



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

5 سلسلة الثقافة الصحية للأطفال



إعداد وتصميم

أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

2023م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

⑤ سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

هيا نلعب

إعداد وتصميم

أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

2023م

الطبعة العربية الأولى 2023م

ردمك : 8-31-782-9921-978

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص.ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610 / 1

فاكس : + (965) 25338618

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

المحتويات

1 المقدمة
2 هيا نلعب
5 ماذا تعلمنا الرياضة؟
8 الألعاب الجماعية والفردية
10 فوائد المواظبة على ممارسة الألعاب الرياضية
14 الرياضة وتأثيرها في نفسية الطفل

المقدمة

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسّرة و موجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتيب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهرًا وجاذبًا.

وها هو الإصدار الخامس من هذه السلسلة وعنوانه (هيا نلعب)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسّطة المناسبة لرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الاستفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيب (هيا نلعب) الذي تضمّن أهمية ممارسة الألعاب الرياضية في حياة النشء، ودورها في تنمية أجسامهم والمحافظة على صحتهم، والسمو بأخلاقهم، وتعلمهم النظام والانضباط والاحترام وتنمية شخصياتهم في القيادة والتخطيط وتحقيق الفوز وإحراز البطولات.

والله نسالُ أن يحقّق هذا الكُتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

هَيَّا نَلْعَبُ



اللَّعْبُ نَشَاطٌ بَدَنِي وَذِهْنِي مَمْتَعٌ وَهُوَ
يَجَدِّدُ حَيَاتِنَا، وَيَحَافِظُ عَلَيَّ صِحَّةَ
أَجْسَامِنَا وَعُقُولِنَا.



تَحْوِيلُ اللَّعْبِ إِلَى رِيَاضَاتِ بَدَنِيَّةٍ يُمْكِنُنَا
مِنْ إِظْهَارِ قُدْرَاتِنَا الْجِسْمِيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ
وَالاجْتِمَاعِيَّةِ.

تَمَيِّزُ الْعَابِنَا بِبَسَاطَتِهَا وَهِيَ تَشْمَلُ
حَرَكَاتٍ بَسِيطَةً مِثْلَ الْجَرِيِّ وَلَعِبِ الْكُرَةِ
وَبَعْضِ الْأَلْعَابِ الْجَمَاعِيَّةِ الْأُخْرَى.



ماذا تعلمنا الرياضة؟

الرِّيَاضَةُ تَعَلِّمُ النِّظَامَ وَالْأَنْضِبَاتِ وَالْأَحْتِرَامَ،
وَلِكُلِّ لَعِبَةٍ قَائِدٌ يَجِبُ أَحْتِرَامُهُ، وَمُدْرِبٌ يَجِبُ
اتِّبَاعُ تَعْلِيمَاتِهِ.



نَحْنُ نَمَارِسُ الرِّيَاضَةَ ؛ لِأَنَّهَا تَحَافِظُ
عَلَى أَجْسَامِنَا قَوِيَّةً وَمَرِنَةً، وَتُعَزِّزُ صِحَّتَنَا
وَتَحْمِينَا مِنَ الْأَمْرَاضِ .



الرِّيَاضَةُ تَنْمِي رُوحَ التَّعَاوُنِ وَالْمُشَارَكَةِ
بِحِمَاسَةٍ فِي الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ، وَتَسْمُو
بِأَخْلَاقِنَا مَعَ الْآخَرِينَ فِي الْبَيْتِ وَالْمَدْرَسَةِ
وَالنَّادِي.



الألعاب الجماعية والفردية

اللَّعْبُ الْجَمَاعِيُّ يُحَسِّنُ نَفْسِيَّاتِنَا وَيَجْعَلُنَا
مُتَعَاوِنِينَ مَعَ رِفَاقِنَا (زَمَلَانِنَا)، وَيُعِدُّنَا لِحَيَاةِ
اجْتِمَاعِيَّةٍ سَلِيمَةٍ عِنْدَمَا نَكْبُرُ.



الألَعَابُ الْجَمَاعِيَّةُ وَالْفَرْدِيَّةُ تَقْلِلُ السَّمَنَةَ
وَتَحْسِنُ قُدْرَتَنَا عَلَى التَّحْمِيلِ، وَتَزِيدُ مِنْ
سَعَادَتِنَا عَلَى الْمَدَى الطَّوِيلِ.

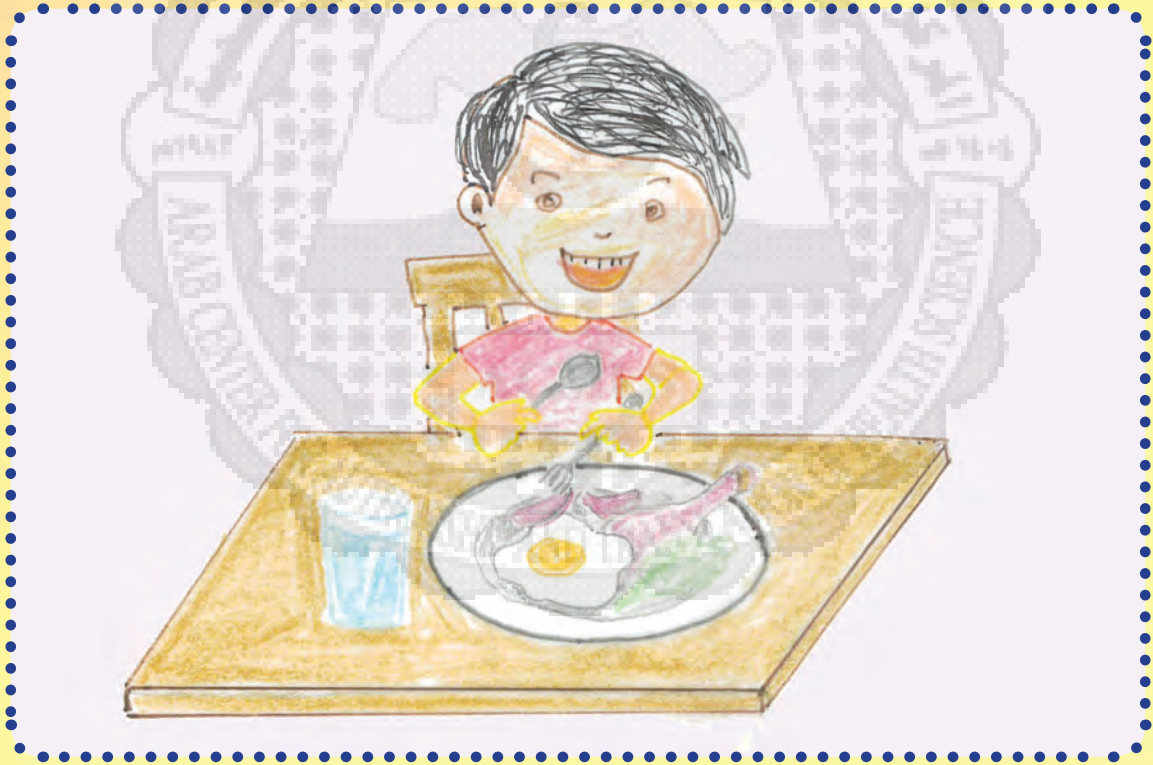


فوائد المواظبة على ممارسة الألعاب الرياضية

المواظبة على ممارسة الألعاب الرياضية يعود
أجسامنا على سرعة الاستجابة والمرونة واللياقة
البدنية والذهنية.



مِنَ عَظِيمِ فَوَائِدِ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ أَنَّهَا
تُفْقِدُ أَجْسَامَنَا سُعْرَاتٍ حَرَارِيَّةَ زَائِدَةً عَنِ
حَاجَتِهَا، فَتَقِلُّ الْوِزْنَ، وَتَزِيدُ شَهِيَّتَنَا لِلطَّعَامِ.



نَتَعَلَّمُ عَنْ طَرِيقِ الرِّيَاضَةِ كَيْفَ نُنَظِّمُ
وَقْتَنَا وَسُلُوكِيَاتِنَا تَجَاهَ الْآخَرِينَ.



تَتَكُونُ لَدَى الْأَعْيُنِ سُلُوكِيَّاتٌ إِيْجَابِيَّةٌ
فِي الْحَيَاةِ مِنْهَا : الصَّبْرُ وَالصَّدْقُ وَالْعَدْلُ
وَالْمَحَبَّةُ وَالتَّعَاوُنُ .



الرياضة وتأثيرها في نفسية الطفل

مِنَ الأَثَارِ النَّفْسِيَّةِ الطَّيِّبَةِ لِلأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ أَنَّهَا
تَمْنَحُنَا الثِّقَةَ بِالنَّفْسِ، وَتُنَمِّي لَدِينَا رُوحَ التَّسَامُحِ،
وَتَزِيدُ مِن تَأَلُّفِنَا، وَحَسَنِ التَّعَامُلِ مَعَ الأَخْرَيْنِ.



ممارسة الرياضة والمشاركة في ألعابها
ومسابقاتها تنمي الشخصية، وترتقي
بمهارات القيادة في التخطيط والتنظيم
وتحقيق الفوز، وإحراز البطولات.





إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

- | | |
|---|---------------|
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 1 - البكتيريا |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 2 - الفطريات |
| إعداد وتصميم: د. هبه حافظ الدالي | 3 - الفيروسات |
| إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله | 4 - العين |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 5 - هيّا نلعب |