



לגדול בריא



شطيرة لذيذة وصحية ومزينة

سلطة صحية وطازجة

الماء - شفاف وصحي

الصابون سعيد جدًا

كلمات الكلمات

نعبة الزقطة

التحرك في الحيز

الكرة بأزواج

כריך טעים ומקושט

סלט טרי ובריא

מים - שקוף שזה בריא

הסבון שמח מאוד

כדורי מילים

משחק תופסת

נעים לספר

מראת הקסם שלי





לגדול בריא

שם הפעילות: כריך טעים ובריא

על הפעילות:

פעילות חווייתית רב-חושית בתחום התזונה המגוונת והמומלצת. הפעילות מהווה הזדמנות לפיתוח שיח אורייני דבור, לפיתוח אוצר מלים ולהרחבת ידע עולם. חשוב שהשיח סביב התזונה יהיה חיובי, לא שיפוטי ויאפשר בחירה והבעת טעם אישי. חשוב לשמור על היגינה אישית בטיחות עם השימוש בכלים וניקיון הסביבה.

מטרות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

- ✓ עידוד שיח אורייני דבור, הרחבת אוצר מילים והרחבת ידע עולם סביב נושא ארוחת הבוקר והכנת כריכים.
- ✓ הרחבת אוצר המילים: שמות הירקות, הממרחים, כלי המטבח, הפעולות (נשטוף, נקלוף, נמרח, נחתוך, נטעם) הטעמים (חמוץ/ חמצמץ/ מלוח/ חריף) וכן הלאה

חשוב להכין

- צלחת
- סיר
- כף עץ או כלי מטבח אחרים למשחק עם השיר "שמח במטבח"
- שולחן להכנה ולארוחה
- שתי פרוסות לחם מלא לכל ילד
- קעריות עם ממרחים: גבינה לבנה/טחינה/ אבוקדו...
- פרוסות ירקות שונים
- קרש חיתוך
- סכין מריחה

פתיחת הפעילות

- נוכל להציג את [השיר שמח](#) במטבח שכתבה דתיה בן דור. רצוי להזמין את הילדים לפני ההאזנה לשים לב אילו כלי מטבח מופיעים בשיר, ולאחריו לשאול מהם. נקשיב לשיר פעם אחת



לגדול בריא

שם הפעילות: כריך טעים ומקושט

מהלך הפעילות



- נוכל לספר בע"פ סיפור אישי על הבוקר השמח במטבח שלנו במהלך הכנת כריכים לבני המשפחה

חשוב לשוחח בעקבות הסיפור. אפשר לשלב בשיח שאלות כגון:

- ♥ מה אתם אוכל בדרך כלל בארוחת הבוקר בגן?
- ♥ אילו ממרחים אתם מעדיפים?
- ♥ האם יש לכם ירקות מועדפים?
- ♥ מי בוחר מה יהיה בכריך?
- ♥ מה אתם מרגישים כשאתם טועמים מאכל חדש?

מכינים

- בשלב הבא מזמינים הילדים להכין ביחד כריך. (ניתן לחתוך את הלחם לריבועי טעימות ולאפשר לילדים לטעום טעימה קטנה ממרח לא מוכר)
- כדאי לחשוב ביחד כיצד לקשט את הכריכים בירקות/ בעשבי תבלין/ בפרוסת זית ועוד. כיד הדמיון
- כאשר הכריך מוכן אפשר לצלם ביחד את היצירה.
- עורכים את השולחן ואוכלים את הכריכים המוכנים. (לא שוכחים לשתות מים)
- משוחחים על הטעמים שהרגשנו, מה היה טעים מאד? מה פחות?



לגדול בריא

שם הפעילות: כריך טעים ומקושט

סיכום הפעילות



אפשר להזמין את הילדים לנגן עם השיר – שמח במטבח.

כדאי להציג את הכלים לפני הפעילות לבדוק יחד עם הילדים האם הם מכירים את שמם ואת שימושם.

לאחר מכן, לאפשר להם לבחור כלי ויחד להצטרף ב'נגינה' לשיר.

- ✓ בגני ילדים בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון נשתמש במדריך תזונתי לארוחת הבוקר במוסדות חינוך בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון ונפעל על פי מודל סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון בגני הילדים

קישורים להרחבה:

מכינים פנים לכריכים במרחב הפדגוגי- גני ילדים

כריך בריא לילדים – משרד הבריאות

ילדים אוכלים בריא בבית, בגן ובבית הספר- "אפשרי בריא, תכנית משרד החינוך



בחזרה
לדף מרכז





לגדול בריא

שם הפעילות: סלט טרי ובריא

על הפעילות:

הכנת סלט טרי ועונתי היא פעילות חווייתית מהנה המקדמת שיח אורייני דבור, הרחבת אוצר מילים והרחבת ידע עולם-להוריד בנושא תזונה מגוונת ומומלצת. חשוב שהשיח סביב תזונה יהיה לא שיפוטי והאווירה תהיה חיובית ומעודדת חשוב לשמור על היגינה אישית, בטיחות עם השימוש בכלים וניקיון הסביבה.

מטרת/ות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

- ✓ הפעילות מזמנת קידום מיומנויות שיח
- ✓ הרחבת אוצר המילים: שמות הירקות, הממרחים, כלי המטבח, הפעולות (נשטוף, נקלוף, נמרח, נחתוך, נטעם) הטעמים (חמוץ/ חמצמץ/ מלוח/ חריף) וכן הלאה

חשוב להכין

- מגוון ירקות העונה
- לימון
- שמן זית
- קרש חיתוך
- סכין מתאים
- קערה
- כף
- מסחטה

פתיחת הפעילות

הפעילות תפתח בהקשבה/הקראה/צפייה בסרטון "משפחה מיוחדת במינה" מאת: דתיה בן דור.

ניתן לשחק בזיהוי הירק האהוב של הדמויות בשיר. (ניתן להיתמך בחריזה בשיר. לדוגמה: מה אהבה הדסה? – הילד יראה את החסה וכך הלאה...)



לגדול בריא

שם הפעילות: סלט טרי ובריא



מהלך הפעילות

נשוחח

- ♥ אלו ירקות ופירות אתם מכירים?
- ♥ מדוע ירקות ופירות נחשבים בריאים?
- ♥ איזה ירק/פרי אף פעם לא טעמת?
- ♥ אילו ירקות את/ה אוהב בסלט שלך?
- ♥ האם הכנת פעם סלט?

מזמינים את הילדים להכין יחד סלט :

ניתן לבחור עם הילדים אילו ירקות יהיו בסלט שלי שלהם, וכיצד ירצו לתבלו

סיכום הפעילות

ניתן לערוך שולחן ביחד ולאכול יחד
רצוי לשוחח ולברר כיצד הרגישו כאשר היכנו את הסלט:
אילו טעמים זיהו, מה אהבו?
אילו ירקות נוספים היו רוצים לטעום



לגדול בריא

שם הפעילות: סלט טרי ובריא

קישורים להרחבה:

[פירות וירקות מה יש בהם ולמה חשוב לשלב אותם בתפריט היומי](#)

[סלט ירקות עם סבתא אתי – שידור מקוון](#)

- ✓ חשוב להפעיל שיקול דעת בהתאמה לגיל והתפתחות הילדים.
 - ✓ חשוב להפעיל שיקול דעת לגבי בטיחות ושימוש בכלי המטבח.
 - ✓ בגני ילדים בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון נשתמש [במדריך תזונתי לארוחת הבוקר](#)
- [במוסדות חינוך בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון](#) ונפעל על פי הנחיות [מודל סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון](#) בגני הילדים





לגדול בריא

שם הפעילות: מים – שקוף שזה בריא

על הפעילות:

פעילות חווייתית מעלה מודעות לשתיית מים, תוך עידוד שיח דבור, מרחיבה אוצר מילים ומרחיבה ידע. חשוב שהשיח יהיה לא שיפוטי והאווירה תהיה חיובית ומעודדת חשוב לשמור על היגינה אישית, בטיחות עם השימוש בכלים וניקיון הסביבה.

מטרות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

- ✓ הרחבת אוצר המילים: צמא, רוויה, משקה, מילים המתארות תכונות של מים שקוף, צלול, נוזל, קפוא, קרח מילות טעם: חסר טעם, תפל, חמצמץ, מתקתק.
- פיתוח מודעות לחשיבות שתיית המים

חשוב להכין

- בקבוקי מים ריקים
- פלחי פרי וירקות כגון: תפוח, לימון, מלפפון, עלי נענע
- קנקן מים
- תבנית להכנת קרח

פתיחת הפעילות

ניתן להכין מסלול מבקבוקי שתייה ריקים, להשמיע מוסיקה קצבית ולהזמין את הילדים להתקדם בצורות התקדמות שונות בין הבקבוקים כגון: הליכה, הליכה צידית, הליכת שש, דילוג, קפיצות וכדומה.



לגדול בריא

שם הפעילות: מים – שקוף שזה בריא

מהלך הפעילות



נשוחח על חשיבות שתיית מים, ניתן לשאול שאלות כגון:

- ♥ מה אתם אוהבים לשתות?
- ♥ למה חשוב לשתות מים?
- ♥ מה נרגיש אם לא נשתה מים?
- ♥ איך יוצאים מהגוף שלנו נוזלים?
- ♥ מה כדאי לעשות כדי לשתות מספיק?
- אפשר להכין לוח מעקב לסימון שתיית מים
- ניתן לקשט בקבוק מים אישי לעידוד שתייה
- מזמינים את הילדים להכין מים בטעמים ללא סוכר וללא חומרי טעם: לשם כך- יש למזוג מים לקנקן ולהוסיף מספר פלחי פרי אותם מומלץ לבחור עם הילדים
- ניתן להכין קוביות קרח בטעמים – לתבנית קוביות קרח מוזגים מים ומוסיפים חתיכות פרי או עשבי תיבול קצוצים.
- אפשר להכין חליטות מעשבי תיבול – חולטים במים רותחים ועשבי תיבול מומלץ להשוות בין הטעמים והריחות. ניתן ליצור תערובות של חליטות שונות ולבדוק מהו הטעם האהוב.



לגדול בריא

שם הפעילות: מים – שקוף שזה בריא

סיכום הפעילות



מזמינים את הילדים לטעום ולהשוות את הטעם של מים רגילים ושל המים בטעמים

קישורים להרחבה:

[סוף עידן הלא נעים- כשמארחים שותים מים – "אפשריבריא"](#)

[עוברים לשתות מים – מענה לשאלות בדרך לשינוי](#)

[שידור מקוון – מים שקוף שזה בריא](#)

- ✓ חשוב להפעיל שיקול דעת בהתאמה לגיל והתפתחות הילדים.
- ✓ חשוב להפעיל שיקול דעת לגבי בטיחות ושימוש בכלי המטבח.
- ✓ חשוב שהשיח יהיה לא שיפוטי והאווירה תהיה חיובית



בחזרה
לדף מרכז





לגדול בריא

שם הפעילות: הסבון שמח מאד

על הפעילות:

הפעילות מזמנת שיח מרחיב ידע על חשיבות רחיצת הידיים והתנסות חווייתית חיובית להקניית מיומנות והרגלים.

מטרות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

- הרחבת אוצר המילים בנושא כגון, אביזרי ותכשירי ניקיון: ספוג, מטלית, מגבת, גיגית, סבון נוזלי, לכלוך, היגינה, פעולות: לרחוץ, לשטוף, לנטול לסבן, לקרצף, לנגב
- העלאת מודעות לחשיבות רחיצת ידיים לשמירה על היגינה אישית

חשוב להכין

- בובה מפלסטיק
- ספוג רחצה
- סבון
- צבעי ידיים
- גיגית קטנה
- חפצים קטנים למשחק
- ניתן לקיים את הפעילות בחצר הגן

פתיחת הפעילות

כדאי להתחיל במשחק "המלך אמר". בוחרים "מלך/ה" המלך אומר לנתיניו לבצע פעולות טיפוח הגוף והילדים צריכים להציג אותן בפנטומימה. אם לא נאמר "המלך אמר" לא מבצעים את הפקודה. לדוגמה: המלך אמר לסבן ידיים, המלך אמר לפתוח את הברז, המלך אמר לחפוף את השיער, לצחצח שיניים.



לגדול בריא

שם הפעילות: הסבון שמח מאד

מהלך הפעילות



כדאי לנהל שיח ולשאול שאלות כגון:

מדוע חשוב לרחוץ ידיים? כיצד פעולה זו תורמת לבריאות?

♥ מדוע חשוב לשמור על הניקיון שלנו? מתי זה חשוב? מותר גם להתלכלך?

♥ מתי חשוב לרחוץ ידיים?

♥ איך אנחנו מרגישים כשאומרים לנו לרחוץ ידיים? לקנח? להתרחץ?

♥ מה אנחנו יכולים לעשות כדי שהסביבה שלנו: הגן שלנו/ החצר/ הבית/ החדר/ האוטו שלנו יהיו נקיים יותר?

אפשר לצפות בסרטון [חני ומובי מלמדים על היגיינה אישית](#)

בעקבות הצפייה כדאי לחשוב מה חידש הסרטון? האם הסרטון מלמד משהו חדש? האם הופיעו בסרטון דברים שעלו בשיח?

אפשר למרוח על כפות הידיים צבעי ידיים/בוץ נוכל להשוות מה קורה כאשר רוחצים ידיים עם מים ומה קורה כאשר רוחצים ידיים עם סבון

ניתן להדגים ולשחק ברחיצת ידיים עם בובה

להכין כרזה המזכירה לילדי הגן לרחוץ ידיים

ניתן לצלם סרטון הסברה כיצד רוחצים ידיים

כסיכום, ניתן לאפשר חוויה רב חושית: מניחים מספר חפצים הניתנים לזיהוי במישוש בקערה, ממלאים מים וסבון ומקציפים. בכל פעם יוזמן אחד מהילדים להכניס את ידו למי הסבון למשש ולנסות לזהות מהו החפץ שהוא לקח בידו. ניתן לשאול שאלות או לרמוז רמזים.



לגדול בריא

שם הפעילות: הסבון שמח מאד

סיכום הפעילות



אפשר להשמיע את השיר "אני נקי" מאת דתיה בן דור ניתן להזמין את הילדים לפעול בתנועה עם ספוגים כאשר משמיעים מוסיקה נעימה. מעבירים את הספוג מיד ליד, מלטפים את הפנים את הידיים, מגלגלים על איברים שונים. מתקדמים בצורות שונות כאשר הספוג מונח על כף היד, על גב כף היד, מנסים להניח את הספוג גם על אברי גוף נוספים ולהתקדם בצורות שונות כמו למשל ללכת כאשר הספוג מונח על הראש, ללכת הליכת שש כאשר הספוג על הגב וכדומה.

קישורים להרחבה:

[בסבון ומים](#) - מתוך מערכת השידורים הלאומית

[שיר הסבון בכה מאוד](#), מילים: מרים ילן שטקליס, לחן: צביקה פיק, ביצוע עוזי חיטמן

[שיר עם נקי](#) - מילים: אהוד מנור, לחן וביצוע: מתי כספי



בחזרה
לדף מרכז





לגדול בריא

שם הפעילות: כדורי מילים

על הפעילות:

משחקי כדור מהנה כהזדמנות להרחבת אוצר מילים סביב משפחות מילים. כדאי לבחור משפחות מילים שתהינה רלוונטיות לילד לתחומי העניין והעיסוק שלו, לנושאי הלמידה והמשחק בגן וכדומה. חשוב להפעיל שיקול דעת בהתאמה לגיל והתפתחות הילדים, הפעיל שיקול דעת לגבי בטיחות המרחב ותנאי המשחק.

מטרות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

✓ נרחיב את אוצר המילים סביב הפעילות עם הכדור וסביב קריטריון או משפחת מילים

חשוב להכין

- כדור
- שקית בד ממולאת אורז/שעועית

פתיחת הפעילות

נוכל שיר ביחד את השיר "[מי שטוב לו ושמח](#)" מאת דתיה בן דור
נוכל לשחק עם הכדור: מי שטוב לו ושמח ולגלגל את הכדור ב - עזרת אברי גוף שונים.

מהלך הפעילות

נוכל לשחק לכל כדור מילה (משחק בקבוצה)
משחק גלגול

נוכל להציע נושא למשחק או לבחור עם הילדים לדוגמה: מילים של חורף, מילים של חג, מילים של בוקר, בע"ח.

נשב במעגל. אחד הילדים אומר מלה הקשורה לנושא ומגלגל את הכדור לילד אחר שיושב במעגל. כך הלאה כל ילד שמקבל את הכדור קורא במלה נוספת השייכת למשפחת המילים ומגלגל לחבר אחר.



לגדול בריא

שם הפעילות: כדורי מילים

כדי ליצור אתגרים נוספים ניתן להגדיל את המרחקים בין הילדים במעגל.

משחק מסירות

ניתן לשחק באותה צורה במסירת של כדור או שקית בד ממולאת שעועית.
ניתן לשחק כמשחק זיכרון והוספה: ילד אחד מוסר את הכדור אומר מלה. הילד שקיבל את הכדור חוזר על המלה שהילד אמר ומוסיף מלה חדשה ומוסר לילד אחר, הילד שקיבל את הכדור חוזר על המלים שנאמרו, מוסיף מלה ומוסר את הכדור לילד נוסף

סיכום הפעילות



נוכל לשחק משחק אצבעות מתאים כמו "אצבע לאצבע נחבר והנה כדור פאר"
נוכל לשיר שוב ביחד את השיר "מי שטוב לו ושמה" מאת דתיה בן דור
ניתן ליצור ביחד כדורים מעיתונים או משאריות בד

קישורים להרחבה:

[לא נפסיק לשחק](#) - חוברת (המשחקים מתוך החוברת)

[לא נפסיק לשחק](#) - סרטון בהשראת החוברת





לגדול בריא

שם הפעילות: משחק תופסת

על הפעילות:

משחק התופסת מאפשר פיתוח הקשבה וביצוע הוראות מילוליות, תוך פעילות תנועתית ומשחקית מהנה. רצוי לאפשר לילדים להיות שותפים בתכנון ובהנחיית המשחק.

מטרות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

- פיתוח יכולת זיהוי חפצים בעזרת תיאור/ על פי קריטריונים
- פיתוח יכולת מתן וביצוע הוראות
- שכלול יכולת התקדמות במרחב

חשוב להכין

- מרחב בטוח לתנועה
- תמונות של חפצים/ משחקים/ מרחבים בגן

פתיחת הפעילות

ניתן לחוד חידות תיאור לדוגמה:
אני נחשב חבר נאמן, כמוני יש גדולים וגם קטנים, כשאני שמח אני מכשכש בזנב יכול להיות שאתם מגדלים אותי בבית או בחצר מי אני? פתרון: כלב



לגדול בריא

שם הפעילות: משחק תופסת

מהלך הפעילות

ניתן לשחק משחק קבוצתי "אני רואה משהו תנחשו מהו" בחצר הגן

מהלך המשחק: הילדים עומדים סביב הגנת והיא אומרת: "אני רואה משהו.... ומתארת את אחד החפצים/מתקנים/ משחקים, בחצר תנחשו מהו". הילדים רצים ונוגעים בחפץ.

ניתן להנחות לפי קריטריונים כגון: צורה/ צבע/ מרקם "אני רואה משהו בצורת עיגול/ מרובע/משולש – תנחשו מהו"

ניתן להזמין את הילדים להנחות

נוכל לחוד חידות על משחקים ומתקנים בגן

נוכל לצלם מרחבים או חפצים בגן וליצור יחד עם הילדים כרטיסיות הנחיה ליעדי התופסת. ניתן לשוחח עם הילדים על הסיבות לבחירה במרחב או במשחק שבחרו להציג בכרטיסיה. כמו כן, חשוב לדון עם הילדים אילו הנחיות יהיו ברורות לילדים המשחקים.

תופסת ישיבה

אם המרחב אינו מאפשר ריצה ניתן לשחק תופסת ישיבה.

מהלך המשחק: הילדים מתפזרים בחדר הגן אותו חשוב לפנות מחפצים שיכולים להכשיל

הגנת בוחרת ילד שיהיה תופס. הילדים המשחקים והתופס יושבים על הרצפה ומתקדמים בישיבה. התופס יכול לתאר מרחב/ משחק/ חפץ בגן אפשרות נוספת- התופס יכול לתאר תכונה של החפצים: צורה, צבע, מרקם, הילדים מתקדמים בישיבה על הרצפה לכיוון היעד שזיהו מהתיאור. גם התופס מתקדם בישיבה ומנסה לגעת ביד או ברגל של ילד שלא הספיק לגעת בחפץ מתאים.





לגדול בריא

שם הפעילות: נעים לספר

על הפעילות:

פעילות בתנועה המטפחת כישורי שפה, מודעות תנועתית ושיתוף פעולה. חשוב לקיים את הפעילות במרחב בטוח ונוח לתנועה. חשוב ליצור אווירה מעודדת ולא שיפוטית, ובהתאמה לגיל ולהתפתחות הילדים. מומלץ לעודד שיח פתוח, לתאר את התנועות ולשלב דימויים המתארים תנועה.

מטרת/ות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

- ✓ עידוד שיח אורייני דבור, הרחבת אוצר מילים והרחבת ידע עולם סביב נושא סיפורי
- ✓ פיתוח הבעה מילולית ותנועתית
- ✓ עידוד יצירתיות ודמיון

חשוב להכין

- כרטיסיות עם תמונות המייצגות מרחבים שונים (יער קסום, חלל, עולם תתי-ימי, ג'ונגל, בית, פארק וכו')
- מומלץ: אביזרים לתנועה כגון סרטים או מטפחות
- מומלץ: מערכת שמע ומוסיקה

פתיחת הפעילות

- **נשחק**: נשחק במשחק "מעגל התנועות"-נזמין את הילדים לעמוד במעגל. כל ילד בתורו מציג תנועה, והקבוצה מוזמנת לחקות אותו. ניתן להשמיע מוזיקה מתאימה, ואף לשלב רצף תנועות (למשל: קפיצה + ריצה במקום). כמו כן, ניתן להציע נושאים לתנועות כגון: בע"ח, מקצועות, פעולות. נשים דגש על תיאור התנועות: איכות התנועה: קלה/כבדה, מהירה/איטית, הבעת רגשות בתנועה: שמחה, עייפות, התרגשות, שימוש בדימויים: "כמו פיל עייף", "כמו פרפר מרחף" וכדומה.



שם הפעילות: נעים לספר

מהלך הפעילות

"מטיילים בין עולמות" - נפזר את כרטיסיות התמונות המציגות סביבות במרחב. נזמין את הילדים לטייל לצלילי מוזיקה. כאשר המוזיקה נעצרת נבקש מהילדים לעמוד ליד כרטיסיה שבחרו ולהעמיק את ההתבוננות בה. נוכל לשאול איזה עולם/ סביבה בתמונה שלכם, למה בחרתם דווקא בתמונה הזו? "קופצים אל עולם דמיוני" - נשחק בקפיצה דמיונית אל התמונה. לדוגמה: "נגיד ש...קפצתי לג'ונגל - נחקור" לאן הגענו: מה אתם רואים? מה אתם שומעים? איך אתם מרגישים בעולם שנכנסתם אליו? את מי אתם פוגשים?

נזמין את הילדים להציג בתנועה דמות שפגשו נשאל: מי הדמות? כיצד היא מרגישה? מה מיוחד בה? את מי תירצה הדמות לפגוש? כיצד היא נעה? נוכל להציע לילדים להעשיר את התנועה באביזרים.

"מפגשים בין עולמות"

נוכל להציע לילדים לבקר ב"עולמות" של חברים, ליצור סיפורי תנועה משותפים.

סיכום הפעילות

סיפור קבוצתי - נעמוד במעגל וניצור סיפור שרשרת משותף, כל ילד יוסיף משפט ותנועה. לדוגמה: פתיחה "היה היה עץ גדול ביער", ילד מוסיף משפט ותנועה: "העץ התנועע ברוח" וכך הלאה...

נשוחח - מה אהבתם בפעילות? מאילו תנועות נהניתם במיוחד? האם התנסיתם בתנועה חדשה? יש לכם רעיון על מה נוכל לספר בתנועה בפעם הבאה?

ומה עוד? - נוכל ליצור סיפור בתנועה לסיפור מוכר

-נוכל לצלם את הסיפור ולערוך סיפור/ סרטון דיגיטלי

קישורים להרחבה: [שידור בסיסים וחיות טבע](#)

"להפוך לקשת" [מוזיקה, תנועה ושיר](#)



על הפעילות:

פעילות בתנועה המטפחת כישורי שפה, מודעות תנועתית ושיתוף פעולה. חשוב לקיים את הפעילות במרחב בטוח ונוח לתנועה. חשוב ליצור אווירה מעודדת ולא שיפוטית, להתאים לגיל ולהתפתחות הילדים ולהמליל את התנועות. מומלץ לאפשר לילדים התנסות חוזרת במגוון הרעיונות, כדי לשכלל ולבסס מיומנויות.

מטרת/ות הפעילות:

הרחבת ידע עולם	הבנת הספר הקריאה והבנת טקסטים	הרחבת אוצר מילים ומשמעותן	שיח אורייני דבור
----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------

- ✓ עידוד שיח אורייני דבור, הרחבת אוצר מילים והרחבת ידע עולם סביב נושא השתקפות, תנועה וחקוי
- ✓ הרחבת אוצר המילים: מושגים הקשורים למראה והשתקפות, אברי גוף, תיאור תנועה ומושגים במרחב



חשוב להכין

- קופסה מקושטת עם מראה מקובעת בתחתית
- מומלץ: אביזרים לתנועה כגון סרטים או מטפחות
- מומלץ: מערכת שמע ומוסיקה
- מומלץ מראה גדולה

פתיחת הפעילות

- **נשב** במעגל, נציג את 'קופסת הקסמים' שבתוכה מסתתרת דמות מיוחדת.
- **נשחק**: כל ילד בתורו יקבל את הקופסה ויאמר: "קופסת קסמים, קופסת פלא, מי מסתתר בתוך היום?" ויתאר את ההשתקפות. בתחילת הסבב המנחה תשאל שאלות מנחות, ובהמשך עם התקדמות הסבב תזמין את הילדים לשאול את השאלות בעצמם. השאלות יכולות להתייחס לתיאור חיצוני בשאלות סגורות, למשל נוכל לשאול: "מהו צבע העיניים של מי שראית?" "האם הוא מחייך?" או לתיאור מופשט בשאלות פתוחות כמו "מה מיוחד במי שראית?"
- נסכם ונחשוף את "הסוד" - נשוחח על המושג 'השתקפות', על ההבנה שכל אחד ראה את עצמו ונדגיש את הייחודיות שבכל ילד וילדה.

מהלך הפעילות

"אני והמראה שלי" – משחק זוגות: עומדים זה מול זה. ילד אחד מוביל תנועה, השני משקף (מחקה כבבואה במראה). נחליף תפקידים כל 2-3 דקות. נוכל להחליף זוגות, לעבוד ברביעייה (זוג מול זוג) ולשלב מוזיקה מתאימה.

רעיונות לגוון:

- מנחי גוף שונים: עמידה זקופה/ עמידת שש/ עמידת ארבע/ עמידה על רגל אחת
- נושאים:
 - רגשות: שמחה, כעס, הפתעה...
 - פעולות: אכילה, בישול, ניקיון, ציור...
 - בעלי חיים: זחילה, קפיצה, ריצה
 - תופעות טבע: רוח, גשם, צמיחה
- אביזרים: נוכל להוסיף אביזרים לבחירת הילדים כגון מטפחות, סרטים ונעודד יצירת דימויים בעזרתם, לדוגמה: נניע את המטפחת כגל בים... נזמין את ילדים שרוצים להציע את התנועה והדימוי.

סיכום הפעילות

נשתף - נשב או נעמוד במעגל, כל ילד יראה תנועה אהובה מהפעילות, ויסביר למה בחר בה, הקבוצה תחקה את התנועה

נשוחח – משהו חדש שגיליתי היום, תנועה שהייתה מאתגרת/ קלה לחיקוי. מה הייתי רוצה להצליח בפעם הבאה... נאסוף מילים חדשות שהשתמשנו בהם היום

נשיר ביחד חבר חדש בראי מאת דתיה בן דור
נגלה השתקפויות נוספות במרחב הגן והחוץ

קישורים להרחבה: שידור [משחקי מראה](#)
"להפוך לקשת" [מוזיקה, תנועה ושיר](#)





لגדול בריא תָּנוּמוּ בְּصַחֶה גַּיְדָה

شطيرة لذيذة وصحية

نشاط تجريبي متعدّد الحواسّ في مجال التغذية المُنتوّعة والموصي بها. يُوفّر النشاطُ فرصةً للحوار الشّفوي في اللّغة المحكيّة، ومن خلاله يكتسب الطّفل مفردات جديدة، ويوسع ثقافته العامّة. من المُهمّ أن تكون المحادثة حول التغذية إيجابيّة بعيدة عن الأحكام، تتيح الاختيار والتّعبير عن الذوق الشّخصي. ينبغي الحفاظ على النّظافة الشّخصيّة، والسّلامة باستخدام الأدوات ونظافة البيئة.

أهداف الفعاليّة:

توسيع الثقافة العامّة	فهم القراءة والكتابة وفهم النّصوص	توسيع الثروة اللّغوية (فهم المعاني).	تطوير القدرة على الحوار في اللّغة المحكيّة
-----------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--

تشجيع الحوار الشّفويّ.

توسيع المفردات، وتوسيع المعلومات العامّة حول وجبة الإفطار، وإعداد الشّطائر.

توسيع القاموس اللغوي: أسماء الخضار، والفاكهة، وأدوات المطبخ.

الأنشطة (غسل، تقشير، تقطيع، تذوّق).

الأطعمة (حامض/حلو/مالح/حار) ونحو ذلك...

ماذا في الحقيقة؟

صحن، طنجرة، ملعقة خشبيّة، أو أدوات مطبخ أخرى للعب بأغنيّة "فوزي وموزي أغنيّة السّلطة"، طاولة للتّحضير والأكل.

الانطلاق في الفعاليّة

المقادير:

شريحتان من الخبز الكامل لكلّ طفل.

أغذية قابلة للتّدهين: جبنة بيضاء/طحينة/أفوكادو/لبنة...

شرائح خضروات متنوّعة خيار/بندورة/فليفلة...

لوح التّقطيع.

أداة للتّدهين.



לגדול בריא
תִּנְמוּ בְּصַחֶהּ גִּידָה

شطيرة لذيذة وصحية

الافتتاحية:

يمكن عرض أنشودة فوزي وموزي "السَّلْطَة". يُنصح بدعوة الأطفال للإصغاء للأنشودة، ثم نسأل: أي أنواع من الخضار ذُكِرَتْ في الأنشودة. دعونا نستمع إلى الأغنية مرّة واحدة.

نخطو في مسار الفعالية:

يمكننا أن نحكي قصّة شخصيّة عن الصباح السعيد في مطبخنا أثناء إعداد الشطائر لأفراد الأسرة، من المهمّ التحدّث بعد القصة، يمكنك طرح أسئلة مثل: ماذا تأكل عادة في وجبة الإفطار في روضة الأطفال؟ أي أغذية قابلة للتدهين تُفَضِّل (لبنة، جبنة، حمص وغيرها...)? هل لديك خضروات مُفضّلة؟ اختر أنواع الأغذية التي ستضعها في شطيرتك؟ ما هو شعورك عندما تتذوق طعامًا جديدًا؟

التحضير:

في الخطوة التالية ندعو الأطفال إلى إعداد شطيرة معًا. (يمكنك تقطيع الخبز إلى مربّعات تذوّق، والسّمّاح للأطفال بتذوّق طعم صغير من الأغذية القابلة للتدهين غير المألوفة مثل الجبنة/الأفوكادو وغيرها...). يجب أن تفكروا معًا في كيفية تزيين الشطيرة بالخضروات/الأعشاب العطريّة/شرائح الزّيتون وغير ذلك...كالخيال عندما تكون الشطيرة جاهزة، يمكنك التقاط صورة لها. تجهيز الطاولة لتناول الشطائر. (لا تنسى شرب الماء) يَجْدُرُ التحدّث عن النكهات الجديدة، ما هو اللذيذ جدًّا؟ وماذا أقلّ؟



לגדול בריא תנמו בִּסְחָה גִּיָּדָה

שְׁטִירָה לְדִידָה וּמְזִינָה

תְּלִיכִסּוּ הַפְּעָלִיָּה:



יִמְכַנְךָ דַעוּהַ הַאֲפֻלָּה לְלַעְרַף מֵעֲגֻנִיָּה - סַעִיד בַּיּוֹם הַמִּטְבֵּחַ. יִחַבְדּוּ תַּפְדִּים הָאֲדוּת קִבֵּל הַנְּשִׂאֵת, וּמְרַגְעָה אֲסָמָהּ וְאִסְתְּרָמָתָהּ מֵעִל הַאֲפֻלָּה. בַּעַד
זֶלֶק, נִסְמַח לֵהֶם בְּאִחְרִיָּה אֲדָה מִן הָאֲדוּת הַמִּטְבֵּחַ וְאִסְתְּרָמָהּ כְּאֲדָה עֲרַף וּמְרַאֲפָה הָאֲנִשׁוּדָה.

בַּיּוֹם הַאֲפֻלָּה קֵד יִדְרַס אֲפֻלָּה יַעֲנֹנִים מִן הַחֲסָסִיָּה הַגְּדָאִיָּה, לְזָה נִסְתַּעִים בְּמִדְרִיךְ תְּזוֹנָתִי לְאַרְוַחַת הַבּוֹקֵר בְּמוֹסְדוֹת חֵינּוֹן
בְּהֵם לּוֹמְדִים יִלְדִים עִם אֲלֶרְגִיָּה לְמִזּוֹן דְּלִילָה גְּדָאִיָּה לּוֹבְגָה הָאִפְטָר בַּיּוֹם הַמִּטְבֵּחַ הַתְּלִמִּיָּה, וְנַעֲמַל וּפְקָא מוֹדֵל סְבִיבָה מוֹגְנָה
לִילְדִים עִם אֲלֶרְגִיָּה לְמוֹצְרֵי מִזּוֹן לְנִמּוֹדֵג הַבִּיָּה הַדָּאִעָה לְהַאֲפֻלָּה הַזֵּה יַעֲנֹנִים מִן הַחֲסָסִיָּה הַגְּדָאִיָּה בַּיּוֹם הַאֲפֻלָּה.

רֹאבֵּל לְתוֹשֵׁעַ:

טִבְקִי הַסְּחִי - עֲאִנְשֵׁה הַזֶּרֶו

מְכִינִים פְּנִים לְכִרִיכִים בְּמִרְחָב הַפְּדוּגוּגִי - גְּנֵי יִלְדִים

כִּרִיךְ בְּרִיא לִילְדִים - מִשְׂרַד הַבְּרִיאוֹת

יִלְדִים אֹכְלִים בְּרִיא בְּבֵית, בְּגֵן וּבְבֵית הַסֶּפֶר - "אִפְשָׁרֵי בְּרִיא, תְּכִנִּית מִשְׂרַד הַחֵינּוֹן



רְגוּעַ אֶלֵי
הַפְּעָלָה הַרִּישִׁיָּה





לגדול בריא
נָנוּמוּ בִּסְחָהּ גִּיבָה

سلطة صحیة وطازجة

i حول الفعاليّة:

تحضير سلطة موسميّة طازجة هي فعاليّة ممتعة تُطوّر حوارًا في اللّغة المحكيّة، تُوسّع الثّروة اللغويّة، والثّقافة العامّة وتُشدّد على تغذية مُتنوّعة يُنصَحُ بها. يُحبّدُ مراعاة التّمحور في الحوار حول التغذية السليمة في أجواء إيجابيّة مُشجّعة، والمحافظة على النّظافة الشّخصية، الأمان في استعمال أدوات الطّبخ، ونظافة البيئة.

أهداف الفعاليّة:

توسيع الثقافة العامّة	فهم القراءة والكتابة وفهم النّصوص	توسيع الثروة اللغوية (فهم المعاني).	تطوير القدرة على الحوار في اللّغة المحكيّة
-----------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--

توسيع الثّروة اللغويّة: العطش، الشّبّع، الشّرّاب، الكلمات التي تصف خصائص المياه: شقّافة، سائلة، مُجمّدة، جليديّة، كلمات حاسّة الذوق: لا طعم له، حامض، حلو.

تنمية الوعي بأهميّة مياه الشّرب.



לגדול בריא
נְנוּמוּ בְּصַחֶה גִּיבֵה

سلطة صحیة وطازجة

ماذا في الحقیبة؟

- أنواع مختلفة من خضار
- الموسم.
- ليمون
- زيت زيتون
- لوح تقطیع
- سكين ملائم
- وعاء
- ملعقة
- عصارة

الانطلاق في الفعاليّة

يشاهد الأطفال **أغنيّة "السلطة" فوزي وموزي**، ونجري حواراً مع الأطفال حول الأغنيّة. ما هي المكونات المستخدمة في تحضير السلطة؟ ما هي أنواع الخضار التي ذكّرت في الأغنيّة؟ كيف يتم تحضير السلطة؟ أي نوع سلطة تُفضّل؟ هل شاركت في تحضير سلطة مع أحد أفراد العائلة؟ شاركنا في تجربتك الشخصية. أي من الخضار لم تتذوّقه أبداً؟

نخطو في مسار الفعاليّة:

تقوم مجموعة من الأطفال بتحضير طبق السلطة. ملاحظة: إتاحة الفرصة للأطفال في اختيار أنواع الخضار التي يُحضّرون منها السلطة، واختيار الصلصة التي يُضيفونها إليها.



לגדול בריא
נָמּוּ בְּصַחֶה גִּידָה

سلطة صحّية وطازجة

הוֹב! וּסְלֵטָה לְנֵהִיָּה

תְּחִיבֵר מֵאֵדֶה הַטֶּמֶם וְתִנְאֹל הַסְּלֵטָה בְּשִׁכּוּל גְּמָעִי. יִחְבְּדוּ מֵחֹרֶה הָאֻפְרָאם חֹל:
מִשְׁאַעֲרֵהֵם אֶתְנֵאֵם תְּחִיבֵר הַסְּלֵטָה.
מָה הִי הָאֻטְעִמָה הַלֵּי יִפְצְלוֹנֶהָ?
אִי חִצָּר יִמְכֵן אִצְאִתְנָהּ אִלֵּי הַסְּלֵטָה?
אִצְרַחֹוּ אֲנוּאָם אֲחֵרִי מִן הַסְּלֵטָתִים?

מָדָא אִיבְּסָא:

חֲזָרָה פְּזָר:

וּסְפֵר נֹעַם מִן הַחִצָּר וְעָלִי הָאֻפְרָאם אִכְתִּשָּׁפֶה.
תְּעֻבֵי הָעֵינִינִים וְהַתְּעָרֵף עָלֵי הַחִצָּר/הַפּוֹאֵקֶה בְּוֵאִסְטָה אִדְחֵי הַחֹוֹסִים (הַשֶּׁם, הַלְּמֵס, הַתְּדוּקָה...)
זֵרָעָה אֲנוּאִם מִחְתֵּלֶה פִּי הַחִדִּיקָה הַתְּעִיבִימִיָּה.
בִּיַע חִצָּר וּפּוֹאֵקֶה פִּי רִכְנֵי הַדִּכָּאן.
תְּשִׁכִּיל הַחִצָּר פִּי רִכְנֵי הָעִגָּאנִים.
תּוֹחִיק מִקְאִדִּיר טְרִיקָה עֵמֶל הַסְּלֵטָה וּזְמִיָּהּ אִלֵּי מִטְיַח הַרוּזָה.

מָדָא בְּעַד:

מָה רֵאִיִךְ פִּי...
מָדָא כִּנֵּת תְּעִיר...
בְּמָדָא תְּחַפְּזֵךְ?
בְּמָדָא שְׁעֵרֵת אֶתְנֵאֵם הַפְּעָלִיָּה?
הֵל תִּרְעַב בְּמִשְׁרָכָה...

מָדָא כָּאן:

חֹוֹר לְגוּוִי, אִתְרֵא הַקָּאמוּס הַלְּגוּוִי, תּוּסִיעַ הַתְּקָאפָה הָעָמָה, פִּהֵם הַנֶּסֶם וְהָאִקְבָּאֵל עָלֵי הַכְּתָב, תְּפִקִּיר אִבְדָּעִי וְנָאִד.

מֵלֵאחֶזֶה הָמָה: יִבְנִיעִי מֵלֵאמֶה הַפְּעָלִיָּה לְמֵרְחֵל הַגְּמֵרִיָּה וְהַתְּמַאִיָּה לְאֻפְרָאם

יִגְבֵּי מֵרָעָה הָאֻפְרָאם הַזֵּינִים יֵעָנֹוּן מִן חִסָּאִיָּה לְאֻטְעִמָה מְעִינָה, יִמְכֵן הַאִסְתַּעָנָה

אִלְרָגִיהַ לְמִזְמֹן הַאִלְתְּרָאם בַּתְּעִיבִימִתִּים מֹדֵל סְבִיבָה מֹגֵגֵת לִילִדִים עִם אִלְרָגִיהַ לְמוֹצֵרִי מִזְמֹן בְּגִנֵּי הַיִּלְדִים





לגדול בריא
נָנוּ בְּصַחֶה גִּיָּדָה

الماء – شَقَّاف وصَحِّي

i حول الفعاليَّة:

فعاليَّة ممتعه تزيد من الوعي بضرورة شرب الماء، بالإضافة إلى التشجيع على تطوير المحادثة، توسيع وترسيخ المفردات والمعرفة. من المهم أن يكون الحديث إيجابياً ومُشجِّعاً، وينبغي الحفاظ على النظافة والسَّلامة الشَّخصيَّة باستخدام الأدوات، إلى جانب نظافة البيئة.

أهداف الفعاليَّة:

توسيع الثقافة العامَّة	فهم القراءة والكتابة وفهم النُّصوص	توسيع الثروة اللغويَّة (فهم المعاني).	تطوير القدرة على الحوار في اللُّغة المحكيَّة
------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--

توسيع الثروة اللغويَّة: العطش، الشَّبَع، الشَّرَاب، الكلمات التي تصف خصائص الماء: شَقَّاف، سائل، صافٍ، جامد، جليديّ، كلمات حاسَّة الدُّوق: لا طعم له، حامض، حُلُو.

تنمية الوعي بأهميَّة شرب الماء.

ماذا في الحقيبة؟

- زجاجات ماء فارغة.
- شرائح لبعض أنواع الفاكهة والخضروات، مثل: التُّفَّاح، اللُّيْمون، الخيار، وأوراق النُّعناع.
- قالب تحضير الثلج.

الانطلاق في الفعاليَّة

يمكن إعداد مسار من زجاجات ماء فارغة. ندعو الأطفال للتقدُّم على أنغام الموسيقى، بطرق مختلفة بين الرُّجاجات، مثل: المشي، المشي جانباً، المشي على ستة، القفز، وَتَحَو ذلك...



לגדול בריא
נְנוּמוּ בְּصִחָהּ גִּידָה

الماء – شفاف وصحي

نخطو في مسار الفعالية:



نتحدّث عن أهميّة ماء الشُّرب، يمكن طرح بعض الأسئلة مثل :

- ♥ ماذا تُحبّ أن تشرب؟
- ♥ لماذا من المُهمّ شرب الماء؟
- ♥ كيف نشعر إذا لم نشرب الماء؟
- ♥ كيف تخرُجُ السّوائل من أجسامنا؟
- ♥ ماذا يجب أن تفعل لتشرب كمّيّة كافية من الماء؟
- ♥ يمكنك إنشاء لوحة توثيق كمّيّة الماء التي شربتها.
- ♥ يمكن للطّفّل تزيين زجاجة ماء لتشجيعه على الشُّرب.
- ♥ ندعو الأطفال لتحضير ماء بطعماتٍ متنوّعة بدون (إضافة سكرّ أو مواد طعم) من أجل ذلك، نسكّب الماء في إبريق يضاف إليه عدد من شرائح الفاكهة التي يختارها الأطفال.
- ♥ يمكنك صنع مكعبات ثلج بطعماتٍ متنوّعة - نضع في قالب الثّلج قطعةً صغيرة من الفاكهة، والقليل من الأعشاب العطرية المفرومة .
- ♥ يمكن تحضير شاي أعشاب عطريّة - نغمرها بالماء المغلي، ونُجري مقارنة بين طعمات وروائح الأعشاب المختلفة، كما يُمكن تحضير خلطات مختلفة من الأعشاب العطريّة واختيار الطّعم المفضّل.

هوب! وصلنا للنّهاية



ندعو الأطفال للتدوّق والمقارنة بين طعمة الماء الخالي من الإضافات، وطعمته مع إضافات مختلفة (فواكه، خضار أو أعشاب عطريّة).



لغدول بריא
ننمو بصحة جيدة

الماء – شفاف وصحي

ملاحظات هامة:

- من المهم ملاءمة الفعاليات والأنشطة لمرحلة الأطفال العمرية، والتطورية.
- من المهم الانتباه لأمان الأطفال أثناء استعمال أواني الطبخ (خاصة الحادة منها).
- من المهم المحافظة على المحادثة بأجواء إيجابية داعمة بعيداً عن الاحكام المسبقة.

ماذا أيضاً:

- التحدث مع الأطفال حول مصادر الماء على الكرة الأرضية.
- أيها صالح للشرب؟
- نتحدث عن استعمالات الماء (كل أنواع الاستخدامات، للحيوانات، للنباتات وغيرها).
- استهلاك ذكي للماء.
- المقارنة بين حجم الماء السائل، وحجم الماء الصلب (مثلج).
- مراقبة عملية تبخر الماء.

ماذا بعد:

- ما رأيك في...
- ماذا كنت تغير...
- بماذا تحفظ؟
- بماذا شعرت أثناء الفعالية؟
- هل ترغب بمشاركة...

ماذا كان:

حوار لغوي، إثراء القاموس اللغوي، توسيع الثقافة العامة، فهم النص والإقبال على الكتاب، تفكير إبداعي وناقدي.
ملاحظة هامة: ينبغي ملاءمة الفعالية للمرحلة والتطورية للأطفال.

روابط للتوسع: [ليس كل سائل شفاف هو ماء – هيام أبو طريف](#)

[الماء – نبال جدعون](#)

رجوع إلى الصفحة
الرئيسية





لגדול בריא
נָנוּ בְּصַחֶה גִּיָּדָה

الصَّابُونُ سَعِيدٌ جَدًّا

i حول الفعاليّة:

يُشجّع هذا النّشاط على حوار مُوسّع حول أهميّة غسل اليدين، وممارس ذلك عمليًا لنقل المهارات والعادات.

أهداف الفعاليّة:

توسيع الثّقافة العامّة	فهم القراءة والكتابة وفهم النّصوص	توسيع الثروة اللّغوية (فهم المعاني).	تطوير القدرة على الحوار في اللّغة المحكيّة
------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--

توسيع الثروة اللّغويّة بمفردات تتعلّق بأدوات ومُستحضرات التّنظيف مثل: الإسفنج، القماش، المنشفة، المغسلة، الصّابون السائل، الأوساخ، النّظافة.

الفعاليّات: غسل، شطف، وضع الصّابون، فرك، مسح وغيرها.

رفع مستوى الوعي بأهمية غسل اليدين للحفاظ على النّظافة الشّخصيّة.

ماذا في الحقيقة؟

- اسفنجة استحمام (ليفة)
- دمية بلاستيك
- صابون
- ألوان لليدين
- طشت صغير
- أغراض صغيرة للعب
- يمكن إجراء الفعاليّة في ساحة الرّوضه/البستان.



لغدول بريا
ننمو بصحة جيّدة

الصّابون سعيدٌ جدًّا

الافتتاحية



نبدأ بلعبة " قال الملك ": نختار "ملكًا" يطلب من الأطفال القيام بفعاليّات العناية بالجسم، وعلى الأطفال القيام بنفس الحركات، بشرط أن تقال عبارة: "قال الملك" قبل الأمر. مثال: قال الملك اغسل اليدين، قال الملك: افتح الحنفيّة، قال الملك: اغسل شعرك، أمّا عندما يقول الملك نظف أسنانك فعلى المشاركين عدم تنفيذ الأمر.

نخطو في مسار الفعاليّة:



يُحبذُ إجراء حوار، وطرح أسئلة مثل:

ما هي أهميّة غسل اليدين؟ كيف تساهم هذه الفعاليّة في المحافظة على الصّحة؟

- ♥ لماذا من المهم الحفاظ على نظافتنا الشخصيّة؟ متى يكون ذلك مهمًّا؟ هل يسمح أيضًا أن تتسخ؟
- ♥ متى يكون غسل اليدين مهمًّا جدًّا؟
- ♥ كيف نشعر عندما يُطلب منا غسل أيدينا؟ الاستحمام؟
- ♥ ماذا يمكننا أن نفعل كي تكون بيئتنا: الرّوضة/ البستان/ السّاحة/ المنزل/ الغرّة/ السيّارة، أكثر نظافة.

يمكننا مشاهدة فيديو [نشيد أغسل يديّ](#)

في أعقاب المشاهدة، من المهمّ أن نفكر ماذا أضاف لنا الفيديو؟ هل أضاف لنا الفيديو شيئًا جديدًا؟ هل ظهر في الفيديو أشياء ذكرناها/تحدّثنا عنها؟

يمكن طلاء لون على راحتيّ اليدين بالطّين، يمكننا مقارنة ما يحدث عندما نغسل أيدينا بالماء، وما يحدث عندما نغسلهما بالماء والصّابون.

يمكن التّمثيل واللّعب بواسطة غسل يدي الدّمية.

اصنع إعلانًا يُذكّر أطفال الرّوضة/البستان بغسل أيديهم.

يمكنك تصوير فيديو توضيحي حول كيفية غسل اليدين.



לגדול בריא
נְנֻמוּ בְּصִחָהּ גִּיבָה

الصَّابُونُ سَعِيدٌ جَدًّا

كتلخيص، يمكن إتاحة تجربة متعددة الحواس :

ضع عددا من الأشياء التي يمكن التعرف عليها عن طريق اللمس في وعاء، واملأها بالماء والصابون والرغوة. في كل مرة، ستتم دعوة أحد الأطفال لوضع يده في الماء والصابون ليلمسها ويحاول التعرف عليها. يمكنك طرح الأسئلة أو التلميح إليها.

هوب! وصلنا للنهاية

نستمع إلى أُغْنِيَّة "أنا نظيف" لداتيا بن دور.

ندعو الأطفال للتحرُّك باستخدام الإسفنجة.

عند الاستماع للموسيقى ينقل الطفل الإسفنجة من يدٍ إلى أخرى، نداعب الوجه واليدين بالإسفنجة، نُدحرج الإسفنجة على أطراف مختلفة من الجسم.

نتقدّم بطرق مختلفة ونضع الإسفنجة على: راحة اليد، ظهر اليد، نُحاول وضع الإسفنجة على أجزاء أخرى من الجسم أيضاً والتقدم بطرق مختلفة، مثل: المشي مع الإسفنجة على الرأس، والمشي على ستة مع الإسفنجة على الظهر إلخ.

روابط للتوسُّع: [قصّة «نونا وصابونة» تأليف ورسومات: سورييت غبتو](#)

[نشيد أغسل يديّ](#)



رجوع إلى الصفحة
الرئيسية





لِغَدُولِ بَرِيَا
نَنُمُو بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ

كرات الكلمات

i حول الفعاليّة:

تُتيحُ لنا ألعاب الكرة الممتعة فُرصةً لزيادة المفردات اللغوية حول عائلات الكلمات. يجب عليك اختيار عائلات الكلمات التي ستكون ذات صلة بالطفل واهتماماته وانشغالاته، لمواضيع التعلّم واللّعب في رياض الأطفال ونحو ذلك. من المهمّ استخدام التّفكير المعرفي حسب المرحلة العُمريّة للأطفال ونموّهم، وممارسة التّفكير المعرفي فيما يتعلّق بسلامة المكان وظروف اللّعب.

أهداف الفعاليّة:

توسيع الثّقافة العامّة	فهم القراءة والكتابة وفهم النّصوص	توسيع الثروة اللّغوية (فهم المعاني).	تطوير القدرة على الحوار في اللّغة المحكيّة
------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--

توسيع الثروة اللغويّة والمفردات حول فعاليّة الكرة، وحول معيار أو عائلة كلمات.

ماذا في الحقيقة؟

- كرة.
- كيس قماش محشوّ بالأرزّ/الفاصولياء.



לגדול בריא
נְנוּמוּ בְּصِحָהּ גַּיְדָה

كرات الكلمات

الافتتاحية

يُمْكِنُنَا أَنْ نُعْزِي مَعًا أُغْنِيَّةَ لولى وفيل الفلّول إن كنت مبسوط وفرحان

تمثيل: لورين قبطي وأمير يعقوب.

بإمكاننا اللّعب بالكرة: إن كنت مبسوط وفرحان، ودرجة الكُرة بمساعدة أعضاء الجسم المُخْتَلِفَة.

نخطو في مسار الفعاليّة:

يمكننا لعب لكلّ كرة كلمة (لعبٌ جماعي)

لعبة التّدريج

يمكننا اقتراح موضوع للعبة أو اختياره مع الأطفال، على سبيل المثال: كلمات تتعلّق بالشتاء، العطلة، الصّبّاح، الحيوانات.

نجلس في حلقة. يقول أحد الأطفال كلمة ذات صلة وَيُدْخِرُج الكرة لطفل آخر يجلس في الحلقة.

وهكذا، يقترح كُُلُّ طفل يتلقى الكرة كلمةً جديدة تنتمي إلى للموضوع ذاته، ويدرجها إلى صديقٍ آخر.

من أجل إيجاد تحديات إضافية، من الممكن زيادة المسافات بين الأطفال في الحلقة.

لعبة التّوصيل/التّسليم

يمكن أن يلعبها الطفل بنفس الطريقة، مع تسليم كرة أو كيس قماش مملوء بالفاصوليا

يمكن لعبها كلعبة ذاكرة وإضافة طفل واحد يسلم الكرة ويقول كلمة.

الطفل الذي يستلم الكُرة وَيُكْرِرُ الكلمة التي قالها الطفل، ويضيف كلمةً جديدة تنتمي لذات الموضوع ويعطيها لطفل آخر، وهكذا...



לגדול בריא
נִנְמוּ בְּصִחָהּ גִּידָה

كرات الكلمات

هوب! وصلنا للنهاية

يمكننا لعب لعبة "إصبع ملائم" مثل: "من إصبع إلى إصبع نتصل بكرة فاخرة".

يمكننا أن نُعْطِي مَعًا مَرَّةً أُخْرَى أُغْنِيَّةَ «لولي وفيل الفلّول إن كنت مبسوط وفرحان»
تمثيل: لورين قبطي وأمير يعقوب

يمكنك إنتاج الكرات معًا من الصُّحُف، أو قصاصات الورق والأقمِشَة.

روابط للتوسُّع:

«لولي وفيل الفلّول - أن كنت مبسوط وفرحان»



رجوع إلى الصفحة
الرئيسية





لغدول بريا
ننمو بصحة جيدة

لعبة الرقطة

١ حول الفعالية:

تتيح لعبة الرقطة تطوير الإصغاء، وتنفيذ التعليمات الكلامية، من خلال نشاط حركي، وألعاب ممتعة. من المحبذ تمكين الأطفال من أن يكونوا شركاء في تخطيط اللعبة وإدارتها.

٢ أهداف الفعالية:

توسيع الثقافة العامة	فهم القراءة والكتابة وفهم النصوص	توسيع الثروة اللغوية (فهم المعاني).	تطوير القدرة على الحوار في اللغة المحكية
----------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--

- تطوير القدرة على تمييز الأغراض من خلال وصفها/حسب معايير
- تطوير القدرة على إعطاء التعليمات وتنفيذها
- تحسين قدرة الطفل على التحرك في الحيز

٣ من المهم تحضير:

- حيز آمن للحركة.
- صور أغراض/ألعاب/مساحات في الروضة

٤ بدء الفعالية

يُمكن طرح أحاجي وصف، مثال:
أنا صديقٌ وفِيٌّ، يوجد مثلي صِغارٌ وكِبَارٌ، عندما أكونُ مَسرورًا فإِنني أهُرُّ ذِلي، لربُّما تُربُّون واحدًا مثلي في البيت، أو في السّاحة، فمن أكون؟ الحل: الكلب.



לגדול בריא
נָמּוּ בְּصִחָהּ יָבִידָה

לְעֵבֶה הַרְקִיטָה

סִיר הַפְּעָלִיָּה



יִמְכֵּן לִעֵבֶה לְעֵבֶה יְמָעִיָּה «אֲרִי שִׁינָא יָבִידָא, אַחְזְרוּ מָא הוּא?» פִּי סָאחַ הַרְוֹזָה/הַבִּסְטָן.
סִיר הַלְּעֵבֶה: יִפְקֹּף הָאֻפְּלָל מִן חוּל הַמְּרִיבִיָּה תֵּם תְּקוּל: «אֲרִי שִׁינָא...תֵּם תְּסַפֵּף אֶחַד הָאֻגְרָאז/הָאֻדוּת/הָאֻלְעָב פִּי הַסָּאחַ,
אַחְזְרוּ מָא הוּא?», עַלִּי הָאֻפְּלָל אֲנִי נִינְטְלָקוּ וְיִלְמְסוּ הַגְּרֻז.
יִמְכֵּן הַתּוֹגִיָּה חֲסַב מְעָיִיר מְעִינָה מִתְּל: הַשִּׁכָּל/הַלּוֹן/הַמְּלִמְס, «אֲרִי שִׁינָא עַלִּי שִׁכָּל דַּאֲרֵה/מְרִבַּע/מְתֻלֵּת, אַחְזְרוּ מָא הוּא?».
יִמְכֵּן תְּכִלִּיף הָאֻפְּלָל בְּאִדָּרַה הַלְּעֵבֶה.

יִמְכֵּנָא תְּרַח אַחְגִּיָּת עַן הָאֻלְעָב וְהַמְּרָפִק הַמּוֹגוּדָה פִּי הַרְוֹזָה/הַבִּסְטָן.

יִמְכֵּנָא תְּסוּוִיר אִמָּכָן אֻ אֻגְרָאז פִּי הַרְוֹזָה, וְאִעְדָד בְּטָאָת תּוֹגִיָּה מִעַן הָאֻפְּלָל לְאֻדָּפ הַרְקִיטָה. יִמְכֵּן הַתְּחַדֵּת מִעַן הָאֻפְּלָל
חוּל הָאֻסָּבָב לְאֻחְתִּיָּר הַמָּכָן אֻ הַלְּעֵבֶה הַדִּי/הַלְּאֻתִּי אֻחְתָּרוּ עַרְזֵה/הָאֻ בְּהַטָּאָה, וּמִן הַמְּהֵם הַתְּבָאֻחַת מִעַן הָאֻפְּלָל אִי
הַתּוֹגִיָּהָת יִמְכֵּן אֲנִי תְּכּוֹן וָאֻשָּׁחָ לְהָאֻפְּלָל אֲתָא הַלְּעֵב.

רְקִיטָה בַּחֲלוּס

אִדָּא כָּאן הַחִיָּז לֹא יִתְיַחַג הַגְּרִי, יִמְכֵּן לִעֵבֶה לְעֵבֶה חֲלָל הַחֲלוּס.

סִיר הַלְּעֵבֶה:

יִתְפָּרֵק הָאֻפְּלָל פִּי גְּרָפָה הַרְוֹזָה הַתִּי מִן הַמְּהֵם אִפְרָאחָּה מִן הָאֻגְרָאז הַתִּי קִד יִתְעַזֵּר בְּהָאֻפְּלָל.

תִּחְתָּר הַמְּרִיבִיָּה תְּפִלָּא יִלְעַב דּוֹר הַמְּטָרָד. יִגְלַס הָאֻפְּלָל וּמִעִיָּם הַתְּפִל הַמְּטָרָד עַלִּי אֻרְזִיָּה הַגְּרָפָה וְיִתְקַדְּמוֹן בַּחֲלוּסָה. יִמְכֵּן
לְהַמְּטָרָד אֲנִי יִסְפָּף מְכָאָנָא/לְעֵבֶה/גְּרֻזָּה פִּי הַרְוֹזָה, כְּמָא יִסְטַיִע מְיִזָּת הָאֻגְרָאז: שִׁכְלָהָ, לּוֹנָהָ, יִתְקַדְּםֵם הָאֻפְּלָל פִּי חֲלוּסָתֵם
עַלִּי הָאֻרְזִיָּה בַּתְּגָה הַהַדְּפ הַדִּי עַרְפוֹה מִן חֲלָל הַוּסַפ. וְהַמְּטָרָד יִתְקַדְּםֵם אִיבָּזָה דּוֹרוֹה נְחוּ הַגְּרֻז, וְיִחָאוּל אֲנִי יִלְמַס יָד,
אֻ רְגֵל תְּפִל אַחַר לֹא יִתְמַכֵּן מִן לְמַס הַגְּרֻז הַמְּנָסַב.



123

רְגוּע
אִלִּי הַסְּפָחָה הַרְנִיסיָּה





حول الفعاليّة:

الحركة في الحيز هو مفهوم أساسي يساعد الأطفال على فهم بيئتهم والتفاعل معها، ويشمل القدرة على التنقل في البيئة المحيطة، ممّا يعزز المهارات الحركية واللغوية والاجتماعية. من خلال تعلم الاتجاهات الأساسية، يُطوّر الأطفال وعيهم المكاني، مما يسهل عليهم الحركة في الأماكن المختلفة. تُتيح الأنشطة الحركية فرصة للأطفال لاستكشاف محيطهم بطريقة ممتعة، وتُعزّز التعاون وبناء العلاقات الاجتماعية. يُمكن من خلال استخدام القصص التفاعلية والأنشطة العملية، أن نجعل مفهوم التحرك في الحيز أكثر جاذبية ووضوحًا للأطفال.

أهداف الفعاليّة:

توسيع الثقافة العامّة	إتقان القراءة والكتابة وفهم النصوص	توسيع الثروة اللّغوية (فهم المعاني)	تطوير القدرة على الحوار باللّغة المحكيّة
-----------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--

ماذا في الحقيبة:

موسيقى " Béla Bartók - Evening in the villag "

الافتتاحيّة

نختار موسيقى مناسبة للحركات الرّياضيّة، ونفترح على الأطفال أن يتحرّكوا بشكلٍ حرّ على أنغام الموسيقى.

يتجوّل الأطفال في الحيز على أنغام الموسيقى، ويتوقفون عند توقُّفها، تُكرّر النشاط عدّة مرّات. في كلّ مرّة ينتبه الأطفال إلى شكل أجسادهم عند التوقُّف، وإلى ما يحيط بهم.

سير الفعالية

نمشي بوتيرة مختلفة، مشياً سريعاً وآخر بطيئاً.
نقفز ونهبط كلّ واحدٍ في حيزه الشخصي.
تساهم هذه الأنشطة في تطوير التركيز والإصغاء.
تنوع أشكال القفزات: نُحاول القفز على قدم واحدة في المكان، نقفز قفزة المقصّ في المكان.
نطلب من الأطفال أن يتحرّكوا في الحيز العامّ، ويتقدّموا حسب التعليمات مشياً سريعاً، ثمّ مشياً
بطيئاً، فهزّوْلة، ثمّ مشياً على العقب، والقفز، إلخ

هووب! وصلنا للنهاية

نختتم النّشاط بالتّقدّم في الحيز العامّ، كلّ واحدٍ بالطريقة التي يُفضّلها. نشجّع الأطفال، ونذكّر أسماء
الحركات التي اختارها كلّ طفل، مثلاً: محمود اختار أن يمشي مشياً بطيئاً، بينما سارة اختارت
المشي السريع.



- ندعو الأطفال كي يُشاركونا أفكارهم حول حركات جديدة يمكنهم تجربتها في المرات القادمة.
- يمكننا ابتكار قصة قصيرة تتضمّن حركاتٍ معينة، حيث يقوم الأطفال بتجسيد الشخصيات من خلال الحركة.
- إذا كان ذلك ممكناً، يمكن تسجيل بعض الحركات أو تصويرها لإعادة مشاهدتها مع الأطفال لاحقاً، مما يعزز من شعور الإنجاز لدى الأطفال.

للتوسع:

نُوفّر حيزاً ملائماً، ونُتيح للأطفال إمكانيّة الرّقص في أوقات لعبهم الحرّ.
نقترح على الأهل متابعة الأناشيد والرّقصات في البيت.
نقيم احتفالات يقدّم فيها الأطفال عروضهم الرّاقصه أمام ذويهم.



١ حول الفعاليّة:

تعتبر الكرة أداة تعليمية وترفيهية أساسية لنمو الأطفال وتطوُّرهم الإيجابي. من خلال اللعب بها، يتعلم الأطفال كيفية التحكم بأجسامهم، ممّا يساعد على تحسين توازنهم وقوتهم. كما تعزز الأنشطة المرتبطة بالكرة المهارات الاجتماعية مثل: التعاون والتواصل، إذ تتطلب العمل الجماعي لتحقيق الأهداف المشتركة. بالإضافة إلى ذلك، يُشجع اللعب بالكرة الأطفال على ممارسة النّشاط البدني، مما يساهم في الوقاية من السّمنة والأمراض المرتبطة بنمط الحياة الخامل.

٢ أهداف الفعاليّة:

توسيع الثقافة العامّة	إتقان القراءة والكتابة وفهم النصوص	توسيع الثروة اللّغوية (فهم المعاني)	تطوير القدرة على الحوار باللّغة المحكيّة
-----------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--

٣ ماذا في الحقيبة:

كرات
موسيقى "Beachfront Celebration"

٤ الافتتاحيّة

تجهز المربيّة كرات للأطفال، يحصل كلّ زوج على كرة واحدة.
يوصى بخلفيّة موسيقيّة.



يقف الأطفال في أزواج متقابلة، ويتبادلون تمرير الكرة فيما بينهم بواسطة الأيدي. يتناوب الأطفال رمي الكرة والتقاطها، شريطة عدم ملامستها للأرض. تُنَوِّعُ في طرق الرَّمي والالتقاط باليدين، بيد واحدة، أو بالقدمين. يجلس الأطفال على الأرض متقابلين، ويُمرِّرون الكرة المدفوعة بينهم بمساعدة القدمين، وقوفًا، جالسًا، بانحناء، إلخ.

يتجول الأطفال معًا في الحيز، بينما يمسون الكرة بينهم.

يمكن إمساك الكرة كل مرة بواسطة عضو مختلف من أعضاء الجسم (بالأيدي، بالأقدام، بالأكتاف) يُبدِّل الأطفال أشكال وقوفهم (متقابلين متعاكسين، متجاورين إلخ). مع المحافظة على وجود الكرة بينهم.

هوووب! وصلنا للنهاية

انتهي الفعاليَّة بإتاحة الفرصة للأطفال للحديث عن مشاعرهم:

ماذا أحبُّوا؟

أي الأنشطة كانت أسهل وأيُّها أصعب؟





تُنمو بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ

الكرة بأزواج

ماذا أيضًا:



أنشطة إضافية لتعزيز التجربة:

محاولة تمرير الكرة دون النظر إليها أو أثناء المشي.

تنظيم مسابقات بين الأزواج لمعرفة من يُمكنه تمرير الكرة لأطول فترة دون أن تسقط.

تشجيع الأطفال على تبديل الأدوار بحيث يُجرب كلُّ طفل رمي الكرة والتقاطها بطرق مختلفة.

دعوة الأطفال لمشاركة أفكارهم حول طرق جديدة للعب بالكرة، أو ألعاب أخرى يمكنهم القيام بها مع أصدقائهم.

للتوسع:

يمكن تنفيذ الفعاليّة مع الأب، أو الأم، أو أحد الإخوة، وفقًا لظروف الأسرة.

يقترح الأطفال ألعابًا مُتنوّعة باستخدام الكرة.

مقترح لفعاليّات باستخدام الكرة

