



رحلة عشرة

اليوم الخامس

الفكرة الرئيسيّة:

الله لديه خطة لحياتي، وهو يُنير طريقي.

الرّسالة:

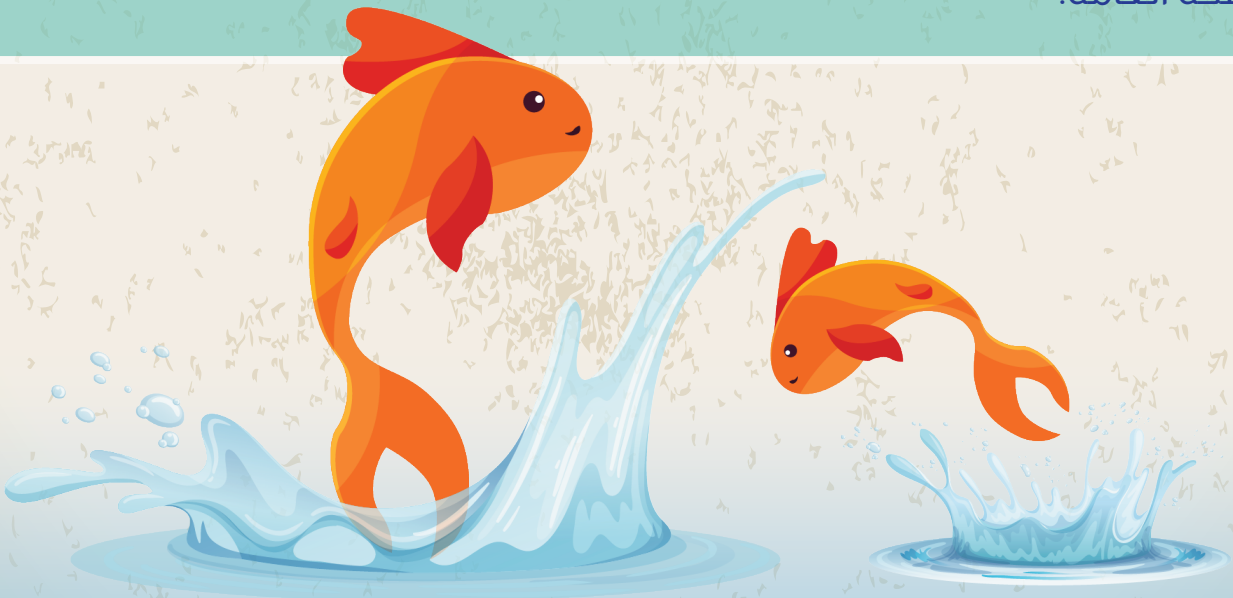
كما تحتاج السفن إلى ضوء المنارة في البحر المظلم، نحن بحاجة إلى كلمة الله لتقودنا في طريق الحياة.

القصة الكتابيّة:

البيت المبني على الصخر - (متى ٧ : ٢٤ - ٢٨)

فقرة التّغذية:

الصّحة العامّة.





البرنامج



المواد المطلوبة	الفقرة	المُدّة
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؟"	١٥ دقيقة
صورة البحر والسفن السفينة المتقلّة	القصة الكتابيّة	٢٠ دقيقة
_____	المناقشة	١٥ دقيقة
_____	استراحة	١٠ دقائق
العرض التقديمي	آية الحفظ	٢٥ دقيقة
_____	فقرة التغذية: الصّحة العامة	٢٥ دقيقة
دلو (عدد ٣) - اسفنجة (عدد ٢) - بالونات ماء - ١٢ كوب بلاستيك - طابة بلاستيك صغيرة	فقرة الألعاب المائيّة	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 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 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: ركّز ونفّذ

- اطلب من الأولاد الوقوف على شكل دائرة.
- ثم قل: "قم بتغيير مكانك إذا كنت ترتدي اللون الأحمر." فيركض كل من يرتدي الأحمر عبر الدائرة ليجد مكانًا جديدًا.
- استمرّ باللعبة من خلال ذكر فئات مختلفة مثل: العمر، لون العيون، شهر الميلاد، الطعام المفضّل، وغيرها.

لعبة: الليمبو

المواد المطلوبة:

- عصا أو حبل

- اطلب من ولدين بالإمساك بطرفي عصا يبلغ طولها حوالي مترين، على مستوى الصدر.
- ثم اطلب من كل اللاعبين الوقوف في صف واحد على جهة واحدة من العصا.
- يتقدم كل لاعب بدوره ويحاول المرور من تحت العصا دون لمسها، وذلك بشئ ركبتيه والانحناء إلى الخلف قدر الإمكان.
- لا يُسمح باستخدام اليدين للمساعدة أو لمس الأرض.
- في البداية سيكون الأمر سهلاً، لكن مع كل جولة يتم خفض العصا أكثر.
- أي لاعب يلمس العصا أو يقع أو تلمس يديه الأرض يُعتبر خارج اللعبة.

لعبة: "ها-ها"

- اطلب من الأولاد الجلوس على شكل دائرة.
- أخبر جميع الأولاد أنه عليهم أن يبقوا جديين طوال مدة اللعبة.
- قم باختيار لاعب لبدء اللعبة بقول "ها" مرة واحدة.
- ثم اطلب من اللاعب الجالس بجانبه بقول "ها ها" مرتين.
- ثم يتابع اللاعب الثالث قائلاً "ها" ثلاث مرات، وهكذا...
- مع تقدم اللعبة، يتم استبعاد أي لاعب يضحك أو يُصدر صوتاً خارج دوره.
- الفائز هو اللاعب الذي يستطيع البقاء جاداً دون أن يضحك حتى نهاية اللعبة.

اختلافات:

يمكنك تغيير "ها" إلى "هي" أو "هو" لزيادة التحدي أو المرح.

المواد المطلوبة:

- الترانيم
- العرض التقديمي مع كلمات الترانيم

فقرة الترانيم (٢٠ دقيقة)

ترنيم: رحلة ٢ عشرة (الجزء الخامس)

القرار

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

لما بطيع أنا ربّحان
وربّي بيكون عني رضان
ولما بمسك إيد يسوع
بكون قلبي كثير فرحان

عملني أنا مميز
مش بالشبه بتميّز
لا باللبس ولا باللون
لأنو فيي 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 واشتدّ الريح
يسوع نايم ومستريح
وبكلمة قام ووَقّف الريح

كلمة الله هيّ النور
وقلبي معا بيكون مسرور
يا منارة بهالليل
ضوي بقلبي المستور

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



(إلهي كبير قوي قدير)
لا شيء يستحيل عليه) ٢
فله الجبال وله البحار
والسّموات صنع يديه

(إلهي كبير قوي قدير)
لا شيء يستحيل عليه) ٢
فله الجبال وله البحار
والسّموات صنع يديه

إلهي كبير قوي قدير
(لا شيء يستحيل عليه) ٣

ترنيمه: إلهي كبير

لعبة: "صح أم خطأ؟" (١٥ دقيقة)



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

المعلومة والجواب:

- يمكن شرب ماء البحر عند العطش. **خطأ!**
- ماء البحر مالح جدًّا ويُزيد العطش. نحن بحاجة إلى ماء عذب!
- بعض الأسماك تضيء في الظلام. **صحيحة!**
- بعض الأسماك يمكن أن تضيء، وكأنّ 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 عمراً طويلاً مثل الإنسان أو أكثر!
- قنديل البحر لا يملك دماغاً. **صحيحة!**
- ليس له دماغ ولا قلب، لكنه يستطيع اللّسع أو اللدغ رغم ذلك!
- المنطقة العميقة من البحر لا يصلها الضوء. **صحيحة!**
- فهي عميقة جدًّا، ولا تصلها أشعة الشمس، لذلك تكون مظلمة تماماً، إلّا إذا ظهرت مخلوقات مُضيئة!
- يستطيع السلطعون المشي إلى الأمام والخلف. **خطأ!**
- معظمها تمشي جانباً فقط!
- الحيتان هي أكبر الأسماك في البحر. **خطأ!**
- الحيتان هي أكبر الكائنات البحرية، لكنها ليست من الأسماك، لأنها لا تضع البيوض بل تلد صغارها.
- نجم البحر لا يحتوي على دم. **صحيحة!**
- بدلاً من الدم، يضخ الماء داخل جسمه ليبقى حيّاً!



المواد المطلوبة:

- صورة البحر والسفن
- السفينة المتنقلة

القصة الكتابية (٢٠ دقيقة) البيت المبني على الصخر

🌀 المرجع الكتابي: متى ٧: ٢٤ - ٢٨

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

🌀 شارك القصة مع الأولاد:

المقدمة:

بينما كان يسوع يتجول في المدينة ويصنع معجزات، تبعه الكثير من الناس، ولما رأى يسوع أن الجموع تبعته إلى الجبل. فجلس وتقدم إليه تلاميذه وبدأ بتعليمهم مثل وهو: كان هناك رجلان، رجل عاقل أي لديه الفهم والعلم والمعرفة، ورجل جاهل أي عكس العاقل.

الرجل العاقل:

الرجل العاقل حفر وعقق ووضع الأساس وبنى بيتاً على الصخر، فنزل المطر وجاءت الأنهار وهبت الرياح ووقعت على ذلك البيت، وعندما انتهت، بقي البيت ثابتاً على الصخر.

الرجل الجاهل:

الرجل الجاهل بنى بيتاً أساسه الرمل، وعندما ضربته العاصفة، نزل المطر وجاءت الأنهار وهبت الرياح ووقعت على ذلك البيت، فسقط البيت بسبب أساسه الضعيف. تابع يسوع قائلاً: إن الإنسان الذي يقرأ الكلمة ويطيعها في حياته هو أشبه بـرجلٍ عاقلٍ بنى بيته على الصخر. أي حياته مبنية على أساس متين.

الخاتمة:

كما تشاهدون، هناك منارة، ودور المنارة في البحر مهم جداً للسلامة والإرشاد الملاحي. فأبرز وظائفها هي:

- **إرشاد السفن:** تعمل المنارة كعلامة دليلة تساعد السفن على تحديد موقعها في البحر، خاصةً عند الاقتراب من الشواطئ.
- **التحذير من المخاطر:** تنبّه السفن إلى وجود مخاطر مثل الصخور.
- **تحديد المواقع:** كل منارة لها ضوء خاص بها ممّا يساعد القباطنة (جمع قبطان) على التعرّف على موقعهم بناءً على المنارة التي يرونها.

- **التوجيه الليلي:** في الليل أو أثناء العواصف، يكون ضوء المنارة هو الوسيلة الوحيدة التي تساعد البحارة على رؤية الاتجاهات والابتعاد عن الخطر.
- **رمز للأمان والعودة:** كثير من البحارة يرون المنارة كرمز للعودة الآمنة إلى الوطن، لأنها آخر شيء يُرى عند المغادرة وأول ما يظهر عند الرجوع.

شارك مع الأولاد: لقد تعرّفنا على وظائف المنارة، فما هي المنارة التي يجب أن نتبعها في حياتنا لكي ترشدنا وتوجّهنا، لكي تحذّرنا من المخاطر، وتكون لنا رمز للأمان؟ (اسمع الإجابات)

ثم أكمل: كلمة الله الموجودة في الكتاب المقدس، عندما تكون هي المنارة لحياتنا نكون مثل الرجل الذي بنى بيته على الصخر، وعندما أتت العواصف والرياح، لم يسقط البيت لأنّ أساسه متين. والكلمة أيضاً تستطيع أن تُرشدنا، وتحذّرنا من المخاطر، وتوجّهنا في الحياة لكي نبقى في أمان بالقرب من يسوع.

مناقشة (١٥ دقيقة)

قسّم الأولاد إلى مجموعات وناقش معهم الأسئلة التالية:

- **من هما الرجلان اللذان أخبرنا عنهما يسوع؟ كيف بنى كل من الرجل العاقل والجاهل بيته؟ اشرح:** لقد أعطى يسوع مثل عن الرجل الجاهل والعاقل ليوضح كيف أنّ الرجل الذي بنى بيته على الصخر كان أساسه متين في وسط العواصف والضيق.
- **ماذا حصل لمنزل هؤلاء الرجلان؟ وماذا يمكننا أن نتعلم منهم؟ اشرح:** لقد سقط البيت المبني على الرمل أمّا البيت المبني على الصخر فصمد، ونحن يجب أن نبني حياتنا على كلمة الرب حينما تأتي المشاكل والتحديات نستطيع أن نصمد بوجهها.
- **كيف يمكننا أن نكون مثل الرجل العاقل؟ اشرح:** عندما نقرأ كلمة الرب ونطيعها وتكون هي من ترشدنا في طريق الحياة.
- **ما هو دور المنارة؟ وكيف يعكس دورها على حياتنا؟ اشرح:** إنّ المنارة تحذّر السفن من المخاطر كالصخور وتحدّد المواقع لكي تصل السفن إلى الشاطئ. وكلمة الله الموجودة في الكتاب المقدس مثل المنارة ترشدنا وتحذّرنا من مخاطر الخطيئة وتوجّهنا لكي نبقى في أمان وضمن خطة الله لحياتنا.

فقرة الآية الكتابية (٢٥ دقيقة)

"سِرَاجٌ لِرِجْلِي كَلَامُكَ وَنُورٌ لِسَبِيلِي."

(مزمو ١١٩: ١٠٥)

- 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:

سِرَاجٌ: السراج هو مثل مصباح قديم كانوا يستخدمونه قبل أن تكون هناك كهرباء. كان الناس يضعون فيه زيتًا ويشعلون فيه نَارًا صغيرة، فيُعطي ضوءًا يُساعدهم ليروا في الظلام.

لِرِجْلِي كَلَامُكَ: كلام الله يشبه هذا السراج، يضيء لنا الطريق لكي نسلك بها.

نُورٌ لِسَبِيلِي: كلمة الله تنير لنا طريق الحياة، وتُساعدنا نعرف ما هو الخير وما هو الشر.

كُرِّر الآية عدَّة مرَّات مع الأولاد.

لعبة الآية:

- أحضر البالونات والصق عليها كلمات الآية على عدد الفرق.
- أعط كل فريق لاصق ورق.
- على كل فريق أن يجد كلمات الآية ويلصقها ببعضها البعض.
- يمكن وضع الموسيقى لتشجيع الأولاد.
- يمكن وضع البالونات إضافية لجعل اللعبة أكثر حماسًا.

المواد المطلوبة:

- بالونات من اللون الأصفر
- كلمات الآية
- لاصق ورق.

فقرة التغذية: الصَّحَّة العامَّة (٢٥ دقيقة)

في هذا الجزء من البرنامج، سنقوم بالتعرّف على التغذية، سنتناول مواضيع تهم 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 وقدم لهم معلومة جديدة: ٦٠٪ من جسمك مكوّن من الماء، التعرّيق يساعد على خفض حرارة الجسم، الماء يبرّد جسمك عندما تشعر بالحرّ، الماء يساعد الجسم في مقاومة الأمراض، شرب الماء يساعد الجسم على الشفاء بشكلٍ أسرع.

مقدمة:

- عندما تفكّر في الصّحة، ما الذي يخطر على بالك؟ ما الجوانب التي تشملها؟
- لماذا من المهم أن نعيش حياة صحيّة؟
- كيف تساعدنا الأنشطة البدنية في الحفاظ على صحتنا؟
- ما هي العادات التي يمكن أن تساعد في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصّحة؟

الدّرس:

- الصّحة ليست فقط غياب المرض. بحسب منظّمة الصّحة العالميّة، الصّحة هي "حالة من السلامة الكاملة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، وليس مجرد غياب المرض أو العجز."
- الصّحة تشمل عدّة جوانب: الصّحة الجسديّة، النفسيّة، الاجتماعيّة، وبالنسبة لنا كمسيحيين، الصّحة الروحيّة أيضًا. وعندما يختلّ توازن أحد هذه الجوانب، يتأثّر الإنسان كلّهُ.

قل للأولاد سأطرح عليكم بعض الطّرق للاهتمام بصحتكم وأنتم عليكم تخمين أي من الجوانب الصحية هي؟! جسدية، نفسية، اجتماعية، أو روحية.

هذه هي المعلومات حسب الجوانب الصحيّة، قلّها للأولاد بصوتٍ عالي، وتأكّد من التّنوّع في قولها:

الصّحة الجسديّة:

- تناول طعام مغذٍ.
- شرب كمية كافية من الماء.
- ممارسة التمارين بانتظام.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- السّمنة.
- ارتفاع ضغط الدم.

الصّحة الجسديّة:

- التعامل مع التوتر.
- مواجهة المشكلات.

الصّحة الاجتماعية:

- علاقاتنا مع الأصدقاء / في النادي الرياضي.
- علاقتنا مع العائلة (أخ، أخت، ابن عم ...)
- علاقتنا مع المعلمة / الإدارة.
- الشعور بالوحدة والاكتئاب.

الصّحة الروحية:

- قضاء وقت في الصلاة.
- قراءة الكتاب المقدس.
- الشركة مع الآخرين.

خطوات عمليّة لتعزيز الصّحة والوقاية من المرض:

نصائح للصّحة الجسدية:

- ممارسة ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعيًا (مثل المشي أو الرياضة).
- تناول الفواكه والخضروات مع كلّ وجبة.
- تقليل من تناول الوجبات الخفيفة المصنّعة والأطعمة السكرية.
- شرب حوالي لترين من الماء يوميًا.
- النوم من ٧ إلى ٩ ساعات كل ليلة.

نصائح للصّحة الاجتماعية:

- تكوين صداقات قوية والمحافظة عليها.
- المشاركة في أنشطة المجتمع والمدرسة.
- طلب الدعم من أصدقائك والعائلة عند الحاجة.
- توزيع الوقت بين النشاطات الاجتماعية والراحة الشخصية.
- وضع حدود صحيّة في العلاقات.

نصائح للصّحة النفسية:

- قضاء وقت في الطبيعة.
- تقليل من وقت استخدام الشاشات.
- التواصل أكثر مع العائلة والأصدقاء.
- التحدّث مع أشخاص موثوق بهم (مثل مرشد، راعٍ، أو مستشار).

🌀 نصائح للصّحة الروحية:

- تخصيص وقتاً يومياً لقراءة الكتاب المقدس والصلاة.
- المشاركة بفاعلية في الكنيسة.
- الانخراط في التلمذة وفرص الخدمة.

تطبيق للدّرس:

نشاط بدني:

- حدّد ١٠ دقائق لممارسة نشاط بدني للأولاد مع بعضهم البعض.
 - شغّل موسيقى لزيادة الحماس.
 - اطلب منهم القيام بكلّ تمرين لمدة ٣٠ إلى ٦٠ ثانية، ثمّ انتقلوا إلى التمرين التالي.
- كرّروا الدورة مرتين:

- القفز مع فتح الأرجل ورفع الذراعين (Jumping Jacks)
- الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليًا
- القرفصاء بوزن الجسم (Bodyweight Squats)
- تمارين الضغط (أو تمارين ضغط على الحائط لسهولة أكثر)
- لمس أصابع القدم أثناء الوقوف ثمّ الوقوف مجددًا

المتابعة في البيت:

- اختر جانباً من جوانب الصّحة (الجسدية، الاجتماعية، النفسية، أو الروحية) للتركيز عليه هذا الأسبوع.
- اكتب خطوة واحدة محدّدة لتحسينه.
- شجّع عائلتك على الانضمام إليك في أداء التمارين البدنية.
- جرّبوا كل تمرين لمدة دقيقة مع الموسيقى.
- تحدّث مع عائلتك عن العادات الصّحيّة، وشجّعهم على تجربة عادة صحيّة جديدة لمُدّة أسبوع.

الخاتمة: الله لديه خطة لحياتي وكلمته هي التي تيرني وترشدني إلى الطريق الصحيح، وللحفاظ على صحتنا الروحية علينا الصلاة والقراءة في الكتاب المقدّس والشركة اليومية مع الله.

توزيع الشهادات:

وزّع الشهادات على جميع الأولاد، وهنّئهم على كلّ ما فعلوه وأنجزوه خلال هذا المخيم، واطلب منهم التصفيق لبعضهم البعض أثناء التوزيع وقم باحتفال صغير خلال هذه الفقرة.

فقرة الألعاب المائية (٤٥ دقيقة)

لعبة: رمية الإسفنجة

المواد المطلوبة:

- دلو (عدد ٣)
- اسفنجة (عدد ٢)

- قسّم الأولاد إلى فريقين.
- اطلب من كلّ فريق الوقوف على شكل صفّ وراء بعضهم البعض ومقابل بعضهم.
- ضع دلو مملوء بالمياه بين الفريقين ودلوًا فارغًا على الجانب الآخر لكلّ من الفريقين.
- يجب على كلّ لاعب من الفرق غمس الإسفنجة في الدلو المملوء بالماء ومحاولة امتصاص أكبر كمية ممكنة من الماء.
- يرمي اللاعب الإسفنجة إلى زميله التالي، الذي يمرّها إلى اللاعب التالي، وهكذا حتّى تصل إلى اللاعب الأخير عند الدلو الفارغ.
- يقوم هذا اللاعب بعصر الإسفنجة ثمّ يعيدها فارغة إلى الخط مرة أخرى.
- الفريق الأول الذي يملأ دلوه يفوز.

ملاحظة: يمكن لعب هذه اللعبة بعدة طُرُق مثل تمرير الإسفنجة على رؤوسهم ويثبتونها أثناء الركض نحو الدلو الفارغ، محاولين الحفاظ على أكبر كمية ماء داخل الإسفنجة.

يعصر اللاعب الإسفنجة في الدلو الفارغ ثمّ يعود للجري مرّة أخرى، ويستمر اللعب حتى يصل أحدهم إلى الخط المحدّد على الدلو الفارغ.

المواد المطلوبة:

- بالونات ماء

لعبة: رمي بالونات الماء

- قسّم الأولاد إلى فريقين.

اجعل كل فريق يقف في صفّ مقابل الصفّ الآخر، بحيث يقف كل ولد أمام شريكه في الفريق الآخر.

- أعط كل ثنائي بالون مملوء بالماء.

على كل ثنائي أن يحاول الحفاظ على هذه البالونات دون أن تنفجر.

ابدأ العدّ من ١ إلى ٣.

عندما تصل إلى الرقم ٣، يرمي كل ولد البالون نحو شريكه الذي يقف مقابله.

إذا أمسك الشريك بالبالون دون أن ينفجر:

يتراجع خطوة إلى الخلف، ويستمرّ في اللعب.

(تأكّد من بقاء جميع الأولاد مصطفّين في صفوف مستقيمة).

إذا انفجر البالون أو سقط وانكسر:

يخرج هذا الثنائي من اللعبة. (ولا يعود للعب).

تُكرّر الرمية والتراجع:

في كل مرة تمسك فيها البالون بنجاح، تتراجع خطوة إلى الخلف، وتصبح اللعبة أصعب.

الثاني الذي يبقى حتى النهاية، دون أن ينفجر بالونهم، يكون هو الثاني الفائز!

لعبة: نقل الطابة عبر الأكواب

- ضع صفين من الأكواب على طاولة، كل صف ١٠ أكواب.
- ضع طابة في الكوب الأول من كل صف.
- اطلب من الأولاد الوقوف في صفين وراء بعضهم البعض.
- أعط كل فريق كوب.
- يجب على كل ولد أن يقوم بتعبئة الكوب مياها.
- يضع الماء في الكوب التي فيه الطابة حتى تعوم ويقوم بنفخ الطابة لتنزل في الكوب التالي.
- تستمر اللعبة حتى تنتقل الطابة من الكوب الأول إلى الأخير.

لعبة: الموازنة

- قسّم الأولاد إلى فريقين.
- اطلب منهم أن يناموا على الأرض ويرفعوا أقدامهم للأعلى.
- أعط كل فريق دلو من الماء.
- على كل فريق المحافظة على الدلو في الأعلى.
- الفريق الذي يحافظ على الدلو لوقت أطول يفوز.

لعبة: بطاطا سخنة

- اطلب من الأولاد الوقوف في دائرة.
- اطلب من الأولاد تمرير البالون الذي فيه ماء أثناء وضع الموسيقى.
- عندما تقف الموسيقى الولد الذي معه البالون يرفعه فوق رأسه ويفقعه.

المواد المطلوبة:

- ١٢ كوب بلاستيك
- طابة بلاستيك صغيرة

المواد المطلوبة:

- دلو (عدد ٢)

المواد المطلوبة:

- بالون ماء

نشاط القنينة وختام اليوم (٢٠ دقيقة)



المواد المطلوبة:

- الزجاجات
- أقلام
- أقلام تلوين
- شريط ملون
- أوراق

• ذكر الأولاد أن الله لديه خطة لنا وهو يؤمن احتياجاتنا.

• اشرح أننا الآن سنقوم بنشاط لتتذكر دائماً ما تعلمناه، ثم ورع الزجاجات على كل ولد.

• اطلب من كل ولد أن يكتب على ورقة ما تعلمه ثم يضع الورقة في الزجاجة.

• يجب على الولد كتابة الجملة اليومية على الورقة " الله لديه خطة لحياتي وكلمته تنير حياتي".

• في هذا الوقت شغل موسيقى خلفية. يمكنها أن تكون الترانيم التي تعلموها في هذا اليوم.

• بعد الانتهاء، أعط كل ولد من الأولاد زجاجته.

