

מقترحات لبرنامج أنشطة شهر رمضان المبارك

أنشطة تربوية وثقافية واجتماعية لجميع المراحل الدراسية

أولاً: مرحلة رياض الأطفال

أ. الأنشطة الاجتماعية والتراثية

- زيارة الجدة للروضة — نشاط بين الأجيال: تحضير وجبات خفيفة صحية من التمر، وأطباق متوارثة عبر الأجيال.
- جلسة قصص وحكايات من التراث الرمضاني مع كبار السن.
- تعريف الأطفال بعادات وتقاليد رمضان من خلال الأغاني والأنشيد.

ب. الأنشطة الإبداعية والفنية

- ورشة إبداعية لصنع الفانوس وهلال رمضان.
- ورشة فنية لتزيين الفصل احتفاءً بـ رمضان.
- رسم ولصق صور تعبر عن أجواء رمضان (الهلال، الفانوس، التمر، الفوانيس).

ج. التغذية الصحية

- الطبق الصحي: التعرف على الأطعمة الصحية المرتبطة بـ رمضان.
- نشاط تذوق: وجبات تقليدية صحية يُقدّمها الأهل للأطفال.

ثانياً: المرحلة الابتدائية

أ. الأنشطة المجتمعية

- زيارات إلى مراكز النهار للمسنّين.
- نشاط بين الأجيال: حوارات وتبادل تجارب مع كبار السن حول ذكريات رمضان.
- نشاط تعاوني: إعداد بطاقات تهنئة وتوزيعها على المسنّين والجيران.

ב. الأنشطة الإبداعية

- ورشة إبداعية لصنع الفانوس وهلال رمضان.
- ورشة فنية لتزيين الفصل احتفاءً بـ رمضان.
- مسابقة إبداعية: أجمل لوحة تعبر عن روح رمضان.

ج. التربية القيمية

- درس تربوي عن قيم رمضان: التسامح، العطاء، والتضامن.
- مبادرة صغيرة للتبرع بألعاب أو ملابس لمحتاجين.

ثالثًا: المرحلة الفوق ابتدائية

أ. التطوع والعمل الاجتماعي

- التطوع في المجتمع المحلي وأنشطة اجتماعية بالتعاون مع مجلس أولياء الأمور والسلطة المحلية.
- إعداد وتوزيع سلال غذائية صحية بالتعاون مع مجلس أولياء الأمور.
- زيارة مرافق عامة (مستشفى، دور رعاية) وتقديم خدمات تطوعية.

ب. الأنشطة التثقيفية والقيمية

- مبادرات تربوية حول التسامح والتراحم والتعايش.
- ندوة أو نقاش مفتوح: بما الذي يعنيه رمضان لنا؟
- مشروع بحثي: تاريخ وعادات رمضان عبر الثقافات.

ج. الأنشطة الاحتفالية

- مسيرة فوانيس رمضان.
- أنشطة الصدقة والعطاء.
- إفطار جماعي مجتمعي — وجبة إفطار مشتركة بمشاركة الطلاب وأولياء الأمور.
- مسابقة طهي: أشهى أطباق رمضان التقليدية.

رابعاً: أفكار للنشاط البدني بروح الشهر الفضيل

يُوصى خلال أيام رمضان بممارسة الأنشطة البدنية في الأوقات المناسبة، مع مراعاة حالة الصيام:

أ. الأنشطة الموصى بها

- تنظيم نزاهات مشي عائلية في ساعات المساء بعد الإفطار.
- ألعاب جماعية خفيفة في الهواء الطلق قبيل أذان المغرب.
- جلسات يوغا أو تمدد خفيف في الصباح الباكر قبل السحور.
- رحلات طبيعية قصيرة في عطل نهاية الأسبوع لتعزيز النشاط الأسري.
- تحدّيات خطوات يومية بين الطلاب بشكل لطيف وتنافسي.

ب. توصيات صحية

- الإكثار من شرب الماء بين الإفطار والسحور.
- تجنّب الرياضة الشاقة في ساعات الذروة (منتصف النهار).
- النوم الكافي للحفاظ على الطاقة والتركيز خلال اليوم الدراسي.

مواد اثرائية

توصيات غذائية لشهر رمضان المبارك وعيد الفطر السعيد

توصيات للتغذية السليمة للأطفال في العطلة

الحد من إستهلاك مشروبات الطاقة