



هذا المحتوى برعاية نوافذ



Thinking  
Moves  
A-Z

**DIALOGUE**  
**WORKS**



# أحاديث منزلية

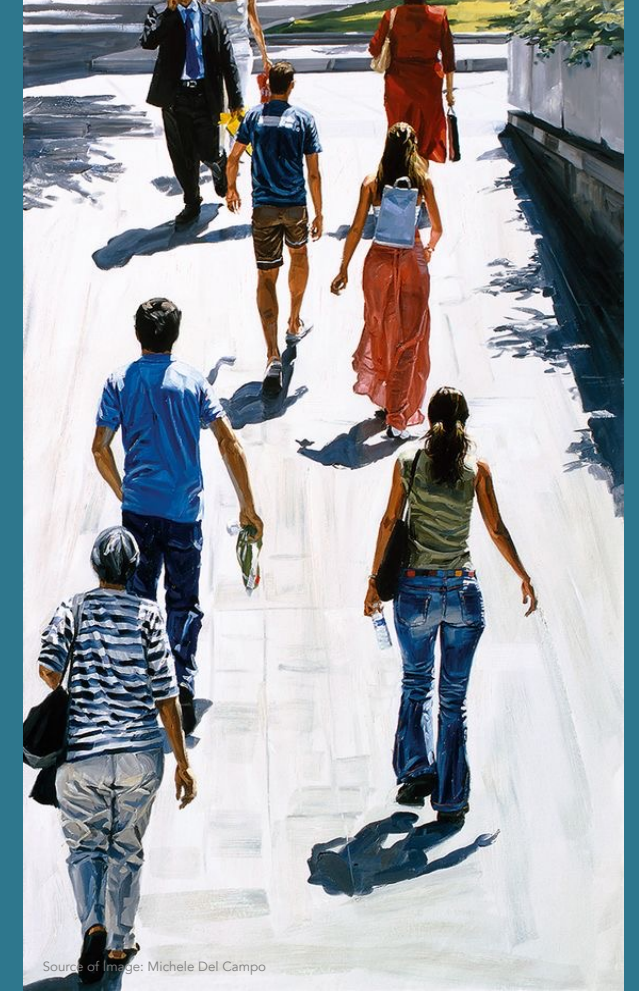
## حوارات عميقة مع الأهل والأصدقاء

ترجمة: سارة الشبيكي  
تدقيق: منى عبدالله

ترجم هذا المحتوى بعد الحصول على الإذن الخطي من الناشر

ملاحظة للمربين والمعلمين ومقدمي الرعاية: المحتوى المقدم يتضمن عدة روابط خاصة بمصادر لمواقع خارجية، حرصنا على أن تكون ملائمة إلا أنه يُفضل الاطلاع عليها مسبقاً، للاحتياط جرى التنويه.

# فلنتحدث عن رياضة المشي



Source of Image: Michele Del Campo

إعداد: كيت هالي ويلد

## اقتباسات عن رياضة المشي

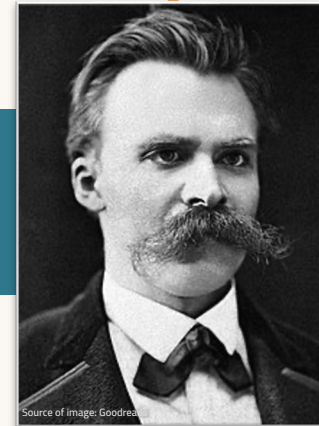
"المشي هو هروب من الهوية  
ونوع من الصفاء النفسي"

فريدريك كرو  
فيلسوف

"الحلُّ الأمثل لسرعة الغضب  
هو المشي الطويل."

جاكولين شيف  
محامية

"كل الأفكار العظيمة تنشأ  
في أثناء المشي."



فريدريك نيتشة  
فيلسوف

"يمكنك الوصول إلى أي مكان  
سيرًا على الأقدام, فقط إن كان  
لديك وقت كاف."



ستيفن رايت  
ممثل كوميدي

### التفكير الإبداعي

ما الأشياء التي يمكن أن نبتكرها ونحن نمارس رياضة المشي؟

### التفكير الرعائي

كيف يمكن أن تؤثر رياضة المشي في الصحة النفسية؟

### التفكير الناقد

لماذا يجب علينا استقطاع جزء من وقتنا للمشي؟

### التفكير التعاوني

لماذا قد يستمتع شخص ما بممارسة المشي مع شخص آخر أو مع مجموعة أشخاص؟

هل يمكن أن تذهب إلى وجهتك  
القادمة سيرًا على الأقدام؟



فكر للخلف

متى كانت آخر مرة مشيت فيها؟



فكر للأمام

ما هي أنواع الرياضة التي  
تمارسها؟ وما هي رياضتك  
المفضلة؟



اربط



مبّز



لاحظ واستمع



قرب

هل يعدّ المشي جزءًا مما  
يجعلنا بشرًا؟

هل ترى أن التجربتين: ممارسة  
رياضة المشي بوصفها واجبًا عليك،  
وممارستها بوصفها نشاطًا ممتعًا-  
متشابهتين؟

هل يتحسن استخدامك لحواسك  
عندما تمارس رياضة ما؟

هل تشعر بشعور مختلف بعد  
أن تمشي؟

## نقاط الحوار

- هل تمشي إلى المدرسة؟
- هل تعرف أشخاصًا آخرين يذهبون إلى المدرسة سيرًا على الأقدام؟
- إذا كان بإمكانك الانضمام إلى فريق يذهب من مكان إلى آخر سيرًا على الأقدام كأنهم حافلة "تمشي"، هل تودُّ فعل ذلك؟ لماذا؟

## النشاطات

- اخترع مسارًا خياليًا إلى المدرسة تسلكه هذه الحافلة التي "تمشي". من ستختار ليمشي معك؟
- ماذا ستشاهد وأنت في الطريق؟
- اصنع سلسلة ورقية مقصوفة على شكل أطفال متماسكي الأيدي كأنهم حافلة "تمشي".

## اقتراحات للمناقشة (للفئة العمرية 3-5)

### المثير



<https://youtu.be/YQwUflFIXVU>

"حافلة تمشي"  
ماذا نعني بـ"حافلة تمشي"؟

## نقاط الحوار

- جرب أن تمشي في أرجاء المنزل بأقدام حافية. كم عدد الملابس المختلفة التي شعرت بها؟
- ابتكر لعبة أو تجربة ما متعددة الحواس. ما الملمس المفضل لديك؟ لماذا؟
- هل تفضل لمس الأشياء بيدك أم بقدميك؟

## النشاطات

- لماذا -برأيك- يفضل بعض الناس السير حفاة الأقدام؟
- هل ترى أن التنزه سيرًا على الأقدام الحافية فكرة جيدة أم فكرة سيئة؟ لماذا؟
- هل هناك فرق بين نشاط المشي بذاته وبين رحلة المشي؟

## اقتراحات للمناقشة (للفئة العمرية 6-9)

### المثير



<https://youtu.be/ewTK2gtWAtU>

### جولة سيرًا على الأقدام الحافية

(يكفي أن تشاهد أول دقيقتين فقط للاطلاع على الفكرة)

## اقتراحات للمناقشة (للفئة العمرية +10)

### المثير



### "مسيرة الملح"

وهي مسيرة دامت ٢٤ يومًا بقيادة (مهاتما غاندي) عام ١٩٣٥م. وذلك احتجاجًا على فرض الضرائب وعلى الظلم الاجتماعي الذي تعرضت له الهند بسبب الاحتلال البريطاني.

(ستجد المزيد من المعلومات عن "مسيرة الملح" في الصفحة التالية)

## نقاط الحوار

- كان طول مسيرة الملح 239 ميلًا. والتقى المشاركون في أثناء مسيرتهم الكثير من الداعمين المرحبين. كيف شعر غاندي وبقية المشاة -برأيكم- في أثناء مسيرتهم؟

## النشاطات

- ابحث لتتعلم أكثر عن مسيرة احتجاجية أخرى. بعض الأمثلة: مسيرة جارو - مظاهرات (يوم) الإثنين في ألمانيا الشرقية - مسيرة واشنطن - المسيرة الخضراء في المغرب<sup>1</sup>, وغيرهم الكثير.
- ماذا أراد المشاركون في هذه المسيرات أن يحققوا؟
- هل غيروا شيئًا بمشاركتهم في هذا النوع من الاحتجاج؟

<sup>1</sup> مسيرة احتجاج سلمية انطلقت يوم ٦ نوفمبر ١٩٧٥؛ وذلك للسيطرة على الصحراء الغربية وإنهاء الاستعمار الإسباني لها . شارك فيها 350 ألف مغربي ومغربية .

## المزيد عن رياضة المشي

المزيد عن "مسيرة الملح":

[https://youtu.be/G1\\_Dm1ZjRAM](https://youtu.be/G1_Dm1ZjRAM)

<https://youtu.be/FKDY2jsGLG4>

هل تفضل أن تمشي أو أن تطير أو أن تسبح؟

ما المرادفات التي تخطر لكم عندما تسمعون كلمة مشي؟ هل ترون أن مدلولها سلبي أم إيجابي أم حيادي؟ ستجدون بعض الأفكار هنا:

<https://kidthesaurus.com/walk/>

بعض النصائح والمعلومات الصحية عن المشي حافيًا:

<https://www.healthline.com/health/walking-barefoot>

جرب أن تحاكي بعض الحيوانات في المشي أو الجري  
(فيديو هزلي):

<https://youtube.com/shorts/DlqXePe4Hpk>

هل يمكن أن تُعدَّ رياضة المشي فنًّا؟  
إلى هواة القراءة: ستجدون هذا المقال مثيرًا للاهتمام:

<https://www.bluezones.com/2020/07/the-art-of-walking-without-distracting-devices/>



Hometalk, DialougeWorks  
<https://dialogueworks.co.uk/>

لتحميل النسخة الإنجليزية  
HomeTalk- Walking  
<https://dialogueworks.co.uk/wp-content/uploads/2022/05/HomeTalk-Walking.pdf>