

תאליף: כרמה ולסון | النص العربي: فتحية خورشيد طبري  
 رسوم: جين تشيمان  
 הוצאה  
 الفئة العمرية: الروضة



#### נشاط مع الأهل

- تبدو أعراض المرض على الدب تدريجياً، فأنفهُ مسدودٌ وحلقُهُ يُؤلمهُ ثمّ تصيبُهُ الحمى. نتحدّث مع الطفل حول ما نشعر به جسدياً ونفسياً حين نمرض.
- هبّ الأصدقاء لمساعدة الدب المريض. نتحدّث حول ما قام به كلّ واحد منهم، ونختار أحدهم ونتتبع ما قام به.
- نستذكر زيارة مريض قمنا بها سوياً. كيف خفّفنا عنه وسلّيناه؟ ماذا يمكننا أن نفعل إذا مرض أحد أفراد العائلة، أو أحد أصدقائنا في الروضة؟
- “سلامتك”، ندعو عادةً للمريض. أيّ عبارات جميلة أخرى يمكن أن نقولها له للتخفيف عنه؟
- البابونج، والمرمية وعشبة الجبل، هي بعض النباتات العطرية التي نستخدمها في إعداد مشروبات ساخنة تخفف من حدة المرض. يمكننا أن نبحث عنها معاً في حديقة أو في البرية، ونعدّ شراباً لذيذاً ممزوجاً بالعسل الشافي!
- “يلاً نعمل حالنا مرضى”، يتمنّى الأطفال باللعب التمثيلي، ويحبّون أن يُظهروا عنايتهم بالأهل. هذه فرصة أيضاً لتعزيز إحساسهم بالمقدرة على مساعدة الآخرين، حتّى بأمر صغيرة.
- العناية بصحّتنا “نام بكبير وقوم بكبير وشوف الصّحة كيف بتصير” يخبرنا الممثل الشعبي. نتحدّث مع طفلنا حول طرق العناية بصحّتنا: ماذا نأكل؟ وكيف نحافظ على نظافتنا الشخصية؟ وكيف نقوّي جسدنا ونريحه حتّى يستجمع نشاطه وحيويّته؟
- مرض الدب مُعد، انتقل إلى أصدقائه. نتحدّث مع طفلنا حول طرق الوقاية من الأمراض، مثل المُداومة على غسل اليدين، والتّغيب عن الروضة وقت المرض). ماذا أيضاً؟

## אפקאר לדמיג הכתאב פי الصّف

- נתאמל معاً صوّرّة الغلاف. ماذا تقول لنا عن حالة الدّب، وأصدقائه، وعن زمن القصة؟
- نتتبّع مع الأطفال واحداً أو أكثر من الأصدقاء. كيف ساعد الدّب؟
- نتحدث مع الأطفال حول ما يشعرون به حين يمرضون. تساعد هذه المحادثة الأطفال على أن يصغوا بدقّة إلى صوت أجسادهم وأن يميّزوا أعراض المرض لديهم. نتحدث أيضاً عمّا يحدثه المرض من تغيير في مزاجهم ونفسيّتهم.
- اعتنى الأصدقاء بالدّب، كلّ بطريقته. كيف يمكن أن يعتني الأطفال بأحد أفراد العائلة حين يمرض؟ تساعد هذه المحادثة الأطفال على تعزيز شعورهم بالمقدرة على مساعدة الآخرين، وعلى اكتشاف طرق مختلفة للقيام بذلك، ليس بالضرورة جسدية، وإنما أيضاً معنوية، كأن يسرد الطفل قصة، أو يرسم رسمة، أو يقطف باقة زهر من الحديقة ويقدمها للمريض، وغيرها.
- كيف يحبّ الأطفال أن يعتني بهم الأهل حين يمرضون؟ يمكن أن نكتشف ذلك عن طريق مشاهد تمثيلية يقوم بها الأطفال بدور “المريض والمعتني”.
- يعبرّ الأطفال عن خبراتهم، ويكتسبون خبرات جديدة في ركن اللعب التمثيلي، والذي يمكن أن يشارك الأطفال بإغنائه بأغراض يحضرونها من البيت، مثل: زجاجات دواء فارغة، أو ضمّادات وغيرها.
- البابونج، والمريمية، والنعنع هي بعض الأعشاب الطّبية التي يمكن أن نصنع منها مشروبات ساخنة تمنحنا دفئاً وشعوراً منعشاً. هذه مناسبة أيضاً للقيام مع الأطفال بزراعة مثل هذه الأعشاب في أصص صغيرة أو في أحواض زراعة في حديقة الروضة.
- “درهم وقاية خير من قنطار علاج”، يقول مثلنا الشعبي. نتحدث مع الأطفال حول طرق العناية بجسدنا.
- في القصة أنواع مختلفة من الطيور والحيوانات، بعضها مألوف لطفل والآخر أقلّ (مثل الغرير والنّمومة). هذه فرصة أيضاً للقيام بمشروع بحثي صغير وممتع حولها.