



رحلة عشرة

اليوم الرابع

الفكرة الرئيسيّة:

الله لديه خطة لحياتي وهو يعتني بي.

الرّسالة:

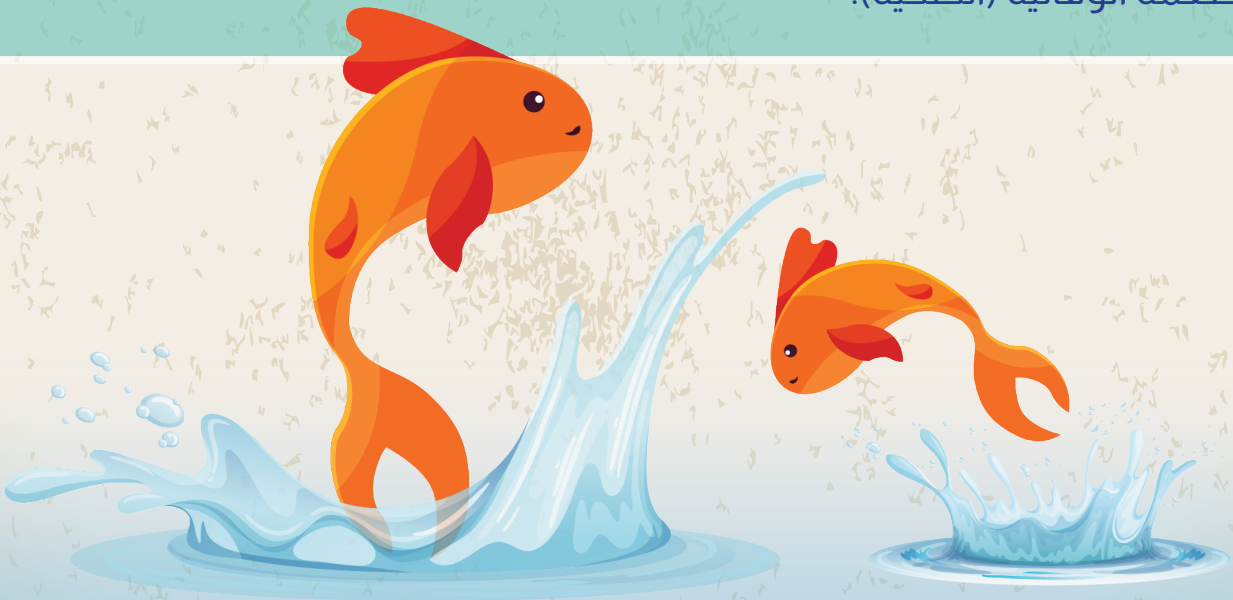
الله الخالق يُهدّي العواصف وتطيعه بكلمة.

القصة الكتابيّة:

تهدئة العاصفة - (مرقس ٤ : ٣٥ - ٤١)

فقرة التّغذية:

الأطعمة الوقائيّة (الصّحيّة).





البرنامج



المواد المطلوبة	الفقرة	المُدّة
تذكرة الدّخول - استمارة التسجيل - أقلام تلوين - بطاقات الأسماء - موسيقى في الخلفية - هولا هوب - دلو - أكواب وصحون بلاستيك - لاصق - بالونات	الاستقبال + ألعاب التّرحيب	٢٠ دقيقة
_____	المقدّمة + قواعد الرحلة + ألعاب كسر الجليد	٢٠ دقيقة
الترانيم - العرض التقديمي مع كلمات الترانيم	فقرة الترانيم	٢٠ دقيقة
_____	لعبة: "صح أم خطأ؟"	١٠ دقيقة
صورة البحر والسفن السفينة المتحركة	القصة الكتابيّة	٧ دقيقة
_____	المناقشة	١٠ دقائق
_____	استراحة	١٠ دقائق
زيت الطعام - ماء - ٣ أوعية شفافة - ملوّن الطعام - شريط لاصق، أقلام تخطيط.	وسيلة الإيضاح: الثّقة	٧ دقائق
العرض التقديمي - كلمات الآية	الآية الكتابيّة	٢٥ دقيقة
أوراق - أقلام	فقرة التغذية: أطعمة وقائيّة	٢٥ دقيقة
٨ أكواب بلاستيك بألوانٍ مختلفة - شرشف - ٥ هولا هوب - ١٥ غرض مختلف - قماش أو حبال - لاصق	ألعاب متفرقة	٤٥ دقيقة
الزجاجات - أقلام - أقلام تلوين - شريط ملوّن - أوراق	نشاط الزجاجاة وختام اليوم	٢٠ دقيقة



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 الرئيسيّة حيث يتم التّأكد من أسمائهم.
- تفتيش الأولاد من قِبَل الحُرّاس بطريقةٍ مرحة للسماح لهم بالدخول، ممّا يجعلهم يشعرون بأنهم يدخلون مكاناً مميّزاً. ويمكنك أن تسألهم مثلاً: ما الذي تحمله في القبّعة؟ هل معك طعام؟ هل معك مشروبات غازية؟ هل معك نظارات شمس؟ قبّعة؟ ما الذي تحمله داخل القبّعة؟ ممنوع ممنوع هذه اللعبة... كما يمكنك أن ترجعهم إلى الورا لإ إنهاء طعامهم، أو خلع حذائهم.
- الطلب من الأولاد ملء بياناتهم الشخصية (الاسم، العمر، اللّون المفضّل، الطّعام المفضّل) والقيام بكلمة بحث لاكتشاف الكلمة السريّة "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.
- ثمّ على كل ولد سحب كوب ووضع في الأعلى إلى أن يهدم البرج.

لعبة " وِصْل الكوب واربح ":

- على طاولة، حدّد بلاصق مربّع.
- حدد طريق بلاصق يمكن للولد أن يمرّ 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.

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 اللعبة لبناء برج من ٥ طوابق.

المقدّمة (٢٠ دقيقة)

قم بمراجعة اليوم السابق:

المواد المطلوبة:

- موسيقى البحر
- تذكرة السفر

- اسأل الأولاد عما يتذكّرونه من الأيام السابقة: الشخصيات، القصص، والأفكار الرئيسية التي تعلّموها وهي أنهم فريدون ومميّزون، وفي طاعتهم للكلمة الله يشق لهم الطريق ويؤمّن احتياجاتهم.
- استمع إلى إجابات الأولاد وشجّعهم على المشاركة.

شارك قواعد الرحلة:

- احترام بعضنا البعض من خلال استخدام اللّغة اللائقة والمُشجّعة.
- احترام الكابتن والمساعدين عندما يتكلّمون، ورفع الأيدي عند الرغبة في التحدّث.
- احترام متن السفينة والمحافضة على نظافتها.
- احترام أغراض بعضنا البعض.
- تكوين صداقات جديدة والاستمتاع بالوقت.
- مساعدة بعضنا البعض لتجميع وقود للسفينة.

تجميع الوقود يحصل من خلال:

- الالتزام بالقواعد.
- الربح في الألعاب
- المشاركة، وتنفيذ التحدّيات.

العب مع الأولاد ألعاب كسر الجليد.

لعبة: لم تشمل

- أخبر الأولاد أنّ البحر مليء بالكائنات البحرية التي فقدت طريقها في العاصفة، ومهمتهم هي إيجاد "عائلاتهم البحرية" من خلال إصدار أصوات أو حركات هذه الكائنات فقط.
- عيّن أصوات محدّدة للكائنات البحرية:

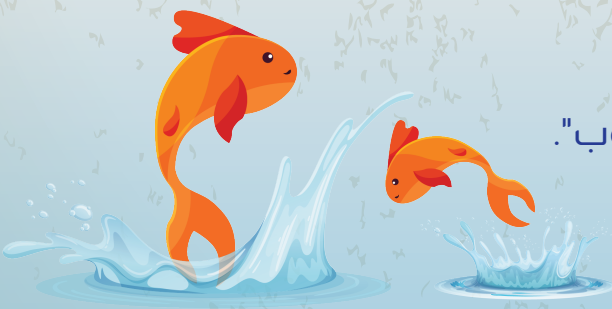
○ **حوت:** "وووووووووو" بصوت عميق.

○ **دلفين:** "إي إي إي!" بصوت رفيع.

○ **قنديل البحر:** حركات بطيئة وناعمة مع صوت "بوب بوب".

○ **سمكة المهرّج:** الرقص بخفة.

ملاحظة: يمكن زيادة كائنات بحرية أخرى.



- اهمس لكلّ ولد بشكلٍ سرّي باسم كائن بحري معيّن.
- بعد أن يكون لكلّ ولد كائن بحري مختلف (مع وجود ٢ أو ٣ من نفس الكائن أو أكثر)، أعلن بداية اللعبة.
- على الأولاد التجوّل في القاعة، إصدار الأصوات المخصّصة لهم، وتقليد حركاتهم حتى يجدوا من يطابقها.

لعبة: "من القائد؟"

فكرة اللعبة: اكتشاف من هو القائد السرّي الذي يقود الحركات دون أن يُكشف!

- يخرج لاعب واحد مؤقتاً من الغرفة (أو يغلق عينيه).
- يختار الباقيون قائداً سرّياً، وهو من سيبدأ بحركات معينة (تصفيق، طرق الأرجل، القفز،...) يعود اللاعب الذي خرج، ويقف في المنتصف لمراقبة الجميع.
- القائد يبدأ بحركة بسيطة، وعلى الجميع تقليده دون أن ينظروا إليه مباشرة.
- القائد يغيّر الحركات كل عدة ثوانٍ، وعلى الجميع تقليده بسرعة.
- على اللاعب في المنتصف أن يراقب ويكتشف: من الذي يقود الحركات؟
- إذا اكتشفه، يتبدّل الدور.

نصائح لجعل اللعبة أمتع:

- استخدم حركات مرتبطة بقصة أو درس (مثلاً: الصلاة، ركوب سفينة، إلقاء شبكة، إلخ).
- شجّع الأولاد على اختراع حركات جديدة كلّ مرّة.





المواد المطلوبة:

- الترانيم
- العرض التقديمي مع كلمات الترانيم

فقرة الترانيم (٢٠ دقيقة)

ترنيمية: رحلة ٢ عشرة
(الجزء الرابع)

القرار

الله خالق الخليقة

وهوي معي كل دقيقة

عندو خطة حلوة كثير

لحياتي بالحقيقة

لما بطيع أنا ربان

وربّي بيكون عني رضان

ولما بمسك إيد يسوع

بكون قلبي كثير فرحان

عملني أنا مميز

مش بالشبه بتميّز

لا باللبس ولا باللون

لأنو فيني إله الكون

من فرعون حرّر الشعب

وموسى كان بموقف صعب

وفرعون أبدًا ما كان بريء

والربّ بالبحر فتح طريق

اختفى السمك ببحر عميق

وبطرس ضيّع الطريق

قلّوا الرب كب الشبك

وأنا بجبلك السمك

ركبوا المركب التلاميذ

علي الموج واشتد الريح

يسوع نايم ومستريح

وبكلمة قام ووقّف الريح

ترنيمه: الله خالق كل شيء

القرار

(الله خالق كل شيء) ٣
هو إلهي ويحبني

شُفَتِ النملة أد إيه صغيرة
والعصفورة أد إيه أمورة
والزرافة أد إيه طويلة
الله خالق كل شيء

ربنا حظ صواب في إيدي
وكمان حظهم في رجلي
حظ رموش عlishان تحرس عيني
الله خالق كل شيء

ربنا خلقي أخ بيبي
وكبر شوية وبقي يحيي
يكبر جدًا وألاقيه يلعب جنبي
الله خالق كل شيء

الله هو خالق الموسيقى
والجبال والبحور العميقة
والنهار والليل وكل دقيقة
هو خالق كل شيء



أنا كثير مميّز بنظر الرب
هوي اللي خلقي بدقة وبحب
بيعرف كل أفكاري
وكل كلمة علساني
ناطر غير دربي
وافتحله باب القلب

يسوع بيحبني
يسوع عارف اسمي
يسوع غيرني
وعرّفني درب الحق

ترنيمه: أنا كثير
مميّز



لعبة: "صح أم خطأ؟" (١٠ دقائق)

- اطلب من الأولاد الوقوف في الوسط.
- أخبر الأولاد أنه حان وقت أن يتعرّفوا على معلومة جديدة. واليوم سنقدّم مجموعة من المعلومات.
- حدّد لهم جهة اليسار هي الصح واليمين هي الخطأ، وعليهم الإجابة عن المعلومة من خلال التوجّه يميناً أو يساراً.
- أخبر الأولاد أنك ستعلن عن الجواب الصحيح بعد كلّ سؤال.
- اطلب من الأولاد الاستعداد للخوض في البحر والتعرّف على معلومات جديدة.

المعلومة والجواب:

- بعض الكائنات البحرية تستخدم الحبر للهروب من الخطر. **صحيحة!**
مثل الأخطبوط والحبار، اللذين يطلقان حبر للتمويه والفرار!
- توجد أنهار وبحيرات تحت سطح البحر. **صحيحة!**
تتكوّن عندما تتدفّق مياه مالحة أو عكرة بطريقة مختلفة تحت الماء، فتبدو كأنها أنهار وبحيرات.
- الدلافين يعتبر نوع من السمك. **خطأ!**
الدلافين ليست من الأسماك! فهي تتنفس الهواء مثلنا، وتلد صغارها وتعتني بهم كما يفعل الإنسان.
- بعض الأسماك تنام وعيونها مفتوحة. **صحيحة!**
بعض الأسماك تنام وعيونها مفتوحة، لأنها لا تملك جفوناً مثل الإنسان.
- أصداف البحر هي بيوت حيوانات صغيرة. **صحيحة!**
مثل الحلزونات البحرية التي تختبئ داخلها.



المواد المطلوبة:

- صورة البحر والسفن
- السفينة المتنقلة

القصة الكتابية (٧ دقائق) تهدئة العاصفة

🌀 المرجع الكتابي: مرقس ٤: ٣٥ - ٤١

- 🌀 نقل السفينة: اختر ولدًا ليأخذ السفينة وينقلها إلى المحطة الثانية
- اسأل الأولاد لتخمين المكان والقصة.

🌀 شارك القصة مع الأولاد:

المقدمة:

كان يسوع والتلاميذ يُعلِّمون جُمع كثير حتى حلَّ المساء وكان الجوُّ والبحر هادئان.
ثم قال يسوع لتلاميذه: "اصرفوا الجموع إلى منازلهم ودعونا نعبّر البحر إلى الجهة المقابلة".

في السفينة:

صعد يسوع وتلاميذه إلى السفينة وكان الطقس جميل جداً والبحر هادئ.
وفجأة هبَّت ريح عنيفة مصحوبةً بأمواجٍ أخذت تضرب في السفينة حتى صارت تمتلئ شيئاً فشيئاً.
اسأل الأولاد، ماذا تعتقدون كان شعور التلاميذ؟ (اسمع الإجابات)
وكان يسوع في آخر السفينة نائم على وسادة. فأيقظوه التلاميذ وقالوا له يا معلِّم أما يهمك أنَّنا نهلك؟

اسأل الأولاد: برأيكم، ألم يهتم يسوع بأنهم سيموتون؟! (اسمع الإجابات)

معجزة وقف الريح:

فقام يسوع وأمر الريح والبحر لكي يسكتا، فقال للبحر: "اسكت، ابكم".
فسكنت الريح وصار هدوء عظيم.
وقال يسوع للتلاميذ: ما بالكم خائفين هكذا. كيف لا إيمان لكم؟
فخافوا خوفاً عظيماً وقالوا بعضهم لبعض من هو هذا؟! فإن الريح أيضاً والبحر يطيعانه.

الخاتمة:

في اليوم الأوَّل سمعنا أنَّ الله خلق كلَّ شيء في الطبيعة (الشمس، السماوات والبحار...)، كما أنَّه خلقنا، واليوم سمعنا كيف أنَّ يسوع لديه القوَّة والسلطان في تهدئة الريح، لأنَّه هو الله. كثيراً ما نمُرَّ بصعوبات وتحديات ونتكلَّم مع الربِّ كأنَّه غير مُدرك لما يحصل، مثل التلاميذ، ونبدأُ بلومه والتذمُّر. وننسى أنَّ الله خلقنا وهو يعتني بنا.

مناقشة (١٠ دقائق)

قسّم الأولاد إلى مجموعات وناقش معهم الأسئلة التالية:

- اطلب منهم كتابة التّحدّيات والصعوبات التي يواجهونها في المدرسة. (انتظر قليلاً)
- اطلب منهم كتابة التّحدّيات والصعوبات التي يواجهونها في البيت. (انتظر قليلاً)
- اطلب منهم كتابة التّحدّيات والصعوبات التي يواجهونها بين الأصدقاء. (انتظر قليلاً)
- اطلب من الأولاد وضع جميع الأوراق في الوسط.

اشرح: كثيراً ما نمّر بتحدّيات وصعوبات، ونشعر بالوحدة وربما نشعر بالخوف والقلق، ونسعى بمجهودنا الشخصي بأن نحلّ مشاكلنا، لكن الآن سنتعلّم كيف نأتي إلى الله بجميع مشاكلنا ونضعها عنده طالبين منه أن يساعدنا، كما سنصلّي من أجل بعضنا البعض. دعونا نمسك أيدي بعضنا البعض ونغمض أعيننا، ونتذكّر القصة، يسوع كان في السفينة، وبكلمة قام وهدّئ العاصفة. دعونا نتذكّر أنّ الله خلقنا وهو يعتني بنا، لا علينا سوى أن نثق به ونطيعه في حياتنا. صلّ من أجل الأولاد واطلب أن يصلّوا من أجل بعضهم بصلاة صغيرة.

المواد المطلوبة:

- زيت الطعام
- ماء
- ٣ أوعية شفافة
- ملوّن الطعام
- شريط لاصق
- أقلام تخطيط.

وسيلة الإيضاح: الثقة (٧ دقائق)

- ابدأ بالقول "اليوم أحضرت معي بعض الأغراض يمكن أن تجدها في منزلك. أولاً، أحضرت بعض زيت الطعام.
- أرهم زيت الطعام واسكبه في واحدة من الأوعية الصغيرة وقل لهم هذا الزيت يمثل القلق، اكتب كلمة "قلق" على قطعة من الشريط اللاصق والصقها على الوعاء لكي يراها الأولاد.
- اسألهم: ما هو الشعور بالقلق؟ (اسمع الإجابات)
- اشرح لهم: القلق هو عندما نخاف من عدم معرفة ما سيحدث، والتفكير الدائم بهذا الأمر بشكلٍ يؤثّر سلبيّاً على حياتنا.
- تابع، أحضرت معي بعض الماء أيضاً، اسكب بعض الماء في الوعاء الثاني، ثمّ أضف بعض تلوين الطعام إلى الماء لكي يروا بوضوح أكثر. قل لهم يمثل هذا الماء الثقة بالله.
- اكتب كلمة "ثقة" على قطعة من الشريط اللاصق والصقها على الوعاء لكي يراها الأولاد.
- اسألهم: ماذا يعني أن تثق بالله؟ (اسمع الإجابات)، اشرح: الثقة بالله تعني أنه علينا أن نتذكر أنّه كامل السيطرة ويعرف كلّ شيء. نحن لسنا بحاجة للخوف لأنّ الله يعتني بنا.

- اسألهم: هل يريدنا الله أن نقلق أو أن نثق به؟ هل بإمكاننا أن نثق بالله وأن نقلق في الوقت ذاته؟ هل يمكن للثقة والقلق أن يمتزجان؟
- اسكب بعض الماء والزيت في وعاء ثالث في نفس الوقت يظهرون كأنهم يمتزجون في البداية وسوف ترى الإثنتين ينفصلون والزيت يستريح على سطح الماء.
- احمل الوعاء الثالث للأولاد ليروه واسألهم هل يمكن لهذين المادتين أن تندمجان؟
- أعطهم الجواب قائلًا لا، لا يمكن لقلوبنا أن تثق تمامًا بالله والقلق في نفس الوقت، وهما لا يندمجان، الله يريدنا أن نثق به كلما تميل للقلق لأنه يهتم بنا هو لديه السيطرة ويعرف كل ما حدث في الماضي والذي يجري الآن في الوقت الحاضر وعن أي شيء سيحدث في المستقبل. فאלله خلقنا وهو يعتني بنا.



فقرة الآية الكتابية (٢٠ دقيقة)

أَللهُ لَنَا مَلَجًا وَقُوَّةٌ. عَوْنًا فِي الضِّيقَاتِ وَجِدَ شَدِيدًا.

(مزمور ٤٦ : ١)

- أحضر كتابك المقدس. كذلك، ضع الآية على العرض التقديمي.
- اقرأ الآية أولًا، ثم اطلب من أحد الأولاد أن يقرأها بصوت واضح ومسموع.
- ثم قم بشرحها:

أَللهُ لَنَا مَلَجًا وَقُوَّةٌ: الله هو المكان الآمن الذي نلجأ إليه عندما نخاف أو نحزن، أو نقلق أو نشعر بالوحدة وهو ليس فقط مكانًا آمنًا، بل هو قوي جدًا، يساعدنا عندما نمّر بأوقات صعبة، مثل المرض أو الحزن أو المشاكل.

عَوْنًا فِي الضِّيقَاتِ وَجِدَ شَدِيدًا: وعندما نحتاج إلى المساعدة، يكون الله سريعًا في المجيء والعون، وهو دائمًا معنا. مثل التلاميذ افتركوا أن يسوع نائم ولا يهتم لأمرهم ولكنه كان موجودًا وهدي العاصفة.

كرّر الآية عدّة مرّات مع الأولاد.

المواد المطلوبة:

- كلمات الآية.

لعبة الآية:

- اطبع كلّ كلمة من كلمات الآية على ورقة وقم بتخبئة الأوراق في القاعة.
- اطلب من الأولاد البحث عن الكلمات وتركيب الآية بالتسلسل.

فقرة التغذية: أطعمة وقائية (٢٥ دقيقة)



المواد المطلوبة:

- أوراق
- أقلام

في هذا الجزء من البرنامج، سنقوم بالتعرّف على التغذية، سنتناول مواضيع تهّم الفتيات والفتيان، عن كيفية الاهتمام والاعتناء بأجسادهم من ناحية اختيار المأكولات والتنوّع فيها والتعرّف على مصادرها. وعن كيفية تأثير التغذية في حياتهم اليومية، في المدرسة والدّرس والقيام بالنشاطات البدنية.

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

اسمع من الأولاد المعلومات التي حصلوا عليها وقم بزيادة الوقود لهم وقدّم لهم معلومة جديدة: الماء يساعد الجسم على التخلّص من السموم والفضلات كما يساعد الكليتين على تنقية الدم.

أخبر الأولاد أنّ الأطعمة الوقائية غنية بالفيتامينات والمعادن.

تساعد هذه الفيتامينات والمعادن أجسامنا على أداء الوظائف اللازمة للعمل والنمو بشكل سليم. يمكن للجسم إنتاج بعض الفيتامينات، لكنّا نحصل أيضًا على الفيتامينات والمعادن من النباتات والحيوانات التي نأكلها.

تشمل الأطعمة الوقائية: الفواكه، الخضروات، البقوليات، والعديد من المنتجات الحيوانية.

تحدّي الرّسم بوضعية البلانك:

اشرح: البلانك هو تمرين يتطلّب قوّة وطاقّة. (انظر إلى صورة البلانك كمثال).

هدف هذه اللعبة هو أن يقوم كلّ ولد برسم أكبر عدد ممكن من الأطعمة ضمن مجموعة غذائية معينة (مثل: فواكه، خضروات، بقوليات/حبوب، أو منتجات حيوانية)، وذلك أثناء البقاء في وضعية البلانك مع تبديل اليد التي يستخدمونها في الرسم في كل مرة. كلّ جولة تستغرق ٣٠ ثانية.

يبدأ الأولاد بوضعية البلانك، مع وجود الورقة والقلم على الأرض تحت أعينهم. بمجرد أن ينادي الكابتن على اسم مجموعة غذائية، يبدأ التوقيت، ويبدأ الأولاد برسم أكبر عدد ممكن من الأطعمة من تلك المجموعة خلال المدة المحددة مع البقاء في وضعية البلانك! يجب على الطلاب تبديل اليد في كلّ مرة يرسمون فيها طعامًا جديدًا.

مثال: إذا كانت الفئة هي "الفواكه"، قد يرسم الطالب تفاحة باليد اليسرى، ثمّ موزة باليمنى، ثمّ إجاصة باليسرى، وهكذا...

قم بعدّة جولات من ٣٠ ثانية مع تغيير المجموعات الغذائية في كلّ جولة.
في نهاية اللعبة، اطلب من الأولاد عدّ عدد الأطعمة التي تمكنوا من رسمها في كلّ فئة ومشاركتها مع المجموعة.

ملاحظة: إذا كانت وضعية البلانك صعبة على بعض الطلاب، يمكنهم استخدام نسخة معدّلة من التمرين من خلال دعم الجسم على الركبتين (انظر صورة البلانك المعدّل كمثال).

مقدمة:

اسأل الأولاد:

- ما هي الأطعمة الوقائية؟
- ما هي الفيتامينات والمعادن؟
- لماذا من المهمّ أن نتناول الأطعمة الوقائية؟
- ما هي الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات والمعادن؟

ثمّ أكمل، سنُجيب الآن عن هذه الأسئلة من خلال شرحنا للدّرس:

الأطعمة الوقائية هي الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن. تساعد هذه الفيتامينات والمعادن أجسامنا على أداء الوظائف اللازمة للعمل والنّمو بشكلٍ سليم. يمكن للجسم إنتاج بعض الفيتامينات، لكنّنا نحصل أيضًا على الفيتامينات والمعادن من النباتات والحيوانات التي نأكلها.

فيتامين (أ) مهمّ للعظام والأنسجة والأعضاء.

هو ضروري للنظر، ويساعد أيضًا في مقاومة العدوى. كما أنّه مهمّ للأسنان والعظام والشعر. الأطعمة البرتقالية مصدر ممتاز لفيتامين (أ). الحديد مهمّ للدماغ والعضلات والطاقة والدم.

يوجد في اللحوم، البيض، البقوليات، والخضروات الورقية. البروتين ضروري للنمو والتطور.

يساعد البروتين في إصلاح وبناء العضلات والعظام والأعضاء. كما أنّه يساهم في تقوية جهاز المناعة لمقاومة العدوى. تشمل مصادر البروتين الجيدة: اللحوم، السمك، البيض، ومنتجات الألبان. ويمكنك أيضًا الحصول على البروتين من مصادر نباتية مثل: الفاصولياء، البازلاء، العدس، المكسرات، البذور، وزبدة المكسرات.

هذه فقط بعض الفيتامينات والمعادن المهمّة. هناك الكثير منها ولا يمكن تعلّمها كلّها في درسٍ واحد، لكن من المهمّ أن نعرف أنّ تناول مجموعة متنوّعة من الفواكه والخضروات الملوّنة هي طريقة ممتازة للحصول على العديد من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم. إليك بعض الأسباب التي تجعلنا نحتاج تناول الفواكه والخضروات:

● الأطعمة الحمراء مفيدة للقلب، البشرة، وجهاز المناعة.

أمثلة: التفاح، الفلفل الأحمر، الطماطم، الفراولة.

● الأطعمة البرتقالية مفيدة للعيون، جهاز المناعة، والدم.

أمثلة: البرتقال، الجزر، البطاطا الحلوة، الفلفل البرتقالي.

● الأطعمة الصفراء مفيدة للخلايا، العيون، والقلب.

أمثلة: الليمون، الذرة، الأناناس، الفلفل الأصفر.

● الأطعمة الخضراء مفيدة للعظام وجهاز المناعة.

أمثلة: السبانخ، الأفوكادو، البروكلي، الكوسا، الخس، والفاصوليا الخضراء.

● الأطعمة الزرقاء والبنفسجية مفيدة للدم ولمقاومة العدوى.

أمثلة: التوت الأزرق، الخوخ، التوت الأسود، الباذنجان، والخوخ المجفف.

● الفطر، الموز، والبصل مفيدة للقلب.

● الحليب، اللبن، والجبن مفيدة للعضلات والعظام.



المواد المطلوبة:

- طبع ورقة النشاط

تطبيق للدّرس

أعط كلّ ولد من الأولاد ورقة نشاط وأعطهم وقت لحظّها.

متابعة في البيت:

قل للأولاد: خلال الأيام القليلة القادمة، حاولوا أن تدخلوا أكبر عدد ممكن من الفواكه والخضروات الملونة في نظامكم الغذائي.

اسألوا أفراد عائلتكم عن فواكههم وخضرواتهم المفضّلة، وحاولوا تشجيع عائلتكم على تجربة نوع جديد من الفاكهة أو الخضار هذا الأسبوع.

الخاتمة: الله لديه خطة لحياتنا وهو يعتني بنا، وقد وضع أطعمة وقائية تحمي أجسادنا من الأمراض والأوبئة، فالله يهتم بكل تفاصيل حياتنا.

ألعاب متفرقة (٤٥ دقيقة)

لعبة: رتب قبل الموجة

المواد المطلوبة:

- ٨ أكواب بلاستيك
- شرشف

• ضع الشرشف على الأرض.

- وزع الأكواب البلاستيكية بشكل عشوائي فوق الشرشف.
- يقف كل ولد عند زاوية ويمسك طرف من الشرشف (بحد أقصى ٦ إلى ٧ أولاد).
- على الأولاد استخدام الشرشف فقط لتحريك ورفع الأكواب وترتيبها فوق بعضها.
- بعد إتمام الترتيب، يجب إنزال الشرشف ببطء إلى الأرض دون إسقاط الأكواب.
- إذا سقطت الأكواب، يُسمح لهم بالمحاولة حتى ينجحوا.
- قم بتحديد وقت لكل مجموعة لمعرفة من ينجز المهمة أسرع.
- يمكن لأكثر من فريق أن يلعب في نفس الوقت إذا توفر العدد الكافي من الشرشف والأكواب.
- إذا أردت تصعيب المهمة استعمل أكواب ملونة واطلب من الأولاد ترتيب الأكواب بالتسلسل الذي تطلبه (مثلاً: كوبيين أحمر، كوبيين أبيض، كوبيين أزرق...).

المواد المطلوبة:

- ٥ هولا هوب
- ١٥ غرض مختلف

لعبة: جمع أكثر واربح

- قسّم اللاعبين إلى ٤ فرق متساوية.
- حدّد في كل زاوية مربع.
- اطلب من كل فريق الوقوف في زاوية.
- ضع هولا هوب أمام كل فريق، وهولا هوب خامس في المنتصف.
- ضع ١٠ أشياء (كرات، إلخ) في الهولا هوب الموجود في المنتصف.
- عند سماع كلمة "انطلق"، يركض أول لاعب من كل فريق إلى الطوق في الوسط، ويأخذ شيئاً واحداً ويعيده إلى طوق فريقه.
- ثم يصفق أو يلمس يد اللاعب التالي لبدء دوره.
- اللاعب التالي يمكنه أن:
 - يذهب إلى الوسط ليأخذ شيئاً.
 - أو يذهب إلى هولا هوب فريق آخر لـ "يأخذ" شيئاً ويعيده لهولا هوب فريقه.
- الفريق الأوّل الذي يجمع ٥ أشياء في الهولا هوب هو الفريق الفائز!

قواعد اللعبة:

- يمكن نقل شيء واحد فقط في كل مرة.
- لا يُسمح بمنع اللاعبين من أخذ الأغراض.
- تستمر اللعبة بهذه الطريقة، حتى يحصل فريق على ٥ أشياء في هولا هوب.



المواد المطلوبة:

- قماش أو حبال
- لاصق

لعبة: نسّق مع فريقك لتربح

- قسّم الأولاد إلى فرق كبيرة، مثلاً: فريق مكوّن من ١٠ لاعبين.
- حدّد خط البداية والنهاية من خلال اللاصق.
- على كلّ لاعب في الفريق أن يربط قدمه بقدم اللاعب المجاور له باستخدام حبل أو قطعة قماش.
- على كل فريق أن يتعاون سويًا للمشي وعبور خط النهاية دون أن يقع أو ينفصل الحبل.
- على كل فريق أن يمشي وأرجلهم جميعًا مربوطة، في أقصر وقت ممكن.
- كل فريق يصطف خط البداية ويبدأ التحدي معًا.

نشاط القنينة وختام اليوم (٢٠ دقيقة)



المواد المطلوبة:

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

- ذكّر الأولاد أنّ الله لديه خطة لي وهو يعتني بي.
- أخبر الأولاد أنّه غدًا سيكون هناك محطّة جديدة في البحر.
- اشرح أنّنا الآن سنقوم بنشاط لنتذكّر دائمًا ما تعلّمناه، ثمّ وزّع الزجاجات الفارغة على كلّ ولد.
- دع كل ولد يكتب على ورقة ما تعلّمه ثمّ يلفّ الورقة ويضعها في الزجاجة.
- يجب على الولد كتابة الجملة اليومية على الورقة " الله لديه خطة لحياتي وهو يعتني بي".
- في هذا الوقت شغل موسيقى خلفية. يمكنها أن تكون الترانيم التي تعلّموها في هذا اليوم.
- اشرح للأولاد أنّك ستحتفظ بالزجاجة وتعيدها إليهم في النهاية، وأنّ كل يوم سيكون هناك ما يتعلّمه ليكتبه ويضعه في الزجاجة.
- زينّ للولد الزجاجة من خلال الشريط وكتابة اسمه عليها.
- بعد الانتهاء، اجمع الزجاجات وضعها في مكان آمن.

