

نشير أو نحكي أو نرسم * البالغ يكتب عند الحاجة

أَتَدَرَّبُ مِثْلَ رُوَّادِ الْفَضَاءِ

أَجْرِبُ خَمْسَةَ تَمَارِينٍ مِثْلَ رُوَّادِ الْفَضَاءِ.

رُوَّادُ الْفَضَاءِ يَتَمَرَّنُونَ كُلَّ يَوْمٍ. وَأَنَا أَيْضًا



رَائِدَةُ فَضَاءٍ



رَائِدُ فَضَاءٍ

خَمْسَةُ تَمَارِينٍ. عَلَامَةٌ لِكُلِّ تَمَرِينٍ جَرَّبْتُهُ

لَيْسَتْ مُسَابَقَةٌ. نَقْفِزُ مِنَ الْأَرْضِ إِلَى الْأَرْضِ فَقَطْ.

مَرَّةً أُخْرَى	جَرَّبْتُ	
☐	☐	أَمْشِي بِبُطْءٍ شَدِيدٍ
☐	☐	أَقِفْ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ
☐	☐	أَعُدُّ ثُمَّ أَقْفِزْ
☐	☐	أَحْمِلْ شَيْئًا وَلَا أَسْقِطْهُ
☐	☐	أَشْرَبُ كُوبَ مَاءٍ

لحظات صغيرة نتعلم فيها معًا

أَتَدَرَّبُ مِثْلَ رُوَادِ الْفَضَاءِ

وقت مرّن

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

قبل أن تبدأ

مكان يسع الحركة، وكوب ماء، وشيء صغير يُحْمَلْ مثل كتاب أو وسادة. رُوَادُ الْفَضَاءِ يَتَمَرَّنُونَ كُلَّ يَوْمٍ لِيَبْقُوا أَقْوِيَاءَ.

ثلاث لحظات، بلا امتحان

1 «رُوَادُ الْفَضَاءِ يَتَمَرَّنُونَ كُلَّ يَوْمٍ. أَيُّ تَمَرِّينٍ نُجَرِّبُ أَوَّلًا؟»

اقرأ له التمارين واحدًا واحدًا، ودعه يختار.

2 «إِمِشْ بِطُيْءٍ شَدِيدٍ، كَأَنَّكَ فِي الْفَضَاءِ.»

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

3 «أَيُّ تَمَرِّينٍ كَانَ الْأَصْعَبُ؟»

ضع علامة لكل تمرين جرّبه. وإن أحبّ، تعلّمك هو تمرينًا سادسًا من عنده.

إذا أراد المزيد

اخترنا تمرينًا واحدًا وأعيداه كل صباح هذا الأسبوع.

إذا احتاج مساعدة

تمرينان يختارهما هو.

ما يستحق أن تلاحظه

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

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