

## هناك ١٠ أسباب جيدة تدعونا للخروج إلى الطبيعة

### ١- الطبيعة تقوي اللياقة

في الطبيعة الحركة مسلية أكثر بكثير. البقاء في الطبيعة يقوي القدرات الجسدية. عندما يكونوا الأطفال محافظين على لياقتهم البدنية يمكنهم تحريك أجسادهم بحب و طاقة أكثر لأن الحركة تساعد على تطوير التفكير.

### ٢- الطبيعة تقوي الذكاء

الأبحاث تؤكد على أن الطبيعة تساعد على تحسين الذاكرة و القدرة على التركيز.

### ٣- الطبيعة تقوي الفضول

يوجد في الطبيعة الكثير للاستكشاف: آثار الحيوانات، نباتات قابلة للأكل، ريش الطيور الكثير من التعدد و التنوع و العلوم الطبيعية بشكل قابل للمس.

### ٤- الطبيعة تزيد السعادة

الوقت المشترك في الطبيعة يزيد السعادة لأن الطبيعة عجيبة بكل حالاتها. هكذا يمكن للأطفال قضاء وقت نشيط مع الأهل البالغين و هذا مهم جدا للتماسك العائلي.

## وصفتنا السرية سهلة جدا

### هواء منعش مرة يوميا

و لكن ماذا نقصد بالهواء المنعش؟  
بالهواء المنعش نقصد رحلة يومية للخارج إلى الطبيعة، الطبيعة بأشكالها المختلفة كالمرج القريب من المنزل، الحديقة المجاورة، الغابة المجاورة أو ينبوع قريب

لدى الأم و الأب و الجدات و الأجداد الكثير من النصائح من خبراء عن التربية الصحيحة. هنا نكشف عن وصفتنا السرية. ستكتشفون معنا سهولة الأمر.

### ماذا يعني أن يكون الأطفال أقوياء و سليمين؟

يعني أن يكونوا سليمين، مستقلين، سعداء. يستطيعون تقييم أنفسهم بشكل جيد و العمل من أجل الآخرين. الأطفال يكونون صريحين، مستعدين للمساعدة و مدركين للمسؤولية. و أنتم؟ كيف يمكنكم وصف هؤلاء الأطفال؟

### و ماذا يحتاج هؤلاء الأطفال بالتحديد؟

هم يحتاجون أهل محبين، وقت كافي مع مساحة مفعمة بالحياة حولهم. هكذا يمكنهم تطوير أفكارهم المبدعة و أهدافهم.

## ناصح الأهل الخارق

### من أجل أطفال سليمين و أقوياء



### ٥- الطبيعة تزيد القوة

الطبيعة يمكنها تطوير الشخصيات الشابة بشكل جيد لأن الكثير من النشاطات مسموحة. هنا يكمن للأطفال اكتشاف قدراتهم.

### ٦- الطبيعة تزيد المتعة

في الطبيعة يمكننا أن نكون أحرار. الثياب و الأيدي الملطخة بالطين و التربة، هذا ممتع.

### ٩- الطبيعة تقوي الصحة

الطبيعة هي التحرر من الضغط اليومي. البقاء في الطبيعة يخفف ضغط الدم و يخفف إفراز هرمونات القلق.

### ١٠- الطبيعة هي المستقبل

الكثير من الذكريات الإيجابية الجميلة تتولد بفضل اللحظات التي نقضيها في الطبيعة. هذه الذكريات تولد فينا حب الطبيعة و تقديرها. حيننا للطبيعة يدفعنا لحمايتها لأنها مستقبلنا على هذه الكرة الأرضية.  
الطبيعة تعني الكثير.

### ٧- الطبيعة تساعد على الاسترخاء

مجتمعنا يكون غالبا مضطرب و صاخب. في الطبيعة يعود الإنسان للهدوء. العائلات تحتاج الهدوء كتنقيض لليوميات الصاخبة.

### ٨- الطبيعة تقوي الإبداع

في الطبيعة يمكن للأهل و الأطفال تطوير أفكارهم الخاصة و تطبيقها. هنا يوجد مساحة حرة للإبداع، للخيال و للاستقلالية.

، ماتكلنا عنه يلخص تجارب الكثير من الأمهات و الآباء، الجدات و الأجداد و بالطبع العلم

### هل تودون معرفة المزيد؟

كتابنا يروي الكثير من الأشياء الشيقة القصص تدور حول حكايات و تجارب عائلات و أطفال عما عاشوه و تعلموه من الطبيعة لمدة ٥٢ أسبوع.  
تكلفة الكتاب: ١٤,٩٥ يورو  
الطلب و الإرسال يتم عن طريق هذا الإيميل: [bestellung@naturgut-ophoven.de](mailto:bestellung@naturgut-ophoven.de)  
- رقم الطلب: ٩٧٨ - ٣ - ٩٨١٦٤٥١ - ٣  
لمعلومات أكثر يمكنكم زيارة الموقع التالي: [www.naturgut-ophoven.de](http://www.naturgut-ophoven.de)

Übersetzung und Lektorat: Rasha Alhomsy, Lilav Sido



الرياضة و الحركة في الهواء الطلق جيدان جدا. اخرجوا و جدوا لأنفسكم بقعة جميلة. من الجميل أن يكون هناك مرتفع صغير. البسوا لباس مريح.

### اصعدوا و انزلوا

التزحلق على منحدر ممتع جدا للكبار و الصغار. و لكن هل جربتم صعود المنحدر على شكل شقليات صغيرة؟

### القفز للخلف

الكل يقف في صف على الأرض. عند سماع كلمة -هيا- يقفز الجميع مع أيديهم إلى الخلف. من تكون له القفزة الأبعد؟ لكي تزيد التسلية يمكننا القفز بداخل بركة ماء أو مثلا القفز من فوقها؟

### اهتزاز و توازن

ابنوا مضمار من مواد طبيعية و حاولوا التوازن لمدة طويلة على جذوع الأشجار أو على حجار كبيرة. من يمكنه البقاء على رجل واحدة لمدة طويلة؟ دوروا عشر مرات حول أنفسكم ثم حاولو المشي بشكل مستقيم. من يمكنه فعل هذا بشكل جيد؟

### السيطرة على جذع الشجرة

الكل يقف في صف على جذع شجرة كبير. الآن سيحاول الأول في الصف التحرك إلى النهاية الأخرى للجذع دون السقوط عنه. وبعد ذلك يأتي دور الآخرين

### الإنسان يمكنه اللعب في كل مكان حتى في الطبيعة

### لعبة الغماية

كل مانحتاجه هو شريط لربط العيون ثم تبدأ اللعبة. من لديه الشريط يضعه على عينيه. الآخرون يتوجب عليهم مشاكسة الأول وحتى يتمكن له من كمش أحدهم عندها يتغير الدور .

### لعبة البيضة الكسولة

الكل يقف في دائرة و ينظر للوسط. شخص منكم المعروف باسم البيضة الكسولة يخرج لخارج الدائرة ممسكا بشريط ملفوف على بعضه. الشخص يتوجب عليه إيقاع هذا الشريط عند شخص آخر منكم ثم عليه أن يركض بسرعة فائقة ليدخل بالدائرة من جديد. الشخص الثاني مع الشريط يلحق بالشخص الأول و يحاول كمشه. اذا نجح الشخص الثاني بكمش الشخص الأول يتابع الأول بدوره. اذا لم ينجح يصبح الشخص الثاني هو البيضة الكسولة.

### أغنية اللعبة

لا تلتفتوا حول أنفسكم لأن البيضة الكسولة تدور حولكم من يلتفت حول نفسه أو يضحك سيحصل على مشكلة وهكذا تعيدون الغناء

-على فكرة هذه اللعبة موجودة منذ ١٠٠ سنة و يلعبها الكثير من الأطفال حول العالم.-

### راقبوا و عيشوا الطبيعة

### أين أنتم؟

ابحثوا عن هذه الحيوانات و اكتبوا المكان الذي وجدت فيه. باستخدام مكبرة يمكنكم مراقبة الحيوانات بشكل أفضل.

المكان .....	نحل الغابة	لا نعم	
المكان .....	البق الأحمر	لا نعم	
المكان .....	النمل	لا نعم	
المكان .....	العناكب	لا نعم	
المكان .....	اليرقات	لا نعم	

### اكتشفوا الأشجار و الثمار في الخريف تضع الكثير من الحيوانات مونة للشتاء القادم.

### مأكولات شهية شتوية للحيوانات

اذا وجدتم ثمار أو مكسرات لسناجب أو فئران في حديقة أو في غابة ضعوا إشارة صح بجانب ماتجدوه.

نبات الزان		كستناء	
بندق		سنديان	



### هل اسمتعتم معنا؟

أرسلوا لنا صورة عن مغامراتكم على العنوان البريدي التالي:  
zentrum@naturgut-ophoven.de

هذه الفكرة مستوحاة من كتاب:

**Diese Woche schon was vor?**  
**52 mal Abenteuer für „Aufschneider“!**