

وزارة التربية والتعليم الإدارة التربويّة وحدة البرامج التعليميّة المكمّلة - قسم ما قبل الابتدائّ



## مشروع الإثراء التربويّ براعم في رياض الأطفال



"ننمو بصحّةٍ جيّدةٍ"
تغذية سليمة ونهج حياة صحّيّ وسليم

## مقدِّمة

برنامج الإثراء التعليميّ الذي أمامكم مُعَدّ لتفعيل الأطفال في شهر نيسان ضمن برنامج الظهيرة "براعم". يحتوي البرنامج على أنشطة مختلفة فيها يكتسب ويذوّت الأطفال مهاراتٍ أساسيّةً مختلفة بطرق تعليميّة ممتعة ومتنوّعة.

نبدأ اليوم بنشاط افتتاحيّ، ثمّ ننتقل إلى نشاط تربويّ، فنشاط تلخيصيّ نختتم به يومنا.

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

- سوف نعمل، في هذا الشهر، على إكساب الأطفال مهارات وعادات غذائيّة ووقائيّة وحركيّة سليمة، من خلال موضوع هذا الشهر "أحافظ على جسمي سليمًا".
  - نُطْلِع الأطفال على أهميّة التنويع في الأغذية التي يتناولونها.
  - يشارك الأطفال في ورشات غذائيّة لتحضير وجبات صحّيّة مِن خلالها يذوِّتون معلومات عن المكوِّنات الغذائيّة وأهمّيّتها لأجسامهم.
  - تعمل على زيادة الوعى لدى الأطفال بشأن أهمّيّة شرب الماء ودَوْره في المحافظة على صحّتهم وأجسامهم بصورة سليمة.
    - تزداد رغبة الطفل في ممارسة الرياضة من خلال مشاركته في الأنشطة الراقصة والحركيّة الممتعة.

#### علينا أن نتذكّر دائمًا ما يلي:

- الطفل هو شريك، فعّال، مبادر ومؤثّر.
- نتيح الفرصة أمام الأطفال ليقترحوا أفكارًا من الممكن تنفيذها.
- يطوّر الطفل مهاراتِهِ الاجتماعيّة من خلال المشاركة في الأنشطة المقترَحة.
- يستمتع الطفل بالمشاركة والنجاح من خلال ممارسة الأنشطة والألعاب على نحوٍ يوميّ.

## المضمون المركزيّ لشهر نيسان هو: " ننمو بصحّةٍ جيّدةٍ "

سوف نقوم يوميًّا بأنشطة متنوّعة تسهم في فهم وتذويت عادات التغذية الصحّيّة والسليمة لدى الأطفال، وذلك من خلال إتاحة الفرص لجميع الأطفال بالمشاركة والمبادرة في أنشطة البرنامج اليوميّة.

## المعرفة:

نُعزّز إدراك الطفل لأهمّيّة اختياراته للأغذية التي يتناولها، وبالتالي تأثيرها على نموّه نموًّا سليمًا.

يتعلّم الطفل أساليب ونهج حياة سليمة.

يذوّت الطفل معلوماتٍ أساسيّةً عن عناصر الغذاء وأهمّيتها لنموّ جسمه نموًّا سليمًا.

نعزّز أهمّيّة إدراك الطفل لشرب الماء لبناء جسم صحّيّ وسليم.

## المهارات:

## الذهنيّة، الحركيّة، الاجتماعيّة والعاطفيّة

يكتسب الأطفال مهارات عديدة في مختلف مجالات النموّ من خلال المشاركة والتجربة في أنشطة الخطّة التعليميّة المقترَحة في هذا البرنامج؛ فهو ينمّي القدرة على التفكير والتخطيط، وتحمُّل المسؤوليّة والتعاون، والمشاركة الفعّالة، والعلاقات المتبادلة، والمبادرة، وتقوية وتدريب العضلات الغليظة والدقيقة.

## القِيَم:

يدرك الأطفال قيمة الغذاء الصحّى وأهمّية المحافظة على نهج صحّى وسليم.

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



إعداد ووتطوير إبتسام شليان التصميم الجرافيكي هاجّر أورِن

# سوف نقترح عنوانًا لكل أسبوع

الأسبوع الأوّل - درهم وقاية خيرٌ مِن قنطار علاج

الأسبوع الثاني - العقل السليم في الجسم السليم

الأسبوع الثالث - أُشرَبُ الماء

الأسبوع الرابع - اللِّياقة البدنيّة في غاية الأهمّيّة



# " درهم وقاية خيرٌ مِن قنطار علاج" الأسبوع الأوّل

اليوم الخامِس	اليوم الرابع	اليوم الثّالِث	اليوم الثاني	اليوم الأوَّل	
صندوق المفاجآت	أنشودة الأسنان	نتحرّك بحرّيّة	حامي — بارد	اِظْهَر وبان	نشاط افتتاحيّ

# وجبة ساخنة صحية

ننتجُ صابونًا	نشاط إنتاجيّ مجسّم الضرس	سود قصّة أسنان كويم	تسلسل أحداث	نشاط إنتاجيّ "وسائل الوقاية"	نشاط إثرائيّ تربويّ
3-2-1 شمس	يوچا الأطفال	لغة العيون	نشاهد ونرسم	مَن أنا	نشاط ختاميّ

## نشاط افتتاحيّ: "إظْهَر وبان"

#### المستلزمات:

أغراض مختلفة نستخدمها لوقاية أجسامنا وبيوتنا من الأمراض والجراثيم.

#### سَيْر النشاط:

يغمض أحد الأطفال عينيه، ثمّ يقوم الأطفال باختيار أحد الأغراض التي بحوزتهم ويضعونه في مركز الروضة/البستان، ويقومون بتغطيته بقطعة قماش.

عند إزالة الغطاء عن عيون الطفل، يبدأ بطرح الأسئلة على زملائه، وهم بدورهم يجيبون عن الأسئلة فقط. وعندما يعرف ما هو الغرض، يبدأ الأطفال بالمناداة: "اظهر وبان عليك الأمان". حينئذٍ يَعْلم الطفل بأنّه تعرّف على الغرض المغطّى، فينزع قطعة القماش

## نشاط إثرائي تربوي: نشاط إنتاجي "وسائل الوقاية"

#### معلومات للمرشدين:

نفتتح أسبوعنا الأوّل في شهر الصحّة بالحديث عن أهمّيّة المحافظة على أجسامنا وبيئتنا التي نعيش فيها، وعن أهمّيّة الوقاية من الملوِّثات والأمراض التي قد تصيبنا جرّاء الإهمال وعدم اتّخاذ طرق ووسائل الوقاية نهجًا أساسيًّا في حياتنا اليوميّة.

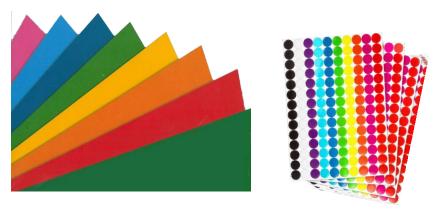
توجّه المرشدة الأطفال خلال العمل ، ولكن في الوقت ذاته تشجّعهم وتتيح لهم فرص الاختيار واتّخاذ القرارات خلال تنفيذهم للنشاط.

#### المستلزمات:

كرتون مقوَّى بألوان مختلفة؛ علب فارغة لمنتجات مختلفة؛ مِقَصّات؛ صمغ؛ لاصقات دائريّة الشكل بألوان مختلفة؛ موادّ أخرى مختلفة.

#### سَيْر النشاط:

يختار الطفل الموادّ التي يرغب في استخدامها لصنع أداة الوقاية التي يريد. تَعْرض المرشدة أمام الأطفال صورًا ورسومات لمساعدتهم في صنع المنتَج.



## نشاط ختاميّ: "مَن أنا؟"

#### معلومات للمرشدين:

نوضّح تعليمات اللعبة (ممنوع الإفصاح عن الصورة. نُجيب عن أسئلة اللاعب فقط). بغية تسهيل المهَمّة على اللاعب، نَذْكر النوع أو الفئة التي تنتمي إليها الصورة المستعمّلة في اللعبة، نحو: من فئة الخضروات؛ من فئة الفاكهة؛ من أدوات الوقاية...

#### المستلزَمات:

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

#### سَيْر النشاط:

تختار المرشدة أحد الأطفال، فتضع الطوق أو التاج على جبينه، وتثبّت عليه إحدى الرسمات أو الصور التي قامت بتجهيزها مسبقًا، ثمّ يبدأ الطفل بطرح الأسئلة على أصدقائه (هل هي فاكهة أم خضار؟ ما هو لونحا؟ هل تحتوي على بذور؟ هل تُعتبَر من الأغذية الصحيّة؟...). يستمرّ في طرح الأسئلة وجمع المعلومات لمعرفة محتوى الصورة.



## نشاط افتتاحيّ: "حامي بارد"

#### المستلزَمات:

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

#### سير النشاط:

يتوجّه أحد الأطفال إلى خارج الروضة/البستان برفقة شخص بالغ. يخبّئ الأطفال والمرشدة الغرض المتّفق عليه مع الطفل قبل أن يخرج من الصفّ. الغرض هو أداة من أدوات النظافة والوقاية. تُشارك المرشدة الأطفال في اختيار مكان المحِدْبأ وتتّفق معهم على أنّ الوسيلة الوحيدة التي يستطيعون استخدامها لمساعدة الطفل خلال البحث عن الغرض هي الهتاف بالعبارة "حامي حامي" كلّما اقترب من الغرض، وبالعبارة "بارد بارد" كلّما ابتعد عنه.

## نشاط إثرائي تربوي: "تسلسل أحداث"

#### معلومات للمرشدين:

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

- تنمية قدرة الأطفال على الربط بين الأحداث بتسلسلها الصحّيّح.
  - تنمية القدرة لدى الأطفال على الربط بين السبب والنتيجة.
    - إدراك مفاهيم الزمن، نحو: قَبْل؛ بَعْد...
      - فهم وإدراك مراحل تطوُّر الحدث.

#### المستلزَمات:

بطاقات تحمل صورًا لأحداث متسلسلة.

#### سَيْر النشاط:

تقسم المرشدة الأطفال إلى مجموعات صغيرة. تضع بين أيديهم بطاقات الأحداث المتسلسلة بترتيب عشوائي، وهم عليهم ترتيبُ الأحداث بتسلسلها الصحيّح، ثمّ سردُ الحدث.





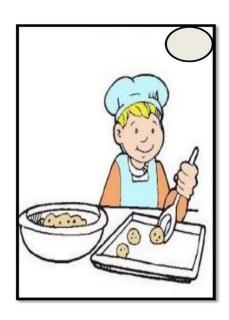














## نشاط ختاميّ: "نشاهد ونرسم"

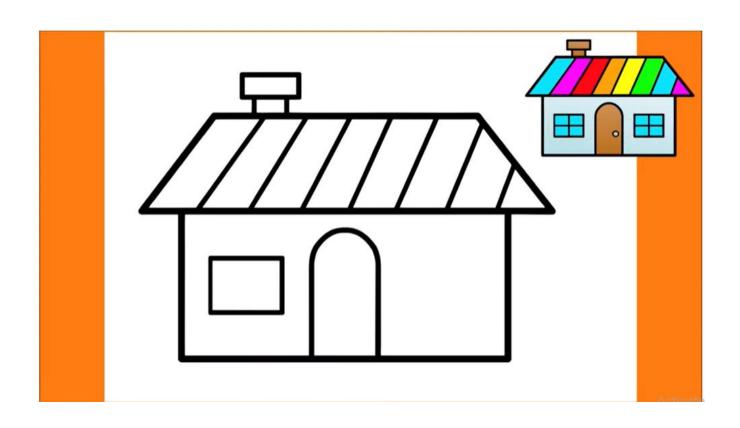
#### المستلزَمات:

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

#### سَيْر الفعّاليّة:

تُحْضِر المرشدة لكل طفل لوحًا قابلًا للمَحْو، ومجموعةً من أقلام التوش بعدد يكفي لاستخدام جميع الأطفال. تَعرض أمام الأطفال على شاشة التلفاز قييد خطوات الرسم حتى إتمام الأطفال كلاميًّا ليتمكّنوا من تقليد خطوات الرسم حتى إتمام الرسمة.

روابط لبعض الأفكار: لرابط رسمة كيتي إضغط هنا لرابط رسمة البيت إضغط هنا لرابط رسمة تاج إضغط هنا



### نشاط افتتاحيّ: "نتحرّك بحُرّيّة"

#### معلومات للمرشدين:

على المرشدة إعطاء تعليمات واضحة للأطفال. في الإمكان تمثيل طريقة اللعب أمام الأطفال إذا استدعى الأمر ذلك، حتى يفهم جميع الأطفال التعليمات ويستوعبوها. كذلك علينا إتاحة الفرصة أمام الأطفال لإعطاء التعليمات خلال اللَّعب بالتناوب؛ فهذا من شأنه أن يزيد القدرة على التفكير والتخطيط واتّخاذ القرارات.

#### المستلزَمات:

موسیقی؛ مکبّر صوت.

#### سَيْر النشاط:

- يتوزّع الأطفال في المساحة المتاحة في الروضة/البستان. يتحرّكون عند سماع الموسيقى حسب الحركة المتّفق عليها (إلى الأمام؛ إلى الخلف؛ جانبًا؛ القفز على رجل واحدة؛ القفز مثل الأرنب...). عند توقّف الموسيقى، يتوقّف الأطفال عن الحركة كالتماثيل.
- من الممكن أيضًا أن يبدأ الأطفال في التحرّك في اتجّاهات مختلفة عند سماع الموسيقى، وعند توقّف الموسيقى على الطفل أن يقول "مرحبًا" لصديقه بطريقة مميّزة وحسب اختياره (سلام باليد؛ بالكوع؛ بالركبة؛ بإمالة الرقبة إلى الجوانب...).





## نشاط إثرائي تربوي: "قصة أسنان كريم

#### معلومات للمرشدين:

قصّة "أسنان كريم" من تأليف نيفين عثامنة. القصّة توضّح أهمّيّة وقاية الأسنان من التسوّس على وجه الخصوص، ومعنى الوقاية على وجه العموم.

#### المستلزمات:

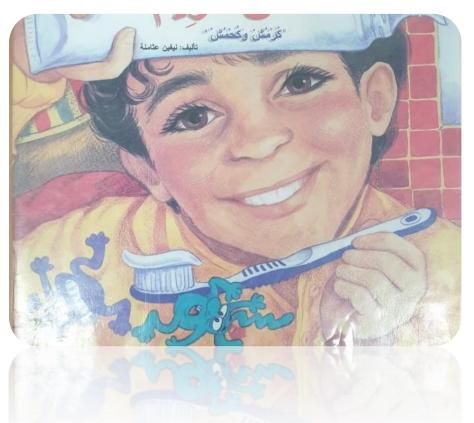
قصّة "أسنان كريم".

#### سير النشاط:

تَعرض المرشدة صورة الغلاف أمام الأطفال. تتحاور معهم بضع دقائق قبل البدء بالسرد، فتعطيهم مساحة للتخمين والاستدلال على مضمون القصّة من خلال صورة الغلاف: ما هي هُويّة القصّة؟ (العنوان؛ اسم الكاتب أو المؤلّف؛ اسم الرسّام) توضّح المرشدة أهيّة وجود الرسومات للأطفال ومساعدتهم على فهم وترسيخ أحداث القصّة، ثمّ تبدأ بسرد القصّة، واستخدام عدّة أصوات ونبرات بحسب المواقف والأشخاص، وعرض الصور خلال السرد.

تسرد المرشدة القصّة للأطفال مع عرض الصور والتركيز على حلّ المشكلة، ألا وهي "الوقاية" أي تنظيف الأسنان بالمعجون والفرشاة

على نحوٍ يوميّ صباحًا ومساءً، لتفادي تكوُّن الجراثيم والبكتيريا داخل أفواهنا.



## نشاط ختاميّ: "لغة العيون"

#### معلومات للمرشدين:

تمدف الأنشطة الختاميّة إلى تنشيط ذاكرة الأطفال، ومساعدتهم على تذويت المعلومات التي اكتسبوها، وذلك من خلال المشاركة والتجربة في اليوم ذاته.

#### المستلزمات:

بطاقات وصور لأدوات الوقاية (إسفنجة لتنظيف الأواني؛ صابون؛ معقِّم؛ فرشاة أسنان...).

#### سَيْر النشاط:

تشرح المرشدة تعليمات اللعبة أمام الأطفال. من الممكن أيضًا تمثيل اللَّعب أمام الأطفال للتأكّد أنّ جميع الأطفال قد فهموا التعليمات. في نشاط "لغة العيون"، ممنوع الكلام، ويتواصل اللاعب مع الأطفال من خلال حركات الجسد؛ أمّا الأطفال فعليهم التركيز من خلال النظر إلى حركات اللاعب وإشاراته.

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



## نشاط افتتاحيّ: "أنشودة الأسنان"

#### سَيْر الفعّاليّة:

تقرأ المرشدة كلمات الأنشودة على مسامع الأطفال. تشرح معاني المفردات وعلاقتها بوقاية الأسنان. تُنشِد الأغنية مع الأطفال. ملاحظة: إذا لم يسبق لنا أنْ عرفنا لحن الأنشودة، يمكننا استخدام أيّ لحن معروف لدى الأطفال.

# الأسنان

أي أي يا اسناني سنّي موجع يا اخواتي

أخذتني المام وراحت على طبيب الأسنان

دهنلي مرهم خفيف ما بوجّع شو لطيف

وقلّي من بعد الأكل نظف أسنانك تنظيف

## نشاط إثرائي تربوي: "مجسّم الضرس"

#### معلومات للمرشدين:

نشاطنا اليوم هو نشاط إنتاجيّ من خلاله نُكسِب الطفل مهارات حياتيّة ومعلومات جديدة. قيام الطفل بالتجربة والممارسة يساعده على تذويت المعلومة وإدراك أهيّيتها وكيفيّة استخدامها في حياته اليوميّة.

#### المستلزمات:

كرتون مقوًّى ملوّن؛ طُبَعٌ لاصقة صغيرة باللون الأسود؛ صمغ؛ قطن؛ مِقَصّ؛ رسمة الأضراس؛ رسمة فرشاة؛ معجون الأسنان.

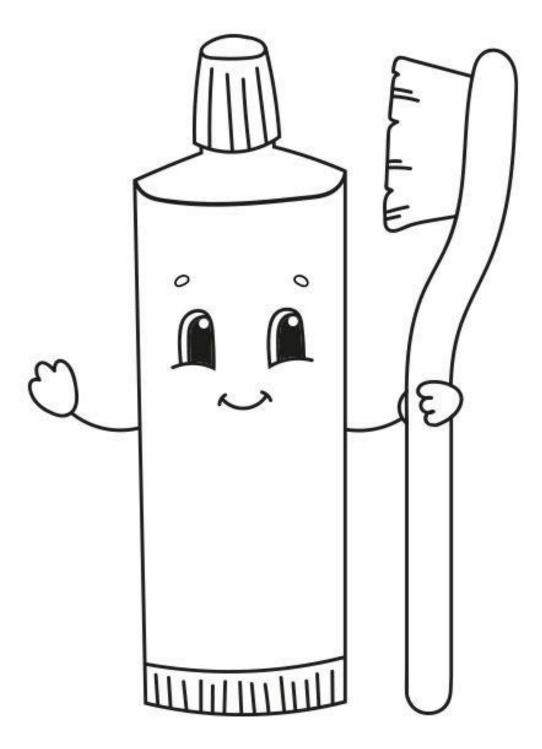
#### سَيْر النشاط:

تُحْضِر المرشدة نُسَخًا من رسومات لأزواج من الأضراس على الكرتون الملوّن. يختار الطفل اللون الذي يرغب به. يقصّ رسمة الأضراس. يزيّن الضرس ويحشوه بموادّ حسب اختياره (قطن؛ خيط صوف؛ مناديل ورقيّة -وغيرها من الموادّ المتاحة أمامه) ليحصل على ضرس ثلاثيّ الأبعاد. يزيّن الأضراس بالطُّبُع اللاصقة.



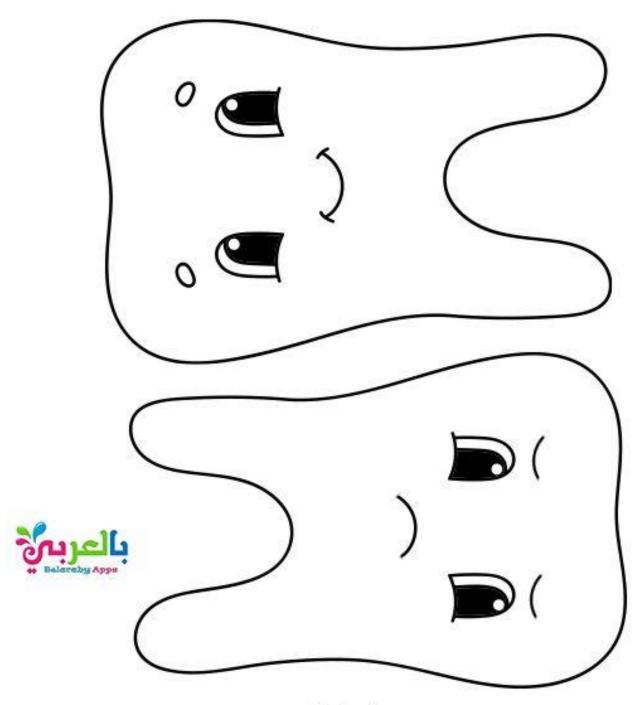
#### نموذج توضيحيّ للمنتَج /الجسَّم

## فرشاة ومعجون أسنان للطباعة زوجان من الأضراس للطباعة





www.belarabyapps.com



www.belarabyapps.com



#### معلومات للمرشدين:

اليوچا هي نظام رياضيّ مكوَّن من سلسلة وضعيّات جسديّة تُطبَّق على نحوٍ متتابع مع اتّباع وتيرة تنفُّس ثابتة ونمط جسديّ معيَّن، وهذه أحد أنواع اليوچا الكلاسيكيّة. يوچا الأطفال تعود بفوائد عديدة على الطفل، جسديّة ونفسيّ؛، ولهذا السبب نجد أنّ لليوچا أثرًا شعوريًا يختلف عن سائر التمارين الرياضيّة العاديّة بالنسبة للطفل.

#### المستلزمات:

مكبّر صوت؛ جهاز لعرض الڤيديو (مِسْلاط أو تلفاز)؛ فَرشات رياضيّة؛ أوزان خفيفة (في الإمكان استبدالها بقوارير ماء صغيرة). رابط الفيديو.

#### سَيْر الفعّاليّة:

تعرض المرشدة الڤيديو أمام الأطفال، وتقوم بممارسة الحركات معهم وإرشادهم للقيام بالحركات بالطريقة الصحّيّحة. ملاحظة: للتوسّع يإمكانكم الدخول عبر الرابط المرفق إلى درس اليوجا من منظومة البث القطريّة

#### تمارين تنفس واسترخاء



## نشاط افتتاحيّ: "صندوق المفاجآت"

#### معلومات للمرشدين:

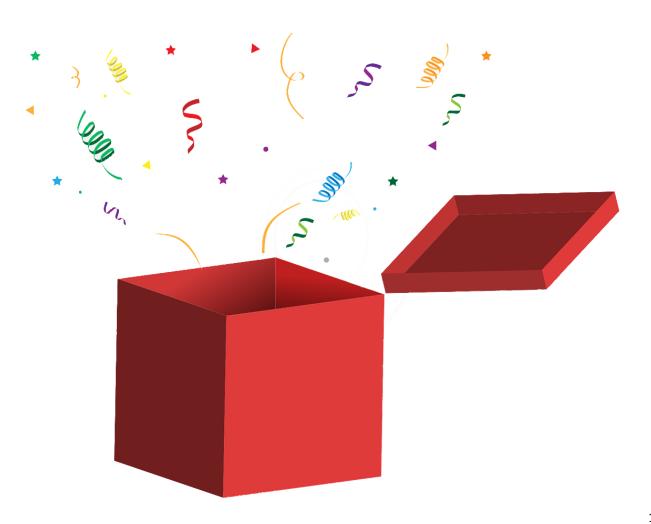
عندما نقوم بعمل نشاط افتتاحيّ، نحن نعمل فعليًّا على كسر الحاجز والمساعدة على التأقلم والاندماج بصورة أسرع، والتمهيد لمضمون معيّن وإضفاء جوّ من المتعة. يعتمد هذا النشاط على توظيف جميع حواسّ الأطفال بصورة مفيدة.

#### المستلزمات:

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

#### سَيْر النشاط:

يجلس الأطفال حول الصندوق بوضعيّة نصف دائرة. تضع المرشدة الصندوق أمام الأطفال، بعد أن تكون قد ملأته مسبقًا بأدوات الوقاية (نحو: إسفنجة لتنظيف الأواني؛ صابون؛ معقّم؛ فرشاة أسنان...). تختار المرشدة أحد الأطفال الراغبين في المشاركة. يُدخِل الطفل يده إلى الصندوق من خلال فتحة صغيرة، ويتحسّس ما أمسكه بيده محاولًا تسميته. تطرح المرشدة والأطفال الأسئلة على الطفل لتوجيهه ومساعدته في التعرّف على الغرض: هل شكله دائريّ أم مربّع؟ هل مُلْمَسه خشن أم ناعم؟ ما هي طريقة استخدامه؟



## نشاط إثرائي تربوي: "ننتج صابونًا"

#### معلومات للمرشدين

الصابون هو المادّة الأساسيّة التي ترافقنا وترافق أطفالنا للوقاية من الأمراض وإبعاد الأوساخ والجراثيم عن أجسامنا، مستلزماتنا وبيوتنا. تجربة تجهيز الصابون من قِبَل الأطفال تسهم في ترغيبهم باستخدام الصابون وتزيد التوعية للوقاية من جميع الـفيروسات، وتشدّد على أهيّية غسل اليدين بالصابون لعزل وإبعاد القيروسات والميكروبات عن أجسامهم.

#### المستلزمات:

مادة الجلسرين، توابل متوافري لدينا تسهم في إكساب الصابون الرائحة واللون نحو الفلفل الأحمر/القرفة/الكركم، ملوّنات الطعام، قوالب الكعك أو الثلج المصنوعة من السيليكون، أسياخ خشب، وعاء لتذويب الجلسرين، غاز طبخ. لرابط التجربة إضغط هنا

#### سَيْر النشاط:

تَعرض المرشدة طريقة تنفيذ التجربة أمام الأطفال وتوضّح لهم في أيذ قسم من أقسام التجربة بستطيعون المشاركة وفي أيّها عليهم المشاهدة والمشاركة بطرح الاقتراحات من بعيد وذلك للمحافظة على أمنهم وسلامتهم، يستطيع الطفل اختيار اللون الذي يريد أو نوع البهار الذي يرغي في أن يكون أحد مكوّنات قطعة الصابون الخاصّة به، كما وبإمكانه اختيار شكل القالب الذي نسكب فيه الصابون.



## نشاط ختاميّ: "1-2-3 شمس"

#### معلومات للمرشدين

نشاط ممتع يعمل على إضفاء أجواء من المتعة والمرح. ينهي الأطفال يومهم بابتهاج.

#### سَيْر النشاط

يتحرّك الأطفال في اتجّاهات مختلفة. عندما تقول المرشدة "1-2-3 شمس"، على جميع الأطفال التوقّف متجمّدين بلا حراك، فتتجوّل المرشدة بينهم وتعمل على إضحاكهم أو طرح الأسئلة عليهم. إذا نجحت في إضحاكهم أو جعلتهم يجيبون عن السؤال الذي طرحته عليهم، ينضمّون إلى المرشدة ويعملون على إضحاك زملائهم.



"العقل السليم في الجسم السليم" الأسبوع الثاني

اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليومِ الثّالِث	اليوم الثاني	اليومِ الأَوَّل			
تشابُه وتطابُق	لعبة القطّ والفأر	بطاطا ساخنة	مسابقة أجمل طبق	أبدأ يومي بوجبة صحّيّة	نشاط افتتاحيّ		
وجبة ساخنة صحّية							
الشيف الصغير	الهرم الغذائيّ	نشاط إنتاجيّ الغذاء الصحّيّ والغذاء غير الصحّيّ	قوّة اللون	قصّة وجبة فطور	نشاط إثرائيّ تربويّ		
"يلّا نحزّر حزّيرة"	سلوی یا سلوی	امتلأت الدلاء	مكاني هنا	تشابُك الأي <i>دي</i>	نشاط ختاميّ		



### شاط افتتاحيّ: "أبدأ يومي بوجبة صحّيّة"

#### معلومات للمرشدين:

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

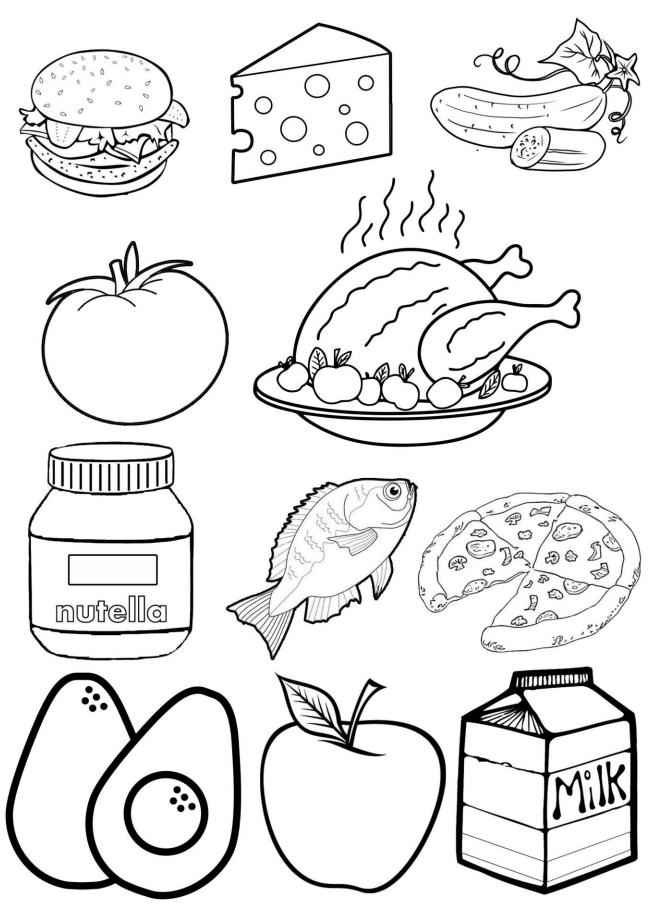
#### المستلزمات:

ورقة عمل تحتوي على صور لأنواع مختلفة من الأطعمة؛ صفحة بيضاء نظيفة لكلّ طفل؛ ألوان خشبيّة؛ مِقصّات؛ دبق ناشف.

#### سَيْر النشاط:

يحصــل كلّ طفل على ورقة العمل التي تحتوي على رسماتٍ لأنواع أغذية مختلفة. يلوّن الطفل الموادّ الغذائيّة التي يتناولها في وجبة فَطوره. يقصّها ويلصقها على الصفحة النظيفة لتصبح لدى كلّ طفل وجبةُ فطور صحّيّة واضحة.

عند انتهاء الأطفال من تنفيذ المطلوب، تقوم المرشدة بعرض منتجاتهم وإجراء محادثة حول المواد الغذائية التي اختارها كل طفل، ثم يقوم الأطفال بتصنيفها إلى صحيّة وملائمة وغير صحيّة وغير ملائمة لتناولها ضمن وجبة الفطور. نوجّه الأطفال إلى الإكثار من تناول المواد الغذائية المفيدة (نحو: الحليب ومشتقّاته؛ البَيْض؛ الفاكهة؛ الخضار...)، والتقليل من المواد الغذائية الصناعيّة الضارّة (نحو: السجق؛ الشوكولاتة؛ الزيوت...).





## نشاط إثرائي تربوي: "قصة وجبة فطور"

#### معلومات للمرشدين:

قصّة "وجبة فَطور" من تأليف "محمّد علي طه"، ورسماتها بريشة إيرينا كركبي. من خلال القصّة، يكتسب الأطفال معلومات عن الغذاء المناسب لوجبة الفطور، وأهمّيّة التنويع الغذائيّ للحصول على فوائد وڤيتامينات ضروريّة لأجسامهم.

#### مستلزمات:

قصّة "وجبَةُ فَطور".

#### سَيْر النشاط:

تَعْرض المرشدة صورة الغلاف أمام الأطفال. تتحاور معهم بضع دقائق قبل البدء بالسرد، فتعطيهم مساحة للتخمين والاستدلال على مضمون القصة من خلال صورة الغلاف. ما هي هُويّة القصّة؟ (العنوان؛ اسم الكاتب أو المؤلّف؛ اسم الرسّام) تقوم المرشدة بتوضيح أهميّة وجود الرسمات للأطفال ومساعدتهم على فهم وتذويت أحداث القصّة، ثمّ تبدأ بسرد القصّة، واستخدام عدّة أصوات ونبرات بحسب المواقف والأشخاص، وعرض الصور خلال السرد.

تُجري المرشدة محادثة مع الأطفال عن شخصيّات القصّة. تطرح عليهم بعض الأسئلة الموجِّهة إلى مغزى القصّة وهدفها، نحو: أيّ الشخصيّات كانت المشكلة؟ ماذاكان الحلّ؟ الشخصيّات، ولماذا؟ ماذاكانت المشكلة؟ ماذاكان الحلّ؟ ماذا نتعلّم من تجربة كريم؟



## نشاط ختاميّ: "تشابُك الأيدي"

#### معلومات للمرشدين:

التعليمات الواضحة من أهم أسس نجاح الأنشطة التي يشارك فيها الأطفال. نشرح تعليمات اللعبة بوضوح. غمّل طريقة اللَّعب للتأكّد من أنّ جميع الأطفال قد استوعبوها.

#### المستلزمات:

موسيقى؛ مكبّر صوت.

#### سَيْر النشاط:

ينتشر الأطفال في المساحة المتاحة بصورة حرّة على أنغام الموسيقى. عند توقُّف الموسيقى، على كلّ طفلَيْن أن يشبكا أيديهما معًا. يعود الأطفال ليتحرّكوا في المساحة المتاحة على أنغام الموسيقى. عند توقُّف الموسيقى، على كلّ ثنائيّ زوجين من الأطفال الانضمامُ إلى ثنائيّ زوجين آخرَيْن وشبْكُ الأيدي معًا ليصبح عددهم أربعة، وتستمرّ اللعبة إلى أن يشكّل الأطفال مجموعة واحدة بعددهم الكامل.



## نشاط افتتاحيّ: "مسابقة أجمل طبق"

#### معلومات للمرشدين:

من الضروريّ أن تكون التعليمات حول تنفيذ النشاط واضحة للأطفال، وأن يشدَّد على اتّباع سلوكيّات صحّيّحة خلال التنفيذ. كي لا تعمّ الفوضي وسوء التصرّف، من المفضّل العمل بمجموعات صغيرة.

#### المستلزمات:

وجبة الغداء الساخنة.

#### سَيْر النشاط:

تتحاور المرشدة مع الأطفال بشأن أهميّة تناول وجبة ساخنة يوميًّا في ساعات الظهر. تَطرح عليهم بعض الأسئلة، نحو: متى نتناول وجبة الغداء؟ ماذا نحبّ أن نتناول في وجبة الغداء؟ بعد الحصول على إجابات متنوّعة من الأطفال من الممكن ان توجّههم المرشدة إلى ما يلي: أهيّة تناول الطعام وشرب الماء لأجسامنا؛ الأوقات الصحيّحة لتناول الوجبات؛ نوعيّة الأطعمة الملائمة لوجبة الغداء والأكثر فائدة لأجسامنا.

نبدأ النشاط بتقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة (6 أطفال في كلّ مجموعة). تضع المرشدة على طاولة كلّ مجموعة وجبة الطعام لهذا اليوم، بحيث يكون كلّ نوع في وعاء منفرد (الأرزّ في وعاء، والبازلاء في وعاء آخر، والخضار في وعاء...). تطلب إلى الأطفال ترتيب الوجبة في الطبق ترتيبًا جميلًا، شريطة أن يستخدموا جميع الموادّ التي أمامهم. ترفق المرشدة الموسيقى خلال تنفيذ النشاط، وعند انتهاء الموسيقى تعلن المرشدة عن انتهاء وقت النشاط. تَعرض الأطباق المزينّة، وتُشِيد بجميعها كي يشعر جميع الأطفال بالنجاح. تُحري المرشدة محادثة عن أهيّة التنويع في تناول الأطعمة، وضرورة استهلاك كلّ الموادّ الغذائيّة المتوافرة في صندوق الوجبة الساخنة، وكذلك تتحدّث عن فوائد كلّ نوع في الطبق.



## نشاط إثرائي 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 البرتقالي القوة للحفاظ على جهاز المناعة.
  - اللون الأخضر القوة للحفاظ على الرؤية والعظام.
- اللون البنفسجيّ القوّة لمحاربة الشيخوخة -وبخاصّة شيخوخة الدماغ.
- اللون الأبيض القوة لمحاربة الجراثيم والالتهابات والقوة للحفاظ على الأوعية الدموية.

#### المستلزمات:

وسيلة إيضاح قوّة اللون؛ كرتون مقوَّى ملوّن؛ مِقَصّات؛ صمغ؛ قُصاصات رسومات لأنواع من الخضار والفاكهة؛ مجسَّم جسد الإنسان.

#### سَيْر النشاط:

يَذكر الأطفال أنواعًا متعدّدة من الخضار والفاكهة (شكلها؛ صفاتها؛ طعمها؛ لونها). نتحاور مع الأطفال 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 تذكُّر المعلومات التي اكتسبها.

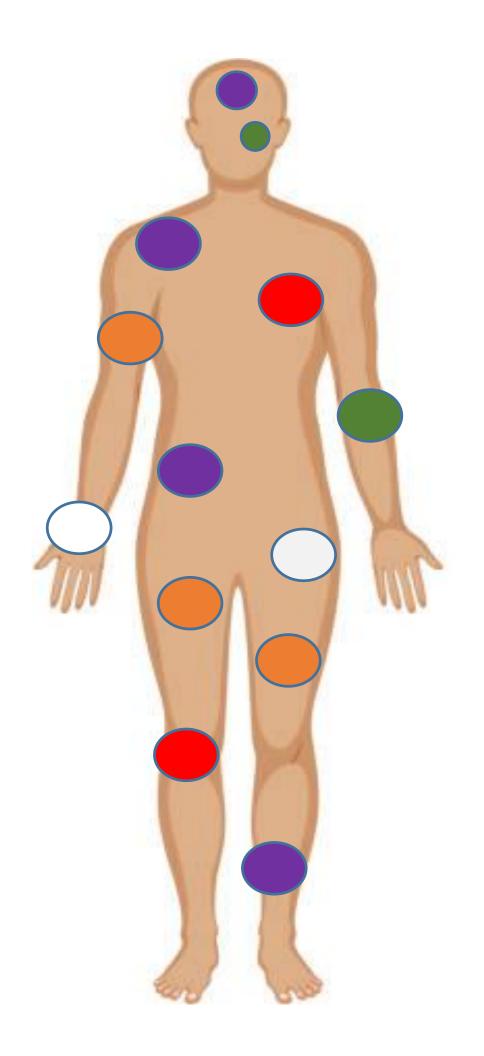
نضع أمام الأطفال الكرتون الملوّن ليختار اللون الذي يريده، ثمّ يرسم ويقصّ بما يرغب من الرسومات، ثمّ يلصقها في المكان المحدّد لها (مجسّم جسد الإنسان الذي جهّزته المرشدة مسبقًا).

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



# قوة اللون





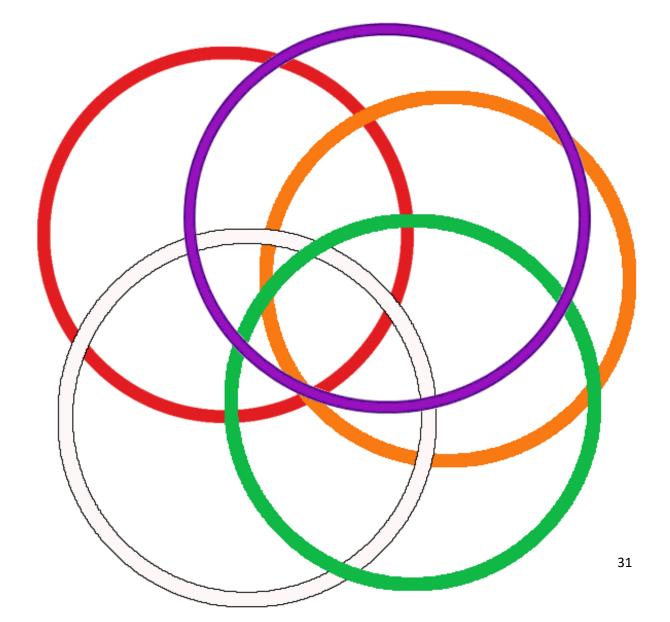
## نشاط ختاميّ: "هذا مكاني"

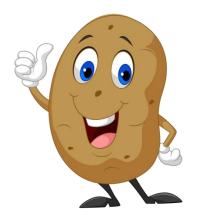
#### المستلزمات:

حلقات بألوان مختلفة: أخضر؛ أحمر؛ برتقاليّ؛ بنفسجيّ؛ أبيض، إذا لم تتوافر لدينا الألوان الخمسة، فبإمكاننا تغليف الحلقات بأشرطة ملوّنة أو تجهيز حلقات من الميلامين أو الصول)؛ قُصاصات الخضار والفاكهة التي قام بصنعها الأطفال في النشاط السابق "قوّة اللون"؛ دفّ.

#### سَيْر النشاط:

نوزّع الحلقات على الأرض. يحمل كلّ طفل القُصاصة التي صنعها في نشاط "قوّة اللون". يبدأون بالتحرّك حول الحلقات بالتزامن مع القرع على الدفّ. عند التوقّف عن القرع، يتوجّه كلّ طفل إلى الحلقة الملائمة للون الفاكهة أو الخضار الذي بحوزته.





## نشاط افتتاحيّ: "بطاطا ساخنة"

#### المستلزمات:

كرة صغيرة؛ موسيقى هادئة؛ مكبّر صوت.

#### سَيْر النشاط:

يقف الأطفال على شكل حلقة كبيرة. يبدأون بتخيّل الكرة وكأغّا بطاطا ساخنة. مع بدء سماع الموسيقي، يتناقل الأطفال الكرة في ما بينهم بسرعة خوفًا من الاحتراق. الطفل الذي لا يلتقط الكرة ويُسقطها على الأرض يخرج من اللعبة، وينضمّ إلى المرشدة ليراقب معها مَن يُسقط الكرة.

## نشاط إثرائيّ تربويّ: نشاط إنتاجيّ – "الغذاء الصحّيّ والغذاء غير الصحّيّ"

#### المستلزمات:

مناشير إعلانات الأغذية؛ مجلّات مختلفة؛ مِقَصّات؛ صمغ؛ أوراق بيضاء بحجم 14؛ لاصقات وجه ضاحك ووجه حزين.

#### سَيْر النشاط:

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



## تصنيف الأغذية الصحية والأغذية غير الصحية





## نشاط ختاميّ: "امتلأت الدلاء"

#### معلومات للمرشدين:

لعبة "امتلأت الدلاء" من الألعاب التي تزيد شعور الطفل بالانتماء إلى المجموعة؛ فهي تعتمد على العمل الجماعيّ والتعاون بين أفراد الفريق الواحد.

#### المستلزمات:

كمّية كافية من الكرات البلاستيكيّة الصغيرة؛ ثلاثة دِلاء؛ موسيقي؛ مكبّر صوت.

#### سَيْر النشاط:

نقسم الأطفال إلى مجموعتين. تقف كلّ مجموعة في خطّ مستقيم يمتدّ من دلو فيه كرات إلى دلو آخر فارغ. يتناول الطفل الأوّل من كلّ فريق كرة من الدلو الممتلئ، ويمرّرها إلى الطفل الذي يقف بمحاذاته، والأخير بمرّرها هو كذلك إلى الطفل الذي يقف بمحاذاته حتى تصل الكرة إلى الطفل الأخير. على الطفل الأخير إدخال الكرة إلى داخل الدلو الفارغ، وهكذا حتى تتوقّف أنغام الموسيقى. المجموعة التي تملأ الدلو الخاص بما بعدد أكبر من الكرات تكون هي المجموعة الفائزة.



## نشاط افتتاحيّ: "مطر رعد"

#### معلومات للمرشدين:

عندما نقوم بعمل نشاط افتتاحيّ، نعمل فعليًّا على كسر الحاجز والمساعدة على التأقلم والاندماج بصورة أسرع، والتمهيد لمضمون معيّن وإضفاء جوّ من المتعة.

#### سَيْر النشاط:

تتَّفق المرشدة مع الأطفال على حركات معيّنة عليهم القيام بما عند سماع الكلمة التي تذكرها خلال اللعبة مثلًا:

رعد - يقفزون إلى الأعلى

مطر - يسيرون إلى الخلف

صحّى - يفتحون الأيدي جانبًا ويركضون

ضار - يتكوّرون كالكرة... وبالطبع بإمكان المرشدة والأطفال اختيار مفردات وحركات أخرى مختلفة عن الحركات المذكورة أعلاه



## نشاط إثرائيّ تربويّ: "القوس الغذائيّ"

#### معلومات للمرشدين:

مشاركة الأطفال في عمل إنتاجيّ مشترك تُكسِبهم مهارات اجتماعيّة عديدة، أهمّها التعاون والشعور بالمسؤوليّة، وتؤكّد لهم أهميّة الفرد في المجموعة وأهميّة المجموعة وأهميّة الجموعة وأهميّة المجموعة وأهميّة المجموعة وأهميّة المجموعة والتعاون، والأخذ برأي الآخرين وتقبُّله -وغير ذلك.

#### المستلزمات:

#### سَيْر النشاط:

تتحدّث المرشدة مع الأطفال عن العناصر الغذائية وعن أنواع الأغذية التابعة لكلّ عنصر غذائيّ. العناصر الغذائيّة خمسة: نشويّات؛ قسيتامينات؛ بروتينات؛ دهنيّات؛ سكّريّات). يتناقش الأطفال مع المرشدة بشأن الأطعمة التي يتناولونما يوميًّا: أيّ منها صحّيّ، وأيّ منها غير صحّيّ؛ خلال تنفيذ النشاط، سوف يستنتج الأطفال ما هو الأقلّ إضرارًا من بينها، وما هو الأكثر إضرارًا. تُحْضِر المرشدة ألواح الـپوليـچال مقصوصة على شكل أقواس بأحجام متفاوتة حسب الترتيب المذكور في بند المستلزمات، بحيث يكون الأكبر هو القوس الأحمر. تَعْرضه أمام الأطفال وتتحاور معهم بشأن الشكل الذي أمامهم: هل يشبه شكل شيء يعرفونه؟ لماذا الأخضر هو الأكبر؟ لماذا الأحمر خارج القوس؟

تثبّت المرشدة قِطعًا لاصقة من "السكوتش" الخشن على الأقواس، وقِطعًا بالحجم نفسه من "السكوتش" الناعم على بطاقات الأغذية المجهّزة مسبقًا.

بالتناوب يتوجّه الأطفال إلى القوس لإلصاق البطاقة في المكان الملائم، وذلك بإرشاد وتوجيه المرشدة، حيث يحصلون على صورة واضحة للأغذية الصحّيّة 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.

تُثري المرشدة الأطفال بمعلومات جديدة، وتَذكر لهم أنّ هذا القوس يُدعى "القوس الغذائي".

# القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصّحة





- 🐞 ناماز (مناكمة وصود خلطات شؤع شما بشكل يومدب ويكل وجيف
- تتؤع منها علت الأقل مرة باليونع
- 🖷 دیان جینان، سمک وریش نیوع منها بشکل آسپوعی
- الخلويات, القوالج مشروبات محلاة ولحوم ممنعة. إستهلاكه بكفية محدودة



# نشاط ختاميّ: لعبة "سلوى يا سلوى"

### معلومات للمرشدين:

بإمكاننا توظيف ألعاب أيّام زمان الشعبيّة والمشهورة في برامجنا اليوميّة، مع إضافة أو تبديل بعض التفاصيل وملاءَمتها لمضاميننا وأهدافنا. تَحدث بلبلة لدى الأطفال عند التصنيف بين الخضار والفاكهة. نشاطنا اليوم قد يسهم في التقليل من البلبلة لدى العديد من الأطفال.

### المستلزمات:

بطاقات خضار وفاكهة؛ خيط عريض لتعليق البطاقة عليه.

### سَيْر النشاط:

تعلّق المرشدة على صدور الأطفال بطاقات خضار وفواكه؛ كلّ حسب اختياره. تقف مع الأطفال على شكل حلقة. نشبك الأيدي معًا وندور حول الطفل/ة الجالس/ة في وسط الحلقة):

- سلوى يا سلوى ليش عم تبكى؟
- بدّي حبّة فواكه /بدّي حبّة خضار.
  - طَبْ يَلَّا قُومي نَقِّي.

# نشاط افتتاحيّ: "تشابُه وتطابُق"

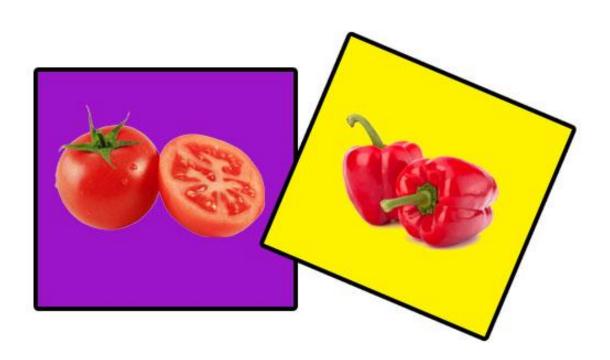
#### المستلزمات:

أزواج من البطاقات المتشابحة والمتطابقة لصور معيّنة عن الغذاء.

### سَيْر النشاط:

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

حين يجيب الأطفال بالإيجاب عن سؤال الطفل، يتقدّم كلّ مَن أجاب بِ "أنا" إلى وسط الصفّ ويجلس على السَّجّادة. حين يكون الجواب التالي لأحد الأطفال الجالسين في وسط الصفّ بالنفي ("لست أنا")، يعود الطفل إلى مكانه، وهكذا حتى يستطيع الطفل من المجموعة "2" إيجاد البطاقة المشامِحة والمطابِقة لبطاقته.





يحتاج أطفالنا إلى التوعية الغذائيّة واكتساب مهارات للتمييز بين الأغذية الصحّيّة وغير الصحّيّة، والعمل على استبدال الأغذية غير الصحّيّة بالأغذية الصحّيّة بالأغذية الصحّيّة، والحصول على طعم لذيذ وشهيّ.

ملاحظة: علينا الانتباه إلى ضرورة وضع الفرن في مكان بعيد عن متناوَل أيدي الأطفال.

### المستلزمات:

لائحة رسومات لمكوِّنات الطبق الذي نريد تحضيره (طبقنا اليوم هو الكعكة المخبوزة)؛ قبّعات الطبّاخ؛ موادّ غذائيّة صحيّة لتحضير الكعكة (حليب؛ بيض؛ برتقال؛ مكسّرات؛ عسل؛ مسحوق الكاكاو)؛ قوالب ورقيّة صغيرة لخبز الكعكات الصغيرة؛ وعاء؛ حَفّاقة؛ فرن.

### سَيْر النشاط:

تَعرض المرشدة لائحة مكوّنات الكعكة، وتستعرض أمام الأطفال المكوِّنات وتتحاور معهم بشأن الأغذية الأكثر صحيّة والأغذية الأقلّ صحيّة. يبحثون معًا عن بدائل؛ فمثلًا: نستبدل السكّر بقليل من العسل؛ نستبدل الشوكولاتة بمسحوق الكاكاو؛ نستبدل فتات الشوكولاتة بالمكسّرات؛ نستبدل عصير البرتقال المحلّى بعصير برتقال طبيعيّ وطازج...

بعد مزج الموادّ بمساعدة الأطفال بشكل دَوْريّ، يسكب كلّ طفل المقدارَ الخاصّ به إلى قالبه بواسطة مِغرَفة صغيرة، ويضعه على صينيّة الخبز لتضعه المرشدة في الفرن.

عندما يتذوّق الأطفال كعكاتهم الصغيرة، سوف يكتشفون أنّه على الرغم من استبدال بعض الموادّ لا زال الطعم لذيذًا وشهيًّا.



# نشاط ختاميّ: "يَلّا نُحَزّر وْنِحْزر" – مكتبة الفانوس

### معلومات للمرشدين:

كتاب "يُلّا نُخْرِّر وْنِحْزِر" من تأليف صونيا مرشي، ورسماته بريشة أريلي خالدي. النصّ مكتوب بطريقة الأحجيات (الحزازير)، وبلغة محكيّة بسيطة وقريبة من الأطفال.

### المستلزمات:

كتاب "يلّا نحزّر حزّيرة".

### سَيْر النشاط:

تطلب المرشدة من الأطفال التحلّي بالصبر والاستماع حتّى آخر كلمة في الأحجية (الحزّيرة)، للتأكّد من وصول المعلومات كاملة إلى جميع الأطفال. تقرأ الأحجية (الحزّيرة) ثمّ تستمع إلى إجابات الأطفال. عندما تحصل على إجابة لا تتطابق مع الأحجية (الحزّيرة)، عليها أن تعطي الطفل الفرصة للتفكير أكثر وتعمل على مساعدته وتوجيهه إلى الإجابة الصحّيّحة. في الإمكان كذلك أن تطرح المربّية أسئلة حول إجابات الطفل لمساعدته.

- يُمْكن عرض صورة الأحجية (الحزّيرة)؛ فقد يستدلّ الطفل من خلالها إلى الجواب الصحّيّح.
- يُمْكن العمل على تطوير قاموس الأطفال اللغوي من خلال اللَّعِب بالكلمات المسجوعة (السجع: اتّفاق نهايات الكلام بالحرف الأخير) التي في النص.



# "أشربُ الماء" الأسبوع الثالث

اليوم الخامِس	اليوم الرابع	اليومِ الثّالِث	اليوم الثاني	اليومِ الأَوَّل			
أراك بي <i>ديّ</i>	أغنية "الماء"	أنت مميّز	القطّ والفأر	لعبة الكنز	نشاط افتتاحيّ		
وجبة ساخنة صحية							
تجربة علميّة " المحارم السحريّة"	قصّة "سرّ الحياة"	تجربة علميّة "حالات الماء"	الماء السائل	في جسمي ماء	نشاط إثرائيّ تربويّ		
المرآة	كرة وورقة	التلفون المكسور	نحن الأسرع	باولينچ قارورات الماء	نشاط ختاميّ		

# نشاط افتتاحيّ: "لعبة الكنز"

### معلومات للمرشدين:

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

### المستلزمات:

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

### سَيْر النشاط:

نختار أحد الأطفال، وندعوه "الباحث عن الكنز". يخرج من الصفّ مع أحد أفراد الطاقم إلى أن تخفي المرشدة بمشاركة الأطفال نوعًا معيّنًا من الأغذية التي جهّزتما مسبقًا. تضع بطاقات الأسهم على الأرض باتّجاهات 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 الصحّيّ، والسلّة الخضراء هي للغذاء الصحّيّ.



# نشاط إثرائي تربوي: "في جسمي ماء"

### معلومات للمرشدين:

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

### المستلزمات:

مجسّم جسد الإنسان؛ صورة توضيحيّة لكمّيّة الماء في جسم الإنسان؛ رسمة لجسم الإنسان وأكواب فارغة؛ أقلام تلوين؛ دبق؛ مِقصّ.

### سَيْر النشاط:

ثُجري محادثة مع الأطفال 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 الأطفال الذين في مثل سنّكم، فعليهم شرب سنّة (6) أكواب في اليوم، كما أنّ الماء يشكّل نسبة 70% من الدم في جسم الإنسان (نوضّح للطفل عَبْر الرسم التوضيحيّ أنّ الماء يغطّي مساحات كبيرة من أجسامنا، وبغية المحافظة على كمّية الماء هذه في جسمنا علينا شرب الكمّيّة التي ذُكِرت سابقًا).

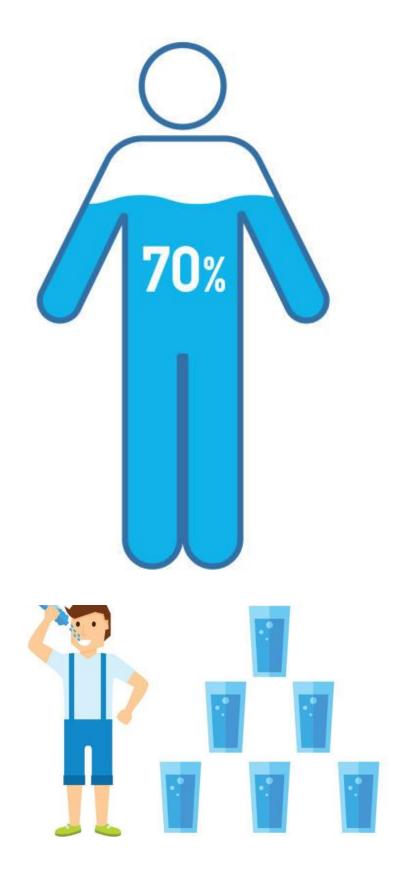
في الإمكان كذلك إثراء الأطفال بمعلومات بسيطة أوّليّة عن وظائف الماء المتعدّدة.

### أهمية الماء للجسم:

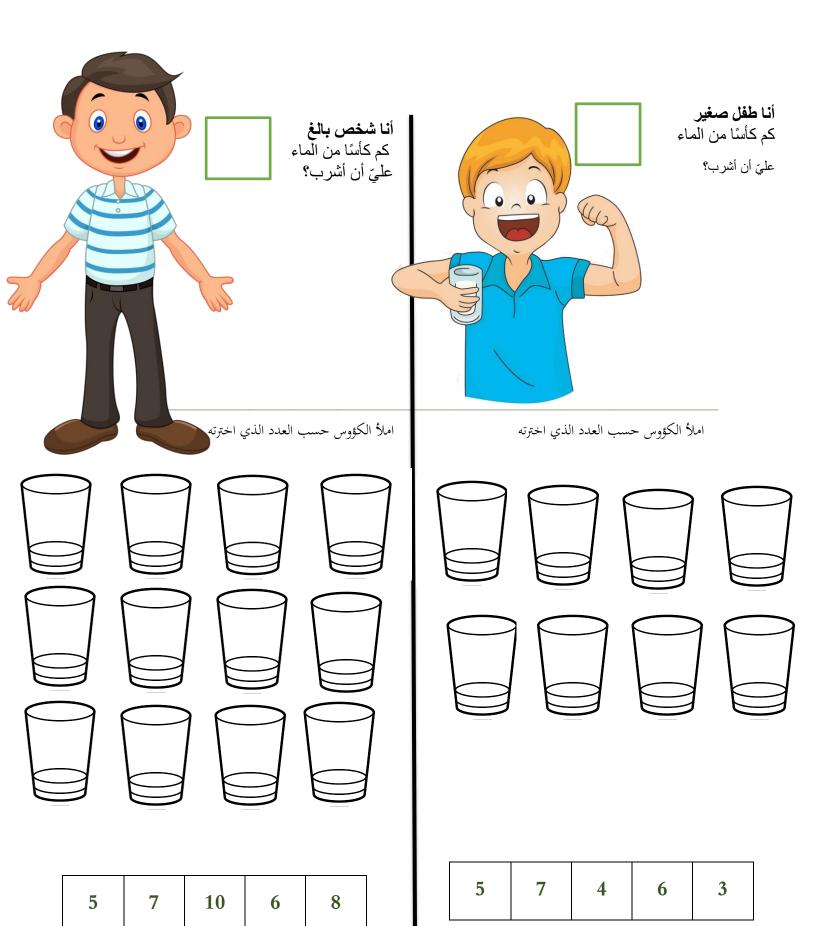
- حماية القلب من الجلطات القلبيّة.
- حماية المعدة من التقرّحات والالتهابات.
  - طارد للسموم من الجسم.
  - يخفّف التعب والإرهاق.
  - يمنع رائحة الفم الكريهة.
  - يساعد على اكتساب بشرة نضرة.
    - ينظم درجة حرارة الجسم.
- يحتاج الإنسان الماء أيضًا لتنظيف وتعقيم الموادّ والأدوات قبل الأكل.

(ليس من الضروريّ إعطاء الأطفال جميع المعلومات. يمكننا أن نختار معلومتين أو ثلاثًا فقط. نختار الأقرب إلى حياة وقدرات الأطفال الذهنيّة).

مرفق النشاط التعليميّ الإنتاجيّ.



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





# نشاط ختاميّ: "لعبة الباوليذج"

### معلومات للمرشدين:

في نهاية الأسبوع الثاني، نطلب إلى الأطفال إحضار قوارير ماء بلاستيكيّة أحاديّة الاستعمال، ونهيّئهم لأسبوع مليء بالنشاطات والألعاب والتجارب العلميّة.

### المستلزمات:

خمس عشرة قارورة ماء مملوءة؛ كرة متوسّطة الحجم؛ بطاقات أعداد من 1 حتى 15.

### سَيْر النشاط

تَقْسم المرشدة الأطفال إلى مجموعتين. ترتب القوارير بمشاركة الأطفال (5-4-3-1-1). يلعبون لعبة الباولينيج المعروفة، ولكن باستخدام قوارير الماء. تلعب المجموعتان بالتناوب. يَعُدّ الأطفال القوارير التي تسقط على الأرض جرّاء اصطدامها بالكرة. في كلّ دورة من اللعب، يختارون بطاقة العدد الملائمة، ثمّ يقومون بمقارنة الأعداد: أيّ مجموعة أحرزت النتيجة الأكبر أو أسقطت عددًا أكبر من القوارير؟

\* تنمّي هذه اللعبة مهارات عديدة لدى الأطفال، نحو: العمل كفريق؛ توافُق حاسّــتّي البصــر واللمس (العين واليد التي ترمي الكرة)؛ تطوير العضلات الغليظة؛ تمييز الأعداد؛ ملاءَمة العدد للكمّيّة.



### سَيْر النشاط:

يشارك الأطفال حسب رغبتهم. تُغمض المرشدة عيني الطفل الذي سيقوم بدَوْر القطّ، ثمّ تختار طفلًا آخر بإشارة منها ليقوم بدَوْر الفأر. يمسك باقي الأطفال الباراشوت من جميع الجهات ثمّ يختبئ الفأر تحته. ترفق المرشدة موسيقى حماسيّة خلال اللَّعِب لتزيد حماسة الأطفال. يفتح الطفل الذي يقوم بدَوْر الفأر داخل الباراشوت والقطّ خارج الباراشوت) حتى يمسك به. عليه أن يعرف هُويّة الفأر من خلال تحسُسه. يساعد الأطفال القطّ في معرفة هُويّة الفأر من خلال تحسُسه. يساعد الأطفال القطّ في معرفة هُويّة الفأر من خلال إعطائه بعض المواصفات عن الطفل.

# نشاط إثرائي تربوي: "الماء السائل"

### معلومات للمرشدين:

بإمكاننا إثراء الأطفال بمعلومات عديدة جديدة، فهم يتمتّعون بالقدرات الملائمة لسنّهم ومرحلة نموّهم، ولكن علينا اختيار النشاط والطريقة الملائمة كي تذوَّت المعلومات التي نريد إكسابها للطفل بصورة ناجعة. الممارسة والتجربة هما عاملان أساسيّان لتذويت الطفل بالمعلومات المكتسَبة.

### المستلزمات:

ماء؛ خمسة صحون شفّافة واسعة ومسطّحة؛ خمس كؤوس شفّافة؛ خمسة أوعية عميقة شفّافة.

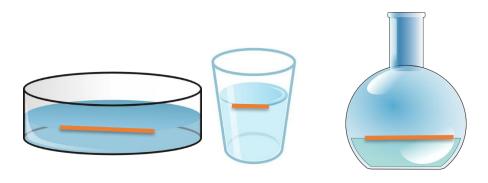
### سَيْر النشاط:

نُجري محادثة مع الأطفال ونستعرض معًا صفات الماء، فنذكر أنّه لا طعم له ولا رائحة ولا لون. نتحدّث عن المصطلح "شفّاف"، ونوضّح للأطفال أنّه ليس هنالك لون شفّاف، بل إنّ كلمة "شفّاف" تعني أنّ أعيننا تستطيع اختراق هذا الموصوف ورؤية ما خلفه إذ لا لون فيه يحجب عنّا الرؤية.

نتابع الحديث عن صفات الماء، فنشير أنّه سائل، أي أنّه يُسكّب سكبًا ولا يمكن الإمساك به بأيدينا ونقله من مكان إلى آخر. نتيح الفرصة أمام الأطفال بتجربة نقل الماء باليدين، ثمّ نطلب إليهم نقل قطعة من الألعاب ليشعروا ويدركوا الفرق الشاسع بين نقل الماء باليدين ونقل قطعة من لعبة معيّنة.

بعد تعرُّف الأطفال على صفات الماء، نبدأ بتجربة "الماء السائل"، فنوزّع الأطفال في مجموعات بحيث تحصل كل مجموعة على الأوعية الثلاثة (كأس؛ صحن؛ وعاء عميق شفّاف، وقنينة ماء. الثلاثة (كأس؛ صحن؛ وعاء عميق شفّاف، وقنينة ماء. نطلب إليهم اختيار الوعاء الذي يريدون وسكْب الماء داخله حتى نِصْفه. يضع كل فريق علامة بقلم التلوين (التوش) تدلّ على ارتفاع الماء في الوعاء الذي في الوعاء إلى الوعاء الثاني بحسب اختيارهم، ويضعون علامة بقلم التلوين (التوش). على ارتفاع على ارتفاع الماء في الوعاء. مرّة أخرى يسكبون كمّية الماء نفسها إلى الوعاء الأخير، ويضعون علامة بقلم التلوين (التوش).

غُري محادثة مع الأطفال بشأنِ ما حدث خلال القيام بالتجربة، ونسألهم عن الشيء المستغرّب الذي أدهشهم خلال تنفيذ التجربة. نلفت انتباه الأطفال أنّ صفة السيولة التي يتميّز بما الماء هي التي ساعدته على ملاءَمة نفسه لحجم وشكل الوعاء؛ ففي الكأس كان مرتفعًا وأخذ شكل الكأس، وفي الصحن الواسع والمسطّح تمدَّدَ واتّخذ شكل الصحن أيضًا، وكذلك الأمر بالنسبة للوعاء العميق.



# نشاط ختاميّ: "نحن الأسرع"

### سَيْر النشاط:

تقسم المرشدة الأطفال إلى مجموعتين. تقف كل مجموعة مقابل الأخرى بخط مستقيم. حين تعطي المرشدة الإشارة بالقرع على الدف أو بتشغيل الموسيقى، يتحرّك أطفال كل مجموعة باتجّاه المجموعة الأخرى بحيث يجري تبديل 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 لأنّما كانت الأسرع.



### سَيْر النشاط:

يجلس الأطفال في حلقة مفتوحة. تعمل المرشدة على توزيع الأطفال على المقاعد بحيث لا يجلس الأصدقاء متجاورين. تبدأ المرشدة بتمرير الكرة بينهم بمرافقة الموسيقى. عند توقُف الموسيقى، يتوقّف الأطفال عن تمرير الكرة وتبقى مع الطفل الذي أمسك بما عند توقُف الموسيقى. على الطفل أن يَذْكر شيئًا واحدًا يميّز الطفل الجالس عن يمينه ("أنت مميّز في طريقة لعبك"؛ "ضحكتك مميّزة"...).

# نشاط إثرائي تربويّ: تجربة علميّة "حالات الماء

### معلومات للمرشدين:

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

#### المستلزمات:

كأس شفّافة؛ ماء؛ وعاء طبخ صغير؛ مجمِّد (ثلّاجة)؛ غاز طبخ.

### سَيْر النشاط:

نحاول استخراج بعض المعلومات عن حالات المادّة من الأطفال، نحو: هل يكون الماء دائمًا سائلًا؟ متى نراه في حالات أخرى؟ ما هي الحالات التي نراه بما؟ نضيف إلى كنز معلومات الأطفال أنّ للماء ثلاث حالات: الحالة السائلة؛ الحالة الصُّلبة؛ الحالة الغازيّة.

نسكب الماء في ثلاثة أكواب، ونستمع لاقتراحات الأطفال بشأن الإجراء الذي علينا اتّخاذه لتغيير حالة الماء، حين يكون الاقتراح أن نضع الكوب في المجمِّد (الثلّاجة)، ونسألهم: ماذا سيحدث للماء في المجمِّد (الثلّاجة) حسبما تتوقّعون؟... نضع الكوب الأوّل في وعاء المحمِّد (الثلّاجة). الكوب الثاني يبقى في درجة حرارة الغرفة. أمّا الكوب الثالث، فنقوم بتسخينه حتّى الغليان بعد أن نسكبه في وعاء الطبخ. يكتسب الأطفال معلومة إضافيّة 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 غازيّة. أمّا الماء الذي بقي في درجة حرارة الغرفة فبقي في الحالة السائلة. نفحص الكوب الثالث في اليوم التالي. نُخْرجه من الثلّاجة ليرى الأطفال أنّه أصبح قطعة من الثلج، وهنا نوضّح لهم أنّ الثلج هو الحالة الصُّلبة للماء.

للتوستع: نطلب من الأطفال البحث عن موادّ صُلبة في غرفة الصفّ (ألعاب؛ مقاعد؛ حجر نرد؛ ملاقط...).





# نشاط ختاميّ: "تلفون مكسور"

### معلومات للمرشدين:

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

### سَيْر النشاط:

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



أغنية "الماء" هي أغنية قديمة للفنّان "فؤاد حجازي" من ألبوم "حلم الأطفال". الأغنية قديمة، لكنْ لحنها جميل وسلس. حفظ كلماتها سهل بسبب بساطتها واقترانها بحياة الأطفال اليوميّة.

### المستلزمات:

مكبّر صوت؛ شبكة إنترنت؛ هاتف ذكيّ أو حاسوب. لرابط الأغنية إضغط هنا

### سَيْر النشاط:

نشعّل الأغنية على مسامع الأطفال ليتعرّفوا على اللحن والكلمات. نردّد معهم كلمات البيت الأوّل واللازمة. بعد حفظ الكلام وفهم المعاني، نتابع الغناء وصولًا إلى البيت الأخير. يدرك الأطفال أهمّيّة الماء للإنسان والنبات والحيوان؛ إذ بدون الماء لا حياة لنا.

# نشاط إثرائيّ تربويّ: قصّة "سرّ الحياة"

### معلومات للمرشدين:

قصّـة "ســرّ الحياة" هي من تأليف هديل غنيم، ورسماتها بريشـة هاني صــالح. يتعلّم الأطفال من القصّـة أهميّة الماء لجميع المخلوقات، ويكتسبون معلومات عن وجود الماء في جميع المواد الغذائيّة، وأنّنا نستطيع الحصول على الماء منها لا عند شرب الماء فقط.

### المستلزمات:

قصة "سرّ الحياة"؛ حاسوب أو مِسْلاط. لرابط القصّة الآمن إضغط هنا



### سَيْر النشاط:

تَعْرض المرشدة صورة الغلاف أمام الأطفال. تتحاور معهم بضع دقائق قبل البدء بالسرد، فتعطيهم مساحة للتخمين والاستدلال على مضمون القصة من خلال صورة الغلاف: ما هي هوية القصة؟ (العنوان؛ اسم الكاتب أو المؤلّف؛ اسم الرسّام). تقوم المرشدة بتوضيح أهيّة وجود الرسمات للأطفال ومساعدتهم على فهم وتذويت أحداث القصّة، ثمّ تبدأ بسرد القصّة، واستخدام عدّة أصوات ونبرات بحسب المواقف والأشخاص، وعرض الصور خلال السرد.

- في الإمكان عرض القصّة على شاشة كبيرة لترسيخ وتذويت المعلومات التي يرَوْنها من خلال الصور بالإضافة إلى سماعها.
- بعد سرد القصة، نتيح الفرصة أمام الأطفال لرسم مشهد أحبّوه أو استحوذ على اهتمامهم من الـــمَشاهد التي شاهدوها في القصة.

### نشاط ختاميّ: "كرة وورقة"

### معلومات للمرشدين:

ينمّي هذا النشاط العديد من المهارات في جميع مجالات النموّ لدى الأطفال، منها: التعاون؛ المشاركة؛ احترام رأي الآخرين والأخذ به؛ التحدّي؛ الصبر؛ التخطيط؛ التركيز -وغيرها.

### المستلزمات:

أوراق حجم A4؛ كرات بلاستيكيّة صغيرة.

### سَيْر النشاط:

تقسم المرشدة الأطفال إلى مجموعات صغيرة تتألّف من أزواج ثنائيّة. كلّ مجموعة تشكّل جزءًا مِن فريق. يمسك الطفلان بأيديهما أطراف الورقة وكلٌ منهما مقابل الآخر. تضع المرشدة الكرة الصغيرة على سطح الورقة. تصطف المجموعات في خطّين مستقيمين؛ في الخطّ الأوّل يصطف أزواج الفريق الثاني. عند تشغيل الموسيقى تبدأ المسابقة، فينطلق أوّل زوجين من كلّ فريق في المسار المحدّد. الفريق الفائز هو الفريق الذي يصل إلى نماية المسار أسرع والكرة ما زالت على الورقة. عندما تسقط الكرة، يخسر الفريق ويتوقّف عن اللعب، ثمّ يعود للاصطفاف في آخِر الخطّ المستقيم (الطابور) التابع لفريقه.





# نشاط افتتاحيّ: "أراك بيدي"

### المستلزمات:

شريط من القماش.

### سَيْر النشاط:

نغمض عيون الطفل الذي بادر إلى المشاركة بقطعة من القماش، ثمّ نختار طفلًا آخر بالإشارة حتى لا يَسمع أو يعرف الطفل المغمَض العينين مَن وقع اختيارنا عليه. يتقدّم الطفل الذي جرى اختياره إلى وسط الصفّ. يبدأ الطفل المغمَض العينين بتحسّسه بيديه محاولًا اكتشاف هُويّته. يُمنع الطفل الذي قمنا باختياره من الكلام أو إصدار الأصوات. يستطيع الأطفال الجالسون مساعدة اللاعب للتعرّف على هُويّة الطفل من خلال ذكر بعض مواصفات الطفل، نحو: طويل القامة؛ أخضر العينين؛ لون شعره أسود...

يشجّع هذا النشاط الأطفال على دعم كلّ منهم الآخر، وتنمية القدرة على تمالك النفس والالتزام بالتعليمات.

# نشاط إثرائيّ تعليميّ: "تجربة علميّة – المناديل الورقيّة السحريّة"

### معلومات للمرشدين:

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

### المستلزمات:

أكواب شفّافة؛ مناديل ورقيّة بيضاء اللون؛ صبغة طعام؛ ماء.

### سَيْر النشاط:

نفتتح النشاط بمحادثة مع الأطفال لإكسابهم معلومة إضافيّة عن الماء تتعلّق باجّاه سيل الماء؛ وذلك أنّ الماء يسيل من الأعلى إلى الأسفل. نقوم بتوضيح المعلومة بتجربة سكب الماء من القارورة إلى الكوب أمام أعين الأطفال، فيدركون أنّ الماء لا ينسكب من القارورة إلّا حين نوجّه فوّهتها باجّاه الكوب الذي تحتها مباشرة. أمّا إذا رفعنا الكوب إلى أعلى ووجّهنا فوّهة القارورة إلى أعلى، فلن يتحرّك الماء أو يسيل.

بعد أن يستوعب الأطفال المعلومة، تطرح المرشدة بعض الأسئلة، نحو: هل يستطيع الماء الصعود إلى الأعلى؟ هل نستطيع مساعدته بطريقةٍ ما للصعود إلى الأعلى؟ مَن مِنكم يوافق أنّ الماء سيصعد إلى الأعلى؟





بعد الحصول على إجابات الأطفال التي على الأغلب يؤكّد فيها الأطفال نفي إمكانيّة صعود الماء، تقسم الأطفال إلى مجموعات تتألّف كلّ منها من خمسة أطفال، بحيث تحصل كلّ مجموعة على ثلاثة أكواب شفّافة، ومناديل ورقيّة بيضاء اللون، وثلاثة ألوان مختلفة من أصباغ الطعام، وماء.

تقوم المرشدة بتنفيذ التجربة بالخطوات، ويتتبّع الأطفال 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 الثاني، ونقوم بالعمل نفسه حتى الكوب الثالث. يراقب الأطفال الأكواب حتى نحاية الدوام. يستنتج الأطفال أنّه بمساعدة المناديل الورقيّة استطاع الماء الصعود إلى الأعلى؛ فقد ارتفع اللون من داخل الكوب إلى أعلى المنديل. من الضروريّ إضافة معلومة للأطفال عن الميزة التي ساعدت الماء في الصعود إلى الأعلى، ألا وهي القدرة على الامتصاص.

### نشاط ختاميّ: "المرآة"

معلومات للمرشدين:

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

### سَيْر النشاط:

تختار المرشدة أحد الأطفال الراغبين بالمشاركة، وتطلب منه القيام بحركات حسب اختياره، وعلى جميع الأطفال القيام بتقليده تمامًا وكأخّم مرآة له. الطفل الذي لا يكون مرآة، أي الذي لا يقوم بتقليد حركات الطفل القائد بدقّة، يخسر ويجلس مكانه.

ينمّى النشاط القدرة على التركيز، والدقّة، والالتزام.



ملاحظة: نطلب إلى الأطفال أن يُحْضِروا بعض الموادّ غير الصالحة للاستعمال، نحو: معلّبات بلاستيكيّة فارغة؛ كراتين لموادّ غذائيّة بأحجام مختلفة؛ أغطية قناني بلاستيك؛ بقوليّات بأحجام متوسّطة (كالفاصولياء والحمّص والفول وغيرها - يجب التأكّد من مربّية الصفّ بشأن عدم وجود حسّاسيّة لدى الأطفال من أيّ نوع من أنواع البقوليّات). سوف نقوم باستحداثها وإنتاج ألعاب تربويّة من صنع أيديهم.

# "اللياقة البدنيّة في غاية الأهمّيّة"

# الأسبوع الرابع

يوم الجمعة/ يوم السبت	يوم الخميس	يوم الأربعاء	يوم الثلاثاء	يوم الإثنين	
يوچا الأطفال	يوچا الأطفال	يوچا الأطفال	يوچا الأطفال	يوچا الأطفال	نشاط
"قوّة العضلات"	"التنفّس والحركة"	"ضبط النفس"	"الاسترخاء"	"التوازن"	افتتاحيّ

# وجبة ساخنة صحية

اللغز	ساعتي الجميلة	الحبوب الشقيّة	البيتزا الشهيّة	خُرْدَواتنا في صناديق	نشاط إثرائيّ تربويّ
بدون أَيْدٍ	أقفز بمهارة	بحو – بَوّ	يا دُبّ يا دُبّ	أختار سلامي	نشاط ختاميّ





# نشاط افتتاحيّ: "يوچا الأطفال"

### معلومات للمرشدين:

نفتتح أسبوعنا الأخير في شهر الصحّة بمحادثة قصيرة حول أهميّة تدريب العضلات بالإضافة إلى نمط حياة غذائيّ سليم لتنميتها. على نحوٍ ما ذكرنا في الأسابيع السابقة، الجسم السليم في العقل السليم؛ فتدريب الجسد والمحافظة عليه من خلال تغذيته بالأطعمة الصحيّة يعزّز ويطوّر قدراتنا الذهنيّة أيضًا. نطلب إلى الأطفال الحضور إلى الصفّ بملابس مريحة وحذاء رياضيّ.

- سوف نعمل هذا الأسبوع على تنمية وتدريب العضلات الدقيقة والغليظة من خلال ممارسة الألعاب الحركيّة والتمارين الرياضيّة.
  - سوف نحصل على روابط آمنة للحلقات. كلّ يوم مع رابط جديد لحلقة جديدة.
  - سوف نفتتح يومنا بتمارين رياضيّة مختلفة تحت عنوان "يوچا الأطفال" على مدار كلّ أيّام الأسبوع.

### المستلزمات:

حاسوب/ مِسْلاط/ شاشة مرناة كبيرة؛ شبكة إنترنت؛ مكبّر صوت؛ فَرشات /فَرشات رياضيّة. لرابط حلقة البثّ من منظومة البثّ القُطْريّة للروضات والبساتين إضغط هنا

### سَيْرِ النشاط: "وضعيّة الكوبرا" - منظومة البثّ القُطْريّة

نميّئ مساحة كافية في الصفّ ليتحرّك الأطفال بِحُرّيّة. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة الأطفال. نعرض الحلقة على الشاشة المتاحة في الصفّ. نقوم بتنفيذ الحركات حسب تعليمات المدرّب.

في الإمكان البحث عن بطاقات لتمارين اليوچا بديلًا عن الحلقات المصوّرة.





# نشاط إثرائي تربوي: "خُرْدَواتُنا في صناديق"

### معلومات للمرشدين:

نتحاور مع الأطفال بشأن الموادّ غير الصالحة للاستعمال وطريقة التخلّص منها. نتحدّث كذلك عن الأضرار البيئيّة التي تتسبّب فيها هذه الموادّ؛ فرمْيُها في الشارع أو في سلال المهمَلات يعود علينا بأضرار جسيمة قد تؤثّر سلبًا على صحّة أجسامنا، ومن ثمّ علينا إيجاد طريقة أفضل للتخلّص من هذه الموادّ دون أن نتعرّض للضرر والسوء، ولذا سوف نقوم باستخدام هذه الموادّ مجدَّدًا لإنتاج منتَجات جديدة، لكن علينا تجميعها أيضًا بالشكل الصحيّع والملائم حتى نحافظ على بيئة نظيفة، وبالتالي نحافظ على صحّة أجسامنا ولا نعرّضها للضرر.

### المستلزمات:

ثلاث علب كبيرة من الكرتون؛ ثلاثة ألوان من الورق الملوَّن (الألوان التي في متناول أيدينا)؛ دبق جافّ؛ لاصق شفّاف "سيلوتيـپ"؛ بطاقات دائريّة الشكل (بحجم صحن الطعام، وكلّ واحدة منها عليها صورة للموادّ التي سنقوم بتجميعها في هذا الصندوق).

### سَيْر النشاط:

بعد أن تحدّثنا مع الأطفال عن أهميّة الحفاظ على بيئة نظيفة للمحافظة على أجسامنا سليمة، نبدأ بتنفيذ النشاط وتجهيز صناديق لتجميع الموادّ فيها. نقسم الأطفال إلى ثلاث مجموعات. تختار كلّ مجموعة لونًا من الورق، وتقوم بتغليف صندوقها بالورق الملوَّن واللاصق الشفّاف. يتنفّل أفراد الطاقم بين الأطفال لإرشادهم ومساعدتهم حتّى إتمام المَهَمّة. نعرّف الأطفال على شعار إعادة التدوير.

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









للمحافظة على سلامة الأطفال نقترح إزالة الأغطية من المعلّبات وكذلك عدم استخدام ما يشكّل منها خطرًا على الأطفال

# نشاط ختاميّ: "أختار سلامي"

### معلومات للمرشدين:

نقوم بتجهيز بطاقات وصور تَصلح لاتّباعها كطريقة لإلقاء التحيّة على الآخرين أو لتوديعهم. بوسعنا تنفيذ هذا النشاط في بداية اليوم كنشاط افتتاحيّ، وكذلك في الإمكان تنفيذه في نهاية اليوم كنشاط ختاميّ، لكن علينا الانتباه إلى صور الحركات التي نختارها بحيث تلائم التحيّة أو الوداع.

### المستلزمات:

البطاقات التي قمنا بتجهيزها؛ لاصق "سكوتش" (الجانب الخشن منه -وذلك لتثبيت البطاقات على سَجّادة الصفّ وعرضها على مرأى من الأطفال).

### سَيْر النشاط:

يجلس الأطفال في نهاية الدوام على شكل حلقة. يتقدّم الطفل الذي عليه المغادرة إلى البيت، فيختار الحركة التي يرغب بما لتوديع الأطفال في نهاية اليوم. بوسعه أن يختار حركة جديدة ويلقى تحيّة الوداع على زملائه.





# نشاط افتتاحيّ: "يوچا الأطفال"

#### المستلزمات:

حاسوب/ مِسْلاط /شاشة مرناة كبيرة؛ شبكة إنترنت؛ مكبّر صوت؛ فرشات رياضيّة. لرابط منظومة البث القطريّ إضغط هنا

### سَيْر النشاط: "استرخاء"

نهيّئ مساحة كافية في الصفّ ليتحرّك الأطفال بِحُرّيّة. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة الأطفال. نعرض الحلقة على الشاشة المتاحة في الصفّ، ونقوم بتنفيذ الحركات حسب تعليمات المدرّب/ة.

في الإمكان البحث عن بطاقات لتمارين اليوچا بديلًا عن الحلقات المصوَّرة.



# نشاط إثرائي تربوي: "البيتزا الشهيّة"

### معلومات للمرشدين:

نجهّز للأطفال 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؛ مِقَصّات؛ دبابيس إبرة؛ قِطع سَجّاد صغيرة (للتخريم).

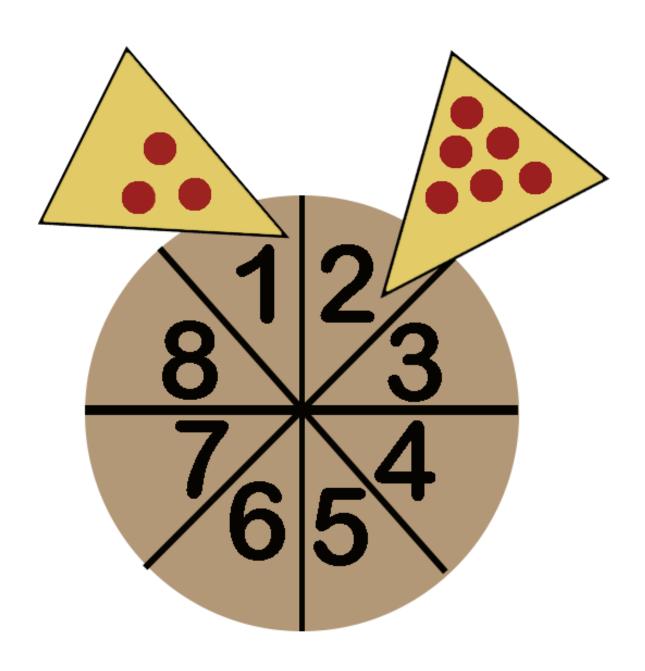
### سَيْر النشاط:

نجهّز للأطفال قالبًا دائريّ الشكل. يرسمون شكل الدائرة بمساعدة القالب على قطعتين من الكرتون الذي أحضره الأطفال في الصباح، ليحصل كلّ طفل على قطعتين من الكرتون على شكل دائرة، فيقصّون كلًّا منهما بالمعقصّ، أو يقومون بتخريمها بواسطة دبّوس إبرة حسب قدرات وإمكانيّات كلّ طفل. تساعد المرشدة من يحتاج إلى المساعدة من الأطفال. نقسم الدائرتين بواسطة التخطيط بقلم تلوين (توش) داكن إلى ستّة مثلّثات متساوية، ونكتب على إحداهما الأعداد الثمانية 1-8 داخل المثلّثات. أمّا الدائرة الثانية، فنقوم بقصّ مثلّثاتما ونلصق على كلّ مثلّث عددًا محتلفًا من اللاصقات الحمراء (من 1 إلى 8) بحيث يشكّل كلّ مثلّث قطعة من البيتزا، ثمّ

نلصق قطع سكوتش ناعم داخل كل مثلّث بجانب الأرقام، ونلصق قطع سكوتش خشن بالحجم نفسه على المثلّثات المقصوصة من الجهة الخلفيّة لقطعة البيتزا.

يعزّز هذا النشاط شعور الأطفال بالمقدرة على إنتاج منتَجات جديدة نافعة، ويسهّل على الطفل التدرُّب على ملاءَمة العدد للكمّيّة والكمّيّة للعدد من خلال ممارسة اللَّعب في قرص البيتزا الشهيّة.

علينا ملاءَمة النشاط لسِن وقدرات الأطفال. نجعل مثلّثات البيتزا أكبر وعدد القطع أقل لمن هُمْ أبناء سن صغيرة.





### نشاط ختاميّ: "يا دُبّ يا دُبّ"

### معلومات للمرشدين:

في هذا النشاط، نستطيع اختيار مفردات جديدة تساعدنا على إحراز أهدافٍ أخرى فضلًا عن المتعة والمشاركة واكتساب طرق لحلّ المشاكل. من خلال ممارسة النشاط، بوسعنا تذويت معلومات جديدة أو معلومات كان الأطفال قد اكتسبوها.

### سَيْر النشاط:

غتار أحد الأطفال الراغبين في اللعب. يغمض عينيه متّكفًا على الحائط. يتقدّم جميع الأطفال نحوه، ويقفون خلفه لطرح ســؤال اللعبة عليه وهو: "يا دُبّ يا دُبّ، إنت نايم وَلّا صاحي"؟ إذا ردّ بِـــ "نائم" يكرّرون السؤال. أمّا إذا كان الجواب "صاحي"، فعليهم الهرب والابتعاد عنه لأنّه سـوف يهاجمهم في الحال. في الإمكان اسـتبدال الســؤال بمشــاركة الأطفال ليخدمنا في تزويد الأطفال وإكســابهم معلومة معيّنة. فعلى سبيل المثال: بدلًا من استخدام سؤال اللعبة التقليديّ "يا دُبّ يا دُبّ، إنت نايم ولّا صاحي؟" نستطيع استخدام سؤال آخر يخدم الهدف: "يا دُبّ يا دُبّ، جوعان ولّا عطشان؟"؛ "يا دُبّ يا دُبّ، الشوكولاتة صحيّة ولّا غير صحيّة؟"؛ "يا دُبّ يا

دُبّ، الثلج صُلْب وَلّا سائل؟"...

# نشاط افتتاحيّ: "يوچا الأطفال"

# المستلزمات:

حاسوب /مِسْلاط /شاشة كبيرة؛ شبكة إنترنت؛ مكبّر صوت؛ فَرشات رياضيّة. لرابط الحلقة من منظومة البثّ القُطْريّة إضغط هنا



نُعيّئ مساحة كافية في الصفّ ليتحرّك الأطفال بَحُرِيّة. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة الأطفال. نعرض الحلقة على الشاشة المتاحة في الصفّ. نقوم بتنفيذ الحركات حسب تعليمات المدرّب/ة.

في الإمكان البحث عن بطاقات لتمارين اليوچا بديلًا عن الحلقات المصوَّرة.



# نشاط إثرائي تربوي: "الحبوب الشقيّة"

### المستلزمات:

قوالب ورقيّة لخبّز الكعكات الصغيرة (cup cake)؛ حبوب بحجم متوسّط؛ أقلام تلوين (توش)؛ دبق سائل.

### سَيْر النشاط:

يقوم الأطفال بإلصاق القوالب الورقيّة على كرتونة مستطيلة الشكل، على أن يتركوا مسافة صغيرة بين القالب والآخر. تقوم المرشدة بكتابة الأرقام أمام كلّ قالب من 1 إلى 10. يبدأ الأطفال بعدّ الحبوب ووضع الكمّيّة الملائمة منها داخل القالب الورقيّ حسب العدد المكتوب أمام الورقة.

# نشاط ختاميّ: "بحر – برّ"

### معلومات للمرشدين:

لعبة "بحر – بَرّ" هي لعبة معروفة لدى مختلف الشعوب في أنحاء العالم، يمارسها الكبار والصغار. في الإمكان تنفيذ اللعبة بطرق متنوّعة، ونستطيع ملاءَمة طريقة التنفيذ لهدفٍ معيّن نريد تحقيقه، نحو: ظواهر الشتاء؛ خضار وفواكه؛ صحّيّ وغير صحّيّ...

### المستلزمات:

لاصق ملوّن عريض؛ قطعتان من كرتون البرستول بلونين مختلفين.

### سَيْر النشاط:

نختار مجموعة من الأطفال الراغبين في المشاركة (بحيث يكون عدد الأطفال ملائمًا للمساحة المتاحة). نقسم المساحة إلى قسمين (قسم يميني وقسم يساري). نتّفق مع الأطفال على طريقة تنفيذ اللعبة.

على سبيل المثال: إن كان هدفنا ظواهر فصل الشتاء، نتّفق مع الأطفال أنّ النصف الأوّل من المساحة المقسومة هو المطر، وأنّ النصف الثاني هو الصحو. في الإمكان كذلك تحديد المساحة بوضع كرتون پريستول على الأرض بحيث نختار لكلّ نصف لونًا مختلفًا عن النصف الآخر، بغية التسهيل على الأطفال.



### نشاط افتتاحيّ: "يوچا الأطفال"

### المستلزمات:

حاسوب /مِسْلاط /شاشة مرناة كبيرة؛ شبكة إنترنت؛ مكبّر صوت؛ فَرشات رياضيّة. لرابط الحلقة من منظومة البثّ القُطريّة إضغط هنا

### سَيْر النشاط: "يوچا عبْر القصّة"

نهيّئ مساحة كافية من غرفة الصفّ ليتحرّك الأطفال بحُرّيّة. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة الأطفال. نعرض الحلقة على الشاشة المتاحة في الصفّ. نقوم بتنفيذ الحركات حسب تعليمات المدرّب/ة.

من الممكن البحث عن بطاقات لتمارين اليوچا بديلًا عن الحلقات المصوَّرة.



# نشاط إثرائيّ تربويّ: "ساعتي الجميلة"

### معلومات للمرشدين:

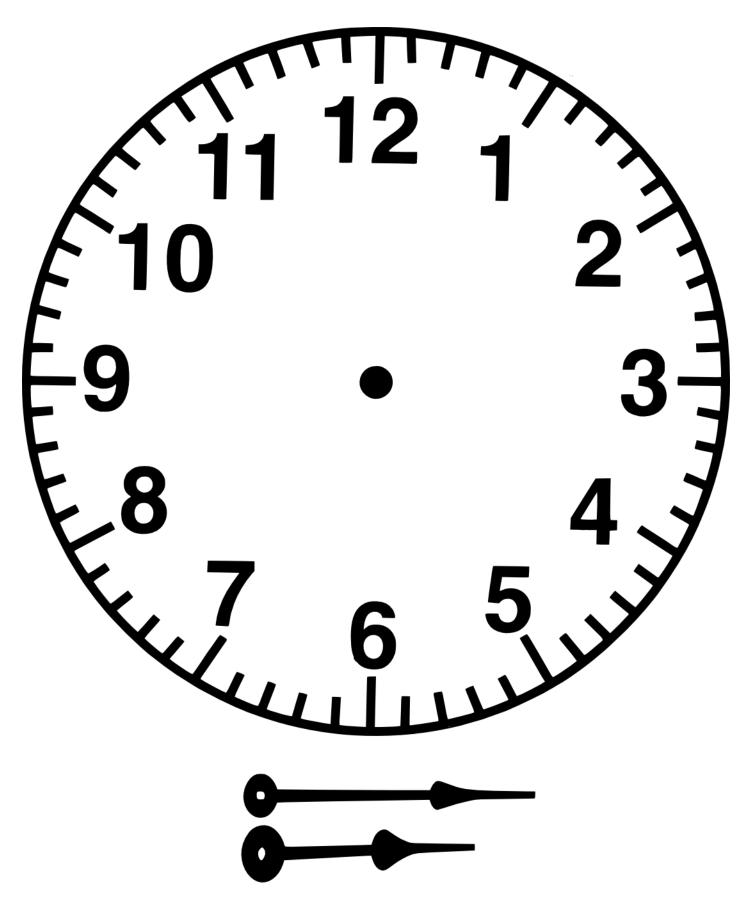
تغذية العقل لا تقل أهمية عن تغذية الجسد. تسهم الألعاب التربوية في تغذية العقل وتنمية قدرات الأطفال الذهنية. سوف نقوم هذا الأسبوع بإنتاج ألعاب تربوية هادفة بمشاركة الأطفال ومن صنع أيديهم. سنقوم باستخدام الخُرْدَوات بالإضافة إلى بعض الموادّ الإنتاجيّة.

### المستلزمات:

قطعة من الكرتون؛ أغطية بلاستيكيّة؛ أقلام توش؛ دبق السيليكون؛ دبابيس إبرة؛ قطع سَجّاد صغيرة (للتخريم)؛ مِقصّات؛ لاصقات أرقام دائريّة الشكل؛ عقارب ساعة مرسومة على الكرتون .

### سَيْر النشاط:

غُضر للأطفال قالبًا دائري الشكل. يرسمون شكل الدائرة بمساعدة القالب على قطعة من الكرتون الذي أحضروه في الصباح. يقصّونها بالسمِقَص أو يقومون بتخريمها بواسطة دبّوس إبرة حسب قدرات وإمكانيّات كلّ طفل. تساعد المرشدة مَن يحتاج إلى المساعدة من الأطفال. يلصق الأطفال لاصقات الأرقام على الأغطية من 1 إلى 12. يساعد أفراد الطاقم الأطفال في تثبيت الأغطية على الكرتونة المقصوصة بصورة دائريّة. يقص الطفل عقارب الساعة، ثمّ يثبّتها في مركز الدائرة بواسطة دبّوس فرنسيّ لتصبح الساعة جاهزة. مجسم الساعة يسهم في تطوير قدرات الأطفال على إدراك الزمن والتسلسل الزمنيّ وتمييز الأعداد.



# نشاط ختاميّ: "أقفز بمهارة"

### معلومات للمرشدين:

علينا الانتباه إلى الأطفال 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 ملوَّن.

### سَيْر النشاط:

يصطف الأطفال في خطَّين مستقيمَيْن مشكِّلين فريقَيْن. تضع المرشدة على الأرض علامة بواسطة اللاصق الملوَّن تحدّ فيه خطّ البداية وخطّ النهاية. يدخل الطفل الأوّل من كل مجموعة داخل الكيس. عند الإشارة ببدء اللعبة، يبدأ الطفلان بالقفز متوجّهَيْن إلى خطّ النهاية، ثمّ يعودان مباشرة إلى خطّ البداية. عندذاك ينتهي السباق، والطفل الذي يحافظ على توازنه ولا يسقط فيصل إلى نهاية السباق أوّلًا يكون هو الفائز، فتُحتَسَب العلامة لفريقه.





# نشاط افتتاحيّ: "يوچا الأطفال"

#### المستلزمات:

حاسوب /مِسْلاط /شاشة مرناة كبيرة؛ شبكة إنترنت؛ مكبّر صوت؛ فَرشات رياضيّة. لرابط الحلقة من منظومة البثّ القُطريّة إضغط هنا

### سَيْر النشاط: "تقوية العضلات"

نهيئ مساحة كافية في الصفّ ليتحرّك الأطفال بحُريّة. نحافظ على تعليمات الأمن والأمان للمحافظة على سلامة الأطفال. نعرض الحلقة على الشاشة المتاحة في الصفّ. نقوم بتنفيذ الحركات حسب تعليمات المدرّب/ة.

في الإمكان البحث عن بطاقات لتمارين اليوچا بديلًا عن الحلقات المصوّرة.

# **G**

# نشاط إثرائي تربوي: "اللغز"

### معلومات للمرشدين:

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

### المستلزمات:

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

### سَيْر النشاط:

يختار الأطفال قِطعًا من الكرتون التي في صندوق إعادة تدوير الكرتون. يختار إحدى الرسمات المعروضة على الشاشة ويرسمها (هي رسمات بسيطة وملائمة لسن وقدرات الأطفال). تساعد المرشدة الأطفال الذين بحاجة إلى المساعدة. يلوّن كلّ طفل رسمته أتلام التلوين (التوش)، ثمّ نقلب قطعة الكرتون إلى الجهة المعاكسة (الخلفيّة). تقوم المرشدة بتخطيطها على نحوٍ عشوائيّ، وذلك باستخدام قلم تلوين (توش) أسود عريض. يقص الطفل رسمته حسب الخطوط التي قامت المرشدة برسمها، وهكذا تكون لعبة اللغز أو السيسازل الخاصّة بكلّ طفل قد أصبحت جاهزة للمّعب.

# نشاط ختاميّ: "بدون أَيْدٍ"

### معلومات للمرشدين:

يمارس الأطفال الألعاب الحركيّة بمتعة؛ فهي تساعد على التنفيس وتجديد الطاقات من بَعدها.

### المستلزمات:

ملاعق بالاستيكيّة كبيرة أحاديّة الاستعمال؛ كرات بالاستيكيّة خفيفة صغيرة الحجم؛ وعاءان؛ موسيقي.

### سَيْر النشاط:

نقسم الأطفال إلى مجموعتين متساويتين إذا أمكننا ذلك، ويصطف الأطفال في صفَّيْن مستقيمَيْن. يمسِك الطفلُ الأوّل من كل صف الملعقة بفمه، ثمّ تضع المرشدة الكرة على الملعقة. يبدأ السباق بين الطفلين، وعليهما الوصول إلى خط النهاية ووضعها داخل الوعاء السمُعَد لذلك بدون أن تسقط الكرة عن الملعقة. يُمنع إمساك الملعقة أو الكرة باليدَيْن مَهْما كان السبب. إذا استخدم الطفل يدَيْهِ أو أسقط الكرة عن الملعقة، يخرج مِن اللعبة خاسرًا الجولة، فيحصل الفريق الآخر على النقطة. يبدأ السباق طفلان آخران حسب الترتيب... وهكذا إلى أن يشترك جميع الأطفال.

