

تأليف: جانيت بينغهم ا النّص العربي: سمر محفوظ برّاج رسوم: سیباستیان براون הוצאַה الفئة العمريّة: الروضة



- نتتبّع مع طفلنا علامات انتهاء النّهار في النّص (تحوّل لون السّماء، ضوء القمر والنّجوم..) ونتحادث حول العلامات التيّ تدلُّنا في البيت وخارجه على حلولّ المساء (عودة أحد الوالدين من العمل، تحضيرٌ وجبة العشاء، صوت الآذان في الحيّ، إنَّارة البيت والشُّوارع...).
- تعبّر صغار الحيوانات عن نَعسها بسلوكيات مختلفة؛ فصغير الباندا يتمدّد ويتثاءب، والفراخ تتوقّف عن الزّقزقة في العشّ. نتحادث مع طفلنا حول ما يحسّه في جسده حين ينعس. تساعد هذه المحادثة في تعزيز وعي الطّفل "للرّسائل" التي يبثِّها له جسده عند التّعب أو النّعاس، وأهميّة أن يتجاوب معها ليحصل على قسطٍ كاف من الرّاحة
- نسترجُع معًا كيف يتهيّأ كلّ حيوان في الكتاب للنّوم، ونتحادث عن الطّقوس التي نقوم بها معًا لتهيئة الطّفل للنّوم. هذه مناسبة أيضًا لأن نشارك طفلنا عَّاداتنا\_ نحن الأهل\_ في الاستعداد للنّوم، وأُهمّيتها لنا (مثل التّأكّد من إغلاقُ أبواب البيت، قراءة كتاب، احتساء شراب ساخن...)
- قد يرغب طفلنا برسم طقوس استعداده للنّوم مع مساعدتنا بكتابة نصّ صغير، وجمع الرّسومات على هيئة كتاب بعنوان " تصبح/تصبحين على خير يا...(اسم الطَّفل أو الطَّفلة.)
  - يلقى الأرنب الصَّغير تحيَّة النَّوم على مجموعة من صغار الحيوانات. لمن نحبٌّ أن نقول "تصبحون على خير"،
- في نهاية الكتاب، تُطمئن الأرنبة طفلها الصّغير حين تضمّه وتقول له: "تصبح على خير، أمّك تحبّك." نفكّر كأهل، ماَّذا نحبّ أن نقول لطفلنا قبل أن ينام؟ السَّؤال الأخير في النّص يشجّع الطّفّل علّى التّعبير عن مشاعره وأفكاره ًقبل أن تأخذه غفوة النَّوم.

● "يا الله تنام، يا الله تنام..." واحدة من عشرات التّهاليل وأغاني تنويم الأطفال في تراثنا الشّعبي. وعلى الرّغم من أنّ طفلنا قد غادر مهده، لكنّه ما زال يأنس إلى صوتنا في طريقه إلى النّوم.

أفكار لدمج الكتاب في الصّفّ • يمكّن أن تِتتبّعي مع الأطفال طريقة نوم كلّ صغير حيوانٍ في الكتاب. ما المشترك بينها؟ تحادثي معهم حول حيوانات أخرى يعرفونها، تنام على نحو مشابه.

• ينتهي الكّتاب بسؤال للطّفل عمّا يحبّ أنّ يقول لأمّه أو أبيه قبل النّوم. شجّعي الأطفال على التّعبير عمّا يحبّون قوله

• ادعى الأطفال إلى الحديث حول طقوس نومهم في بيوتهم. كيف يرغبون أن يناموا؟ قد يكون من الممتع أن تُشركي الأهلُّ والأطفال في البيت بإعداد صفحة بعنوان "هكذا أُستعدّ للنّوم" يضمّنون فيها صورةً أو نصًّا أو رَسومات توضّح ذلك. بعدهاً يمكن أن تجمعي الصّفحات لتأليف كتاب جماعيّ.

• هناك العديد من الكبار والصّغار الِّذين "يقاومون" الإحساس بالنّعاس والحاجة إلى النّوم. من الممتع أن تقومي مع الأطفال بنشاطِ خياليّ موجّه، وفي جوّ هادئ وخافت الضّوء، تقودينهم فيه إلى أن "ينوّمواً" أعضاء جسمهم، الوّاحد تلو الآخر. تحادثي معَّهم بعد النّشأط حُول ما أحسّوه. يساعد هذا النّشاط على زيادة وعي الطّفل بالإشارات التي

يرسلها جسمه إليه حين يحتاج إلى الرّاحة.

• يربّى العديد من الأطفال في بيوتهم حيوانات أليفة، مثل الكلب والقطّ، أو أسماك وطيور، وغيرها. يمكن تشجيع الأطُّفال على مراقبة طريقة أنوم هذه الحيوانات، وربّما تصويرها، ومشاركة الصّور مع الأصدقاء في الرّوضة. مذه مناسبة أيضًّا لتوسيع معارف الأطفال حول الطّرق المختلفة التي تنام فيها الكائنات الّحيّة من حولنًا، والفرق بينها وبين الإنسان.

• تأمّلي مع الأطفال الرّسومات: ما الذي يدلّنا فيها على اقتراب المساء؟ تحادثي معهم حول مظاهر حلول المساء في الطّبيّعة، وفي البيت (عودة الوالدين من العمل، تحضير العشاء، الاستحمام..) وفي الحارة (صوت الآذان، إنارة

• "حفلة بيجامات" في الرّوضة يقوم فيها الأهل والأطفال بطقوس مشتركة تسبق النّوم! (إعداد عشاء مشترك أو شراب ساخن، قراءة قصّة، وغيرها)

עוד פעילויות באתר ספריית פיג'מה www.pjisrael.org