اليوم الأول

الفكرة الرئيسيّة:

الله خلقني ولديه خطّة لحياتي.

الرّسالة:

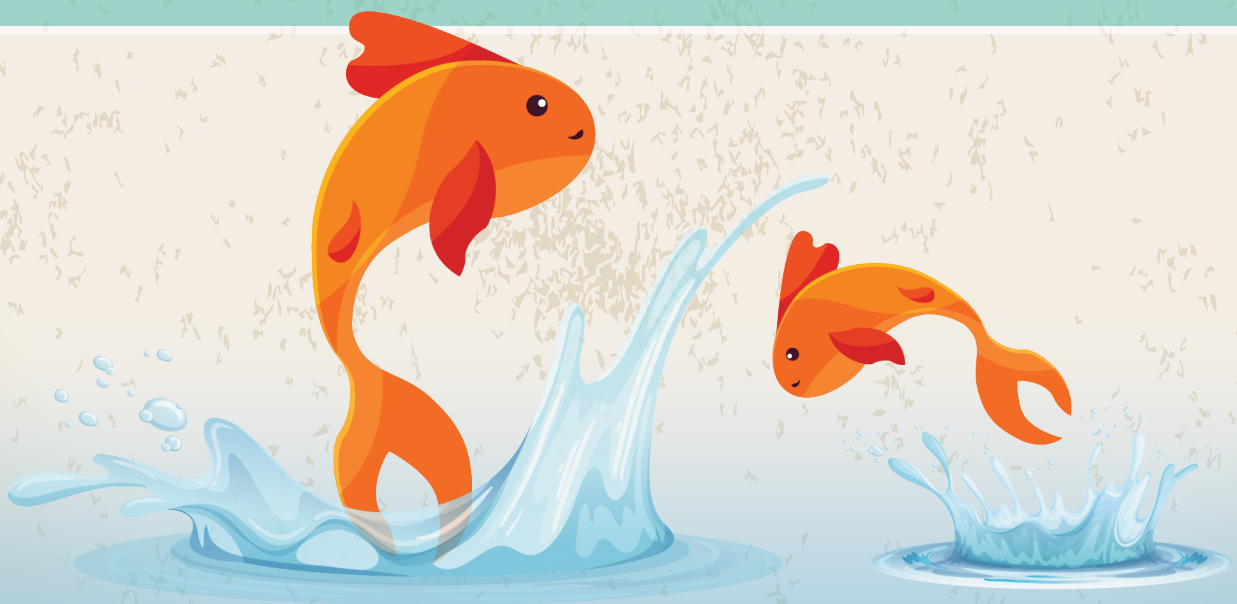
كل فرد منا هو مختلف عن الآخر ودوره مميّز ضمن خطّة الله.

القصّة الكتابيّة:

خلق البحر والكائنات البحريّة / تكوين ١ : ٢٠-٢٢

فقرة التّغذية:

تنوّع الطبق الصّحّي وأهمّيّة تنوّعه.



البرنامج

المُدّة	الفقرة	المواد المطلوبة
٢٠ دقيقة	الاستقبال + ألعاب التّرحيب	تذكرة الدّخول - استمارة التسجيل - أقلام تلوين - بطاقات الأسماء - موسيقى في الخلفية - هولا هوب - دلو - أكواب وصحون بلاستيك - لاصق - بالونات
٢٠ دقيقة	المقدّمة + قواعد الرحلة + ألعاب كسر الجليد	ـــــــ
٢٠ دقيقة	فقرة الترانيم	الترانيم - العرض التقديمي مع كلمات الترانيم
٢٠ دقيقة	نشاط: صنع بوصلة	كرتون بألوانٍ مختلفة - مشبك معدني (دبوس الورق الدّوار) - مقص
١٥ دقيقة	لعبة: صح أم خطأ؟	ـــــــ
١٠ دقائق	لعبة الغوص والتّعرّف على الكائنات الحيّة	الفيديو
١٥ دقيقة	القصّة الكتابيّة	ـــــــ
١٠ دقائق	مناقشة	ـــــــ
٢٠ دقيقة	فقرة الآية الكتابيّة	العرض التقديمي للآية
١٠ دقائق	استراحة	ـــــــ
٢٥ دقيقة	فقرة التغذية: تقسيم طبق الطعام	نموذج الطبق الصّحي - بطاقات الطعام
٣٥ دقيقة	ألعاب متفرقة	أوراق الجرائد - وعاء كبير شفاف - كرتون - ورق - لاصق - مقص - بالون، حبلان طويلان - كوب بلاستيكي
١٥ دقيقة	نشاط الزجاجة وختام اليوم	الزجاجات - أقلام - أقلام تلوين - شريط ملوّن - أوراق

المواد المطلوبة للبرنامج:

- تذكرة الدّخول
- استمارة التسجيل
- أقلام تلوين
- بطاقات الأسماء
- موسيقى في الخلفية
- بالون
- دلو
- حلقات هولا هوب
- أكواب بلاستيك

الاستقبال والتّعليمات الرئيسيّة:

- تسجيل الأولاد عند وصولهم باستخدام استمارة التسجيل المخصّصة.
- إعطاء كل ولد تذكرة السّفر التي تسمح له بالدخول إلى "رحلة ٢ عشرة"، بالإضافة إلى بطاقة الاسم.
- الطلب من الأولاد بعد التسجيل التّوجّه إلى المنطقة الرئيسية حيث يتم التأكد من أسمائهم.
- تفتيش الأولاد من قِبَل الحرّاس بطريقةٍ مرحة للسماح لهم بالدخول، ممّا يجعلهم يشعرون بأنهم يدخلون مكانًا مميّزًا. ويمكنك أن تسألهم مثلًا: ما الذي تحمله في الحقيبة؟ هل معك طعام؟ هل معك مشروبات غازية؟ هل معك نظارات شمس؟ قبعة؟ ما الذي تحمله داخل القبعة؟ ممنوع ممنوع هذه اللعبة... كما يمكنك أن ترجعهم إلى الوراء لإنهاء طعامهم، أو خلع حذائهم.
- الطلب من الأولاد ملء بياناتهم الشخصية (الاسم، العمر، اللّون المفضّل، الطّعام المفضّل) والقيام بكلمة بحث لاكتشاف الكلمة السرية "رحلة".
- أثناء استقبال الأولاد، ستكون هناك ألعاب ترحيبيّة جارية، يمكنهم المشاركة فيها أثناء الانتظار.

ألعاب الترحيب (٢٠ دقيقة)

تحدي "الهولا هوب":

سيقوم الأولاد بتحدّي بعضهم البعض لمعرفة من يمكنه إبقاء الهولا هوب يدور لأطول فترة.

نقل "الهولا هوب":

- قم بوضع دلو على مسافة معيّنة.
- اطلب من كلّ ولدين مع بعضهم تمرير الهولا هوب ووضعها حول الدلو.
- اطلب منهم الوقوف بطريقة أن تكون ظهورهم على بعض، وحمل الهولا هوب فيما بينهم.

لعبة "بناء البرج":

- اطلب من الأولاد وضع ٥ أكواب بلاستيك وفوقهم صحن، ثمّ وضع ٥ أكواب ثمّ صحن، وهكذا تستمرّ اللّعبة لبناء برج من ٥ طوابق.
- ثمّ على كل ولد سحب كوب ووضعه في الأعلى إلى أن يهدم البرج.

لعبة " وصّل الكوب واربح ":

- على طاولة، حدّد بلاصق مربّع.
- حدد طريق بلاصق يمكن للولد أن يمرّر من خلاله الكوب.
- على كل ولد من خلال نفخ البالون وتنفيسه تمرير الكوب ليصل إلى المربّع بأقل وقت ممكن.

لعبة " تهوية الكوب":

- على طاولة، حدّد بلاصق النصف.
- ضع أمام كلّ ولد كوب، عليهم تهوية الكوب ليصل إلى خط النهاية من الطاولة.

المقدّمة (٢٠ دقيقة)

المواد المطلوبة:
- موسيقى البحر
- تذكرة السّفر

التّرحيب:
- رحّب بالأولاد وفسّر لهم أنّهم ذاهبون رحلة في البحر.
- قدّم القادة كأعضاء مساعدين للكابتن.

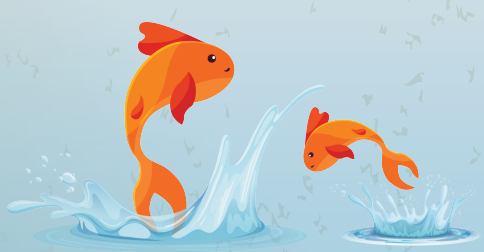
شغّل الموسيقى الخاصّة:
- عند سماع الموسيقى، اطلب من الأولاد الوقوف وإلقاء التحيّة.

شارك قواعد الرحلة:
- احترام بعضنا البعض من خلال استخدام اللّغة اللّائقة والمُشجّعة.
- احترام الكابتن ومساعدين الكابتن عندما يتكلّمون، ورفع الأيدي عند الرغبة في التحدّث.
- احترام متن السفينة والمحافظة على نظافتها.
- احترام أغراض بعضنا البعض.
- تكوين صداقات جديدة والاستمتاع بالوقت.

تجميع الوقود يحصل من خلال:
- الالتزام بالقواعد.
- الربح في الألعاب
- المشاركة، وتنفيذ التحدّيات.

العب مع الأولاد ألعاب كسر الجليد.

لعبة: التحكّم في السّمكة
- استخدم يدك اليُسرى لتمثيل سطح البحر ويدك اليُمنى لتمثيل السّمكة.
- حرّك يدك اليُمنى (السّمكة) صعودًا وهبوطًا.
- عندما تقفز السّمكة (ترتفع اليد اليُمنى فوق اليدّ اليُسرى)، يجب أن يبدأ الجميع بالتصفيق.
- عندما تغوص السّمكة (تنخفض اليدّ اليُمنى تحت اليدّ اليُسرى)، يجب على الجميع أن يبقى صامتًا.
- **قل لهم:** سأحرّك السّمكة بسرعة لأرى من يركّز جيّدًا، وربّما أتظاهر بأنّها تغوص، فهل ستصفّقون بالخطأ؟
- **قل لهم:** استعدّوا وراقبوا السّمكة جيّدًا.



لعبة: عرّف عن نفسك

شرح اللّعبة:

- اطلب من جميع الأولاد الوقوف في دائرةٍ كبيرة حيث يمكن للجميع رؤية بعضهم البعض.
- أخبر الأولاد بأنّ كلّ واحد منهم سيقول اسمه ويقوم بالوقت نفسه بحركةٍ ترافق اسمه (مثلاً: القفز، الدّوران، التصفيق...)
- ابدأ بمتطوّع، اطلب من أحد الأولاد أن يتقدّم إلى الوسط.
- اطلب من الولد أن يقول اسمه بوضوح ويقوم بحركةٍ مُمتعة في الوقت نفسه. مثلاً: أنا اسمي سارة وهي تصفّق.
- اطلب من الأولاد تكرار اسم الولد بصوتٍ عالٍ وتقليد حركته أيضًا. مثال: "مرحبًا سارة!" (ويصفّق الجميع).
- اطلب من ولد آخر التقدّم وقول اسمه مع القيام بحركةٍ جديدة.
- اطلب منهم الاستمرار باللّعبة حتّى يشارك الجميع.
- شجّع الأولاد على التصفيق والهتاف لكلّ مشارك.

لعبة: "بَامب"

- قسّم الأولاد إلى ثنائي (اثنين) وكل اثنين بجانب بعضهم البعض يلعبون مع بعض.
- اطلب منهم وضع قبضاتهم في المنتصف، واحدة فوق الأخرى، بحيث تتناوب الأيدي بين اللاعبين.
- عندما يقول القائد "فوق"، تنتقل اليد التي في الأسفل إلى الأعلى.
- عندما يقول القائد "تحت"، تنتقل اليد التي في الأعلى إلى الأسفل.
- عندما يقول القائد "بَامب"، يرفع اللاعب الذي يده في الأعلى يده ليحاول ضرب يد اللاعب الذي تحتها، بينما يحاول اللاعب في الأسفل سحب يده إلى الجانب لتجنب الضربة.
- يقوم القائد بإعطاء التعليمات بشكلٍ عشوائي.
- يمكنك اختيار عدّة أولاد وتكرار اللعبة.

فقرة الترانيم (٢٠ دقيقة)

المواد المطلوبة:

- الترانيم
- العرض التقديمي مع كلمات الترانيم

ترنيمة: رحلة ٢ عشرة (الجزء الأول)

القرار

الله خالق الخليقة
وهوي معي كل دقيقة
عندو خطة حلوة كثير
لحياتي بالحقيقة

لما بطيع أنا ربحان
وربّي بيكون عني رضيان
ولما بمسك إيد يسوع
بكون قلبي كثير فرحان

عملني أنا مميز
مش بالشبه بتميّز
لا باللبس ولا باللون
لأنو فيي إله الكون

ترنيمة: الله خالق كلّ شيء

القرار

(اُلله خالقُ كلّ شيءٍ) ٣
هو إلهي ويحبُّني

شُفتِ النملةَ أد إيه صغيّرة
والعصفورةَ أد إيه أمّورة
والزرافةَ أد إيه طويلة
اُلله خالقُ كلّ شيءٍ
ربنا حطَّ صوابعَ في إيدي
وكمان حطَّهم في رجلي
حطّ رموش علشان تحرس عيني
اُلله خالقُ كلّ شيءٍ

ربنا خلقْلي أخ بيبي
وكبِر شوية وبقى يحبي
يكبَر جدًا وألاقيه يلعب جنبي
أُللّه خالقُ كلّ شيءٍ

أُللّه هو خالقُ الموسيقى
والجبالِ والبحورِ العميقة
والنهارِ والليلِ وكلّ دقيقة
هو خالقُ كلّ شيءٍ

نشاط: صنع بوصلة (٢٠ دقيقة)

اسأل الأولاد: عندما نسير على الطريق كيف نستطيع أن نعرف الاتجاهات: شمال، يمين، صعودًا، نزولاً؟ **(استمع إلى إجاباتهم)**

ثمّ اسألهم: إذا كنّا في وسط البحر، كيف سنعرف الاتجاهات دون أن نضيع؟ **(استمع إلى إجاباتهم).**

ثمّ شارك معهم: في البحر هناك شيء اسمه البوصلة، وهي التي تساعدنا على تحديد الاتجاه لكي لا نضيع. واليوم، في هذا النشاط، سيصنع كل واحد منكم بوصلته الخاصة!

يمكن تقسيم الأولاد إلى فِرَق حسب عددهم مع وجود قائد مع كل فريق أو فريقين لمساعدة كلّ ولد على صنع بوصلته الخاصة.

خطوات التنفيذ:

- قصّ دائرتين من كرتون بلونين مختلفين، الأولى بمقاس ١٠ سم والثانية بمقاس ٨ سم.
- قصّ نجمة بأربع رؤوس من الكرتون الثالث.
- قصّ سهمًا من الكرتون الرابع.
- اكتب الاتجاهات الأربعة: شمال، جنوب، شرق، غرب، على رؤوس النجمة الأربعة.
- ثبّت الأشكال الأربعة معًا في المركز باستخدام المشبك المعدني، بحيث يمكن للسهم أن يدور.

المواد المطلوبة:

- قطع من الكرتون بألوانٍ مختلفة.
- مشبك معدني (دبوس الورق الدّوار).
- مقص.

لعبة: "صح أم خطأ؟" (١٥ دقيقة)

في كل يوم سيكون لدينا معلومات جديدة لتساعدنا على تجميع وقود للسفينة.

شرح اللّعبة:

- قسّم الأولاد إلى فريقين أو أكثر، بحسب عددهم، ورقّمهم، الفريق الأوّل، الثاني وهكذا.
- اطلب من كلّ فريق أن يختار قائد عنه، والقائد الذي يختارونه سيكون هو المتكلّم باسم فريقه ويجيب عن الأسئلة بحركة الأصبع بعد التشاور مع بقية الفريق.
  - 👍 إذا ظننتم أنّ المعلومة "صحيحة"
  - 👎 إذا ظننتم أنها "خاطئة"
- أخبر الأولاد أنّك ستعلن عن الجواب الصحيح بعد كلّ سؤال.
- اطلب من الأولاد الاستعداد للخوض في البحر والتعرف على معلومات جديدة.

المعلومة والجواب:

- يمكن شرب ماء البحر عند العطش. خطأ!

ماء البحر مالح جدًا ويُزيد العطش. نحن بحاجة إلى ماء عذب!

- بعض الأسماك تضيء في الظلام. صحيحة!

بعض الأسماك يمكن أن تضيء، وكأن فيها "ضوء صغير" من داخلها! هذا يساعدها على التخفي أو الصيد أو إرسال إشارات لغيرها.

- جميع أسماك القرش خطيرة. خطأ!

فقط أنواع قليلة مثل القرش الأبيض تُعدّ خطيرة.

- السلاحف البحرية يمكن أن تعيش أكثر من ١٠٠ عام. صحيحة!

بعض أنواع السلاحف يمكن أن تعيش عمرًا طويلاً مثل الإنسان أو أكثر!

قنديل البحر لا يملك دماغًا. صحيحة!

ليس له دماغ ولا قلب، لكنه يستطيع اللّسع أو اللّدغ رغم ذلك!

الغوص والتّعرّف على الكائنات الحيّة (١٠ دقائق)

شرح وتطبيق:

المواد المطلوبة:
- الفيديو.

- اختر ولد من الأولاد لينقل السفينة الى وسط البحر.
- اشرح للأولاد أنّنا الآن في وسط البحر، سنغوص في الأعماق للتّعرّف على الكائنات الحيّة.
- اطلب منهم وضع أيديهم على أنفهم للتحضّر للغطس.
- ضع الفيديو ليتحرّكون معه.

القصة الكتابيّة:
خلق البحر والكائنات البحرية (١٥ دقيقة)

اسأل الأولاد: هل تعرفون من خلقنا؟ **(اسمع الإجابات)**

يُخبرنا الكتاب المقدّس أنّ الله خلق كلّ شيء من حولنا: خلق السماء، الشمس، النجوم، القمر، الأشجار، البحار، الحيوانات... وأهمّ من كلّ ذلك، خلقنا نحن! واليوم، بما أننا موجودون عند البحر، سأخبركم متى خلق الله البحر، وماذا يوجد فيه أيضًا.

في كلّ مرة كان الله يخلق فيها شيئًا، كان يقول فقط كلمة واحدة: "ليكن"، فيحدث ما قاله فورًا! مثلاً قال: "ليكن نور"، فصار نورا! هل تتخيّلون كم هو الله عظيم وقوي؟ بكلمة واحدة فقط، يخلق كلّ شيء!

في اليوم الثاني من الخليقة، قال الله: "لتجتمع المياه التي تحت السماء في مكان واحد، ولتظهر اليابسة." وهكذا كان! لهذا السبب نرى أنّ البحر كبير جدًّا، ويمكننا أن نسافر عبره من بلد إلى آخر... كما سننتقل كل يوم من مكان إلى مكان!

أكمل، وعندما تجمّعت المياه في مكان واحد، يخبرنا الكتاب المقدّس أن الله رأى أن ذلك حسن. لكن، هل تعرفون لماذا جمع الله المياه في مكان واحد؟ **(اسمع الإجابات)، ثمّ قل لهم:** لكي تظهر اليابسة، ونستطيع أن نعيش ونتنقّل على الأرض.

اسألهم: إذًا، في أيّ يوم خلق الله البحر؟ نعم، في اليوم الثاني.

ثم في اليوم الخامس، أمر الله أن تمتلئ المياه بكائنات حيّة.

فخلق الأسماك الكبيرة والصغيرة، وخلق القرش، والحوت، والأخطبوط، والسلطعون، والعديد من الكائنات البحريّة المختلفة بأشكالها وألوانها. وكلّ مخلوق منها يختلف عن الآخر، لكنّها كلّها رائعة ومميزة! ثمّ قال الله لها: "أثمري وأكثري واملئي المياه في البحار." وهكذا امتلأت البحار بالحيوانات البحريّة الجميلة والمتنوّعة. لكن، هل تعلمون أنّ الله خلقنا نحن أيضًا بطريقة مميّزة؟

نعم! كل واحد منا مختلف عن الآخر: في شكله، وفكره، وشخصيته، ومواهبه...
وكل واحد منا جميل ومحبوب في نظر الله! وليس هذا فحسب، بل إنّ الله خلقنا وله خطّة رائعة لحياتنا. ولكن لكي تتحقّق هذه الخطّة في حياتنا، يجب أن نثق به، ونطلب منه أن يتمّم مشيئته.

مناقشة (١٠ دقائق)

اسأل الأولاد الأسئلة التالية واستمع لآرائهم:

ماذا خلق الله في اليوم الثالث؟ اشرح: أنّ الله خلق السموات والأرض والنور ، وفي اليوم الثالث أمر المياه لتجتمع في مكان واحد وسمّاها البحار وفصل بينها وبين اليابسة.

في أيّ يوم خلق الله السمك؟ اشرح: في اليوم الخامس، أمر الله أن تمتلئ المياه بكائنات حيّة من أسماك ونباتات.

بماذا كانت تتميّز الكائنات الحيّة تحت المياه؟ اشرح: تعددت كثيراً مخلوقات الله وكانت تتميز بأشكالها وألوانها المختلفة كما نحن نتميز بشكلنا، ومواهبنا...

ما هي القواسم المشتركة بيننا وبين الأسماك؟ اشرح: أننا نتميّز باختلافنا عن بعضنا البعض، مواهبنا، تصرفاتنا، أفكارنا، وشكلنا...

أكمل الجملة: الله ... ولديه... لحياتي. الله خلقني ولديه خطة لحياتي.

فقرة الآية الكتابيّة (٢٠ دقيقة)

"لأننا نحن عمله، مخلوقين في المسيح يسوع لأعمال صالحة، قد سبق الله فأعدها لكي نسلك فيها."

أفسس ٢: ١٠

- أحضر كتابك المقدَّس. كذلك، ضع الآية على العرض التقديمي.
- اقرأ الآية أوَّلًا، ثم اطلب من أحد الأولاد أن يقرأها بصوت واضح ومسموع.
- **ثمّ قم بشرحها:**
  - **لأنّنا نحن عمله:** الله خلقنا، بطريقةٍ مميّزة وفريدة في الشّخصيّة، الموهبة، وبخطته لحياتي وحياتك.
  - **مخلوقين في المسيح يسوع:** عندما نؤمن في يسوع وعمله على الصليب لأجلنا ونعترف أنّنا خطاة ونتوب، نكون قد اتحدنا مع المسيح، فنصبح مخلوقين من جديد في يسوع.
  - **لأعمالٍ صالحة:** الله خلقنا لأعمالٍ جيّدة، لكي نمجّده، مثل أن نحبّ، نسامح، نساعد بعضنا البعض. قد سبق الله فأعدّها لكي نسلك فيها: الله أعدّ خطّة لحياتنا، ولكن علينا أن نطيعه ليتمّم خطّته في حياتنا.

كرِّر قول الآية عدَّة مرّات مع الأولاد.

المواد المطلوبة:
- طبع الآية

لعبة الآية

- اطبع الآية لكلّ فريق من الأولاد.
- على كلّ فريق ترتيب الآية في أقل وقت ممكن.
- الفريق الذي ينتهي أولًا يردّد الآية ويكون الفائز .

فقرة التغذية: تقسيم طبق الطعام (٢٥ دقيقة)

قل للأولاد: في هذا الجزء من البرنامج، سنقوم بالتعرّف على التغذية، سنتناول مواضيع تهم الفتيات والفتيان، عن كيفيّة الاهتمام والاعتناء بأجسادنا من ناحية اختيار المأكولات والتنوّع فيها والتعرّف على مصادرها. وعن كيفيّة تأثير التغذية في حياتكم اليومية، في المدرسة والدّرس والقيام بالنشاطات البدنية.

قدّم للأولاد معلومة عن المياه واطلب منهم البحث عن معلومة جديدة لفوائد المياه ممّا سيزيد وقود للسفينة.

المعلومة:

أنت تحتاج لشرب الماء قبل وبعد الأكل. الماء يسرّع عمليّة الهضم ويمكن أن يجعلك تشعر بالشبع. يساعد الماء في هضم الطعام داخل المعدة.

المواد المطلوبة:
- طبع مجموعة من نموذج الطبق الصّحّي المقسّم إلى ٥ أقسام على عدد الفرق.
- بطاقات الطعام مطبوعة (من كل قسم صورتين) على عدد الفرق.

شرح وتفسير:

- اطلب من الأولاد الوقوف في صف ضمن فِرَق.
- ضع بطاقات بشكلٍ مقلوب (فاكهة، خضار، حبوب، بروتين، منتجات ألبان) بشكلٍ عشوائي أمام الأولاد على مسافة متوسطة لكلّ فريق.

- وزّع على كلّ فريق نموذج من الطبق الصّحّي.
- عندما يقول القائد "ابدأ!" — يركض أوّل لاعب من كل فريق نحو كومة البطاقات:
  - يقلب كل ولد بطاقتين.
  - إذا تطابقت البطاقتين، يحتفظ بهما ويضعهما في القسم المناسب من الطبق.
  - إذا لم تتطابق، يعيدهما إلى مكانهما مقلوبتين ويعود إلى الصف.
- ثم يأتي الدور على اللاعب التالي، وتستمر اللعبة بنفس الطريقة.

يجب على كل فريق أن يملأ الأقسام الخمسة:

- فاكهة واحدة
- خضار واحدة
- حبوب واحدة
- بروتين واحد
- منتج ألبان (جانب الطبق)

الفريق الذي يُكمل طبقه أولاً هو الفائز.

⚙ نصائح للّعب:

- يُسمح بالتعاون الهادئ، راقب البطاقات وتذكّر أماكنها.
- يُسمح بمطابقة واحدة فقط في كل دور، لا تأخذ أكثر من بطاقتين.
- أوّل فريق يُكمل طبقه بشكلٍ صحيح هو الفريق الفائز.

⚙ المقدمة:

اسأل الأولاد: برأيكم ما الذي يجب أن يتضمّنه الصّحن الصّحّي؟
هل يمكنكم تسمية المكوّنات للصّحن الصّحّي؟!

⚙ الدّرس:

- ناقش كيف يُعطينا هذا الطبق مثالاً بصريًا عن كيفيّة تحضير وجبة صحّيّة.
- اجعل نصف طبقك من الفواكه والخضروات.
- ركّز على تناول الفواكه الكاملة بدلاً من عصائر الفاكهة التي تحتوي على سكر مضاف.

أمثلة على الفواكه: البطيخ، الفراولة، البرتقال، الموز، والتفاح. أما الخضروات، فحاول تنويعها، مثل: الكوسا، القرع، الجزر، القرنبيط، السبانخ، والبصل.
هذا يساعد على ضمان حصولك على جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك.

الفيتامينات والمعادن هي مركّبات موجودة في الطعام يستخدمها الجسم ليعمل بشكلٍ سليم ويحافظ على صحته.

- اجعل طبقك يحتوي على الحبوب. أمثلة على **الحبوب:** الأرز - الشوفان - الخبز - المعكرونة - الفشار...
- اجعل طبقك يحتوي على **البروتين.** أطعمة البروتين تلعب دورًا مهمًا في وظائف الجسم، وتشمل: المأكولات البحرية - اللحوم - الدواجن - البيض - الفاصوليا - البازلاء - العدس...
- اجعل طبقك يحتوي على **الخضروات:** خيار - بندورة - خس - بصل - روكا - نعنع- سبانخ - ملوخية...

مجموعة الألبان تشمل: الحليب - اللبنة - اللبن (الزبادي) - الجبنة...

تطبيق للدّرس:

اطلب من الأولاد تعبئة الصحن بالأطعمة المناسبة.

المواد المطلوبة:
- الطبق الصّحّي

المتابعة في البيت

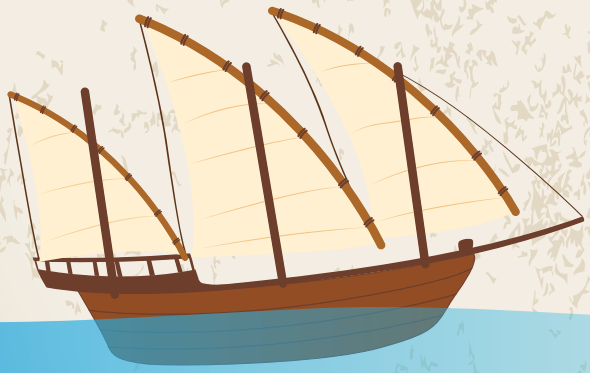
قل للأولاد:

- حاولوا في هذا الأسبوع أن تجعلوا وجبة واحدة على الأقل من وجباتكم تتبع إرشادات "طبقي الصّحّي" الذي تعلّمتم عنه اليوم.
- حاولوا شرح مفهوم "طبقي الصّحّي" لأفراد عائلتكم. واسألوهم إن كانوا يستطيعون تحضير وجبة باستخدام طريقة "طبقي الصّحّي".

اختم: اللّه خلقني ولديه خطة مميّزة وفريدة لحياتي، كما نحن نختلف عن بعضنا البعض وكل منا لديه دور وموهبة مختلفة عن الآخر كذلك الطبق الصحي يجب أن يكون متنوع بالمكونات ومناسب لصحتنا.

ألعاب متفرّقة (٣٥ دقيقة)

لعبة: شط، بحر، سفينة



شرح اللعبة:

- اختر مساحة مفتوحة يستطيع الأولاد التحرك فيها بحرية.
- حدّد ثلاث مناطق على الأرض وقسّمها:
  - المنطقة الأولى: "شط" (اليابسة)
  - المنطقة الثانية: "بحر"
  - المنطقة الثالثة: "سفينة"

- اختر أحد المسؤولين ليكون القائد، وهو من ينادي بالتعليمات بشكلٍ عشوائي.
- يجب على اللاعبين الاستماع جيدًا والتحرك بسرعة نحو المنطقة الذي يقولها القائد.
- أي إذا قال القائد أي من الكلمات التالية: شط، بحر أو سفينة يجب على الأولاد التوجه إلى منطقة كل واحدة منها أو يبقون في مكانهم إذا كانوا واقفين في المنطقة نفسها.
- من يخطئ في تنفيذ التعليمات يُستبعد من اللعبة.
- الفائز هو آخر لاعب يبقى في اللعبة.

المواد المطلوبة:
- حبلان طويلان (واحد لكلّ فريق).
- كوب بلاستيكي، خفيف ومثقوب من الأسفل.

لعبة: سباق نفخ الأكواب - "السمكة"

طريقة اللّعب:

- ضع كوب من خلال الثقب في أسفل الكوب في الحبل.
- اربط أطراف الحبل بشيء ماكن.
- تأكّد من أن الحبل مشدود ومرفوع قليلاً عن الأرض (ليبدو كطريقٍ تسلكه السمكة!).
- قسّم الأولاد إلى فريقين، واطلب من كلّ فريق أن يقف في الصف.
- يجب على هذا الولد أن ينفخ داخل الكوب ليجعله ينزلق على طول الحبل حتّى يصل إلى خط النهاية.
- عند وصول الكوب إلى نهاية الحبل: اطلب من الولدين أن يتبادلا الأدوار.
- الولد الذي كان ينفخ الكوب يُمسك الحبل بدلاً من زميله.
- الولد الذي كان يُمسك الحبل يأخذ الكوب بيده، يرجع به إلى نقطة البداية، ثمّ يصطفّ في آخر صف فريقه.
- استمر باللّعب على هذا النحو حتّى يشارك جميع الأولاد في الفريق.
- الفريق الذي يُنهي دورة اللّعب لكل أفراده أولاً هو الفريق الفائز.

المواد المطلوبة:
- أوراق الجرائد.

لعبة: القفز بين الجُزُر.

شرح اللّعبة:

- في البداية، ضع عدّة صحف لتسهيل المرور على الأرض لتشكّل "جُزُرًا".
- بعد كلّ جولة، قلّل عدد الصحف أو زِد المسافة بين "الجُزُر" لجعل التحدّي أكبر.
- يمكنك ترتيبها على خط مستقيم أو بعشوائية مع ترك فراغات بينها لتشكّل مسافات للقفز.
- اختر نقطة انطلاق (الجزيرة الأولى) ونقطة نهاية (الجزيرة الأخيرة).
- قسّم الأولاد إلى فِرَق بحيث أنّ كل فريق يكون مكوّن من ٥ إلى ٧ أولاد.
- يجب على الأولاد القفز من الجزيرة الأولى إلى الأخيرة دون لمس الأرض.

طريقة اللعب:

- يبدأ الفريق الأول بالوقوف على "الجزيرة الأولى".
- يقفزون من صحيفة إلى أخرى، مع الانتباه لعدم لمس الأرض.
- يجب أن يقفز الولد على كل صحيفة بالتسلسل حتى يصل إلى "الجزيرة الأخيرة".
- إذا لمس أحد الأولاد الأرض، يجب أن يعود إلى نقطة الانطلاق.
- إذا كانت اللعبة جماعية، فإن الولد الذي يُنهي المرحلة يُمرر الدور للولد التالي في فريقه.

ملاحظة: يمكن لعب هذه اللعبة بطريقة فردية، أو جماعية لعبور "الجُزُر" بأقل عدد ممكن من الصحف.

المواد المطلوبة:

- الزجاجات
- أقلام
- أقلام تلوين
- شريط ملوّن
- أوراق

ختام اليوم (١٥ دقيقة)

- ذكّر الأولاد أنّ الله خلقنا ولديه خطة لحياتنا.
- أخبر الأولاد أنّ غداً سيكون هناك محطّة جديدة في البحر.
- اشرح أنّنا الآن سنقوم بنشاط لنتذكّر دائمًا ما تعلمناه، ثمّ وزّع الزجاجات الفارغة على كلّ ولد.
- دع كل ولد يكتب على ورقة ما تعلّمه ولفّ الورقة ووضعها في القنينة.
- يجب على الولد كتابة الجملة اليوميّة على الورقة " الله خلقني ولديه خطّة لحياتي"
- في هذا الوقت شغّل موسيقى خلفيّة. يمكنها أن تكون الترانيم التي تعلّموها في هذا اليوم.
- اشرح للأولاد أنّك ستحتفظ بالزجاجة وتعيدها إليهم في النهاية، وأنّ كلّ يوم سيكون هناك ما يتعلّموه ليكتبوا ويضعوا الورقة في الزجاجة.
- زيّن للولد الزجاجة من خلال الشريط وكتابة اسمه عليها.
- بعد الانتهاء، اجمع الزجاجات وضعها في مكان آمن.