى ذلك.
4. ألصقوا القطع المختلفة معًا باستخدام الصمغ ومن ثم ألصقوا شكل الحيوان على الورق المقوى.
5. تذكروا أن الأطفال الصغار قد يختارون صنع شيء آخر غير شكل الحيوان، وهذا شيء رائع. يمكنكم أن تتبعوا خطاهم.
6. عندما يجف الصمغ، ضعوا منديلًا ورقيًا فوق شكل الحيوان وضعوا فوقه غرضًا ثقيلًا.
7. اتركوه ليوم أو يومين حتى تصبح أوراق الشجر مسطحة.
8. يمكن استخدام الصور المجمعة كجزء من أنشطة رواية القصص. على سبيل المثال، اطلبوا من الطفل أو الشخص البالغ منح الحيوان اسمًا وتأليف قصة حوله.

لمزيد من التعليمات، تفضلوا بزيارة: <http://kids.sandiegozoo.org/activities/leafy-animal-craft>

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- قد يكون هذا نشاطًا صعبًا جدًا للأطفال الصغار. نظرًا لأن العديد من الأطفال الصغار ما زالوا يطورون وعيهم المكاني، فقد يكونوا أكثر اهتمامًا بلصق أوراق الشجر على قطعة من الورق.



الكتاب المقترح:

Animals A Mix-and-Match Book (كتاب خلط ومطابقة الحيوانات) للكاتب Woody Fox (وودي فوكس)

ما تحتاجونه:

- ورق مقوى (قطعتان لكل مجموعة ثنائية)
- صور لكامل جسم أشخاص و/أو حيوانات مأخوذة من المجلات أو الكتب القديمة ومقصوفة مسبقًا إلى أجزاء كبيرة. يجب فصل الأجزاء عند الرأس والجذع والساقين.
- أصابع صمغ

ما عليكم فعله:

1. ادعوا كل شخص من كبار السن وكل طفل إلى اختيار مجموعة من الصور المقصوفة مسبقًا.
2. ادعوهم لصنع شخصية من القطع المختارة.
3. بعد ذلك، يمكن لكل ثنائي لصق حيوانه/شخصه المركب على الورق المقوى.

لمزيد من التعليمات، تفضلوا بزيارة:

<https://www.gu.org/app/uploads/2018/05/SharedSites-Report-TriedandTrueActivitiesGuide.pdf>

نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!

- بالنسبة لنشاط سلسلة الدمى الورقية، يمكن قص أشكال مختلفة مثل صبي أو فتاة أو دمية دب.
- بالنسبة إلى ورق الشجر المطبوع وأشكال الحيوانات، فكروا في استخدام مواد مختلفة من الطبيعة، مثل الزهور أو الأغصان.
- اجمعوا بين تجميع المواد الطبيعية والأنشطة الأخرى التي تُمارس في الهواء الطلق، مثل المشي في الطبيعة أو العمل في الحديقة.
- فكروا في تنفيذ الأنشطة إما في مجموعات ثنائية أو في مجموعات أكبر. علي سبيل المثال، يمكن أن يتعاون عدة أطفال وبالغين معًا لصنع أشكال حيوانات على ورقة كبيرة.
- بإمكان المجموعات الثنائية بدء دفتر قصاصات مشترك يمكن ملؤه بأشغالهم اليدوية.
- استخدموا هذه الأعمال لتزيين الغرفة أو الجدران أو الباب أو حواف الطاولة أو مظلات المصباح أو بطاقات الأسماء أو أي مكان يمكنكم التفكير فيه.
- يمكن لقراءة كتاب *Animals A Mix-and-Match Book* قبل بدء النشاط أن تعطي كلاً من الأطفال والبالغين فكرة عما سيكون عليه النشاط.

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- قد لا يضع الأطفال الصغار القطع بالترتيب المتوقع لصنع شخصية. على سبيل المثال، قد يختارون رأسين أو ثلاثة جذوع لشخصياتهم المرعبة.
- قد يرغب الأطفال في لصق قطعهم فيما يشبه الترتيب العشوائي. يمكن لكبار السن أن يقدموا نموذجًا لهذا السلوك مع الاحتفاء بقرارات الطفل.



النشاطات المشتركة



2.4 التحرك معًا

يمكن للحركات البسيطة أن تؤثر كثيرًا على سعادة الفرد. فالفرص المنتظمة للحركة المسلية قد تحسن من جودة الوقت الذي تقضونه معًا.



Musical Chairs and Dancing Bears (الكراسي الموسيقية والدببة الراقصة)
للكاتبة Joanne Rocklin (جوان روكلين)

الكتاب المقترح:

- حلقة من الكراسي لكبار السن
- موسيقى (iPod، CD، و/أو غناء)

ما تحتاجونه:

ما عليكم فعله:

1. دعوا كبار السن يجلسون في دائرة باتجاه الداخل.
2. يقف الأطفال أمامهم مشكلين دائرة داخلية بحيث يواجهون كبار السن.
3. ابدؤوا الموسيقى! كونوا مستعدين للتوقف المؤقت بفوارق زمنية عشوائية كل دقيقتين.
4. عندما تبدأ الموسيقى، يتحرك الأطفال في دائرة. عندما تتوقف الموسيقى، يقف كل طفل أمام شخص كبير السن.
5. سيطلب المشرف من المجموعة القيام بمهمة صغيرة. سيقوم كل من كبير السن والطفل الذي يواجهه بإنجاز هذه المهمة. a. تشمل الأفكار المحتملة للمهمات: ذكر اسمكم وصنع وجوه مضحكة وضرب كفي بكف والتصفيق معًا باليدين وذكر طعامكم المفضل والإشارة إلى جزء من الجسم وتقليد صوت حيوان، وما إلى ذلك.
6. كرروا اللعبة! يجب أن يوقف المشرف الموسيقى في أوقات مختلفة لضمان تنفيذ الأطفال لمهمات مع أشخاص بالغين مختلفين في كل مرة. شجعوا الأهل على المشاركة في هذا النشاط.

نصائح وحيل ومواضيع تدعو للتفكير!

- يمكن استخدام أدوات مثل الأوشحة والأطواق لإشراك الجميع والتحرك معًا بغض النظر عن مهارة المشاركين أو قدرتهم على الحركة.

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- تذكروا أنه يجب دائمًا إعطاء الخيار للأطفال. قد لا يشعر بعض الأطفال بالراحة الكافية مع هذا العدد الكبير من البالغين للاستمتاع بهذا النشاط أو قد يجدون التعليمات مربكة. قد يرغبون فقط في المشاهدة أو في اللعب في مكان آخر.
- يجب على كبار السن اللحاق بشريكهم الطفل إلى منطقة لعب أخرى.



نموذج نشاط:

السن المثالي للأطفال:

الكتاب (الكتب) المقترح(ة):

ما تحتاجونه:

ما عليكم فعله:

نصائح وحييل ومواضيع تدعو للتفكير!

نصائح لاتباع خطى الطفل:

- .i Stirling, J., & Langford, S. (2007). Report on a programme of continuing professional development and good practice. *Magic Me*, 1-63
(تقرير عن برنامج التطوير المهني المستمر والممارسات الجيدة)
مستخلص من <https://magicme.co.uk/pdf/CPD%20Report%20June%2007%20without%20photos.pdf>
- .ii The TOY Project Consortium. (2013). Together old & young. A review of the literature on intergenerational learning involving young children and older people. 1-34
(معمًا كبارًا وصغارًا).
مراجعة الأدبيات المتعلقة بالتعلم المشترك بين الأجيال والذي يشمل الأطفال الصغار وكبار السن). مستخلص من http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2016/01/TOY-literature_review_FINAL.pdf
- .iii .Creating connections, breaking down barriers. Manchester's intergenerational practice toolkit. (2016) 1-19.
(إنشاء روابط وكسر الحواجز. مجموعة الأدوات الخاصة بالتدريب المشترك بين الأجيال في مانشستر) مستخلص من <http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Creating-Connections-Breaking-Down-Barriers.pdf>
- .iv Kaplan, M., Duerr, L., Whitesell, W., Merchant, L., Davis, D., Larkin, E. (2003). Developing an intergenerational program in your early childhood care and education center. A guidebook for early childhood practitioners. 1-48.
(تطوير برنامج مشترك بين الأجيال في مركز رعاية الطفولة المبكرة والتعليم الخاص بك. دليل للعاملين في مجال الطفولة المبكرة).
مستخلص من <http://aese.psu.edu/extension/intergenerational/files/developing-an-intergenerational-program-in-your-early-childhood-care-and-educational-center>
- .v Davidson, S. R., & Boals-Gilbert, B. (2010). What age gap? Building intergenerational relationships. *Dimensions of Early Childhood*, 38(2), 23-29
(أي فارق سن؟ بناء علاقات بين الأجيال. أبعاد الطفولة المبكرة). مستخلص من https://southernearlychildhood.org/upload/pdf/What_Age_Gap_Building_Intergenerational_Relationships_Stephanie_R_Davidson_Beverly_Boals_Gilbert_Volume_38_Issue_2_2.pdf
- .vi .Hanan Early Language Program (2011). Six steps to follow the child's lead. 9-12
(ست خطوات لاتباع خطى الطفل).
مستخلص من http://www.hanen.org/images-for-public-site/links---sample-pdfs/tts_1-ens.aspx
- .vii Morita, K., & Kobayashi, M. (2013). Interactive programs with preschool children bring smiles and conversation to older adults: time-sampling study. *BMC Geriatrics*, 13(111), 1-8
تجلب الابتسامات وتخلق المحادثات للبالغين الأكبر سنًا: دراسة عينات زمنية).
<https://doi.org/10.1186/1471-2318-13-111>
- .viii Nightingale Hammerson. (2018). Building relationships between the generations: the case of the co-located nursery. 1-28
(بناء العلاقات بين الأجيال: حالة دار الرعاية ذات الموقع المشترك) مستخلص من https://docs.wixstatic.com/ugd/b14a3d_957175a9f0844aa1b863594b6f64c5b4.pdf
- .ix Generations United. (2002). Tried and True: A guide to successful intergenerational activities at shared site programs. *MetLife Foundation*. 1-82
(مجرَّب وحقيقي: دليل للأنشطة الناجحة المشتركة بين الأجيال في برامج المواقع المشتركة). مستخلص من <https://s3.amazonaws.com/pushbullet-uploads/ujzNDwQrsR2-lwTZVh9XzpO2KpViVzhCua55liDV0Dyg/tried%20and%20true.pdf>

أعضاء Families Canada المساهمون:



South
Vancouver
Family Place



Family Resource
Program

(برنامج موارد الأسرة في
كونسيبشن باي)



Centre des services
communautaires Vanier
Vanier Community
Service Centre

(مركز فانييه
للخدمات المجتمعية)



Marpole Oakridge
Family Place

mosaic

Newcomer Family Resource Network
(شبكة موزاييك لموارد أسر القادمين الجدد)

الممولون



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada



OTTAWA
COMMUNITY
FOUNDATION

invested for good

