



وزارة التربية والتعليم  
الإدارة التربويّة  
وحدة البرامج التعليميّة المكّملة- القسم الابتدائيّ

# مشروع الإثراء التربويّ براعم في الصفوف الأولى والثانية



"نمو بصحّة جيّدة"

تغذية سليمة ونهج حياة صحيّ وسليم



## مقدمة

برنامج الإثراء التعليمي الذي أمامكم مُعدّ لتفعيل التلاميذ في شهر نيسان ضمن برنامج الظهيرة "براعم". يحتوي البرنامج على أنشطة مختلفة فيها يكتسب ويدوّت التلاميذ مهاراتٍ أساسيةً مختلفة بطرق تعليمية ممتعة ومتنوعة.

نبدأ اليوم بنشاط افتتاحي، ثمّ ننتقل إلى نشاط تربويّ، فنشاط تلخيصي نختم به يومنا.

تعتمد الأنشطة على قيام الطفل بتجارب ناجحة وأنشطة حيوية ذات صلة تعود عليه بالفائدة واكتساب المعلومات والمهارات الأساسية.

سوف نعمل، في هذا الشهر، على إكساب التلاميذ مهارات وعادات غذائية ووقائية وحركية سليمة، من خلال موضوع هذا الشهر "أحافظ على جسدي سليمًا".

نُطلع التلاميذ على أهميّة التنوع في الأغذية التي يتناولونها.

يشترك التلاميذ في ورشات غذائية لتحضير وجبات صحيّة من خلالها يدوّتون معلومات عن المكونات الغذائية وأهمّيّتها لأجسامهم.

نعمل على زيادة الوعي لدى التلاميذ بشأن أهميّة شرب الماء ودوره في المحافظة على صحتهم وأجسامهم بصورة سليمة.

تزداد رغبة الطفل في ممارسة الرياضة من خلال مشاركته في الأنشطة الراقصة والحركية الممتعة.

علينا أن نتذكّر دائماً ما يلي:

- الطفل هو شريك، فعّال، مبادر ومؤثر.
- نتيح الفرصة أمام التلاميذ ليقدّموا أفكاراً من الممكن تنفيذها.
- يطور الطفل مهاراته الاجتماعية من خلال المشاركة في الأنشطة المقترحة.
- يستمتع الطفل بالمشاركة والنجاح من خلال ممارسة الأنشطة والألعاب على نحو يوميّ.

المضمون المركزي لشهر نيسان هو: **"نمو بصحة جيّدة"**

سوف نقوم يومياً بأنشطة متنوعة تسهم في فهم وتدويت عادات التغذية الصحيّة والسليمة لدى التلاميذ، وذلك من خلال إتاحة الفرص لجميع التلاميذ بالمشاركة والمبادرة في أنشطة البرنامج اليوميّة.

## المعرفة:

نُعزِّز إدراك الطفل لأهمّيّة اختياراته للأغذية التي يتناولها، وبالتالي تأثيرها على نموّه نموًّا سليماً.

يتعلّم الطفل أساليب ونهج حياة سليمة.

يذوّب الطفل معلوماتٍ أساسيّةً عن عناصر الغذاء وأهمّيّتها لنموّ جسمه نموًّا سليماً.

نعزِّز أهمّيّة إدراك الطفل لشرب الماء لبناء جسمٍ صحّيّ وسليم.

## المهارات:

### الذهنيّة، الحركيّة، الاجتماعيّة والعاطفيّة

يكتسب التلاميذ مهارات عديدة في مختلف مجالات النموّ من خلال المشاركة والتجربة في أنشطة الخطّة التعليميّة المقترحة في هذا البرنامج، فهو ينمي القدرة على التفكير والتخطيط، وتحمل المسؤولية والتعاون، والمشاركة الفعّالة، والعلاقات المتبادلة، والمبادرة، وتقوية وتدريب العضلات الغليظة والدقيقة.

## القيم:

يدرك التلاميذ قيمة الغذاء الصحيّ وأهمّيّة المحافظة على نهج صحّيّ وسليم.

يزداد شعور الطفل بالمسؤوليّة تجاه نفسه وتجاه الآخرين المحيطين به، فتزداد رغبته في المحافظة على صحّته وعلى صحّة الآخرين.



إعداد وتطوير: إبتسام شليّان  
التصميم الجرافيكي: هاجر أورن

سوف نقترح عنوانًا لكلّ أسبوع

الأسبوع الأوّل – درهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج

الأسبوع الثاني – العقل السليم في الجسم السليم

الأسبوع الثالث – أشربُ الماء

الأسبوع الرابع – اللياقة البدنيّة في غاية الأهميّة



# " درهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج "

## الأسبوع الأول

اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
صندوق المفاجآت	أنشودة الأسنان	اظهر وبن	حامي - بارد	فريز	نشاط افتتاحي
<h1>وجبةٌ ساخنةٌ صحيّةٌ</h1>					
الضربس الضاحك	صل النقاط	سرد قصة "لديّ أسنان جديدة"	تسلسل أحداث	نشاط إنتاجي "أداتي الواقية"	نشاط اثرائي تربوي
3-2-1 شمس	زومبا	لغة العيون	نرسم خطوة بخطوة	هل تعرفني؟	نشاط ختامي

## نشاط افتتاحي: "فريز"

### معلومات للمرشدين:

على المرشدة إعطاء تعليمات واضحة للتلاميذ، من الممكن تمثيل طريقة اللعب أمامهم إذا احتاج الأمر ليفهم جميعهم التعليمات ويستوعبوها، كما علينا إتاحة الفرصة أمام التلاميذ ليقوم أحدهم بإعطاء التعليمات خلال اللعب، بالتناوب، فهذا من شأنه زيادة القدرة على التفكير، والتخطيط واتخاذ القرارات.

### المستلزمات:

موسيقى، مكبر صوت.

### سُرّ النشاط:

- يتوزّع التلاميذ في الصفّ، يتحركون عند سماع الموسيقى حسب الحركة المتّفق عليها (إلى الأمام، إلى الخلف، جانبًا، القفز على رجل واحدة، القفز مثل الأرنب...). عند توقّف الموسيقى، يتوقّف التلاميذ عن الحركة كالتمثيل.
- من الممكن أيضًا أن يبدأ التلاميذ بالتحرك في اتجاهات مختلفة عند سماع الموسيقى وعند توقّفها، على التلميذ أن يقول "مرحبًا" لصديقه بطريقة مميّزة وحسب اختياره (سلام باليد، بالكوع، بالركبة، بإمالة الرقبة إلى الجوانب وغيرها).



## نشاط إثر ائي تربوي: نشاط إنتاجي "أداتي الواقية"

### معلومات للمرشدين:

نفتتح أسبوعنا الأول في شهر الصحة بالحديث عن أهميّة المحافظة على أجسامنا وبيئتنا التي نعيش فيها، وعن أهميّة الوقاية من الملوثات والأمراض التي قد تصيبنا جرّاء الإهمال وعدم اتّخاذ طرق ووسائل الوقاية نهجًا أساسيًا في حياتنا اليومية. على المرشدة أن تكون الموجّهة والوسيلة خلال العمل مع التلاميذ، ولكن في الوقت ذاته عليها أن تشجّعهم وتتيح لهم فرص الاختيار واتّخاذ القرارات خلال تنفيذهم للنشاط.

### المستلزمات:

كرتون مقوَّى بألوان مختلفة، علب فارغة لمنتجات مختلفة، مقصّات، صمغ، لاصقات دائريّة الشكل بألوان مختلفة، موادّ أخرى مختلفة.

### سُرّ النشاط:

يختار الطفل الموادّ التي يرغب في استخدامها لصنع أداة الوقاية التي يريد. تُعرض المرشدة أمام التلاميذ صورًا ورسومات لمساعدتهم في صنع المنتج.



## نشاط ختامي: " هل تعرفني؟"

### معلومات للمرشدين:

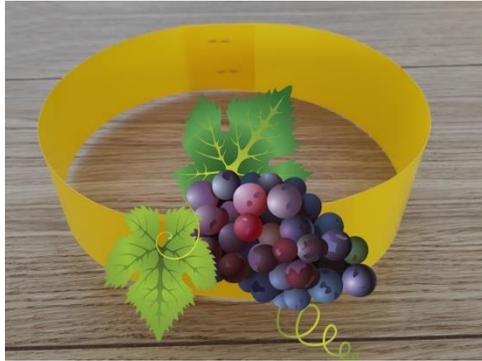
على المرشد/ة توضيح تعليمات اللعبة (ممنوع الإفصاح عن الصورة. نُجيب عن أسئلة اللاعب فقط). بغية تسهيل المهمة على اللاعب، نذكر النوع أو الفئة التي تنتمي إليها الصورة المستعملة في اللعبة، نحو: من فئة الخضروات، من فئة الفاكهة، من أدوات الوقاية...

### المستلزمات:

طوق أو تاج من الكرتون، رسومات وصور تتعلّق بمضمون الأسبوع، لاصق لتثبيت الرسمة على التاج.

### سَيْر النشاط:

تختار المرشدة أحد التلاميذ، فتضع الطوق أو التاج على جبينه، وتثبت عليه إحدى الرسومات أو الصور التي قامت بتجهيزها مسبقًا، ثم يبدأ الطفل بطرح الأسئلة على أصدقائه (هل هي فاكهة أم خضار؟ ما هو لونها؟ هل تحتوي على بذور؟ هل تُعتبر من الأغذية الصحيّة؟...). يستمرّ في طرح الأسئلة وجمع المعلومات لمعرفة محتوى الصورة.



## نشاط افتتاحي: "حامي بارد"

### المستلزمات:

موادّ وأدوات وقائيّة مختلفة، نحو: فرشاة أسنان، صابون، معجون أسنان، عيدان قطنيّة لتنظيف الأذنين...

### سَيْر النشاط:

يتوجّه أحد التلاميذ إلى خارج غرفة الصفّ برفقة شخص بالغ. يخبئ التلاميذ والمرشدة الغرض المتفق عليه مع الطفل قبل أن يخرج من الصفّ. الغرض هو أداة من أدوات النظافة والوقاية. تُشارك المرشدة التلاميذ في اختيار مكان المخبأ وتتفق معهم على أنّ الوسيلة الوحيدة التي يستطيعون استخدامها لمساعدة الطفل خلال البحث عن الغرض هي الهمّاتف بالعبارة "حامي حامي" كلّما اقترب من الغرض، وبالعبارة "بارد بارد" كلّما ابتعد عنه.

## نشاط إثر أيّ تربويّ: "تسلسل أحداث"

### معلومات للمرشدين:

نستطيع تحقيق أهداف عديدة من خلال نشاط تسلسل الأحداث، من بينها:

- تنمية قدرة التلاميذ على الربط بين الأحداث بتسلسلها الصحيح.
- تنمية القدرة لدى التلاميذ على الربط بين السبب والنتيجة.
- إدراك مفاهيم الزمن، نحو: قَبْل، بَعْد...
- فهم وإدراك مراحل تطوّر الحدث.

### المستلزمات:

بطاقات تحمل صورًا لأحداث متسلسلة.

### سَبْر النشاط:

توزّع التلاميذ إلى أربع مجموعات، تعطي لكلّ مجموعة خمس بطاقات لجمل منفردة، على المجموعة ترتيب البطاقات بحسب تسلسل الأحداث الصحيح. المجموعة التي تنتهي من ترتيب الجمل أسرع بشكل صحيح هي المجموعة الراححة. تتجوّل المرشدة بين المجموعات وتساعد التلاميذ في قراءة الجمل إذا احتاج الأمر ذلك.

### مثال:

غسلتها في فمي يا أمّي

تناول غازي تفاحة من سلّة الفواكه فسألته أمّه

وكيف ذلك؟ لم أرك تغسلها

نعم يا أمي غسلتها

هل غسلت التفاحة يا غازي؟

تصرفك غير صحيح، سوف تتضرر صحتك

## نشاط ختاميّ: "نرسم خطوة بخطوة"

### المستلزمات:

شاشة كبيرة (تلفاز أو حاسوب)، شبكة إنترنت فعّالة (واي فاي)، ألواح قابلة للمحو، أقلام توش خاصّة للألواح.

### سير الفعاليّة:

تُحضّر المرشدة لكلّ طفل لوحًا قابلاً للمحو، ومجموعةً من أقلام التوش بعدد يكفي لاستخدام جميع التلاميذ. تُعرض أمام التلاميذ على شاشة التلفاز فيديو للتدرّب على الرسم بالخطوات، يقوم التلاميذ بتنفيذ التعليمات وتطبيق طريقة الرسم المعروضة في الفيديو.

روابط آمنة لبعض الأفكار:

<https://video.link/w/j7UMc>

<https://video.link/w/z7UMc>

<https://video.link/w/G7UMc>



## نشاط افتتاحي: "إظهِرْ وبان"

### المستلزمات:

أغراض مختلفة نستخدمها لوقاية أجسامنا وبيوتنا من الأمراض والجراثيم.

### سُور النشاط:

يغمض أحد التلاميذ عينيه، ثم يقوم التلاميذ باختيار أحد الأغراض التي معهم، ويضعون هذا الغرض في مركز غرفة الصفّ ويغطّونه بقطعة قماش.

عند إزالة الغطاء عن عينيّ التلميذ، يبدأ بطرح الأسئلة على زملائه وهم بدورهم يجيبون عن الأسئلة فقط. وعندما يعرف ما هو الغرض، يبدأ التلاميذ بالمناداة: "أظهر وبان عليك الأمان". عند ذلك يعلم التلميذ أنّه تعرّف على الغرض المغطّى، فينزع قطعة القماش عنه.

## نشاط إثر أيّ تربوي: "لديّ أسنان جديدة"

### معلومات للمرشدين:

قصة "لديّ أسنان جديدة" لتلاميذ الصفّ الثاني من إعداد مصطفى الجندي. القصة تتحدّث عن ظاهرة نموّ الأسنان لدى التلاميذ في مثل هذه السنّ، وتخفّف من قلق التلاميذ الذين يمرّون في هذه التجربة. تناسب القصة تلاميذ الصفّ الأوّل أيضًا.



### المستلزمات:

قصة "لديّ أسنان جديدة".

### سُور النشاط:

تُعرض المرشدة صورة الغلاف أمام التلاميذ. تتحاور معهم لبضع دقائق قبل البدء بالسرد، فتعطيهم مساحة للتخمين والاستدلال على مضمون القصة من خلال عنوان القصة وصورة الغلاف: ما هي هويّة القصة؟ (العنوان، اسم الكاتب أو المؤلف، اسم الرسّام). تقوم المرشدة بتوضيح أهميّة وجود الرسّامات في قصص التلاميذ، فهي تسهم في فهم وتدوين أحداث القصة، ثم تبدأ بقراءة القصة، واستخدام عدّة أصوات ونبرات بحسب المواقف والأشخاص. تعرض المرشدة الصور بعد قراءة القصة كي تشجّع التلاميذ على تصوير الأحداث في مخيلتهم.

بعد سرد القصة وعرض الصور على التلاميذ، توسّع المرشدة حلقة النقاش مع التلاميذ بشأن وقاية الأسنان للحفاظ عليها سليمة، فهذه الأسنان سترافقنا طوال أيام حياتنا، وتشدّد على ضرورة تنظيفها على نحوٍ يوميّ بالمعجون والفرشاة صباحًا ومساءً، وذلك لتفادي تكوّن الجراثيم والبكتيريا داخل أفواهنا -وهو ما يُفضي إلى تلف أسناننا.



## نشاط ختامي: "لغة العيون"

### معلومات للمرشدين

تهدف الأنشطة الختامية إلى تنشيط ذاكرة التلاميذ، ومساعدتهم على تدوين المعلومات التي اكتسبوها، وذلك من خلال المشاركة والتجربة في اليوم ذاته.

### المستلزمات

بطاقات وصور لأدوات الوقاية.

### سُرُ النشاط

تشرح المرشدة تعليمات اللعبة أمام التلاميذ. من الممكن أيضًا تمثيل اللّعب أمام التلاميذ للتأكد أنّ جميع التلاميذ قد فهموا التعليمات. في نشاط "لغة العيون"، ممنوع الكلام، ويتواصل اللاعب مع التلاميذ من خلال حركات الجسد، أما التلاميذ فعليهم التركيز من خلال النظر إلى حركات اللاعب وإشاراته.

تختار المرشدة أحد الراغبين في المشاركة، وتعرض له إحدى البطاقات. على الطفل أن يمثل بالإشارات والحركات موضحًا صورة الأداة التي في البطاقة، وعلى التلاميذ الباقين أن يعرفوا ما هي الأداة من خلال مراقبة حركات اللاعب بأعينهم فقط.



## نشاط افتتاحي: "أنشودة الأسنان"

معلومات للمرشدين:

أنشودة الأسنان من إعداد إيهاب عبد السلام من موقع مدرستي.

سَبْرُ الفَعَالِيَّة:

تقرأ المرشدة كلمات الأنشودة على مسامع التلاميذ. تشرح معاني المفردات وعلاقتها بوقاية الأسنان. ملاحظة: إذا لم يسبق لنا أن عرفنا لحن الأنشودة، يمكننا استخدام أي لحن معروف لدى التلاميذ.

أحفظ أسناني

أحفظ أسناني وأصونُ وأنظفها بالمعجونُ

لا أتركها يوماً أبداً      نهباً للسُّوسِ المجنونُ

أغسلها كلَّ الأيامِ      بعد الأكلِ وحينَ أنامُ

لا أكرهُ شيئاً ينفَعُنِي      فالصِحَّةُ كثرُ مكنونُ



## نشاط إثرائي تربويّ: "صل ما بين النقاط"

### المستلزمات:

رسمة غير مكتملة لأداة أو مادة وقائيّة منقّطة ومرقّمة بالأعداد من 1 إلى 30، أقلام رصاص، ممحاة.

### سَبْرُ النشاط:

يحصل كلّ تلميذ على ورقة العمل. يقوم بإيصال النقاط في ما بينها حسب تسلسل الأعداد ليحصل على شكل الضرس.

## فعاليّة ختاميّة: "زومبا"

### معلومات للمرشدين:

فوائد الزومبا عديدة، فهي من أنواع الرياضة الحركيّة التي تعمل على تقوية العضلات والحفاظ على الأجسام سليمة، وكذلك تعمل على حرق السعرات الحراريّة والمحافظة على رشاقة الجسم.

### المستلزمات:

مكبر صوت، جهاز لعرض الفيديو (مسلاط أو تلفاز)، فرشاة رياضيّة، أوزان خفيفة (بالإمكان استبدالها بقوارير ماء صغيرة)، لرابط الفيديو [الآمن اضغط هنا](#).

### سَبْرُ الفعاليّة:

تُعرض المرشدة الفيديو أمام التلاميذ، وتقوم بممارسة الحركات معهم وإرشادهم للقيام بالحركات بالطريقة الصحيحة.



## نشاط افتتاحي: "صندوق المفاجآت"

### معلومات للمرشدين:

تعمل الأنشطة الافتتاحية على كسر الجمود، والتأقلم والاندماج، والتمهيد لمضمون معين، بالإضافة إلى إضفاء جوّ من المتعة. يعتمد هذا النشاط على توظيف جميع حواسّ التلاميذ بشكل مفيد.

### المستلزمات:

صندوق من الكرتون (في الإمكان استخدام علبة بسكوت فارغة، أو علبة أحذية...)، أدوات وقائية مختلفة.

### سبّ النشاط:

يجلس التلاميذ حول الصندوق بوضعية نصف دائرة. تضع المرشدة الصندوق أمام التلاميذ، بعد أن تكون قد ملأته مسبقًا بأدوات الوقاية (نحو: إسفنجة لتنظيف الأواني، صابون، معقم، فرشاة أسنان...). تختار المرشدة أحد التلاميذ الراغبين في المشاركة. يُدخِل الطفل يده إلى الصندوق من خلال فتحة صغيرة، ويتحسّس ما أمسكه بيده محاولًا تسميته. تطرح المرشدة والتلاميذ الأسئلة على الطفل لتوجيهه ومساعدته في التعرف على الغرض: هل شكله دائري أم مربع؟ هل مَلَمَّسه خشن أم ناعم؟ ما هي طريقة استخدامه؟ أين نجده؟ من يقوم باستعماله؟



## نشاط إثر أيّ تربيويّ: "الضرس الضاحك"

### معلومات للمرشدين:

يحبّ التلاميذ الصغار تناول الحلويات والمشروبات المحلاة بكثرة. زيادة انتباه التلميذ وتدويت المعلومات حول الموادّ الغذائيّة الضارة بالأسنان قد تسهم في ابتعاده عنها أو -على الأقلّ- التقليل من استهلاكها.

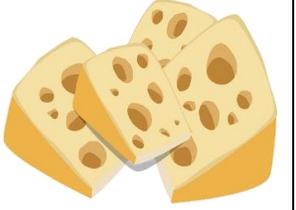
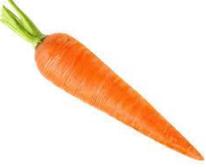
### المستلزمات:

ورقة عمل مقسومة إلى نصفين بخطّ فاصل، مقصّ، دبق.

### سبّر النشاط:

يحصل كلّ تلميذ على ورقة العمل التي قامت المرشدة بتجهيزها مسبقاً، بحيث تكون مقسومة إلى نصفين متساويين تماماً. في أعلى كلّ قسم صورة ضرس، أحدهما ضاحك والآخر حزين. كذلك يحصل التلميذ على بطاقات فيها رسومات لموادّ غذائيّة مختلفة. يقصّ التلميذ بطاقات الموادّ الغذائيّة، ويلصقها في المكان المناسب.

في الإمكان أن نشجّع التلاميذ على كتابة المصطلح الملائم لكلّ رسمة.

 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>



## نشاط ختاميّ: "1-2-3 شمس"

### معلومات للمرشدين

نشاط ممتع يعمل على إضفاء أجواء من المتعة والمرح. ينهي التلاميذ يومهم باهتمام.

### سُرّ النشاط:

نختار أحد التلاميذ ليكون القائد. يطلب من زملائه السير باتجاهات مختلفة. عندما يقول "1 - 2 - 3 شمس"، على جميع التلاميذ التوقف متجمّدين بلا حراك، فيتجوّل القائد بينهم ويعمل على إضحاكهم أو طرح الأسئلة عليهم. إذا نجح في إضحاكهم أو جعلهم يجيبون عن السؤال الذي طرحه عليهم، يخسرون ويخرجون من اللعبة، لكن ينضمّون إلى القائد ويعملون على إضحاك زملائهم معه.



# "العقل السليم في الجسم السليم"

## الأسبوع الثاني



اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأوّل	
تشابه وتطابق	صحّيّ - ضارّ	بطاطا سخنة	مسابقة أجمل طبق	أبدأ يومي بوجبة صحّيّة	نشاط افتتاحيّ
<h2>وجبةٌ ساخنةٌ صحّيّةٌ</h2>					
الشيف الصغير	القوس الغدائيّ	نشاط إنتاجيّ الغذاء الصحّيّ والغذاء غير الصحّيّ	قوّة اللون	قصة جامعُ الكلمات	نشاط إثرائيّ تربويّ
"المحافظة على الصحة"	الملك يقول	سلسلة بشريّة	قوّتي بلوني	فردّي/ زوجيّ	نشاط ختاميّ



## نشاط افتتاحي: "أبدأ يومي بوجبة صحيّة"

### معلومات للمرشدين:

نبدأ أسبوعنا الثاني بمحادثة قصيرة عن أهميّة الغذاء لأجسامنا. من الممكن أن تطرح المرشدة أسئلة على التلاميذ، نحو: لماذا نأكل؟ لماذا نشرب؟ ما هي الأطعمة التي نحب أن نأكلها؟ ماذا نحب أن نتناول في وجبة الفطور؟ بعد الحصول على إجابات متنوّعة من التلاميذ، على المرشدة توجيههم إلى ما يلي: أهميّة تناول الطعام وشرب الماء لأجسامنا، الأوقات الصحيحة لتناول الوجبات، نوعيّة الأطعمة الملائمة لوجبة الفطور والأكثر إفادة لأجسامنا.

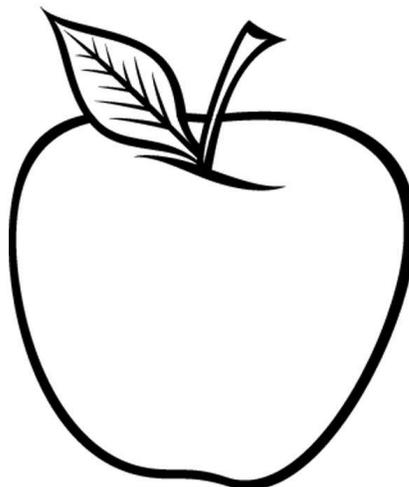
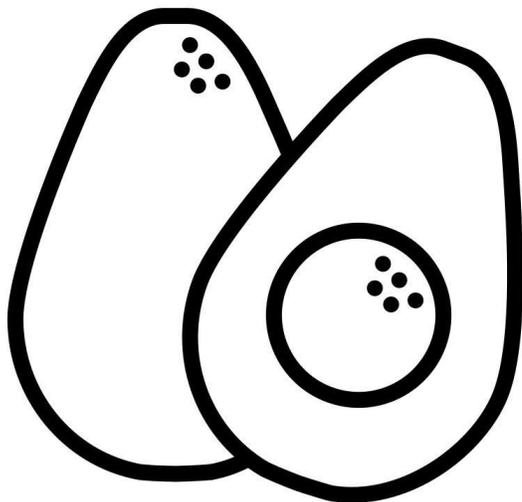
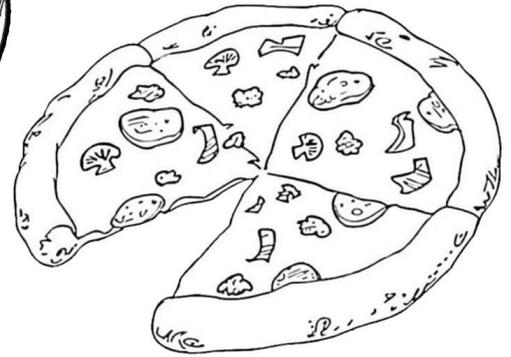
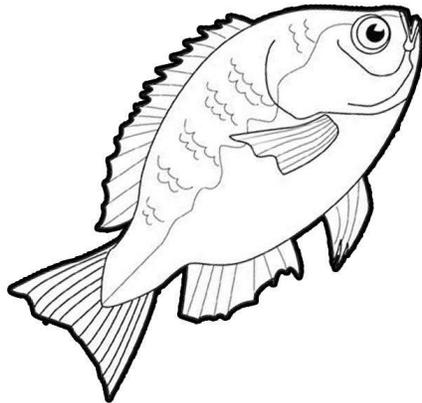
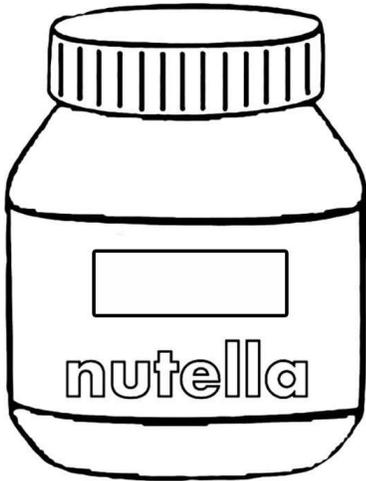
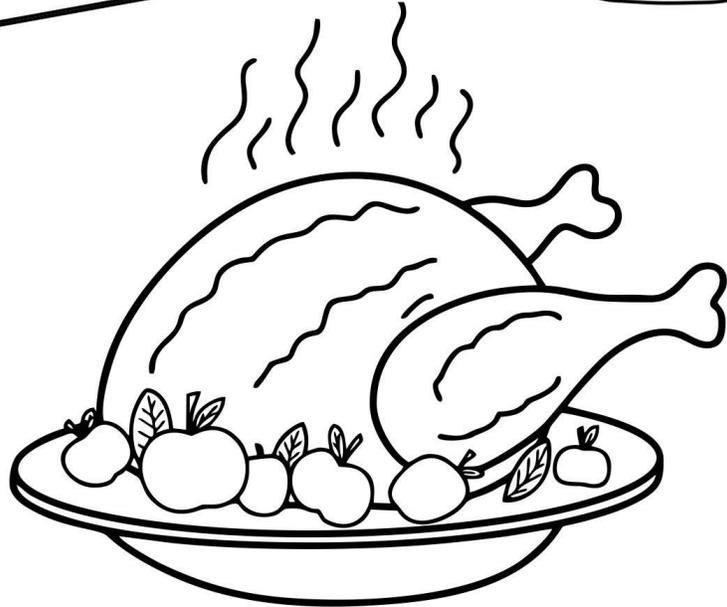
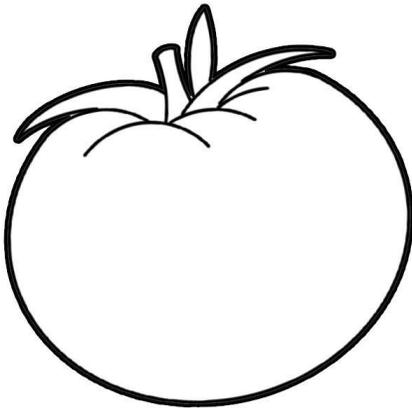
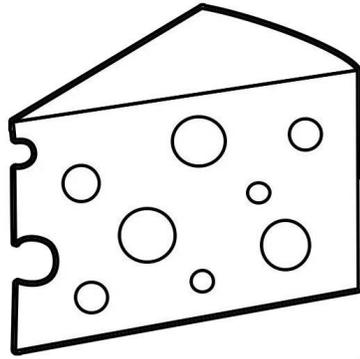
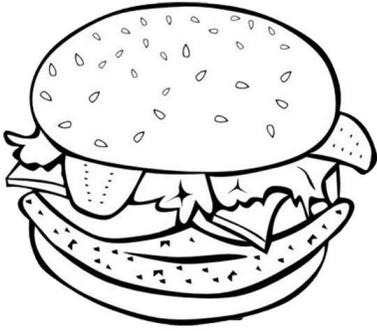
### المستلزمات:

ورقة عمل تحتوي على صور لأنواع مختلفة من الأطعمة، صفحة بيضاء نظيفة لكل طفل، ألوان خشبيّة، مقصّات، دبق ناشف.

### سبّر النشاط:

يحصل كلّ طفل على ورقة العمل التي تحتوي على رسومات لأنواع أغذية مختلفة. يلوّن الطفل الموادّ الغذائيّة التي يتناولها في وجبة فطوره. يقصّها ويلصقها على الصفحة النظيفة لتصبح لدى كلّ طفل وجبة فطور صحيّة واضحة. عند انتهاء التلاميذ من تنفيذ المطلوب، تقوم المرشدة بعرض منتجاتهم وإجراء محادثة حول الموادّ الغذائيّة التي اختارها كلّ طفل، ثمّ يقوم التلاميذ بتصنيفها إلى صحيّة وملائمة وغير صحيّة وغير ملائمة لتناولها ضمن وجبة الفطور. نوجّه التلاميذ إلى الإكثار من تناول الموادّ الغذائيّة المفيدة (نحو: الحليب ومشتقاته، البيض، الفاكهة، الخضار...)، والتقليل من الموادّ الغذائيّة الصناعيّة الضارة (نحو: السجق، الشوكولاتة، الزيوت...).





## نشاط إثر أيّ تربيويّ: "جامعُ الكلمات" – مكتبة الفانوس

### معلومات للمرشدين:

قصة "جامعُ الكلمات" من تأليف "بيتر ه. رينولدز". من خلال القصة، يكتسب التلاميذ مفردات جديدة ويتوسّع قاموسهم اللُّغويّ.

### مستلزمات:

قصة "جامعُ الكلمات"، أوراق بيضاء بحجم A4، أقلام رصاص، بطاقات صغيرة مطبوع عليها عدد لا بأس به من المفردات التي يعرفها التلاميذ ومفردات من النصّ.

### سبّار النشاط:

تقرأ المرشدة القصة لتلاميذ الصفّ الأوّل في المرّة الأوّل. أمّا في الصفّ الثاني، فتتيح للتلاميذ قراءتها، وتتجاوز معهم بشأن المفردات التي وردت في النصّ: هل هناك مفردات لم تعرفوها سابقًا وسمعتوها لأول مرّة اليوم؟ متى تستعملون هذه المفردات؟ ما هي أحبُّ المفردات إلى قلوبكم؟

- في الإمكان كذلك عرض حالة أو وضع معيّن على مسامع التلاميذ، وهم بدورهم يختارون المفردات الملائمة لهذه الحالة أو الوضع.
- تقسم المرشدة التلاميذ إلى مجموعات صغيرة مكوّنة من أزواج ثنائيّة. توزّع على كلّ زوجين من التلاميذ بطاقات المفردات التي قامت بتجهيزها مسبقًا، وورقة بيضاء وقلم رصاص. على الأزواج تركيب جُمْل مفيدة مستعينين بالمفردات التي بحوزتهم.





## نشاط ختامي: "فردِي/زوجِي"

### معلومات للمرشدين:

من المهم أن تكون التعليمات واضحة للتلاميذ. من المفضل شرح تعليمات اللعبة على نحو واضح، وعرض نموذج لطريقة تنفيذ اللّعب للتأكد من أن جميع التلاميذ قد تمكّنوا من استيعابها، فنحن لا نتعامل مع التلاميذ الصغار بحسب مبدأ المفهوم ضمناً أو البديهي، إذ هنالك فروق فردية في ما بينهم. سوف نعمل اليوم على تدويت مفهوم الأعداد الفردية أو الزوجية لدى التلاميذ من خلال ممارستهم لعبة "فردِي/زوجِي".

### المستلزمات:

موسيقى، مكبر صوت، بطاقات أعداد فردية وزوجية.

### سُرّ النشاط:

نمارس النشاط في الخارج إذا سمحت لنا حالة الطقس بذلك. توضّح المرشدة للتلاميذ أنهم سوف يكونون مجموعات من الأعداد الفردية. يتوزّع التلاميذ في المساحة المتاحة توزّعاً حرّاً على أنغام الموسيقى. عند توقّف الموسيقى، على التلاميذ تكوين مجموعات حسب بطاقة العدد التي ترفعها المرشدة. يشبكون الأيدي معاً. تطلب المرشدة من أحد التلاميذ القيام بإحصاء أفراد المجموعة وإعلان العدد مع ذكر كلمة "فردِي"، ونتابع على هذا النحو حتى تنتهي اللعبة.

- في الإمكان أن ترفع المرشدة تارةً بطاقة زوجية، وتارةً أخرى بطاقة فردية، لتزيد من صعوبة تنفيذ المطلوب، ولزيادة قدرة التلاميذ على التركيز.
- تشرك المرشدة التلاميذ في رفع البطاقات أيضاً.

## نشاط افتتاحي: "مسابقة أجمل طبق"

### معلومات للمرشدين:

من الضروري أن تكون التعليمات حول تنفيذ النشاط واضحة للتلاميذ حتى لا تعمّ الفوضى وسوء التصرف، من المفضل العمل بمجموعات صغيرة.

### المستلزمات:

وجبة الغداء الساخنة، أطباق من الكرتون أحادية الاستعمال آمنة وحسب شروط وتعليمات وزارة الصحة.

### سُرّ النشاط:

تتجاوز المرشدة مع التلاميذ عن أهمية تناول وجبة غداء ساخنة يومياً في ساعات الظهر، تطرح بعض الأسئلة عليهم مثل: ما هي الأغذية الملائمة لتكوّن وجبة الغداء؟ ماذا نحبّ أن نتناول في وجبة الغداء؟ ماذا تعرفون عن عناصر الغذاء؟ بعد الحصول على إجابات متنوعة من التلاميذ، على المرشدة توجيههم إلى أهمية تناول الطعام وشرب الماء لأجسامنا، الأوقات الصحيحة لتناول الوجبات، نوعية الأطعمة الملائمة لوجبة الغداء والأكثر فائدة لأجسامنا، وعناصر الغذاء.



يحصل كلّ تلميذ على وجبته الشخصية المغلّفة وطبق، تطلب منهم ترتيب الوجبة في الطبق بشكل جميل بشرط أن يستخدموا جميع الموادّ الموجودة في الوجبة بالإضافة إلى الخضراوات الموجودة أمامهم، ترفق المرشدة الموسيقى خلال تنفيذ النشاط وعند انتهاء الموسيقى تعلن المرشدة عن انتهاء وقت النشاط، تعرض الأطباق المزينة وتشيد بجميعها ليشعر جميع التلاميذ بالنجاح وتقدير مجهودهم، تجري المرشدة محادثة عن أهميّة التنوع في تناول الأطعمة وضرورة استهلاك كلّ المواد الغذائية الموجودة في صندوق الوجبة الساخنة، كما تتحدّث عن فوائد كلّ نوع من الأغذية الموجودة في الطبق.

## نشاط إثرائيّ تربويّ: "قوّة اللون"

### معلومات للمرشدين:

يذوّت الطفل معلومات كثيرة من خلال مشاركته الفعّالة في الأنشطة المختلفة. من خلال نشاط اليوم، سوف نقوم بإكساب الطفل معلومات عن قوّة اللون في الخضار والفاكهة، وعن الفوائد التي يحتويها كلّ لون.

- **اللون الأحمر** القوّة لمحاربة أمراض السرطان والقلب.
- **اللون البرتقاليّ** القوّة للحفاظ على جهاز المناعة.
- **اللون الأخضر** القوّة للحفاظ على الرؤية والعظام.
- **اللون البنفسجيّ** القوّة لمحاربة الشيخوخة -وبخاصّة شيخوخة الدماغ.
- **اللون الأبيض** القوّة لمحاربة الجراثيم والالتهابات والقوّة للحفاظ على الأوعية الدموية.

### المستلزمات:

وسيلة إيضاح قوّة اللون، كرتون مقوَّى ملوّن، مقصّات، صمغ، قُصاصات رسومات لأنواع من الخضار والفاكهة، مجسّم جسد الإنسان.

### سبّر النشاط:

يذكر التلاميذ أنواعًا متعدّدة من الخضار والفاكهة (شكلها، صفاتها، طعمها، لونها). نتحاور مع التلاميذ بشأن أهميّة اللون، ووظيفة كلّ نوع منها التي تختلف حسب لونها. نعرض أمامهم وسيلة الإيضاح المرفقة (في الإمكان تجهيز وسيلة أخرى حسب رغبتكم)، فهي تسهّل على الطفل تذكّر المعلومات التي اكتسبها.

نضع أمام التلاميذ الكرتون الملوّن ليختار اللون الذي يريده، ثمّ يرسم ويقصّ بما يرغب من الرسومات، ثمّ يلصقها في المكان المحدّد لها (مجسّم جسد الإنسان الذي جهّزته المرشدة مسبقًا).

في إمكان التلاميذ أن يستعينوا بقصاصات الرسومات المتوافرة، لرسم نوع الخضار أو الفاكهة التي اختارها.

# قوّة اللّون



اللّون الأحمر



اللّون الأخضر



اللّون البرتقالي

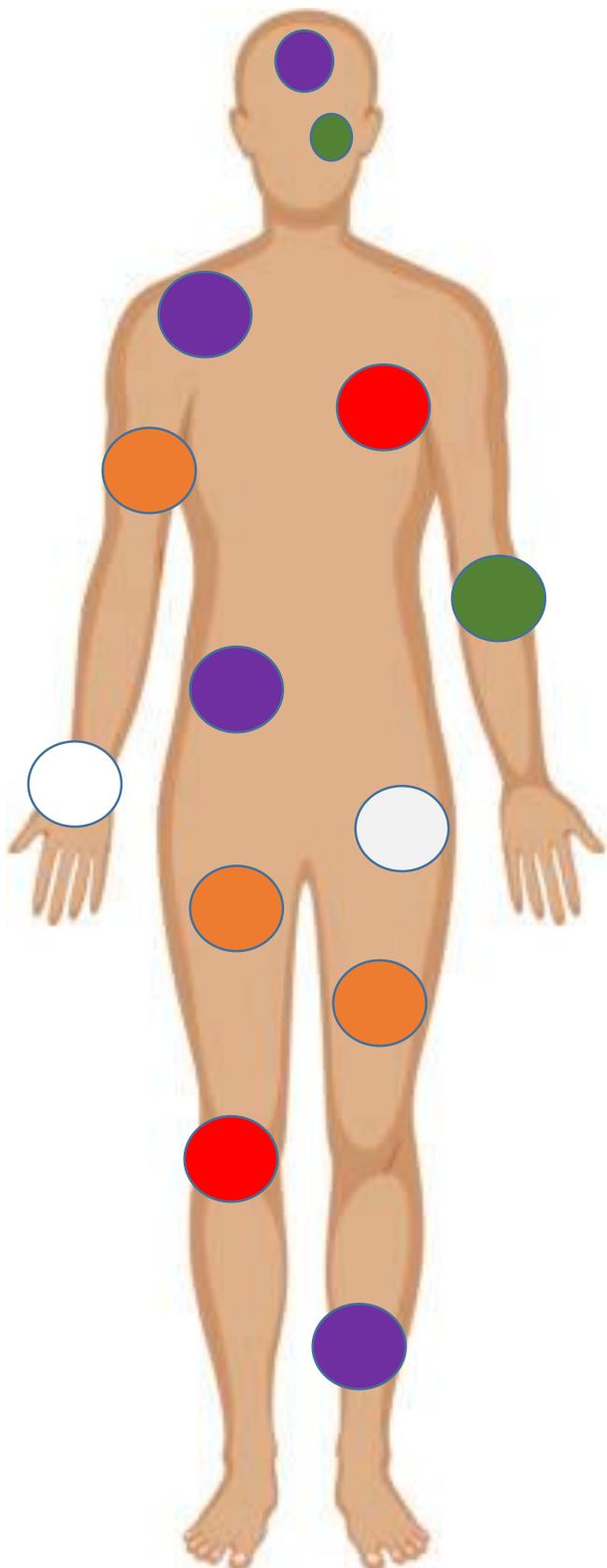


اللّون البنفسجي



اللّون الأبيض





## نشاط ختامي: "قوتِي بلوني"

### المستلزمات:

حلقات بألوان مختلفة (أخضر، أحمر، برتقالي، بنفسجي، أبيض-وإذا لم تتوافر لدينا الألوان الخمسة، فيإمكاننا تغليف الحلقات بأشرطة ملونة، أو تجهيز حلقات من الميلامين أو الصول)، فُصاصات الخضار والفاكهة التي قام بصنعها التلاميذ في النشاط السابق "قوة اللون"، دفّ.



### سَيْر النشاط:

نوزّع الحلقات على الأرض. يحمل كلّ تلميذ إحدى البطاقات لصور أعضاء الجسم التي تزيد قوتها باستهلاك لون معين من الخضار والفاكهة. يبدأون بالتحرك حول الحلقات مع القرع على الدفّ. عند التوقّف عن القرع، يتوجّه كلّ تلميذ إلى الحلقة الملائمة للعضو الذي يحمله.



## نشاط افتتاحي: "بطاطا ساخنة"

### المستلزمات:

كرة صغيرة، موسيقى هادئة، مكبر صوت.

### سبب النشاط:

يقف التلاميذ على شكل حلقة كبيرة. يبدأون بتخيّل الكرة وكأنها بطاطا ساخنة. مع بدء سماع الموسيقى، يتناقل التلاميذ الكرة في ما بينهم بسرعة خوفاً من الاحتراق. الطفل الذي لا يلتقط الكرة ويسقطها على الأرض يخرج من اللعبة، وينضمّ إلى المرشدة ليراقب معها مَنْ يُسقط الكرة في الجولات القادمة.

## نشاط إثرائي تربوي: نشاط إنتاجي - "الغذاء الصحيّ والغذاء غير الصحيّ"

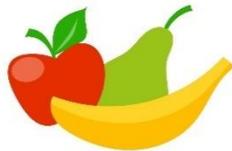
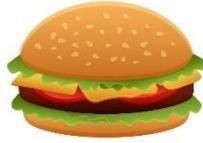
### المستلزمات:

مناشير إعلانات الأغذية، مجلّات مختلفة، مقصّات، صمغ، أوراق بيضاء بحجم A4، لاصقات وجه ضاحك ووجه حزين.

### سبب النشاط:

يحصل كلّ طفل على ورقة بيضاء. نرسم خطاً في المنتصف ليقسمها إلى قسمين متساويين. نضع في أعلى القسم اليمينيّ لاصق الوجه الضاحك الذي يدلّ على الغذاء الصحيّ، وفي أعلى القسم اليساريّ لاصق الوجه الحزين الذي يدلّ على الغذاء غير الصحيّ. نضع بين أيدي التلاميذ المجلّات ومناشير الإعلانات. يتصفّحونها ويختارون منها صور الأغذية. يقصّون الصور ثمّ يلصقونها على الورقة في الجهة الملائمة لها.





غذاء غير صحيّ و غذاء صحيّ



## نشاط ختامي: "سلسلة بشرية"

### معلومات للمرشدين:

لعبة "امتألت الدلاء" من الألعاب التي تزيد شعور الطفل بالانتماء إلى المجموعة، فهي تعتمد على العمل الجماعي والتعاون بين أفراد الفريق الواحد.

### المستلزمات:

عدد كبير من الكرات البلاستيكية الصغيرة، ثلاثة دلاء، موسيقى، مكبر صوت.

### سُرُ النشاط:

نوزع التلاميذ إلى مجموعتين. تقف كل مجموعة في خط مستقيم يمتد من دلو فيه كرات إلى دلو آخر فارغ. يتناول الطفل الأول من كل فريق كرة من الدلو الممتلئ، ويمررها إلى الطفل الذي يقف بمحاذاته، والأخير يمررها هو كذلك إلى الطفل الذي يقف بمحاذاته حتى تصل الكرة إلى الطفل الأخير. على الطفل الأخير إدخال الكرة إلى داخل الدلو الفارغ، وهكذا حتى تتوقف أنغام الموسيقى. المجموعة التي تملأ الدلو الخاص بها بعدد أكبر من الكرات تكون هي المجموعة الفائزة.



## نشاط افتتاحي: "صبيّ - ضارّ"

### معلومات للمرشدين:

تهدف الألعاب الافتتاحية إلى كسر الجمود، وتسهم في اندماج التلاميذ في النشاطات المختلفة، بالإضافة إلى الشعور بالمتعة.

### سُرّ النشاط:

تتفق المرشدة مع التلاميذ على حركات معينة عليهم القيام بها عند سماع الكلمة التي تذكرها خلال اللعبة: "صبيّ" - يفتحون الأيدي جانبًا ويركضون، "ضارّ" - يتكؤون كالكرة، "رعد" - يقفزون إلى الأعلى، "مطر" - يسرون إلى الخلف...

## نشاط إثرائي تربوي: "القوس الغذائي"

### معلومات للمرشدين:

مشاركة التلاميذ في عمل إنتاجي مشترك تُكسبهم مهارات اجتماعية عديدة، أهمها: التعاون، الشعور بالمسؤولية، أهمية الفرد في المجموعة، أهمية المجموعة للفرد. يكتسب التلميذ أساليب جديدة لحلّ المشاكل والتغلب على الصعوبات من خلال المشاركة والتعاون والأخذ برأي الآخرين وتقبُّله، وغير ذلك.

### المستلزمات:

خمسة ألواح من البوليفال بألوان القوس الغذائيّ، شريط "سكوتش"، قصاصات موادّ غذائية متنوّعة مجهزة مسبقًا (على أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية)، دبق، أقلام توش.

### سُرّ النشاط:

تتحدّث المرشدة مع التلاميذ عن العناصر الغذائية وعن أنواع الأغذية التابعة لكلّ عنصر غذائيّ (العناصر الغذائية خمسة: نشويات، فيتامينات، بروتينات، دهنيات، سكريّات). يناقش التلاميذ أنواع الأطعمة التي يتناولونها يوميًا مع مرشديهم، مصنّفين إياها إلى صحيّة وغير صحيّة. خلال تنفيذ النشاط، سوف يستنتج التلاميذ ما هي الأنواع الأقلّ ضررًا وبالتالي عليهم الإكثار من استهلاكها، وما هي الأكثر ضررًا وبالتالي عليهم التقليل من استهلاكها. تُجهّز المرشدة ألواح البوليفال مقصوصة على شكل أقواس متفاوتة في الحجم. بالتعاون مع التلاميذ، تقوم بالصاق الأقواس حسب تسلسل ألوان القوس الغذائيّ بلاصق السيليكون الساخن لتشكّل الجسم المطلوب. تثبّت المرشدة داخل المستطيلات المرسومة قطعًا لاصقة من "السكوتش" الخشن، وقطعًا بالحجم نفسه من "السكوتش" الناعم على بطاقات الأغذية المجهزة مسبقًا.

يتوجّه التلاميذ بالتناوب إلى القوس لإلصاق البطاقة في مكانها الملائم، وذلك بإرشاد وتوجيه المرشدة، حيث يحصلون على صورة واضحة للأغذية الصحيّة والمهمّة في بناء الجسم السليم والتي عليهم الإكثار من تناولها، والأغذية الأقلّ أهميّة والتي عليهم التقليل من تناولها، وكذلك يتعرّفون على الأغذية الضارّة وعليهم عدم تناولها.

تُغني المرشدة التلاميذ بمعلومة جديدة، وتذكر لهم أنّ هذا القوس يدعى "القوس الغذائيّ".



## نشاط ختاميّ: لعبة "الملك يقول"

### معلومات للمرشدين:

في برامجنا اليومية، بإمكاننا توظيف "ألعاب زمان" الشعبية والمشهورة، مع إضافة أو تبديل بعض التفاصيل وملاءمتها لمضاميننا وأهدافنا.

### المستلزمات:

بطاقات (خضار، فاكهة، حلويات، معكرونة...)، خيط لتعليق البطاقة.

### سُرّ النشاط:

يختار التلميذ إحدى البطاقات التي جهّزتها المرشدة مسبقاً ويعلّقها على رقبته. يجلس التلاميذ على مقاعدهم، تقف المرشدة في الوسط وتبدأ اللعبة:

- الملك يقول: "نشويات".
  - التلاميذ الذين اختاروا بطاقة نوع غذائيّ من النشويات عليهم الوقوف.
- تتيح المرشدة الفرصة أمام التلاميذ بأخذ دور القيادة والوقوف في الوسط ليقوموا بما قامت به، ويقول كلّ منهم لزملائه: الملك يقول "حلويات".

## نشاط افتتاحيّ: "تشابه وتطابق"

### المستلزمات:

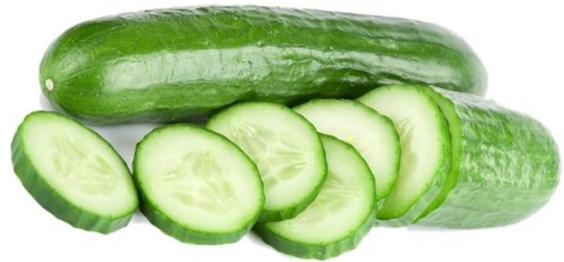
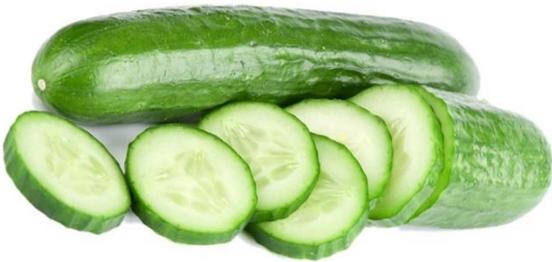
أزواج من البطاقات المتشابهة والمتطابقة لصور معيّنة عن الغذاء.

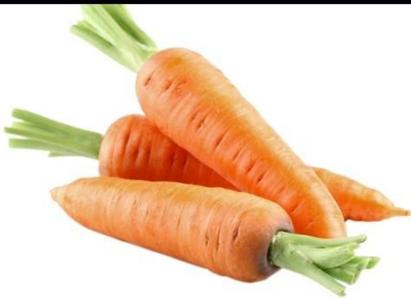
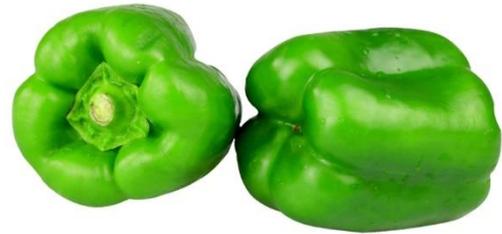
### سُرّ النشاط:

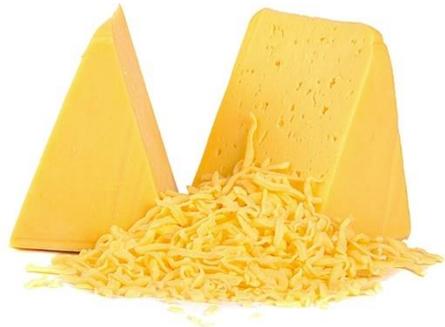
تبعثر المرشدة نصف البطاقات على الأرض مقلوبة على الجهة المعاكسة، وتحتفظ بالبطاقات المشابهة. تقسم المرشدة التلاميذ إلى مجموعتين، بحيث تجلس المجموعة "1" في جهة، والمجموعة "2" في الجهة المقابلة. يختار كلّ طفل من المجموعة "1" بطاقة بدون أن يراها. على التلميذ المحافظة على السريّة وعدم الإفصاح عن محتوى البطاقة. يتقدّم أحد التلاميذ من المجموعة "2"، فيتناول بطاقة عن الطاولة، ويبدأ بطرح الأسئلة على التلاميذ، نحو: من يحمل بطاقة خضار؟ من يحمل بطاقة فاكهة باللون الأصفر؟...

حين يجيب التلاميذ بالإيجاب عن سؤال الطفل، يتقدّم كلّ من أجاب بـ "أنا" إلى وسط الصفّ ويجلس على السجّادة. حين يكون الجواب التالي لأحد التلاميذ الجالسين في وسط الصفّ بالنفي ("لست أنا")، يعود الطفل إلى مكانه، وهكذا حتّى يستطيع الطفل من المجموعة "2" إيجاد البطاقة المشابهة والمطابقة لبطاقته.











## نشاط إثرائي تربوي: "الشيف الصغير"

### معلومات للمرشدين:

يحتاج تلاميذنا إلى التوعية الغذائية واكتساب مهارات للتمييز بين الأغذية الصحية وغير الصحية، والعمل على استبدال الأغذية غير الصحية بالأغذية الصحية، والحصول على طعم لذيذ وشهيّ.  
ملاحظة: علينا الانتباه إلى ضرورة وضع الفرن في مكان بعيد عن متناول أيدي التلاميذ.

### المستلزمات:

لائحة رسومات لمكونات الطبق الذي نريد تحضيره (طبقنا اليوم هو الكعكة المخبوزة)، قبعات الطباخ، موادّ غذائية صحيّة لتحضير الكعكة (حليب، بيض، برتقال، مكسّرات، عسل، مسحوق الكاكاو)، قوالب ورقية صغيرة لخبز الكعكات الصغيرة، وعاء، خفّاقة، فرن.

### سّر النشاط:

تعرض المرشدة لائحة مكونات الكعكة، وتعرض أمام التلاميذ المكونات وتتحاور معهم بشأن الأغذية الأكثر صحيّة والأغذية الأقلّ صحيّة. يبحثون معًا عن بدائل، فمثلاً: نستبدل السكر بقليل من العسل، نستبدل الشوكولاتة بمسحوق الكاكاو، نستبدل فئات الشوكولاتة بالمكسّرات، نستبدل عصير البرتقال المحلّى بعصير برتقال طبيعيّ وطازج...  
بعد مزج الموادّ بمساعدة التلاميذ بشكلٍ ذوّريّ، يسكب كلّ طفل المقدار الخاصّ به إلى قالبه بواسطة مغرفة صغيرة، ويضعه على صينية الخبز لتضعه المرشدة في الفرن.

عندما يتذوّق التلاميذ كعكاتهم الصغيرة، سوف يكتشفون أنّه على الرغم من استبدال بعض الموادّ لا زال الطعم لذيذاً وشهيّاً.



## نشاط ختامي: "المحافظة على الصحة"

المستلزمات:

بطاقات "المحافظة على الصحة".

<https://www.youtube.com/watch?v=8gpwqDnvTok>

سُرُ النشأط:

توزع المرشدة البطاقات على عدد من التلاميذ حسب عدد البطاقات. يجلس التلاميذ الواحد بمحاذاة الآخر، ثم يبدأون بقراءة البطاقات كل حسب دوره، لإتاحة الفرصة أمام جميع التلاميذ بالاشتراك. تُكرّر المرشدة اختيار تلاميذ مرة أخرى لقراءة البطاقات، ثم تتحاور معهم حول نمط الحياة الذي يسلكه كل واحد منهم: هل يشبه نمط حياة التلميذ؟ هل هنالك أمور تحافظ على صحتنا ولم تُذكر في البطاقات؟ هل هنالك أمور ذُكرت في البطاقات ونحن لسنا بحاجة إلى القيام بها؟...



بطاقات "المحافظة على الصحة" للطباعة





لا آكل الحلويات



آكل الطعام المغذي والمفيد



أنظف أسناني مرتين في اليوم



أغسل يديّ جيّدًا بالماء



أَلْعَبُ فِي الْهَوَاءِ الطَّلَق



لَا أَشْرَبُ الْمِيَاهَ الْغَازِيَّةَ



تَصْبَحُونَ عَلَى خَيْرٍ



أَنَامُ مَبَكَّرًا



# "أشربُ الماء"

الأسبوع الثالث

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	
لعبة الكنز	إطلع يا بسّ وفوت يا فار	أعجبي فيك	أغنية "الماء"	تحسّس تعرف	نشاط افتتاحيّ
وجبةٌ ساخنةٌ صحيّةٌ					
في جسمي ماء	صفات المادّة السائلة	تجربة علميّة "حالات الماء"	قصة "وانقطع الماء فجأة"	تجربة علميّة "المحارم السحرية"	نشاط إثرائيّ تربويّ
باولينج قارورات الماء	أسرع ولا تلمس	تلفون مكسور	لن تسقط كرّتي	المرأة	نشاط ختاميّ



## نشاط افتتاحي: "لعبة الكنز"

معلومات للمرشدين:

لعبة الكنز هي لعبة معروفة ومتداولة بين مختلف الشعوب والأعمار. في الإمكان ملاءمتها لمضامين وأهداف مختلفة.

المستلزمات:

أنواع متعددة من الأغذية (خضار، فواكه، خبز، شوكولاتة...)، أسهم مصنوعة من الكرتون، وعاءان أو سلّتان بألوان مختلفة.

سَيْر النشاط:

نختار أحد التلاميذ، وندعوه "الباحث عن الكنز". يخرج من الصفّ مع أحد أفراد الطاقم إلى أن تخفي المرشدة بمشاركة التلاميذ نوعًا معيّنًا من الأغذية التي جهّزتها مسبقًا. تضع بطاقات الأسهم على الأرض باتجاهات مختلفة كي تشكّل مسارًا يساعد الطفل في الوصول إلى الكنز. بعد أن يجد الطفل الكنز، عليه وضعه في السلّة الملائمة، فالسلّة الحمراء -على سبيل المثال- هي للغذاء غير الصحيّ، والسلّة الخضراء هي للغذاء الصحيّ.



## نشاط إثرائي تربوي: "في جسمي ماء"

معلومات للمرشدين:

في كثير من النشاطات، نحتاج إلى إتاحة الفرصة أمام التلاميذ لإدراك بعض المعلومات عن مضمون النشاط. نشاطنا لهذا اليوم يأخذنا إلى جسم الإنسان وما يحتويه من سوائل، فقط ليتمكن من إدراك أهميّة الماء لأجسامنا وأننا بحاجة للحفاظ على كميّة معيّنة من الماء في أجسامنا.

المستلزمات:

مجسم جسد الإنسان، صورة توضيحية لكميّة الماء في جسم الإنسان، رسمة لجسم الإنسان وأكواب فارغة، أقلام تلوين، دبق، مقصّ.

سَيْر النشاط:

نُجري محادثة مع التلاميذ عن أهميّة الماء بالنسبة لجميع المخلوقات، ثمّ نوجّه انتباههم إلى أهميّة الماء بالنسبة للإنسان، فهو لا يستطيع العيش بدون ماء. يحتاج الشخص البالغ أن يشرب عشرة (10) أكواب في اليوم. أمّا التلاميذ الذين في مثل سنّكم، فعليهم شرب ستّة (6) أكواب في اليوم، كما أنّ الماء يشكّل نسبة 70% من الدم في جسم الإنسان (نوضّح للطفل عبر الرسم التوضيحيّ أنّ الماء يغطّي مساحات كبيرة من أجسامنا، وبغية المحافظة على كميّة الماء هذه في جسمنا علينا شرب الكميّة التي ذُكرت سابقًا).

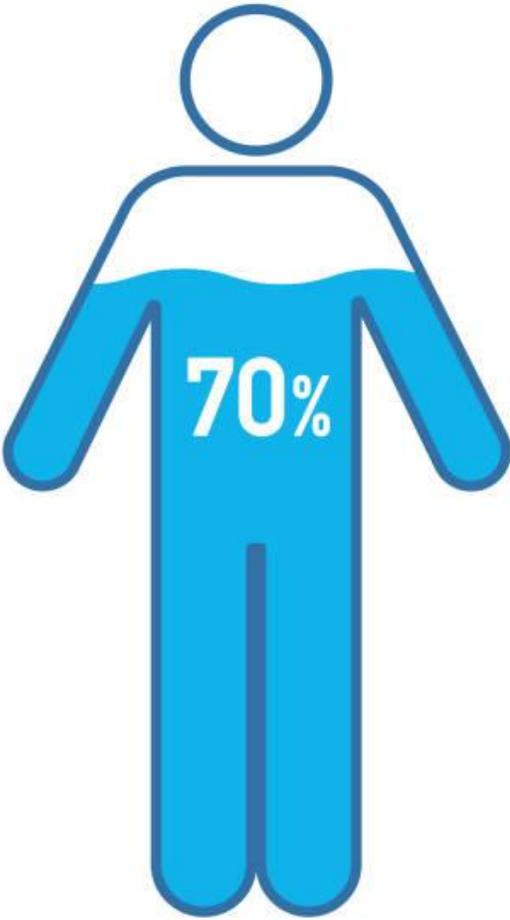
في الإمكان كذلك إثراء التلاميذ بمعلومات بسيطة أوّليّة عن وظائف الماء المتعدّدة.

أهميّة الماء للجسم:

- حماية القلب من الجلطات القلبية.
- حماية المعدة من التقرّحات والالتهابات.
- طارد للسموم من الجسم.
- يخفّف التعب والإرهاق.
- يمنع رائحة الفم الكريهة.
- يساعد على اكتساب بشرة نضرة.
- ينظّم درجة حرارة الجسم.
- يحتاج الإنسان الماء أيضاً لتنظيف وتعقيم الموادّ والأدوات قبل الأكل.

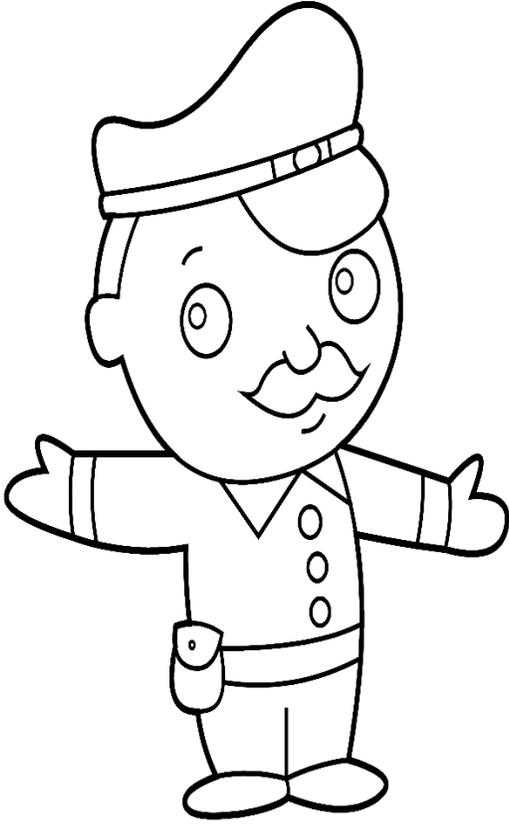
مرفق النشاط التعليمي الإنتاجي

الرسم التوضيحيّ يسهّل على التلاميذ فهم المعلومة المتعلّقة بنسبة الماء في أجسامنا.

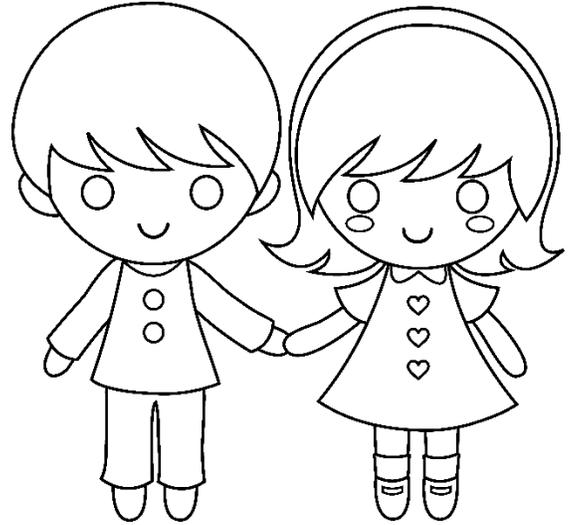




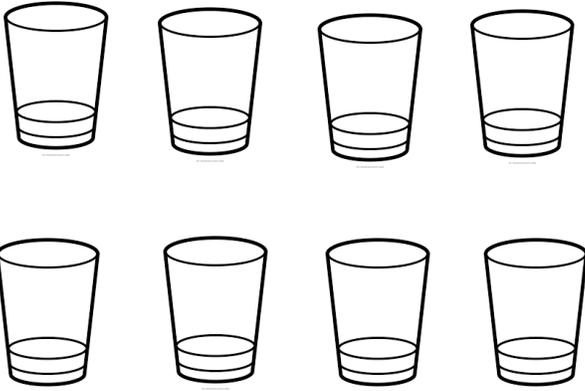
أنا شخص بالغ  
كم كأساً من الماء عليّ أن أشرب؟



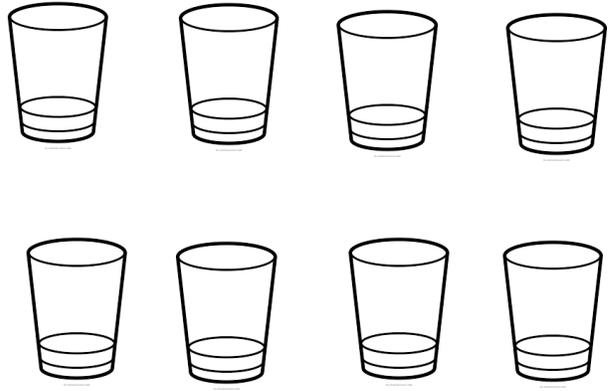
أنا تلميذ صغير  
كم كأساً من الماء عليّ أن أشرب؟



املاً الكؤوس حسب العدد الذي اخترته،  
احذف أو أضف حسب الحاجة.



املاً الكؤوس حسب العدد الذي اخترته،  
احذف أو أضف حسب الحاجة.





## نشاط ختامي: "لعبة البولينج"

### معلومات للمرشدين:

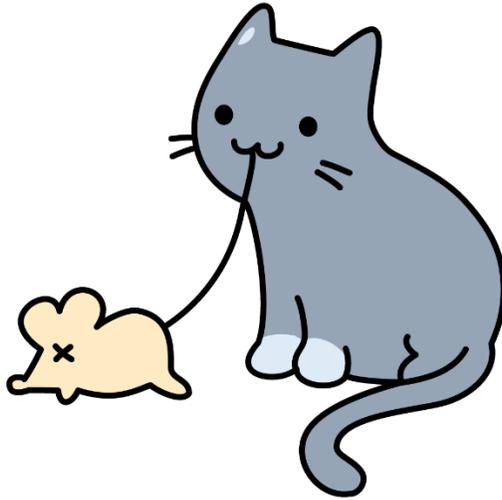
في نهاية الأسبوع الثاني، نطلب إلى التلاميذ إحضار قوارير ماء بلاستيكية أحادية الاستعمال، وتهيئهم لأسبوع مليء بالنشاطات والألعاب والتجارب العلمية.

### المستلزمات:

خمس عشرة قارورة ماء مملوءة، كرة متوسطة الحجم، بطاقات أعداد من 1 حتى 15.

### سبب النشاط:

تقسم المرشدة التلاميذ إلى مجموعتين. ترتب القوارير بمشاركة التلاميذ (1-2-3-4-5). يلعبون لعبة البولينج المعروفة، ولكن باستخدام قوارير الماء. تلعب المجموعتان بالتناوب. يعدّ التلاميذ القوارير التي تسقط على الأرض جزءاً اصطدامها بالكرة. في كلّ دورة من اللعب، يختارون بطاقة العدد الملائمة، ثمّ يقومون بمقارنة الأعداد: أيّ مجموعة أحرزت النتيجة الأكبر أو أسقطت عدداً أكبر من القوارير؟ تنجّي هذه اللعبة مهارات عديدة لدى التلاميذ، نحو: العمل كفريق، توافق عين يد، تطوير العضلات الغليظة، تمييز الأعداد، ملائمة العدد للكمية، مقارنة الأعداد.



## نشاط افتتاحي: "اطلّع يا بسّ وفوت يا فار"

### المستلزمات:

موسيقى حماسية، مكبر صوت.

### سبب النشاط:

يشكّل التلاميذ مع المرشدة دائرة. يمسك كلّ منهم بيدي من يجاورانه لتقفّل الدائرة. تختار المرشدة تلميذين أحدهما يقوم بدور القطّ، والآخر يقوم بدور الفأر. يشارك التلاميذ حسب رغبتهم. يخرج القطّ من الدائرة، وأمّا الفأر فيبقى في الداخل. يحاول القطّ الدخول إلى الدائرة للإسك بالفأر، لكن المجموعة تعمل جاهدة لمنع من الدخول بتصغير المسافات بينهم ليؤمنوا الحماية للفأر. حين يتمكن القطّ من الدخول، يُخرجون الفأر من الدائرة ليتمكن من الهرب، ويبقون على هذا الحال حتى يمسك القطّ بالفأر، وعند ذلك يجري اختيار تلميذين آخرين

## نشاط إثرائي تربوي: "صفات المادة السائلة"

### معلومات للمرشدين:

بإمكاننا إثراء التلاميذ بمعلومات عديدة جديدة، فهم يتمتعون بالقدرات الملائمة لستهم ومرحلة نموهم، ولكن علينا اختيار النشاط والطريقة الملائمة كي تدوّت المعلومات التي نريد إكسابها للطفل بصورة ناجعة. الممارسة والتجربة هما عاملان أساسيان لتذويت الطفل بالمعلومات المكتسبة.

### المستلزمات:

ماء، خمسة صحون شقافة واسعة ومسطحة، خمس كؤوس شقافة، خمسة أوعية عميقة شقافة.

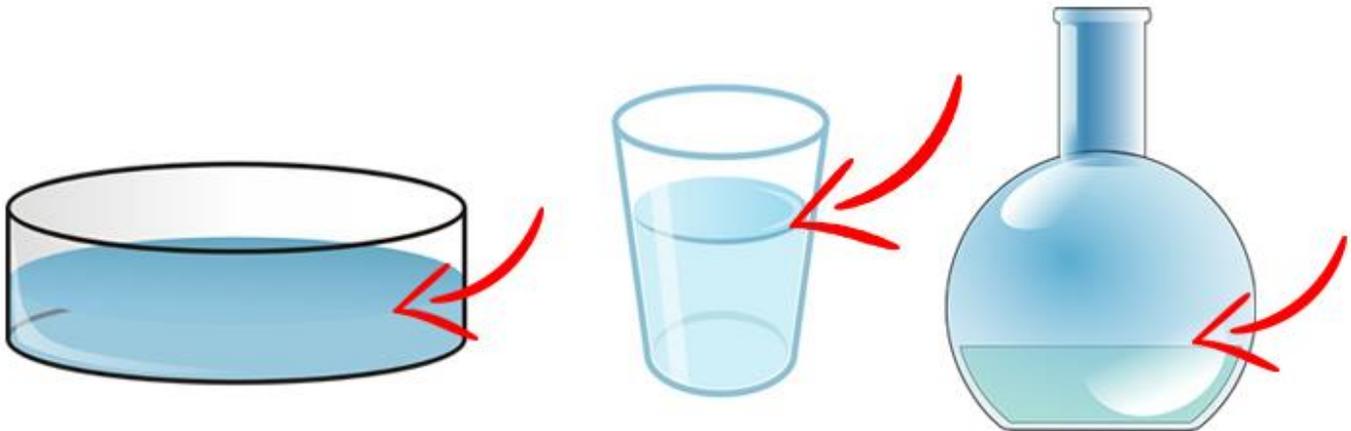
### سبب النشاط:

نُجري محادثة مع التلاميذ ونستعرض معاً صفات الماء، فنذكر أنه لا طعم له ولا رائحة ولا لون. نتحدّث عن المصطلح "شقاف"، ونوضّح للتلاميذ أنه ليس هنالك لون شقاف، بل إنّ كلمة "شقاف" تعني أنّ أعيننا تستطيع اختراق هذا الموصوف ورؤية ما خلفه إذ لا لون فيه يحجب عنا الرؤية.

بعد تعرّف التلاميذ على صفات الماء نبدأ بتجربة "صفات المادة السائلة"، نوّز التلاميذ في مجموعات حيث تحصل كلّ مجموعة على الأوعية الثلاثة (صحن واسع شقاف، كأس شقاف، وعاء عميق شقاف وقنينة ماء). نطلب إليهم اختيار الوعاء الذي يريدون وسكّب الماء داخله حتّى نصّفه. يضع كلّ فريق علامة بقلم التلوين (التوش) تدلّ على ارتفاع الماء في الوعاء. يسكب التلاميذ الماء الذي في الوعاء الثاني بحسب اختيارهم، ويضعون علامة بقلم التلوين (التوش) لتدلّ على ارتفاع الماء في الوعاء. مزة أخرى يسكبون كمّيّة الماء نفسها إلى الوعاء الأخير، ويضعون علامة بقلم التلوين (التوش).

يقوم التلاميذ بقياس ارتفاع العلامات التي رسموها على الأوعية.

نُجري محادثة مع التلاميذ بشأن ما حدث خلال القيام بالتجربة، ونسألهم عن الشيء المستغرب الذي أدهشهم خلال تنفيذ التجربة. نلفت انتباه التلاميذ أنّ صفة السيولة التي يميّز بها الماء هي التي ساعدته على ملأمة نفسه لحجم وشكل الوعاء، ففي الكأس كان مرتفعاً وأخذ شكل الكأس، وفي الصحن الواسع والمسطح تمدّد واتخذ شكل الصحن أيضاً، وكذلك الأمر بالنسبة للوعاء العميق. نستعرض وإياهم موادّ سائلة أخرى غير الماء.



## نشاط ختامي: "أسرع ولا تلمس"

### معلومات للمرشدين:

يكتسب الطفل عادات وطرقاً جديدة تفيده في حياته اليومية ويستخدمها في مواقف عديدة مشابهة قد يصادفها في حياته بعامة.

### سُرُّ النشاط:

تقسم المرشدة التلاميذ إلى مجموعتين. تقف كل مجموعة مقابل الأخرى بخطّ مستقيم. حين تعطي المرشدة الإشارة بالقرع على الدفّ أو بتشغيل الموسيقى، يتحرك تلاميذ كل مجموعة باتجاه المجموعة الأخرى بحيث يجري تبادل الأماكن بينهما. حسب تعليمات اللعبة، ممنوع اصطدام أفراد المجموعة بأفراد المجموعة الأخرى، أي إنّه عليهم اختراق أحدهما للآخر دون أن يلمسه. الفرقة التي تصل قبل الأخرى وتقف بترتيب بوقت أقل هي الفرقة الفائزة لأنها كانت الأسرع.



## نشاط افتتاحي: "أعجبي فيك"

### المستلزمات:

كرة صغيرة، موسيقى هادئة.

### سُرُّ النشاط:

يجلس التلاميذ في حلقة مفتوحة. تعمل المرشدة على توزيع التلاميذ على المقاعد بحيث لا يجلس الأصدقاء متجاورين. تبدأ المرشدة بتمرير الكرة بينهم بمرافقة الموسيقى. عند توقُّف الموسيقى، يتوقَّف التلاميذ عن تمرير الكرة وتبقى مع الطفل الذي أمسك بها عند توقُّف الموسيقى. على الطفل أن يذكّر شيئًا واحدًا يميّز الطفل الجالس عن يمينه "أعجبي فيك طريقة لعبك"، "ضحكتك تعجبي..."



## نشاط إثرائي تربوي: تجربة علمية "حالات الماء"

### معلومات للمرشدين:

نبدأ النشاط بمراجعة قصيرة عن صفات الماء والتجربة التي قمنا بها من قبل. سوف نكمل اليوم التعرف على صفات جديدة يميّز بها الماء.

### المستلزمات:

كأس شقّافة، ماء، وعاء طبخ صغير، مجمّد (ثلّاجة)، غاز طبخ.

### سُرُّ النشاط:

نحاول استخراج بعض المعلومات عن حالات المادّة من التلاميذ، نحو: هل يكون الماء دائمًا سائلًا؟ متى نراه في حالات أخرى؟ ما هي الحالات التي نراه بها؟ نضيف إلى كنز معلومات التلاميذ أنّ للماء ثلاث حالات: الحالة السائلة، الحالة الصُّلبة، الحالة الغازية. نسكب الماء في ثلاثة أكواب، ونستمع لاقتراحات التلاميذ بشأن الإجراء الذي علينا اتّخاذه لتغيير حالة الماء، حين يكون الاقتراح أن نضع الكوب في المجمّد (الثلّاجة)، ونسألهم: ماذا سيحدث للماء في المجمّد (الثلّاجة) حسيما تتوقَّعون؟... نضع الكوب الأوّل في المجمّد (الثلّاجة). الكوب الثاني يبقى في درجة حرارة الغرفة. أمّا الكوب الثالث، فنقوم بتسخينه حتّى الغليان بعد أن نسكبه في وعاء الطبخ. يكتسب التلاميذ معلومة إضافية وهي أنّه لا يمكننا تسخين الماء إلّا بعد وضعه في وعاء الطبخ، وذلك أنّ الأوعية الأخرى إذا تعرّضت للحرارة قد تحترق أو تذوب أو تنكسر. عندما يغلي الماء، سوف يتصاعد البخار، إذ يكون الماء قد تحوّل إلى مادّة غازية. أمّا الماء الذي بقي في درجة حرارة الغرفة فبقي في الحالة السائلة. نفحص الكوب الثالث في اليوم التالي. نُخرجه من الثلّاجة ليرى التلاميذ أنّه أصبح قطعة من الثلج، وهنا نوضّح لهم أنّ الثلج هو الحالة الصُّلبة للماء. نترك قطعة الثلج في درجة حرارة الغرفة حتّى يذوب ويعود للحالة السائلة، يكتسب التلاميذ مصطلحات جديدة مثل تجميد، تسخين، ذوبان.



## نشاط ختاميّ: "تلفون مكسور"

### معلومات للمرشدين:

يعمل هذا النشاط على زيادة التركيز لدى التلاميذ والإصغاء إلى الآخرين.

### سَيْر النشاط:

تهمس المرشدة في أذن الطفل الجالس بمحاذاتها كلمة أو اثنتين لا أكثر. يهمس الطفل في أذن زميله الجالس بمحاذاته ناقلاً له الكلام نفسه الذي سمعه من المرشدة. نتابع اللعبة على هذا النحو حتى تعود الكلمة إلى المرشدة. حينذاك تكتشف أنّها ليست الكلمة الصحيحة التي قامت بنقلها من البداية. تقوم بطرح السؤال نفسه على جميع التلاميذ: ماذا قال لك زميلك فلان حين همس في أذنك؟ قد تكتشف أين انكسر التلفون، أي أين بدأت البلبلة واستبدال الكلمات بكلمات أخرى. توضّح للتلاميذ ماذا حدث، وتذكر الكلمة الأولى التي همست بها في أذن اللاعب الأول، وتذكر الكلمة التي وصلت إلى مسامعها عند انتهاء اللعبة. يدرك التلاميذ، من خلال هذا النشاط، أنّ الإصغاء والتركيز هما عاملان مهمّان لإنجاح أيّ عمل أو نشاط. بالإضافة إلى استمتاعهم وفرحهم.

## نشاط افتتاحيّ: أغنية "الماء"

### معلومات للمرشدين:

أغنية "الماء" هي أغنية قديمة للفنان "فؤاد حجازي" من ألبوم "حلم التلاميذ". الأغنية قديمة، لكنّ لحنها جميل وسلس. حفظ كلماتها سهل بسبب بساطتها واقتنائها بحياة التلاميذ اليومية.



### المستلزمات:

مكبر صوت، شبكة إنترنت، هاتف ذكي أو حاسوب، لرابط الأغنية الآمن [اضغط هنا](#).

### سَيْر النشاط:

نشغل الأغنية على مسامع التلاميذ ليتعرّفوا على اللحن والكلمات. نردّد معهم كلمات البيت الأول واللازمة. بعد حفظ الكلام وفهم المعاني، نتابع الغناء وصولاً إلى البيت الأخير. يدرك التلاميذ أهميّة الماء للإنسان والنبات والحيوان، إذ بدون الماء لا حياة لجميع المخلوقات. نتحدّث مع التلاميذ عن تأثير ارتباط جميع المخلوقات ببعضها البعض وعن كون النقص بالماء لدى النباتات، مثلاً، يعود بالسوء على الحيوانات التي تأكل الأعشاب والثمار، وبالتالي فهي تعود بالسوء أيضاً على الإنسان الذي يتغذى على لحوم تلك الحيوانات كالأبقار والأغنام.

## نشاط إثرائي تربوي: قصة "وانقطع الماء فجأة"

### معلومات للمرشدين:

قصة "وانقطع الماء فجأة" من تأليف نادر أبو تامر، ورسوماتها بريشة نهاد بقاعي. يتعلّم التلاميذ منها أهميّة الماء لجميع المخلوقات، ويكتسب التلاميذ معلومات حول الطرق السليمة لاستهلاك الماء وعدم التبذير والإسراف في استهلاكه.

### المستلزمات

قصة "وانقطع الماء فجأة".

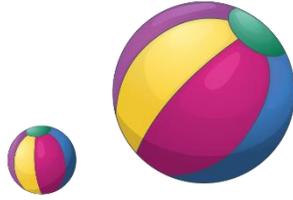
### سّر النشاط

تتحوّر المرشدة مع التلاميذ بضع دقائق قبل البدء بالسرد، فتعطيهم مساحة للتخمين والاستدلال على مضمون القصة من خلال العنوان: ما هي هوية القصة؟ (العنوان، اسم الكاتب أو المؤلف، اسم الرسّام). تقوم المرشدة بتوضيح أهميّة وجود الرسّامات للتلاميذ ومساعدتهم على فهم وتدوين أحداث القصة. تبدأ المرشدة بقراءة القصة، وتستخدم عدّة أصوات ونبرات بحسب المواقف والأشخاص، وتعرض الصور خلال السرد. بعد الانتهاء من السرد والتحوّر بشأن أحداث القصة وبشأن المشكلة التي يعرضها النصّ (وهي انقطاع الماء وتأثير ذلك على الجميع)، تنظر إلى السبل السليمة لاستهلاك الماء لضمان عدم التبذير فيه.

تختار المرشدة أحد التلاميذ لقراءة القصة، ثمّ تقوم بالتبديل بين التلاميذ لإتاحة الفرصة أمام أكبر عدد ممكن منهم للمشاركة.

- في الإمكان عرض القصة على شاشة كبيرة، ابتغاء ترسيخ وتدوين المعلومات التي يرونها من خلال الصور، بالإضافة إلى سماعها.
- بعد سرد القصة، نتيح الفرصة أمام التلاميذ لرسم مشهد أحبّوه أو استمالهم من بين المشاهد التي شاهدوها في القصة.





## نشاط ختامي: "لن تسقط كرتي"

### معلومات للمرشدين

ينبغي هذا النشاط العديد من المهارات في جميع مجالات النمو لدى التلاميذ، من بينها: التعاون، المشاركة، احترام رأي الآخرين والأخذ به، التحدي، الصبر، التخطيط، التركيز...

### المستلزمات

أوراق حجم A4، كرات بلاستيكية صغيرة.

### سبب النشاط

توزع المرشدة التلاميذ إلى مجموعات صغيرة تتألف من أزواج ثنائية، وكل مجموعة تشكل جزءاً من فريق. يمسك التلميذان بيدهما أطراف الورقة الواحد مقابل الآخر. تضع المرشدة الكرة الصغيرة على سطح الورقة. تصطف المجموعات في خطين مستقيمين. في الخط الأول يصطف أزواج الفريق الأول، وفي الخط الثاني يصطف أزواج الفريق الثاني. عند تشغيل الموسيقى، تبدأ المسابقة فينتقل أول زوج من كل فريق في المسار المحدد حيث عليه السير بخطوات سريعة مما يجعل التحدي أكبر. الفريق الفائز هو الفريق الذي يصل إلى نهاية المسار أسرع والكرة ما زالت على الورقة. عندما تسقط الكرة، يخسر الفريق ويتوقف عن اللعب، ثم يعود للاصطفاف في آخر الخط المستقيم (الطابور) التابع لفريقه.



## نشاط افتتاحي: "تحسس وتعرف"

### المستلزمات:

شريط من القماش.

### سبب النشاط:

نغمض عيون الطفل الذي بادر إلى المشاركة بقطعة من القماش، ثم نختار طفلاً آخر بالإشارة حتى لا يسمع أو يعرف الطفل المغمض العينين من وقع اختيارنا عليه. يتقدم الطفل الذي جرى اختياره إلى وسط الصف. يبدأ الطفل المغمض العينين بتحسسه بيديه محاولاً اكتشاف هويته. يُمنع الطفل الذي قمنا باختياره من الكلام أو إصدار الأصوات. يستطيع التلاميذ الجالسون مساعدة اللاعب للتعرف على هوية الطفل من خلال ذكر بعض مواصفات الطفل، نحو: طويل القامة، أخضر العينين، لون شعره أسود... يشجع هذا النشاط التلاميذ على دعم كل منهم الآخر، وتنمية القدرة على تمالك النفس والالتزام بالتعليمات.

## نشاط إثر أيّ تعليميّ: "تجربة علميّة - المناديل الورقيّة السحريّة"

### معلومات للمرشدين:

نُجري محادثة مع التلاميذ بشأن صفات الماء التي تعرّفوا عليها خلال الأسبوع، ونستذكرها معًا.

### المستلزمات:

أكواب شقّافة، مناديل ورقية بيضاء اللون، صبغة طعام، ماء.

### سبّر النشاط:

نفتتح النشاط بمحادثة مع التلاميذ لإكسابهم معلومة إضافية عن الماء تتعلق باتجاه سيل الماء، وذلك أنّ الماء يسيل من الأعلى إلى الأسفل. نقوم بتوضيح المعلومة بتجربة سكب الماء من القارورة إلى الكوب أمام أعين التلاميذ، فيدركون أنّ الماء لا ينسكب من القارورة إلّا حين نوجّه فوهتها باتجاه الكوب الذي تحتها مباشرة. أمّا إذا رفعنا الكوب إلى أعلى ووجّهنا فوهة القارورة إلى أعلى، فلن يتحرّك الماء أو يسيل.

بعد أن يستوعب التلاميذ المعلومة، تطرح المرشدة بعض الأسئلة، نحو: هل يستطيع الماء الصعود إلى الأعلى؟ هل نستطيع مساعدته بطريقة ما للصعود إلى الأعلى؟ من منكم يوافق أنّ الماء سيصعد إلى الأعلى؟

بعد الحصول على إجابات التلاميذ التي على الأغلب يؤكّد فيها التلاميذ نفي إمكانية صعود الماء، تقسم التلاميذ إلى مجموعات تتألّف كلّ منها من خمسة تلاميذ، بحيث تحصل كلّ مجموعة على ثلاثة أكواب شقّافة، ومناديل ورقية بيضاء اللون، وثلاثة ألوان مختلفة من أصباغ الطعام، وماء.

تقوم المرشدة بتنفيذ التجربة بالخطوات، ويتتبّع التلاميذ الخطوات ويقومون بالمثل.

طريقة تنفيذ التجربة: نسكب القليل من الماء في كلّ كوب. نضع صبغة الطعام في الأكواب لنحصل على ثلاثة ألوان مختلفة. نغمس طرف المنديل بالماء الملوّن الذي في الكوب الأوّل، ونغمس طرفه الآخر بالماء الملوّن الذي في الكوب الثاني، ونقوم بالعمل نفسه حتّى الكوب الثالث. يراقب التلاميذ الأكواب حتّى نهاية الدوام. يستنتج التلاميذ أنّه بمساعدة المناديل الورقية استطاع الماء الصعود إلى الأعلى، فقد ارتفع اللون من داخل الكوب إلى أعلى المنديل. من الضروريّ إضافة معلومة للتلاميذ عن الميزة التي ساعدت الماء في الصعود إلى الأعلى، ألا وهي القدرة على الامتصاص.



## نشاط ختامي: "المرأة"

### معلومات للمرشدين:

توضّح المرشدة تعليمات اللعبة، وتشدّد على ضرورة الالتزام كي يكون النشاط ناجحًا، وكي نشعر بالمتعة خلال اللعب.

### سُبر النشاط:

تختار المرشدة أحد التلاميذ الراغبين بالمشاركة، وتطلب منه القيام بحركات حسب اختياره، وعلى جميع التلاميذ القيام بتقليده تمامًا وكأَنهم مرآة له. الطفل الذي لا يكون مرآة، أي الذي لا يقوم بتقليد حركات الطفل القائد بدقّة، يخسر ويجلس مكانه. ينجّي النشاط القدرة على التركيز، والدقّة، والالتزام.



ملاحظة: نطلب إلى التلاميذ أن يُحضروا بعض الموادّ غير الصالحة للاستعمال، نحو: معلّبات بلاستيكيّة فارغة، كراتين لموادّ غذائيّة بأحجام مختلفة، أغطية قناني بلاستيك، بقوليّات بأحجام متوسّطة (كالفاصولياء والحمّص والفاول وغيرها - يجب التأكّد من مربّيّة الصفّ بشأن عدم وجود حساسيّة لدى التلاميذ من أيّ نوع من أنواع البقوليّات). سوف نقوم باستحداثها وإنتاج ألعاب تربيويّة من صنع أيديهم.

# "اللياقة البدنية في غاية الأهمية"

## الأسبوع الرابع

اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
بدون أيدي	سباق القفز	بحر- برّ	يا دُب يا دُب	أختار سلامي	نشاط افتتاحي
<h1>وجبةٌ ساخنةٌ صحيّةٌ</h1>					
اللّغز	لعبي الجميلة	الحبوب الشقيّة	البيتزا الشهية	خرداواتنا في صناديق	نشاط اثرائي تربوي
زومبا	حدّر-بدر	سبع حجارة	الكهرباء	الكرة الورقية	نشاط ختامي

## نشاط افتتاحي: "أختار سلامي"

### معلومات للمرشدين:

يجب تجهيز بطاقات صور تصلح لاتباعها كطريقة لإلقاء التحية على الآخرين. نستطيع تنفيذ هذا النشاط في بداية اليوم كنشاط افتتاحي، وكذلك في الإمكان تنفيذه في نهاية اليوم كنشاط ختامي، لكن علينا الانتباه إلى صور الحركات التي نختارها، إذ يجب أن تلائم التحية أو الوداع.

### المستلزمات:

البطاقات التي قمنا بتجهيزها، لاصق "سكوتش" (الجانب الخشن - لتثبيت البطاقات على سجادة الصف وعرضها أمام التلاميذ).

### سُرّ النشاط:

عند دخول كلّ تلميذ صباحًا، يختار الطريقة التي يرغب بها في إلقاء التحية على أصدقائه. يستعين التلاميذ بالبطاقات المعروضة أمامهم، وفي الإمكان اختيار طرق أخرى أيضًا، ولكن على المرشدة التأكد من عدم التسبب بالإزعاج أو الأذى للآخرين.





## نشاط إثر ائي تربوي: "خُردو اتنا في صناديق"

### معلومات للمرشدين:

نتحاور مع التلاميذ بشأن المواد غير الصالحة للاستعمال وطريقة التخلص منها. نتحدث كذلك عن الأضرار البيئية التي تتسبب فيها هذه المواد، فرمؤها في الشارع أو في سلال المهملات يعود علينا بأضرار جسيمة قد تؤثر سلبًا على صحّة أجسامنا، ومن ثمّ علينا إيجاد طريقة أفضل للتخلص من هذه المواد دون أن نتعرض للضرر والسوء، ولذا سوف نقوم باستخدام هذه المواد مجددًا لإنتاج منتجات جديدة، لكن علينا تجميعها أيضًا بالشكل الصحيح والملائم حتّى نحافظ على بيئة نظيفة، وبالتالي نحافظ على صحّة أجسامنا ولا نعرضها للضرر.

### المستلزمات:

ثلاث علب كبيرة من الكرتون، ثلاثة ألوان من الورق الملون (الأخضر، الأزرق والأحمر)، دبق جافّ، لاصق شفاف "سيلوتيپ"، بطاقات دائرية الشكل (بحجم صحن الطعام، وكلّ واحدة منها عليها صورة للمواد التي سنقوم بتجميعها في هذا الصندوق).

### سبّر النشاط:

بعد أن تحدّثنا مع التلاميذ عن أهميّة الحفاظ على بيئة نظيفة للمحافظة على أجسامنا سليمة، نبدأ بتنفيذ النشاط وتجهيز صناديق لتجميع المواد فيها. نوزّع التلاميذ إلى ثلاث مجموعات. تختار كلّ مجموعة لونًا من الورق، وتقوم بتغليف صندوقها بالورق الملون واللاصق الشفاف. يتنقل أفراد الطاقم بين التلاميذ لإرشادهم ومساعدتهم حتّى إتمام المَهْمَة. نعزف التلاميذ على شعار إعادة التدوير.

تختار كلّ مجموعة إحدى البطاقات (دائرية الشكل)، فتكون بهذا حدّدت نوع الخُرَدوات التي سيجري تجميعها في الصندوق (موادّ من الكرتون، موادّ من الورق، موادّ من البلاستيك).









ملاحظة: بالإمكان أن نعرّف التلاميذ إلى لون تجميع المواد الزجاجية ( اللون الأصفر) لكن حرصًا على سلامتهم لن نقوم بتجميعها

## نشاط ختامي: "الكرة الورقية"

### معلومات إلى المرشدين:

نفتتح أسبوعنا الأخير في شهر الصحة بمحادثة قصيرة حول أهمية تدريب العضلات، بالإضافة إلى نمط حياة غذائي سليم. فكما ذكرنا في الأسابيع السابقة، العقل السليم في الجسم السليم، وتدريب الجسد والمحافظة عليه من خلال تغذيته بالأطعمة الصحية يعززان ويطوران قدراتنا الذهنية أيضًا. نطلب إلى التلاميذ الحضور إلى الصفّ بملابس مريحة وحذاء رياضيّ.

### المستلزمات:

جرائد ومجلات، لاصق شفاف.

### سُرّ النشاط:

نقيم المباراة في الساحة إذا سمحت لنا حالة الطقس بذلك. يقوم التلاميذ بصنع كرة من الورق. إن كان الطقس لا يسمح بممارسة النشاط في الخارج، نبرئ مساحة كافية في الصفّ ليتحرك التلاميذ بحُرّية. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة التلاميذ. نوزع التلاميذ إلى مجموعتين، وتبدأ المباراة عند سماع صقارة المرشدة. يحافظ التلاميذ على تعليمات اللعبة. في الإمكان اختيار أحد التلاميذ ليكون هو الحكم.

ملاحظة: جميع التلاميذ يشاركون في هذا النشاط (التلاميذ والتلميذات)، فلعبة كرة الورق ليست للذكور فقط.



## نشاط افتتاحي: "يا دُبَّ يا دُبَّ"

### معلومات للمرشدين:

في هذا النشاط، نستطيع اختيار مرادفات جديدة تساعدنا على إحراز أهدافٍ أخرى، بالإضافة إلى المتعة والمشاركة واكتساب طرق لحلّ المشاكل. من خلال ممارسة النشاط، بوسعنا تدوين معلومات جديدة أو معلومات كانوا قد اكتسبوها.

### سَيْرُ النشاط:

يتقدّم التلميذ الراغب في اللعب، فيغمض عينيه متكئاً على الحائط. يقف جميع التلاميذ خلفه لطرح سؤال اللعبة عليه وهو: "يا دُبَّ يا دُبَّ، إنت نايمٌ وَلَا صاحي؟" إذا ردّ بـ "نايم"، يكرّرون السؤال. أمّا إذا كان الجواب "صاحي"، فعليهم الهرب والابتعاد عنه لأنّه سوف يهاجمهم في الحال. في الإمكان تبديل السؤال بمشاركة التلاميذ ليخدمنا في تزويدهم وإكسابهم معلومة معيّنة. فعلى سبيل المثال، بدلاً من استخدام سؤال اللعبة التقليدي: "يا دُبَّ يا دُبَّ إنت نايمٌ وَلَا صاحي؟"، نستطيع استخدام سؤال آخر يخدم الهدف: "يا دُبَّ يا دُبَّ، إنت جوعانٌ وَلَا عطشان؟"، "يا دُبَّ يا دُبَّ، الشوكولاتة صحّيّةٌ وَلَا غير صحّيّة؟"، "يا دُبَّ يا دُبَّ، الثلج صُلْبٌ وَلَا سائل؟"...





## نشاط إثر ائيّ تربويّ: "البيتزا الشهيّة"

### معلومات للمرشدين:

نجهّز للتلاميذ قالبًا دائريّ الشكل بحجم صحن كبير، ليستعينوا به في رسم شكل البيتزا الدائريّ.

### المستلزمات:

لاصقات دائريّة باللون الأحمر، لاصق "سكوتش" (خشن - ناعم)، أقلام توش، كراتين غير صالحة للاستعمال، مقصّات، دبابيس إبرة، قطع سجاد صغيرة (للتخريم).

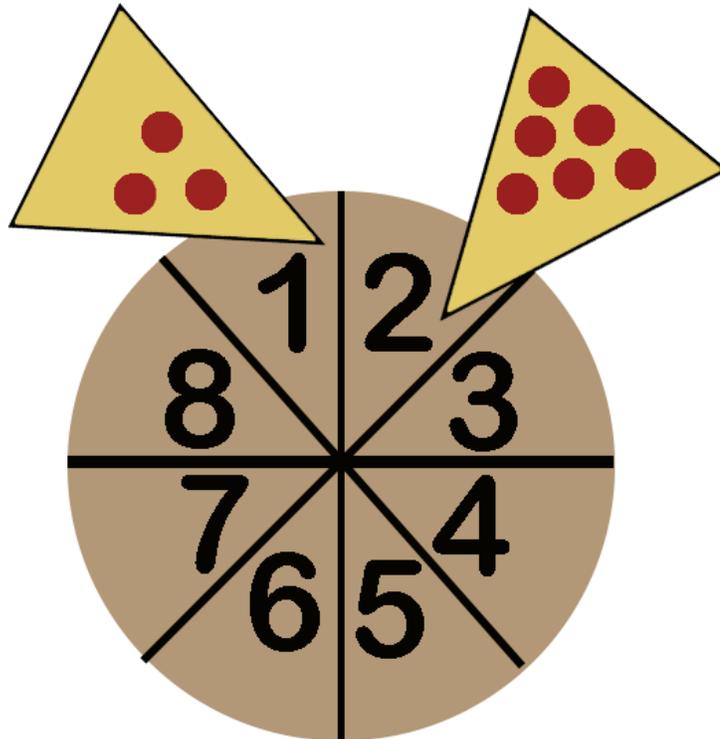
### سُرّ النشاط:

يرسم التلاميذ دائرة، بمساعدة القالب، على قطعتين من الكرتون الذي أحضره التلاميذ في الصباح، ليحصل كلّ طفل على قطعتين من الكرتون على شكل دائرة، فيقصّون كلّ منهما بالمقصّ، أو يقومون بتخريمها بواسطة دبّوس إبرة حسب قدرات وإمكانيّات كلّ طفل. تساعد المرشدة من يحتاج إلى المساعدة من التلاميذ. نقسم الدائرتين بواسطة التخطيط بقلم تلوين (توش) داكن إلى ستّة مثلثات متساوية، ونكتب على إحدهما الأعداد الثمانية 1-8 داخل المثلثات. أمّا الدائرة الثانية، فنقوم بقصّ مثلثاتها ونلصق على كلّ مثلث عددًا مختلفًا من اللاصقات الحمراء (من 1 إلى 8) بحيث يشكّل كلّ مثلث قطعة من البيتزا، ثمّ نلصق قطع سكوتش ناعم داخل كلّ مثلث بجانب الأرقام، ونلصق قطع سكوتش خشن بالحجم نفسه على المثلثات المقصوفة من الجهة الخلفيّة لقطعة البيتزا.

يعزّز هذا النشاط شعور التلاميذ بالمقدرة على إنتاج منتجات جديدة نافعة، ويسهّل على الطفل التدرّب على ملاءمة العدد للكميّة والكميّة للعدد من خلال ممارسة اللّعب في قرص البيتزا الشهيّة.

- علينا ملاءمة النشاط لسنّ وقدرات التلاميذ،

تكون تمارين الجمع أسهل لطلاب الصفوف الأولى، من الممكن أن يكتب تلاميذ الصفوف الثانية تمارين طرح...





## نشاط ختاميّ: "الكهرباء"

معلومات للمرشدين:

يعدّ هذا النشاط من ألعاب زمان، يطور هذا النشاط مهارات عديدة لدى التلاميذ مثل: اتّخاذ القرارات السريعة، السرعة في ردّ الفعل والتحدّي.

المستلزمات:

كرة

سبّور النشاط:

يقف التلاميذ بشكل دائريّ، على التلميذ الذي يحصل على الكرة دحرجتها باتجاه تلميذ آخر، إذا أصابته بأي عضو من أعضاء جسمه يصبح التلميذ الذي دحرج الكرة: "كهرباء"، فيخرج التلميذ المصاب خارج اللعبة وهكذا حتّى يبقى لاعب واحد.

## نشاط افتتاحيّ: "بحر - بر"

معلومات للمرشدين:

لعبة بحر-بر هي لعبة معروفة لدى جميع الشعوب في مختلف أنحاء العالم، حيث يلعبها الكبار والصغار. من الممكن تنفيذ اللعبة بطرق متنوّعة، كما نستطيع ملاءمة طريقة التنفيذ لهدفٍ معيّن نريد تحقيقه، مثل: ظواهر فصل الشتاء، الخضار والفاكهة، صبحّي وغير صبحّي...

المستلزمات:

لاصق ملوّن عريض.

سبّور النشاط:

نختار مجموعة من التلاميذ الراغبين في المشاركة، نقسم المساحة إلى قسمين (قسم يميني وقسم يساري)، نتّفق مع التلاميذ على طريقة تنفيذ اللعبة، مثلاً: لو كان هدفنا ظواهر فصل الشتاء نتّفق مع التلاميذ أنّ النصف الأوّل من المساحة المقسومة هو المطر والنصف الثاني هو الصحو، خضار - فاكهة، صبحّي - غير صبحّي.



## نشاط إثرائي تربويّ: "الحبوب الشقيّة"

### المستلزمات:

قوالب ورقية لخُبز الكعكات الصغيرة (cup cake)، حبوب بحجم متوسط، أقلام تلوين (توش)، دبق سائل.

### سُرّ النشاط:

يقوم التلاميذ بلصق القوالب الورقية على كرتونة مستطيلة الشكل على أن يتركوا مسافة صغيرة بين القالب والآخر. يكتب التلميذ الأعداد من 1-20 على مربعات صغيرة من الكرتون لتصبح كبطاقات أرقام صغيرة. طريقة اللعب هي على النحو التالي: يختار الطفل بطاقة من بطاقات الأرقام التي جهّزها، يضعها بين قالبين من قوالب الورق التي ألصقها، ويقوم بتوزيع كمّيّة العدد في القالبين باستخدام حبات الفاصولياء مثلاً: إذا اختار بطاقة العدد 7 يوزّع حبات الفاصولياء السبع في القالبين أكثر من مرّة حتّى ينفذ جميع الإمكانيّات 3 و 4 - 2 و 5 - 1 و 6. يذوّت التلاميذ قيمة العدد، ويتدرّب على إيجاد جميع الإمكانيّات.

## نشاط ختاميّ: "سبع حجار"

### المستلزمات

سبعة حجارة ناعمة ومسطّحة (في الإمكان الاستعاضة عنها بسبعة أغراض من صناديق إعادة التدوير)، كرة صغيرة بحجم كرة التنس.

### سُرّ النشاط

نريّ مساحة كافية في الصفّ ليتحرّك التلاميذ بحريّة. نمارس النشاط في الخارج إذا سمحت لنا ظروف الطقس بذلك. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة الجميع. يتوزّع التلاميذ إلى مجموعتين، كلّ منهما تتكوّن من سبعة أو ثمانية لاعبين. تقوم إحدى المجموعتين بترتيب الحجارة السبعة متعامدة بحذر لكي لا تسقط بسهولة. أمّا المجموعة الثانية، فترمي الكرة باتجاه الحجارة محاولة إسقاطها. تُكرّر المحاولة ثلاث مرّات. عندما تستوفي المجموعة المحاولات الثلاث، ينتقل الدور إلى المجموعة الثانية، ونستمرّ على هذا النحو حتّى تنجح إحدى المجموعتين في إسقاط الحجارة.

في الإمكان البحث عن بطاقات لتمارين اليوجا كبديل عن الحلقات المصوّرة.



## نشاط افتتاحي: "سباق القفز"

### معلومات للمرشدين:

علينا الانتباه إلى التلاميذ خلال ممارسة النشاط لنحافظ على سلامتهم. نقوم بتهيئة مساحة واسعة ومريحة للحركة. في الإمكان تنفيذ النشاط في الخارج إذا سمحت لنا حالة الطقس بذلك.

### المستلزمات:

أكياس من الخيش، لاصق ملوّن.

### سُرّ النشاط:

يصطفّ التلاميذ في خطّين مستقيمين مشكّلين فريقين. تضع المرشدة على الأرض علامة بواسطة اللاصق الملوّن تحدّد فيه خطّ البداية وخطّ النهاية. يدخل الطفل الأوّل من كلّ مجموعة داخل الكيس. عند الإشارة ببدء اللعبة، يبدأ الطفلان بالقفز متوجّهين إلى خطّ النهاية، ثمّ يعودان مباشرة إلى خطّ البداية. عندئذ ينتهي السباق، والطفل الذي يحافظ على توازنه ولا يسقط فيصل إلى نهاية السباق أوّلًا يكون هو الفائز، فتحتسب العلامة لفريقه.



## نشاط إثر أيّ تربيويّ: "لعبي الجميلة"

### معلومات للمرشدين:

تغذية العقل لا تقلّ أهميّة عن تغذية الجسد. تسهم الألعاب التربويّة في تغذية العقل وتنمية قدرات التلاميذ الذهنيّة. سوف نقوم هذا الأسبوع بإنتاج ألعاب تربويّة هادفة بمجهود التلاميذ ومن صنع أيديهم. سنقوم باستخدام الخُرَدوات بالإضافة إلى بعض الموادّ الإنتاجيّة.

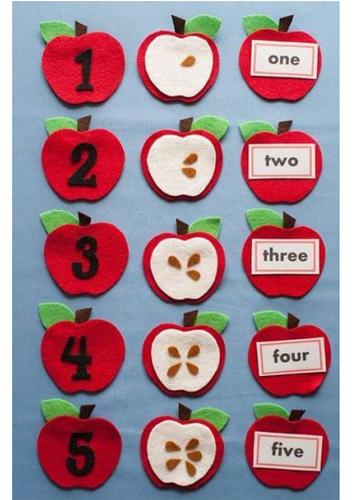
### المستلزمات:

قطعة من الكرتون، أقلام توش، مقصّات، دبق جافّ، كرتون ملوّن بحجم A4.

### سُرّ النشاط:

يختار كلّ تلميذ أغراضه التي يحتاجها من صناديق إعادة التدوير. يقوم بإنتاج لعبة تعليميّة حسب اختياره. تُعرض المرشدة نماذج لألعاب تربويّة تعليميّة ليتمكّن التلاميذ من الاختيار.

نماذج لألعاب مبتكرة ومن صنع يديّ الانسان



## نشاط ختامي: "حَدَر - بَدَر"

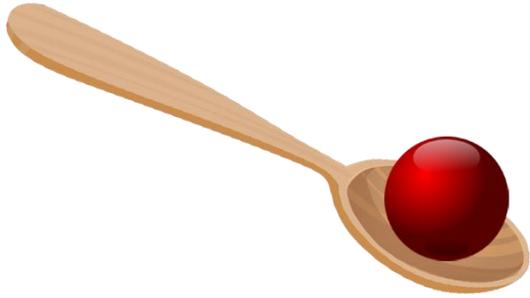


### المستلزمات

خشبَتان متفاوتتان طولًا (بين 15 سم و 20 سم)، حجران.

### سِرُّ النشاط:

نبيُّ مساحة كافية في الصفِّ ليتحرَّك التلاميذ بحريَّة. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة التلاميذ. نلعب اللعبة في الخارج إذا كانت ظروف الطقس تسمح بذلك. يتوزَّع التلاميذ إلى فريقين. يبدأ اللاعب من الفريق الأوَّل باللَّعب، فيضع أطراف الخشبة القصيرة على الحجرين بحيث تكون مرتفعة قليلاً عن الأرض، ثم يقف بوضعيَّة انحناء الركبتين، واضعًا العصا الطويلة تحت العصا القصيرة ليقذفها إلى أعلى حين يسمع كلمة "بَدَر"، فهو يسأل الفريق المقابل: "حَدَر"؟ فيجيب أحد التلاميذ من الفريق الثاني: "بَدَر"، وحينذاك يقذف الخشبة بعيدًا. يحاول اللاعب الذي أجابه الإمساك بالخشبة وهي في الهواء، فإذا استطاع اللاعب الذي من الفريق الآخر الإمساك بها يخسر الرامي الجولة. أمَّا إذا لم يستطع الإمساك بها، فيتوجَّه اللاعب نحوها ويبدأ بالضرب على أطرافها بالعصا الطويلة لتقفز الخشبة وتبتعد بضع خطوات. يكرِّر اللاعب العمليَّة ثلاث مرَّات، ثمَّ يحدِّد بالخطوات المسافة بين نقطة الانطلاق ومكان الخشبة الحالي. تُسجَّل النقاط حسب عدد خطوات المسافة.



## نشاط افتتاحي: "بدون أيدي"

### معلومات للمرشدين:

يمارس التلاميذ الألعاب الحركيَّة بمتعة، فهي تساعد على التنفيس وتجديد الطاقات من بعدها.

### المستلزمات:

ملاعق بلاستيكيَّة كبيرة أحاديَّة الاستعمال، كرات بلاستيكيَّة خفيفة صغيرة الحجم، وعاءان، موسيقى.

### سِرُّ النشاط:

نوزَّع التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين إذا أمكننا ذلك، ويصطَف التلاميذ في صفَّين مستقيمين. يمسك الطفل الأوَّل من كلِّ صفِّ الملعقة بفمه، ثم تضع المرشدة الكرة على الملعقة. يبدأ السباق بين الطفلين، وعليهما الوصول إلى خطِّ النهاية ووضعها داخل الوعاء المُعدَّ لذلك بدون أن تسقط الكرة عن الملعقة. يُمنع إمساك الملعقة أو الكرة باليدين مَهْمَا كان السبب. إذا استخدم الطفل يديه أو أسقط الكرة عن الملعقة، يخرج من اللعبة خاسرًا الجولة، فيحصل الفريق الآخر على النقطة. يبدأ السباق طفلان آخران حسب الترتيب... وهكذا إلى أن يشترك جميع التلاميذ.

## نشاط إثر أيّ تربيويّ: "اللغز"

### معلومات للمرشدين:

مشاركة التلاميذ في التخطيط والتنفيذ تجعل الفائدة أكبر. يذوّت التلاميذ كلّ جديد من خلال التجربة والمحاولة. من هنا ندرك أهميّة إشراكهم وإتاحة الفرصة لهم بالقيام بالتجربة وإنتاج منتجات جديدة صالحة للاستعمال ومفيدة.

### المستلزمات:

قِطع مختلفة الأشكال من الكرتون الذي قمنا بتجميعه، أقلام تلوين (توش)، حاسوب أو مسّلاط، مِقَصّ.

### سَبْرُ النشاط:

يختار التلاميذ قطعاً من الكرتون الموجودة في صندوق إعادة تدوير الكرتون، يختار إحدى الرسومات المعروضة على الشاشة ويرسمها. تساعد المرشدة التلاميذ الذين يحتاجون للمساعدة. يلوّن كلّ تلميذ رسمته بأقلام التوش ثمّ يقلب قطعة الكرتون إلى الجهة المعاكسة (الخلفية)، يقوم بتخطيطها بشكل عشوائي باستخدام قلم توش أسود عريض. يقصّ التلميذ رسمته حسب الخطوط التي قام برسمها، لتنتج لديه لعبة اللّغز أو البازل الخاصة به.



## نشاط ختاميّ: "زومبا"

### معلومات للمرشدين:

نشاط التلاميذ الأخير لهذا اليوم ولشهر الصّحة سوف يكون نشاطاً ممتعاً مليئاً بالحيويّة والصّحة.

### المستلزمات:

[رابط الفيديو الأمان](#)

### سَبْرُ النشاط:

نهيّء مساحة كافية في الصف ليتحرك التلاميذ بحريّة، نحافظ على تعليمات الأمان والأمان للمحافظة على سلامة الجميع، تشجّع المرشدة جميع التلاميذ على المشاركة وتشارك هي أيضاً معهم، تعرض الفيديو أمامهم على شاشة الحاسوب أو المرناة أو المسلاط.

أحافظ على

جسمي سليماً

