نشير أو نحكي أو نرسم ⋆ البالغ يكتب عند الحاجة

أُسَاعِدُ عِنْدَ الْمَائِدَة

أَقُومُ بِعَمَلٍ صَغِيرٍ عِنْدَ الْمَائِدَة، وَأَقُولُ مَنْ زَرَعَ وَمَنْ طَبَخَ طَعَامِي.

مَنْ صَنَعَ طَعَامِي؟ مَنْ زَرَع، وَمَنْ طَبَخ، وَأَنَا أُسَاعِد

أُمٌّ تَطْبُخ

بِنْتٌ تَزْرَع

خَمْسَةُ أَعْمَالٍ عِنْدَ الْمَائِدَة. عَلَامَةٌ لِكُلِّ عَمَلٍ فَعَلْتُه

بِلَا سِكِّينٍ وَبِلَا نَار. نَغْسِلُ وَنَحْمِلُ وَنَضَع.

	الْيَوْم	غَدًا
أَغْسِلُ الطَّمَاطِم	☐	☐
أَضَعُ مِلْعَقَةً لِكُلِّ وَاحِد	☐	☐
أَحْمِلُ الْخُبْزَ إِلَى الْمَائِدَة	☐	☐
أُجَرِّبُ لُقْمَةً جَدِيدَة	☐	☐
أَقُولُ شُكْرًا لِمَنْ طَبَخ	☐	☐

لحظات صغيرة نتعلّم فيها معًا

أُسَاعِدُ عِنْدَ الْمَائِدَة

قبل أن تبدأ

وجبة تُحضَّر، وطماطم تُغسَل، وملاعق وخبز. الأعمال الخمسة بلا سكّين ولا نار.

وقت مرن

ابدأ بخمس دقائق. أكمل ما دام الطفل مرتاحًا، وتوقف عند التعب أو الضيق. لا يلزم إنهاء الصفحة.

ثلاث لحظات، بلا امتحان

1. **«مَنْ طَبَخَ هَذَا؟ وَمَنْ زَرَعَ الطَّمَاطِم؟»**

   انظرا إلى الصورتين. يكفي أن يقول: ماما طبخت، والفلّاح زرع. لا تحتاج إلى أكثر.

2. **«خَمْسَةُ أَعْمَال. أَيَّهَا تَخْتَارُ الْيَوْم؟»**

   اقرأها واحدًا واحدًا ودعه يختار. ثمّ يفعله الآن بطعام حقيقيّ، ولا تعيده بعده.

3. **«شُكْرًا لِمَنْ طَبَخ.»**

   قلها أنت أوّلًا بدفء عند المائدة. ما يُقال كلّ يوم يُقلَّد، وما يُفرَض لا.

إذا احتاج مساعدة

عمل واحد يختاره، ويد الكبير على يده.

إذا أراد المزيد

في يوم السوق، يختار الطفل خضارًا واحدة ويغسلها في البيت.

ما يستحق أن تلاحظه

أيّ عمل اختاره أوّلًا؟ وهل عاد إليه غدًا من نفسه؟ الجدول للأسبوع لا لوجبة واحدة.

دوّن ما جرّبه اليوم، وحده أو بمساعدتك، وعودا إليه يومًا آخر. لا نحكم على قدرة الطفل من جلسة واحدة.