

# اللعب في الهواء الطلق

اكتشاف الالعاب القديمة من جديد  
للأطفال بدءاً من السنة الخامسة من عمرهم

**be** Berlin

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**TK**  
Techniker  
Krankenkasse



i

اشارات  
مفيدة !

كونوا خلاقين !

هناك العاب كثيرة  
يمكنكم تعديلها او  
اضافة اليها افكار  
وقواعد جديدة. ولا  
داعي ان تستعملوا  
الاشياء المتشابهة للاشياء  
القديمة دائما - باب  
الابتكار مفتوح امامكم.  
كما يمكنكم ان تسألوا  
اجدادكم عن الالعاب  
التي لعبوها في طفولتهم.



## اعزأؤنا الاطفال -

من المعروف ان كل الناس يحبون اللعب! ولكن ننسى احيانا قواعد لعبة معينة او انواع الالعاب الممتعة. لذلك نقدم لكم في هذا الكتيب عددا من الالعاب. ساعنا والدوكم واجدادكم على جمع الالعاب الممتعة التي احبوا لعبها في طفولتهم.

عندما تخرجون الى اللعب المرح في الهواء الطفق فمن الجيد اخذ هذا الكتيب معكم. يمكنكم الالتقاء مع اطفال آخرين وتلعبون معهم.

ينسر هذا الكتيب باللغة العربية والتركية كذلك.

يسرنا إعجابكم بكتيب ,,اللعب في الهواء الطلق” ونتمنى لكم المرح والابتهاج اثناء اللعب !



زوزانه هيرتسر, مديرة الفرع الولائي لشركة التأمين الصحي للفنيبي (TK) في ولاية برلين براندنبورغ



ديليك كولات, مديرة ادارة مجلس الشيوخ للصحة والرعاية والمساواة

## البقرة على الجبل - 1, 2, 3

يقف كل الاطفال ما عدا الطفل المنادي على خط مستقيم على جانب واحد من ساحة اللعب. اما المنادي فيقف على مسافة 10 امتار منهم وظهره موجه نحو الاطفال الآخرين.

ينادي المنادي بسرعة او ببطء - كما يشاء - . «البقرة على الجبل! 1 - 2 - 3!». اثناء مدة هذا النداء يسمح لجميع الاطفال ان يركضوا الى اتجاه المنادي طالما ينادي فقط ولكنهم يجب ان يتوقفوا عند انتهاء النداء . بعد انتهاء نداءه فورا يتدور المنادي نحو الاطفال الآخرين. اي طفل يتحرك في هذه اللحظة يجب ان يرجع الى خط الانطلاق.

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | بدلا من العودة  
الى خط الانطلاق بعد  
الحركة يمكنكم الاتفاق  
على الرجوع بخطوتين  
كبيرتين فقط.

الطفل الذي يصل الى المنادي اولا ويتمسك به  
سيصبح المنادي الجديد.

ما هو اللازم؟

◀ ساحة اللعب / مرج

◀ اربعة اطفال على الاقل



## نط الحبل في الدائرة

i

إشارات  
مفيدة!

مقترح | حاولوا أيضا  
المشي من طرف الحبل  
نحو وسط  
الدائرة بين النطات او  
المشي معاكسا لاتجاه  
دوران الحبل.  
كما يمكنكم ابتكار اشكال  
نط مختلفة, او استخدام  
حبلين كما يلي: يتمسك  
المدور بحبل واحد بكل  
يد ويدور حول نفسه -  
في هذه الحالة يجب على  
القافزين النط بسرعة  
عالية.

ثبتوا كيسا صغيرا مليئا بالرمل او اعقدوا عقدة سميكة على احد طرفي الحبل. يقف كل الاطفال في دائرة , اما الطفل الذي سيدور الحبل يقف في وسط الدائرة.  
يدور الحبل فوق سطح الارض بقليل ويدور حول نفسه باستمرار.  
الاطفال الواقفون على خط الدائرة هم القافزون والقافزات. ينطون فوق الحبل اثناء مروره السريع تحتهم.

ما هو اللازم؟

◀ حبل النط

◀ كيس صغير مليئ بالرمل

◀ ثلاثة الى ستة اطفال



## وضع البيض

اصطفوا امام جدار واحدا خلف الآخر - وانظروا باتجاه الجدار. يرمي الطفل الاقرب من الجدار كرة ضده رميا خفيفا من تحت الى فوق. ترتدي الكرة من الجدار نحو الارض. ينط الطفل الذي رمى الكرة فوق الكرة ورجلاه مفرسحتان ويذهب الى موقعه الجديد في نهاية الصف. يلقف الطفل الثاني الكرة قبل ان تقع على الارض، ويرميها ضد الجدار. يستمر اللعب بهذه الطريقة طفلا بعد طفل. من يعجز عن النط فوق الكرة او لقفها يترك اللعب. تزيد سرعة وصعوبة اللعب مع تقليل عدد اللاعبين.

الفائز هو اللاعب الاخير بعد ان ترك جميع الآخرون اللعب.

ما هو اللازم؟

◀ كرة (كرة قدم او كرة طائرة او كرة تنس)

◀ جدار

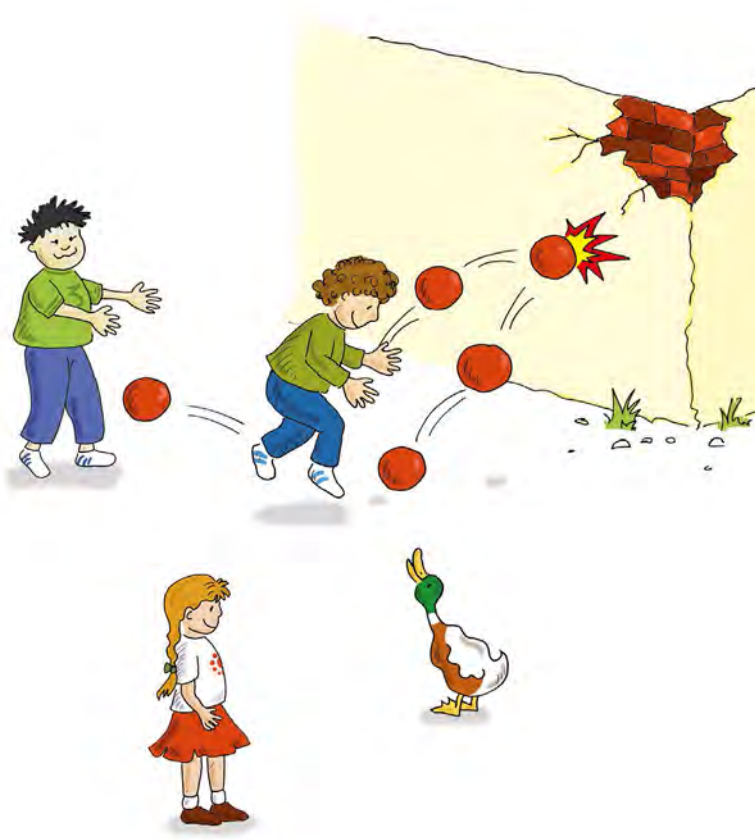
◀ طفلان الى عشرة اطفال

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | جربوا اللعب  
بانواع مختلفة من  
الكرات لانها تنط  
بطرق مختلفة ما يزيد  
من صعوبة اللعب.





## الجنة والجهنم (نط المربعات)

ارسموا بقطعة من الطباشير عددا من المربعات المجاورة على الارض.  
ارسموا كذلك نصف دائرة على الهامش الاسفل من المربع الاول  
ونصف دائرة ثانية على الهامش الاعلى من المربع الاخير. تمثل نصف  
الدائرة الاولى الجهنم بينما يمثل نصف الدائرة الثانية الجنة.

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | ابتكروا العاب  
نط على المربعات وطرق  
نط مختلفة كما تشاؤون.  
يمكن مثلا النط برجل  
واحدة اولا وبالرجل  
الثانية ثانية والهبوط  
في المربع المعني على  
القدمين. لا تنطوا برجلكم  
المفضلة فقط بل جربوا  
النط بالرجل الاخرى ايضا.

رمي الطفل الاول حجرا على المربع الاول. يجب هبوط الحجر داخل  
المربع، والا فيرمي الطفل الثاني الحجر من جديد.  
يتم النط على رجل واحدة من مربع واحد الى المربع التالي باستثناء  
مربع الحجر. من يصل الى نصف دائرة الجنة يستحق استراحة ويشيل  
الحجر من المربع.

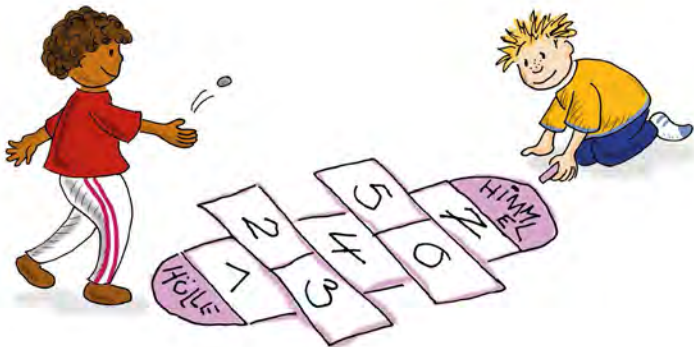
في الدورة الثانية يرمى الحجر في المربع الثاني ... الخ.

ما هو اللازم؟

◀ طباشير للرسم على سطح الشارع

◀ حجر

◀ طفل واحد الى عشرة اطفال



## قذف الاحجار

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | في فصل

الخريف يمكن استخدام  
ثمار الكستناء او البلوط  
بدلا من الاحجار.

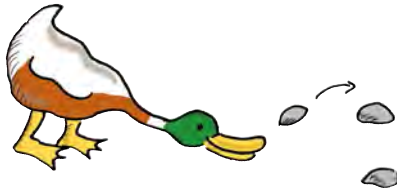
حددوا خطا كخط الهدف على مسافة معينة امامكم. يأخذ كل منكم  
ثلاثة احجار ويضعها امامه على الارض.

يشكل حجران من الاحجار الثلاثة عارضتي الجول. حاولوا قذف  
(شوط) الحجر الثالث بين الحجريين الآخرين. بعد القذف يشكل  
هذا الحجر مع احد الحجريين الآخرين الجول الجديد ويقذف الحجر  
الثالث بينهما. حاولوا بهذه الطريقة الوصول الى خط الهدف بسرعة.  
الفائز من يصل الى خط الهدف اولاً.

ما هو اللازم؟

◀ ثلاثة احجار لكل طفل

◀ طفلان الى عشرة اطفال





## القفز على «حصان القفز»

الطفل الاول ينحني الى الامام معتمدا يديه على فخذيه ليمثل «حصان القفز». الطفل الثاني يقفز بالرجلين المفرشتين فوق الطفل الاول. ثم يمشي بضع خطوات الى الامام وينحني مثل الطفل الاول. يقفز الطفل الثالث بنفس الطريقة فوق الطفل الاول والثاني ... الخ.

بعد قفز الطفل الاخير يليه الطفل الاول قافزا فوق جميع الاطفال المنحنيين ويليهِ الطفل الثاني ... الخ.

ما هو اللازم؟

◀ ساحة فاضية او مرج

◀ طفلان الى عشرين طفلا

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | جربوا

درجات انحناء مختلفة

ومسافات مختلفة بين

«احصنة القفز» حسب

كفاءة القافزين.



## 1, 2, 3 – الكرة مع مَنْ ؟

يصطف كل الاطفال في صف واحد جنباً الى جنب. يقف طفل واحد امام الصف موجهاً ظهره نحو الصف ويحمل كرة.

يرمي الكرة من فوق رأسه الى الخلف باتجاه الصف دون ان يلتفت الى الخلف. احد اطفال في الصف يلقف الكرة ويحفظها او يعطيها لطفل آخر وينادي : «واحد, اثنان, ثلاثة – الكرة مع من؟» يخبئ كل الاطفال ايديهم وراء ظهورهم. يدور الطفل الرامي باتجاه الصف ويجب عليه حدس الطفل الذي يخبئ الكرة وراء ظهره.

اذا نجح بحدسه يسمح له ان يرمي الكرة مرة ثانية. اذا فشل فيسمح للطفل الذي يحمل الكرة وراء ظهره ان يصبح الرامي الجديد.

ما هو اللازم؟

◀ كرة

◀ اربعة اطفال على الاقل







# اللعب بالبلي

## القذف في الحفرة

احفروا حفرة صغيرة في ملعب الرمال او ساحة رمال اخرى وحددوا خط الانطلاق. كل طفل يأخذ خمس بليات. يحاول الاطفال واحدا بعد الآخر ادارة او قذف البليات الى داخل الحفرة. الفائز من نجح في تحريك اكبر كمية من البليات الى الحفرة. يمكنكم ايضا ابتكار قواعد جديدة مثل: يجب على البلية المتحركة ان تمس بلية اخرى قبل الوقوع في الحفرة.

## اصابة البلية

ضعوا بلية كبيرة على المرج وارسموا خط مستدير حولها. قفوا حول هذه الدائرة. حاولوا واحدا بعد الآخر دفع البلية الكبيرة الى خارج الدائرة بواسطة بلياتكم الصغيرة. الفائز من ينجح في دفع البلية الكبيرة الى خارج الدائرة.

## ما هو اللازم؟

◀ خمس بليات لكل طفل

◀ طفلان الى عشرة اطفال

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | يمكنكم ايضا استعمال الاحجار او ثمار الكستناء او البلوط بدلا من البليات.



## الاولد والكرة

يحتاج كل واحد منكم قنينة بلاستيكية مليئة بالماء. تمثل هذه القنينة وتدا.

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | يمكنكم

محاولة كذف الكرة  
بالقدم (كرة القدم ضد  
الاولاد). كما يمكنكم  
تعديل قواعد اللعب.  
مثلا: حاولوا اصابة وتد  
واحد فقط قبل الرمي  
الى الاولاد الاخرى، او  
اطلبوا ممن وقع وتده  
ان ينتظر الى الدورة  
التالية او الى وقوع  
الوتد الثاني قبل العودة  
الى اللعب.

الآن ترموا الكرة في محاولة اصابة اولاد الاطفال الآخرين. يحاول كل  
طفل حماية وتده عن طريق دفع الكرة الى اتجاه آخر قبل اصابة  
الوتد.

عندما يقع وتد يستمر اللعب حتى بقاء طفل واحد ووتده قائم.

ما هو اللازم؟

◀ قنينة بلاستيكية مليئة بالماء لكل طفل

◀ كرة

◀ طفلان الى خمسة عشر طفلا



## سباق البيض

حددوا خط الانطلاق وخط الهدف على مسافة بضعة امتار. كل طفل يأخذ ملعقة ويضع عليها بيضة او بطاطا صغيرة او حجرا. اصطفوا على خط الانطلاق.  
ييدي احد الاطفال اشارة الانطلاق.

الفائز اول من يمر من خط الهدف دون ضياع البيضة.

ما هو اللازم؟

◀ ملعقة وبيضة او بطاطا او حجر لكل طفل

◀ طفلان على الاقل

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | جربوا

نقل اشياء مختلفة.

ما هي الاشياء

التي تنقل على

الملعقة بسهولة

او بصعوبة؟ او

استعملوا ملاعق

كبيرة وصغيرة

مثل ملعقة قهوة

او ملعقة طبخ.

اذا اشترك اطفال

كثيرون في اللعب

يمكنكم تكوين

فريقيين متسابقين.



# نط الحبل

## 1 - اللعب زوجا

تحتاجون الى حبل قصير. اصطفوا بالتعاقب. الطفل الخلفي يأخذ طرفي الحبل بيديه.

يلوح الطفل الخلفي الحبل بقوة من وراء رأسه عبر الطفل الامامي لينط كلاهما فوقه بالتكرار. يمكن كذلك تلويح الحبل بالاتجاه المعاكس حتى يتقرب من الخلف قبل النط.

## 2 - اللعب الجماعي

تحتاجون الى حبل طويل او تربطون حبلين قصيرين بعقدة. يقف طفلان وجها لوجه، ويأخذ كل واحد منهما احد طرفي الحبل بيده.

يتم تلويح الحبل بقوة . طفل آخر يبدأ النط في الوسط وينط فوق الحبل عندما يقترب وسطه الارض.

ما هو اللازم؟

◀ حبل النط

◀ طفلان الى عشرة اطفال

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | يمكن ايضا المشي الى دائرة تلويح الحبل ثم النط وثم الخروج من دائرة التلويح. في اللعب الجماعي يمكنكم اللعب بهذه الطريقة متجولين حول مكان الحبل بين النطات.





## نط ربطة المطاط

شدوا ربطة مطاط حول كعوب طفلين واقفين وجها لوجه. بعد ذلك تحددون سلسلة النطات المطلوبة.

امثلة لنطات مختلفة:

◀ الوسط - بعد النط توجد القدمان داخل طوق الربطة

◀ الفرشحة - بعد النط توجد القدمان على الجانبين خارج طوق الربطة

◀ الدعس - بعد النط توجد القدمان على جانبي الربطة

◀ الخروج - بعد النط توجد القدمان على جانب واحد خارج طوق الربطة

يبدأ الطفل الاول بالنط. اذا استكمل كل النطات حسب الاتفاق، تزداد صعوبة اللعب عن طريق شد الربطة على ارتفاع بطن الساقين او الركبة او المؤخرة او الورك.

الفاشل يترك اللعب ويتفرج فقط.

ما هو اللازم؟

◀ ربطة مطاط طولها ثلاثة امتار

◀ ثلاثة الى عشرة اطفال

i

اشارات  
مفيدة !

مقترح | يمكنكم عد النطات اثناء النط. يعطى لكل نط رقم. هكذا يمكن زيادة صعوبة اللعب. الفائز من يصل الى اكبر الكمية من النطات. كما يمكن زيادة الصعوبة عن طريق تغيير المسافة بين كعبي الطفلين الذين يشدان الربطة.



# صيادو ملاقط الغسيل

يحتاج كل طفل الى ثلاثة ملاقط غسيل بالوان مختلفة ويثبتها على ملابسه.

لكل ملقط قيمته بالنقط:

الملقط الاحمر: نقطة واحدة

الملقط الازرق: نقطتان

الملقط الاصفر: ثلاث نقط

بعد اشارة الانطلاق يحاول كل طفل اخذ اكبر كمية من ملاقط الاطفال الآخرين وتثبيتها على ملابسه الشخصية. ينتهي اللعب بعد خمس دقائق. يجتمع الجميع ويعدون الملاقط المثبتة على ملابس كل طفل.

الفائز من جمع اكبر عدد من الملاقط. بعد العد يمكنكم توزيع الملاقط من جديد واداء اللعب مرة ثانية.

ما هو اللازم؟

◀ ثلاثة ملاقط غسيل بالوان مختلفة لكل طفل

◀ ثلاثة الى عشرين طفلا

i

اشارات  
مفيدة!

مقترح | يمكن

تعديل قيمة الملاقط.

يمكنكم مثلا اعطاء

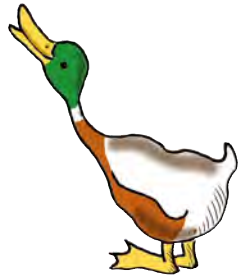
للملاقط ثلاث وست

وتسع نقط. باب

الابتكار مفتوح!



# اللعب في الهواء الطلق



شارك اناس كثيرون من اجيال الكبار والشيخوخة في جمع المقترحات  
بخصوص الالعاب القديمة.

لذلك نعبر عن شكرنا الجزيل لمركز مارغوت انجله في هانوفر  
ومجلس الشيخوخة الاستشاري في هانوفر (عاصمة ولاية ساكسونيا  
السفلى) ومتحف التاريخ في هانوفر وكل الآخرين الذين ساعدونا  
بملاحظاتهم.

## الناشر والطابع وحقوق الطبع

هيئة التحرير:

د/ زابينه فورمانس, يوليا فيلرس

الصياغة والصور: جيسيكيا بريس

الطبع والانتاج:

شركة التأمين الصحي للفنيين

كل الحقوق محفوظة.

برلين, 2012م

[www.tk.de](http://www.tk.de)



**TK**  
Techniker  
Krankenkasse

