

تلك الكرة

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

الكرة لعبة جميلة ومحبوبة يعرفها الأطفال في كل مكان. قد تكون الكرة صغيرة أو كبيرة، خفيفة أو ثقيلة، ناعمة أو خشنة، ملونة أو بلون واحد، لكن معظم الكرات تشترك في شيء مهم: أنها مستديرة أو قريبة من الشكل الدائري، ولذلك تستطيع أن تتدحرج وتتحرك في اتجاهات مختلفة.

عندما يرى الطفل كرة أمامه، قد يرغب فورًا في لمسها أو ركلها أو رميها. والكرة بالفعل من الألعاب الممتعة التي تساعد الطفل على الحركة والتعلم، لكنها تحتاج إلى استعمالها بطريقة آمنة ومناسبة للمكان.

الكرة ليست مجرد لعبة للمرح، بل يمكن أن تساعد الطفل على تعلم أشياء كثيرة، مثل التوازن، والتنسيق بين العين واليد، والتحكم في الحركة، والانتباه، والتعاون مع الآخرين.

يمكن أن نجد الكرة في المنزل، وفي المدرسة، وفي الحديقة، وفي الملعب، وفي أماكن الرياضة. وهناك أنواع كثيرة جدًا من الكرات، ولكل نوع شكل وحجم ووزن وطريقة استخدام مختلفة.

هناك كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، وكرات التنس، وكرات صغيرة تستخدم في ألعاب مختلفة، وكرات كبيرة تستخدم للرياضة أو للترفيه.

كرة القدم مثلاً مصممة بطريقة تساعد اللاعبين على ركلها وتمريرها والتحكم فيها بالقدمين. أما كرة السلة فتستخدم في لعبة تعتمد كثيراً على حمل الكرة باليدين وتمريرها ومحاولة إدخالها في السلة.

أما كرة الطائرة فتستخدم في لعبة يتبادل فيها اللاعبون الكرة فوق شبكة، وهناك أيضاً أنواع أخرى كثيرة من الألعاب التي تعتمد على الكرة.

تختلف الكرات في الحجم. بعض الكرات يمكن أن يمسكها الطفل بيداً واحدة بسهولة، وبعضها يحتاج إلى استخدام اليدين، وبعضها كبير جداً مقارنة بالطفل.

وتختلف أيضاً في الوزن. الكرة الخفيفة يسهل تحريكها، بينما الكرة الأثقل تحتاج إلى قوة أكبر.

هناك كرات ناعمة يمكن للأطفال لمسها بسهولة، وهناك كرات لها سطح أكثر خشونة ليساعد اللاعب على الإمساك بها والتحكم فيها.

ولبعض الكرات سطح يحتوي على خطوط أو أجزاء مختلفة. هذه الأشكال ليست موجودة فقط للزينة، بل يمكن أن تكون جزءاً من تصميم الكرة وطريقة صنعها.

داخل بعض الكرات يوجد الهواء. وعندما تكون الكرة منفوخة، تستطيع الارتداد والتدحرج بطريقة مناسبة للعبة.

إذا ضغطنا على كرة مملوءة بالهواء، قد نشعر أنها مرنة. وعندما نتركها، تعود إلى شكلها تقريباً.

ولهذا يمكن للكرة أن ترتد عندما تسقط على الأرض، خصوصاً إذا كانت مصنوعة من مادة مناسبة ومملوءة بالهواء بالقدر المناسب.

تخيل أنك أسقطت كرة من ارتفاع صغير. ستسقط نحو الأرض، ثم ترتد إلى أعلى، وبعد ذلك قد ترتد مرة أخرى ولكن إلى ارتفاع أقل.

يحدث ذلك لأن الكرة والأرض تتفاعل أثناء الاصطدام، ولأن مادة الكرة مرنة. لكن الكرة لا ترتد إلى الارتفاع نفسه إلى الأبد، لأن جزءاً من الطاقة يتغير إلى أشكال أخرى مثل الحرارة والصوت والحركة.

يمكن للطفل أن يلاحظ ذلك بطريقة بسيطة وآمنة، مثل إسقاط كرة صغيرة مناسبة للعب في مكان آمن ومراقبة ارتدادها.

الكرة تستطيع أيضًا أن تتدحرج. إذا وضعتها على سطح مائل، فقد تبدأ في الحركة إلى أسفل بسبب الجاذبية.

والجاذبية هي القوة التي تجعل الأشياء تسقط نحو الأرض. لذلك عندما نترك الكرة من يدنا، فإنها تتحرك إلى الأسفل بدلًا من أن تطير إلى الأعلى من تلقاء نفسها.

لكن إذا ركلنا الكرة، فإننا نعطيها حركة تجعلها تسير في اتجاه معين.

إذا ركل الطفل الكرة إلى الأمام، تتحرك الكرة إلى الأمام. وإذا دفعها إلى جانب معين، يمكن أن تتحرك في ذلك الاتجاه.

وهذا يعلم الطفل أن اتجاه حركة الجسم يمكن أن يتغير عندما تؤثر فيه قوة.

يمكن أيضًا رمي الكرة في الهواء. عندما يرميها الطفل إلى الأعلى، تتحرك الكرة إلى أعلى أولاً، ثم تبطئ حركتها، وبعد ذلك تعود إلى الأرض بسبب الجاذبية.

هذه الحركة البسيطة يمكن أن تكون درسًا رائعًا في العلوم.

الكرة تساعد الطفل أيضًا على تطوير مهاراته الحركية. عندما يمسك الكرة، يستخدم يديه وأصابعه. وعندما يرميها، يحتاج إلى تحريك ذراعه. وعندما يركلها، يستخدم ساقه وقدمه.

وعندما يحاول الإمساك بكرة قادمة نحوه، يحتاج إلى أن ينظر إليها جيدًا ويحدد مكانها وسرعتها واتجاهها.

ولهذا يمكن لألعاب الكرة أن تساعد الأطفال على تطوير التناسق بين العين واليد، أو بين العين والقدم.

ومن الألعاب البسيطة أن يقف طفلان في مكان آمن ويرمي أحدهما الكرة بلطف إلى الآخر، ثم يحاول الآخر الإمساك بها وإعادتها.

يمكن أيضًا دحرجة الكرة بدل رميها، خصوصًا للأطفال الصغار.

وهكذا يتعلم الطفل أن اللعب يمكن أن يكون بسيطاً جداً، ولا يحتاج دائماً إلى أدوات كثيرة.

الكرة تعلم الطفل أيضاً الانتظار والدور. فإذا كان هناك عدة أطفال يلعبون، يمكن لكل طفل أن ينتظر دوره في اللعب.

وتعلمه المشاركة، لأن الكرة قد تكون لعبة جماعية لا يستطيع شخص واحد استخدامها بالطريقة نفسها التي يستخدمها بها فريق كامل.

في الألعاب الجماعية، يتعلم الأطفال التعاون. قد يمرر أحدهم الكرة إلى زميله، ثم يمررها الزميل إلى شخص آخر.

وهكذا يفهم الطفل أن النجاح في بعض الألعاب لا يعتمد على شخص واحد فقط، بل على تعاون المجموعة.

وتعلمنا الكرة أيضاً احترام القواعد. لكل لعبة قواعدها الخاصة، مثل عدد اللاعبين، وطريقة اللعب، ومكان الملعب، وما يجوز فعله وما لا يجوز.

عندما يتعلم الطفل احترام القواعد، يصبح اللعب أكثر تنظيماً وأماناً ومتعة.

لكن ليس كل مكان مناسبًا للعب بالكرة. لا ينبغي للطفل أن يلعب بالكرة قرب السيارات أو وسط الطريق أو في مكان يمكن أن تسبب فيه الكرة خطرًا على الآخرين.

كما لا ينبغي رمي الكرة على الناس أو الحيوانات أو النوافذ أو الأشياء القابلة للكسر.

من الأفضل اختيار مكان آمن، مثل ساحة مناسبة أو ملعب أو حديقة يسمح فيها باللعب.

وإذا كانت الكرة ستتحرك بسرعة، فمن المهم أن يكون المكان واسعًا بما يكفي حتى لا تصطدم بالأشخاص أو الأشياء.

هناك كرات مخصصة لألعاب معينة. كرة القدم مثلاً لها تصميم مناسب للركل والتمرير، وكرة السلة لها خصائص مناسبة للعبة السلة، وكرة التنس خفيفة وصغيرة وتستخدم مع مضرب.

وهناك كرة الطاولة، وهي أصغر بكثير من كرة القدم، وتستخدم في لعبة تعتمد على مضارب صغيرة وطاولة وشبكة.

وهذا يوضح لنا أن كلمة "كرة" تشمل أنواعًا كثيرة، وليست كل الكرات متشابهة.

يمكن للطفل أن يتعلم الألوان باستخدام الكرات. يمكنه أن يقول: هذه كرة حمراء، وهذه كرة زرقاء، وهذه كرة صفراء.

ويمكنه تعلم الأحجام أيضًا: هذه الكرة كبيرة، وهذه متوسطة، وهذه صغيرة.

ويمكنه المقارنة بين الكرات: أيها أثقل؟ أيها أخف؟ أيها أكبر؟ أيها أصغر؟ أيها أكثر نعومة؟

وهكذا تتحول اللعبة إلى نشاط تعليمي.

يمكن للطفل أيضًا أن يتعلم العد باستخدام الكرة. مثلاً، يمكنه أن يعد عدد مرات تمرير الكرة أو عدد الكرات الموجودة في صندوق.

ويمكن أن يتعلم الاتجاهات: إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الأمام، إلى الخلف، إلى الأعلى، وإلى الأسفل.

الكرة تساعد أيضاً على تعلم المسافة. فإذا رمى الطفل الكرة قريباً، سقطت بالقرب منه، وإذا رماها بقوة أكبر في مكان مفتوح، يمكن أن تصل إلى مسافة أبعد.

لكن القوة الكبيرة ليست دائماً أفضل. فالتحكم في الكرة أهم من رميها بقوة، خصوصاً عندما يلعب الطفل مع أشخاص آخرين.

يمكن أن تكون الكرة وسيلة رائعة لقضاء وقت ممتع مع العائلة. يمكن للوالدين اللعب مع الطفل في مكان آمن، وتمرير الكرة له، أو دحرجتها، أو لعب ألعاب بسيطة تناسب عمره.

اللعب مع الآخرين يعلم الطفل التواصل. يمكنه أن يقول: "دوري"، أو "دورك"، أو "مرر الكرة"، أو "أمسكتها!"

وهكذا تساعد الكرة أيضاً على تعلم الكلمات والجمل.

يمكن للطفل أن يرسم كرة في دفتره. يبدأ برسم دائرة تقريباً، ثم يضيف خطوطاً أو أشكالاً مختلفة، وبعد ذلك يلونها.

وقد يرسم ملعبًا فيه أطفال يلعبون بالكرة، أو حديقة فيها كرة بجانب شجرة.

ومن الممتع أيضًا أن يصنع الطفل كرة بسيطة من الورق تحت إشراف شخص بالغ. يمكنه جمع أوراق مناسبة وتكوين شكل كروي منها، ثم تزيينها بالألوان.

لكن يجب ألا يستخدم الطفل مواد خطيرة أو أدوات حادة في صناعة الألعاب.

الكرة تعلمنا أيضًا أن الأشياء قد تتغير حركتها. إذا كانت الكرة ساكنة، فإنها تبقى ساكنة حتى تؤثر فيها قوة، مثل ركلة أو دفعة.

وإذا كانت الكرة تتحرك، يمكن أن تتوقف عندما تؤثر فيها قوة أخرى، مثل قدم اللاعب أو يده أو احتكاكها بالأرض.

الاحتكاك مهم أيضًا. عندما تتدحرج الكرة على الأرض، فإنها لا تستمر في الحركة إلى الأبد، بل تبطئ وتتوقف بسبب تأثيرات مختلفة، منها الاحتكاك ومقاومة الهواء.

إذا دحرجنا كرة على أرضية ناعمة، قد تتحرك بطريقة مختلفة عن دحرجتها على أرضية خشنة.

يمكن للطفل أن يلاحظ ذلك دون الحاجة إلى تجربة خطيرة. يكفي استخدام كرة مناسبة في مكان آمن وتحت إشراف شخص بالغ.

الكرة تعلم الطفل أيضًا معنى التوازن. عندما يرميها في الهواء ويحاول الإمساك بها، يحتاج إلى وضع جسمه ويديه بطريقة مناسبة.

وعندما يركل الكرة، يحتاج إلى المحافظة على توازنه حتى لا يسقط.

وفي الرياضات المختلفة، يتعلم اللاعبون مهارات كثيرة للتحكم في الكرة.

في كرة القدم، يستخدم اللاعبون القدمين والرأس وأجزاء مسموحًا بها حسب قواعد اللعبة للتحكم في الكرة، بينما في كرة السلة تستخدم اليدين كثيرًا في التمرير والتصويب.

وفي كرة اليد، تستخدم اليدين لتمرير الكرة والتحكم فيها والتصويب، مع وجود قواعد خاصة باللعبة.

أما في الكرة الطائرة، فيستخدم اللاعبون أجزاء من الجسم وفق قواعد اللعبة لإرسال الكرة واستقبالها فوق الشبكة.

وهناك رياضات كثيرة أخرى تعتمد على الكرة، وكل رياضة لها قوانينها ومهاراتها.

الكرة يمكن أن تكون أداة للتعلم وليست فقط للرياضة. يمكن للمعلم استخدامها في بعض الأنشطة التعليمية، مثل لعبة تمرير الكرة بين الأطفال وطرح سؤال على الطفل الذي يمسكها، أو استخدامها لتعليم الألوان والأرقام والاتجاهات.

يمكن أن تكون الكرة أيضاً وسيلة لتعليم الطفل التعاون والاحترام. فاللاعب الجيد لا يغضب من زملائه عندما يخطئون، بل يشجعهم ويحاول مساعدتهم.

وفي اللعب الجماعي، من الطبيعي أن يفوز فريق أحياناً ويخسر أحياناً أخرى. المهم أن نتعلم ونستمتع ونحترم الآخرين.

وهذا درس مهم جداً: اللعب ليس فقط للفوز، بل للتعلم والمتعة والتعاون.

يمكن للطفل أن يتعلم أن الفشل في محاولة الإمساك بالكرة لا يعني أنه لا يستطيع التعلم. ربما لم يمسكها اليوم، لكنه يستطيع المحاولة مرة أخرى. قد تكون الكرة في البداية سريعة بالنسبة إليه، ثم مع التدريب يصبح قادرًا على الإمساك بها بسهولة أكبر. وهكذا تعلمنا الكرة الصبر والمثابرة.

تخيل يا صغيري أنك تمسك كرة صغيرة في حديقة آمنة. ترميها برفق إلى الأعلى، فتعود إليك. تحاول الإمساك بها، وفي البداية قد تفلت منك. تحاول مرة ثانية، ثم ثالثة.

بعد فترة تستطيع الإمساك بها.

تشعر بالسعادة لأنك تعلمت مهارة جديدة.

ثم تجرب دحرجتها، ثم ركلها، ثم تمريرها إلى شخص آخر.

وهكذا تتحول كرة واحدة إلى مجموعة كبيرة من الألعاب والأنشطة.

لكن تذكر دائماً أن سلامتك أهم من اللعب. لا تلعب بالكرة قرب السيارات، ولا ترمها على الآخرين، ولا تستخدم كرة صلبة بطريقة قد تسبب إصابة، ولا تدخل إلى طريق السيارات لاسترجاع الكرة.

إذا خرجت الكرة إلى مكان خطر، توقف واطلب من شخص بالغ مساعدتك.

ولا تركض خلف الكرة دون النظر إلى الطريق أو المكان من حولك.

ومن الأفضل ارتداء حذاء مناسب عند ممارسة الرياضة، واللعب في مكان مناسب، والتوقف للراحة وشرب الماء عندما يحتاج الجسم إلى ذلك.

إذا كانت الكرة تالفة أو بها جزء حاد أو مشكلة قد تسبب أذى، فلا تستخدمها وأخبر شخصاً بالغاً.

يمكن أن تكون الكرة صديقاً رائعاً للطفل، لكنها تصبح أكثر متعة عندما نستخدمها بطريقة صحيحة وأمنة.

ومن خلال الكرة نتعلم الحركة، والتوازن، والتركيز، والتعاون، والانتظار، واحترام القواعد، والصبر، والمحاولة من جديد.

الكرة شيء بسيط، لكن الألعاب التي يمكن أن نصنعها بها كثيرة جدًا.

يمكن أن نرميها، أو نمسكها، أو ندحرجها، أو نركلها، أو نمررها، أو نرتد بها، أو نستخدمها في الرياضة، أو نتعلم بها الألوان والأرقام والاتجاهات.

وفي كل مرة نلعب فيها، يمكن أن نتعلم شيئًا جديدًا.

لذلك عندما ترى كرة، لا تنتظر إليها على أنها مجرد جسم مستدير، بل تذكر أنها يمكن أن تكون وسيلة للحركة والتعلم والمرح والتعاون.

وتذكر يا صغيري:

الكرة للعب الآمن، وليست للرمي على الناس أو الحيوانات.

نختار مكانًا مناسبًا للعب.

نحترم دور الآخرين وقواعد اللعبة.

نعتني بالكرة ونضعها في مكانها بعد اللعب.

وعندما تكون الكرة في مكان خطر ، نطلب مساعدة شخص بالغ بدلاً من الذهاب إليها بأنفسنا.

فالكرة الصغيرة يمكن أن تعلمنا دروسًا كبيرة: أن نتحرك، وأن نركز، وأن نتعاون، وأن نصبر، وأن نحاول مرة أخرى عندما لا تنجح المحاولة الأولى.

وهكذا تصبح الكرة لعبة جميلة، ووسيلة للتعلم، وصديقة للطفل في أوقات اللعب والنشاط.