



بقلم سارة كونرادي وجولي ميرفي وروبن مور ونيلدا كوسكو





# اللعب البيئي في المنزل

دليل تعزيز التطور الصحي والإبداع لدى الأطفال

2013، 2017 (الطبعة الثانية)



# شكر واجب

## مبادرة التعلّم الطبيعي: البحث والتوثيق وإعداد المخطوطات.

روبن مور، دبلوم في الهندسة المعمارية، وماجستير في تخطيط المدن، وعضو فخري في الجمعية الأمريكية لمهندسي المناظر الطبيعية، ومدير نيلدا كوسكو، حاصلة على درجة الدكتوراه، من الجمعية الأمريكية لمهندسي المناظر الطبيعية، مديرة البرامج سارة كونرادي، ماجستير في هندسة المناظر الطبيعية، ماجستير في هندسة المناظر الطبيعية الاحترافية، الجمعية الأمريكية لمهندسي المناظر الطبيعية، مساعدة تصميم جولي مورفي، بكالوريوس العلوم في هندسة المناظر الطبيعية، ماجستير في هندسة المناظر الطبيعية الاحترافية، مساعدة تصميم سارة ليتل، ماجستير في هندسة المناظر الطبيعية، ماجستير في هندسة المناظر الطبيعية الاحترافية، مساعدة باحثة

## الاتحاد الوطني للحياة البرية:

ألين كوبر، دكتوراه في القانون، ماجستير في السياسة العامة، مدير التعلّم ماري فيليبس، مديرة، حديقة الحياة البرية إيرين سويني، منسقة، حديقة الحياة البرية

خالص الشكر والتقدير لكل من ساهم بتقديم صور لاستخدامها في برنامج اللعب البيئي في المنزل.

كونرادي، إس.، مورفي، جيه.، مور، آر. وكوسكو، إن. (2017، الطبعة الثانية). اللعب البيئي في المنزل: دليل تعزيز التطور الصحي والإبداع لدى الأطفال. مبادرة التعلم الطبيعي، جامعة ولاية كارولينا الشمالية، رالي، كارولينا الشمالية، والاتحاد الوطني للحياة البرية، ريستون، فرجينيا.

(نُشرت الطبعة الأصلية في عام 2013).

ISBN-10:0-9982572-1-4

ISBN-13:978-0-9982572-1-1

لا يجوز مشاركة المعلومات الواردة في هذا التقرير أو إعادة إصدارها إلا مع الإشارة بوضوح إلى مبادرة التعلّم الطبيعي والاتحاد الوطني للحياة البرية.

حقوق التأليف والنشر © لعام 2013، 2017، محفوظة لصالح الاتحاد الوطني للحياة البرية ومبادرة التعلّم الطبيعي. جميع الحقوق محفوظة.

## إخلاء المسؤولية:

يتمثل الغرض من دليل اللعب البيئي في المنزل في زيادة الوعي وتوفير التعليم بشأن الاعتبارات الخاصة بمساحات اللعب في الطبيعة؛ وينبغي عدم اعتباره موردًا شاملاً. وتتطلب السلامة استخدام الحس السليم الذي يتناسب مع مساحات اللعب المخصصة للأطفال وأعمارهم ومهاراتهم. وبينما يهدف هذا الدليل إلى توفير مرجع عام لإعادة ربط الأطفال والأسر بالطبيعة، لا يتحمل المؤلفون ولا الجهة الراعية للبرنامج أي مسؤولية بناءً على المعلومات الواردة في هذا المنشور. ولا تتحمل مبادرة التعلم الطبيعي أي مسؤولية عن تصميم مكونات الأماكن المفتوحة المخصصة للعب والتعلم أو تركيبها. ولا تتحمل المبادرة المسؤولية بأي حال من الأحوال عن أي خسارة أو ضرر بما يشمل على سبيل المثال لا الحصر، الخسارة أو الضرر غير المباشر أو التبعية الذي يقع أثناء تركيب بيئة التعلم في الأماكن المفتوحة أو استخدامها في المنزل أو أي مكان آخر. وتقع على عاتق مالكي الموقع مسؤولية فحص جميع العناصر وإصلاحها والحفاظ عليها وإدارة متطلبات خطوط الرؤية البصرية الإشرافية الخاصة بالموقع وتنسيق الموقع والسلامة. وتقدم مبادرة التعلم الطبيعي والاتحاد الوطني للحياة البرية وأقسامهما هذه التعليقات في صورة خدمة عامة بهدف دمج الطبيعة في البيئة المنزلية مع التنويه إلى أنها مُقدّمة في سياق مقصور على جوانب معينة.



## اللعب البيئي في المنزل هو مشروع مشترك بين الاتحاد الوطني للحياة البرية ومبادرة التعلّم الطبيعي، يهدف إلى توفير أدوات وموارد تساعد في إعادة إدماج الطبيعة في بيئات اللعب والتعلّم اليومية للأطفال في الأماكن المفتوحة.

الاتحاد الوطني للحياة البرية هو أكبر منظمة للحفاظ على البيئة في أمريكا، يُعنى بتوحيد جميع الأمريكيين لضمان ازدهار الحياة البرية في عالم سريع التغير.

ينصب تركيز الاتحاد الوطني للحياة البرية في عمله في مجال الحفاظ على البيئة والتعليم في المجالات التالية:

- ربط 10 ملايين طفل بالطبيعة من أجل تنشئة جيل أطفال أكثر سعادة وصحة. تيسر سبل الترابط من جانب الكبار الداعمين في الحياة المبكرة بما يعلم الأطفال تقدير العالم الطبيعي واحترامه حتى يتمكنوا من أن ينشؤوا محافظين جديدين على البيئة في المستقبل.
- حماية موائل الحياة البرية وتجديدها في الأماكن التي يعيش فيها الناس ويتعلمون ويعملون ويمارسون ألعابهم وعبادتهم من خلال البستنة المستدامة وحماية الممتلكات - ولا سيما الموائل التي توفر موطناً للأنواع المهددة بالانقراض والمعرضة له.

يقضي الأطفال اليوم ضعف الوقت الذي كان يقضيه آباؤهم في الداخل، الأمر الذي يحرّمهم من صور المتعة البسيطة والفوائد الصحية النفسية والجسدية الدائمة التي كانوا ليكتسبونها من قضاء الوقت اليومي في الأماكن المفتوحة.

توفر برامج حديقة الأطفال للحياة البرية وأبطال الفراشات التابعة للاتحاد الوطني للحياة البرية للأطفال وسائل بسيطة للتفاعل مع الطبيعة أمام أبواب منازلهم مباشرةً. وتربط الأدوات والأمثلة العملية الأطفال بـ"موائلهم" والكائنات التي يتشاركون معها المسكن مثل الفراشات والنحل والطيور وكائنات الحياة البرية الأخرى. ويمنح ذلك شعوراً بالانتماء إلى المكان يجعل البقاء في الأماكن المفتوحة يشكّل جانباً ممتعاً وصحياً وتلقائياً من جوانب الحياة اليومية للأسر الأمريكية، [nwf.org/kidsgardenforwildlife](http://nwf.org/kidsgardenforwildlife).

يساعد برنامج أبطال الفراشات في تمكين الأطفال والأسر من أداء دور مباشر في مواجهة تناقص أعداد الفراشات الملكية من خلال زيادة الوقت الذي يقضونه في الهواء الطلق لزراعة موائل طبيعية ورعايتها ومراقبة الفراشات الملكية والحشرات الملقحة الأخرى التي تزورها. ويدعم صندوق ديزني للحفاظ على البيئة برنامج أبطال الفراشات التابع للاتحاد الوطني للحياة البرية في إطار مبادرته الرامية إلى زيادة الوقت الذي يقضيه الأطفال والأسر في أحضان الطبيعة، ما يؤدي إلى تعزيز سعادة الأطفال وصحتهم البدنية والنفسية وتنمية الوعي البيئي وغرس قيم المحافظة على الكوكب.

### مبادرة التعلّم الطبيعي هو برنامج يهدف إلى المساعدة في التصميم والمشاركة في كلية التصميم بجامعة ولاية نورث كارولينا.

توفر بيئة تدعم التنمية البشرية الصحية وتحافظ على توفير محيط حيوي صحي للأجيال القادمة. تتحقق رسالة مبادرة التعلّم الطبيعي هذه من خلال المساعدة في التصميم والبحث والتعليم (بما يشمل البرامج التي تُقدّم عبر الإنترنت) ونشر المعلومات، لتعزيز الدور بالغ الأهمية للبيئة الطبيعية في التجربة اليومية لجميع الأطفال وأسره. وتعاون القائمون على المبادرة مع شركاء متعددي التخصصات لتوفير مساحات طبيعية عالية الجودة تدعم التنمية الصحية للأطفال وكذلك غرس القيم الاجتماعية وتحفيز التعلم في جميع مجالات الأنشطة المعنية.

ترسّخ المبادرة لعقيدة أن فهم العمليات التي تحدث في الطبيعة وترابطها مع حياة الإنسان يشكلّ مهمة تعليمية ضرورية لإنشاء مجتمع مستدام بيئياً. ويتعاون القائمون على المبادرة مع غيرهم من الباحثين والمصمّمين والمعلّمين والمعلمين البيئيين والمخطّطين وكلاء الإرشاد والمسؤولين الحكوميين وجميع المهنيين الذين يعملون مع الأطفال ومن أجلهم لمساعدة المجتمعات في إنشاء أماكن صحية محفّزة للعب والتعلم والتعليم البيئي.

تتعاون المبادرة مع مجموعة متنوعة من القطاعات تشمل المدارس ومؤسسات رعاية الأطفال والبرامج التي تُنفّذ بعد المدرسة وأنظمة المتنزهات والترفيه وشبكات مراكز رعاية الأطفال وبرامج ما بعد المدرسة والحكومات الفيدرالية والولائية والمحلية والبلدية ومطوّري العقارات والحدايق النباتية والمتاحف والمراكز البيئية وحدائق الحيوان.



# المحتويات

تمهيد ..... 8

مقدمة ..... 10

فوائد التنمية المترتبة على اللعب في الطبيعة ..... 10  
البدء ..... 12  
إشراك الأسرة بأكملها ..... 12  
إدارة مساحة اللعب في الطبيعة لديك ..... 12  
المخاطرة تدعم التنمية الصحية ..... 13

اللعب البيئي وأماكن التعلم ..... 14

استخدام الدليل - تنفيذ التغيير خطوة بخطوة ..... 14  
مقياس الجهد المطلوب ..... 15  
الأجزاء المتناثرة (الطبيعية وغير الطبيعية) ..... 16  
البناء الطبيعي ..... 17  
اللعب بالماء ..... 18  
اللعبة بالتراب والطين ..... 19  
اللعب الصوتي ..... 20  
قرى الجنيتات ..... 21  
حدائق الحياة البرية ..... 22  
الحديقة الحسية ..... 23  
متاهة العشب ..... 24  
زراعة الفاكهة والخضراوات ..... 25  
مسارات المغامرة ..... 26  
المروج متعددة الأغراض ..... 27  
جذوع الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان ..... 28  
اللعب بالرمل ..... 29  
بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة ..... 30  
سطح اللعب ..... 31  
العناصر المميزة المائية ..... 32  
الشرفات والأفنية والأروقة والمساحات الصغيرة الأخرى ..... 33-35  
الظل ..... 36  
اللعب في جميع الأحوال الجوية ..... 37  
مساحات مخصصة للأطفال والكبار للاستمتاع بها معًا ..... 38-39

أفكار ختامية ..... 40

الموارد ..... 41-42

# تمهيد

في خضم جداول الدراسة المزدحمة، والأنشطة الرياضية، وغيرها من الأنشطة الخارجة عن المناهج، غالبًا ما يكون من الصعب تخصيص القيام برحلة إلى حديقة أو منطقة طبيعية. وناهيك عن جاذبية التكنولوجيا والعوامل الأخرى التي تتفوق في كثير من الأحيان على اللعب في الهواء الطلق ضمن الروتين اليومي للأطفال، فإن التوجّه الجديد نحو تنشئة الأطفال داخل المنازل يساهم في زيادة معدلات السمنة لدى الأطفال بدرجة كبيرة، ونقص فيتامين د، وظهور جيل من الأطفال المنعزلين والمُرهّقين نفسيًا.





لا تهمّ المشكلة مرور الكرام على المجتمع الأمريكي. إذ أشارت دراسة أجرتها منظمة الحفاظ على الطبيعة إلى أن 50 بالمائة من البالغين يعتقدون أن "عدم قضاء الأطفال وقتًا كافيًا في الخارج في الطبيعة يمثل مشكلة خطيرة للغاية أو شديدة الخطورة". فيما يرى 30% آخرون أنها تمثل "مشكلة خطيرة إلى حد ما".

يكنم الخبر السار في أن الوقت المفيد الذي يقضيه أطفالك في الخارج ليس بعيدًا وإنما يكون في الحديقة الخلفية أو الفناء أو الشرفة بالمنزل! ويمكن أن يشكّل توفير فرص اللعب في الطبيعة جزءًا من الحل لزيادة الوقت الذي يقضيه الأطفال في الخارج من أجل تعزيز صحتهم العقلية والجسدية والنفسية.

يقدم هذا الدليل طرقًا سهلة وميسورة التكلفة لتحويل الفناء الخلفي أو غيره من أنواع المساحات الخارجية المحيطة إلى مساحات لعب في الطبيعة™ نابضة بالحياة للأطفال حتى يتمكنوا من تحصيل الفوائد البدنية والنفسية للعب في الخارج. والأفضل من ذلك كله، أن هذه الأفكار توفر ساعات من المرح للأطفال، بحيث بدلاً من توسلهم لمنحهم قضاء 15 دقيقة إضافية على جهاز الكمبيوتر، فإنهم سيرحبون بدعوات "الخروج واللعب!"

اتبع خطوات الإرشادات التي يتضمنها هذا الدليل لإنشاء مساحة لعب في الطبيعة™ نابضة بالحياة ومفعمة بالمرح، حيث يتعلم الأطفال من خلال الأنشطة التالية:

- جمع المواد الطبيعية مثل العصي والأوراق والأعشاب لاستخدامها في ألعاب "الأجزاء المتناثرة" التخيلية.
- جمع الأغصان والعصي والخيوط لإنشاء مساحة لبناء الحصون والأعشاش وكافة أنواع الملاجئ.
- استخدام جذع شجرة مجوّف أو أصيص أو أحد أركان الفناء لإنشاء قرية جنية صغيرة.
- زراعة (أو وضع في أصص) نباتات عطرية وملونة ومميّزة اللمس مثل إكليل الجبل والخزامى والزعرتر لإنشاء حديقة حسية.
- مراقبة كائنات الحياة البرية بما فيها الطيور والسناجب والنمل الرائع.

■ إنشاء حديقة خضراوات "أولى" ذات أحواض مرتفعة لمعرفة أن مصدر الغذاء هو مكان واحد فقط؛ هو الأرض.

■ توفير الغذاء والماء والمأوى والأماكن اللازمة لتربية صغار الحيوانات البرية لجعل فناءك أحد الموائل المعتمدة للحياة البرية ومكانًا لتقدير الطيور والفراشات والمخلوقات الأخرى وفهمها.

■ إنشاء جذوع صغيرة على ارتفاعات مختلفة يمكن للأطفال تخطيها لتعلم مهارات التوازن.

■ إنشاء مجموعة ألعاب تشجع اللعب الدرامي وتشكّل مسرحًا في الهواء الطلق لأداء العروض المسرحية المقدمة للآباء. يمكن استخدام العناصر الطبيعية الموجودة في الفناء لتشكيل دعائم.

يمكن جعل كل منزل مساحة لعب في الطبيعة™ للأطفال، سواء كانت قطعة أرض ريفية مشجرة، أو حديقة في الضواحي، أو فناء أو شرفة في منطقة حضرية. ولا يلزم تنفيذ كل شيء دفعة واحدة، بل يمكنك البدء بعنصر أو عنصرين ثم البناء عليهما مع مرور الوقت. وإذا لم تنجح إحدى الأفكار في المساحة الموجودة لديك، فيمكنك تجربة فكرة أخرى. ويكنم جمال مساحة اللعب في الطبيعة™ في اتسامها بالمرونة الكافية للوفاء باحتياجات الجميع.

أعد الطفولة إلى مسار الطبيعة من خلال تحويل منزلك إلى مساحة لعب في الطبيعة™ والترحيب باللعب البيئي في المنزل!



يتعرّف الأطفال على البيئة من خلال التفاعل معها بشروطهم الخاصة.

عندما يمارس الأطفال التسلق وتحقيق الاتزان والقفز، فإنهم يعملون على تنمية مجموعات العضلات الرئيسية لديهم وتقويتها.

## مقدمة

تشكّل الخبرة المباشرة الإيجابية في الخارج مع شخص بالغ موثوق به - أحد الوالدين أو الجد أو الوصي - العاملين الأكثر مساهمةً في دفع الأفراد لاتخاذ إجراءات لصالح البيئة عندما يصبحون بالغين.

هذه مجموعة مختارة من الفوائد العديدة التي يمكن أن نحققها من تعرّض الأطفال للطبيعة. ولمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى الأبحاث والموارد الموجودة في الموقع الإلكتروني لشبكة الأطفال والطبيعة. ويمكنك الوصول إليها عن طريق الدخول على الرابط الموجود في الموارد في نهاية هذا الدليل.

**"يميل الأطفال بفطرتهم إلى الطبيعة. إذ يجذب التراب والماء والنباتات والحيوانات الصغيرة انتباههم ويأسرهم لساعات وأيام وحتى مدى الحياة".**

— روبن مور وهيرب وونغ

### فوائد التنمية المترتبة على اللعب في الطبيعة

يبحث جميع الآباء عن طرق لدعم النمو الصحي لأطفالهم. ويشكّل اللعب في الطبيعة جانبًا مهمًا لهذا المزيج. ومن ناحية التنمية، فإن القيمة الأساسية للمساحات الخارجية الطبيعية تكمن في مدى دعمها للعب الحر والعفوي للأطفال. وتشير الأبحاث المتعلقة بأهمّات حياة الأطفال إلى وجود توجّه نحو زيادة الأنشطة التي تركز على المنزل، في ظل تقلّص فرص الأطفال في المشاركة في اللعب الحرّ غير المقيّد، وقضاء وقت أقلّ في الخارج. وعلى العكس من ذلك، تشير الأبحاث إلى أن قضاء الوقت في الخارج في أحضان الطبيعة يمنح الأطفال فوائد متعددة، تشمل ما يلي:

يزداد الأطفال ذكاءً وصحةً وسعادةً وقدرةً على التعايش مع من حولهم حين يُمنحون فرصًا منتظمة لقضاء وقت حر وغير منظمّ في الخارج.

يساعد اللعب في الطبيعة الأطفال في زيادة تركيز الانتباه، ويمكن أن يقلّل من إصابتهم بأعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وبإمكانه تقوية جهاز المناعة وتقليل خطر الإصابة بقصر النظر.

كشفت الدراسات التي أُجريت على الأطفال في ساحات المدارس أن الأطفال يمارسون لعبًا أكثر إبداعًا في الساحات الخضراء كما أنهم يلعبون بطريقة أكثر تعاونًا.

### بالنسبة للأطفال المرحلة التي تسبق دخول المدرسة

أماكن لتحفيز الفضول. وتقليب جذوع الأشجار والصخور لتحقيق الاكتشافات. وتصنيفها لدعم المهارات الإدراكية وتعلم العلوم، جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية الإجمالية والمهارات الحركية الدقيقة. والمشاركة في أعمال البناء الطبيعية التي تشمل الحفر والقياس والتجريب باستخدام المواد. وتحفيز المهارات الاجتماعية من خلال اللعب الدرامي. ومتابعة استكشاف الموائل والحياة البرية ومراقبتها. وتحقيق الاستفادة من فرص اللياقة البدنية للجري والقفز والتسلق والقفز على رجل واحدة والقفز الوثبي والرقص.

### بالنسبة للأطفال في سن المدرسة

إنشاء مساحات لتعميق فهم النباتات والحيوانات والتفاعلات البشرية. ومراقبة التغيرات وتأثيرات الطقس وفصول السنة ومدى ارتباطها بالتغيرات التي تطرأ على الأنظمة الحية. والمشاركة في أداء أنشطة جادة لتنمية المهارات الحركية الإجمالية من خلال تسلق الأشجار والحبال والسلام. وتحقيق الاتزان على الحجارة والجذوع والحواف الضيقة. وتنظيم ممارسة ألعاب تقوم على قواعد محددة في أماكن معقدة (الغمضة) وفي مناطق مفتوحة. وتصميم الحجور وبناءها للأطفال والحيوانات. وتوفير أماكن لدخول حالة التأمل الشعري الخالدة لمرحلة الطفولة المتوسطة، بعيداً عن الكبار.

دعنا لا ننسى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، بما فيهم أقرانهم، الذين يتمتعون بنفس الحق في التواصل مع الطبيعة مثل غيرهم من الأطفال. ويمكن توفير خيارات مناسبة لجميع الأطفال للاستمتاع بالطبيعة على مدار العام.

التعلم متعدد الحواس الذي لا يمكن اكتسابه حصرياً مطلقاً من خلال مشاهدة التلفاز أو جهاز الكمبيوتر. ولهذا السبب، بدأت تظهر تطبيقات بيئية مصممة لمراقبة الأطفال الأكبر سناً في أداء الأنشطة الخارجية، مع إدراك أنهم لن يتخلوا عن أجهزتهم الرقمية. وقد يؤدي هذا التوجه إلى توسيع نطاق تجربة الأطفال المباشرة مع الطبيعة، الأمر الذي يحفزهم على طرح أسئلة أعمق وأكثر معنى يمكن البحث فيها بصورة كاملة في وقت لاحق في العالم الرقمي - قبل العودة إلى الطبيعة مسلحين بالمفاهيم المكتسبة حديثاً.

تساعد الساحات الغنية بالطبيعة، بالإضافة إلى الشرفات ومساحات الفناء الخلفي، جنباً إلى جنب مع اللعب الحر في الطبيعة، في تنمية حب العالم الطبيعي. وتفيد الأبحاث بأنه عندما يتعرف الأطفال على جمال الطبيعة في وقت مبكر في حياتهم، فإنهم يكونون أكثر عرضةً للاحتفاظ بهذه القيم حين يكبرون ويصبحون مسؤولين فاعلين عن حماية البيئة.



▲ يراقب الأطفال البيئة الطبيعية المحيطة بهم ويتعرفون عليها أثناء اللعب.

ينطوي اللعب في الطبيعة على تأثير مختلف في كل مرحلة من مراحل النمو. وبالتزامن مع نمو الأطفال وتطورهم، يتعين عليهم مواجهة تحديات جديدة عند حدود عالمهم المعروف، وهو ما يتيح لهم توظيف مهاراتهم المكتسبة حديثاً باستمرار. ويعني ذلك أنه يجب تصميم بيئة "مناسبة للنمو" كما ينبغي لتوفير مجموعة متنوعة من البيئات والاستخدامات لإشراك الطفل بصفة يومية في مراحل نموه المختلفة، ودعم تنمية المهارات الجديدة والوعي والمعرفة باستمرار في جميع مستويات النمو.

### فكر في الأمر من المنظور التالي:

#### بالنسبة للأطفال الرضع

مكان مريح للآباء والأطفال الصغار لقضاء وقت ممتع معاً في أحضان الطبيعة. حداثق تتميز بألوان، وملمس، وأصوات، وروائح تحفز الحواس.

#### بالنسبة للأطفال الصغار

مساحات مخصصة للخطوات الأولى لاستكشافهم المستقل. وتشجيعهم على الاستكشاف والمشى في الطبيعة باستخدام جذوع الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان. واستكشاف الحداثق الحسّية وحداثق الحياة البرية. والبدء في زراعة الفاكهة والخضراوات عملياً. واستخدام المروج لأداء الألعاب النشطة. واللعب بالأجزاء المتناثرة لتنمية الإبداع والخيال. وتحريك الأغراض من مكان إلى آخر. وتوفير أماكن طبيعية لتحفيز ملاحظة الأشياء واكتشافها وتسميتها - لبدء تكوين "مفردات الأشياء الطبيعية".



## البدء

تكمّن الخطوة الأولى لتحويل حديقتك أو شرفتك أو فناءك إلى مكان غني بمظاهر الطبيعة في تقييم ما لديك بالفعل. إذ يمكن تحويل كومة من الأوراق غير المستخدمة إلى حديقة حاويات ملوّنة صالحة للأكل. ويمكن تقليم الشجيرات الكبيرة لتوفير مساحة للاختباء تكفي حجم الطفل. ويمكن أن توفر المواضع المنخفضة والرطبة مكاناً يفضّل الأطفال الحفر فيه واستكشافه... وكل ما يحتاجون إليه هو منحهم الإذن.

يمكن أن يساعد تقييم العناصر الموجودة بالفعل والبدء بخطوات صغيرة في ضمان تحقيق النجاح في السنوات القادمة. ويتعلق دمج عناصر اللعب في الطبيعة في الأماكن الطبيعية لمنزلك بالتخطيط وإجراء تغييرات تدريجية مع مرور الوقت لتناسب مع نمو أطفالك. ويكمن الهدف الأهم في إنشاء مساحات خارجية يمكن فيها للأطفال والأسر الاستمتاع بوجودهم معاً.

## إشراك الأسرة بأكملها

يبدأ إشراك الأطفال منذ البداية روح الحماس بشأن العملية بأكملها، ويدفعهم إلى الشعور بالراحة في تقديم الاقتراحات المتعلقة بمدى رغبتهم في استخدام الأماكن الخارجية، وماهية العناصر الطبيعية التي تثير اهتمامهم بدرجة أكبر. ويشكل إشراك الأطفال في الدورة السنوية للتغيرات الموسمية التي تطرأ على البيئة الطبيعية المحيطة، والتغيرات التي تحدث من سنة إلى أخرى في وقت نضج النباتات واكتمال المشهد الطبيعي، تجربة تعليمية تظل خالدة في أذهانهم طوال حياتهم.

## إدارة اللعب في الطبيعة

بينما تتطلب مهام الإدارة المادية السنوية الكبرى (مثل التقليم) مشاركة الوالدين أو المهنين، فيظل بإمكان الأطفال "المساعدة" في أنشطة الرعاية والصيانة اليومية أو الأسبوعية الدورية التي يمكن أن تكون أنشطة ممتعة ومجزية.

تشكل بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة خطوة أولى رائعة لإنشاء مساحة اللعب في الطبيعة. فهي مرحة، وبسيطة، وصغيرة الحجم، ويمكنها دعم نمو الخضراوات.

لا تعتقد أن إزالة الأعشاب الضارة مهمة شاقة. شجّع الأطفال على أن يصبحوا "مستكشفين للنباتات". وادعم فضولهم تجاه النباتات الجديدة التي تظهر في البيئة الطبيعية المحيطة. واسألهم عما إذا كانت هذه النباتات الجديدة تجذب النحل أو الفراشات. وابحث في الموارد المتوفرة على الإنترنت لتحديد ما إذا كانت النباتات الجديدة تُعدّ من الأعشاب الضارة أم النباتات المفيدة. واطلب منهم حساب عدد الأنواع التي يمكنهم العثور عليها وتقرير ما إذا كان ينبغي الاحتفاظ بها أم التخلص منها. إذ يكتسب الأطفال شعوراً بالمسؤولية والامتلاك من خلال إدارة مساحتهم الخارجية. ويكتسبون القدرة، إلى جانب أفراد الأسرة الآخرين، على تشكيل المساحة التي تناسب احتياجاتهم بثقة.

كما هو الحال مع أي بيئة طبيعية، فإن تطور مساحات اللعب في الطبيعة يستلزم بعض الوقت؛ ومع ذلك، فيكتسب الأطفال منذ زراعة أول نبتة طماطم وتعليق أول وحدة تغذية للطيور شعوراً خاصاً بمعنى بيئتهم المحيطة.



لا شيء يفوق شعور الأطفال بالإنجاز نتيجة زراعة الفواكه والخضراوات بأنفسهم.



## المخاطرة - تدعم التنمية الصحية

"من جدّ وجد، ومن زرع حصد" مثل متداول. لا يوجد مكان يصبح هذا المثل فيه أكثر أهمية من حياة الأطفال اليومية، التي قد تصبح مفرطة الحماية ومفرطة التنظيم. إذ يشكّل ترك المساحة والوقت للأطفال للمشاركة في اللعب الحر الإبداعي في الطبيعة في الأماكن الخارجية وسيلة رائعة للأطفال لتخفيف التوتر وتعزيز جهاز المناعة لديهم. وقد كان اللعب في الطبيعة في الأماكن الخارجية حتى وقت قريب يشكّل عملية التعلم التقليدية في مرحلة الطفولة. وكانت الأماكن الخارجية هي الأماكن التي تعلم فيها الأطفال كيفية تعايش بعضهم مع بعض، وكيفية التعرّف على العمليات التي تتم في الطبيعة، وكيفية حصاد الموارد الطبيعية واستخدامها في حل المشكلات بطريقة إبداعية، وكيفية التعرّف على قدرات أجسادهم في التفاعلات "النفسية الحركية" مع محيطهم.

يكتسب الأطفال التعلّم دائماً من خلال الخبرة المباشرة، ومن خلال تنفيذ المهام، ومن خلال التعاون مع الآخرين من أجل البقاء. وهذا هو سبب تحقيقهم من وصولوا إليه اليوم، لأن الأجيال السابقة خاضت المخاطر وتعلّمت الدروس التي تقدّمها الطبيعة. وبإمكان الآباء اليوم مواصلة تقليد "المغامرة الطبيعية" من خلال تحفيز الفضول، وتشجيع الاستكشاف، والإجابة عن الأسئلة، ولكن مع الحرص في الوقت نفسه على عدم تعطيل تسلسل الاكتشاف الممتع المكتئف.

تُعدّ الفوائد التي يمكن تحقيقها من خلال المخاطرة ضروريةً للأطفال لبناء مهارات حل المشكلات واكتساب القدرة على مواجهة تحديات الحياة. ولكي يتعلموا، يتعين عليهم أن يتجاوزوا باستمرار حدود تجربتهم الخاصة وفقاً لوتيرتهم الخاصة في مراحل النمو المبرمجة وراثياً نحو النضج. ومع ذلك، فيجب تحقيق التوازن بين المخاطر والسلامة. ومن ثم تُعدّ الرقابة أمراً ضرورياً، لا سيما في السنوات الأولى، لضمان عدم تجاوز الأنشطة حدود المخاطرة الصحية. وينبغي مراقبة البيئات المادية بانتظام كل أسبوع خلال فترة اللعب للتأكد من خلوها من المخاطر.



▲ يختلف خوض المخاطر باختلاف العمر وقد يكون بسيطاً مثل التسلق وتحقيق الاتزان والقفز من ارتفاع أعلى.

# اللعب البيئي وأماكن التعلم

## استخدام الدليل - تنفيذ التغيير خطوة بخطوة

### 1. تصفح قائمة الأماكن.

ألقِ نظرةً على الصور التوضيحية واقرأ الأوصاف. وترد الأماكن مرتبةً حسب الجهد والصعوبة المطلوبة لتنفيذها. ومن الممكن تهيئة بعض الأماكن بالغالب البساطة في يوم واحد، وقد يتطلب بعضها قضاء عطلة نهاية الأسبوع، وبعضها الآخر قد يستغرق وقتاً أطول.

### 2. قرّر الأماكن التي تناسب أسرتك ومساحتك.

أثناء تصفحك للدليل، قم بتمييز الأماكن التي تبدو الأكثر قيمة بالنسبة، ورتّب أولويات البدء بها بما يتناسب مع أسرتك ومساحتك.

### 3. صمّم خطة لتحديد المواقع في مساحتك وترتيب تنفيذها.

صمّم خطة لتحديد مواقع الأماكن في المساحة لديك — لا يلزم أن تكون هذه الخطة رسمًا معماريًا، بل يمكن أن تكون بسيطة مثل قائمة بالأماكن ومواقع التركيب التقريبية. ويكمن الهدف من ذلك في التفكير في الجوانب الأكثر أهميةً لكل عملية تركيب مثل التعرض لأشعة الشمس، والظل، والتصريف، وسهولة الوصول، وقيمة اللعب، والاستخدام على مدار العام.

### 4. ابحث عن أي موارد ومصادر إلهام إضافية مطلوبة لاستكمال تفاصيل الأماكن التي اخترتها.

استخدم الدليل ليكون نقطة بداية، أي مصدر إلهام لإنشاء مساحة اللعب في الطبيعة الفريدة لأسرتك<sup>٣٠</sup>. وفي عصر الاتصال هذا، يُصمم هذا الدليل ليكون مستقلاً بذاته، بل ليكون جزءاً من شبكة أوسع نطاقاً من موارد اللعب في الطبيعة على نطاق المنزل المتاحة عبر الإنترنت. يمكنك تحقيق أقصى استفادة من الموارد المتاحة عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [www.naturalearning.org](http://www.naturalearning.org) و [www.nwf/kidsgardenforwildlife](http://www.nwf/kidsgardenforwildlife) بالإضافة إلى تلك المدرجة في نهاية هذا الدليل.

### 5. بادر بالانطلاق! قم بتجهيز الأماكن خطوة بخطوة، مع إجراء التعديلات أثناء تجهيزها.

بمجرد إعداد خطة لموقع الأماكن وكيفية تجهيزها، يكون قد حان الوقت لتنفيذ كل ذلك والبدء في تطبيق اللعب في الطبيعة في منزلك، خطوة بخطوة. وعند تجهيز الأماكن، قم بإجراء التعديلات ولاحظ ما يناسب مساحتك وأسرتك وما لا يناسبهما. وربما تحتاج إلى مزيد من الظل للعب في الرمل، أو نوع مختلف من النباتات المتسلقة لينمو على بيت اللعب، أو مساحة أكبر لسجلات التوازن. وضّع في اعتبارك أن الهدف يكمن في إنشاء مساحة لعب في الطبيعة<sup>٣١</sup> ديناميكية ومتطورة تتغير بتغير الطقس والفصول ونمو أطفالك، أي أنها مساحة تنمو مع الأسرة.

## مقياس الجهد المطلوب



إلى



مجرفة واحدة:

مباشر وبسيط، يحتاج إلى الحد الأدنى من الجهد.



مجرفتان:

تنفيذها بسيط إلى حدٍ ما.



ثلاث مجارف:

يحتاج إلى جهد وتخطيط معتدلين.



أربع مجارف:

يحتاج إلى مستوى متوسط/عالٍ من الجهد.



خمس مجارف:

يحتاج إلى أعلى مستوى من الجهد ويتطلب تخطيطًا كبيرًا.

يتم ترتيب الأماكن المدرجة في هذا الدليل حسب درجة الصعوبة والجهد المطلوب بذله لتنفيذها، ويُشار إليها من خلال عدد المجارف (من 1 إلى 5) في الزاوية اليمنى العليا لكل صفحة من صفحات الأماكن.

تتمتع العديد من الأماكن بنطاق صعوبة يستند إلى شكل المكونات المختارة وطريقة تنفيذها. على سبيل المثال: يتراوح عدد المجارف في أماكن النباتات الصالحة للأكل من اثنين إلى أربعة مجارف لأن زراعة الأعشاب في أصيص بجوار الباب الأمامي أمر بسيط إلى حد ما. وعلى النقيض من ذلك، فإن التخطيط والعمل المطلوبين لصنع مجموعة من أسيرة الحدائق المرتفعة باستخدام البناء الخشبي لزراعة محصول كامل من الخضراوات والفواكه يتطلب بذل قدر أكبر من الجهد.

لا يعدو ترتيب الصعوبة كونه مجرد دليل. ويختلف الوقت والجهد والصعوبة الفعلية المبذولة في كل مشروع بعينه باختلاف حجم المشروع ومهارات الشخص الذي ينقذه.



▲ يحب الأطفال تقديم المساعدة بشأن المشاريع الموجودة في الفناء، وخلال هذه العملية يكتسبون الاستقلالية والشعور بالمسؤولية.



# الأجزاء المتناثرة (الطبيعية وغير الطبيعية)



يمكن صنع أي شيء يتخيله الطفل تقريباً من الأجزاء المتناثرة الطبيعية، والحديث هنا عن بيت الدودة.

ينطلق إبداع الأطفال من أي شيء يمكنهم التلاعب به أو تغييره أو تحريكه. وبدلاً من شراء الألعاب لأطفالك للعب بها في الأماكن الخارجية، فكّر في إعادة تدوير الأشياء اليومية واستخدامها وتقييم الأشياء التي توفرها الطبيعة مجاناً!

تشمل الأجزاء المتناثرة (الطبيعية وغير الطبيعية) أي شيء أو مادة للعب موجودة تزيد من مقدار اللعب والتعلم. وللبدا، اجمع بعض الأجزاء المتناثرة الطبيعية الموجودة بالفعل في حديقتك.

## المواد

1. اجمع الأجزاء المفككة وقم بتجهيزها؛ واطلب من أطفالك المساعدة.
2. قم بإجراء فحص شامل للتأكد من عدم وجود شظايا أو حواف حادة أو ظروف غير آمنة محتملة.
3. دعهم يلعبون!

- ☐ أغصان رفيعة ولحاء أشجار
- ☐ أقراص من جذوع الأشجار
- ☐ جذوع أشجار منشورة
- ☐ أغراض يومية مُعاد استخدامها
- ☐ أعمدة خيزران
- ☐ أقراص من جذوع الأشجار
- ☐ جذوع أشجار منشورة
- ☐ أغراض يومية مُعاد استخدامها
- ☐ أقماع صنوبر
- ☐ أحجار
- ☐ أوراق أشجار
- ☐ بذور وأزهار



# البناء الطبيعي



▲ يمكن أن يكون البناء الطبيعي صغيراً، مثل "بيت الجنيات" هذا.



▲ هيكل دائم من الأعمدة المتصلة بجذوع الأشجار، جاهز للإضافات.

يوفر البناء الطبيعي للأطفال مواد طبيعية ومصنعة مثل جذوع الأشجار والفروع والحبال والخيزران لبناء الحصون أو تقديم أي "إبداعات" أخرى كبيرة أو صغيرة. ويمكن لهذه المواد أن توفر ساعات من النشاط الممتع لسلسلة ألعاب طويلة، يوماً بعد يوم. ويشكل الخيال الحد الوحيد للعديد من الاختلافات بين الحصون، والأكواخ، والنوادي، والمخابئ، والجحور.

## المواد

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1. اختر منطقة تتضمن أشجاراً أو جذوعاً أو أسواراً أو جدراناً أو أعمدة لتوفير هيكل يمكن للأطفال البناء عليه أو إنشاء هيكل دائم لدعم إنشاءات الأطفال الخيالية المتغيرة باستمرار. | <input type="checkbox"/> مشمّع أو أقمشة خارجية     | <input type="checkbox"/> فروع                    |
| 2. اختر مواد البناء الطبيعية والمصنعة بعناية للسماح بالبناء الآمن والممتع (بدون حواف متشققة حادة).  | <input type="checkbox"/> أوراق أشجار وإبر الصنوبر  | <input type="checkbox"/> خيزران                  |
| 3. كَوْن مجموعة من المواد الموجودة في منطقة البناء الطبيعي كي يستخدمها الأطفال.   | <input type="checkbox"/> جذوع أشجار أو جذوع مقطوعة | <input type="checkbox"/> حزم قش                  |
|   | <input type="checkbox"/> وغير ذلك!                 | <input type="checkbox"/> قطع من الخيش            |
|   |  | <input type="checkbox"/> صناديق من الورق المقوّى |
|   |  | <input type="checkbox"/> حبل وخيوط               |

# اللعب بالماء



إلى



تضفي الدلاء وألعاب الرش مزيداً من المتعة.

"الأسهل من ذلك، هو تحقيق الاستفادة القصوى من هطول المطر القادم! إذ تتحول الساحات العادية في غضون دقائق إلى أرض عجيبة مزدانة بالجدول والأنهار والبحيرات والسدود والمحيطات والشلالات. بالطبع، ارتدِ ملابس مناسبة وتأكد من عدم وجود أي مؤشرات على هبوب عواصف رعدية.

تُعدّ الألعاب المائية تفاعليّة للغاية ومتعددة الحواس ومحبوبة لجميع الأطفال حول العالم. على الرغم من وجود العديد من الاختلافات، فإن اللعب باستخدام خرطوم الحديقة وفي مساحة عشبية سميكة وجيدة التصريف يشكّل بيئة اللعب بالماء الأكثر تنوعاً ومتعةً. وبدلاً من ذلك، تساعد الأحواض والقنوات وطاولات اللعب بالماء في إشراك الأطفال من خلال توفير فرص اللعب لهم باستخدام الأشياء العائمة وبناء السدود.



▲ اللعب بالماء وريّ الحديقة نشاطان متلازمان. الغطاء الأرضي عبارة عن نشارة غير قابلة للانزلاق وجيدة التصريف.

## المواد

1. صَعب الألعاب المائية في أي مكان تقريباً — تأكد فقط من أن المنطقة جيدة التصريف وألا تصبح أسطح الأرض زلقة للغاية.

2. أضف الماء!

- ☐ دلاء وحمامات سباحة للأطفال
- ☐ مرشّات ماء
- ☐ فقاعات
- ☐ زخّات مطر

- ☐ خرطوم حديقة
- ☐ رشاشات
- ☐ ألعاب رشّ
- ☐ قطع من الإسفنج
- ☐ طاولة ماء



# اللعبة بالتراب والطين



يمثل اللعب بالطين على الجسم بالكامل تجربة حسية ومحفزة ينبغي عدم تفويتها.



الشعور بالتراب على اليدين العاريتين.

إحاطتها بجذوع الأشجار أو الأحجار (تشكل مقاعد رائعة للجلوس عليها). لا يحتاج الأطفال الصغار للحفر إلا إلى بضعة أقدام مربعة.

لمزيد من المعلومات عن فوائد اللعب في التراب ومطالعة مزيد من الأفكار، راجع منشور التابع للاتحاد الوطني للحياة البرية تحت عنوان "أسرار اللعب في التراب" (راجع قسم الموارد في نهاية هذا الدليل).

**يُشكّل اللعب بالتراب والطين جزءاً لا يتجزأ من الطفولة الصحية.** ويمثل التعرّف على سطح الكوكب الذي نعيش عليه من خلال الحفر والخدش والتسوية وبناء التلال والتنقيب، بالإضافة إلى اكتشاف خصائص الأرض نفسها، أنشطة رائعة للأطفال في جميع الأعمار.

تختلف ألعاب التراب والطين اختلافاً كبيراً بناءً على تفضيلاتك وتفضيلات طفلك وما تسمح به المساحة لديك. فإذا كنت محدوداً بفناء أو شرفة صغيرة، فحاول ملء حوض أو دلو كبير بالتراب وإضافة بعض أدوات الحفر والجرف. وإذا كانت تتوفر لديك مساحة أكبر، فخصّص منطقة حفر أو لعب بالتراب عن طريق

## المواد

1. حدّد مكاناً للعب بالتراب أو الطين.
2. قم بتوفير التراب والماء والمواد الأخرى التي قد تتوفر لديك.
3. دع الأطفال يلعبون!

- ☐ أوان ومقالٍ قديمة
- ☐ شاحنات قلابة
- ☐ دلاء ومجارف
- ☐ أحجار/جذوع أشجار للجلوس عليها

- ☐ أرض
- ☐ تراب
- ☐ وحل
- ☐ طين
- ☐ ماء
- ☐ ألعاب حفر

# اللعب الصوتي



يكون اللعب الصوتي رائعًا باستخدام أواني المطبخ المُعاد استخدامها والإمدادات الجاهزة من "أعواد الطبل".



▲ يضفي الجمع بين الأماكن قيمةً إلى المساحات الصغيرة. إذ تجري فيها ممارسة اللعب الصوتي في أحد بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة.

يمكن أن يكون مكان اللعب الصوتي صغيرًا مثل مجموعة من الأجراس المعلقة على شجرة أو كبيرًا مثل حامل متكامل يشتمل على طبول ودفوف وأجراس وصفارات في الأماكن الخارجية. ويمكن العثور على أدوات المطبخ التي يشجع استخدامها في أماكن اللعب الصوتي بأسعار غير مكلفة في متاجر السلع المستعملة المحلية. وإذا قررت يومًا ما أن مطبخك يحتاج إلى تجديد، فيمكن للأواني أن تكتسب غرضًا ممتعًا جديدًا.

**يُعدُّ اللعب الصوتي** (هل يمكننا تسميته "موسيقى"؟) نشاطًا حسبيًا شائعًا في الأماكن الخارجية. يستمتع الأطفال بإصدار الأصوات واختبار استجابة البيئة ومقارنة النتائج باستخدام المواد المختلفة. وبالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، قد يكون اللعب الصوتي محفزًا للغاية.

## المواد

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. اجمع أشياء تصدر أصواتًا وكونها.  | <input type="checkbox"/> مواسير من البولي كلوريد الفينيل مقطوعة بأطوال مختلفة | <input type="checkbox"/> أوانٍ ومقالٍ وأغطية وملعق      |
| 2. ابحث عن و/أو قم بإنشاء هيكل لربط الأدوات الصوتية عليه (مثل سياج أو عمود أو على شجرة).  | <input type="checkbox"/> دلاء   | <input type="checkbox"/> أجراس                          |
| 3. أحكم تثبيت الأدوات الصوتية باستخدام سلك عالي الجودة للاستخدام في الأماكن الخارجية. تأكد من تعليقها بحرية للحصول على أصوات واضحة. | <input type="checkbox"/> أدوات للأماكن الخارجية                               | <input type="checkbox"/> زجاجات مليئة بالفاصوليا الجافة |
| 4. قم بتوفير العصي والملاعق وأعواد الطبل وما إلى ذلك.   |   | <input type="checkbox"/> ناقوس                          |
| 5. تذكر أن تسأل جيرانك عما إذا كانوا من محبي الموسيقى!  |   | <input type="checkbox"/> "أعواد الطبل"                  |



# قرى الجنيات



أغصان وجوز وتوت  
بانظار خيال الأطفال  
لتحويلها إلى عالم حي!



▲ تُعدّ المزارع المرتفعة مناسبة تمامًا لإنشاء قرى ساحرة من جميع الأنواع.

قرى الجنيات هي منازل يصممها الأطفال من خيالهم للأقزام والجنيات والمخلوقات السحرية، وهي شكل خاص من أشكال البناء الطبيعي. وهي توفر أماكن ساحرة تحفز اللعب الإبداعي والدرامي في أجواء خيالية.

يمكن أن تكون قرى الجنيات بأي حجم، ويجري إنشاؤها داخل جذع شجرة مجوف، أو أعلى جذع شجرة مقطوع، أو في أصيص، أو في فناء أو في غابة مصغرة في زاوية هادئة في الفناء الخلفي. ادمج نباتات محلية صديقة للملقحات لجذب الفراشات إلى قرية الجنيات لديك.

## المواد

- |   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| 1. اكتشف (أو أنشئ) مكانًا ساحرًا لقرية الجنيات لديك.  | <input type="checkbox"/> جذوع أشجار مجوفة   | <input type="checkbox"/> سرخس         |
| 2. قم بتوفير أجزاء صغيرة طبيعية متناثرة تساهم في تكوين عالم خيالي مصغر قد تقيم فيه الجنيات أو الأقزام أو الجان أو التنانين. | <input type="checkbox"/> منحوتات عيش الغراب | <input type="checkbox"/> لحاء أشجار   |
| 3. اترك ملاحظات وشاهد ما إذا كانت الجنيات ستزد عليها.   | <input type="checkbox"/> أوراق أشجار        | <input type="checkbox"/> أزهار        |
| 4. اربط ذلك بقصص الخيال المفضلة لأطفالك.  | <input type="checkbox"/> عصي                | <input type="checkbox"/> طحلب         |
| 5. احذر من العفاريت!  | <input type="checkbox"/> أشجار بلوط         | <input type="checkbox"/> ملحقات صغيرة |

# حدائق الحياة البرية



مراقبة الطيور من الشرفة.



فحص صيد اليوم - دودة.



تشجيع زراعة الأنواع المحلية الطيور والفراشات وغيرها من "الملقحات" على زيارة حديقتك.

لتمكين الأطفال من البدء في إنشاء موطنهم الخاص لمساعدة الفراشات الملكية والملقحات.

لمزيد من المعلومات، راجع حديقة الحياة البرية التابعة للاتحاد الوطني للحياة البرية (في الرابط [www.nwf.org/garden](http://www.nwf.org/garden))، وتعرّف على كيفية تحويل حديقتك الخلفية إلى موطن رسمي معتمد للحياة البرية (راجع قسم الموارد في نهاية هذا الدليل للحصول على الروابط).

تمثل حدائق الحياة البرية مساحات يمكن للأطفال المساعدة في إنشائها لدعم الحيوانات. وتمتلئ حديقتك من خلال توفير الغذاء والماء والمأوى وأماكن تربية الصغار بالأغاني والألوان والحركة، إذ تجذب الحياة البرية المحلية مثل الطيور والحشرات والسحالي والعلاجيم والضفادع والسلاحف والفراشات واليراعات والديدان وغيرها الكثير لتتخذ من الحديقة موطنًا لها. وتوفر الحديقة التي تشكل موطنًا للحياة البرية المليئة بالنباتات المحلية فرص مشاهدة مذهلة ومفاهيم متقدمة مثل السبب والنتيجة إذ يشاهد الأطفال التأثير المباشر لجهودهم في الزراعة والعناية. ويقدم برنامج أبطال الفراشات "مجموعة البداية"

## المواد

1. ازرع النباتات المحلية لتوفير الغذاء والمأوى للحياة البرية.
2. قم بتوفير مصدر للمياه، مثل: حوض استحمام للطيور، أو طبق ضحل، أو بركة، أو حديقة مطرية.
3. ازرع النباتات بكثافة لتوفير المأوى وأماكن التعشيش للحياة البرية.
4. استمتع بمراقبة الحياة البرية في الموطن الخلفي لديك.

- ☐ نباتات محلية لتوفير المأوى والغذاء ومواد التعشيش
- ☐ أطباق مائية ضحلة للسحالي والضفادع
- ☐ بيوت طيور
- ☐ مغذيات طيور
- ☐ حمامات طيور
- ☐ جذوع أشجار قديمة وفرشاة وأحجار



# الحديقة الحسية



▲ تضم هذه الحديقة الحسية أعشابًا عطرية بين أحجار الوثب، وتحيط بها نباتات متنوعة الألوان والملمس.

تُعدّ النباتات الحسية المدمجة في أحيص أو وعاء كبير خيارًا جيدًا للمساحات الصغيرة. وفي الساحات الأكبر، اغرس نباتات حسية بين أحجار الوثب أو حول المقاعد للاستمتاع بتجربة حسية أكثر اكتمالاً.

تُكمل الحدائق الحسية موائل الألفية الخلفية من خلال توفير مجموعة غنية من النباتات للحياة البرية. استخدم النباتات الأصلية واترك الأعشاب تُزهر لتحقيق أقصى استفادة للملقحات وكائنات الحياة البرية الأخرى. هذا وتعمل النباتات على تحفيز الحواس وتوفر التعلّم البسيط من خلال الملاحظة في المساحات الهادئة الباعثة على الاسترخاء.

تشتمل **الحدائق الحسية** على نباتات عطرية وملونة ومميزة تتم زراعتها لتحفيز الحواس ومن ثم المساعدة في نمو الدماغ. وتتكاثر الأعشاب (الريحان، والخزامى، والشبث)، والنباتات الأرضية الأصلية، والنباتات المعمرة المزهرة، وأعشاب الزينة، والشجيرات الملونة بعضها مع بعض وتوفر العديد من الروائح، والملمس، والألوان ويمكن للأجراس والأعمال الفنية المعلقة الملونة والفسيفساء وغيرها من أعمال الحدائق الفنية أن تضيف ثراءً إلى حديقتك الحسية.

## المواد

1. ابحث عن مكان مُشمس لكي تزدهر فيه حديقتك الحسية.
2. اجمع مجموعة متنوعة من النباتات الحسية لغرسها.
3. استكشف الحديقة الحسية مع أطفالك من خلال جميع حواس البصر والسمع واللمس والتذوق والشم.

- ☐ نباتات حسية
- ☐ أواني أو أحواض زرع
- ☐ أحجار واثب
- ☐ أعمال فنية نسيجية
- ☐ أماكن جلوس مثل المقاعد أو الأراجيح أو الأراجيح الشبكية

# متاهة العشب



تشكل خيارًا رائعًا، حتى في الأصص، ليستكشفها الأطفال الصغار.

لمزيد من المعلومات، راجع منشور "Green Desk" (المكتب الأخضر) في الموقع الإلكتروني لمبادرة التعلم الطبيعي عن متاهات العشب (راجع قسم الموارد في نهاية هذا الدليل)، الذي يشمل قائمة بأنواع العشب الموصى بها وتوصيات تباعد المسافات بينها. واحرص على اختيار الأعشاب ناعمة الملمس، وتأكد من أن حواف شفرات العشب ليست حادة للغاية.

تشتمل متاهات العشب على أعشاب قوية طويلة متباعدة بدرجة تكفي لمنح شعور بدخول متاهة، إذ تحيط بالأطفال وتحفزهم على الحركة من خلال دائرة تثير الفضول في نفوسهم وتدفعهم إلى استكشاف المسارات المتغيرة باستمرار. ويُعد استخدام الأعشاب المحلية في منطقتك طريقة رائعة لتوفير الغذاء والمأوى والأماكن لتربية صغار الحيوانات البرية.

إذا لم تتوفر لديك مساحة كافية لإنشاء متاهة عشبية كاملة الحجم في حديقتك (عادةً ما تبلغ مساحتها 100 قدم مربع على الأقل)، فتظل زراعة مجموعة صغيرة من 3 أو 4 أنواع من الأعشاب



يستخدم الأطفال متاهات العشب في جميع أنواع الطرق، مثل: ألعاب المطاردة، والاختباء، واللعب الخيالي، وكأجزاء طبيعية يمكن جمعها واستخدامها للحصاد.

## المواد

1. حدّد موقع متاهة العشب لديك: مكان مُشمس ويفضل أن يكون بمساحة لا تقل عن 100 قدم مربع.

2. اختَر الأعشاب المحلية الناعمة القوية.

3. ازرع الأعشاب واستمتع باستكشاف الحياة البرية ومراقبتها!

☐ أعشاب زينة  
☐ مكان مُشمس لزراعتها



# زراعة الفاكهة والخضراوات إلى



يحب الأطفال تقديم المساعدة في العناية والزراعة.



حصاد البازلاء وتذوقها.



تبث حدائق النباتات الصالحة للأكل، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، شعوراً بالإنعجاب لا يمكن مقارنته في نفوس الأطفال.

النباتات من إنتاج الفاكهة والجوز والبذور. وتعمل النباتات المحلية على جذب مزيد من الملقحات إلى حديقتك الغذائية.

تذكر أن الأطفال يستمتعون بتقديم المساعدة. وتشكل الزراعة، وإزالة الأعشاب الضارة، والري، والحصاد مهام بستنة توفر فرصاً للعب والتعلم العملي. وتمثل الخطوات النهائية اللذيذة في الطهي وتناول الطعام معاً في الأماكن الخارجية أو في الداخل. وتذكر أن الأشخاص الانتقائيون في الطعام يميلون أكثر إلى تجربة الخضراوات التي ساعدوا في زراعتها.

راجع قسم الموارد في نهاية هذا الدليل للحصول على مزيد من المعلومات.

توفر زراعة الفاكهة والخضراوات تجربة رائعة بدايةً من زرع البذور وحتى تناولها على المائدة بغض النظر عن حجم المساحة الخارجية لديك. استخدم الحاويات على الشرفات أو الأسطح الصغيرة لزراعة الفواكه والخضراوات والأعشاب الصالحة للأكل ليستمتع بها أفراد الأسرة جميعاً. وفي حالة توفر مساحة أكبر، جرب استخدام أحواض زراعة خاصة في الحدائق وشجع الأطفال على الزراعة والعناية بالنباتات بأنفسهم. واستخدم الأشجار أو الشجيرات المثمرة بدلاً من نباتات الزينة التقليدية لتحقيق أقصى استفادة من المساحة.

ساعد الأطفال في فهم مدى مساعدة الحياة البرية لنا في زراعة الغذاء الذي نحتاج إليه. إذ تأتي واحدة من كل ثلاث لقيمات من الطعام الذي نتناوله في أطباقنا نتيجةً لخدمات التلقيح التي تقدمها الكائنات الحية مثل النحل، التي تمكن

## المواد

1. قرر مع أطفالك أنواع الفواكه والخضراوات التي ترغبون في زراعتها.
2. ابحث عن قطعة أرض مُشمسة، وقم بتعديل التربة حسب الحاجة.
3. ازرع، وارو، واعتنِ، واطه، وكُل، واستمتع بشمار عملك.

- ☐ مكان مُشمس (تحتاج معظم الخضراوات والفواكه إلى التعرض لضوء الشمس 6 ساعات على الأقل كل يوم)
- ☐ تربة حديقة عالية الجودة
- ☐ بذور أو شتلات أو نباتات
- ☐ مصدر مياه

# مسارات المغامرة



توفر أراضي من جذوع الأشجار المتحركة الأطفال على إتقاء مسارات المغامرة الخاصة بهم.

في المواقع الأكبر حجمًا، تعمل التجهيزات الإضافية على طول المسار على زيادة الشعور بالمغامرة والغموض. وتُعد أماكن التجمّع أو متاهات العشب أو قرى الجنيات خيارات رائعة.

أضف نقاط مراقبة الحياة البرية على طول المسار. ولاحظ، هل تستخدم الفراشات قرية الجنيات؟ وهل توجد طيور في حمام الطيور؟ وما أنواع الحيوانات البرية التي يمكنك رصدها في متاهة العشب لديك؟

توفر مسارات المغامرة فرصًا للاستكشاف والمغامرة المتكررة، حتى في الساحات الصغيرة نسبيًا. ويمكن أن تكون المسارات بسيطة، على سبيل المثال: مسار للمشاة حول حافة الموقع يتسلل خلف الأشجار والنباتات الكثيفة. ويمكن جعل المسارات أكثر تعقيدًا باستخدام جذوع الأشجار، وجذوع الأشجار المقطوعة، وأحجار الوثب، والعوائق الأخرى لتحقيق الاتزان أو القفز أو التسلق حولها. ويكون المسار الدائري أكثر إثارة، إذ يقود الطفل إلى مكان سري.



▲ تضيف المسارات روح المغامرة في الساحات المشجرة.

## المواد

1. قم بتخطيط المسار في حلقة.
2. وفّر فرص اللعب "على طول المسار".
3. أضف أسطحًا أرضية ونباتات متنوعة لزيادة الإثارة.

□ وجهات ومواد متنوعة، مثل جذوع الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان أو الصخور

□ سطح ممر، بما يشمل النشارة أو أحجار الوثب



# المروج متعددة الأغراض



مُحاطة بأمكان أخرى، ومسار، ومزارع محلية متنوعة، وأشجار. اعتبر المروج بمنزلة قطعة صغيرة مُصممة للطبيعة واللعب ضمن المنظر الطبيعي للمنزل، وليست كفناء كامل مستقل. وتوفر مساحات المروج التي تحتوي على نوع واحد فقط من النباتات، مثل العشب الصناعي، قيمة بيئية ضئيلة للحياة البرية. ومع ذلك، فإن إضافة رُقع من الأعشاب المحلية ضعيفة النمو يمكن أن توفر لكائنات الحياة البرية الغذاء والمأوى والأماكن لتربية صغارها. إذ يوفر طحلب الفلوكس والزعر الزاحف بدائل عطرية لتغطية مساحات عشب صغيرة.

قد تُغفل أهمية المروج متعددة الأغراض بسبب انتشارها الواسع في كل مكان في الساحات في جميع أنحاء البلاد. ومع ذلك، من المهم ألا تغفل فوائد مناطق العشب الصحية الكثيفة التي يجري اختيارها لتزدهر في ظروف منطقة النمو وأوضاع الظل لديك. تتميز المروج الصغيرة متعددة الأغراض بالعديد من الاستخدامات التي تشمل الألعاب الجماعية واللعب التمثيلي وحلقات سرد القصص أو كمكان ناعم للاستلقاء بين عبق عطر العشب أثناء مشاهدة السحب وهي تنجرف عبر السماء.



▲ تمنح الحواجز النباتية الملونة إحساسًا بالاحتواء إزاء المروج. ولا يُشترط أن تكون كبيرة الحجم حتى تترك مساحة كافية للعب الحر.

لا يُشترط أن تكون مساحة المروج واسعة لتوفير مكان لعب رائع للأطفال. فحتى مساحة دائرية أو مربعة صغيرة بحجم 100 قدم مربع يمكن أن توفر العديد من فرص اللعب. إذ توفر المروج مساحة مركزية جيدة

## المواد

1. اختر مكانًا يتعرّض لضوء الشمس مدة لا تقل عن 5 ساعات يوميًا.
2. قم بتجهيز التربة الموجودة عن طريق تفكيك بضعة بوصات من الجزء العلوي وإضافة السماد أو أي مادة عضوية أخرى. قم بتمشيط الأرض وتنعيمها وإزالة الأحجار الكبيرة.
3. قم بتركيب النجيل الطبيعي للحصول على أفضل النتائج. اروها حسب الكميات الموصى به للتأسيس السليم.

- ☐ رقعة أرض مُشمسة ومستوية نسبيًا
- ☐ تعديلات التربة، مثل السماد
- ☐ النجيل الطبيعي (للحصول على أفضل النتائج)



# جذوع الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان



▲ تدعو جذوع الأشجار الثابتة التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان الأطفال إلى المشاركة بطريقة مريحة في العالم من حولهم أثناء غيهم وتطورهم.

تُكون جذوع الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان بسيطة كما تبدو، على النحو التالي: جذع واحد منشور أو مجموعة ذات أحجام مختلفة، وهو ما يوفر بديلاً طبيعياً لهياكل اللعب المصنعة للتسلق والزحف وأنشطة التوازن. ويمكن أيضاً استخدام جذوع الأشجار في صورة مقاعد، أو دعائم للبناء الطبيعي، أو موطن للحشرات (دحرجها بعناية وانظر تحتها). ويمكن في الساحات أو الأفنية الأصغر حجماً استخدام شرائح جذوع أشجار رقيقة ("أقراص من جذوع الأشجار") في صورة أحجار وثب أو أجزاء متناثرة.

تُعدّ الأخشاب الصلبة مثل خشب الأرز الأحمر أو خشب البلوط فعالة للغاية لأنها تدوم لفترة أطول. ومع ذلك، فينبغي استبدال معظم جذوع الأشجار كل بضعة سنوات.

▲ توفر جذوع الأشجار والجذوع المقطوعة المتحركة العديد من فرص اللعب مثل تحقيق الاتزان، بالإضافة إلى البناء والسحب والتدحرج.

## المواد

1. اعتماداً على حجم المساحة، قم بتثبيت جذوع الأشجار أو الجذوع المقطوعة في الأرض وتحقق من ثباتها.
2. تأكد من السلامة بصورة منتظمة.

□ "أقراص من جذوع الأشجار" ذات حجم أصغر، تشبه أحجار الوثب، لتكون بديلاً لجذوع الأشجار الأكبر حجماً

□ جذوع أشجار أو جذوع مقطوعة صلبة مثل خشب البلوط أو زهرة العنقود أو الأرز

□ جذوع أشجار تتراوح من الأحجام الصغيرة إلى الأشجار الساقطة الأكبر حجماً

# اللعب بالرمل



▲ اللعب بالرمل بصورة أكثر نظامية باستخدام أرضية خشبية.



▲ تُحاط منطقة اللعب بالرمل في هذه الساحة بحدود رائعة تضم جذوع الأشجار المقطوعة والنباتات التي توفر أدوات دائمة للعب.

**يعمل اللعب بالرمل على تنمية المهارات الحركية الدقيقة لدى الأطفال من خلال أعمال التشكيل والضرب والغرلة والتحريك والحفر. ويزخر اللعب بالرمل بالألعاب الخيالية إذ يمكن تحويل الرمل بطريقة سحرية إلى "كعكة" عند الضغط عليه في مقلاة معدنية قدمية أو إلى مسار عقبات جبلي للحشرات والديدان.**

**يمكن إحاطة منطقة اللعب بالرمل بجذوع الأشجار أو الصخور. استخدم رمل اللعب الذي يحتوي على نسبة منخفضة من السيليكا، فهو آمن ويوفر للأطفال فرصًا لا حصر لها للعب والتعلّم.**

## المواد

1. اختر منطقة جيدة التصريف، ويفضل أن تكون مظلة، لتحديد موقع منطقة اللعب بالرمل.
2. بغض النظر عن حجم منطقة اللعب بالرمل، يجب أن تكون مُحاطة بعناصر تشكّل حافة لها (مثل جذوع الأشجار، والصخور، والأرضيات الخشبية، وما إلى ذلك).
3. قم بتوفير المجارف والدلاء لأعمال الحفر والبناء.
4. قم بتغطية الرمال بشبكة مُنفذة للهواء عندما لا تكون قيد الاستخدام.

- حواف أفقية (من الخشب، أو الخشب الصناعي، أو أحجار البناء، أو الصخور الكبيرة) لاحتواء منطقة الرمل
- مساحة بحجم 18 بوصة من رمل اللعب للحفر الأمثل
- غطاء شبكي دقيق للحفاظ على نظافة الرمال عند عدم استخدامه
- دلاء، ومجارف، وأجزاء طبيعية متناثرة



# بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة



يحب الأطفال المساعدة في العناية بالنباتات  
وزراعة بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة



توفر مساحات الجلوس  
الصغيرة ملأاً مثاليًا داخل  
بيوت اللعب المغطاة  
بالنباتات المتسلقة.



تُزيّن بيوت اللعب هذه  
بالقمماش في الأشهر الباردة  
قبل أن تكسوها النباتات  
المتسلقة.

للحصول على تعليمات أكثر تفصيلاً، راجع نشرات المعلومات التابعة لمبادرة  
التعلم الطبيعي تحت عنواني "الأشكال المخروطية" و "تركيب الأشكال المخروطية  
المتسلقة"

**بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة** هي هياكل مكونة من ستة أعمدة،  
يتراوح طول الواحد منها من ستة إلى ثمانية أقدام، مصنوعة من الخيزران، أو  
الفروع القوية، أو البولي فينيل كلوريد المطلي. ويتم إحكام تثبيت الأعمدة في الأعلى  
وتغطيتها بالنباتات المتسلقة. اختر النباتات المتسلقة المحلية لمنطقتك لتوفير الغذاء  
للفراشات والطيور وغيرها من كائنات الحياة البرية. وتوفر بيوت اللعب المغطاة  
بالنباتات المتسلقة مساحات غامضة وطبيعية وخاصة تناسب الأطفال.

## المواد

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. ابحث عن موقع لدائرة لا يقل قطرها عن 6 أقدام.                              | □ نباتات متسلقة<br>لزراعتها حول المحيط.<br>جرّب النباتات<br>المتسلقة المحلية في<br>منطقتك أو النباتات<br>المتسلقة الصالحة<br>للأكل مثل القرع أو<br>الفاصوليا. | □ أعمدة من الخيزران<br>أو أعمدة من البولي<br>فينيل كلوريد المطلية |
| 2. اجمع الخيزران أو أي مواد أخرى تشبه القضبان.                               |   | □ أربطة بلاستيكية   |
| 3. استخدم 4 أعمدة مربوطة معاً، ثم أضف مزيداً من الأعمدة لتحقيق<br>الثبات.    |   | □ سلم متدرج   |
| 4. أضف قطعاً متقاطعة من الخيوط والعصي لتتمكن النباتات المتسلقة من<br>التسلق. |   | □ صخور أو جذوع<br>أشجار للجلوس عليها                              |
| 5. ازرع نباتات متسلقة حول القاعدة ووجّهها لتسلق بيت اللعب.                   |   | □ خيوط وعصي للقطع<br>المتقاطعة                                    |



# سطح اللعب

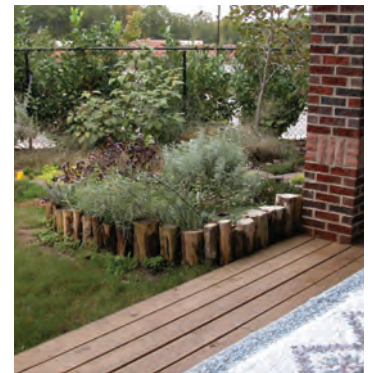


▲ يقود مسار أحجار الوئب إلى سطح لعب صغير في زاوية هذه المساحة به نباتات تم غرسها مؤخرًا.

بكثير من الأسطح المتصلة بالمنزل، مثل السطح ثماني الأضلاع الموضح أعلاه، كما تكون منخفضة، إذ تكون على ارتفاع يتراوح من ستة إلى اثنتي عشرة بوصة عن الأرض. ففكر في استخدام سطح اللعب لتغطية فتحة الصرف أو حوض تجميع مياه لتحويلها إلى مساحة قابلة للاستخدام (مع السماح بإمكانية الوصول إليها عند الحاجة).

تساعد أسطح اللعب في أداء العديد من الأنشطة من خلال توفير أسطح مستوية وجافة ومرتفعة، تدعم فرص اللعب التمثيلي (تستخدم مثل المسرح)، وأسطح العمل المخصصة لتنفيذ المشاريع، وأماكن الجلوس أو الاستلقاء على بطانية، وغير ذلك الكثير. وتشكل الأسطح أماكن طبيعية لتجمع الأطفال وأصدقاء الحي.

تختلف أسطح اللعب عن الأسطح العادية لأنها عادةً ما تكون قائمة بذاتها أو مبنية بجوار سياج، وليست متصلة بالمنزل. ويمكن أن تكون أسطح اللعب أصغر



▲ تُعد أسطح اللعب المجاورة للمروج متعددة الأغراض خيارًا جيدًا. فيما تضيء الأماكن التأملية مثل الحدائق الحسية قيمة مميزة.

## المواد

1. حدّد أفضل موقع لسطح اللعب لديك.
2. حدّد الحجم والشكل.
3. استشر متخصصًا للحصول على مساعدة في البناء، إذا لزم الأمر.

- ☐ خشب منشور
- ☐ معدات
- ☐ منشار طاولة
- ☐ مزيج من الخرسانة

# العناصر المميزة المائية



▲ يُفتت الأطفال بالحدائق المائية والكائنات التي قد تعيش فيها.

تتسم العناصر المميزة المائية مثل حمامات الطيور أو النوافير أو البرك الصغيرة بقدرتها الفريدة على توفير أجواء أكثر طبيعية في أماكن اللعب والتعلم الخارجية. إذ يجذب وجود الماء مجموعة متنوعة من الكائنات البرية مثل العسوب والسمندل والضفادع والعلاجيم وأنواع معينة من الطيور التي لولاها لما وجدت في فناء منزل. ويمكن أن تشكل زيارات الصباح الباكر للبركة مغامرة اكتشاف يومية للأطفال الصغار، يتعلمون فيها شيئاً جديداً كل يوم.

يمكن أن تختلف أحجام العناصر المميزة المائية لتناسب الاحتياجات الفردية. فهي تناسب تقريباً جميع الأفضية أو الشرفات من أي حجم. وحتى الشرفات الصغيرة يمكن أن تشمل نافورة في أصيص زهور محكم الإغلاق. وقد يضمّ الفناء الأكبر حجماً مساحة كافية لإنشاء بركة ذات عمق متفاوت لزراعة النباتات المائية.

تتطلب حدائق المياه بجميع أحجامها مزيداً من الإشراف والصيانة مقارنةً بمعظم الأماكن الأخرى الواردة في هذا الدليل. وضع في اعتبارك متطلبات الصيانة المستمرة واعتبارات السلامة عند اتخاذ قرار بشأن ما إذا كانت حديقة المياه مناسبة لك أم لا. وانتبه بوجه خاص للأطفال الصغار حول العناصر المميزة المائية.

عالج المخاوف المتعلقة بجذب البعوض عن طريق الحفاظ على نقاء المياه وتجديدها. وأشرك الأطفال في المساعدة في تصريف المياه واستبدالها في حمامات الطيور. وفي حدائق المياه الأكبر حجماً، أضف مضخة أو نافورة (يفضل البعوض المياه الراكدة) وعالجها المياه بأقراص أو حبيبات مكافحة البعوض غير السامة.

## المواد

1. قرّر حجم حديقة المياه لديك.
2. راجع الكتب والموارد المتوفرة عبر الإنترنت بشأن كيفية تركيب الحدائق المائية والعناية بها أو استشر خبيراً. <http://www.nwf.org/Garden-For-Wildlife/Water.aspx>
3. صغ خطة للإشراف على الحدائق المائية وصيانتها.
4. راقب الحياة البرية في حديقتك المائية وما حولها.

- ☐ ماء
- ☐ حاوية مياه (أي شيء بدايةً من الأصص الصغيرة المبطنة إلى البرك الأكبر حجماً المبطنة)
- ☐ النباتات المائية
- ☐ الحجارة، لصنع الحدود
- ☐ السمك، حسب الرغبة
- ☐ تظهر حياة الحشرات بطريقة سحرية بعد مرور بضعة أسابيع



# الشرفات والأفنية والأروقة والمساحات الصغيرة الأخرى

## 1. البناء الطبيعي

لا يزال من الممكن تطبيق مفهوم الأجزاء المتناثرة في المساحات الصغيرة ولكن قد يحتاج الأمر إلى أن يكون نشاطاً مؤقتاً. ويمكن أن تكون فترة ما بعد الظهر التي تقضيها في بناء الأكواخ على الشرفة بمثابة نشاط لعب متكرر خاص. ومن السهل إزالتها عند الضرورة، ويمكن إعادة استخدام العصي والقماش والخيوط وأوراق الأشجار وإعادة تدويرها حسب الحاجة.

## 2. الأجزاء المتناثرة الطبيعية

تشكل المجموعات واحدة من أسهل الأماكن التي يمكن دمجها في مساحة صغيرة الحجم؛ أي مجموعة من المواد الطبيعية الموسمية، وسطح اللعب، ومكان لتخزينها. وعلى الرغم من روعة الأجزاء المتناثرة الطبيعية بمفردها، فإنها توفر فرص لعب أكثر إبداعاً عند دمجها مع عناصر أخرى مصنعة صغير الحجم. ويُعد توفير صناديق من مواد صغيرة مختلفة أمراً مثالياً للفرز والتشكيل واللعب الإبداعي.

## 3. اللعب بالماء

يمكن دمج اللعب بالماء بسهولة في أي مساحة بأي حجم. ويستمتع الأطفال بأي شكل تقريباً من أشكال اللعب بالماء، ولا سيما في الطقس الحار. ويمكن الجمع بين الدلاء وحاويات التخزين البلاستيكية وحمامات السباحة الصغيرة للأطفال مع الأكواب والأوعية والمغارف لإنشاء أماكن ثابتة للعب بالماء. جرّب استخدام قارورات الرش أو قطع الإسفنج أو فرشاة الرسم مع دلاء المياه حتى يتمكن الأطفال من "طلاء" الجدران الخارجية.

## 4. اللعبة بالتراب والطين

ينبغي ألا يكون اللعب بالتراب والطين محدوداً بحجم المساحة لديك. إذ يشكل حوض كبير مملوء بالتراب والمغارف في الشرفة أو الرواق الحجم المناسب تماماً للأطفال الصغار لينغمسوا في متعة الحفر فيه. أضف الماء وبعض الحاويات الأخرى فيصبح لديك مكان رائع للعب بالطين يتميز بتوفر إمكانية الخلط والسكب والسحق وما إلى ذلك.

## 5. اللعب الصوتي

يمكن إنشاء اللعب الصوتي في أبسط صوره باستخدام أي نوع من أدوات إصدار الضوضاء أو الآلات الموسيقية الموضوعة في الخارج. وتُعدّ قضبان الأروقة وجدرانها مناسبة للغاية للأدوات المركبة أو أجهزة إصدار الضوضاء (مثل الأجراس). ويمكن تخزين أدوات إصدار الضوضاء الخارجية المحمولة (مثل الطبول، والأواني، والصافرات) في حاوية أو تحت مقعد، لتكون جاهزة للاستخدام متى ما حضر الإلهام بالأفكار الإبداعية.

► يمكن أن يكون اللعب بالتراب ممتعاً في الشرفة كما هو الحال في الأفنية.

► مواد البناء الطبيعية جاهزة للاستخدام في هذا الركن الصغير في الفناء.

► يمكن ممارسة اللعب بالأجزاء المتناثرة الطبيعية في أي مكان.





# الشرفات والأفنية والمساحات الصغيرة الأخرى

## 6. الحدائق الحسّية

تُعدّ الحدائق الحسّية سهلة الإنشاء حتى في الأماكن المحدودة. وتُعدّ الأعشاب من النباتات المثالية للزراعة في الأصص حتى في ظل ظروف التعرّض غير المثالي لأشعة الشمس. جرّب زراعة الأعشاب جنبًا إلى جنب مع النباتات ذات الملمس الناعم مثل الأعشاب الناعمة أو الطحالب أو البطنج البيزنطي. ورثب الأواني بالقرب من مكان التجمّع وعلى مستوى ارتفاع الطفل لتمكينه من الاستكشاف الحسّي والاستمتاع.

## 7. قرى الجنيّات

تُعدّ قرى الجنيّات بطبيعتها مناسبة للمساحات الصغيرة. وتتطلب الجنيّات والأقزام (وحتى التنانين) قدرًا أكبر من الخيال مقارنةً بالمساحة. ويمكن أن تتناسب أصص زراعة النباتات ذات الملمس الناعم ومواد بيت الجنيّات على نحوٍ جيد مع فناء المنزل. وحتى المقاعد أو الجدوع المنخفضة يمكن أن تتحول إلى أسطح لأماكن خيالية باستخدام قدر يسير من المواد الصغيرة وكثير من الخيال.

## 8. حدائق الحياة البرية

تظل حدائق الحياة البرية، على الرغم من أنها تقتصر على الشرفات أو الأفنية الصغيرة، خيارًا عمليًا وممكنًا. ويمكن أن يؤدي وجود وحدة تغذية بسيطة للطيور أو بيت للطيور (أو بيت للفراشات أو الخفافيش) إلى زيادة مناظر الحياة البرية، أينما كنت تعيش. ويمكن أن تستوعب الأفنية الصغيرة تخصيص حمام للطيور. وفي ظل وجود عدد يسير من الشجيرات المزروعة في أصص أو أشجار الفاكهة، تجذب المساحات الطبيعية المحسّنة مختلف صور الحياة البرية، وهو ما يضيف إثارة مشتركة للأطفال والكبار.



يمكن تصميم قرى الجنيّات لتناسب أي مساحة خارجية.



يحب الأطفال المساعدة في مشاريع الأفنية. وهنا يقومون ببناء بيوت الطيور لخلق موائل طبيعية وتزيينها.

## 9. النباتات الصالحة للأكل

تحتاج النباتات الصالحة للأكل إلى الشمس والماء والتربة. وقد تكون المساحات الصغيرة محدودةً في توفير التعرّض لأشعة الشمس. ويمكن من خلال استخدام الأواني أو الأصص التحكم في جودة التربة وتحقيق أقصى استفادة من المساحة. راقب المساحة لديك طوال اليوم للعثور على المنطقة التي تتعرّض لأكبر قدر من أشعة الشمس، ووضّع النباتات الصالحة للأكل فيها. ويمكن للأعشاب والخضراوات وحتى بعض الشجيرات والأشجار المثمرة القزمة أن تزدهر في الحاويات والحدائق الصغيرة.

## 10. اللعب بالرمل

يتكيف اللعب بالرمل بسهولة مع الأصص المخصصة للعب في المساحات الصغيرة، وذلك على غرار اللعب بالتراب والطين. ويمكن لمجموعة الأصص العريضة التي تُوضع على مقعد أن تشكّل طاولة رمل محمولة. وقد تكون مجموعة الأصص الأكبر حجمًا الموضوعة على الأرض كبيرةً بما يكفي لجلوس الأطفال الصغار بداخلها. أضف بعض الماء والمغارف ليبدو الأمر أشبه بقضاء يوم على الشاطئ، كل ذلك في شرفة منزلك.

## 11. بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة

يمكن بقليل من الإبداع تكييف بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة لتناسب مع الأسطح والشرفات والأفنية الصغيرة. وحتى بدون وجود قطعة أرض، يمكن إنشاء بيوت لعب مغطاة بالنباتات المتسلقة في المواسم في الشرفات أو الأفنية باستخدام نباتات متسلقة مزروعة في أصص حول المكان الخارجي. وتوفر أشربة القماش مناطق ظليلة وأماكن ملونة للاختباء فيها خلال فصل الشتاء أو قبل نضوج النباتات المتسلقة.

► يوفر بيت اللعب المغطى بالنباتات المتسلقة هذا ركنًا ظليًا مبهجًا على السطح الخشبي.

► لا يُشترط أن تكون منطقة اللعب بالرمل المخصصة للأطفال الصغار كبيرة. تضفي جذوع الأشجار والألعاب قيمةً للعب من خلال توفير فرص للتعامل مع الرمال.

► تنمو العديد من النباتات الصالحة للأكل في الأصص، مثل الفلفل الحار.



# الظل



▲ يخلق كروم العنب الذي ينمو فوق التعريشة ظلاً مرقطاً رائعاً.



▲ يمكن أن تهيئ البقعة الظلية الموجودة حول شجرة صغيرة عالمًا سحريًا للطفل وتوفر له ملاذًا للحماية من أشعة الشمس الحارقة.

يشكّل الظل عنصرًا أساسيًا في الأماكن الخارجية لراحة الأطفال الصغار والمستخدمين الآخرين وصحتهم. ويمكن أن يطيل توفير الظل الوقت الذي يقضيه الأطفال في الأماكن الخارجية ويعزّزه، الأمر الذي يزيد اتصالهم بالعالم الطبيعي بطريقة مريحة آمنة. فاحرص على إدارة المناظر الطبيعية لديك بطريقة فعّالة من خلال مراعاة كمية الظل المطلوبة لكل مكان.

## "من يزرع الأشجار يحب الآخرين إلى جانب نفسه".

— توماس فولر

### طرق تكوين الظل

- الأشجار
- العرائش
- التعريشات
- المظلات
- خيام الظل
- النباتات المتسلقة المحلية
- مثل نبات البوق أو الياسمين البري المرجاني أو اللبلاب الفرجيني أو ياسمين البرّ المحلي



# اللعب في جميع الأحوال الجوية



## الشتاء

ارتدي طبقات من الملابس المناسبة للطقس. وإذا لم توجد ثلوج في المكان الذي تعيش فيه، يمكن للأطفال تجربة تجميد الماء في أصص مختلفة طوال الليل. ويشكل الشتاء أيضًا وقتًا لمراقبة الطيور عند أدوات تغذية الطيور لديك!



## الخريف

لا توجد متعة تتجاوز متعة القفز على كومة من أوراق الأشجار المتساقطة حديثًا! اسأل أطفالك عن أي الأوراق تنتمي إلى أي الأشجار.



## المطر والثلج وحرارة الصيف...

تؤثر جميع الظروف الجوية في خروج أطفالك. وبدلاً من البقاء في الداخل، ابحث عن طرق للخروج بأسرتك في جميع الفصول وفي جميع الأحوال الجوية. وإليك بعض النصائح والأفكار للعب في الطبيعة في جميع الأحوال الجوية.



## الربيع

تشكل زخات المطر الربيعية الفرصة المثالية لارتداء معاطف المطر والأحذية المطاطية، وحمل مظلة، والخروج للقفز في البرك.



## الصيف

يُعد التغلب على الحرّ أمرًا بسيطًا، ما عليك سوى توصيل خرطوم الحديقة والسماح للأطفال برش بعضهم بعضًا. أو عليك التوجّه إلى قسم ظليل في الفناء للاستمتاع بنزهة قصيرة على الأقدام في منتصف الصيف. ويمكنك تحدي الأطفال للتعرف على هوية الحشرات والطيور والنباتات التي يرونها على طول الطريق.



"لا يوجد طقس سيئ، وإنما توجد ملابس سيئة".

— السير رانولف فاينز

# مساحات مخصصة للأطفال والكبار للاستمتاع بها معًا

تُستخدم سبانخ المالبار (Basella rubra) الصالحة للأكل سريعة النمو لتغطية هذا النفق المصنوع من مواسير منحنية من الألومنيوم مختلفة الأطوال وشبكات الحدائق.



## الأنفاق الخضراء

يمكن إنشاء أنفاق خضراء من مواسير منحنية من الألومنيوم مختلفة الأطوال، وهو ما يوفر إطارًا لنمو النباتات المتسلقة، الأمر الذي يجعل النفق مكانًا سحريًا يمكن للأطفال استكشافه. وتوفر النباتات المتسلقة متساقط الأوراق ملادًا صيفيًا ظليلاً باردًا. ويمكن توجيه النباتات المتسلقة الصالحة للأكل، مثل الخيار والفاصوليا والقرع، على تغطية الأنفاق.



تمثل البقعة السرية المحاطة بالنباتات الحجم المناسب للعب الخيالي الهادئ في أحضان الطبيعة.

أرجوحة معلقة متدلية من عريشة.



## الأراجيح

تمثل الأراجيح طريقة رائعة لتزويد الأطفال بتحفيز ذهليزي ممتع من خلال التأرجح، ولكن دون الحاجة إلى شروط المساحة التي تتطلبها مجموعة الأراجيح التقليدية.



توفر مجموعات الأراجيح المعلقة بين أشجار الفاكهة مع وجود عمود خشبي مكانًا مشتركًا للتواصل بين الأجيال للاسترخاء والاستمتاع الهادئ.



وبين أحضانها شعورًا بالثقة. ومن المرجح أن يقضي الأطفال الأكبر سنًا والبالغون وقتًا في الأماكن الخارجية إذا توفرت لهم أماكن مريحة للتجمع والتواصل. وإليك بعض الأفكار لإخراج العائلة بأكملها:

يشكل قضاء الوقت في الأماكن الخارجية جانبًا مهمًا للحفاظ على النشاط والصحة، ولكن الطبيعة توفر أيضًا أماكن هادئة للجوء وفرصًا للتأمل والاسترخاء، وهي تمثل أنشطة أساسية في مجتمع اليوم سريع الخطى. وتوفر أماكن الاختباء السرية والمساحات "الخضراء" التي يشعر فيها الأطفال بأنهم مُحاطون بالطبيعة

تشكل كتل الخشب وجذوع الأشجار مكانًا بسيطًا للتواصل بين الأجيال.



#### أماكن التجمع

تدعم أماكن التجمع التفاعلات الاجتماعية والتعاون بين الأجيال. وباعتبار الأراجيح والجذوع المقطوعة والصخور الكبيرة والطاولات والكراسي امتدادات للمناطق الداخلية، فإنها توفر أماكن لسرد القصص والرسم والتلوين ومشاركة أحاديث اليوم أو مكانًا للاستمتاع ""بعدم فعل أي شيء



يفتح أثاث الأماكن الخارجية ذراعيه لكل من الأطفال والكبار ليقدّم لهم مكانًا مريحًا يمكن فيه للجميع قضاء مزيد من الوقت معًا.



#### مجموعات الأشجار والشجيرات الصغيرة

تشكل مجموعات الشجيرات الصغيرة أماكن خاصة للأطفال. اختر النباتات ذات الأوراق أو الجوز أو التوت المثيرة للاهتمام التي توفر مزيدًا من الفرص للعب المتنوع. ويمكن للأطفال المساعدة في إنشاء مكانهم الخاص من خلال "نسج" النباتات المتسلقة أو تشكيل النباتات لتكوين مساحات فردية أو جماعية مخصصة.



تم تقليم هذه الشجيرات الناضجة لتوفير مساحة يتجمع فيها الأطفال. وتُهيئ قطع القماش الرقيق المنسوج مختلفة الأطوال بين الأغصان جواً سحريًا.

# أفكار ختامية

لدى كل أسرة الفرصة لجلب الطبيعة إلى حياتها اليومية، و"جذب" الأطفال إلى الخارج حيث يمكنهم ممارسة الأنشطة الرياضية التي تنشّط أجسادهم وعقولهم، واكتساب عادات صحية تدوم مدى الحياة. وتساعد ألعاب الطبيعة الإبداعية في الوقت نفسه الأطفال في التعرّف على الأنظمة الحية المدهشة على كوكب الأرض. وتوضح لنا الأبحاث أن ذلك مفيد لبناء الشخصية، وتعزيز احترام الذات، وتعلّم مهارات التعاون مع الآخرين. وقد كشفت التحليلات التي أجرتها إيديث كوب لسيّر حياة الأشخاص المبدعين المعروفين في مجالات العلوم والفنون عن وجود رابط دقيق مشترك يُبرز عبقريتهم، ألا وهو الحرية غير المقيّدة التي يتمتع بها الأطفال في أحضان الطبيعة.

بغض النظر عن موقع منزلك (في منطقة حضرية، أو ضاحية، أو منطقة ريفية) أو حجمه (شقة، أو عمارة، أو منزل مستقل)، تتوفر دائماً فرص لأطفالك للتفاعل مع العالم الطبيعي. ولا يتطلب الأمر سوى قدر يسير من الخيال الإبداعي.

لذلك... افتح الباب على مصراعيه، ودع أطفالك يستنشقون الهواء النقي، ويستمعون إلى زقزقة الطيور، ويستمتعون بالانغماس مع أحضان الطبيعة، ونقل ذكريات الطفولة السعيدة إلى حياتهم في سن البلوغ.





## كتب عن حدائق الأطفال

- حديقة الطفل: 60 فكرة لتحويل أي حديقة إلى حديقة تنبض بالحياة للأطفال، بقلم مولي دانيماير. دار أركيتايب للنشر (2008).
- في المنزل مع الطبيعة: إنشاء أماكن لعب استكشافية في الطبيعة للأسر (2012). مؤسسة أبعاد للبحوث التربوية/مؤسسة يوم الشجرة (2012).
- جلب الطبيعة إلى المنزل: كيف يمكنك دعم الحياة البرية باستخدام النباتات المحلية، بقلم دوغلاس دابليو تالامي. تيمبر برس (2009).
- إنشاء حديقة عائلية: مساحات خارجية ساحرة تناسب جميع الأعمار، بقلم باني جينيس. دار نشر أبفيل (1996).
- ملعب في الطبيعة: أنشطة وحرف وألعاب لتشجيع الأطفال على الخروج في الهواء الطلق، بقلم فيونا دانكس وجو سكوفيلد. دار نشر شيكاغو ريفيو برس (2007).
- بيوت عباد الشمس: الاستلها من الحديقة - كتاب يناسب الأطفال والكبار، بقلم شارون لوفجوي. دار نشر إنترليف (2001).

## أدب الأطفال

- أكل حروف الهجاء، بقلم لويس إهلرت. دار نشر ساندبيير (1996).
- من صاحبة الحديقة؟ بقلم ماري آن هوبرمان. كتب جاليفر (2004).

## البستنة مع الأطفال

- البراعم المبكرة، بقلم كاري كاليش، ودوتي باور، وديردري ماكبارتلين. دار نشر ريديلف (2009).
- غرس بذور الدهشة - اكتشاف الحقائق في تعليم الطفولة المبكرة، من تأليف لايف لاب. الجمعية الوطنية للبستنة (2010).
- البستاني الناشئ، بقلم ماري بي راين. دار نشر جريفون (2011).

## البستنة

- تنسيق النباتات الصالحة للأكل، بقلم روزاليند كريسي. كتب مؤسسة سييرا كلوب (2010).
- زراعة الفاكهة، بقلم آلان باكينغهام. دار نشر دي كيه (2016).
- اطفأ ما تزرع، تحرير جيل بلومفيلد. دار نشر دي كيه (2008).
- زراعة الخضراوات، بقلم آلان باكينغهام. دار نشر دي كيه (2016).
- الخضراوات المعمرة، بقلم إريك توينسمائير. دار نشر تشيلسي جرين (2007).
- الدليل الكامل للزراعة باستخدام السماد العضوي، بقلم باربرا بليزانت وديورا مارتين. دار نشر ستوري (2008).
- كتاب أصيص بستاني الخضراوات، بقلم إدوارد سميث. دار نشر ستوري (2011).
- دليل بستاني الخضراوات الأسبوعي، بقلم رون كوجاوسكي وجنيفر كوجاوسكي. دار نشر ستوري (2011).
- الديدان تأكل قمماتي: كيفية إنشاء نظام التسميد الدودي وصيانتها (الطبعة الثانية)، بقلم ماري أبلهوف. دار نشر فلاور (2016).

## الموارد المتوفرة عبر الإنترنت

■ [www.nwf.org](http://www.nwf.org) – الاتحاد الوطني للحياة البرية

www.nwf.org/garden – حديقة الحياة البرية

www.nwf.org/kidsgardenforwildlife – حديقة الأطفال للحياة البرية

www.nwf.org/certify – اعتماد حديقة الحياة البرية

■ [www.naturalearning.org](http://www.naturalearning.org) – مبادرة التعلم الطبيعي

مبادرة التعلم الطبيعي/الإرشاد التعاوني في ولاية نورث كارولينا، سلسلة حدائق الإنتاج لمراكز رعاية الأطفال، بما يشمل إنشاء حدائق رعاية الأطفال، وزراعة الفواكه والخضراوات وتحضيرها في كلٍ من الفصول الدافئة والباردة، وتقنيات التسميد. [www.naturalearning.org/childcare\\_production\\_gardens](http://www.naturalearning.org/childcare_production_gardens)

www.naturalearning.org/greendesk – المكتب الأخضر

www.naturalearning.org/content/grass-mazes – منشور المكتب الأخضر لمناهة العشب

صحيفة معلومات بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة – [/https://naturalearning.org/07-conicals/](https://naturalearning.org/07-conicals/)

■ [www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org) – شبكة الأطفال والطبيعة

ملخصات أبحاث شبكة الأطفال والطبيعة – [www.childrenandnature.org/research](http://www.childrenandnature.org/research)

## المدونات

■ [www.activekidsclub.com](http://www.activekidsclub.com) – نادي الأطفال النشطين

■ [www.goexplorenature.com](http://www.goexplorenature.com) – انطلق واستكشف الطبيعة

■ [www.progressiveearlychildhoodeducation.blogspot.com](http://www.progressiveearlychildhoodeducation.blogspot.com) – دَعِ الأطفال يلعبون

■ [www.littleecofootprints.com](http://www.littleecofootprints.com) – بصمات بيئية صغيرة

■ [www.lovesown.com](http://www.lovesown.com) – حب النباتات المزروعة

■ [www.ourdaysarejustfilled.com](http://www.ourdaysarejustfilled.com) – أيامنا مليئة بالحب

■ [www.marghanita.com/blog](http://www.marghanita.com/blog) – في الخارج مع مارغانيتا

■ [www.theplayfiles.blogspot.com.au](http://www.theplayfiles.blogspot.com.au) – اللعب في الخارج!

■ [www.playborhood.com/blog](http://www.playborhood.com/blog) – حيّ اللعب

■ [www.grassstainguru.com](http://www.grassstainguru.com) – خبير الأماكن العشبية

■ [www.nwf.org/News-and-Magazines/Media-Center/Reports/Archive/2012/04-12-12-The-Dirt-on-Dirt.aspx](http://www.nwf.org/News-and-Magazines/Media-Center/Reports/Archive/2012/04-12-12-The-Dirt-on-Dirt.aspx) – أسرار اللعب في التراب





**WWW.NWF.ORG**



**NC STATE Design**



حقوق التأليف والنشر © لعام 2017، محفوظة لصالح الاتحاد الوطني للحياة البرية ومبادرة التعلم الطبيعي. جميع الحقوق محفوظة