



Pittsburgh  
Parks  
Prescription

ألعب في الخارج وأحصل على جرعتك اليومية من الطبيعة.  
قم بتجربة هذه الفعاليات في حديقتك المنزلية أو في ألحي الذي تقطنه أو في المتنزه.

### ترقب الطبيعة:

تمشى وتفحص ماتراه . حاول ان تبحث كل يوم عن شيء جديد.

ماذا لاحظت أيضا؟ أرسم عنه هنا.



تصرف بحرية كالمخلوقات الأخرى! أقفز كما يففز الضفدع, أركض كالغزلان, رفرر مثل الفراشة, أحفر كالقندس, أو اختار حركة الكائن الخاصة بك الخاصة.

تعرف على جيرانك! كم عدد انواع النباتات والحيوانات التي يمكنك تسميتها؟ هل يمكنك ايجاد وتسمية عشر انواع مختلفة من الأشجار الحية, لأن هذا قد يوذيتها)وقم ببناء مخفر لتجلس فيه , أو ابني منزلا للجنية الصغيرة أو للاصدقاء الصغار.  
[www.pittsburghparks.org/digital-education](http://www.pittsburghparks.org/digital-education)

توقف! أنظر! أستمع! هرولة أو مشى سريع . في طريق عودتك, أبطى وأنظر حولك وأصغي بعناية. هل لاحظت المزيد؟

قم ببناء مخفر من الخشب أو بيت للجنية الصغيرة .قم بجمع بعض أعواد الخشب والمواد الأخرى من الارض (ليس من الأشجار الحية, لأن هذا قد يوذيتها)وقم ببناء مخفر لتجلس فيه , أو ابني منزلا للجنية الصغيرة أو للاصدقاء الصغار.

أرسم خريطة للتمارين الرياضية! اختر مواقع مختلفة لتمرين رياضية مختلفة, أرسم خريطة للمواقع كي تتمكن من زيارتها مرة أخرى روتينيا. استخدم تدريبات اللياقة البدنية اسبوعيا!

تأمل الطبيعة: أبحث عن شيء من الطبيعة وأختر مكان ملائم للجلوس فيه بهدوء . استغرق وقتك في النظر لهذا الشيء وقم بتسجيل مشاهداتك وافكارك.

## أنا لاحظت.....

.1

.2

.3

## أنا اتسأل.....

.1

.2

.3

## أنها تذكرني ب.....

.1

.2

.3

**هل تحب هذه الفعالية؟ جرب هذا.**  
أنشئ مذكرات خاصة بالطبيعة. أبتكر دفتر مذكرات بسيط من أرباع-أو نصف أوراق فارغة . مغطاة بأوراق البقالة المستعملة . أو الصناديق الورقية للحبوب الغذائية للحصول على غطاء أكثر متانة.يمكنك تزيين الغلاف الخارجي لمذكراتك وكتابة أو رسم مشاهداتك وقصص عن مغامراتك خارج المنزل.

الأنشطة الذهنية للأطفال والبالغين!

لماذا اللعب خارجا؟هنالك الكثير من الأسباب التي تجعل اللعب خارجا جيدا لعقلك وجسمك.

أجهد أطفالك.تواجههم خارج المنزل يعتبر بداية جيدة لنوم جيد مساءً.

تعطي الفرصة لطفلك أن يكون صاحبا ومفعما بالحيوية

زيادة التركيز في المدرسة وفي المنزل . النشاطات خارج المنزل تساعد طفلك على الألتباه.

يزيد من القوة الجسمانية والتفاعلية.

يقلل من الأجهاد. طفلك سيشعر بسعادة أكبر وأنت ايضا!

يعزز الروابط الأسرية.

يساعد على المحافظة على الوزن الصحي . ألعب خارج المنزل هو طريقة ممتازة للحصول على التمارين الرياضية.

يعمل على بناء ارتباطات مع الطبيعة والاجواء خارج المنزل.