



استمع إلى جسدي

نوني
انجي وأوبيش

العربية: Hala Ghamrawi



الرياضيات العائلية المبكرة

Early
Family
Math



Interactive Story

القراء الكبار

3 مستويات للمناقشة اختر المستوى المناسب لطفلك. امنحه وقتًا للتفكير عند طرح الأسئلة أو الإدلاء بالتعليقات. ساعد طفلك في الإجابة عندما يتعثر، وتابع الإجابات الصحيحة بأسئلة أو تعليقات تكون توسعات صغيرة في إجابة الطفل.

المستوى ١ اطرح أسئلة مباشرة بسيطة. اسأل وأشر إلى ما تراه على الصفحة. أين اللعبة؟ ماذا يفعلون؟ ما هو اسمها؟ ما هو لونه؟ كم عدد الكرات؟

المستوى ٢ اطرح أسئلة عامة أو مفتوحة حول هذه النقطة في القصة. ماذا تراه يحدث هنا؟ ما هي هذه المجموعة من الأشياء؟

المستوى ٣ اسأل عن سير القصة. ماذا حدث؟ ماذا سيحدث بعد؟ هل سبق لك أن واجهت أو رأيت أشياء مماثلة لهذا؟ كيف تشعر عندما يحدث هذا؟

كلمات ومواضيع الرياضيات تحتوي هذه القصة على العد حتى 10 والمقارنة. كلمات التدريب: أكثر، أقل، الفرق، والعد بالرقم 2.

اقرأ، تحدث واستمتع! الأسئلة والتعليقات المقدمة هي مجرد البداية.

من أجل القراءة الأولى، اقرأ الأسئلة والتعليقات بالأحمر.

من أجل القراءة الثانية، اقرأ الأسئلة والتعليقات بالأزرق.

من أجل القراءة الثالثة، اقرأ الأسئلة والتعليقات بالأخضر.

بعد ذلك، اتبع اهتمامات طفلك ودع مناقشاتك تسير في اتجاهات ممتعة.

اليوم لن أذهب إلى
المدرسة.

إنها عطلة.

١. ماذا تعتقد أنها ستفعل في
يوم إجازتها من المدرسة؟

٢. لماذا تحب عدم الذهاب
إلى المدرسة؟

٣. هل تعتقد أنها ستفتقد
رؤية أصدقائها ومدرسيها في
المدرسة؟



اليوم لن أقوم بمشاهدة
التلفاز.

لا توجد كهرباء على أي
حال.

١. لماذا قررت عدم مشاهدة
التلفاز؟

٢. ماذا ستفعل لو كنت تخطط
ليوم خاص؟

٣. ماذا تفعل في الأوقات
التي لا تعمل فيها الكهرباء؟
هل لديك أنشطة خاصة لمثل
هذه الأوقات؟



ماذا سأفعل؟

اليوم سأستمع إلى
جسدي!

١. يدها تحتوي على أربعة
أصابع فقط! هل سبق وأن
رأيت أحداً يمتلك أربعة أصابع
في يده؟

٢. إنه أمر غير شائع، لكن
بعض الناس يولدون بستة
أصابع في اليد. كم إصبعاً
إضافياً تزيد الستة أصابع عن
عدد أصابعها؟

٣. هل تعتقد أنه يمكنك شراء
قفازات لشخص لديه ستة
أصابع؟



أولاً يجب أن أكون هادئة
جداً.

لكي أستطيع الاستماع
إلى جسدي.

١. هل استمعت إلى
الأصوات التي يصدرها
جسمك؟ ما هي بعضها؟

٢. هل سمعت قرقرة بطنك؟

٣. هل ركضت يوماً فسمعت
نبضك يدق في أذنيك؟



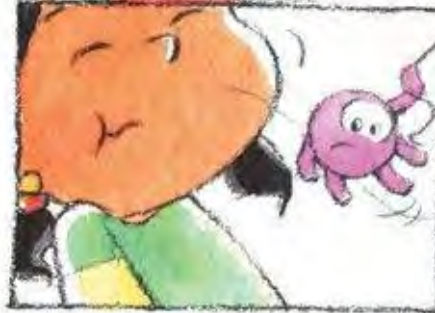
نعم، الآن أستطيع سماع
أنفاسي.

أنا أتنفس إلى الداخل
وإلى الخارج، إلى الداخل
وإلى الخارج.

١. إذا توقفت واستمعت، هل
يمكنك سماع تنفسك؟

٢. هل تتنفس من فمك أو
أنفك في أغلب الأحيان؟

٣. راقب الوقت لمدة نصف
دقيقة وأحصى أنفاسك. كم
كان عددها؟



ويمكنني أن أجعل
أنفاسي أكثر ضجيجًا.

سسسسسسسس!

وأكثر هدوءاً.

مممممممم.

١. إنها تجعل لعبتها تطير
عن طريق النفخ عليها بقوة.
متى نفخت بشدة على شيء
ما؟

٢. هل أطفأت شموعًا على
كعكة عيد ميلاد أو ربما
أشعلت فيها النار لتساعد
على الاحتراق؟

٣. كم كان عمرك في آخر
عيد ميلاد لك؟



الآن أستطيع أن أسمع
قلبي يدق!

دودوم، دودوم،
دودوم.

١. ليس من السهل سماع
نبض قلبك. هل تستطيع سماع
نبضك؟

٢. ضع أذنك على صدر
أحدهم حتى تسمع نبض قلبه.

٣. هل تظن أن قلبك سيتوقف
عن النبض يوماً؟ يمكن أن
تتعب معظم عضلاتك، لكن
عضلة القلب لا تتعب أبداً!



هل يمكنني أن أجعل
قلبي ينبض بشكل أسرع
أو بصوت أعلى؟

نعم، عبر القفز لأعلى
ولأسفل عشرين مرة.

١. هل يمكنك العد حتى
20 لحساب القفزات؟

٢. إذا لم تتمكن من العد حتى
20، يمكنك العد حتى 10 ثم
العد على الفور إلى 10 مرة
أخرى. سيكون هذا هو نفسه.

٣. عندما تركض وتبدأ
في التنفس بصعوبة، هل
تشعر أحياناً ينبض قلبك في
صدرك؟



الآن انظر، قلبي ينبض
بشكل أسرع.

١. هل سبق وأن رأيت قلبك
ينبض في صدرك؟ هل من
الممكن رؤيته؟

٢. يقوم الراوي والفنان
بالمبالغة بالحقيقة قليلاً هنا.
هل سبق لك أن قمت بمبالغة
الحقيقة قليلاً لجعل القصة أكثر
إثارة للاهتمام؟

٣. لعبتها تغطي أذنيها لأن
القلب ينبض بصوت عالٍ. هل
من الممكن سماع قلب شخص
آخر من بعيد؟



إذا وضعت أصابعي
على معصمي، فسأشعر
بنبضي!

١. هل يمكنك أن تشعر
بنبضك على معصمك؟ يجب
بعض الأشخاص أن يشعروا
بنبضهم على رقبتهم أو على
رؤوسهم. جرب ذلك!

٢. احسب نبضك لمدة عشر
ثوان. هل حصلت على عدد
بين 7 و 20؟

٣. اطلب من شخص آخر
أن يفعل الشيء نفسه ويقارن
الأعداد التي حصلت عليها.
من كان عدده أكثر ومن كان
أقل؟



أستطيع أن أسمع نفسي
أضحك.

هاهاها، هاهاهاهاها،
هاهاهاهاهاها!

١. إنها معبرة للغاية، لذا
فإن ضحكاتها لا بد أن تكون
عالية جدًا. هل من الممكن أن
تضحك بهدوء؟ هل تستطيع
فعل ذلك؟

٢. غالبًا ما يحب الناس
الضحك معًا. عندما تضحك
هل يضحك الآخرون معك؟

٣. حتى عندما لا يحدث
أي شيء مضحك، فإن مجرد
الضحك بصوت عالٍ في
بعض الأحيان يمكن أن يجعلك
تشعر بالتحسن.



أستطيع أن أسمع نفسي
أبكي. بوووهووو هوو!

١. أتحسبها تبكي حقاً أم أنها
تتظاهر فقط؟

٢. هل تتظاهر بالبكاء أحياناً
ليشفق عليك الناس؟

٣. يشعر بعض الناس بتحسن
كبير بعد البكاء. هل تشعر
بتحسن بعد البكاء؟



أستطيع أن أسمع نفسي
أصفق.

تصفيق، تصفيق،
تصفيق.

١. اصنع نمطاً باستخدام
التصفيق والدوس على
الأرض.

٢. هل كان النمط الخاص
بك معقداً، أم كان بسيطاً مثل:
تصفيق تصفيق دوس، تصفيق
تصفيق دوس؟

٣. الرقص غالباً ما يكون
نمطاً من الحركات بذراعيك
وساقيك. هل تحب الرقص؟



أستطيع سماع معدتي
تقرقر!

جودو، جودو، جودو.

١. عندما تقرقر معدتك، بماذا
يشعر جسمك؟

٢. هل تقرقر معدتك عندما
تجد صعوبة في هضم شيء
ما أو عندما تكون مريضاً؟

٣. بالنظر إلى وجهها، ما
الذي تشعر به الآن؟



تقول معدتي:
"أطعميني!"

١. هل سبق لك أن شعرت
بالجوع لدرجة أنك لم تتمكن
من الانتظار واضطرت إلى
تناول الطعام على الفور؟

٢. هل تعتقد أن معدتها تدفعها
حقًا للحصول على بعض
الطعام؟

٣. كلما تقدمت خطت
خطوتين. يمكنك حساب تلك
الخطوات عن طريق العد
بمقدار 2 - 2، 4، 6، 8، ...



يستطيع أنفي أن يشم
رائحة الكعك المخبوز في
مطبخ أمي.

والآن أريد أن أسمع فكي
يمضغان ذلك الكعك!

١. كم عدد الكعكات الصغيرة
التي تعتقد أنها ستأكلها؟

٢. ما هو أكثر عدد من
البسكويت أو الوجبات الخفيفة
الأخرى التي تناولتها في ذات
الوقت؟

٣. تحدثت هذه القصة عن
الكثير من الأصوات المختلفة
التي يمكنك سماعها من
جسدك. كم منها يمكنك أن
تتذكر؟



Listen to my body

Author -- Noni

Illustration -- Angieand Upesh

Language -- English

Level -- Firstsentences

© Pratham Books 2014

Creative Commons: Attribution 4.0

Source www.africanstorybook.org

Original source www.prathambooks.org

