

نمط حياة صحيّ

المواد المطلوبة:

- ← أوراق
- ← العرض التقديمي Powerpoint
- ← سلّة
- ← ورقة برنامج العادات لمدة ٣٠ يومًا
- ← جبل
- ← مشابك الغسيل
- ← بطاقات طعام مطبوعة



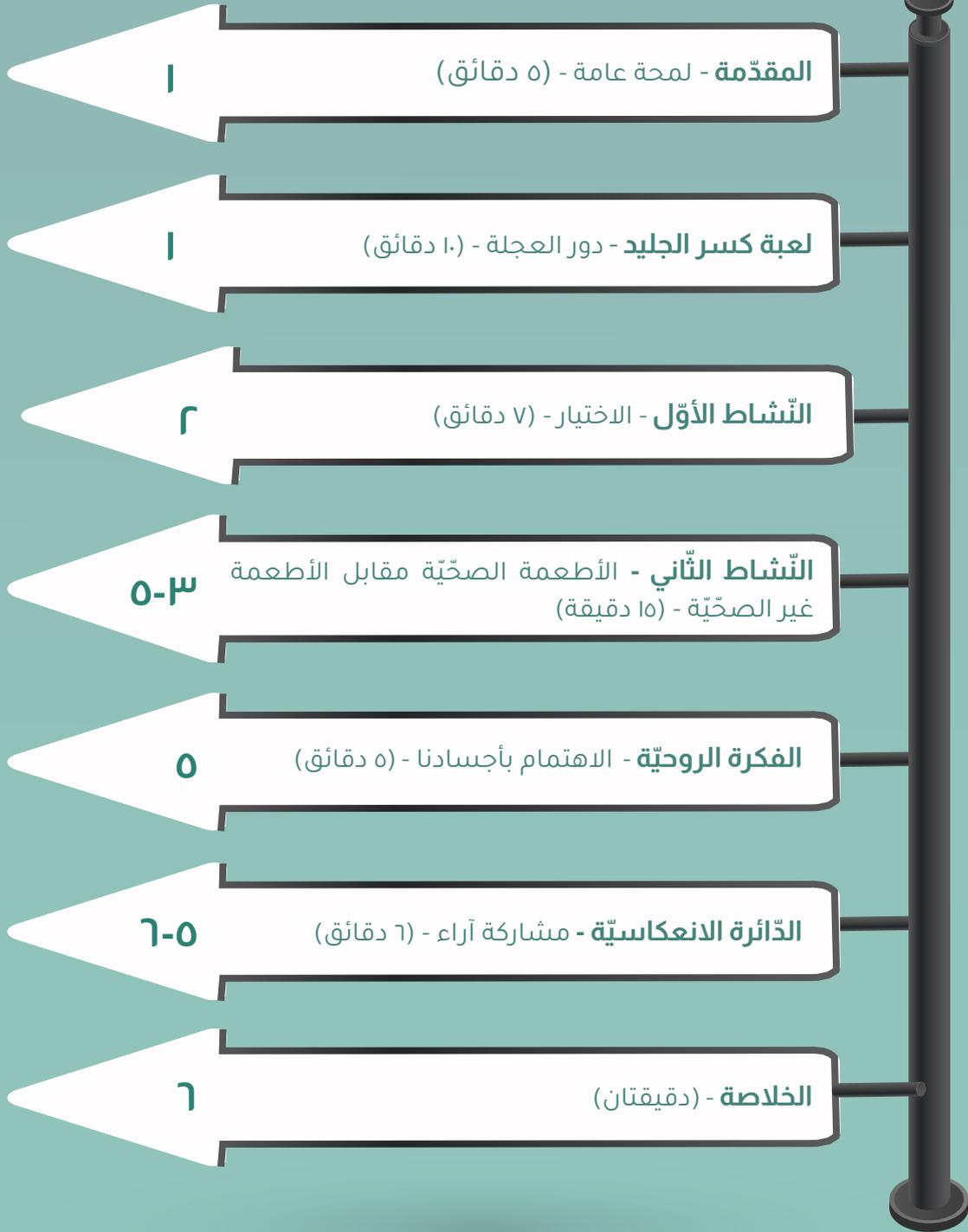
أهداف الدّرس

أن يعرف الشّباب:

- ← معنى أسلوب الحياة الصّحيّ وأهمّيته.
- ← الأطعمة الصّحيّة وغير الصّحيّة وكيف تؤثر العناصر الغذائيّة المختلفة على الجسم.
- ← أهمّيّة النشاط البدني ودوره في الصّحة الجسدية والنفسيّة.
- ← كيف يمكن للعادات اليومية الصغيرة أن تؤدّي إلى فوائد صحيّة طويلة الأمد.
- ← علامات أسلوب الحياة غير الصّحيّ، مثل انخفاض الطاقة، وضعف النوم، أو التوتر.

إرشادات عامّة:

- ← أكّد للشّباب أنّ جميع ما يتمّ مشاركته خلال الجلسة سيبقى سرّيًا تمامًا ولن يُشارك مع أيّ طرف خارجي.
- ← وضح أنّ الجلسة هي مساحة آمنة للتعبير، ولن يتمّ الحكم على أيّ شخص بناءً على آرائه أو مشاركاته.
- ← ذكّر الشّباب بأهمّيّة احترام خصوصيّة المشاركين، وعدم مناقشة تجارب الآخرين خارج الجلسة دون الحصول على إذنٍ مسبق.
- ← ذكّرهم بأهمّيّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو كانت مختلفة عن آرائهم.
- ← أوضح أهمّيّة عدم استخدام لغة سيّئة تجرح المشاعر، بالمقابل شجّع على استخدام لغة تواصل إيجابية مُشجّعة.
- ← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، من الجيّد البحث عنها لاحقًا أو توجيههم إلى مختصّ للحصول على الإجابة.



كلّ ما هو مكتوب باللّون الأخضر هو المحتوى الذي سيشاركه ميسّر الدّرس مع الشباب عبر أجزاء البرنامج المختلفة. ←

كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّر الدّرس، لمساعدته على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة. ←

المقدمة (٥ دقائق)

رَحِّب بالشباب وابدأ درس اليوم بالقول:

اليوم سنتحدث عن أهميّة الحفاظ على نمط حياة صحيّ. قد تتساءلون: "لماذا نحتاج إلى هذا الدّرس؟ فنحن نشعر أننا بصحة جيّدة ولا نعاني من أيّ مشاكل!" لكن الشّعور الجيّد لا يعني بالضرورة أنّ أسلوب حياتنا صحيّ تمامًا. أحيانًا، حتّى عندما يبدو كلّ شيء على ما يرام، قد تكون هناك إشارات خفية تدلّ على أن أجسامنا تحتاج إلى المزيد من العناية.

ثمّ شارك معهم، تشمل هذه الإشارات:

- ← الشّعور بالتعب والإرهاق طوال اليوم، حتّى بعد نوم جيّد ليلاً.
- ← زيادة أو فقدان ملحوظ في الوزن دون إدراك أو بذل مجهود.
- ← صعوبة في النوم، أو الاستمرار في النوم، أو الاستيقاظ مع شعور بعدم الراحة.
- ← تغيّرات مستمرة في المزاج أو الشّعور بالقلق أو الاكتئاب.
- ← مواجهة مشكلات متكرّرة مثل الانتفاخ، والغازات، والإمساك، والإسهال.
- ← بدء أو تفاقم مشكلات مثل ارتفاع ضغط الدّم، أو السّكري، أو أمراض القلب.
- ← الإصابة بالأمراض بشكلٍ متكرّر أو التعرّض للعدوى، ممّا يدل على ضعف جهاز المناعة.
- ← معاناة مستمرة من مشكلات مثل الصداع، وآلام المفاصل، وتيبّس العضلات، أو مشكلات في الجلد.

لعبة كسر الجليد (١٠ دقائق)

- ← ابدأ الدّرس بهذه اللعبة التفاعلية الممتعة لتشجيع الشباب وإضفاء النشاط والحماس على المجموعة.
- ← استخدم العرض التقديمي المتوفّر في المواد الإضافية، والذي يحتوي على عجلة دوّارة تعرض تمارين رياضيّة مختلفة.
- ← افتح عرض ال PowerPoint واطهر العجلة الدوّارة على الشاشة.
- ← اضغط على السهم لبدء دوران العجلة.
- ← اختر شابًا ليأخذ دوره، واطلب منه أن يقول "توقف!" عندما يكون جاهزًا. ثمّ أوقف العجلة.
- ← عند توقف العجلة، ستظهر تمرين أو نشاط.
- ← اعرض التمرين للشباب باستخدام الصورة والتعليمات الموجودة على الشريحة لمساعدته.
- ← سيقوم الشاب بعد ذلك بأداء التمرين.
- ← كرّر العملية حتّى يحصل كلّ الشباب على فرصة للمشاركة.
- ← شجّعهم على التصفيق لبعضهم البعض للحفاظ على الحماس مرتفعًا.
- ← بعد انتهاء الجميع من المشاركة، استعد لجذب انتباههم بالقول شيئًا مثل:
"أنتم بالفعل نشيطون، وهذا واضح جدًّا! أنتم تمتلكون طاقة رائعة! البقاء نشيطين بهذه الطريقة يحافظ على أجسامكم قوية، وعقولكم يقظة، ومزاجكم رائعًا. هذه اللعبة ذكّرتنا كم هو شعور رائع أن نتحرك ونحافظ على صحتنا. لذلك، في أوقات فراغكم، اختاروا دائمًا نشاطًا رياضيًا مثل لعب الرياضة، ركوب الدراجة، أو حتى الجري مع أصدقائكم. استمروا في الحركة، وأجسامكم وعقولكم ستشكركم على ذلك!"

النشاط الأوّل (٧ دقائق)

- ← ابدأ بعرض الفيديو بعنوان "الخيار" الموجود في المواد الإضافية، واطلب من الشباب أن ينتبهوا جيداً للتفاصيل أثناء المشاهدة.
- ← قم بتشغيل الفيديو، مع التأكيد على أهمية الانتباه إلى التفاصيل.
- ← بعد انتهاء الفيديو، اطلب من الشباب مشاركة آرائهم وما فهموه منه. أعطهم دقيقة للتعبير عن أفكارهم بحرية.
- ← بعد الاستماع إلى مشاركاتهم، وضح لهم الفكرة الأساسية قائلاً:
"العيش بأسلوب حياة صحيّ هو خيار. عاداتنا اليومية هي أمر نتحكّم به تمامًا، نحن نقرّر كيف يجب أن تكون حياتنا. باتخاذ خيارات صحيّة كلّ يوم، يمكننا بناء أسلوب حياة يُعزّز صحتنا وسعادتنا."

اسألهم:

- ← ما هي عادات نمط الحياة الصحيّة التي لاحظتها في الفيديو؟
(الإجابة المحتملة: الأكل، النوم، الرياضة، التأمّل، التعلّم، تحديد أولويات العمل).
- ← أين ترى نفسك اليوم؟ هل أنت في الجانب الأيسر أم الأيمن؟ ما التغييرات التي تؤدّ القيام بها إذا كنت في الجانب الأيسر؟ وإذا كنت في الجانب الأيمن، كيف ستحافظ على مكانك؟
- ← كيف يمكن للخيارات اليومية الصغيرة، مثل اختيار الأطعمة المغذية أو التمرين، أن تعزّز من صحتكم العامّة؟
(الإجابة المحتملة: زيادة مستويات الطّاقة، وزيادة الإنتاجيّة، والمزيد من اللياقة)
- ← كيف يمكنكم دعم بعضكم البعض في اتخاذ خيارات نمط الحياة الصحيّ كمجموعة من الأصدقاء؟
- شارك معهم التالي: يمكنكم اختيار دائرة أصدقاء داعمة يتقبّلون النقد الصادق ويشجعونكم على البقاء على الطريق الصحيح. يمكنكم أيضًا المشاركة في برنامج تغيير العادات لمدة ٣٠ يومًا مع أصدقائكم للمساعدة في تغيير عاداتكم. (قم بتوزيع ورقة برنامج العادات لمدة ٣٠ يومًا عليهم).

بمجرد أن تجربوا أنفسكم على تبني عادة جديدة، فإنها ستصبح في النهاية طبيعتكم الثانية. على سبيل المثال، إذا قمتم بتعيين تذكير لشرب الماء كلّ ساعتين، بعد فترة، لن تحتاجوا إلى التذكير بعد الآن. سيصبح ذلك جزءًا طبيعيًا من روتينكم، وستتذكروا تلقائيًا شرب الماء.

١ اشرب كوب ماء إضافي	٢ أضف خيارًا إلى وجبة واحدة	٣ قم بعشر دقائق من التمدد	٤ اكتب ثلاث أشياء تظهر بالامتنان تجاهها	٥ اكتب لمدة ١٥ دقيقة	٦ اقض ساعة بعيدًا عن أي شاشة
٧ اشرب كوبًا من الماء قبل الإفطار	٨ اذهب إلى السرير قبل ٣٠ دقيقة من المعتاد	٩ استبدل وجبة خفيفة تحتوي على السكر بخيار صحيّ أكثر	١٠ تجنب المشروبات السكرية	١١ قم بـ ١٠ تمارين أو ضغط أو تمارين بطن	١٢ تحدّث مع شخص عن كيف مرّ يومك
١٣ تجنب لمدة ساعة قبل النوم	١٤ اشرب كوبين إضافيين من الماء	١٥ لا تأكل أي شيء مهلي أو يحتوي على السكر	١٦ اكتب ثلاث أشياء تحبها في نفسك	١٧ قم بتعارين معتدلة لمدة ١٥ دقيقة (ركض)	١٨ خصّص وجبة خفيفة مكوّنة من الفواكه
١٩ أعط شخصًا ما مدحًا لرفع معنوياته	٢٠ خصّص ١٠ دقائق لعمل هواية بدلاً من استخدام الشاشة	٢١ تناول آخر وجبة لك بين الساعة ٨-٧	٢٢ قم بتعارين اللياقة لمدة ٣٠ ثانية إلى دقيقة	٢٣ فّر في تقمك حتى الآن، ما الذي يعمل بشكل جيد؟	٢٤ اشرب شاي بدلاً من الخافيين
٢٥ اكتب ما تعجب في حقبة الأسبوع المقبل	٢٦ اكتب هدفين (١٠ - ١٥ دقيقة)	٢٧ تناول وجبة واحدة تكون نصف حبيبتك فيها خسروات	٢٨ قم بتعدين جسديك لمدة ٥ دقائق قبل النوم	٢٩ اكتب ثلاث أشياء تحبها في نفسك	٣٠ امضل بنفعلنا فكري عادة واحدة سنستمر في انعمنا

النشاط الثاني (١٥ دقيقة)

ابدأ بشرح أهمية الطعام في الحفاظ على أسلوب حياة صحي وجسم قوي:

"الطعام الذي نأكله يلعب دورًا كبيرًا في الحفاظ على قوتنا وصحتنا. ولكن ليس كل الأطعمة متساوية فهي تحتوي على عناصر غذائية مختلفة تخدم أغراضًا متنوعة في أجسامنا. اليوم، سنتحدث عن العناصر الغذائية الكبرى، وهي العناصر الأساسية في الطعام التي تعطينا الطاقة وتساعدنا على النمو. كما سنتعلم كيف يمكن للأطعمة أن تكون صحيّة أو غير صحيّة بناءً على تأثيرها على أجسامنا."

- ← **البروتينات:** تعمل كفريق الإصلاح في الجسم. بعد الرياضة، قد تشعر عضلاتك بالألم، وهنا يأتي دور البروتين لإصلاحها وبناءها. البروتين أيضًا يحافظ على قوّة بشرتك وشعرك وأظفرك.
- ← **الكربوهيدرات:** هي مصدر الطاقة الرئيسي لجسمك. تخيل أنك تلعب كرة القدم أو تركض، الكربوهيدرات تمنحك الوقود السريع الذي تحتاجه لتبقى نشيطًا ومليئًا بالطاقة.
- ← **الدهون:** تعطيك طاقة تدوم لفترة طويلة، مثلما يحدث أثناء التنزه أو اللعب طوال اليوم. كما أنها تحمي أعضائك وتساعد جسمك على امتصاص الفيتامينات للحفاظ على صحتك. ولكن ليست كل الدهون متساوية؛ فبعضها صحي أكثر من الآخر.

التحضير للعبة وطريقة اللعب:

- ← ضع حبلًا في الغرفة عند ارتفاع مناسب.
- ← على أحد جانبي الحبل، ضع لافتة "طعام صحي"، وعلى الجانب الآخر لافتة "طعام غير صحي".
- ← أضف لافتات فرعية بالقرب من الحبل مكتوب عليها: "بروتينات"، "كربوهيدرات"، "دهون"، لتصنيف العناصر الغذائية.
- ← قم بتحضير بطاقات طعام، بحيث تحتوي:
- الوجه الأمامي:** صورة الطعام.
- الوجه الخلفي:** وصف مختصر لما يفعله الطعام للجسم وتصنيفه من حيث العناصر الغذائية الكبرى.

- ← امزج البطاقات وضعها مقلوبة.
- ← يختار كل شاب بطاقة طعام دون النظر إلى ظهرها.
- ← يشرح الولد لماذا يعتقد أن الطعام ينتمي إلى "الطعام الصحي" أو "الطعام غير الصحي" وأي عنصر غذائي ينتمي إليه.
- ← يعلّق البطاقة على القسم المناسب من الحبل.
- ← بعد الشرح، يقلب الولد البطاقة ليرى الإجابة الصحيحة وما إذا كان خياره صحيحًا.

أمثلة على البطاقات:

طعام صحي:

- ← **تفاحة:** تعطيك الطاقة وتساعد على الهضم. (كربوهيدرات)
- ← **دجاج مشوي:** غني بالبروتين لبناء العضلات القوية. (بروتينات)
- ← **سلطة:** مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف وتساعد المعدة على العمل بشكل أفضل. (كربوهيدرات)
- ← **المكسرات:** تحتوي على دهون صحيّة، وتمنحك طاقة وتحافظ على صحّة القلب. (دهون، بروتينات)
- ← **بروكلي:** مليء بالفيتامينات، يقوّي المناعة ويحمي من الأمراض. (كربوهيدرات)
- ← **بيض:** غني بالبروتين، يشعرك بالشبع ويساعد الجسم على النمو والإصلاح. (بروتينات، دهون)
- ← **الخبز:** يمنحك الطاقة ويساعد على الهضم. (كربوهيدرات)
- ← **أرز:** يمنحك الطاقة ويشعرك بالشبع لفترة أطول. (كربوهيدرات)
- ← **أفوكادو:** غني بالدهون الصحيّة التي تعزّز صحّة القلب. (دهون)

طعام غير صحي:

- ← **مشروبات غازية:** مليئة بالسكر وتضر بالأسنان. (كربوهيدرات)
- ← **حلويات:** تعطيك طاقة سريعة لكنها تضر بالأسنان وتسبب تعبًا سريعًا. (كربوهيدرات)
- ← **برغر:** يحتوي على دهون غير صحيّة تضر بالقلب. (بروتينات، دهون)
- ← **بطاطس مقلية:** مالحة وزيتية، وقد تؤدي إلى زيادة الوزن. (كربوهيدرات، دهون)
- ← **دجاج مقلي:** يحتوي على زيوت غير صحيّة تضر بالقلب. (بروتينات، دهون)
- ← **بيتزا:** مليئة بالدهون وقليلة العناصر الغذائية. (كربوهيدرات، دهون)
- ← **مشروبات طاقة:** تحتوي على الكافيين والسكر، تضر بالأسنان وتسبب الجفاف دون فوائد غذائية. (كربوهيدرات)
- ← **نودلز:** لا تحتوي على فيتامينات أو معادن ويمكن أن تزيد من ضغط الدم. (كربوهيدرات)
- ← **رقائق البطاطس:** مليئة بالدهون غير الصحيّة وتسبب الجوع بسرعة. (كربوهيدرات)

إضافة للمعلومات:

اشرح للشباب الحركة المطلوبة لحرق الأطعمة غير الصحيّة:

- ← لحرق البرغر: لعب كرة القدم لمدة ٣٠ دقيقة.
- ← لحرق قطعة شوكولا: القفز بالحبل لمدة ١٥ دقيقة.
- ← لحرق علبة مشروبات غازية: الجري لمدة ٢٠ دقيقة.

اختتم النقاش بالإشارة إلى أنّ كلّ الأطعمة تحتوي على عناصر غذائية كبرى، لكن اختيار الأطعمة الصحيّة يمنح الجسم ما يحتاجه للنمو، والقوّة، والنشاط.

شارك مع الشباب، إنَّ اتباع نظام غذائي والتَّعامل مع السَّمنة يمثلان تحدياتهما الخاصَّة. يتعلَّق الأمر باختيار التَّحدِّي الذي يودِّي إلى نتائج أفضل بالنسبة لك. على سبيل المثال، في حين أنَّ الدِّراسة قد تكون صعبة، فإنَّ عدم الحصول على وظيفة يمكن أن يكون أكثر صعوبة. في بعض الأحيان، نعطي الأولوية للمتعة المؤقتة على حساب الفوائد طويلة المدى.

الفكرة الروحية (٥ دقائق)

إن كنت بموقع يسمح لك مشاركة الفكرة الروحية فشارك التالي مع الشباب:

في الكتاب المقدَّس، هناك عدَّة أمثلة يؤكِّد فيها الله على أهميَّة العناية بأجسادنا. على سبيل المثال، في ١ كورنثوس ٦ : ١٩ - ٢٠ يقول: "أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدِّيسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ."

تؤكد هذه الآية على أهميَّة معاملة أجسادنا باحترام وعناية، والاعتراف بها كأوعية مقدَّسة لحضور الرُّوح القدس. إنَّه يذكِّرنا بأننا وكلاء على أجسادنا، ولسنا مالكيها، وأننا يجب أن نستخدمها بطريقة تمجِّد الله.

على الرَّغم من أن لدينا الحرِّيَّة في المشاركة في أنشطة مختلفة، إلا أنَّ هذا لا يعني أننا يجب أن نفعِّل كلَّ شيء وأيَّ شيء. كما هو مذكور في ١ كورنثوس ٦ : ١٢: "كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي، لَكِنْ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ تُوَافِقُ." «كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي»، لَكِنْ لَا يَتَسَلَّطُ عَلَيَّ شَيْءٌ. "يشجِّعنا هذا المقطع على النَّظر في عواقب أفعالنا وتحديد أولويات الأنشطة التي تساهم في صحتنا الجسديَّة والعقليَّة والروحيَّة.

الدَّائرة الانعكاسيَّة (٦ دقائق)

أخبر الشباب أنك ستطرح عليهم عدَّة أسئلة للتفكير فيها ومشاركة إجاباتهم. ثم قم بشرح الإجابة لكلِّ سؤال بعد سماع آرائهم.

← هل من الطبيعي أن تشعر بالألم أثناء التمرين؟
يُعدُّ الشُّعور ببعض الانزعاج أو إرهاق العضلات أثناء التمرين أمرًا طبيعيًا ويمكن أن يشير إلى أنك تتحدَّى عضلاتك وتحرز تقدُّمًا. ومع ذلك، فإنَّ الشُّعور بالألم حادًّا أو شديد قد يعني الإصابة أو الإجهاد المُفرط، وهو أمر غير مُفيد ويمكن أن يودِّي إلى المزيد من المشاكل.

← هل يؤثر رفع الأوزان الثقيلة على طولي؟
لا يوجد دليل على أنَّ رفع الأثقال يحدِّ من نمو الطَّول. يمكنكم البدء بتمارين وزن الجسم مثل تمارين الضغط، فهي طريقة رائعة لبناء القوَّة والحفاظ على اللياقة دون الحاجة إلى أوزان ثقيلة. بالإضافة إلى ذلك، فهي أكثر أمانًا وتُعدُّ فعَّالة للغاية لتقوية الجسم!

← هل الإحماء ضروري؟ وهل تمارين الكارديو هي الأفضل لخسارة الوزن؟
الإحماء ضروري للغاية لأنه يزيد من تدفق الدم، ويجعل العضلات أكثر مرونة، ويُعد الجسم لأداء التمارين بأمان، مما يساعد على الوقاية من الإصابات. أما بالنسبة لخسارة الوزن، فتمارين الكارديو تساعد، لكنها وحدها ليست كافية. لتحقيق أفضل النتائج، يُنصح بمزيج من تمارين الكارديو، وتمارين القوة، واتباع نظام غذائي متوازن.

← هل قضاء المزيد من الوقت في صالة الألعاب الرياضية يعني نتائج أفضل؟
ليس دائمًا، طريقة تدريبك أهم من مدة تدريبك. الإفراط في التدريب قد يسبب الإرهاق والإصابات.

← هل يجب أن أتناول الطعام والبروتين قبل وبعد التمرين؟
نعم، يُنصح بتناول الطعام قبل التمرين لتزويدك بالطاقة، وبعد التمرين لدعم التعافي وبناء العضلات. لكن لا تفرط في تناول البروتين في وجبة واحدة، لأن جسمك يستخدم فقط كمية محدودة لإصلاح العضلات وبنائها.

← إذا أكلت الكثير من الأطعمة غير الصحيّة الغنية بالبروتين، هل سيبيني ذلك عضلاتي؟
ليس تمامًا! البروتين مهم لبناء العضلات، لكن تناول البروتين من أطعمة غير صحيّة، مثل البرغر المقلي أو الدجاج المقلي، يمكن أن يضيف دهونًا غير ضرورية لجسمك بدلًا من أن يساعدك للحصول على عضلات قوية وصحيّة، من الأفضل أن تحصل على البروتين من مصادر صحيّة مثل الدجاج المشوي، البيض، أو السمك، مع الرياضة بانتظام!

خلاصة (دقيقتان)

اشكر الشباب على اهتمامهم ومشاركاتهم، وذكّرهم بأهميّة الاهتمام بصحتهم.
وقل لهم بأنّ صحتهم تأتي فوق كلّ شيء آخر يفعلونه في حياتهم، وكلّما فعلوا ذلك في سنٍ مُبكر كلّما كان ذلك أفضل.