نشير أو نحكي أو نرسم ⋆ البالغ يكتب عند الحاجة

أَتَدَرَّبُ مِثْلَ رُوَّادِ الْفَضَاء

أُجَرِّبُ خَمْسَةَ تَمَارِينَ مِثْلَ رُوَّادِ الْفَضَاء.

رُوَّادُ الْفَضَاءِ يَتَمَرَّنُونَ كُلَّ يَوْم. وَأَنَا أَيْضًا

رَائِدُ فَضَاء

رَائِدَةُ فَضَاء

خَمْسَةُ تَمَارِين. عَلَامَةٌ لِكُلِّ تَمْرِينٍ جَرَّبْتُه

لَيْسَتْ مُسَابَقَة. نَقْفِزُ مِنَ الْأَرْضِ إِلَى الْأَرْضِ فَقَط.

	جَرَّبْتُ	مَرَّةً أُخْرَى
أَمْشِي بِبُطْءٍ شَدِيد	☐	☐
أَقِفُ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَة	☐	☐
أَعُدُّ ثُمَّ أَقْفِز	☐	☐
أَحْمِلُ شَيْئًا وَلَا أُسْقِطُه	☐	☐
أَشْرَبُ كُوبَ مَاء	☐	☐

لحظات صغيرة نتعلّم فيها معًا

أَتَدَرَّبُ مِثْلَ رُوَّادِ الْفَضَاء

قبل أن تبدأ

مكان يسع الحركة، وكوب ماء، وشيء صغير يُحمَل مثل كتاب أو وسادة. روّاد الفضاء يتمرّنون كلّ يوم ليبقوا أقوياء.

وقت مرن

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

ثلاث لحظات، بلا امتحان

1. **«رُوَّادُ الْفَضَاءِ يَتَمَرَّنُونَ كُلَّ يَوْم. أَيَّ تَمْرِينٍ نُجَرِّبُ أَوَّلًا؟»**

   اقرأ له التمارين واحدًا واحدًا، ودعه يختار.

2. **«اِمْشِ بِبُطْءٍ شَدِيد، كَأَنَّكَ فِي الْفَضَاء.»**

   جرّب معه. المشي البطيء أصعب من الجري، وهو تمرين على ضبط الجسد.

3. **«أَيُّ تَمْرِينٍ كَانَ الْأَصْعَب؟»**

   ضعا علامة لكلّ تمرين جرّبه. وإن أحبّ، يعلّمك هو تمرينًا سادسًا من عنده.

إذا احتاج مساعدة

تمرينان يختارهما هو.

إذا أراد المزيد

اختارا تمرينًا واحدًا وأعيداه كلّ صباح هذا الأسبوع.

ما يستحق أن تلاحظه

أيّ تمرين اختاره أوّلًا، وأيّها تجنّبه؟ الوقوف على قدم واحدة يحتاج إلى وقت، ولا بأس.

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