

# GET INTO SUMMER

## أفضل 10 نصائح

### #GetIntoSummer

لقد كان عاماً قاسياً ولكن الآن ومع حلول فصل الصيف، من المهم لك ولعائلتك الحصول على الفرصة للتواصل الاجتماعي واللعب وإعادة التواصل مع بعضكم البعض ومع أصدقائكم.

مشغولين خلال العام الماضي كان صعباً، إلا أننا رأينا العائلات تبتكر ألعاباً ممتعة وطرقاً إبداعية للعب، بغض النظر عن الطقس!

**لقد قمنا بجمع بعضاً من مفضلاتنا في الأسفل، -لذا استمتع ولا تنسى أن تشير إلى @ParentClubScotland على الانستجرام والفيسبوك و @ParentClubScot على التويتر**

هناك الكثير من الأنشطة التي تجري في جميع أنحاء اسكتلندا هذا الصيف للمساعدة في تعزيز رفاهية العائلات وصحتهم النفسية. يمكنك التحقق من **الموقع الإلكتروني ل Parent Club** لاستكشاف ما يجري في منطقتك!

يمكنك #GetIntoSummer مع النصائح والأفكار للخروج من المنزل مع عائلتك للمساعدة في تعزيز الصحة النفسية للجميع ورفاهيتهم. إن إبقاء الأطفال

### نصيحة #1: إطعام البط

لا تنسى أن تأخذ معك بعض البازيلاء أو الأرز أو الشوفان عند زيارتك للحديقة المحلية. إنها طريقة رائعة للترفيه عن طفلك أثناء الذهاب في نزهة في الخارج.



### نصيحة #2: امضي، امضي، توقف!

قم بتسريع أي مشي بطيء عندما تكون في الخارج من خلال تجربة هذه اللعبة السريعة والسهلة. فقط قل "امضي" لجعل صغارك يمشون بسرعة، ومن ثم فاجئهم بغتة بالصراخ بـ "توقف!"

لماذا لا تفعل الأمر بالتناوب- سيحب الأطفال الصغار أن يتحكموا بأحد الكبار!

### نصيحة #3: مطاردو الظل



إن جعل طفلك الصغير يطارد الظل إذا ظهرت الشمس (هذا يحدث!) في الهواء الطلق من الممكن أن يشكل نشاطاً ممتعاً حقاً. أيمنهم القفز عليه أو جعل ظلالهم ترقص؟ ولجعل الأمر مضحكاً أكثر، أيمنهم صنع أشكال في الظل بأيديهم وأصابعهم- هل هو كلب أم عصفور أم زرافة؟

### نصيحة #4: عدّ الأشياء على الطريق

عندما تتجهون إلى مكان ما ، ابقهم مشغولين من خلال عد الأشياء التي ترونها معاً - مثل عدّ السيارات أو الحافلات أو الشاحنات الحمراء. يمكنكم أيضاً التحقق من أي جانب من الشارع به أرقام فردية وأي جانب به أرقام زوجية.



### نصيحة #5: الطلاء بدون فرشاة

لا تحتاج لفرشاة طلاء للطلاء! ماذا عن محاولة الطلاء باستخدام أشياء موجودة في المنزل، مثل فرشاة أسنان قديمة، شوكة، عجلات سيارة لعبة. لماذا لا تحاول استخدام الأشياء الموجودة في الخارج، مثل الريش والعصي؟

### نصيحة #7: انطلق إلى الصيف

تعد رياضة الوثب "الترامبولين" متعة لجميع الأعمار (بما في ذلك الكبار) والآن هناك مراكز ترامبولين في جميع أنحاء اسكتلندا. يمكن إعادة فتحها في المستويات 0 - 3 مع اتخاذ المزيد من التدابير الوقائية الصحية، وتقديم يومًا ممتعًا بحيث ستشاهد ابنك المراهق وهو يقفز إلى الحدث.

### نصيحة #6: صناعة جحر

إذا كان لديك أية علب كرتونية ملقاة حولك فلماذا لا يتم تحويلها إلى شيء ممتع - جحر أو طائرة أو قلعة أو أي شيء! إذا كان لديك بعض المساحة الخارجية ، فلماذا لا تكون فوضويًا قليلاً وتضفي عليها طبقة من الطلاء أيضًا؟

## نصيحة #8: تجربة بعض الثقافة

إذا كان لديك مراهقين ، فيمكنك تذكيرهم بأن المتاحف والمعارض تعتبر أماكن مغلقة ، وغالبًا ما تكون مجانية ويمكنهم مقابلة أحد الأصدقاء هناك. وعلى الرغم من أن ابنك المراهق قد لا يكون متحمسًا للغاية للتفكير في كل هذه الثقافة ، إلا أنه سيغتنم الفرصة لمقابلة أصدقائه في مكان ما بعيدًا عن المطر!

## نصيحة #9: البولنج العشبي

إعداد صالة بولينغ باستخدام الزجاجات (قابلة لإعادة الاستخدام وليست زجاجية). إذا لم يكن لديك كرة ، يمكن لأطفالك دائمًا رمي وسادة أو لعبة صغيرة بدلاً من ذلك. أريهم كيفية إعداده حتى يتمكنوا من القيام بذلك بأنفسهم ويمكنك متابعة أشياء أخرى أثناء تطبيقهم. يمكنك حتى جعل الإخوة والأخوات الكبار يشاركون أيضًا ، ليروا الصغار كيف يتم ذلك.

## نصيحة #10: مضممار الحواجز

لماذا لا تحضر بعض الأجزاء والقطع من حول المنزل وتصنع مضممار حواجز مصغرة لكم؟ ليس من الضروري أن يكون فاخرًا ، فقط ضع بعض الأشياء التي يمكنهم الركض أو القفز أو الرمي حولها. ويمكنك أن تكون أكثر إبداعًا وتصنع بعض الميداليات للفائزين.

أيًا كان ما تريده، #GetIntoSummer مع النصائح والأفكار المقدمة من Parent Club أو عن طريق معرفة ما هو موجود على [parentclub.scot/summer](http://parentclub.scot/summer).

**GET**  
INTO  
**SUMMER**