

روتين الأنشطة النهارية بدون شاشات

ساعة الهدوء والإبداع (30 دقيقة بدون شاشات)

منهجية معتمدة من أطباء الأطفال تجمع بين التلوين والتمهات والمهام اليدوية الورقية والاستماع لحكايات التراث المغربي بالدارجة الأصيلة.

☆ شخصيات حكاياتنا المرافقة للأنشطة



حيوانات الأطلس
الجمال صابر وجدي الجبل



جحا وحماره الوفي
طرائف وحكمة المدينة العتيقة



الثعلب الصغير (ثعلوب)
مستكشف غابات الأرز

٢. طباعة بنقرة واحدة

اطبع هذا الكراسي المكوّن من 7 صفحات أسبوعياً بضغطة زر. جهز الأقلام الملونة على الطاولة بدون وجود أي شاشات.

١. حدد وقتاً ثابتاً (المرساة)

ثبّت موعداً يومياً للنشاط: وقت الهدوء بعد الغداء، أو بعد العودة من الروضة والمدرسة، أو صباح السبت الإبداع.

٤. اختتم بالنجمة في جواز الإنجاز

عند اكتمال الـ 30 دقيقة، احتفل مع طفلك! لَوّن نجمة اليوم في الصفحة 7 وعَلّق رسمته الجميلة على باب التلاجة.

٣. امسح واستمع أثناء الرسم

امسح رمز QR الصوتي الموجود في كل صفحة بهاتفك، وضع الهاتف مقلوباً على الرف. دع صوت الحكاية بالدارجة يرافق إبداع الطفل.



رفيق الاستماع الصوتي لقصتي

امسح الرمز للوصول لأكثر من 40 حكاية صوتية عبر لوحة التحكم: <https://qisati.ma/dashboard>

استماع وتلوين هادئ

ثعلوب الذكي في غابة أرز إفران

المهمة الإبداعية: قطف ثعلوب الصغير عنبًا حلواً تحت ظلال أشجار الأرز بإفران. طابق الأرقام مع ألوان الدارجة المغربية، وابحث عن العُصفور الصغير المختبئ!

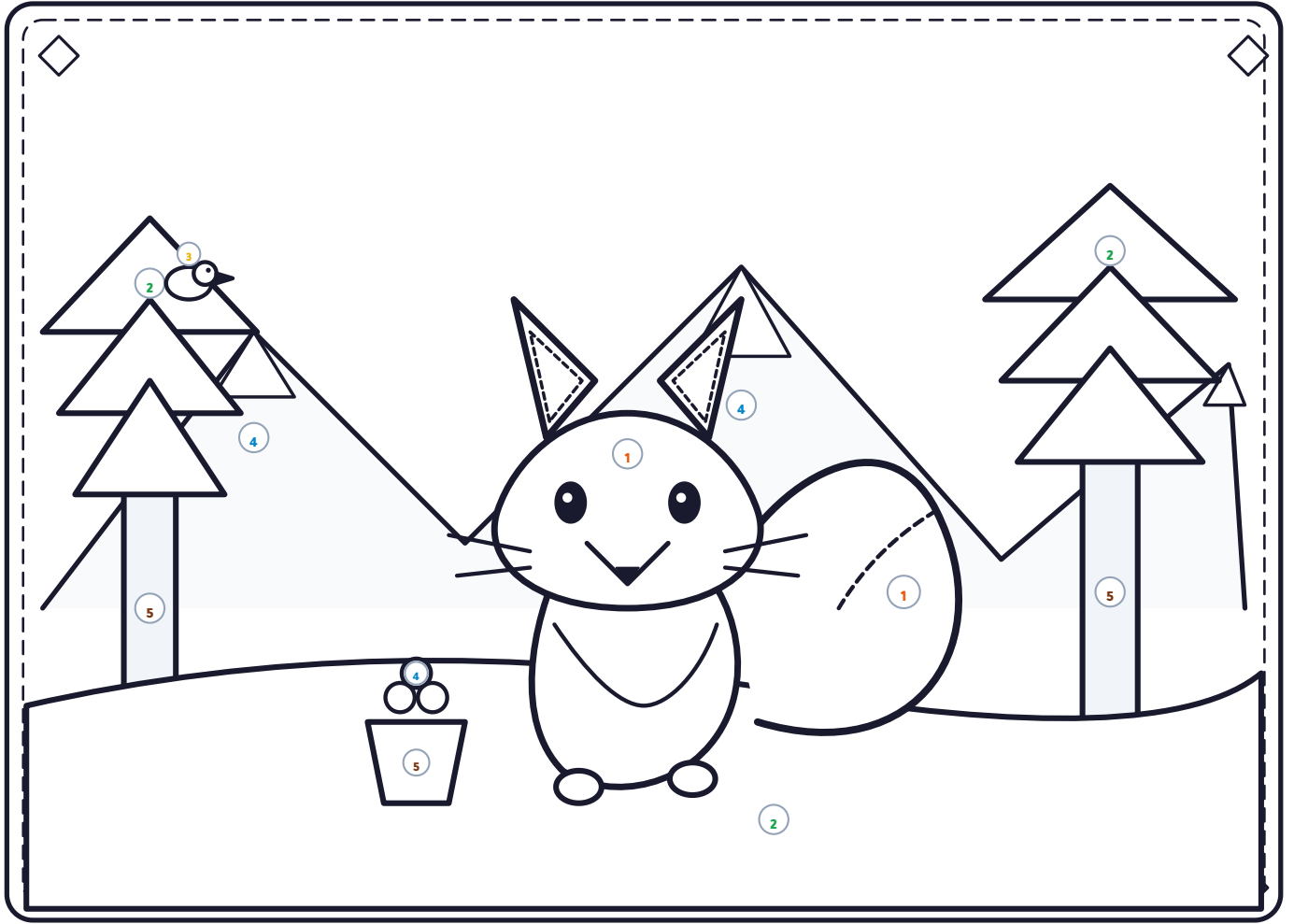
5 قموي (بني)

4 زرق (أزرق)

3 صفر (أصفر)

2 خضر (أخضر)

1 ليموني (برتقالي)

لَوْن بالدارجة: 

استمع وأنت تلوّن: "الثعلب الذكي والذئب" (بالدارجة المغربية)

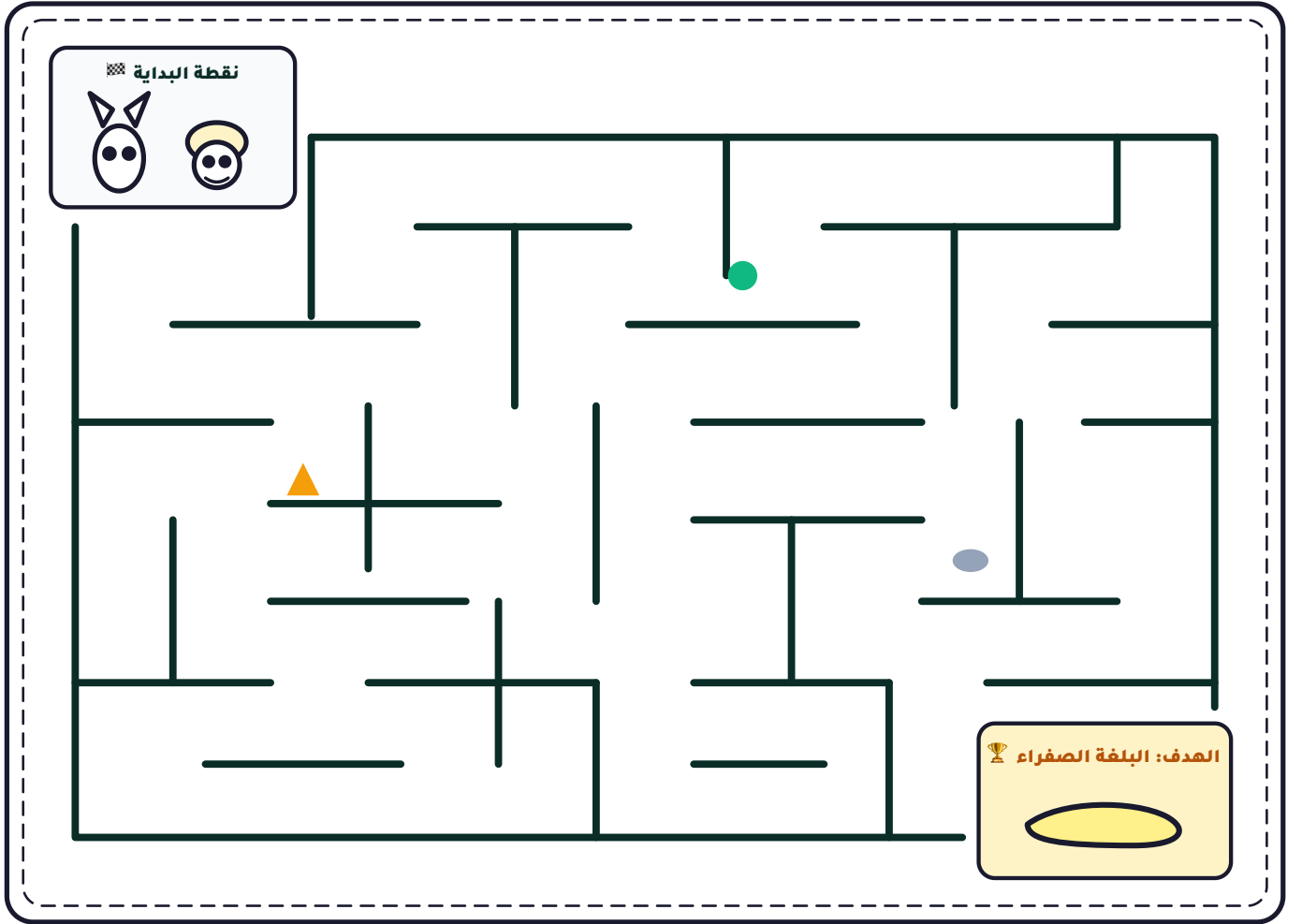
امسح الرمز للاستماع للحكاية الأصلية: <https://qisati.ma/story/fox-wolf>قطاف العنب عواء الذئب زقزقة العصفور لُلا نغمة العود والناي محقق الأصوات الصغير (ضع علامة ✓ عند السماع): 

منهج كومون للمناهات

جحا وحمارة الوفي: البحث عن البلغة المفقودة

🌱 تحدي الذكاء: سقطت بلغة جحا الصفراء في أزقة فاس الملتوية! ساعد جحا وحمارة في الوصول إلى البلغة دون الاصطدام بأكياس العطارة أو طاولات أتاي بالنعناع.

👂 همسة الاستماع الصوتي: استمع لضحكات جحا وهو يشجع حمارة بالدارجة: "زيد أحمار، زيد!" وتجاوز المناهة قبل نهاية الحكاية!



👂 استمع وأنت تحل المناهة: "حكاية جحا وحمارة الوفي"

طرائف مضحكة وحكمة بالدارجة: [/https://qisati.ma/story/joha-donkey](https://qisati.ma/story/joha-donkey)

منهج الملاحظة والتمييز

حيوانات الأطلس: ابحث عن ه كنوز مغربية مختبئة

مهمة المحقق الصغير: انظر بتمعن في جبال الأطلس ومرعى الجدي الوديع! هل يمكنك العثور على الكنوز الخمسة المغربية المخبئة بين الأشجار والصخور؟ ضع دائرة حول كل كنز تجده!



ساروت عجيب
Magic Key



كوز الصنوبر
Atlas Pinecone



بلغة صفراء
Yellow Babouche



فنان نحاسي
Brass Lantern



بَرَاد أتاى
Mint Teapot



استمع وأنت تبحث: "عنزة جبال الأطلس"

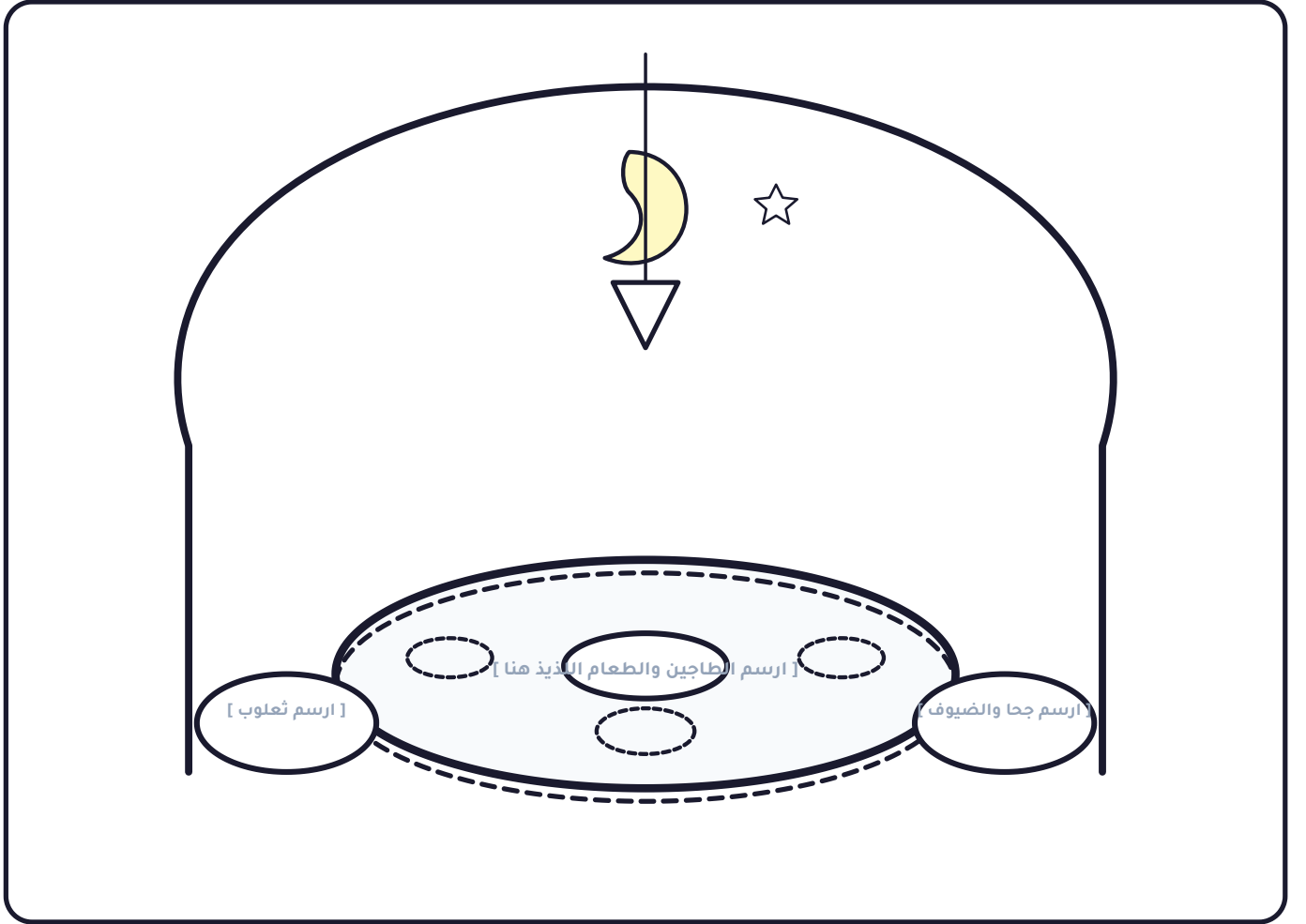
أصوات الطبيعة والجبال الهادئة: [/https://qisati.ma/story/mountain-goat](https://qisati.ma/story/mountain-goat)

إطلاق العنان للخيال

كَمَلِ المشهد: وليمة أصدقاء الأطلس الكبرى

أنت المؤلف والرسام: جهّز ثعلوب وجا المائدة المغربية الدائرية (الميدة)، لكن الصحن لا تزال فارغة! ارسم ما سيأكلونه (كسكس، تمر، خبز طازج؟) وارسم من سيجلس معهم على الوسائد! 

همسة الاستماع الصوتي: وأنت تستمع لصوت صب الشاي في الحكاية، ارسم بخار الشاي يتصاعد من البراد وارسم أفراد عائلتك على الوسائد!



استمع وأنت تبعد: "كرم الضيافة وبراد أتي المغربي"

أجواء الألفة والترحيب المغربية الأصيلة: <https://qisati.ma/story/mint-tea-guest>

إبداع يدوي ملموس

أكاديمية ثعلوب ومجسمات السرير ثلاثية الأبعاد

الجزء ١: تعلم رسم ثعلوب في ٤ خطوات هندسية بسيطة. ✂️ الجزء ٢: قص واطو مجسمات مكتبك ثلاثية الأبعاد! الصغار يلقون ويركبون، والأكبر سنًا يتدربون على كتابة الخط العربي!

أولاً: تعلم رسم ثعلوب الأطلسي (٤ خطوات متسلسلة)

✂️ ! خطوة ٤: الملامح والابتسامة



خطوة ٣: الذيل الكثيف



خطوة ٢: الأذنان الكبيرتان



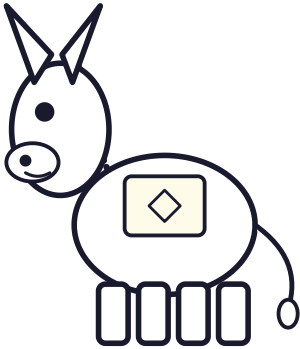
خطوة ١: الرأس والمثلث



ثانياً: مجسمات ثلاثية الأبعاد للمكتب وتدريب الخط العربي ✂️

المجسم ٢: حمار جحا

✂️ قص على طول الخط المتقطع



▼ اطو للخلف على الخط المتصل للتثبيت ▼

تدريب الخط للأخ الأكبر

جُحَا

حرف الجيم (ج) كما في جحا

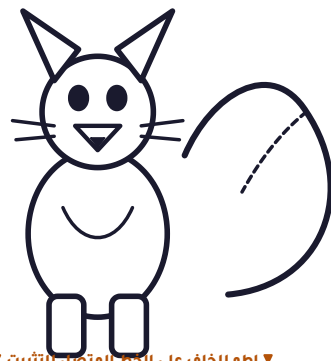
قاعدة السرير ب

إرفيق جحا الوفي واللطيف

حمار جحا الوديع

المجسم ١: ثعلوب

✂️ قص على طول الخط المتقطع



▼ اطو للخلف على الخط المتصل للتثبيت ▼

تدريب الخط للأخ الأكبر

ثَعْلُوب

حرف الثاء (ث) كما في ثعلوب

قاعدة السرير أ

أضعه بجانب سريرك وقت الاستماع

ثعلوب الذكي الصغير



استمع وأنت تبعد: ورشة الرسم والقصص الصوتية

خطوة بخطوة مع التوجيه الصوتي: <https://qisati.ma/dashboard>

حلقة العادة اليومية

جواز البطل الصغير: أسبوع الإبداع بدون شاشات

🏆 **الروتين الأسبوعي:** في كل يوم تنجز فيه 30 دقيقة من النشاط الهادئ والاستماع لحكايات قصتي، لَوْن نجمة اليوم في الجدول! عند إكمال الأسبوع، تستحق وسام بطل الإبداع بدون شاشات!

اليوم	روتين النهار الهادئ	الحكاية الصوتية المرافقة	نجمة الإنجاز
ن	الإثنين الهادئ 30 دقيقة تلوين	ثعلوب في غابة الأرز	
ث	الثلاثاء الذكي متاهة أسواق فاس	جحا وحماره الوفي	
ر	الأربعاء المستكشف البحث عن 5 كنوز	حيوانات جبال الأطلس	
خ	الخميس الخيالي كَمَل المشهد بالرسم	كرم الضيافة وأُتاي المغربي	
ج	الجمعة الفنية تعلم الرسم خطوة بخطوة	حكاية الثعلب والذئب	
س	السبت الإبداعي زليج ورسم حر	الجمال صابر في الصحراء	
ح	الأحد العائلي تعليق الرسومات على التلاجة!	حكاية الجدة المفضلة	



شهادة بطل الإبداع بدون شاشات

نشهد أن بطلنا الصغير قد أتم بنجاح أسبوعاً كاملاً من الهدوء وتنمية الخيال والاستماع الهادف بدون شاشات مع حكايات قصتي!

توقيع الوالدين

تاريخ الإنجاز

اسم البطل الصغير

📱 جاهز لباقة الأسبوع القادم؟

حمل باقة الأسبوع الجديد مباشرة عبر قصتي: <https://qisati.ma/dashboard>

