

תאליף: מارتן סומר | ترجمة: سوسن كردوش قسيس  
 رسوم: مارتن سومر  
 הוצאה  
 الفئة العمرية: البستان



שיחה

نتحدث حول

- استعمال الشاشات: قد نسأل أطفالنا: لماذا برأيكم منع الاهل راني من مشاهدة الشاشة بكثرة؟ كيف يؤثر علينا النظر المتواصل للشاشات؟ وكيف نشعر حين يجلس أهلنا معنا وهم مشغولون بالشاشة؟
- البدائل للشاشات: اقترح والد راني على ابنه أنشطة بديلة. نتحدث مع طفلنا حول أمور يحب أن يقوم بها لوحده ومعنا، وندرجها في برنامجنا الأسبوعي.
- الشعور بالملل: نتحدث مع طفلنا حول الأوقات التي يشعر فيها بالملل. ما الذي يساعده للتغلب على هذا الشعور؟ نشارك طفلنا بشعورنا بالملل وكيفية التعامل معه.

קריאה

نتواصل

נقلל מן וקת אנשגאלנא באלשאשאל ונלעב מע אפאלנא. קד נקרא מעא קטאבא שיפא, או נכרך פי נזהה, או נסמע אלל המוסיקל, או נכצר וכה שיהה. סיקון ראעהא إذا خصصنا وقتا أسبوعيا ثابتا لهذه الأنشطة.

- נساعد طفلنا في إعداد رُزنامة أسبوعية، يرسم فيها أيقونات ترمز إلى أنشطة يحبّ أن يقوم بها لوحده أو مع أصدقائه وأفراد عائلته. حتماً سيفخر حين يراها معلقة على الثلاجة في المطبخ!
- يمكن أن نصوغ مع أطفالنا اتفاقية حول مدة وكيفية استخدام الشاشات في البيت، ونلتزم بها كعائلة.

- نستكشف تطبيقات في هاتفنا المحمول لألعاب عائلية ممتعة.

נבחר مع أطفالنا عن فوائد وسلبيات استعمال الشاشات لفترات متواصلة.

- استخدام الشاشات: نسأل الأطفال عن مدى استخدامهم واستخدام أهلهم للشاشة. هل تستخدمون الشاشات كثيراً؟ هل يستخدم أهلکم الشاشات كثيراً؟ هل يعجبکم ذلك؟
- ضرر الشاشات: نسأل الأطفال عن رأيهم: هل الشاشات مضرّة أم مفيدة؟ لماذا؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا شاهدنا الشاشات بكثرة؟
- الامتناع عن الشاشات: حاول والد راني أن يبعده عن مشاهدة الشاشات. نسأل الأطفال عن رأيهم: ماذا يمكن أن يحدث إذا امتنعنا عن مشاهدتها؟ هل يمكن أن نمتنع عن الشاشات بشكل تام وألا نستخدمها في حياتنا؟
- الشعور بالملل: نتحدث مع الأطفال حول الأوقات التي يشعرون فيها بالملل. ما الذي يساعدهم في التغلب على هذا الشعور؟ نشارك طفلنا بشعورنا بالملل وكيفية التعامل معه.



### תקשורת

יום مشترك ואתִּיאוּת: נְעֵד יוֹמָּ מְשׁוּתָרָא לְאִמָּהַת וְאֵלְפָל בִּי הַבֵּסְתָן. נְהַזְּ אַנְשֻׁתָּ תְּעֵנִי עֵלָּה אִמָּ בְּאֵלְפֵל וְתֵיחַ הַתְּקָרָב וְהַתְּוָאֵל פְּנֵעַד אִצְנָא אִצְנָא אִצְנָא לְאִמָּהַת תְּעֵזְזַ עֵלָּתָהּ בְּאֵלְפָהּ וְתוּגְהָהּ נְחוּ אַנְשֻׁתָּ מְשׁוּתָרָה בְּדִילָה עֵן הַשָּׁשָׁהַת. פְּמִתָּלָה: נְסָנְדֵּן אֵהֵל עֵלֵי בְנָא אַתְּפֵאוּתָּהּ מְשׁוּתָרָה בֵּינָהּם וּבֵינָן אֵלְפָל, וְנְעֵד רִזְנָמָה אִסְבּוּעִיתָּ לְאַנְשֻׁתָּ מְתוּעָה. יוֹקַע אֵהֵל וְהַאֵלְפֵל עֵלֵי אַתְּפֵאוּתָּהּ, וְיַעֲלֹקוּנָהּ בִּי מְקָן מְרֵי בֵּי הַבַּיִת וְיִלְתְּמוּן בָּהּ.



### סרטינים

נְתֵרִי לְעֵתָּנָה וְהַתְּעִיבֵר הַשֵּׁפְהִי וְהַתְּעִיבֵר בְּרִסְסָם: אַחִיאוּתָּ, יְמַנְעֵנָה אֵהֵל מֵן הַקְּיָאָם בְּאַשִׁיָּא נְחִבָּהּ. נְדַעוּ אֵלְפָל לִיפְקָרוּ בְּרִסָּלָה יוֹדוֹן תוּגִיָּהּ לְאֵהֵלָם וְיַעֲבִירוּן בִּיהָ עֵן מְשָׁעֵרָם חֵיָּאָל זֶלֶק. נַעֲבֵר עֵן אַפְקָרָנָה בְּרִסְסָם וְנִשָּׂרָק אֵהֵל בְּמָה רִסְמָנָהּ.



### חקר

נְסַתְּכֻשֵׁף אֵלְעָב שְׁעִיבָּהּ: נְסָאֵל אֵהֵלְנָה וְאַגְדָּדָנָה עֵן אֵלְעָב אַגְתְּמָעִיתָּ שְׁעִיבָּהּ כָּאִנּוּהָ יַעֲבֹנוּהָ בִּי הַאֵלְפָלְהֵם, וְנַדְעוּ אֵלְעָבְדָּאָהּ בִּי הַאֵלְפָל לְנַגְרָיָהּ וְנַתְּמַעַּ בָּהּ מְעָ.



### ביצירה

נְבַדַּע וְרִשְׁתָּהּ פְּנֹן בִּי הַאֵלְפָל: נּוֹקְרָ הַמּוּאָד לְהַרְשֵׁתָּהּ, מִתְּל אֵלְלוּאָן וְהַאֵמָתָהּ מְחֻלְפָּהּ, וְנַסְנַע נְזָרָתָהּ בְּאַשְׁכָּל מְחֻלְפָּהּ חֲסִבְּ אַחְתִּיָּבָר וְתַפְצִיָּלָתָהּ אֵלְפָל. נְלַעֲב מְעָ וְנַקְצִי וְקַתָּ מְסִלָּהּ בְּעֵידָאָהּ עֵן הַשָּׁשָׁהַת.

---

עוד פעילויות באתר ספריית פיג'מה [www.pjisrael.org](http://www.pjisrael.org)