براعم
وزارة التربية والتعليم

وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم التعليم ما قبل الابتدائي
برنامج براعم

العقل السليم في الجسم السليم
نهج حياة صحي في رياض الأطفال

برنامج براعم في رياض أطفال المجتمع العربي

أيلول 2025

الفهرست

الأسبوع الأول –
رحلة نحو جسمي 7

الأسبوع الثاني –
ماذا يحتاج جسمي ليكبر 25

الأسبوع الثالث –
نتعرف على القوس الغذائي 42

الأسبوع الرابع –
نتناول وجبات صحية وباعتدال 58

العقل السليم في الجسم السليم – نهج حياة صحي في رياض الأطفال

يتناول البرنامج التربوي لهذا الشهر موضوع التغذية السليمة ونهج الحياة الصحي في رياض الأطفال، انطلاقاً من الإيمان بالأهمية البالغة لهذا المحور في بناء شخصية الطفل وتنمية قدراته.

فمرحلة الطفولة المبكرة تُعَدّ الأساس لترسيخ العادات والسلوكيات الصحية التي ترافق الطفل على المدى البعيد. فالطفل في سنواته الأولى يتفاعل الطفل بشكل مباشر مع البيئة التربوية في الروضة، والتي تُعد شريكًا محوريًا ومكمِّلًا لدور الأهل في غرس المفاهيم الصحية، وتشكيل أنماط سلوك إيجابية، وتنمية وعي متوازن حول الصحة وأسلوب الحياة السليم.

من خلال أنشطة وفعاليات تربوية ممتعة وهادفة، يهدف البرنامج إلى:

- تعزيز الممارسات اليومية الداعمة للنمو الحسدي السليم.
- تقوية الصحة النفسية والاحتماعية للأطفال.
- تطوير القدرات الإدراكية والمعرفية لديهم.

إن هذه الأنشطة لا تقتصر على متعة التعلم فحسب، بل تُسهم أيضًا في بناء قاعدة متينة لحياة صحية مستدامة، وترسيخ سلوكيات تعزز صحة الإنسان وجودة حياته ورفاهيته النفسية. مما يساعد على الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المختلفة في الحاضر والمستقبل.

أهداف البرنامج

- تنمية المعرفة والوعي الغذائي لدى الأطفال، وبناء عادات صحية مرتبطة بتناول طعام متنوّع ومتوازن.
- تعريف الأطفال بالهرم الغذائي الحديد للأطفال وفهم طبقاته وأهميته في حياتهم اليومية.
- تعريف الأطفال بقوس الطعام للتغذية الصحية المعتمد في بلادنا، وتوضيح كيفية استخدامه في اختيار الأطعمة.
- تشجيع الأطفال على أن يكونوا وكلاء للتغيير داخل أسرهم ومحتمعهم، عبر نشر مفاهيم التغذية السليمة والمتنوّعة.
- غرس عادات غذائية صحية على مدار السنة، بما في ذلك في الأعياد والمناسبات، مع مراعاة السياق الثقافي والاحتماعي.
- تنمية وعي الأطفال بأهمية النشاط البدني ودوره في تقوية أحسامهم وتحسين لياقتهم البدنية.
- تشحيع ممارسة الأنشطة الحركية وحعلها حزءًا أساسيًا من الروتين اليومي للأطفال.

معرفة، مهارات وقيم يكتسبها الأطفال من خلال الموضوع

معرفة

- التعرّف على **أنواع الأطعمة المختلفة** ومصادرها.
- التمييز بين **الأطعمة الصحية وغير الصحية وفهم** تأثيرها على الجسم.
- التعرّف على **الهرم الغذائي وطبقاته** وأهمية كل طبقة.
- التعرّف على **القوس الغذائي المعتمد في** بلادنا وكيفية الاستفادة منه في اختيار الطعام.
- التعرّف على **العلامات الغذائية والمعلومات المكتوبة على أغلفة المنتجات**، وفهم مدلولاتها.
- التعلّم من خلال التجربة العملية كيفية **تحضير وجبات صحية ومغذية**.
- إدراك أن الحركة والنشاط البدني عنصران أساسيان في نمط الحياة الصحي.

مهارات

- التدرّب على مهارة ضبط النفس والانضباط الذاتي، من خلال الالتزام بتناول الطعام في مواعيد منتظمة، وممارسة الرياضة بشكل مستمر، وتجنّب الانحراف وراء الحلويات والأطعمة الجاهزة.
- تنمية **المهارات الحركية الأساسية** مثل الجري، القفز، التوازن، والتنسيق بين اليد والعين، بما يعزز النمو الجسدي ويكسب الأطفال اللياقة البدنية والمرونة.
- تنمية **مهارة التفكير النقدي** والقدرة على التمييز بين الغذاء الصحي والدعايات التسويقية المضللة، بما يساعد الأطفال على اتخاذ قرارات واعية ومستقلة.

قيم

- **المسؤولية:** يتحمّل الأطفال مسؤولية الاعتناء بأجسادهم من خلال اختيار أطعمة صحية، ممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على النظافة الشخصية.
- **التعاون:** يشارك الأطفال في أنشطة جماعية مثل الألعاب الحركية وإعداد وجبات أو مشروبات صحية، مما يعزز روح الفريق والعمل المشترك.
- **الاستقلالية:** يتعلّم الأطفال اتخاذ قرارات بسيطة وصحية بأنفسهم، مثل اختيار وجبة مغذية أو تفضيل شرب الماء على المشروبات المحلّاة والغازية.

الأسبوع الأول – رحلة نحو جسمي

	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
نشاط افتتاحيّ	نفتتح الأسبوع: تمرين استرخاء "موسيقى الراعي الوحيد"	لعبة عالي واطي	نميز الجهات (يمين / يسار)	نتحرك في الحيز حسب الجهات (يمين / يسار)	نتصافح بالأيدي
	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية
نشاط إثرائي تربوي	رحلة نحو جسمي	نتعرف على الهرم الغذائي	ماذا يحتوي الهرم الغذائي- قاعدة الهرم الغذائي – الماء	نبني ونصمم هرم غذائي	نتعرف على طبقات من الهرم الغذائي ومحتوياته
نشاط ختامي	نتقدم في الحيز	نتقدم في الحيز بطرق مختلفة	نحصي عدد كؤوس الماء التي نشربها	نرقص على أنغام انشودة: كف عاليمين وكف عالشمال	لعبة الملاحقة والهروب والتملص

اليوم الأول من الأسبوع الأول
نشاط افتتاحي – تمرين استرخاء

مستلزمات النشاط

سماعة، موسيقى "الراعي الوحيد" أو أي موسيقى مناسبة حسب اختيار المرشدة

ملاحظات للمرشدة:

- يُقترح تكرار هذا النشاط يوميًا كفعالية افتتاحية للبرنامج.
- يُستحسن تغيير الحركات بين يوم ولخر لإضفاء التحديد والتنوع.
- لاحقًا، يمكن منح الأطفال فرصة لقيادة المحموعة وتفعيل زملائهم باستخدام الموسيقى.

خطوات تنفيذ النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتشرح لهم سير النشاط واسم المقطوعة الموسيقية التي سيصغون إليها.
2. تتحدث المرشدة بصوت منخفض وهادئ، وتقدّم للأطفال تعليمات حركية بسيطة، مثل:
   - إغماض العينين.
   - رفع الأيدي إلى الأعلى وإنزالها ثلاث مرات.
   - وضع الأيدي على أعضاء مختلفة من الحسم.
   - التحرك في الحيز, ثم العودة إلى المكان.
   - تحريك الأكتاف إلى الأمام والخلف ثلاث مرات.
   (يمكن للمرشدة إضافة حركات أخرى مشابهة حسب الحاجة)

3. مع نهاية النشاط، يحلس الأطفال محددًا في الحلقة. تقوم المرشدة بالترحيب بالطفل الحالس إلى يمينها، ثم يُكرر الطفل الترحيب بزميله الذي على يمينه، وهكذا، حتى يحصل كل طفل على فرصة لإلقاء التحية وتلقيها من زملائه.
4. تذكّر المرشدة الأطفال بالنظام اليومي للبرنامج، ثم تعرض اسم الموضوع الذي سيتم تداوله خلال الأسبوع.
5. في الختام، تدعو الأطفال للتوحه إلى وحبة الغداء.

نشاط اثرائي تربوي – رحلة نحو جسمي

مستلزمات النشاط:

لوح بريستول، أقلام توش، مجسم أو صورة كبيرة لطفل

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة, وتعرض أمامهم صورة الطفل أو المحسم، وتطلب منهم وصفه والحديث عنه.
2. تذكّر المرشدة الأطفال أن لكل واحد منهم حسدًا مشابهًا، وله احتياجات خاصة تساعده على النمو والتطور بشكل سليم وصحيّ.
3. تسأل المرشدة˝ :ما الذي يحتاجه حسمنا لكي يكبر وينمو؟˝
   - تستمع إلى أحوبة الأطفال، وتُدوّنها على لوح البريستول.
     (من المتوقع أن تكون الأجوبة مثل: طعام، شراب، نوم، نظافة...)
4. تفتح المرشدة نقاشًا حول موضوع الطعام وتسأل:
   - ”ماذا تعني لكم كلمة طعام أو غذاء؟“

- ”هل كل الأطعمة التي نتناولها تُعد صحية وتفيد أجسامنا؟“
- توثق المرشدة أجوبة الأطفال على اللوح.

5. تختتم المرشدة اللقاء بتوضيح أن موضوع الأيام المقبلة سيكون حول الأغذية التي يتناولونها، بهدف تعريفهم بأهمية الغذاء الصحي ودوره في بناء أجسام سليمة، وغرس وعي صحي منذ الصغر.

نشاط ختامي: نتقدم في الحيز

مستلزمات النشاط:

دف

ملاحظات للمرشدة:

- يهدف هذا النشاط، والأنشطة الحركية الأخرى خلال الشهر، إلى تطوير الحركات الأساسية عند الأطفال، مثل التقدم في الحيز، الملاحقة والهروب والتملص، القدرة على القفز والهبوط، وغيرها.
- تسهم هذه الحركات في تقوية عضلات الجسم ودعم النمو السليم للطفل.
- يُستحسن مراجعة منهج التربية البدنية لرياض الأطفال قبل تنفيذ النشاط.

سير النشاط:

1. تذكّر المرشدة الأطفال بالأنشطة الحركية التي تم تنفيذها خلال الشهر، مع الإشارة إلى الحيز الشخصي لكل طفل والحيز العام لجميع الأطفال.
2. تطلب المرشدة من الأطفال التقدّم في الحيز العام وفق تعليماتها، مع الحفاظ على الحيز الشخصي لكل طفل.

- عندما تحرّك المرشدة الدف بسرعة، يتقدّم الأطفال بسرعة.
- عند تبطئ الحركة، يتقدّم الأطفال ببطء.
- عند توقف الدف، يتوقّف الأطفال في أماكنهم.

3. تكرّر النشاط عدة مرات، مع إتاحة الفرصة للأطفال لقيادة المجموعة وتفعيل زملائهم.

اليوم الثاني من الأسبوع الأول

نشاط افتتاحي:

لعبة عالي واطي

مستلزمات النشاط:

مكعبات كبيرة يمكن الوقوف عليها (من الممكن استعمال مقاعد الأطفال بشرط المحافظة على الأمن والأمان)

سير النشاط: سير النشاط:

1. تُوزّع المكعبات أو المقاعد في حيز الصف.
2. يطلب من الأطفال التحول بين المكعبات أو حولها.
3. عند سماع كلمة "**عالي**"، يقف الأطفال على المكعبات.
4. عند سماع كلمة "**واطي**"، يتحول الأطفال بين المكعبات أو حولها.
5. يُكرّر النشاط عدة مرات، مع دعوة أحد الأطفال لقيادة النشاط وتفعيل المجموعة.

نشاط إثرائي تربوي:

نتعرف على الهرم الغذائي

المستلزمات:

بوستر الهرم الغذائي للأطفال، مجسم أو صورة كبيرة لطفل، لوح بريستول وأقلام.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة, وتذكّرهم بالموضوع الذي تحدثوا عنه في اليوم السابق حول حاجة الجسم للغذاء للنمو بشكل سليم ومعافى.
2. تسأل الأطفال:
   - ”أي أنواع أغذية يمكن أن نتناولها وتساعد على بناء الجسم؟“
   - ”أي من الأغذية التي نتناولها صحية ومفيدة، وأي منها غير صحية؟“
   - ”كيف نعرف إذا كان الطعام المقدم لنا صحيًا أم لا؟“
3. توثّق المرشدة أجوبة الأطفال على لوح البريستول.
4. تسأل الأطفال: ״من الذي قرر أو اكتشف أن هناك أغذية صحية وأخرى غير صحية؟“
5. تشرح المرشدة للأطفال أن العلماء والأطباء وخبراء التغذية يقومون بإجراء أبحاث ودراسة تأثير الأطعمة على الجسم، كما توجد منظمات عالمية تصدر توصيات وقوانين حول الغذاء الصحي وتنشر إرشادات للناس.
6. تعرض المرشدة الهرم الغذائي أمام الأطفال، وتوضح أهميته في اختيار الغذاء السليم.
7. تختتم النشاط بالإشارة إلى أن الأيام المقبلة ستتضمن التعرف على الهرم الغذائي وطبقاته.

نشاط ختامي:

חטיף

نتقدم في الحيز بطرق مختلفة

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال وتذكّرهم بالنشاط الذي قاموا به في اليوم السابق، بما في ذلك المصطلحات الحركية التي اكتسبوها.
2. تسأل الأطفال عن شعورهم بعد ممارسة الأنشطة الحركية المختلفة، وتشرح لهم أهمية الحركة في تقوية العضلات وتحسين اللياقة البدنية.
3. ٣. تطلب المرشدة من الأطفال التحول في الحيز، مع مراجعة الحركات التي قاموا بها في الأمس.

تضيف المرشدة حركات جديدة, مثل:

- القفز والهبوط.
- التقدم على أربعة.
- التقدم على ستة.
- الزحف على المؤخرة.

4. تكرر النشاط عدة مرات، مع مرافقته بوصف الحركة بالكلمات لمساعدة الأطفال على التنفيذ الصحيح.

اليوم الثالث من الأسبوع الأول

نشاط افتتاحي:

نتعرف على الجهات (اليمين واليسار)

ملاحظات للمرشدة:

إلى جانب الأنشطة الأخرى المقترحة خلال الشهر، يهدف هذا النشاط إلى:

- تعليم الأطفال تمييز الجهات وتطوير قدرتهم على فهم وتحديد الاتجاهات المختلفة في محيطهم، مثل: اليمين واليسار، الأمام والخلف، أعلى وأسفل.
- تعزيز التوازن والتنسيق الحركي وفهم الإدراك المكاني وموقع الطفل في المحيط.
- دعم مشاركة الأطفال في الأنشطة الحركية بطريقة لمنة وممتعة.

يعد هذا الموضوع جزءًا أساسيًا من محور الحركة، حيث يُسهم في تطوير مهارات الطفل الحركية والإدراكية بشكل متكامل.

مستلزمات النشاط:

لاصقات أو خيطان ملونة

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتوضح لهم أن نشاط اليوم يهدف إلى تعلم التمييز بين الجهتين: اليمين واليسار، مع شرح أهمية ذلك في فهم الإدراك المكاني، التحول في المحيط، والمشاركة في الأنشطة الحركية بشكل لمن وممتع.
2. تبدأ المرشدة بتعريف الأطفال على اليد اليمنى:
   - تحول بين الأطفال وتلمس اليد اليمنى لكل طفل، وتقول له: "هذه يدك اليمنى".
   - تطلب من الطفل ضم اليد ورفعها إلى الأعلى.
3. بعد ملامسة جميع الأطفال، تطلب المرشدة إنزال اليد اليمنى إلى الأسفل.

4. تكرر المرشدة هذا النشاط عدة مرات، مع إضافة حركات متنوعة باليد اليمنى، مثل:
   - وضع اليد على الرأس، الخد، أو الأنف.
   - مد اليد إلى الأمام والخلف.
   - فتح اليد وغلقها.
   (يمكن إضافة حركات أخرى مشابهة لتعزيز التعلم والتنسيق.)

مع نهاية النشاط، تتجول المرشدة بين الأطفال، وتضع لاصقة على اليد اليمنى أو تربط خيطًا ملونًا حولها، وذلك ليتمكّن الأطفال من تمييز اليد اليمنى بسهولة خلال الأنشطة القادمة.

نشاط اثرائي تربوي:

نتعرف على أقسام الهرم الغذائي

مستلزمات النشاط:

بوستر الهرم الغذائي للأطفال أو عرض الهرم الغذائي للأطفال على الشاشة

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة, وتذكّرهم بما ناقشوه في اليوم السابق حول الأغذية اليومية:
   - هل كل ما نتناوله صحي؟
   - كيف نعرف ما إذا كان الغذاء صحيًا أم لا؟
   - من الذي يحدد ذلك؟
2. تشرح المرشدة للأطفال أن هناك علماء وأطباء وخبراء تغذية يدرسون تأثير الأطعمة على الحسم لتحديد الأغذية الصحية وغير الصحية.

3. تشير إلى وجود منظمات عالمية تضع قوانين وإرشادات غذائية، وأن هذه المنظمات ساعدت على ابتكار الهرم الغذائي كأداة بصرية لتسهيل اختيار الأطعمة الصحية.

4. تعرض المرشدة الهرم الغذائي أمام الأطفال وتلفت انتباههم إلى شكل الهرم المثلثي، الواسع من الأسفل والضيق من الأعلى.

5. تسأل الأطفال عن رأيهم في هذا التقسيم, وتستنتج معهم أن:

   - الأغذية التي يحب تناولها بكثرة موجودة في أسفل الهرم.
   - الأغذية التي يحب التقليل منها موجودة في أعلى الهرم.

6. تشرح المرشدة عدد طبقات الهرم وتطلب من الأطفال وصف ما يوجد في كل طبقة. تبدأ بالطبقة الأساسية التي تحتوي على الماء، موضحة أهميته للحسم، وحث الأطفال على شرب كمية كافية من الماء يوميًا وبعد الوجبات.

نشاط ختامي:

نقيس كمية الماء التي نشربها

مستلزمات النشاط:

ورقة مرسوم عليها أكواب فارغة أو جدول مربعات، تقوم المرشدة بتحضيرها مسبقًا، قنينة ماء وأكواب فارغة (يجب استعمال قنينة وأكواب قابلة لإعادة الاستخدام).

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة, وتعرض مستلزمات النشاط.
2. تشرح للأطفال أهمية شرب الماء وفوائده للحسم، مثل:
   - تنقية وتنظيف الحسم.
   - زيادة الطاقة والتركيز.
   - الحفاظ على حمال ونقاء البشرة.
   - فوائد أخرى لصحة الحسم.
3. تسأل المرشدة الأطفال عن كمية الماء التي يشربونها يوميًا، وهل هي كافية في رأيهم.
4. تدعو المرشدة الأطفال إلى شرب الماء خلال النشاط، وتشحعهم على المواظبة على الشرب طوال اليوم.
5. في نهاية النشاط، تشرح المرشدة المهمة المتعلقة بتشحيع شرب الماء في البيت: وضع لاصقة داخل كل كوب فارغ أو داخل المربع في كل مرة يقومون فيها بشرب الماء في البيت.
6. توزع المرشدة على الأطفال ورقة لتوثيق عدد أكواب الماء التي يشربها كل طفل خلال اليوم، مع تشحيع الأهل على المشاركة ودعم أطفالهم.

اليوم الرابع من الأسبوع الأول

نشاط افتتاحي:

شرب الماء وتمييز اليد اليمنى والحركة في الحيز

المستلزمات:

ورقة توثيق كميات الماء لكل طفل، أكواب ماء، لاصقات أو خيط ملون لتحديد اليد اليمنى، حيز مناسب للحركة.

سير النشاط:

المرحلة الأولى:

1. تستقبل المرشدة الأطفال وتطلب منهم عرض عدد أكواب الماء التي شربوها في البيت، باستخدام ورقة التوثيق السابقة.
2. تثني المرشدة على الأطفال وتشجعهم.
3. توزع لكل طفل ورقة حديدة لتوثيق عدد أكواب الماء التي سيشربها خلال ساعات اليوم في البرنامج.

ملاحظة للمرشدة :

يُنصح بتحضير محطة لشرب الماء قريبة من متناول الأطفال.

المرحلة الثانية:

1. تذكّر المرشدة الأطفال بالنشاط السابق حول تمييز جهة اليمين.
2. تتحول بين الأطفال وتلمس اليد اليمنى لكل طفل، قائلة: "هذه يدك اليمنى"، ثم تطلب منهم رفع اليد اليمنى إلى الأعلى والتأكد من وجود لاصقة أو خيط ملون عليها.

3. تطلب المرشدة من الأطفال التحول في الحيز وفق الحركات التي تعلموها سابقًا:
   - القفز والهبوط.
   - التقدم على أربعة.
   - التقدم على ستة.
   - الزحف على المؤخرة.
   - التحرك الجانبي إلى اليمين واليسار.
4. تذكّر الأطفال أن اليد التي عليها اللاصقة أو الخيط هي جهة اليمين.

ملاحظات للمرشدة:

- يُقترح إبقاء خيط ملون في اليد اليمنى لتسهيل التمييز بين اليدين.
- من المهم مشاركة الأهل في الموضوع لتعزيز تعلم الأطفال في المنزل.

نشاط اثرائي تربوي:

نبني ونصمم هرمًا غذائيًا.

مستلزمات النشاط:

خردوات، قطع كرتون بأحجام وأشكال مختلفة، شريط لاصق، ألوان، مقصات، لاصقات.

سير النشاط:

1. تستدعي المرشدة مجموعة الأطفال وتعرض عليهم مواد البناء والتزيين.
2. تشرح للأطفال فكرة النشاط: بناء هرم غذائي مشابه للهرم المعروض في البوستر أو على الشاشة.
3. تخطط المرشدة مع الأطفال مراحل العمل، وتقسمهم إلى ست مجموعات، بحيث تتولى كل مجموعة تحضير طبقة واحدة من الهرم.

- يجب مراعاة أن يكون طول كل طبقة مختلفًا :الطبقة الأولى هي الأطول، وتقل تدريجيًا حسب الترتيب حتى الطبقة الأخيرة الأقصر.

4. تعمل كل مجموعة على قص وتحضير طبقتها وتزيينها باستخدام المواد المتاحة، مع مرافقة المرشدة للأطفال وتقديم المساعدة عند الحاجة.

5. بعد الانتهاء من تحضير جميع الطبقات، يجلس الأطفال في الحلقة ويتعاونون مع المرشدة لتركيب الهرم الغذائي من الأسفل إلى الأعلى.

6. في نهاية النشاط، تثني المرشدة على العمل المشترك والتعاون بين الأطفال، وتوضح أن الهرم سيكون وسيلة تعليمية مرافقه لهم خلال هذا الشهر.

نشاط ختامي:

انشودة "كف عاليمين وكف عالشمال" (موجودة في اليوتيوب)

نشاط حركي:

تحريك الأيدي مع الأنشودة

المستلزمات:

- خيط ملون لتحديد اليد اليمنى لكل طفل.
- حيز مفتوح للحركة يسمح للأطفال بالوقوف والتحرك بأمان.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتطلب منهم الاستماع للأنشودة وهم جالسين في أماكنهم.
2. تردد المرشدة كلمات الأنشودة بدون موسيقى.
3. تشرح للأطفال الحركات المطلوبة في كل مرحلة من الأنشودة.

4. تطلب المرشدة من الأطفال الوقوف في خط مستقيم مع المحافظة على الحيز الشخصي لكل طفل.
5. تتأكد المرشدة من وحود خيط ملون على اليد اليمنى لكل طفل، وتذكرهم بأن اليد المحاطة بالخيط هي اليد اليمنى.
6. مع سماع الأنشودة، يقوم الأطفال بتحريك الأيدي إلى اليمين وإلى اليسار حسب التعليمات الواردة في الأنشودة.

يمكن تكرار النشاط عدة مرات لزيادة الإتقان والمتعة.

اليوم الخامس من الأسبوع الأول

نشاط افتتاحي:

نتصافح بالأيدي

مستلزمات النشاط:

سماعة

سير النشاط:

1. تدعو المرشدة الأطفال للتحول في الحيز على أنغام الموسيقى، مع استخدام طرق تقدم مختلفة (تقدم سريع، بطيء، تحريك جانبي...).
2. عند إيقاف الموسيقى، يُصافح كل طفل أي صديق قريب منه.

3. عند تشغيل الموسيقى مرة أخرى، يتحول الأطفال بمفردهم، مع وضع اليد اليمنى خلف ظهورهم.

4. عند إيقاف الموسيقى، يُصافحون صديقاً لخر.

5. تكرر المرشدة النشاط عدة مرات حتى يتمكن حميع الأطفال من مصافحة بعضهم البعض.

6. في نهاية النشاط، تلخص المرشدة النشاط وتسأل الأطفال عن شعورهم بعده، وتذكرهم بأنهم استخدموا اليد اليمنى للمصافحة، وهي العادة المتبعة بين الناس.

نشاط إثرائي تربوي:

نتعرف على طبقات الهرم الغذائي ومحتوياته.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتعرض لهم بوستر الهرم الغذائي.

2. تذكرهم بأن الماء موجود في قاعدة الهرم لأهميته وفوائده القصوى للحسم.

3. تشجع الأطفال على شرب كميات كافية من الماء خلال اليوم، سواء في الصف أو في البيت، وتحثهم على توثيق عدد الأكواب التي يشربونها على ورقة التوثيق الشخصية.

4. تطلب المرشدة من الأطفال التمعن في طبقات الهرم الغذائي.
(تتوقع إجابات مثل: الخبز، المعكرونة، الذرة، البطاطا).

5. تثني المرشدة على إحابات الأطفال, وتوضح لهم أن هذه المحموعة تسمى محموعة النشويات.

6. توضّح المرشدة أن النشويات هي الأوسع والأكبر في الهرم الغذائي، لذلك يحب تناولها بكميات أكبر خلال اليوم.

7. تشرح أن النشويات تعطي الجسم الطاقة للعب والتحرك, وتساعد على نمو الجسم بشكل صحي.
8. تُقدّم أمثلة على هذه الأطعمة: الخبز، الأرز، المعكرونة، البطاطا، الشوفان.

لقاء ختامي:

لعبة المناديل

ملاحظات للمرشدة:

- يساهم النشاط في تنمية القدرة على الملاحقة والهروب والتملص، وهي من أهداف منهج التربية البدنية لرياض الأطفال.
- النشاط ممتع ويحفز الأطفال على الحركة النشطة والتفاعل الجماعي.
- يمكن تعديل سرعة اللعب وعدد الأطفال المشاركين حسب مستوى الصف والحيز المتاح.

سير النشاط:

1. تستدعي المرشدة مجموعة الأطفال للعب في الحيز الكبير.
2. توزع المرشدة منديلًا لكل طفل، بحيث يوضع المنديل في بنطلون الطفل من الخلف.
3. تختار المرشدة طفلًا ليكون اللاحق، وعليه جمع أكبر عدد ممكن من المناديل من الأطفال الاخرين.
4. إذا فقد الطفل منديله، ينضم إلى المجموعة التي تلعب دور اللاحق، وهكذا يستمر اللعب حتى يتمكن اللاحقون من جمع جميع المناديل.

الأسبوع الثاني –
ماذا يحتاج جسمي ليكبر

	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
نشاط افتتاحيّ	نفتتح الأسبوع: تمرين استرخاء "موسيقى الراعي الوحيد" وترحيب بالأصدقاء	نتوزع الى مجموعات	نرمي ونلقف الأكياس	لعبة ماطر، مشمس، فيضان	نتقدم في المسار الحركي
	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية
نشاط إثرائي تربوي	نتعرف على طبقات الهرم الغذائي ومحتوياته	نرتب المأكولات الصحية في طبقات الهرم الغذائي	نلون ونقص أغذية صحية	نصمم هرم غذائي	نحضر سلطة خضروات
نشاط ختامي	نتقدم بالزحف على المؤخرة	لعبة هبت الريح	نلعب بالأكياس بأزواج	لعبة سلطة خضار	نخمن أي نوع من الخضار داخل الكيس

اليوم الأول من الأسبوع الثاني

نشاط افتتاحي:

تمرين استرخاء وترحيب بالأصدقاء

مستلزمات النشاط:

سماعة، موسيقى "الراعي الوحيد" أو أي موسيقى مناسبة حسب اختيار المرشدة

ملاحظات للمرشدة:

- يُستحسن تكرار النشاط يوميًا كفعالية افتتاحية للبرنامج مع تغيير الحركات بشكل دوري.
- لاحقًا، يمكن إتاحة الفرصة للأطفال لقيادة المجموعة وتفعيل الزملاء بمساعدة الموسيقى.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة, وتشرح لهم سير النشاط واسم الموسيقى التي سيستمعون إليها.
2. تتحدث المرشدة بصوت منخفض, وتوجه تعليمات حركية بسيطة, مثل:
   - إغماض العينين.
   - رفع الأيدي إلى الأعلى ثم إنزالها ثلاث مرات.
   - وضع الأيدي على أعضاء مختلفة من الجسم.
   - التحرك في الحيز والعودة إلى المكان.
   - تحريك الأكتاف إلى الأمام والخلف ثلاث مرات، وهكذا.

3. مع نهاية النشاط، يجلس الأطفال في الحلقة، وتقوم المرشدة بالترحيب بالطفل الذي يجلس على يمينها، والذي بدوره يرحب بالطفل الذي يجلس على يمينه، وهكذا حتى يتسنى لكل طفل تلقي التحية وإلقائها على زملائه.
4. تذكر المرشدة الأطفال بالنظام اليومي للبرنامج، وتعرض اسم الموضوع الذي سيتناولونه خلال الأسبوع، ثم تدعوهم للتوجه إلى وجبة الغداء.

نشاط إثرائي تربوي:

نتعرف على طبقات الهرم الغذائي ومحتوياته

مستلزمات النشاط:

بوستر الهرم الغذائي للأطفال، صور مأكولات أو منتوجات مشابهة للصور المعروضة في البوستر

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتعرض مستلزمات النشاط.
2. تذكر الأطفال بما تعلموه بالأمس عن أهمية تناول مأكولات من مجموعة النشويات التي تمد الجسم بالطاقة للعب والحركة، مثل: الخبز الصحي، الأرز، البطاطا، المعكرونة... وتؤكد ضرورة تناولها يوميًا خلال الوجبات الرئيسية مع تحديد الكميات.
3. تعرض المرشدة صورًا أو أشكالًا لمنتجات تحتوي على النشويات، وتطلب من الأطفال وضعها على الطبقة الأولى من الهرم الغذائي.
4. تُؤكّد على وضع صور تمثل كميات كبيرة من الماء في قاعدة الهرم.
5. تطلب المرشدة من الأطفال التمعن في باقي طبقات الهرم الغذائي والتعرف على أنواع المأكولات المعروضة.
6. بمشاركة الأطفال، تقوم المرشدة تُصنّف صور المأكولات حسب الترتيب من الأسفل إلى الأعلى، مع شرح أهمية كل مجموعة للجسم كما تم شرحه مع الطبقة الأولى.

7. تلفت المرشدة انتباه الأطفال إلى أنه كلما صعدنا في طبقات الهرم، تقل مساحة الطبقة.
8. تسأل الأطفال عن رأيهم بهذا الترتيب لتشجيعهم على التفكير والمشاركة.
9. تخلص المرشدة معهم إلى أن الطبقات العليا أصغر لأن حسمنا يحتاج منها كميات أقل مقارنة بالطبقات السفلى.

نشاط ختامي:

نتقدم بالزحف على المؤخرة

للمرشدة:

يتخلل برنامج هذا الشهر العديد من الأنشطة الحركية التي تساهم في تقوية جسم الأطفال وتُشجعهم على جعل الحركة والرياضة نهجًا يوميًا في حياتهم.

سير النشاط:

1. تدعو المرشدة مجموعة الأطفال للحلوس على المؤخرة في الحيز الكبير، بحيث تكون:
   - الأرجل ممدودة إلى الأمام.
   - الأيدي موضوعة على الأرض بحانب الحسم للمساعدة في الحركة.
2. تختار المرشدة طفلًا ليكون اللاحق، ويكون على بقية المحموعة الهروب والزحف على المؤخرة.
3. إذا نحح الطفل اللاحق في الإمساك بأحد الأطفال، ينضم هذا الطفل إليه ليصبح لاحقًا أيضًا.
4. تستمر اللعبة حتى يتم الإمساك بحميع الأطفال.

اليوم الثاني من الأسبوع الثاني

نشاط افتتاحي:

نتقسم الى مجموعات

مستلزمات النشاط:

صور لمأكولات صحية أو علبها الفارغة

سير النشاط:

1. توزع المرشدة مستلزمات النشاط في الحيز الكبير للحلقة.
2. تطلب من الأطفال التحول بين الصور بطرق مختلفة:
   - تقدم سريع/بطيء.
   - قفز وهبوط.
   - التقدم على أربعة أو على ستة.
3. عند إشارة من المرشدة، يختار كل طفل صورة من المأكولات المعروضة.
4. يبحث الطفل عن الأطفال الاخرين الذين يحملون صورًا تنتمي إلى نفس المحموعة الغذائية (مثل: محموعة الخضار، الفواكه، النشويات، الماء...)، ويتحمع معهم.
5. تقوم كل محموعة بوصف المنتحات التي تحملها ومناقشة أهميتها للحسم.
6. يُكرر النشاط عدة مرات حتى يتسنى للأطفال فهم وترسيخ الفوائد الغذائية للمنتحات المعروضة.

نشاط اثرائي تربوي:

نرتب المأكولات على طبقات الهرم الغذائي

مستلزمات النشاط:

صور لمأكولات صحية أو علبها الفارغة أو مأكولات صحية، الهرم الغذائي الذي تم تحضيره مسبقا بمشاركة الأطفال، بوستر الهرم الغذائي.

للمرشدة:

نوفر مستلزمات النشاط مسبقا بمشاركة الأطفال والأهل.

سير النشاط:

1. تعرض المرشدة مستلزمات النشاط أمام الأطفال وتطلب منهم التحدث عنها وتصنيفها حسب المجموعات الغذائية بالاستعانة ببوستر الهرم الغذائي.
2. تقسم المرشدة الأطفال إلى مجموعات حسب طبقات الهرم الغذائي:
   - المجموعة الأولى تحتوي على العدد الأكبر من الأطفال.
   - يقل العدد تدريجيًا حتى المجموعة الأخيرة في الطبقة العليا.
3. تأخذ كل مجموعة من المأكولات المعروضة وتتحدث عنها وعن فوائدها للجسم أمام بقية المجموعة.
4. بعد أن تقدم كل مجموعة دورها في الحديث، تذكر المرشدة الأطفال بالهرم الغذائي الذي تم تحضيره مسبقًا، وتطلب من كل مجموعة ترتيب الأطعمة في طبقتها المناسبة على الهرم.
5. في نهاية النشاط، تلخص المرشدة مع الأطفال ما تعلموه، مؤكدة أن:
   - الأطعمة الصحية تجعلنا أقوياء ونشيطين.
   - من المهم شرب كميات كافية من الماء يوميًا للحفاظ على صحة الجسم وتوازنه.

نشاط ختامي:

لعبة هبت الريح

مستلزمات النشاط:

صور مأكولات صحية بعدة نسخ

سير النشاط:

1. توزع المرشدة على الأطفال محموعة صور مأكولات صحية، وتأخذ هي بدورها صورة واحدة.
2. تقف المرشدة في وسط الحلقة وتقول، على سبيل المثال: ˝هبت الريح على حميع الأطفال الذين يحملون صور الفواكه!“
3. عند ذلك، يقوم الأطفال الذين يحملون الصور المعنية من أماكنهم ويبدلونها بسرعة.
4. تسارع المرشدة للحلوس على أحد المقاعد الفارغة.
5. الطفل الذي يبقى بدون مقعد، يكون دوره اختيار صورة مأكولات حديدة ويقول بدوره، مثلًا: "هبت الريح على الأطفال الذين يحملون صور الخضروات!"
6. يقوم الأطفال الذين يحملون صور الخضروات بتبديل مقاعدهم بسرعة، ويحاول الطفل الحديد الحلوس على مقعد فارغ.
7. يُكرر النشاط عدة مرات مع تغيير الصور والمحموعات لضمان مشاركة حميع الأطفال.

اليوم الثالث من الأسبوع الثاني

نشاط افتتاحي:

نلعب بالأكياس (أكياس حبوب)

مستلزمات النشاط:

أكياس حبوب (معدة للرياضة)، وإذا لم تتوفر يمكن استبدالها بمفردة مجمّعة معا على شكل كرة.

للمرشدة:

يساهم النشاط في تطوير القدرة على الرمي والالتقاط لدى الأطفال.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة, وتعرض مستلزمات النشاط أمامهم.
2. تسأل الأطفال: ״كيف يمكن أن نلعب بهذه الأكياس؟״ وتوثق اقتراحاتهم على لوح البريستول.
3. تثني المرشدة على أفكار الأطفال، وتطلب منهم عندما يأتي دورهم القيام من مقاعدهم واختيار كيس للعب الحر.
4. في المرحلة التالية، تطلب المرشدة من الأطفال اتباع تعليماتها في اللعب بالأكياس بهدف تطوير الرمي والالتقاط:
   - رمي الكيس إلى الأعلى والتقاطه.
   - رمي الكيس والتقاطه بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
   - رمي والتقاط الكيس أثناء الحلوس على الأرض، أو على المقاعد، أو أثناء الوقوف على القدمين.
5. في المرحلة الأخيرة، تلخص المرشدة النشاط مع الأطفال, وتطلب إعادة كل كيس إلى السلة المعدة لذلك.

نشاط اثرائي تربوي:

أصمم لنفسي هرماً غذائياً – تلوين وقص أغذية صحية

مستلزمات النشاط:

ورقة مجهزة مسبقًا مرسوم عليها هرم فارغ، ورقة تحتوي على صور لأطعمة صحية، ألوان ومقصات.

للمرشدة:

- الهدف من النشاط هو تحضير هرم غذائي شخصي لكل طفل ليأخذه إلى البيت كدليل في تناول الأغذية الصحية.
- يُنصح العمل في مجموعات صغيرة ولمدة يومين لإتمام النشاط بشكل مريح وفعال.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة مجموعة الأطفال على طاولة العمل, وتعرض أمامهم مستلزمات النشاط، مع شرح الهدف من النشاط.
2. في المرحلة الأولى، يحصل كل طفل على ورقة صور الأغذية الصحية المصنفة حسب المجموعات:
   - مجموعة النشويات
   - مجموعة الخضار والفواكه
   - مجموعة البروتينات ومنتجات الحليب
   - مجموعة الأطعمة الغنية بالدهون
   - صور تمثل الماء
   - صور تمثل الحلويات

3. تشجع المرشدة الأطفال على تلوين الصور، مع مرافقه النشاط بالكلمات والشرح الموسع عن أنواع الأغذية وفوائدها للحسم والكميات المقترح تناولها.
4. بعد الانتهاء من التلوين، تطلب المرشدة من الأطفال قص صور الأغذية، وتساعد من يحتاجون دعمًا في ذلك.
5. تحفظ المرشدة صور الأغذية لإتمام العمل في اليوم الثاني، حيث سيقوم الأطفال بوضعها في الهرم الخاص بهم وترتيبها حسب الطبقات.

نشاط ختامي:

نلعب بالأكياس بأزواج

مستلزمات النشاط:

أكياس حبوب التي استعملناها في النشاط الافتتاحي.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتشرح لهم سير النشاط والهدف منه.
2. توزع المرشدة الأطفال إلى أزواج، ويُعطى كل زوج كيسًا للعب المشترك.
3. يتمرن الأطفال على رمي والتقاط الكيس فيما بينهم بطرق متنوعة، مع تشجيع المرشدة على أداء التمرين في أوضاع مختلفة:
   - الحلوس على الأرض مقابل بعضهم البعض.
   - الوقوف مقابل بعضهم البعض.
   - الحلوس على المقاعد مقابل بعضهم البعض.
   - أن يكون أحدهما حالسًا على المقعد والاخر واقفًا أمامه، مع تبادل الأدوار بينهما.

اليوم الرابع من الأسبوع الثاني

نشاط افتتاحي:

لعبة ماطر، مشمس، فيضان

مستلزمات النشاط:

نستعمل في هذا اللعبة مقاعد الأطفال أو الطاولات المتوفرة في الصف.

سير النشاط:

1. تختار المرشدة أحد المستلزمات المقترحة (طاولات أو كراسي), وتوزعها بشكل عشوائي في الحيز.
2. تطلب من الأطفال التحول في الحيز واتباع تعليمات المرشدة:
   - عند سماع كلمة ˝**مشمس**˝ : يتحول الأطفال في الحيز بين الطاولات أو المقاعد.
   - عند سماع كلمة ˝**ماطر**˝: يختبئ الأطفال تحت الطاولات.
   - عند سماع كلمة ˝**فيضان**˝ : يصعد الأطفال على الطاولات ويقفون فوقها.
3. تكرر المرشدة النشاط عدة مرات، مع إتاحة الفرصة للأطفال لقيادة المحموعة وتفعيل الزملاء.

نشاط اثرائي تربوي:

احضر هرماً غذائياً خاصاً بي.

مستلزمات النشاط:

ورقة مرسوم عليها هرم من ست طبقات، صور لأغذية صحية التي تم تلوينها وقصها في النشاط السابق، صمغ.

للمرشدة:

هذا النشاط استمرار للنشاط الذي تم اقتراحه بالأمس. نعمل في هذا النشاط مع مجموعات صغيرة.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال على طاولة العمل, وتوزع عليهم رسمة الهرم وصور الأغذية.
2. تشرح لهم سير النشاط والهدف منه:
   - تصنيف الصور إلى محموعات غذائية.
   - ترتيبها على الهرم من الأسفل إلى الأعلى.
   - إلصاق كل محموعة في المكان المناسب على الهرم.
3. ترافق المرشدة النشاط بالشرح والكلمات التوضيحية عن كل محموعة غذائية، أهميتها للحسم، والكميات الموصى بها.
4. في نهاية النشاط، يأخذ كل طفل إنتاحه إلى البيت ليكون دليلًا له في تناول الأغذية الصحية هو وعائلته.

نشاط ختامي:

سلطة خضار

مستلزمات النشاط:

صور لمجموعة خضروات (إذا أمكن مجموعة من خضروات)

للمرشدة:

بالإمكان إجراء هذا النشاط مع أي مجموعة من مجموعات الأغذية الصحية (على سبيل المثال: أغذية من مجموعة النشويات / البروتينات...)

سير النشاط:

1. توزع المرشدة على كل زوج من الأطفال نوعًا واحدًا من الخضروات أو صورة له.
2. تختار المرشدة أحد الأطفال ليبدأ النشاط؛ يقوم هذا الطفل باختيار نوع واحد من الخضروات، عندها يجب على الأطفال الذين يحملون نفس النوع تبادل أماكنهم والتقدم بطرق مختلفة حسب اختيارهم (قفز وهبوط، تقدم سريع/بطيء، إلخ).
3. بعد ذلك، يختار الطفل التالي لتفعيل المحموعة نوعًا اخر من الخضروات لتبادل الأماكن بطريقة يختارونها.
4. يمكن للطفل الثالث أن يختار حميع أنواع الخضروات ويقول: ″سلطة خضروات″، عندها يقوم حميع الأطفال بتبديل أماكنهم واختيار طريقة تقدم مناسبة لهم.

اليوم الخامس من الأسبوع الثاني

نشاط افتتاحي:

نتقدم في المسار الحركي

مستلزمات النشاط:

الأثاث المتوفر في الصف مثل كراسي وطاولات، حلقات، كرات، أكياس للقفز.

للمرشدة:

- يهدف النشاط إلى تعزيز روح التعاون والمشاركة بين الأطفال.
- يشجع الأطفال على التفكير، التخطيط، والتنفيذ أثناء بناء المسار.

سير النشاط:

1. توزع المرشدة الأطفال إلى مجموعات صغيرة.
2. تكلف كل محموعة بمهمة تخطيط مسار رياضي داخل الصف أو في الساحة، باستخدام الأدوات المتاحة.
    - تحدد المحموعة نقطة البداية ونقطة النهاية.
    - تحدد قوانين التقدم على المسار (مثل التقدم بالقفز، الزحف، التوازن...).
    - تتعاون المحموعة معًا لإنشاء المسار.
3. تدعو المرشدة باقي الأطفال لتحربة المسار وفقًا لما خططت له كل محموعة.
4. تسمح المرشدة لكل محموعة بشرح سيرورة العمل المشترك، الأدوات المستخدمة، وطريقة التقدم على المسار.
5. تلخص المرشدة النشاط مع الأطفال، موضحة أهمية الحركة في تقوية الحسم وتعزيز الصحة البدنية.
6. يمكن اختيار محموعة ثانية لتخطيط مسار حركي حديد للأنشطة المستقبلية، لضمان تنويع الخبرة الحركية للأطفال.

نشاط إثرائي تربوي:

نحضر سلطة خضروات

مستلزمات النشاط:

أنواع مختلفة من الخضروات، أدوات آمنة للتقطيع، زيت زيتون، ملح، صحون مجوفة وملاعق.

للمرشدة: يتشارك الأطفال في إحضار مستلزمات النشاط.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال على طاولات العمل بعد غسل الأيدي جيدًا بالماء والصابون.
2. تعرض المستلزمات وتطلب من الأطفال وصفها وتصنيفها:
   - محموعة الخضروات.
   - محموعة المواد الإضافية (زيت وملح).
   - محموعة الأدوات المستخدمة للتحضير.
3. تتحدث المرشدة مع الأطفال عن كل نوع من الخضروات، اسمها، شكلها ولونها، وتشجعهم على تصنيفها حسب اللون أو النوع.
4. تحاور المرشدة الأطفال حول أهمية تناول الخضروات وفوائدها للحسم، مع الإشارة إلى مكانها في الهرم الغذائي.
5. تقسّم المرشدة الأطفال إلى محموعات، بحيث تتولى كل محموعة تقطيع نوع محدد من الخضروات، وترافقهم بالكلمات والتعليمات أثناء العمل.
6. بعد انتهاء التقطيع، تُحضّر المرشدة إناءً كبيرًا محوفًا، وتطلب من كل محموعة سكب الخضروات المقطعة بداخله.
7. تضيف المرشدة باقي المواد للسلطة (زيت وملح) وتقدّم لكل طفل كمية من السلطة داخل إناء شخصي لتناولها في نهاية النشاط.
8. تعطي المرشدة للأطفال مهمة تحضير سلطة في البيت، وتوثيق النشاط (صور أو فيديو), لإرساله للمرشدة لعرضه لاحقًا ضمن النظام اليومي للبرنامج.

نشاط ختامي:

أي نوع من الخضار معي

مستلزمات النشاط:

كيس أكمد، مجموعة من الخضروات أو صورها.

سير النشاط:

1. تبدأ المرشدة النشاط بوضع نوع واحد من الخضار داخل الكيس دون أن يراه الأطفال.
2. تصف المرشدة شكل الخضار ولونه للأطفال, ويكون عليهم تخمين نوعه.
3. بعد ذلك، تدعو المرشدة أحد الأطفال للعب، فيختار هو نوعًا اخر من الخضار ويصفه للأطفال، ويحب عليهم معرفته.
4. في مراحل متقدمة، يُسمح للأطفال بطرح **أسئلة بنعم أو لا** لتسهيل عملية التخمين، مثل:
   - هل شكل الخضار كروي؟
   - هل لونه أحمر؟
   - هل هو بندورة؟
5. تستمر اللعبة بالتناوب بين الأطفال حتى يتمكن الحميع من المشاركة وتطوير مهارات الوصف والملاحظة.

الأسبوع الثالث –
نتعرف على القوس الغذائي

	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
نشاط افتتاحيّ	نفتتح الأسبوع: تمرين استرخاء "موسيقى الراعي الوحيد" وترحيب بالأصدقاء	لعبة هبت الريح على ألوان القوس الغذائي	لعبة إصابة الهدف	نتقدم داخل الحلقات	نتقدم في المسار الحركي
	وجبة غذاء صحية	وجبة غذاء صحية	وجبة غذاء صحية	وجبة غذاء صحية	وجبة غذاء صحية
نشاط إثرائي تربوي	نتعرف على القوس الغذائي	نتعرف على ألوان القوس الغذائي ومحتوياته	نرسم ونصمم قوس غذائي	نلائم الأغذية لطبقات القوس الغذائي	نتعرف على العلامات الغذائية
نشاط ختامي	نتجمع حسب ألوان القوس الغذائي	نعبر من تحت القوس	نقفز ونهبط داخل ألوان القوس الغذائي	لعبة بر / بحر	نلحق، نهرب ونتملص

اليوم الأول من الأسبوع الثالث

نشاط افتتاحي:

نرحب بالأصدقاء

هدف النشاط:

استقبال الأطفال، تعزيز روح الانتماء للمجموعة، تقديم البرنامج الأسبوعي، والتعرف على اهتمامات الأطفال ومواضيعهم المفضلة.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة، وتقوم بالترحيب بهم شخصيًا.
2. تعرض المرشدة البرنامج الأسبوعي وموضوعه الأساسي، موضحة الأنشطة المخطط لها خلال الأسبوع.
3. تتيح المرشدة الفرصة للأطفال لتقديم اقتراحات حول المواضيع التي يودون التطرق إليها خلال الأسبوع، وتوثقها لمراجعتها لاحقًا.
4. تقوم المرشدة بتنفيذ تمرين الاسترخاء الذي تم تقديمه مسبقًا، باستخدام الموسيقى الهادئة، مع إعطاء تعليمات حركية بسيطة (مثل: إغلاق العيون، رفع وخفض الأيدي، تحريك الأكتاف، والتحرك في الحيز والعودة إلى المكان).

نشاط اثرائي تربوي:

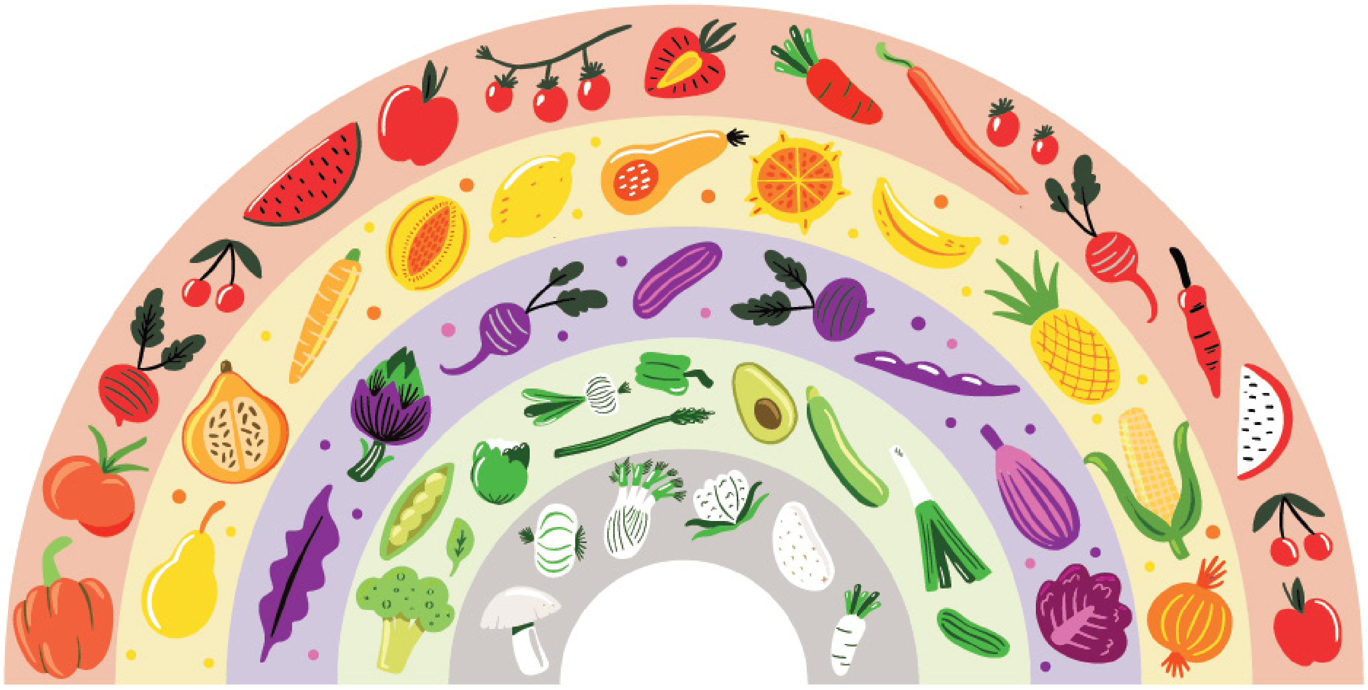
نتعرف على القوس الغذائي

للمرشدة:

- كل دولة لديها توصياتها الخاصة بالتغذية السليمة.
- في دولة إسرائيل، تم اعتماد شكل القوس الغذائي مؤخرًا لعرض توصيات التغذية.
- القوس مبني من خمسة ألوان: الأخضر، الأصفر، البرتقالي، الزهري، وبشكل منفصل الأحمر، وكل لون يرمز إلى وتيرة الاستهلاك الموصى بها للأغذية التابعة له.

مستلزمات النشاط:

بوستر القوس الغذائي (يمكن عرضه على الشاشة).



سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال, وتعرض أمامهم بوستر القوس الغذائي.
2. تفتتح النقاش بطرح أسئلة عن شكل القوس، وتسأل الأطفال عن أنواع الأقواس التي يعرفونها (مثل: قوس قزح، قوس الشعر...).
3. توضح المرشدة للأطفال أن القوس هو خط منحني مفتوح، وتمثل ذلك باستخدام الحبل أو أي مادة محسوسة.
4. تطرح المرشدة أسئلة للتفكير والمشاركة:
   - لماذا تم اختيار شكل "القوس" للتغذية؟
   - ما هي الألوان الموحودة في القوس؟
   - أي أنواع أغذية تعرفونها؟
   - من أي لون يحب أن نأكل كثيرًا، وأي منها قليلًا؟
   - بماذا يختلف القوس الغذائي عن الهرم الغذائي، وبماذا يتشابهان؟
5. بعد سماع إحابات الأطفال، تلخص المرشدة أن القوس الغذائي:
   - رسم ملون يستخدم لتمثيل الأغذية الصحية ومعدل استهلاكها.
   - يساعدنا على فهم الأطعمة التي يحب تناولها بكثرة والأطعمة التي نأخذ منها القليل.
   - مكون من خمسة ألوان: الأخضر، الأصفر، البرتقالي، الزهري، وبشكل منفصل الأحمر.

نشاط ختامي:

نتجمع حسب ألوان القوس الغذائي

مستلزمات النشاط:

لاصقات ملونة حسب ألوان القوس الغذائي

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة، وتضع على يد كل طفل لاصقة ملونة بشكل عشوائي.
2. تطلب المرشدة من الأطفال التحول في الحيز، وعند الإشارة يكون عليهم التجمع في مجموعات حسب اللون.
3. تكرر النشاط عدة مرات لتعزيز التفاعل والمرح.
4. في المرحلة التالية، يتحرك الأطفال في الحيز، وعند الإشارة يكون عليهم التجمع على شكل قوس غذائي بالترتيب من اللون الأخضر إلى الأحمر، مع مراعاة أن:
   - عدد الأطفال في اللون الأخضر هو الأكبر.
   - العدد يقل تدريجيًا حتى يصل للون الأحمر.
5. تهتم المرشدة بأن يكون القوس متقاربًا عند الألوان الأولى، بينما يكون القوس الأحمر منفصلًا، لتقديم فكرة الموضوع الذي سيتم التطرق إليه في الأنشطة القادمة.

اليوم الثاني من الأسبوع الثالث

نشاط افتتاحي:

لعبة هبت الريح

مستلزمات النشاط:

كرات صغيرة ملونة بحسب ألوان القوس الغذائي

سير النشاط:

1. يجلس الأطفال في الحلقة، ويأخذ كل طفل على كرة ملونة واحدة من السلة.
2. يختار أحد الأطفال ليكون اللاعب في وسط الحلقة، بينما يجلس البقية على مقاعدهم.
3. يقف اللاعب في الوسط ويقول، على سبيل المثال: ״هبت الريح على اللون الأخضر“ عندها يجب على جميع الأطفال الذين يحملون اللون الأخضر تبديل أماكنهم بسرعة، ويقوم اللاعب في الوسط بالإسراع للجلوس على أحد المقاعد الفارغة.
   - عندها يُطلب من حميع الأطفال الذين يحملون اللون الأخضر تبديل أماكنهم بسرعة.
   - يقوم اللاعب في الوسط بالإسراع للحلوس على أحد المقاعد الفارغة.
4. الطفل الذي يبقى بدون مقعد يصبح اللاعب الحديد ويعيد اللعبة، ويمكنه اختيار لون لخر أو أكثر، أو حتى اختيار حميع الألوان في وقت واحد.
5. تكرر اللعبة عدة مرات لتعزيز المرح والتفاعل بين الأطفال، وتدعيم التعرف على ألوان القوس الغذائي بطريقة حركية ممتعة.

نشاط اثرائي تربوي:

نتعرف على ألوان القوس الغذائي ومحتويات.

مستلزمات النشاط:

بوستر القوس الغذائي

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتطلب منهم التمعن في القوس الغذائي المعروض أمامهم.
2. تطلب منهم وصف القوس والألوان الموجودة فيه، وتسأل الأطفال عن كل لون وما يمثّله لهم.
3. في المرحلة التالية، تركز المرشدة على اللون الأول من القوس, وتطلب من الأطفال وصف الرسومات المعروضة داخله.
4. بعد الاستماع إلى أقوال الأطفال، تشرح أن القوس الأول يشمل الخضروات، الفواكه والحبوب الكاملة، وينصح بتناولها ودمحها في حميع الوحبات خلال اليوم.
5. تذكر المرشدة أيضًا بأهمية الإكثار من شرب الماء، وتشجع الأطفال على شرب ماء الحنفيات.
6. في المراحل التالية، تناقش المرشدة مع الأطفال باقي أقسام القوس الغذائي والصور المعروضة في كل لون، والتي تمثل محموعة الأغذية الصحية التي يحب تناولها يوميًا ودمجها في الوجبات.
7. تلفت المرشدة انتباه الأطفال إلى ترتيب طبقات القوس الغذائي من اللون الأخضر إلى الأحمر:
   - اللون الأخضر يشير إلى الكمية الأكبر التي يحب الإكثار منها خلال اليوم.
   - الكميات تقل تدريجيًا مع صعود القوس، حتى الوصول إلى اللون الأحمر.

8. في نهاية النشاط، تبرز المرشدة أن القوس الأحمر الأقل حجمًا والمنفصل عن بقية طبقات القوس سيُتناول في الأنشطة القادمة.

نشاط ختامي: ن

عبر من تحت القوس

سير النشاط:

1. تقسّم المرشدة الأطفال إلى مجموعتين:
   - المجموعة الأولى: تشكّل شكل القوس بأجسامهم أو باستخدام أدوات رياضية متوفرة (حسب عدد طبقات القوس الغذائي).
   - المجموعة الثانية: تتجول في الحيز المفتوح.
2. تطلب المرشدة من المجموعة الثانية التقدم في الحيز حسب طرق تقدم مختلفة (قفز وهبوط، تقدم على أربعة، تقدم على ستة، زحف على المؤخرة... إلخ).
3. عند إعطاء إشارة، يجب على الأطفال العبور من تحت القوس، مع محاولة إحصاء عدد المحطات التي يمرون من تحتها.
4. بعد الانتهاء، تتبادل المجموعات الأدوار لتجربة كل طفل شكل القوس والحركة من تحته.
5. تشجع المرشدة الأطفال على التنوع في طرق التقدم لتعزيز الحركة، التوازن، والتنسيق الحركي.

اليوم الثالث من الأسبوع الثالث

نشاط افتتاحي:

لعبة إصابة الهدف

مستلزمات النشاط:

حلقات، أكياس حبوب أو كرات

للمرشدة:

- يهدف النشاط إلى تطوير القدرة على إصابة الهدف، وهو أحد الأهداف الإجرائية للهدف الأعلى الأول: تطوير الحركات الأساسية من منهج التربية البدنية لرياض الأطفال.
- يُفضّل أن يكون عدد الأطفال زوجيًا لتسهيل اللعب بالأزواج.

سير النشاط:

1. توزيع الأطفال إلى أزواج.
2. ك٢. يَحصل كل زوج على: حلقة وكرة أو كيس.
3. طريقة اللعب:
   - يقف أحد الأطفال حاملًا الحلقة بشكل عمودي.
   - يقف الطفل الاخر على مسافة محددة ويحاول رمي الكرة أو الكيس داخل الحلقة.
   - يتمكن الطفل من تجربة إصابة الهدف عدة مرات.
   - بعد ذلك، يتبادل الأطفال الأدوار ليحصل كل طفل على فرصة الرمي وحمل الحلقة.

نشاط اثرائي تربوي:

نرسم القوس الغذائي

مستلزمات النشاط:

ورق مقوى، ألوان ومواد فنية متنوعة، بوستر القوس الغذائي

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال على طاولات العمل وتعرض أمامهم مستلزمات النشاط والهدف منه.
2. تطلب من كل طفل رسم قوس على ورقته, بحيث يكون مشابهًا للقوس الغذائي المعروض في الصف أو على الشاشة.
3. يقوم الأطفال بتلوين القوس حسب ألوان القوس الغذائي، بداية باللون الأخضر ثم تدريجيًا إلى باقي الألوان (الأصفر، البرتقالي، الزهري، والأحمر).
4. ترافق المرشدة النشاط بالكلمات وتثري معلومات الأطفال حول محتوى كل طبقة في القوس الغذائي وأهميتها للجسم.
5. مع نهاية النشاط، تحفظ المرشدة أعمال الأطفال لإكمال النشاط في اليوم التالي.

نشاط ختامي:

نقفز ونهبط داخل ألوان القوس الغذائي

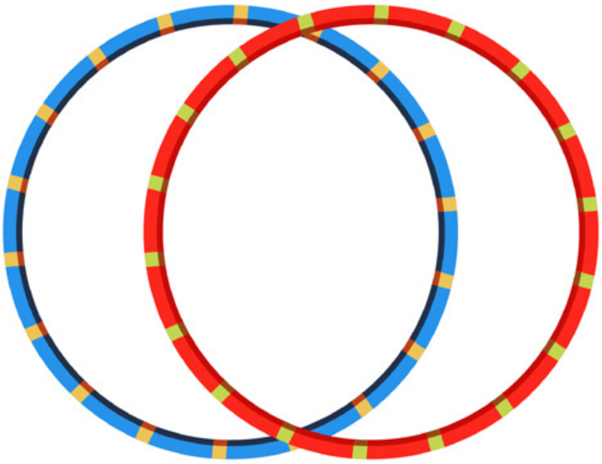
مستلزمات النشاط:

حلقات كبيرة بحسب ألوان القوس الغذائي

سير النشاط:

1. توزع المرشدة الحلقات في الحيز الكبير.
2. تشرح المرشدة للأطفال سير النشاط والهدف الحركي منه، وهو تطوير التوازن، التنسيق الحركي، وسرعة الاستجابة.
3. يقوم الأطفال بالقفز والهبوط بين الحلقات وفق تعليمات المرشدة.
4. عندما تقول المرشدة اسم أحد ألوان القوس الغذائي، يكون على الأطفال القفز والهبوط إلى الحلقة التي تمثل هذا اللون.
5. يمكن تكرار النشاط عدة مرات مع تغيير تسلسل الألوان وسرعة الإشارة لتعزيز الحركات الحركية واستجابة الأطفال.

اليوم الرابع من الأسبوع الثالث



نشاط افتتاحي:

نتقدم داخل الحلقات

مستلزمات النشاط:

حلقات (يكون عدد الحلقات أكثر من عدد الأطفال المشاركين بخمس حلقات), موسيقى مرافقة للنشاط.

للمرشدة:

نقترح تفعيل النشاط في الساحة.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال وتعرض عليهم مستلزمات النشاط والهدف منه، وهو: تطوير التوازن، التنسيق الحركي، والقدرة على التخطيط أثناء الحركة.
2. توزع الحلقات بشكل عشوائي في الحيز، مع التأكد من وجود مسافة مناسبة بين كل حلقة وأخرى.
   - تدعو المرشدة الأطفال للتحول بين الحلقات مع الالتزام بالقواعد التالية:
   - الانتقال من حلقة إلى حلقة دون لمس الأرض بين الحلقات.
3. حلقة واحدة فقط لكل طفل، يمنع دخول طفلين إلى نفس الحلقة.
4. تسمح المرشدة للأطفال باختيار طرق مختلفة للتنقل بين الحلقات (قفز، خطوة سريعة، التقدم على أربعة، ...)، وترافق النشاط بالكلمات وتصف الطرق المختلفة للأطفال لتشجيع الإبداع والحركة الحرة.
5. يمكن تشغيل الموسيقى لإضفاء جو ممتع وتحفيزي أثناء النشاط.

نشاط اثرائي تربوي:

نلائم الأغذية الصحية لطبقات الهرم الغذائي

مستلزمات النشاط:

صور مفرغة لأغذية صحية أو ملصقات منها، ألوان، مقصات، صمغ.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال على طاولات العمل وتعرض أمامهم مستلزمات النشاط، مع شرح الهدف من النشاط وهو: التعرف على الأغذية الصحية ومكانها المناسب في القوس الغذائي.
   - يلوّن الأطفال صور الأغذية المعروضة أمامهم ويقصونها حسب الشكل المحدد.
   - للأطفال الأصغر, يمكن توفير ملصقات جاهزة للأطعمة لتسهيل النشاط.

2. توزع المرشدة على الأطفال القوس الغذائي الذي تم تحضيره ورسمه في نشاط سابق.
3. يلصق الأطفال صور الأغذية الملوّنة داخل طبقات القوس المناسبة، مثل:
   - اللون الأخضر: خضروات وفواكه، خبز كامل، ماء
   - باقي الطبقات: بروتينات، منتجات ألبان، دهون صحية... وهكذا حتى تغطية جميع الطبقات.
4. تشرح المرشدة للأطفال بشكل موسع عن القوس الغذائي، أهمية كل محموعة غذائية، الأغذية المقترح تناولها يوميًا، وتلفت انتباههم إلى الأغذية التي يحب تقليلها أو الامتناع عنها، والتي ستكون محور نشاط لاحق.

نشاط ختامي:

لعبة بر / بحر

مستلزمات النشاط:

عدد كافٍ من الحلقات لعدد الأطفال المشاركين، أو يتم رسم خط فاصل بين المساحتين.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال وتشرح لهم هدف اللعبة وكيفية اللعب.
2. تشارك المرشدة الأطفال في ترتيب الحلقات في الحيز، بحيث تُعتبر كل حلقة البحر، والخارج عنها البر.
3. يدخل كل طفل إلى إحدى الحلقات ويبدأ النشاط عند إشارة المرشدة.
4. ٤. يتنقل الأطفال بين البر والبحر حسب تعليمات المرشدة، والطفل الذي يخطئ يخرج من اللعبة. فيأخذ حلقة ويستمر في اللعب بها بحرية إلى أن تنتهي اللعبة.

اليوم الخامس من الأسبوع الثالث

نشاط افتتاحي:

نتقدم في المسار الحركي

مستلزمات النشاط:

الأثاث المتوفر في الصف (طاولات ومقاعد) وأي مستلزمات أخرى من بيئة الصف مثل مجسمات، حلقات وغيرها.

سير النشاط:

1. تعطي المرشدة مهمة تخطيط مسار حركي لمجموعة من الأطفال بمساعدة الأدوات المتوفرة في الصف.
2. يُطلب من بقية الأطفال متابعة عمل المجموعة ووصف سيرورة العمل والمسار المخطط بالكلمات.
3. تحدد المجموعة التي خططت المسار:
   - نقطة البداية
   - نقطة النهاية
   - قوانين التقدم في المسار
4. تدعو المرشدة الأطفال حسب الدور للتقدم في المسار وممارسة الفعاليات الحركية المختلفة (التقدم على أربعة/على ستة، القفز والهبوط، الزحف على المؤخرة، وغيرها).
5. تشرح المرشدة للأطفال أهمية ممارسة الأنشطة الحركية وفوائدها في بناء حسم قوي، سليم ومعافى.
6. مع انتهاء النشاط، يتعاون الأطفال على ترتيب وتنظيم الصف وإعادة الأغراض إلى مكانها.

نشاط تربوي اثرائي:

نتعرف على العلامات الغذائية

مستلزمات النشاط:

بوستر القوس الغذائي، أنواع مختلفة من الأغذية أو علبها عليها العلامات الغذائية الحمراء والخضراء.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتعرض أمامهم بوستر القوس الغذائي.
2. تراجع معهم طبقات القوس ومحتوياتها، مع التركيز على القوس الأخير.
3. تسأل المرشدة الأطفال أسئلة تحفيزية للتفكير والمشاركة:
   - لماذا حسب رأيكم هذا القوس هو الأقل حجماً؟
   - لماذا هو منفصل عن بقية الأقواس؟
   - لماذا لونه أحمر؟
   - بماذا يذكركم اللون الأحمر وأين تشاهدونه؟
4. تلخص المرشدة للأطفال أن:
   - اللون الأحمر يرمز إلى الخطر.
   - داخل هذا القوس توجد منتجات غير صحية ومضرة للجسم.
   - علينا الامتناع عن تناولها قدر الإمكان, أو تناولها بكميات قليلة حدًا.
5. المرحلة التالية: تسأل المرشدة الأطفال: كيف نعرف إذا كانت الأغذية التي نستهلكها صحية أو غير صحية؟

6. بعد الاستماع إلى أقوال الأطفال، تشرح المرشدة:

- يوحد خبراء مسؤولون عن الصحة والتغذية وضعوا علامات غذائية لتسهيل اختيار الأطعمة.
- الأغذية الصحية تحمل علامة خضراء، والأغذية غير الصحية تحمل علامة حمراء.

7. تعرض المرشدة الأغذية (أو علبها) التي أحضرتها أمام الأطفال، وتطلب منهم إحضار أغذية من البيت عليها العلامات الغذائية لمزيد من التفاعل والمشاركة، بمساهمة الأهل في ذلك.

نشاط ختامي:

نلحق، نهرب ونتملص

للمرشدة:

نقترح اجراء هذا النشاط في الساحة وفي حيز مفتوح.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحيز الواسع وتشرح لهم قواعد اللعبة.
2. تختار المرشدة أحد الأطفال ليكون اللاحق، بينما يكون بقية الأطفال الهاربين.
3. الهدف بالنسبة للهاربين هو الابتعاد والتملص من الإمساك بهم.
4. إذا نجح الطفل اللاحق في الإمساك بأحد الأطفال الهاربين، ينضم الطفل الممسوك إلى الطفل اللاحق ويصبحان فريقًا واحدًا لملاحقة باقي الأطفال.
5. يستمر النشاط حتى ينجح اللاحقون في الإمساك بجميع الأطفال.
6. تشجع المرشدة الأطفال على التعاون واللعب النشط مع مراعاة السلامة أثناء الحركة.

الأسبوع الرابع – نتناول وجبات صحية وباعتدال

	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
نشاط افتتاحيّ	نفتتح الأسبوع: تمرين استرخاء "موسيقى الراعي الوحيد" وترحيب بالأصدقاء	نجمع أغذية صحية	نمشي في محيط البستان / الروضة	ماذا كان في زوادتي اليوم	ننقل الكرات
	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية	وجبة غداء صحية
نشاط إثرائي تربوي	نتعرف على العلامات الغذائية من خلال المنتجات الغذائية	نتناول وجبة فطور صحي	قصة وجبة فطور	اعتدل في تناول الحلويات في المناسبات والأعياد	نقرأ قصة القرد الشره ونتعلم العبرة منها
نشاط ختامي	نصنف المنتجات الغذائية	نختار أغذية صحية لوجبة الفطور	نتذوق أطعمة صحية	كرة سخنة	نحتفل مع أطعمة صحية

اليوم الأول من الأسبوع الرابع

نشاط افتتاحي:

1. تفتتح المرشدة الأسبوع بالترحيب بالأطفال في البرنامج.
2. تشجع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم والمشاركة في مواضيع تخصهم أو تجاربهم اليومية.
3. تستكمل المرشدة النشاط بتمرين استرخاء مصاحب للموسيقى الهادئة التي تختارها المرشدة.
4. تتيح المرشدة الفرصة للأطفال لقيادة النشاط وتفعيل زملائهم ضمن التمرين.
5. في نهاية النشاط، تذكر المرشدة الأطفال بالموضوع الشهري الذي سيتناوله البرنامج.
6. تعرض موضوع الأسبوع الحالي:
   - أهمية تناول الوجبات بانتظام، وخصوصًا وجبة الفطور.
   - أهمية ضبط كمية الطعام وعدم تناول أكثر من حاجة الجسم.

نشاط اثرائي تربوي:

نتعرف على العلامات الغذائية من خلال المنتجات الغذائية المختلفة

مستلزمات النشاط:

أنواع مختلفة من الأغذية أو علبها الفارغة (نجمعها بمشاركة الأطفال والأهالي)

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال وتعرض أمامهم المنتجات الغذائية أو علبها التي تم جمعها.
2. تطرح عليهم أسئلة تمهيدية للأطفال، مثل:
   - من أين نحصل على هذه الأغذية؟
   - ما هي الأمور التي يجب أن ننتبه إليها عند التسوق مع الأهل؟
   - من يساعدنا على التمييز بين الأغذية الصحية وغير الصحية؟
3. تذكر المرشدة الأطفال بالعلامات الغذائية التي تعلموها سابقًا:
   - المنتجات التي تحمل **الإشارة الحمراء**: غير صحية، يجب تجنب شرائها.
   - المنتجات التي تحمل **الإشارة الخضراء**: صحية، يمكن شراؤها لأنها مفيدة للجسم.
4. تعرض المرشدة المنتجات المختلفة للأطفال.
5. يطلب من الأطفال:
   - التعرف على كل منتج.
   - البحث عن العلامات الغذائية الموجودة عليه.
   - تصنيف المنتجات إلى **أغذية صحية** وأغذية **غير صحية**.

نشاط ختامي:

نصنف المنتجات الغذائية

مستلزمات النشاط:

منتجات غذائية (أو علبها) تحمل الإشارات الغذائية، حلقتان (باللون الأحمر وباللون الأخضر)

سير النشاط:

1. توزع المرشدة المنتجات أو علبها في الحيز الكبير.
2. توضع الحلقتان في جهتين مختلفتين من الحيز (الحلقة الخضراء للأغذية الصحية، والحلقة الحمراء للأغذية غير الصحية).
3. تطلب من الأطفال التقدم بين المنتجات بطرق متنوعة:
   - قفز وهبوط
   - التقدم على أربعة
   - التقدم على ستة
   - الزحف على المؤخرة
4. يأخذ كل طفل نوعًا واحدًا من المنتجات، ويضعه في الحلقة المناسبة حسب العلامة الغذائية:
   - المنتجات مع العلامة الخضراء في الحلقة الخضراء.
   - المنتجات مع العلامة الحمراء في لحلقة الحمراء.
5. تلخص المرشدة النشاط مع الأطفال وتؤكد أهمية اختيار الأغذية الصحية والابتعاد عن المنتجات غير الصحية.

اليوم الثاني من الأسبوع الرابع

نشاط افتتاحي:

نجمع أغذية صحية

مستلزمات النشاط:

منتجات غذائية مختلفة أو علبها، صحون فارغة

سير النشاط:

1. تنثر المرشدة المنتجات الغذائية أو علبها في أنحاء الصف أو في المراكز المختلفة. وتعطي لكل طفل صحنًا فارغًا.
2. على كل طفل أن يتحول في الصف ويجمع داخل صحنه منتجات غذائية صحية فقط (التي تحمل الإشارات الخضراء).
3. تحدد المرشدة عدد المنتجات المسموح جمعها (لا يتجاوز 3 منتجات).
4. في نهاية النشاط يجلس الأطفال في حلقة, ويعرض كل طفل أمام المجموعة المنتجات الصحية التي جمعها.

نشاط إثرائي تربوي:

نتناول وجبة فطور صحية

للمرشدة:

الهدف من هذا النشاط حث الأطفال وتشجيعهم على تناول وجبة فطور صحية كل صباح بمشاركة أفراد العائلة.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتسألهم أسئلة مفتوحة:
   - من منكم تناول اليوم وجبة فطور؟
   - ماذا كانت وجبتكم؟
   - من الذي حضر لكم الوجبة؟
   - من شارككم في تناولها؟
   - لماذا تعتقدون أن تناول وجبة الفطور أمر مهم؟
2. تمنح المرشدة المجال للأطفال ليشاركوا تجاربهم الشخصية ويصفوا الأطعمة التي تناولوها. وتشجع الأطفال الذين لم يتناولوا وجبة فطور على التفكير في أسباب ذلك.
3. تشرح المرشدة للأطفال أن:
   - وجبة الفطور هي أهم وجبة في اليوم.
   - تمنح الجسم الطاقة بعد النوم لبدء النهار بقوة ونشاط.
   - تساعدنا على التركيز والتفكير والتعلم.
   - تزودنا بالقوة اللازمة للعب والحركة.
   - تحافظ على صحتنا وتقوي أجسامنا.
4. تتحدث المرشدة مع الأطفال عن وجبة الفطور الصحية التي تحتوي على الحليب، الخبز أو الحبوب، الفواكه والخضار، والتي تساعد جسمنا على النمو بشكل سليم ومعافى، وتحث الأطفال على تناولها يوميًا قبل الذهاب إلى المدرسة.

نشاط ختامي:

نختار أغذية صحية لوجبة الفطور

مستلزمات النشاط:

ورقة مرسوم عليها مجموعة أغذية صحية، ألوان، أقلام، مقصات، كرتون مقوى، صمغ.

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال وتعرض لهم مستلزمات النشاط.
2. يحصل كل طفل على ورقة مرسوم عليها أغذية صحية مختلفة.
3. يُطلب من الطفل أن يختار الأغذية المناسبة لوجبة الفطور (مثل الحليب، الحبن، الخبز، البيض...)، ويحيطها بالقلم.
4. يقص الطفل الأغذية التي اختارها ويلصقها على قطعة كرتون مقوّى لتشكيل ˝وجبة فطور صحية“.
5. ترافق المرشدة النشاط بالكلمات، فتشرح للأطفال أهمية كل غذاء وفوائده الصحية (الحليب يبني العظام، الخبز يمنح طاقة، الفواكه غنية بالفيتامينات...).
6. في نهاية النشاط, تعرض كل محموعة/طفل وحبته أمام زملائه، وتشجع المرشدة المشاركة والتعاون.

اليوم الثالث من الأسبوع الرابع

نشاط افتتاحي:

نمشي في محيط البستان / الروضة

الهدف التربوي:

إكساب الأطفال وعيًا بأهمية الرياضة والمشي لصحة أجسامنا، وربط ذلك بعادة تناول الأغذية الصحية.

ملاحظات للمرشدة:

- يُفضّل تنفيذ النشاط في محيط البستان / الروضة بشرط أن يكون المكان لمنًا، وبعد أخذ موافقة الأهل والمسؤولين.
- في حال تعذّر ذلك، يُنفَّذ النشاط في ساحة الروضة بشكل لمن ومنظم.

سير النشاط:

1. تهيئة مسبقة: التواصل مع الأهل وطلب إحضار الأطفال بملابس وأحذية مريحة للمشي.
2. الافتتاح: تحمع المرشدة الأطفال وتشرح لهم هدف النشاط: "المشي رياضة بسيطة وصحية تحعل أحسامنا قوية ونشيطة، مثلما تحتاج أحسامنا إلى الغذاء الصحي فهي تحتاج أيضًا إلى الحركة."
3. المشاركة العملية: يبدأ الأطفال بالمشي في محيط البستان / الروضة مع المرشدة (أو في الساحة). يمكن حعل المشي ممتعًا عبر الغناء أو العدّ أو المشي بخطوات سريعة/بطيئة.
4. دمج الأهل :تشحع المرشدة الأطفال على ممارسة المشي عدة مرات خلال الأسبوع مع أفراد العائلة.
5. مناقشة قصيرة: بعد العودة للحلقة، تسأل المرشدة الأطفال: كيف شعرتم بعد المشي؟ لماذا الحركة مهمة لأحسامنا؟

نشاط اثرائي تربوي: قصة وجبة فطور

https://youtu.be/HBlZxbuM٤f٠

تأليف: محمد علي طه

رسومات: ايرينا كركبي

ملاحظة للمرشدة:

القصة تتناول تجربة فقدان الشهية أو انسداد النفس عند الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وكيف يحاول الأهل بطرق مختلفة ومبتكرة تشجيع طفلهم على تناول وجبة الإفطار بطريقة ممتعة ومثيرة للاهتمام.

سير النشاط:

1. تعرض المرشدة القصة للأطفال وتقرأ لهم اسم المؤلف والرسامة.
2. تناقشهم حول صورة الغلاف: "ماذا ترون في الغلاف؟ ماذا تتوقعون أن يكون موضوع القصة؟"

3. تشجعهم على مشاركة أفكارهم الأولى قبل بدء السرد.
4. تقرأ المرشدة القصة بنبرة صوت هادئة وجذابة مع تنويع الأصوات بما يتناسب مع الأحداث. تهتم بعرض الرسومات أمام الأطفال خلال السرد.
5. تطرح أسئلة بسيطة أثناء القراءة مثل: ″لماذا لم يرغب الطفل أن يأكل؟″ أو ″ماذا يمكن أن تفعل أمه لمساعدته؟″
6. تفسر الكلمات الصعبة للأطفال وتستبدلها بكلمات مألوفة وبسيطة.
7. تساعد الأطفال على ربط القصة بتجاربهم اليومية.
8. تحاور المرشدة الأطفال حول موضوع القصة وتسأل: ″هل حدث معكم أن لم ترغبوا في تناول وجبة الفطور؟ ماذا فعلتم حينها؟ كيف شجعكم أهلكم؟“
9. تستمع إلى تجاربهم المختلفة وتعزز مشاركتهم.
10. تلخص وتعيد أمام الأطفال الرسالة الأساسية :وجبة الفطور مهمة جدًا، فهي تمنحنا الطاقة والنشاط لنبدأ يومنا بقوة وصحة.

نشاط ختامي:

نتذوق أطعمة صحية

مستلزمات النشاط:

أنواع مختلفة من الأغذية الصحية، أدوات طعام (صحون، شوك، ملاعق، ورق)

للمرشدة:

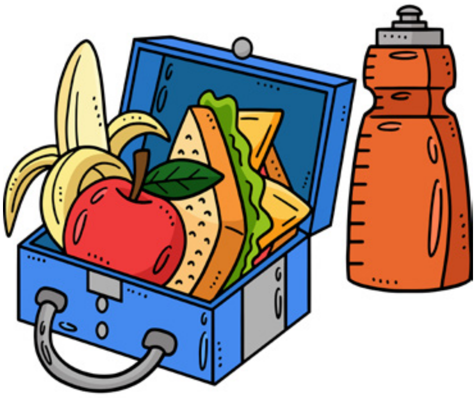
- الهدف من النشاط هو إشراك الأطفال (وبالتعاون مع الأهل) في إحضار أغذية صحية متنوعة، والتأكيد على أهمية الاعتدال في الكمية وعدم الإسراف.
- يمكن دمج النشاط مع وجبة الغداء التي يتناولها الأطفال في البرنامج.

سير النشاط:

1. تعرض المرشدة الأغذية الصحية التي أحضرها الأطفال وأهاليهم. ثم تقدمها بشكل أنيق ومرتب على طاولة مشتركة أمام الجميع.
2. تعرف الأطفال على كل نوع من الأغذية وتشجعهم على تسميتها والتحدث عن فوائدها.
3. يختار الأطفال، حسب الدور، أدوات الطعام اللازمة (صحن، شوكة، ملعقة...) بعد أن يغسلوا أيديهم جيدًا.
4. يتوجه كل طفل لاختيار أنواع مختلفة من الأغذية الصحية المعروضة.
5. تشجع المرشدة الأطفال على التنويع في اختياراتهم وعلى أخذ كمية تكفيهم فقط.
6. يجلس الأطفال معًا حول الطاولات ويتناولون الوجبة في أجواء ودية.
7. تشارك المرشدة الأطفال الوجبة لتكون قدوة عملية لهم.
8. توجه المرشدة الأطفال بلطف لتعلم اداب الطعام مثل: انتظار الدور، عدم الحديث والفم ممتلئ، مشاركة الزملاء، وشكر من حضّر الطعام.
9. تذكرهم بأهمية تناول الأغذية الصحية يوميًا ودمجها في وجباتهم المختلفة مع العائلة.

اليوم الرابع من الأسبوع الرابع

نشاط افتتاحي:



ماذا كان في زوادتي اليوم

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال بحوار قصير عن الأغذية الصحية وفوائدها للجسم.
2. تذكرهم بما تناولوه في نشاط الأمس، وتشجعهم على الربط بين ما تعلموه وما أحضروه اليوم.
3. تسأل المرشدة: ″من يخبرنا ماذا كان في زوادته اليوم؟“
4. يشارك كل طفل بدوره الطعام الذي أحضره معه.
5. تسأل المرشدة بقية الأطفال:
   - هل الزوادة التي أحضرها زميلكم تحتوي على أغذية صحية؟
   - ما هي الأغذية الصحية التي لاحظتموها؟
   - هل يوجد أغذية غير صحية في الزوادة؟
6. تشجع المرشدة الأطفال على التعبير عن رأيهم بطريقة لطيفة وإيجابية.

نشاط اثرائي تربوي:

نعتدل في تناول الطعام والحلويات في المناسبات والأعياد.

للمرشدة:

هدف النشاط هو غرس عادة الاعتدال عند الأطفال، وتوعيتهم بأن المناسبات السعيدة لا تعني الإفراط في الأكل أو الحلويات، بل الاستمتاع بكمية مناسبة تحافظ على صحة الجسم

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال وتسأل:
   - من منكم شارك في مناسبة سعيدة مؤخرًا (عيد ميلاد، عرس...)؟
   - ما هي الأطعمة التي قُدمت في هذه المناسبة؟
   - هل تعتقدون أن هذه الأطعمة صحية ومفيدة للجسم؟
2. تستمع المرشدة إلى الأطفال وتلخص معهم أن العادات الاجتماعية تشمل تقديم الحلويات، المشروبات الغازية والتسالي، وهذه أطعمة غير صحية.
3. توجه المرشدة للأطفال أسئلة توجيهية، مثل:
   - ما رأيكم بهذه العادات؟
   - ما البدائل التي تقترحونها بدلًا من الحلويات غير الصحية؟
   - ماذا يحدث إذا تناولنا كميات كبيرة من الطعام والحلويات؟
4. تشدد المرشدة على أن كثرة الحلويات تسبب:
   - الشعور بالتعب والخمول.
   - أمراض مثل السمنة وتسوس الأسنان.
5. تؤكد أن الاعتدال يعني: الأكل حتى الشبع فقط، والاستمتاع بقطعة صغيرة من الحلويات دون إفراط.
6. تختم المرشدة النشاط بجمل قصيرة يرددها الأطفال معها:
   - نأكل كمية مناسبة من الطعام حتى نشبع فقط.
   - نستمتع بقطعة صغيرة من الحلويات، لكن لا نكثر منها.
   - نختار أطعمة صحية مثل الفواكه والخضار والحليب لتجعلنا أقوياء ونشيطين.

نشاط ختامي:

كرة سخنة

مستلزمات النشاط:

كرة، سماعة

سير النشاط:

1. يحلس الأطفال في حلقة.
2. تشرح المرشدة أن الكرة تمثل ″حبة بطاطا ساخنة حدًا»، لذلك يحب تمريرها بسرعة وعدم إبقائها في اليد طويلًا.
3. تشغل المرشدة الموسيقى، ويبدأ الأطفال بتمرير الكرة بسرعة فيما بينهم. عند توقف الموسيقى، الطفل الذي تبقى الكرة في يده عليه أن:
   - يذكر نوعًا واحدًا من الأغذية الصحية.
   - يقوم بتمرين حركي قصير (مثل قفزة، دوران، لمسة أصابع القدم، تصفيق فوق الرأس...) حسب ما توحهه المرشدة.
4. تستمر اللعبة عدة حولات حتى يشارك معظم الأطفال.
5. يمكن للمرشدة تشحيع الأطفال على التنويع في الأغذية التي يذكرونها حتى لا تتكرر كثيرًا.

اليوم الخامس من الأسبوع الرابع

نشاط افتتاحي:

ننقل الكرات من دلو الى آخر.

مستلزمات النشاط:

كرات ملونة، دلوان.

للمرشدة:

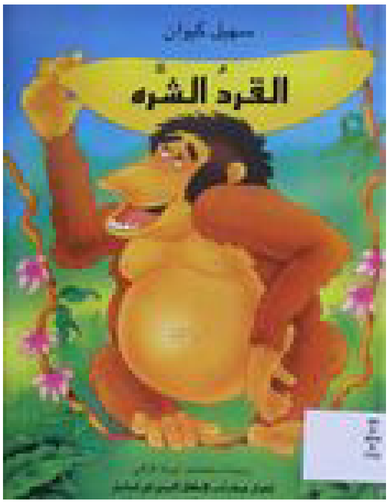
نقترح القيام بهذا النشاط في الساحة.

سير النشاط:

1. تضع المرشدة الدلو المليء بالكرات على مسافة 10 أمتار أو أكثر من الدلو الفارغ.
2. يقف الأطفال في خط مستقيم أفقي بجانب الدلو المليء بالكرات.
3. تحدد المرشدة مدة زمنية معينة باستخدام الساعة الرملية. وعلى أنغام الموسيقى، يخرج الطفل الأول ويحمل كرة واحدة إلى الدلو الفارغ، ثم يعود ليلمس الطفل التالي ليُعطيه الدور.
4. يستمر التتابع حتى ينقل كل طفل كرة واحدة على الأقل.
5. بعد انتهاء الحولة الأولى، تحصي المرشدة مع الأطفال عدد الكرات التي تم نقلها.
6. يمكن تكرار النشاط أكثر من مرة، ومحاولة زيادة العدد المنقول أو تقليل الوقت، لتشجيع التعاون وتحسين الأداء الحماعي.

نشاط اثرائي تربوي:

نقرأ قصة القرد الشرة



تأليف:

سهيل كيوان

رسومات:

ايرينا كركبي

للمرشدة:

- فكرة القصة مستوحاة من ظاهرة الشراهة عند الأطفال، وكيفية توضيح أهمية الحفاظ على نظام غذائي صحي والرشاقة البدنية بطريقة ممتعة ومبسطة.
- الكاتب استخدم الحيوانات لتسهيل إيصال الفكرة للأطفال وجذب انتباههم.

سير النشاط:

1. تعرض المرشدة القصة للأطفال، تذكر اسم المؤلف والرسامة، وتناقشهم حول غلاف القصة وتبادل الأفكار حوله.
2. تقرأ المرشدة القصة بنبرة هادئة وجذابة. وتعرض الرسومات أثناء السرد.
3. تطرح أسئلة بسيطة لتحفيز تفكير الأطفال وجذب انتباههم.
4. تفسر الكلمات الصعبة أو تستبدلها بكلمات بسيطة لتسهيل الفهم.
5. تحاور المرشدة الأطفال حول مشكلة القرد عند الإفراط في تناول الموز مقارنة بزملائه.
6. تسأل الأطفال عن الحلول التي لجأ إليها القرد لإنقاص الوزن ورغبته في العودة إلى رفاقه في الغابة.

7. تشجع الأطفال على تقديم اقتراحات إضافية لحل مشكلة السمنة أو الشراهة.
8. تلخص المرشدة أهم العبر من القصة:
   - التوازن والاعتدال في تناول الأطعمة.
   - اختيار الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضار والحليب.
9. تكرر المرشدة مع الأطفال الحمل التربوية:
   - ″نأكل كمية مناسبة من الطعام حتى نشبع فقط.″
   - ″نستمتع بقطعة صغيرة من الحلويات، لكن لا نكثر منها.″
   - ″نختار أطعمة صحية تجعلنا أقوياء ونشيطين.″

نشاط ختامي:

نحتفل مع أغذية صحية

مستلزمات النشاط:

أنواع مختلفة من الأطعمة الصحية (مجففات، فواكه، خضروات) كيس ورق لكل طفل أو علبة متعددة الاستعمالات.

للمرشدة:

نخطط لهذا النشاط مسبقا ونحضر المستلزمات بمشاركة الأطفال والأهالي

سير النشاط:

1. تستقبل المرشدة الأطفال في الحلقة وتناقشهم حول المستلزمات التي أحضروها والهدف من النشاط.
2. بعد الاستماع لأقوال الأطفال، توضّح أن النشاط سيكون تلخيصاً للموضوع ″نهج حياة صحي“ ويختتمون من خلاله الاحتفال بما تعلموه.

3. تطلب المرشدة من الأطفال التعبير عن رأيهم حول المواضيع التي تعلموها خلال الأسبوع أو البرنامج.
4. يشير الأطفال إلى العادات الصحية التي اكتسبوها، مثل تناول الأغذية الصحية وممارسة الرياضة بانتظام.
5. تذكّر المرشدة الأطفال بأهمية الاستمرار في نهج الحياة الصحي.
6. يقوم الأطفال مع المرشدة بعرض مستلزمات النشاط على الطاولة بشكل أنيق ومرتب.
7. يأخذ كل طفل، حسب دوره، عنصراً واحداً من الأطعمة الصحية ويضعه في كيسه أو علبته الخاصة.
8. تشجع المرشدة الأطفال على اتباع نفس النهج عند المناسبات الخاصة وأعياد الميلاد ليصبحوا وكلاء للتغيير ويصبح تناول الأغذية الصحية عادة متبعة بينهم وبين أقرانهم.

قائمة المستلزمات المطلوبة لتفعيل الأنشطة خلال برنامج العقل السليم في الجسم السليم - نهج حياة صحي

لوحات ومواد تعليمية

- بوستر الهرم الغذائي للأطفال.
- لوحة القوس الغذائي.
- صور ملونة لأصناف متنوعة من الخضروات، الفواكه، والمنتجات الغذائية.
- ملصقات العلامات الغذائية الحمراء والخضراء.
- عينة من المنتجات الغذائية الحقيقية أو علبها)النشاط التصنيف(

مواد فنية وإبداعية

- أقلام، ألوان، ورق رسم، ومقصات.
- ورق مقوّى بأحجام وألوان مختلفة.
- لاصقات ملونة، خيطان، وخرز.
- صمغ، وبالونات.

أدوات الأنشطة الحركية

- أطواق بأحجام وألوان مختلفة.
- كرات بلاستيكية صغيرة وملونة.
- كرات عادية، ومظلة قماشية.

- أكياس للقفز، وأكياس محشوة)مثل أكياس حبوب أو رمل(
- مناديل قماشية أو شالات ملونة.
- دلوان (لنشاط نقل الكرات)
- جهاز موسيقى / سماعات)لأنشطة متنوعة.(

قصص ومواد إثرائية

- قصة "وحبة فطور" - تأليف: محمد علي طه.
- قصة "القرد الشره" - تأليف: سهيل كيوان.

أدوات وأطعمة للأنشطة العملية

- أطعمة صحية متنوعة للتذوق والاحتفال (مثل: فواكه، خضروات، فواكه مجففة، مكسرات، حبوب)
- صحون، شوك، وملاعق.
- أكياس ورقية أو علب صغيرة لكل طفل.

العقل السليم في الجسم السليم
نهج حياة صحي في رياض الأطفال