

اللُّعْبُ الْبَيْئِيُّ فِي الْمُنْزَلِ

دليل تعزيز التطور الصحي والإبداع لدى الأطفال

بقلم سارة كونرادي وجولي ميرفي وروبن مور ونيلدا كوسكو



**BUTTERFLY
HEROES™**



اللُّعْبُ الْبَيْئِيُّ فِي الْمُنْزَلِ

دليل تعزيز التطور الصحي والإبداع لدى الأطفال

(الطبعة الثانية) 2013، 2017



شكر واجب

مبادرة التعليم الطبيعي: البحث والتوثيق وإعداد المخطوطات.

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

الاتحاد الوطني للحياة البرية:

ألين كوبر، دكتوراه في القانون، ماجستير في السياسة العامة، مدير التعليم
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. وкосكو، إن. (2017). الطبيعة الثانية). اللعب البيئي في المنزل: دليل تعزيز التطور الصحي والإبداع لدى الأطفال. مبادرة التعليم الطبيعي، جامعة ولاية كارولينا الشمالية، رالي، كارولينا الشمالية، والاتحاد الوطني للحياة البرية، ريسليون، فرجينيا.

(نشرت 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 التعليم الطبيعي والاتحاد الوطني للحياة البرية.
حقوق التأليف والنشر © لعام 2013، 2017، محفوظة لصالح الاتحاد الوطني للحياة البرية ومبادرة التعليم 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 مورداً شاملًا. وتتطلب السلامة استخدام الحس السليم الذي يناسب مع مساحات اللعب المخصصة للأطفال وأعماهم ومهاراتهم. وبينما يهدف هذا الدليل إلى توفير مرجع عام لإعادة ربط الأطفال والآباء بالطبيعة، لا يتحمل المؤلفون ولا الجهة الراعية للبرنامج أي مسؤولية نهائية على المعلومات الواردة في هذا المنشور. ولا تتحمل مبادرة التعليم الطبيعي أي مسؤولية عن تصميم مكونات الأماكن المفتوحة المخصصة للعب والتعلم أو تركيبها. ولا تتحمل مبادرة المسؤولية بأي حال من الأحوال عن أي خسارة أو ضرر بما يشمل على سبيل المثال لا الحصر، الخسارة أو الضرر غير المباشر أو النبغي 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 والسلامة. وتقديم مبادرة التعليم الطبيعي والاتحاد الوطني للحياة البرية وأقسامها هذه التغبيقات في صورة خدمة عامة بهدف دمج الطبيعة في البيئة المنزلية مع التنويع إلى أنها مقدمة في سياق مقصورة على جوانب معينة.

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

توفر برامج حديقة الأطفال للحياة البرية وأبطال الفراشات التابعة للاتحاد الوطني للحياة البرية للأطفال وسائل بسيطة للفيال مع الطبيعة أمام أبواب منازلهم مباشرةً. وترتبط الأدوات والأمثلة العملية للأطفال بـ "موائلهم" والكائنات التي يتشاركون معها المسكن مثل الفراشات والنحل والطيور وكائنات الحياة البرية الأخرى. وينجح ذلك شعوراً بالانتفاء إلى المكان يجعل البقاء في الأماكن المفتوحة يشكل جانباً ممتعًا وصحيًا وتلقائياً من جوانب الحياة اليومية للأمريكية، nwf.org/kidsgardenforwildlife.

يساعد برنامج أبطال الفراشات في تمكن الأطفال والأسر من أداء دور مباشر في مواجهة تناقض أعداد الفراشات الملكية من خلال زيادة الوقت الذي يقضونه في الهواء الطلق لزراعة موائل طبيعية ورعايتها ومراقبة الفراشات الملكية والحشرات الملقة الأخرى التي تزورها. ويدعم صندوق ديزني لحفظ الطبيعة 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.

الاتحاد الوطني للحياة البرية هو أكبر منظمة لحفظ الطبيعة في أمريكا، يعني بتوحيد جميع الأمريكيين لضمان ازدهار الحياة البرية في عام 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 سعادةً وصحّةً. تيسير سبل الترابط من جانب الكبار الداعمين في الحياة المبكرة بما يعلم الأطفال تقدير العالم الطبيعي واحترامه حتى يتمكّوا من أن ينشؤوا محافظين حيدين على البيئة في المستقبل.

■ حماية موائل الحياة البرية وتتجديدها في الأماكن التي يعيش فيها الناس ويتعلّمون ويعملون ويمارسون ألعابهم وعاداتهم من خلال البيئة المستدامة وحماية الممتلكات - ولا سيّما الموائل التي توفر موطناً لأنواع 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.

ترسّخ المبادرة لعقيدة أنّ فهم العمليات التي تحدث في الطبيعة وترتبطها مع حياة الإنسان يشكّل مهمّة تعليمية ضروريّة لإنشاء مجتمع مستدام بيئياً. ويتعاون القائمون على المبادرة مع غيرهم من الباحثين والمصمّمين والمعلّمين والمعلّمين البيئيين والمختصّين ووكلاء الإرشاد والمسؤولين الحكوميين وجميع المهنيين الذين يعملون مع الأطفال ومن أجلهم لمساعدة المجتمعات في إنشاء أماكن صحية محفّزة للعب والتعلم والتعليم البيئي.

تعاون المبادرة مع مجموعة متنوعة من القطاعات تشمل المدارس ومؤسسات رعاية الأطفال والبرامج التي تُنَفَّذ بعد المدرسة وأنظمة المنتزهات والترفيه وشبكات مراكز رعاية الأطفال وبرامج ما بعد المدرسة والحكومات الفيدرالية والولائية والمحليّة والبلديّة ومطوري العقارات والحدائق النباتية والمتحف والمرارك البيئية وحدائق الحيوان.

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

توفّر بيئّة تدعم التنمية البشرية الصحية وتحافظ على توفير محيط حيوي صحي للأجيال القادمة. تتحقق رسالة مبادرة التعلم الطبيعي هذه من خلال المساعدة في التصميم والبحث والتعليم (ما يشمل البرامج التي تقدّم عبر الإنترنّت) ونشر المعلومات، لتعزيز الدور بالغ الأهميّة للبيئة الطبيعية في التجربة اليومية لجميع الأطفال وأسرهم. وتعاون القائمون على المبادرة مع شركاء متعدّدي التخصصات لتوفّر مساحات طبيعية عالية الجودة تدعم التنمية الصحية للأطفال وكذلك غرس القيم الاجتماعية وتحفيز التعلم في جميع مجالات الأنشطة المعنية.

المحتويات

8	تهييد.....
10	مقدمة.....
10	فوائد التنمية المترتبة على اللعب في الطبيعة.....
12	البدء.....
12	إشراك الأسرة بأكملها.....
12	إدارة مساحة اللعب في الطبيعة لديك™.....
13	المخاطرة تدعم التنمية الصحية.....
14	اللعب البيئي وأماكن التعلم.....
14	استخدام الدليل - تنفيذ التغيير خطوة بخطوة.....
15	مقاييس الجهد المطلوب.....
16	الأجزاء المتناثرة (الطبيعية وغير الطبيعية).....
17	البناء الطبيعي.....
18	اللعب بالماء.....
19	اللعبة بالتراب والطين.....
20	اللعب الصوتي.....
21	قرى الجنبيات.....
22	حدائق الحياة البرية.....
23	الحديقة الحسية.....
24	متاهة العشب.....
25	زراعة الفاكهة والخضروات.....
26	مسارات المغامرة.....
27	المرحوم متعددة الأغراض.....
28	جنوز الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان.....
29	اللعب بالرمل.....
30	بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة.....
31	سطح اللعب.....
32	العناصر المميزة المائية
35-33.....	الشرفات والأفنية والأروقة والمساحات الصغيرة الأخرى.....
36	الظل.....
37	اللعب في جميع الأحوال الجوية.....
39-38.....	مساحات مخصصة للأطفال والكبار للاستمتاع بها معًا.....
40	أفكار ختامية.....
42-41	الموارد.....

تمهيد

في خضم جداول الدراسة المزدحمة، والأنشطة الرياضية، وغيرها من الأنشطة الخارجية عن المناهج، غالباً ما يكون من الصعب تخصيص القيام برحالة 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 والمُرهقين نفسياً.



يستكشف الأطفال هذه المساحة المشجرة بعيداً عن لمحـة عن الحياة البرية.

- إنشاء حديقة حضراوات "أولي" ذات أحواض مرتفعة لمعرفة أن مصدر الغذاء هو مكان واحد فقط؛ هو الأرض.
- توفير الغذاء والماء والمأوى والأماكن الازمة لتربية صغار الحيوانات البرية لجعل فنائك أحد المواريث المعتمدة للحياة البرية ومكاناً لتقدير الطيور والفراسات والملحوقات الأخرى وفهمها.
- إنشاء جزء صغيرة على ارتفاعات مختلفة يمكن للأطفال تخطيها لتعلم مهارات التوازن.
- إنشاء مجموعة ألعاب تشجع اللعب الدرامي وتشكل مسرحاً في الهواء الطلق لأداء العروض المسرحية المقدمة للأباء. يمكن استخدام العناصر الطبيعية الموجودة في الفناء لتشكيل دعائم.
- يمكن جعل كل منزل مساحة لعب في الطبيعة^٣ للأطفال، سواء كانت قطعة أرض ريفية مشجرة، أو حديقة في الضواحي، أو فناء أو شرفة في منطقة حضرية. ولا يلزم تنفيذ كل شيء دفعه واحدة، بل يمكن البدء بعنصر أو عنصرين ثم البناء عليهما مع مرور الوقت. وإذا لم تنجح إحدى الأفكار في المساحة الموجودة لديك، فيمكنك تجربة فكرة أخرى. ويكمن جمال مساحة اللعب في الطبيعة^٤ في اتسامها بالمرنة الكافية للوفاء باحتياجات الجميع.
- أعد الطفولة إلى مسار الطبيعة من خلال تحويل منزلك إلى مساحة لعب في الطبيعة^٥ والترحيب باللعب البيئي في المنزل!

لا تمثل 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 وقتاً كافياً في الخارج في الطبيعة يمثل مشكلة خطيرة للغاية أو شديدة الخطورة". فيما يرى 30% آخرون أنها تمثل "مشكلة خطيرة إلى حد ما".

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

يقدم هذا الدليل طرقاً سهلة وميسورة التكلفة لتحويل الفناء الخلفي أو غيره من أنواع المساحات الخارجية المحيطة إلى مساحات لعب في الطبيعة^٦ نابضة بالحياة للأطفال حتى يتمكّنوا من تحصيل الفوائد البدنية والنفسية للعب في الخارج. والأفضل من ذلك كله، أن هذه الأفكار توفر ساعات من المرح للأطفال، بحيث بدلأً من توسلهم لمنهم قضاء 15 دقيقة إضافية على جهاز الكمبيوتر، فإنهم سيرحبون بدعوات "الخروج واللعب!"

اتبع خطوات الإرشادات التي يتضمنها هذا الدليل لإنشاء مساحة لعب في الطبيعة^٧ نابضة بالحياة ومفعمة بالمرح، حيث يتعلم الأطفال من خلال الأنشطة التالية:

- جمع المواد الطبيعية مثل العصي والأوراق والأعشاب لاستخدامها في ألعاب "الأجزاء المتناثرة" التخييلية.
- جمع الأغصان والعصي والخيوط لإنشاء مساحة لبناء الحصون والأعشاش وكافة أنواع الملاجئ.
- استخدام جذع شجرة مجوف أو أصيص أو أحد أركان الفناء لإنشاء قرية جنية صغيرة.
- زراعة (أو وضع في أصص) نباتات عطرية وملونة ومميزة الملمس مثل إكيليل الجبل والخزامي والزعتر لإنشاء حديقة حسية.
- مراقبة كائنات الحياة البرية بما فيها الطيور والسنابج والنمل الرائع.



يُعْرِفُ الْأَطْفَالُ عَلَى الْبَيْتَةِ مِنْ خَلَالِ التَّقَاعُلِ مَعَهَا
بِشُرُوطِهِمُ الْخَاصَّةِ.

عِنْدَمَا يَمْارِسُ الْأَطْفَالُ التَّسْلِقَ وَتَحْقِيقَ الْأَتَانَ وَالْقَفْرَ،
فَإِنَّهُمْ يَعْمَلُونَ عَلَى تَنْمِيَةِ مَجَمُوعَاتِ الْعَضُلَاتِ الرَّئِسِيَّةِ
لِدِيْهِمْ وَتَقْوِيَّهَا.

مُقْدَّمَة

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 تتحققها من تعرّض الأطفال للطبيعة. ولزيادة 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.

**"يُمْيلُ الْأَطْفَالَ بِفَطْرَتِهِمْ إِلَى الْطَّبِيعَةِ. إِذْ يَجْذُبُ
الْتَّرَابَ وَالْمَاءَ وَالنَّبَاتَاتَ وَالحَيْوَانَاتَ الصَّغِيرَةَ
أَنْتِبَاهُمْ وَيَأْسِرُهُمْ لِسَاعَاتٍ وَأَيَّامٍ وَهَنْتَهِيَ
الْحَيَاةِ".**

— روبن مور وهيرب وونغ

فوائد التنمية المترتبة على اللعب في الطبيعة

يبحث جميع الآباء عن طرق لدعم النمو الصحي لأطفالهم. ويشكل اللعب في الطبيعة جانباً مهماً لهذا المزاج. ومن ناحية التنمية، فإن القيمة الأساسية للمساحات الخارجية الطبيعية تكمن في مدى دعمها للعب الحرّ والعنفي للأطفال. وتشير الأبحاث المتعلقة بأنماط حياة الأطفال إلى وجود توجه نحو زيادة الأنشطة التي تترك على المنزل، في ظل تقلص فرص الأطفال في المشاركة في اللعب الحرّ غير المقيد، وقضاء وقت أقل 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 وصحّةً وسعادةً على التعايش مع من حولهم حين يُنحون فرضاً منتظمة لقضاء وقت حرّ وغير منظم في الخارج.

■ يساعد اللعب في الطبيعة الأطفال في زيادة تركيز الانتباه، ويمكن أن يقلل من إصابتهم بأعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وإيمانه تقوية جهاز المناعة وتقليل خطر الإصابة بقصور النظر.

■ كشفت الدراسات التي أُجريت على الأطفال في ساحات المدارس أن الأطفال يمارسون لعباً أكثر إبداعاً في الساحات الخضراء كما أنهم يلعبون بطريقة أكثر تعاوناً.

بالنسبة للأطفال المراحلة التي تسبق دخول المدرسة

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

بالنسبة للأطفال في سن المدرسة

إنشاء مساحات لتعزيز فهم النباتات والحيوانات والبيئات البشرية. ومراقبة التغيرات وتأثيرات الطقس وفصول السنة ومدى ارتباطها بالتغييرات التي تطرأ على الأنظمة الحية. وإمشاركة في أداء أنشطة جادة لتنمية المهارات الحركية الإجمالية من خلال تسلق الأشجار والجبال والسلام. وتحقيق الاتزان على الحجارة والجذوع والحواف الضيقية. وتنظيم ممارسة ألعاب تقوم على قواعد محددة في أماكن معقدة (الغامضة) وفي مناطق مفتوحة. وتصميم المجاور وبناؤها 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 لاستمتاع بالطبيعة على مدار العام.

التعلم متعدد الحواس الذي لا يمكن اكتسابه حضرياً مطلقاً من خلال مشاهدة التلفاز أو جهاز الكمبيوتر. ولها السبب، بدأت تظهر تطبيقات بيئية مصممة لمرافق الأطفال الأكبر سنًا في أداء الأنشطة الخارجية، مع إدراك أنهم لن يتخلوا عن أحجزتهم الرقمية. وقد يؤدي هذا التوجه إلى توسيع نطاق تجربة الأطفال مباشرةً مع الطبيعة، الأمر الذي يحفزهم على طرح أسئلة أعمق وأثثّر 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 ويتعلّمون عليها أثناء اللعب.

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

فكّر في الأمر من المنظور التالي:

بالنسبة للأطفال الرضع
مكان مريح للاباء والأطفال الصغار لقضاء وقت ممتع معًا في أحضان الطبيعة.
حدائق تتميز بألوان، وملمس، وأصوات، وروائح تحفّز الحواس.

بالنسبة للأطفال الصغار
مساحات مخصصة للخطوات الأولى لاستكشافهم المستقل. وتشجيعهم على الاستكشاف والمشي في الطبيعة باستخدام جذوع الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان. واستكشاف الحدائق الحسّية وحدائق الحياة البرية. والبدء في زراعة الفاكهة والخضروات عملياً. واستخدام المروج لأداء الألعاب النشطة. واللعب بالأجزاء المبتكرة لتنمية الإبداع والخيال. وتحريك الأغراض من مكان إلى آخر. وتوفير أماكن طبيعية لتحفيز ملاحظة الأشياء واكتشافها وسميتها - لبدء تكوين "مفردات الأشياء الطبيعية".

البدء

لا تعتقد أن إزالة الأعشاب الضارة مهمة شاقة. شجع الأطفال على أن يصبحوا "مستكشفين للنباتات". وادعم فضولهم تجاه النباتات الجديدة التي تظهر في البيئة الطبيعية المحيطة. واسألهم عمّا 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^{٣٠} يستلزم بعض الوقت؛ ومع ذلك، فيكتسب الأطفال منذ زراعة أول نبتة طماطم وتعليق أول وحدة تعذية للطيور شعوراً خاصاً بمعنى بيئتهم المحيطة.

تكمّن الخطوة الأولى لتحويل حديقتك أو شرفةك أو فنائلك إلى مكان غني بظاهر الطبيعة في تقييم ما لديك بالفعل. إذ يمكن تحويل كومة من الأواني غير المستخدمة إلى حديقة حاويات ملؤنة صالحة للأكل. ويمكن تقليل الشجيرات الكبيرة لتوفير مساحة للاختباء تكفي حجم الطفل. ويمكن أن توفر الموضع المخففة والرطبة مكاناً يفضل 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 ملزك بالتلخيط وإجراء تغييرات تدريجية مع مرور الوقت لتناسب مع نمو أطفالك. ويمكن الهدف الأهم في إنشاء مساحات خارجية يمكن فيها للأطفال والأسر الاستمتاع بوجودهم معًا.

إشراك الأسرة بأكملها

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

إدارة اللعب في الطبيعة

بينما تتطلب مهام الإدارة لمادية السنوية الكبرى (مثل التقليم) مشاركة الوالدين أو المهنّين، فيظل بإمكان الأطفال "المُساعدة" في أنشطة الرعاية والصيانة اليومية أو الأسبوعية الدورية التي يمكن أن تكون أنشطة ممتعة ومجذبة.

تشكل بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة خطوة أولى رائعة لإنشاء مساحة اللعب في الطبيعة.^{٣١} فهي مرحّة، وبسيطة، وصغيرة الحجم، ويعكّرها دعم فو الخضروات



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

المخاطرة - تدعم التنمية الصحية

يكتسب الأطفال التعلم داءً من خلال الخبرة المباشرة، ومن خلال تنفيذ المهام، ومن خلال التعاون مع الآخرين من أجل البقاء. وهذا هو سبب تحقيقهم من وصلوا إليه اليوم، لأن الأجيال السابقة خاضت المخاطر وتعلمت الدروس التي تقدّمها الطبيعة. ويتمكن 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 المكثّف.

تُعدّ الفوائد التي يمكن تحقيقها من خلال المخاطرة ضروريةً للأطفال لبناء مهارات حل المشكلات واكتساب القدرة على مواجهة تحديات الحياة. ولكي يتعلّموا، يتّبعن عليهم أن يتّجاوزوا باستمرار حدود تجربتهم الخاصة وفقاً لوتيرتهم الخاصة في مراحل النمو المبرمج 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 خلوّها من المخاطر.

"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 لتخفيض 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 محیطهم.



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

اللُّعْبُ الْبَيْئِيُّ وَأَمَاكِنُ التَّعْلُّم

استخدام الدليل - تنفيذ التغيير خطوة بخطوة

1. تصفح قائمة الأماكن.

ألق نظرةً على الصور التوضيحية واقرأ الأوصاف. وتردد الأماكن مرتبةً حسب الجهد والصعوبة المطلوبة لتنفيذها. ومن الممكن تهيئة بعض الأماكن بالغة السطافة في يوم واحد، وقد تتطلب بعضها قضاء عطلة نهاية الأسبوع، وبعضها الآخر قد يستغرق وقتاً أطول.

2. قرر الأماكن التي تناسب أسلوبك ومساحتك.

أثناء تصفحك للدليل، قم بتمثيل الأماكن التي تبدو الأكثـر قيمة بالنسبة، ورتب أولويات البدء بها بما يتناسب مع أهـلـتك ومساحتـك.

3. ضَع خطة لتحديد المواقع في مساحتك وترتيب تنفيذها.

ضع خطة لتحديد مواقع الأماكن في المساحة لديك — لا يلزم أن تكون هذه الخطة رسمًا معماريًا، بل يمكن أن تكون بسيطة مثل قائمة بالأماكن وموقع التراكيب التقريبية. ويكون الهدف من ذلك في التفكير في الجوانب الأكثر أهمية لكل عملية تركيب مثل التعرض لأشعة الشمس، والظل، والتصريف، وسهولة الوصول، وقمة 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^٣. وفي عصر الاتصال هذا، يُصمم هذا الدليل ليكون مستقلًا بذاته، بل ليكون جزءًا من شبكة أوسع نطاقًا من موارد اللعب في الطبيعة على نطاق المنزل الممتاحة عبر الإنترنت. يمكنك تحقيق أقصى استفادة من الموارد الممتاحة عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني www.nwf.org/kidsgardenforwildlife و www.naturalearning.org بالإضافة إلى تلك المدرجة في نهاية هذا الدليل^٤.

5. يادر بالانطلاق! قم بتحمين الأماكن خطوة بخطوة، مع احراء التعديلات أثناء تحمينها.

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 المتساقطة لينمو على بيت اللعب، أو مساحة أكبر لسجلات التوازن. وَضَعَ في اعتبارك أن الهدف يكمن في إنشاء مساحة لعب في الطبيعة^٣ ديناميكية ومتغيرة تتغير الطقس والفصول ونمو أطفالك، أي أنها مساحة تتمو مع الأسرة.

مقياس الجهد المطلوب



مجفرة واحدة:

مباشر وبسيط، يحتاج إلى الحد الأدنى من الجهد.



مجرفتان:

تنفيذها بسيط إلى حد ما.



ثلاث مجارف:

يحتاج إلى جهد وتحطيم معتدلين.



أربع مجارف:

يحتاج إلى مستوى متوسط/عالٍ من الجهد.



خمس مجارف:

يحتاج إلى أعلى مستوى من الجهد ويطلب تحطيمًا كبيرًا.



يتم ترتيب الأماكن المُدرجة 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.

تتنوع العديد من الأماكن بنطاق صعوبة يستند إلى شكل المكونات المختارة وطريقة تنفيذها. على سبيل المثال: يتراوح عدد المجارف في أماكن البناء الصالحة للأكل من اثنين إلى أربعة مجارف لأن زراعة الأعشاب في أصيص بحوار الباب الأمامي أمر بسيط إلى حد ما. وعلى النقيض من ذلك، فإن التحطيم والعمل المطلوبين لصنع مجموعة من أثيرة الحدائق المرتفعة باستخدام البناء الخشبي لزراعة محصول كامل من الخضروات 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 ينفذه.

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

الأجزاء المتناثرة (الطبيعية وغير الطبيعية)



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

ينطلق إبداع الأطفال من أي شيء يمكنهم اللعب به أو تغييره أو تحريكه. وبدلاً من شراء الألعاب للأطفال للعب بها في الأماكن الخارجية، فكر 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. ولبلده، 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!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> أعمدة خيزران | <input type="checkbox"/> أغصان رفيعة ولحاء |
| <input type="checkbox"/> أقراص من جذوع الأشجار | <input type="checkbox"/> أشجار |
| <input type="checkbox"/> جذوع أشجار منشورة | <input type="checkbox"/> أقماع صنوبر |
| <input type="checkbox"/> أغراض يومية مُعاد استخدامها | <input type="checkbox"/> أحجار |
| | <input type="checkbox"/> أوراق أشجار |
| | <input type="checkbox"/> بذور وأزهار |

البناء الطبيعي



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



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

يوفّر البناء الطبيعي للأطفال مواد طبيعية ومصنّعة مثل جذوع الأشجار والفروع والجبال والخيزان لبناء الحصون أو تقديم أي "إيداعات" أخرى كبيرة أو صغيرة. ويمكن لهذه المواد أن توفر ساعات من النشاط الممتع لسلسلة ألعاب طويلة، يوماً بعد يوم. ويشغل الخيال الحد الوحيد للعديد من الاختلافات بين الحصون، والأكواخ، والنواحي، 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.
 2. اختر مواد البناء الطبيعية والمصنّعة بعناية للسمان بالبناء الآمن والممتع (بدون حواف متشققة حادة).
 3. كون مجموعة من المواد الموجودة في منطقة البناء الطبيعي كي يستخدمها الأطفال.
- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| مشمع أو أقمشة خارجية | <input type="checkbox"/> |
| أوراق أشجار وإبر الصنوبر | <input type="checkbox"/> |
| جذوع أشجار أو جذوع مقطوعة | <input type="checkbox"/> |
| قطع من الخيش | <input type="checkbox"/> |
| صناديق من الورق المقوى | <input type="checkbox"/> |
| حبل وخيوط | <input type="checkbox"/> |
| فروع | <input type="checkbox"/> |
| خيزان | <input type="checkbox"/> |
| حزم قش | <input type="checkbox"/> |
| وغير ذلك! | <input type="checkbox"/> |

اللَّعْبُ بِالْمَاءِ



تضفي الدلالة 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 مزدادة بالجدال والأنهار والبحيرات والسدود والمحيطات والشلالات. وبالطبع، ارتد ملابس مناسبة وتأكد من عدم وجود أي مؤشرات على هبوب عواصف رعدية.

تُعد الألعاب المائية تفاعليةً للغاية وممتعةً للحواس ومحبوبة لجميع الأطفال حول العالم. على الرغم من وجود العديد من الاختلافات، فإن اللعب باستخدام خرطوم الحديقة وفي مساحة عشبية سميكه وجيدة التصريف يشكل بيئة اللعب بملاء الأكثـر تنوعاً ومتعدـةً. وبـدلاً من ذلك، تساعد الأحواض والقنوات وطاولات اللعب بملاء في إشراك الأطفال من خلال توفير فرص اللعب لهم باستخدام الأشياء العائمة وبناء السدود.



▲ اللعب بملاء وري الحديقة نشاطاً ملائماً. الغطاء الأرضي عبارة عن نشرة غير قابلة للانزلاق وجيدة التصريف.

المواد

1. ضع الألعاب المائية في أي مكان تقريباً – تأكـد فـقط من أنـ المـنـطـقـةـ جـيـدةـ التـصـرـيفـ وأـلـاـ تـصـبـحـ أـسـطـحـ الـأـرـضـ زـلـقـةـ لـلـغاـيـةـ.
2. أـضـفـ المـاءـ!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> دلـاهـ وـحـمـمـاتـ سـبـاحـةـ | <input type="checkbox"/> خـرـطـومـ حـدـيـقـةـ |
| <input type="checkbox"/> لـلـأـطـفـالـ | <input type="checkbox"/> رـشـاشـاتـ |
| <input type="checkbox"/> مـرـشـاشـاتـ مـاءـ | <input type="checkbox"/> أـلـعـابـ رـشـ |
| <input type="checkbox"/> فـقـاعـاتـ | <input type="checkbox"/> قـطـعـ مـنـ الإـسـفـنـجـ |
| <input type="checkbox"/> زـخـاتـ مـطـرـ | <input type="checkbox"/> طـاـوـلـةـ مـاءـ |

اللعبة بالتراب والطين



البحث عن المخلوقات في تربة الحديقة.



يمثل اللعب بالطين على الجسم بالكامل تجربة حسية ومحفزة بينما 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.

ملزد 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.

تحتفي الألعاب بالتراب والطين اختلافاً كبيراً بناءً على تفضيلاتك وفضيلات 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 توفر لديك مساحة أكبر، فخصص منطقة حفر أو لعب بالتراب عن طريق

المواض

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

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| أواني ومقالي قدية | <input type="checkbox"/> | أرض | <input type="checkbox"/> |
| شاحنات قلابة | <input type="checkbox"/> | تراب | <input type="checkbox"/> |
| دلاء ومجارف | <input type="checkbox"/> | وحل | <input type="checkbox"/> |
| أحجار/جذوع أشجار | <input type="checkbox"/> | طين | <input type="checkbox"/> |
| للجلوس عليها | <input type="checkbox"/> | ماء | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | ألعاب حفر | <input type="checkbox"/> |

اللُّعْبُ الصُّوْتِيُّ

إِلَى الْمُؤْدِيِّ



يُضفي الجمع بين الأماكن قيمةً إلى المساحات الصغيرة. إذ تجري فيها ممارسة اللعب الصوتي في أحد بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المُنسلقة.

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

يُعد اللعب الصوتي (هل يمكننا تسميته "موسيقى"؟) نشاطاً حسياً شائعاً في الأماكن الخارجية. يستمتع الأطفال بإصدار الأصوات واختبار استجابة البيئة ومقارنة النتائج باستخدام المواد المختلفة. وبالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، قد يكون اللعب الصوتي محفزاً للغاية.

المُوَاد

1. اجمع أشياء تصدر أصواتاً وكُوئنها.
2. ابحث عن و/أو قم بإنشاء هيكل لربط الأدوات الصوتية عليه (مثل سياج أو عمود أو على شجرة).
3. أحكم تثبيت الأدوات الصوتية باستخدام سلك عالي الجودة للاستخدام في الأماكن الخارجية. تأكد من تعليقها بحرية للحصول على أصوات واضحة.
4. قم بتوفير العصي والملاعق وأعواد الطبل وما إلى ذلك.
5. تذكر أن تسأل جيرانك عما إذا كانوا من محبي الموسيقى!

- ❑ مواسير من البولي كلوريد الفينيل مقطوعة بأطوال مختلفة
- ❑ دلاء
- ❑ أدوات للأماكن الخارجية
- ❑ أوانٍ ومقايٍ وأغطية وملاءع
- ❑ أجراس
- ❑ زجاجات مليئة بالفاصلوليا
- ❑ الجافة
- ❑ ناقوس
- ❑ "أعواد الطبل"

قرى الجنيات



▲ تُعد المزارع المرتفعة مناسبة تماماً لإنشاء قرية ساحرة من جميع الأنواع.



أغصان وحوز وتوت
بانتظار خيال الأطفال
لتحويلها إلى عالم حي!

قرى الجنيات هي منازل يصمّمها الأطفال من خيالهم للأقزام والجنيات والملائكة السحرية، وهي شكل خاص من أشكال البناء الطبيعي. وهي توفر أماكن ساحرة تحفر 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 للملحقات لجذب الفراشات إلى قرية الجنيات لديك.

المواد

- اكتشف (أو أنشئ) مكاناً ساحراً لقرية الجنيات لديك.
- قم بتوفير أجزاء صغيرة طبيعية متباشرة تساهم في تكوين عالم خيالي مصغّر قد تقيم فيه الجنيات أو الأقزام أو الجن أو التنانين.
- اترك ملاحظات وشاهد ما إذا كانت الجنيات سترد عليها.
- اربط ذلك بقصص الخيال المفضلة لأطفالك.
- احذر من العفاريت!

- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> سرخس | جذوع أشجار مجوفة |
| <input type="checkbox"/> لحاء أشجار | منحوتات عيش |
| <input type="checkbox"/> أزهار | الغراب |
| <input type="checkbox"/> طحلب | أوراق أشجار |
| <input type="checkbox"/> ملحقات صغيرة | عصي |
| | أشجار بلوط |

حدائق الحياة البرية



مراقبة الطيور من الشرفة.

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

ملزد من المعلومات، راجع حديقة الحياة البرية التابعة للاتحاد الوطني للحياة البرية (في الرابط 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).



فحص صيد اليوم - دودة.



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

تمثل حدائق الحياة البرية مساحات يمكن للأطفال المساعدة في إنشائهما لدعم الحيوانات. وتمثل حديقتك من خلال توفير الغذاء وأماوى وأماكن تربية الصغار بالأغاني والألوان والحركة، إذ تجذب الحياة البرية المحلية مثل الطيور والحشرات والسعالي والسعالي والعلاجيم والضفادع والسلحفاة والفراشات واليراعات والديدان وغيرها الكثير لتنتحذ من الحديقة موطئاً لها. وتتوفر الحديقة التي تشجّل موطنها للحياة البرية الملكية بالنباتات المحلية فرص مشاهدة مذهلة ومفاهيم متقدمة مثل السبب والنتيجة إذ يشاهد الأطفال التأثير المباشر لجهودهم في الزراعة والعنابة. ويقدم برنامج أبطال الفراشات "مجموعة البداية"

المواد

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

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

الحدائق الحسّية



▲ تضم هذه الحديقة الحسّية أعشاشاً عطرية بين أحجار الوثب، وتحيط بها نباتات متنوعة الألوان والمملمس.

تُعدّ النباتات الحسّية المدمجة في أصيص أو وعاء كبير خياراً جيداً للمساحات الصغيرة. وفي الساحات الأكبر، اغرس نباتات حسّية بين أحجار الوثب أو حول المقاعد للاستمتاع بتجربة حسّية أكثر اكتمالاً.

تُكمل الحدائق الحسّية موائل الأقنيّة الخلفية من خلال توفير مجموعة غنية من النباتات للحياة البرية. استخدم النباتات الأصلية واترك الأعشاب تُزهّر لتحقيق أقصى استفادة للملحقات وكائنات الحياة البرية الأخرى. هذا وتحمل النباتات على تحسين الحواس وتوفّر التعلّم البسيط من خلال الملاحظة في المساحات الهدأة الّباعثة على الاسترخاء.

تشتمل الحدائق الحسّية على نباتات عطرية وملوّنة ومميزة تتم زراعتها لتحفيز الحواس ومن ثم المساعدة في نمو الدماغ. وتكامل الأعشاب (الريحان، والغرامى، والشبت)، والنباتات الأرضية الأصلية، والنباتات المعمرة المزهّرة، وأعشاب الزينة، والشجيرات الملوّنة بعضها مع بعض وتتوفر العديد من الروائح، والمملمس، والألوان. ويمكن للأجراس والأعمال الفنية المعلقة الملوّنة والفسيفسae وغيرها من أعمال الحدائق الفنية أن تضفي ثراءً إلى حديقتك الحسّية.

المواضيع

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

- ❑ نباتات حسّية
- ❑ أواني أو أحواض زرع
- ❑ أحجار وثب
- ❑ أعمال فنية نسيجية
- ❑ أماكن جلوس مثل المقاعد أو الأراجيح أو الأراجيح الشبكية

متاهة العشب



تشكل خيّاراً رائعاً، حتى في الأرض، ليستكشفها الأطفال الصغار.

مزيد 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 ووصيات تبعد المسافات بينها. وحرص على اختيار الأعشاب ناعمة الملمس، وتأكد من أن حواف شفرات العشب ليست حادة للغاية.

تشتمل متاهات العشب على أعشاب قوية طويلة، متباينة بدرجة تكفي لمنح شعور بدخول متاهة، إذ تحيط بالأطفال وتحفّزهم على الحركة من خلال دائرة تثير الفضول في نفوسهم وتدفعهم إلى استكشاف المسارات المتغيرة باستمرار. ويعد استخدام الأعشاب المحلية في منطقتك طريقة رائعة لتوفير الغذاء والمأوى والأماكن لتربيّة 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.

المواضيع

1. حدد موقع متاهة العشب لديك: مكان مشمس ويفضل أن يكون بمساحة لا تقل عن 100 قدم مربع.
2. اختر الأعشاب المحلية الناعمة القوية.
3. ازرع الأعشاب واستمتع باستكشاف الحياة البرية ومراقبتها!

أعشاب زينة

مكان مشمس لزراعتها

اللعب البيئي وأماكن التعلم

زراعة الفاكهة والخضروات



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

تذكّر أن الأطفال يستمتعون بتقديم المساعدة. وتشكّل الزراعة، وإزالة الأعشاب الضارة، والري، والحصاد مهمّات توفر فرصاً للعب والتعلم العملي. وتمثل الخطوات النهائية للذين يذبحون الطهي وتناول الطعام معًا في الأماكن الخارجية أو في الداخل. وتذكّر أن الأشخاص الانتقائيون في الطعام يميلون أكثر إلى تجربة الخضروات التي ساعدوا في زراعتها.

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



توفر زراعة الفاكهة والخضروات تجربة رائعة ببدايةً من زرع البذور وحتى تناولها على المائدة بغض النظر عن حجم المساحة الخارجية لديك. استخدم الحاويات على الشرفات أو الأسطح الصغيرة لزراعة الفواكه والخضروات والأعشاب الصالحة للأكل ليستمتع بها أفراد الأسرة جمِيعاً. وفي حالة توفر مساحة أكبر، جرب استخدام أحواض زراعة خاصة في الحدائق وشجع الأطفال على الزراعة والعناية بالنباتات بأنفسهم. واستخدم الأشجار أو الشجيرات المُشمّرة 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 ثالث لقيمات من الطعام الذي نتناوله في أطباقنا نتيجةً لخدمات التلقيح التي تقدمها الكائنات الحية مثل النحل، التي تمكن

المواضيع

1. قرّر مع أطفالك أنواع الفواكه والخضروات التي ترغبون في زراعتها.
2. ابحث عن قطعة أرض مُشمّسة، وقم بتعديل التربة حسب الحاجة.
3. ازرع، وارو، واعتن، واطه، وگل، واستمتع بثمار عملك.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> تربة حديقة عالية الجودة | <input type="checkbox"/> مكان مُشمّس (تحتاج معظم الخضروات والفواكه إلى التعرض لضوء الشمس 6 ساعات على الأقل كل يوم) |
| <input type="checkbox"/> بذور أو شتلات أو نباتات | <input type="checkbox"/> مصادر مياه |

مسارات المغامرة



تحفز أقراص من جذوع الأشجار المخركة الأطفال على إنشاء مسارات المغامرة الخاصة بهم

في الواقع الأكبر حجمًا، تعمل التجهيزات الإضافية على طول المسار على زيادة الشعور بالغمامة والغموض. وتُعد أماكن التجمع أو متأهات 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 فرصةً للاستكشاف والمغامرة المتكررة، حتى في الساحات الصغيرة نسبيًا. ويمكن أن تكون المسارات بسيطة، على سبيل المثال: مسار لل المشاة حول حافة الموقع يتسلل خلف الأشجار والنباتات الكثيفة. ويمكن جعل المسارات أكثر تقييدًا باستخدام جذوع الأشجار، وجذوع الأشجار المقطوعة، وأحجار الوثب، والعواوائق الأخرى لتحقيق الاتزان أو القفز أو التسلق حولها. ويكون المسار الدائري أكثر إثارةً، إذ يقود الطفل إلى مكان سري.



تضفي المسارات روح المغامرة في الساحات المشجرة.

المواض

1. قم بتخطيط المسار في حلقة.
2. وفر 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 بأماكن أخرى، ومسار، ومزارع محلية متنوعة، وأشجار. اعتبر المروج بمنزلة قطعة صغيرة مُصممة للطبيعة واللعب ضمن المنظر الطبيعي للمنزل، وليس كبناء كامل مستقل. وتتوفر مساحات المروج التي تحتوي على نوع واحد فقط من النباتات، مثل العشب الصناعي، قيمة بيئية ضئيلة للحياة البرية. ومع ذلك، فإن إضافة رُقع من الأشجار المحلية ضعيفة النمو يمكن أن توفر لكافئات الحياة البرية الغذاء والمأوى والأماكن ل التربية صغارها. إذ يوفر طحلب الفلوكس والرُّغْرَغ الزاحف بدائل عطرية لتنغطية مساحات عشب صغيرة.

قد تغفل 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 مكان ناعم للاستلقاء بين عبق عطر العشب أثناء مشاهدة السحب وهي تتجرف عبر السماء.



منحوتات النباتية الملوونة إحساساً بالاحتياط 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 دائيرة أو مربعة صغيرة بحجم 100 قدم مربع يمكن أن توفر العديد من فرص اللعب. إذ توفر المروج مساحة مركبة جيدة

المواض

1. اختر مكاناً ينبعض لضوء الشمس مدةً لا تقل عن 5 ساعات يومياً.
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.

- رقة أرض مشمسة ومستوية نسبياً
- تعديلات التربة، مثل السماد
- النجيل الطبيعي (للحصول على أفضل النتائج)

جذوع الأشجار التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان



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



▲ تدعى جذوع الأشجار الثابتة التي تُستخدم لاختبار تحقيق الاتزان الأطفال إلى المشاركة بطريقة مرحة في العالم من حولهم أثناء فوهم 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 دعامات للبناء الطبيعي، أو موطن للحشرات (دحريجها 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 متاثرة.

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

المواضيع

1. اعتماداً على حجم المساحة، قم بتشييت 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 تتراوح من الأحجام الصغيرة إلى الأشجار الساقطة الأكبر حجماً
- جذوع أشجار أو جذوع مقطوعة صلبة مثل خشب البلوط أو زهرة العنقوذ أو الأرز

اللَّعْبُ بِالرَّمْلِ



▲ اللَّعْبُ بِالرَّمْلِ بِصُورَةٍ أَكْثَرَ نَظَامِيَّةٍ بِاسْتِخْدَامِ أَرْضِيَّةٍ خَشِيبَةٍ.



▲ تُحاطُ مَنْطَقَةُ اللَّعْبِ بِالرَّمْلِ فِي هَذِهِ السَّاحَةِ بِحَدُودٍ رَّاتِعَةٍ تَضُمُّ جَذْوَنَ الْأَشْجَارِ الْمَقْطُوْعَةِ وَالْبَيَاتِ الَّتِي تُوفِّرُ أَدَوَاتٍ دَاعِمةً لِلَّعْبِ.

يُعَلِّمُ اللَّعْبُ بِالرَّمْلِ عَلَى تَنْمِيَةِ الْمَهَارَاتِ الْحَرْكِيَّةِ الدَّقِيقَةِ لِدَيِّ الْأَطْفَالِ مِنْ خَلَالِ أَعْمَالِ التَّشْكِيلِ وَالْوَضْرِبِ وَالْغَرْبَلَةِ وَالتَّحْرِيكِ وَالْحَفْرِ. وَيُزَيِّنُ اللَّعْبُ بِالرَّمْلِ بِالْأَلْعَابِ الْخَيَالِيَّةِ إِذْ يَمْكُنُ تَحْوِيلُ الرَّمْلِ بِطَرِيقَةٍ سُحْرِيَّةٍ إِلَى "كَعْكَةٍ" عَنْدِ الضَّغْطِ عَلَيْهِ فِي مَقْلَةٍ مَعْدِنِيَّةٍ قَدِيمَةٍ أَوْ إِلَى مَسَارِ عَقِبَاتِ جَبَليِّ الْحَشَرَاتِ وَالْدَّيَّانِ.

يُمْكِنُ إِحْاطَةُ مَنْطَقَةُ اللَّعْبِ بِالرَّمْلِ بِجَذْوَنَ الْأَشْجَارِ أَوِ الصَّخْوَرِ. اسْتَخْدِمْ رَمْلَ اللَّعْبِ الَّذِي يَحْتَوِيُ عَلَى نَسْبَةٍ مَنْخُضَّةٍ مِنِ السِّيلِيكَانِ، فَهُوَ آمِنٌ وَيُوْفِرُ لِلْأَطْفَالِ فَرَصَّاً لَا حَصْرٍ لِلَّعْبِ وَالْتَّعَلُّمِ.

المَوَاد

1. اخْتَرْ مَنْطَقَةً جَيِّدةً التَّصْرِيفِ، وَيُفَضِّلُ أَنْ تَكُونَ مَظَلَّلَةً، لِتَحْدِيدِ مَوْعِعِ مَنْطَقَةِ اللَّعْبِ بِالرَّمْلِ.
2. بِغَضْبِ النَّظَرِ عَنْ حَجْمِ مَنْطَقَةِ اللَّعْبِ بِالرَّمْلِ، يَجِبُ أَنْ تَكُونَ مَحَاطَةً بِعِنَاصِرٍ تَشَكَّلُ حَافَّةً لَهَا (مَثَلُ جَذْوَنِ الْأَشْجَارِ، وَالصَّخْوَرِ، وَالْأَرْضِيَّاتِ الْخَشِيبَةِ، وَمَا إِلَيْ ذَلِكِ).
3. قَمْ بِتَوْفِيرِ الْمَجَارِفِ وَالدَّلَاءِ لِأَعْمَالِ الْحَفْرِ وَالْبَنَاءِ.
4. قَمْ بِتَغْطِيَةِ الرَّمْلِ بِشَبَكَةٍ مُنْفَذَةٍ لِلْهَوَاءِ عِنْدَمَا لَا تَكُونُ قِيدًا لِلْاِسْتِخْدَامِ.

غَطَاءٌ شَبِيكِيٌّ دَقِيقٌ لِلْحَفَاظِ عَلَى نَظَافَةِ الرَّمْلِ عِنْدَمَا لَمْ يُسْتَخْدَمْ.

دَلَاءٌ، وَمَجَارِفٌ، وَأَجْزَاءٌ طَبِيعِيَّةٌ مَتَّائِرَةٌ

حَوَافِيْ أَفْقِيَّةٍ (مِنْ الْخَشِيبِ، أَوِ الْخَشْبِ الصَّنِاعِيِّ، أَوِ أَحْجَارِ الْبَنَاءِ، أَوِ الصَّخْوَرِ الْكَبِيرَةِ) لِاحْتِوَاءِ مَنْطَقَةِ الرَّمْلِ.

مَسَاحَةً بِحَجْمِ 18 بُوْصَةً مِنْ رَمْلِ اللَّعْبِ لِلْحَفْرِ الْأَمْثَلِ

بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة



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



للحصول على تعليمات أكثر تفصيلاً، راجع نشرات المعلومات التابعة لمبادرة التعليم الطبيعي تحت عنوان "الأسкаل المخروطية" و"تركيب الأسکال المخروطية المتسلقة"



توفر مساحات الجلوس
الصغيرة ملائمة داخل
بيوت اللعب المغطاة
بالنباتات المتسلقة.



تُرِئُ بيوت اللعب هذه
بالقماش في الأشهر الباردة
قبل أن تكسوها النباتات
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 وتقطيعها بالنباتات المتسلقة. آخر النباتات المتسلقة المحلية لمنطقتك لتوفير الغذاء للفراشات والطيور وغيرها من كائنات الحياة البرية. وتتوفر بيوت اللعب المغطاة بالنباتات المتسلقة مساحات غامضة وطبيعية وخاصة تناسب الأطفال.

المواد

1. ابحث عن موقع لدائرة لا يقل قطرها عن 6 أقدام.
2. اجمع الخيزران أو أي مواد أخرى تشبه القصبان.
3. استخدم 4 أعمدة مربوطة معًا، ثم أضف مزيداً من الأعمدة لتحقيق الشات.
4. أضف قطعاً متقطعة من الخيوط والعصي لتنمّن النباتات المتسلقة من التسلق.
5. ازرع نباتات متسلقة حول القاعدة ووجهها لتسقّ بيت اللعب.

- نباتات متسلقة لزراعتها حول المحيط.
- جرب النباتات المتسلقة المحلية في منطقتك أو النباتات المتسلقة الصالحة للأكل مثل القرع أو الفاصوليا.
- أعمدة من الخيزران أو أعمدة من البولي فينيل كلوريد المطلي.
- أربطة بلاستيكية سلم متدرج
- صخور أو جذوع أشجار للجلوس عليها
- خيوط وعصي للقطع المقطعة

سطح اللعب

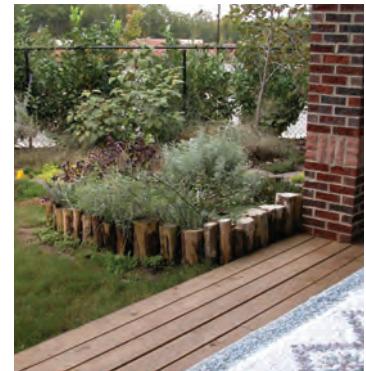


▲ يقود مسار أحجار الوثب إلى سطح لعب صغير في زاوية هذه المساحة به نباتات تم غرسها مؤخرًا.

بكثير من الأسطح المتصلة بالمنازل، مثل السطح ثماني الأضلاع الموضح أعلاه، كما تكون منخفضة، إذ تكون على ارتفاع يتراوح من ستة إلى اثنتي عشرة بوصة عن الأرض. فَكَرْ في استخدام سطح اللعب لتغطية فتحة الصرف أو حوض تجميع مياه لتحولها 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 (تُستخدم مثل المسرح)، وأسطح العمل المخصصة لتنفيذ المشاريع، وأماكن الجلوس أو الاستلقاء على بطانية، وغير ذلك الكبير. وُشكّل الأسطح أماكن طبيعية لتجمع الأطفال وأصدقاء الحي.

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



▲ تُعد أسطح اللعب المجاورة للمروج متعددة الأغراض خياراً جيداً، فيما تضفي الأماكن التأملية مثل الحدائق الحسية قيمة مميزة.

المواض

1. حدد أفضل موقع لسطح اللعب لديك.
2. حدد الحجم والشكل.
3. استشير متخصصاً للحصول على مساعدة في البناء، إذا لزم الأمر.

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

العناصر

المميزة المائية



▲ يُفتن 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 اليurosوب والسمندر والضفادع والعلاجيم وأنواع معينة من الطيور التي لولها لما وجدتها في فناء منزلك. 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 تقريرًا جميع الأفنيا أو الشرفات من أي حجم. وحتى الشرفات الصغيرة يمكن أن تشمل نافورة في أصيص زهور محكم الإغلاق. وقد يضم الفناء الأكبر حجمًا مساحة كافية لإنشاء بركة ذات عمق متفاوت لزراعة النباتات المائية.

تتطلب حدائق المياه بجميع أحجامها مزيدًا 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 نقاط المياه وتجديدها. وأشـرك الأطفال في المساعدة في تصريف المياه واستبدالها في حمامات الطيور. وفي حدائق المياه الأكبر حجمًا، أضـف مضخة أو نافورة (يفضل البعوض المياه الراكدة) وعالـجها المياه بأقراص أو حبيبات مكافحة البعوض غير السامة.

المواض

1. قرر حجم حديقة المياه لديك.
 2. راجع الكتب والموارد المتوفرة عبر الإنترنت بشأن كيفية تركيب الحدائق المائية والعناء بها أو استشـر خبيرًا - <http://www.nwf.org/Garden-For-Wildlife/Water.aspx>
 3. ضع خطةً للإشراف على الحدائق المائية وصيانتها.
 4. راقب الحياة البرية في حديقتك المائية وما حولها.
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> الحجارة، لـصنـعـ | <input type="checkbox"/> ماء |
| <input type="checkbox"/> الحدود | <input type="checkbox"/> حاوية مياه (أي شيء |
| <input type="checkbox"/> السمك، حسب الرغبة | <input type="checkbox"/> بدايةً من الأصـصـ |
| <input type="checkbox"/> تظهر حياة الحشرات | <input type="checkbox"/> الصغـيرةـ المـبـطـنةـ إلىـ |
| <input type="checkbox"/> بطـرـيقـةـ سـحـرـيـةـ بـعـدـ | <input type="checkbox"/> البرـكـ الأـكـبـرـ حـجـمـاـ |
| <input type="checkbox"/> مرور بـعـضـ أـسـبـيـعـ | <input type="checkbox"/> المـبـطـنةـ |
| <input type="checkbox"/> النباتات المائية | |

الشرفات والأفنية 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 الظهيرة التي تقضيها في بناء الأكواخ على الشرفة بمكانة نشاط لعب متكرر خاص. ومن السهل إزالتها عند الضرورة، ويفك إعاده استخدام العصي والقماش والخيוט وأوراق الأشجار وإعادة تدويرها حسب الحاجة.

2. الأجزاء المتناثرة الطبيعية

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

3. اللعب بملاء

يمكن دمج اللعب بملاء بسهولة في أي مساحة بأي حجم. ويستمتع الأطفال بأي شكل تقريباً من أشكال اللعب بملاء، ولا سيما في الطقس الحار. ويمكن الجمع بين الدلاء وحاويات التخزين البلاستيكية وحمامات السباحة الصغيرة للأطفال مع الأكواكب والأوعية والمغارف لإنشاء أماكن ثابتة للعب بملاء. جرب 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 بتوفير إمكانية الخلط والسكب والسحب وما إلى ذلك.

5. اللعب الصوقي

يمكن إنشاء اللعب الصوقي في أبسط صوره باستخدام أي نوع من أدوات إصدار الضوضاء أو الآلات الموسيقية الملووقة في الخارج. وتُعد قبضان الأروقة وجدانها 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 جاهزةً 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 والأروقة والمساحات الصغيرة الأخرى

6. الحدائق الحسية

تُعد الحدائق الحسية سهلة الإنشاء حتى في الأماكن المحدودة. وتُعد الأعشاب من النباتات المثالية للزراعة في الأصص حتى في ظل ظروف التعرض غير المثالي لأشعة الشمس. جُرب زراعة الأعشاب جنباً إلى جنب مع النباتات ذات الملمس الناعم مثل الأعشاب الناعمة أو الطحالب أو البطنج البيزنطي. ورُتب الأولاني بالقرب من مكان التجمع وعلى مستوى ارتفاع الطفل لتمكنه من الاستكشاف الحسي والاستمتاع.

7. قرى الجنبيات

تُعد قرى الجنبيات بطبعتها مناسبة للمساحات الصغيرة. وتتطلب الجنبيات والأفواه (وحتى الثنائي) قدرًا أكبر من الخيال مقارنةً بالمساحة. ويمكن أن تتناسب أصص زراعة النباتات ذات الملمس الناعم ومواد بيت الجنبيات على نحوٍ جيد مع فناء المنزل. وحتى المقاعد أو الجذوع 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 وممكناً. ويمكن أن يؤدي وجود وحدة تغذية بسيطة للطير أو بيت للطير (أو بيت للفراشات أو الخفافيش) إلى زيادة مناظر الحياة البرية، أينما كنت تعيش. ويمكن أن تستوعب الأفنية الصغيرة تخصيص حمام للطير. وفي ظل وجود عدد يسير من الشجيرات المزروعة في أصص أو أشجار الفاكهة، تجذب المساحات الطبيعية المحسنة مختلف صور الحياة البرية، وهو ما يضفي إثارة مشتركة للأطفال والكبار.



يمكن تصميم قرى الجنبيات لتناسب أي مساحة خارجية.



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

9. النباتات الصالحة للأكل

تحتاج النباتات الصالحة للأكل إلى الشمس والماء والتربة. وقد تكون المساحات الصغيرة محدودة في توفير التعرض لأشعة الشمس. ويمكن من خلال استخدام الألواني أو الأصص التحكم في جودة التربة وتحقيق أقصى استفادة من المساحة. راقب المساحة لديك طوال اليوم للعثور على المنطقة التي تتعرض لأكبر قدر من أشعة الشمس، وَضع النباتات الصالحة للأكل فيها. ويمكن للأعشاب والخضروات وحتى بعض الشجيرات والأشجار المُثمرة القرمة أن تزدهر في الحاويات والحدائق الصغيرة.

10. اللعب بالرمل

يتكون اللعب بالرمل ببساطة مع الأصص المخصصة للعب في المساحات الصغيرة، وذلك على غرار اللعب بالتاب والطين. ويمكن لمجموعة الأصص العريضة التي تُوضع على مقعد أن تشكل طاولة رمل محمولة. وقد تكون مجموعة الأصص الأكبر حجمًا الموضعة على الأرض كافيةً 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 لتتناسب 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. وتتوفر أشرطة القماش مناطق ظلية وأماكن ملونة للاختباء فيها خلال فصل الشتاء أو قبل نضوج النباتات المتسلقة.

▶ يوفر بيت اللعب المغطى بالنباتات المتسلقة هذا ركناً ظلياً مبيهاً 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



▲ يمكن أن تهين البقعة الظلية الموجودة حول شجرة صغيرة عالياً سحرياً للطفل وتتوفر له ملاداً للحماية من أشعة الشمس الحارقة.

يشكل الظل عنصراً أساسياً 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 فخالية من خلال مراعاة كمية الظل المطلوبة لكل مكان.

"من يزرع الأشجار يحب الآخرين إلى جانب نفسه".

— توماس فولر

▲ يخلق كروم العنب الذي ينمو فوق التعريسة ظلاً مرققاً رائعاً.

طرق تكوين الظل

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

اللُّعْبُ فِي جَمِيعِ الْأَحْوَالِ الْجَوِيَّةِ



الشتاء

ارتد طبقات من الملابس المناسبة للطقس. وإذا لم توجد ثلوج في المكان الذي تعيش فيه، يمكن للأطفال تجربة تجميد الماء في أصص مختلفة طوال الليل. ويشكّل الشتاء أيضاً وقتاً ملائمة الطيور عند أدوات تغذية الطيور لديك!



الخريف

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



المطر والثلج وحرارة الصيف...

تؤثر جميع الظروف الجوية في خروج أطفالك. وبدلًا 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

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



الصيف

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



"لَا يَوْجِدُ طَقْسٌ سَيِّئٌ، وَإِنَّمَا تَوْجِدُ مَلَابِسٌ سَيِّئَةٌ."

— السير رانولف فاينز

مساحات مخصصة للأطفال والكبار للاستمتاع بها معاً

▲
يُستخدم سانخ الملايár (Basella rubra) الصالحة للأكل سريعة النمو لتغطية هذا النفق المصنوع من مواسير منحنية من الألومينيوم مختلفة الأطوال وشيكات الحدائق.



▲
أرجوحة معلقة متعدلة من عريشة.



الأرجوحة

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



▲
يُمثل البقعة السرية المحاطة بالنباتات الحجم المناسب للعب الخيالي الهدى في أحضان الطبيعة.



الأنفاق الخضراء

▲
يمكن إنشاء أنفاق خضراء من مواسير منحنية من الألومينيوم مختلفة الأطوال، وهو ما يوفر إطاراً لنمو النباتات المتسلقة. الأمر الذي يجعل النفق مكاناً سحرياً يمكن للأطفال استكشافه. وتتوفر النباتات المتسلقة متسلقة الأوراق ملاداً صيفياً ظليلاً بارداً. ويمكن توجيه النباتات المتسلقة الصالحة للأكل، مثل الخيار والفاصوليا والقرع، على تغطية الأنفاق.



▲
توفر مجموعات الأرجوحة المعلقة بين أشجار الفاكهة مع وجود عمود خشبي مكاناً مشتركاً للتواصل بين الأجيال للاسترخاء والاستمتاع الهدى.

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

يشكّل قضاء الوقت في الأماكن الخارجية جانباً مهماً للحفاظ على النشاط والصحة، ولكن الطبيعة توفر أيضاً أماكن هادئة للجوء وفرصاً للتأمل والاسترخاء، وهي تمثل أنشطة أساسية في مجتمع اليوم سريع الخطى. وتتوفر أماكن الاختباء السرية والمساحات "الخضراء" التي يشعر فيها الأطفال بأنهم مُحاطون بالطبيعة

تشكل كتل الخشب وجذوع الأشجار مكاناً بسيطاً 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 مكاناً للاستماع .". "بعدم فعل أي شيء



يفتح أثاث الأماكن الخارجية ذراعيه لكِلِّ من الأطفال والكبار ليقدم لهم مكاناً مريحاً يمكن فيه للجميع قضاء مزيد من الوقت معاً.



مجموعات الأشجار والشجيرات الصغيرة

تشكّل مجموعات الشجيرات الصغيرة أماكن خاصة للأطفال. اختر النباتات ذات الأوراق أو الجوز أو التوت المثير للاهتمام التي توفر مزيداً 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 ل توفير مساحة يتجمع فيها الأطفال. وتبين قطع القماش الرقيق المنسوج مخلقة الأنطوال بين الأغصان جِلِّ سحريّاً.

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، وتعلم مهارات التعاون مع الآخرين. وقد كشفت التحليلات التي أجرتها إيديث كوب لسِير حياة الأشخاص المبدعين المعروفيين في مجالات العلوم والفنون عن وجود رابط دقيق مشترك يُبرّز عبقريتهم، ألا وهو الحرية غير المقيدة 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)، توفر دائمًا فرصًا لأطفالك للتفاعل مع العالم الطبيعي. ولا يتطلب الأمر سوى قدر يسير من الخيال الإبداعي.

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



الموارد

كتب عن حدائق الأطفال

- حديقة الطفل: 60 فكرة لتحويل أي حديقة إلى حديقة تبضم بالحياة للأطفال، بقلم مولي دانيهناير. دار أركتياب 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 أبفيبل (1996).
- ملعب في الطبيعة: أنشطة وحروف وألعاب لتشجيع الأطفال على الخروج في الهواء الطلق، بقلم فيونا دانكس وجو سكوفيلد. دار نشر شيكاغو ريفيو برس (2007).
- بيوت عباد الشمس: الاستلهام من الحديقة - كتاب يناسب الأطفال والكبار، بقلم شارون لوفجوي. دار نشر إنتروريف (2001).

أدب الأطفال

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

البستنة مع الأطفال

- البراعم المبكرة، بقلم كاري كاليش، ودوري باور، وديدرري ماكارتلن. دار نشر ريدليف (2009).
- غرس بذور الدهشة - اكتشاف الحدائق في تعليم الطفولة المبكرة، من تأليف ليف لاب. الجمعية الوطنية للبستنة (2010).
- البستاني الناشئ، بقلم ماري بي راين. دار نشر جريفون (2011).

البستنة

- تسقيق النباتات الصالحة للأكل، بقلم روزاليند كريسي. كتب مؤسسة سيررا كلوب (2010).
- زراعة الفاكهة، بقلم آلان باكينغهام. دار نشر دي كيه (2016).
- اطه ما تزرع، تحرير جيل بلومفيلد. دار نشر دي كيه (2008).
- زراعة الخضروات، بقلم آلان باكينغهام. دار نشر دي كيه (2016).
- الخضروات المعمرة، بقلم إريك توينسمایر. دار نشر تشيلسي جرين (2007).
- الدليل الكامل للزراعة باستخدام السماد العضوي، بقلم باربرا بلزيانت وديبورا مارتن. دار نشر ستوري (2008).
- كتاب أصيص بستاني الخضروات، بقلم إدوارد سميث. دار نشر ستوري (2011).
- دليل بستاني الخضروات الأسبوعي، بقلم رون كوجاوسكي وجنيفر كوجاوسكي. دار نشر ستوري (2011).
- الديدان تأكل قمامتي: كيفية إنشاء نظام التسميد الدودي وصيانته (الطبعة الثانية)، بقلم ماري أبلهوف. دار نشر فلاور (2016).

الموارد المتوفّرة عبر الإنترنّت

الاتحاد الوطني للحياة البرية - www.nwf.org

حديقة الحياة البرية - www.nwf.org/garden

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

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

مبادرة التعلّم الطبيعي - www.naturalearning.org

مبادرة التعلّم الطبيعي/الإرشاد التعاوني في ولاية نورث كارولينا، سلسلة حدائق الإنتاج لمراكز رعاية الأطفال، بما يشمل إنشاء حدائق رعاية الأطفال، وزراعة الفواكه والخضروات وتحضيرها في كلٍ من الفصول الدافئة والباردة، وتقنيات التسميد. - www.naturalearning.org/childcare_production_gardens

المكتب الأخضر - www.naturalearning.org/greendesk

منشور المكتب الأخضر ملّا هاهة العشب - www.naturalearning.org/content/grass-mazes

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

شبكة الأطفال والطبيعة - www.childrenandnature.org

ملخصات أبحاث شبكة الأطفال والطبيعة - www.childrenandnature.org/research

المدونات

نادي الأطفال النشطين - www.activekidsclub.com

انطلق واستكشف الطبيعة - www.goexplorenature.com

دع الأطفال يلعبون - www.progressiveearlychildhoodeducation.blogspot.com

بصمات بيئية صغيرة - www.littleecofootprints.com

حب النباتات المزروعة - www.lovesown.com

أيامنا مليئة بالحب - www.ourdaysarejustfilled.com

في الخارج مع مارغانينا - www.marghanita.com/blog

اللّعب في الخارج! - www.theplayfiles.blogspot.com.au

حيّ اللّعب - www.playborhood.com/blog

خبير الأماكن العشبية - www.grassstainguru.com

أسرار اللّعب في التّراث - www.nwf.org/News-and-Magazines/Media-Center/Reports/Archive/2012/04-12-12-The-Dirt-on-Dirt.aspx

WWW.NWF.ORG



**BUTTERFLY
HEROES™**

