

نستله

أجيال سليمة

لعبة الاستراحة

نقوم أحياناً بتقديم أطعمة غير ضرورية لأطفالنا خلال فترات الاستراحة من أجل تسليتهم. إليك هذه الألعاب المختلفة لتشجيعهم على ممارسة النشاطات في المدرسة عوضاً عن تناول الطعام.

قبل أن يذهب أطفالك إلى المدرسة، قومي بطباعة إحدى هذه الألعاب ووضعيها في صندوق غدائهم.



المزيد من الحركة والنشاط البدني

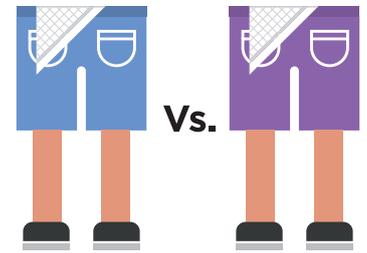
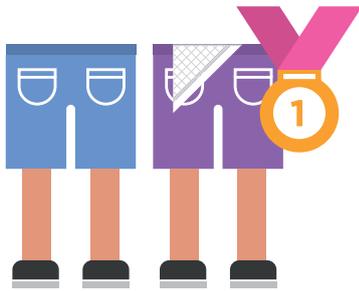


لعبة الذيل

لعبة ممتعة تساهم في تحرك الطفل

ماذا تحتاجين

كعزة أو منديل لكل لاعب



كيف تقومين بذلك

- 1 ضعي منديلاً أو كعزة مشدودة على ظهر كل لاعب برباط الخصر.
- 2 بينما يركض اللاعبون الآخرون، هناك لاعبٌ يحاول شد الذيل وأخذه.
- 3 يفوز اللاعب الذي يحافظ على ذيله إلى النهاية.

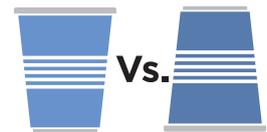
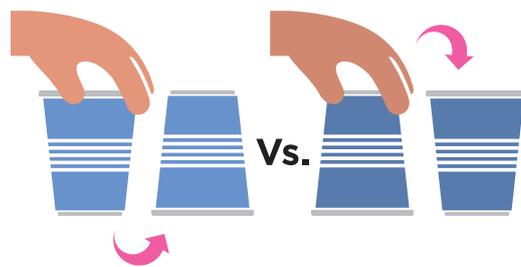


لعبة الكوز والقبة

لعبة ممتعة تساهم في تحرك الطفل

ماذا تحتاجين

40 كوباً بلاستيكيًا،
20 كوباً لكل فريق



كيف تقومين بذلك

- 1 قسمي الأطفال إلى فريقين: فريق الكوز وفريق القبة.
 - 2 ضعي نصف عدد الأكواب على الأرض أو الطاولة وضعي النصف الآخر مقلوباً.
 - 3 تهدف اللعبة إلى يتسابق الأكواب لتلائم اسم الفريق. يفوز الفريق الذي نسق أكثر عدد من الأكواب لتلائم اسمه.
- الفريق الأول يختار الأكواب الموضوعة على الأرض والفريق الآخر يختار الأكواب المقلوبة.