



رحلة عشرة

اليوم الثالث

الفكرة الرئيسيّة

الله لديه خطة لحياتي وهو يؤمّن احتياجاتي.

الرّسالة:

عندما أثق بخطة الله وأطيعها في حياتي، الله سيؤمّن احتياجاتي.

القصة الكتابيّة:

معجزة صيد السمك - لوقا ٥ : ١ - ١١

فقرة التّغذية:

أهميّة كل من البروتين، النشويات والدهون ومصادرها.





البرنامج



المواد المطلوبة	الفقرة	المُدّة
هولا هوب - دلو - أكواب وصدون بلاستيك - لاصق - بالونات	الاستقبال + ألعاب الترحيب	٢٠ دقيقة
_____	المقدمة + قواعد الرحلة + ألعاب كسر الجليد	٢٠ دقيقة
الترانيم - العرض التقديمي مع كلمات الترانيم	فقرة الترانيم	٢٠ دقيقة
_____	لعبة: "صح أم خطأ؟"	١٠ دقائق
صورة البحر والسفن - السفينة المتنقلة	القصة الكتابيّة	١٥ دقيقة
_____	المناقشة	١٠ دقائق
_____	استراحة	١٠ دقائق
العرض التقديمي للآية	فقرة الآية الكتابيّة	٢٥ دقيقة
علبتين - أوراق صغيرة - أقلام	وسيلة الإيضاح: الثقة	١٠ دقائق
أوراق ملوّنة - ورقة A4 - مقص - لاصق - شبكة خفيفة (مثل شبكة تغليف الخضار أو شبكة بلاستيكية) - ورق كرتون أزرق	أشغال يدوية	٢٥ دقيقة
صور (رز - دجاج - سلطة) - ورقة نشاط	فقرة التغذية	٢٥ دقيقة
منشفة عدد ٢ - طابة صغيرة - لاصق - أسطوانة أو برج شبكي طويل (راجع الصورة في المواد المطلوبة) - كرة - عصا من خشب لكل ولد - وعاء كبير شفاف - كرتون - ورق - لاصق - مقص - بالون - علم (عدد ٢) - طابات البحر (عدد ١٠) - لاصق ملون	ألعاب متفرقة	٤٥ دقيقة
الزجاجات - أقلام - أقلام تلوين - شريط ملون - 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 السفر التي تسمح له بالدخول إلى رحلة ٢ عشرة، بالإضافة إلى بطاقة اسم.
- 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 مكانًا مميّزًا. مثلاً: ما الذي تحمله في الشنطة؟ هل معك طعام؟ هل معك مشروبات غازية.. معك نظارات شمس؟ قبعة؟ ما الذي تحمله داخل القبعة؟ ااااا ممنوع ممنوع هذه اللعبة.. كما يمكنك ان ترجعهم الى الورااء لانهاء طعامهم، او 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 يكون ظهرهم على بعض، وحمل الهولا هوب فيما بينهم.

لعبة "وَصْل الكوب واربح":

● على طاولة، حدّد بلاصق مربّع، وطريق

يمكن للولد أن يمرّر من خلاله الكوب.

● على كل ولد من خلال نفخ البالون 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.

لعبة "بناء البرج":

● اطلب من الأولاد وضع ٥ أكواب بلاستيك

وفوقهم صحن، ثمّ وضع ٥ أكواب ثمّ صحن، وهكذا

المقدّمة (٢٠ دقيقة)

قم بمراجعة معلومات اليوم السابق:

- اسأل الأولاد عما يتذكرونه من الأيام السابقة: الشخصيات، القصص، والأفكار الرئيسية التي تعلّموها وهي أنّهم مميّزون، وكيف أنّ الله لديه خطة لحياتنا وهو يعد لنا الطريق ليتّم خطته في حياتنا.
- استمع إلى إجابات الأولاد وشجّعهم على المشاركة.

شارك قواعد الرحلة:

- احترام بعضنا البعض من خلال استخدام اللّغة اللائقة والمُشجّعة.
- احترام الكابتن ومساعدين الكابتن عندما يتكلّمون، ورفع الأيدي عند الرغبة في التحدّث.
- احترام متن السفينة والمدافطة 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 التحديات.

ثمّ لعب ألعاب كسر الجليد مع الأولاد.

لعبة: سباق مشي السلطعون

المواد المطلوبة:

- صحن ورقي أو أي غرض آخر.

- اطلب من جميع الأولاد الوقوف ضمن مجموعاتهم بصفٍّ مستقيم.

- أعط كل فريق صحن ورقي على أنّه لؤلؤة.

- اطلب من كلّ ولد من كلّ فريق أن يأخذ وضعية "مشي السلطعون": اليدان والقدمان على الأرض، والبطن للأعلى، والوجه نحو السّقف وأن يضع الصحن على بطنه.

- عند سماع كلمة "انطلق!"، يبدأون في المشي بطريقة السلطعون نحو خط النهاية.

- إذا سقطت اللؤلؤة، يجب عليهم التوقف، وإعادتها إلى بطنهم، ثمّ متابعة السباق.

- عند الوصول الى خط النهاية يحمل الصحن ويأتي به الى صديقه.

- الفريق الذي ينتهي أولا هو الفائز.

لعبة: رياح وأمواج

- قسّم الأولاد إلى فريقين: فريق رياح وفريق أمواج.
- قف كقائد في الوسط وعيّن لكل فريق يد.
- اليد اليسرى للأمواج واليد اليمنى للرياح وعندما تقوم بتحريك إحداهما على الفريق أن يقوم بصوت يمثل الموج أو الريح.
- يختلف الصوت من خلال رفع اليد وانخفاضها.

المواد المطلوبة:

- الترانيم
- العرض التقديمي مع كلمات الترانيم

فقرة الترانيم (٢٠ دقيقة)

ترنيمة: رحلة ٢ عشرة (الجزء الثالث)

القرار

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

لما بطيع أنا ربحان
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
والرّب بالبحر فتح طريق

اختفى السمك ببحر عميق
وبطرس ضيّع الطريق
قلّوا الرب كب الشبك
وأنا بجبلك السمك



ترنيمه: اَتَكُلْ عَلَى رَبِّكَ

(اَتَكُلْ عَلَى رَبِّكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ صَلِّ بِسْمِعِ
صَلَاتِكَ لِأَنَّهُ بِحُبِّكَ) ٢

(لَمَّا بَتَكُونُ مَتَضَاقِقَ وَتَحَسُّ أَنَّكَ كَثِيرَ خَافٍ
تَذَكَّرُ اللَّهَ حَدِّكَ وَهُوَ كُلُّ شَيْءٍ شَافٍ) ٢
(تَذَكَّرُ أَنَّهُ مَكْتُوبٌ أَنَّكَ أَنْتَ مَحْبُوبٌ) ٢
دَائِمًا ضَلِّ مَتَذَكَّرُ وَقُووول

(اَتَكُلْ عَلَى رَبِّكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ صَلِّ بِسْمِعِ
صَلَاتِكَ لِأَنَّهُ بِحُبِّكَ) ٢

(لَمَّا بَكُونُ مَتَضَاقِقَ وَحَسُّ أَنِّي كَثِيرَ خَافٍ
بَعْرِفُ اللَّهَ حَدِّي وَهُوَ كُلُّ شَيْءٍ شَافٍ) ٢
(بَعْرِفُ أَنَّهُ مَكْتُوبٌ أَنِّي أَنَا مَحْبُوبٌ) ٢
رَحْ ضَلِّ دَائِمًا مَتَذَكَّرُ وَرَحْ قُوووول

(بَتَكُلْ عَلَى رَبِّي مِنْ كُلِّ قَلْبِي
بَصَلِّي بِسْمِعِ صَلَاتِي لِأَنَّهُ بِحُبِّي) ٢

لعبة: "صح أم خطأ؟" (١٠ دقائق)

شرح اللعبة:

- اطلب من الأولاد الوقوف في الوسط.
- اخبر الأولاد أنه حان وقت أن يتعرّفوا على معلومات جديدة.
- حدّد لهم جهة اليسار هي "الصح" وجهة اليمين 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:

- المنطقة العميقة من البحر لا يصلها الضوء. **صحيحة!**
فهي عميقة جداً، ولا تصلها أشعة الشمس، لذلك تكون مظلمة تماماً، إلّا إذا ظهرت مخلوقات مُضيئة!

- يستطيع السلطعون المشي إلى الأمام والخلف. **خطأ!**
معظمها تمشي جانباً فقط! **قل لهم: جرّبوا أن تمشوا مثل السلطعون!**



- الحيتان هي أكبر الأسماك في البحر. **خطأ!**
الحيتان هي أكبر الكائنات البحرية، لكنّها ليست من الأسماك، لأنّها لا تضع البيض بل تلد صغارها.



- نجم البحر لا يحتوي على دم. **صحيحة!**
بدلاً من الدم، يضخ الماء داخل جسمه ليبقى حيّاً!



القصة الكتابية (١٥ دقيقة)

معجزة صيد السمك.

✪ المرجع الكتابي: إنجيل لوقا ٥ : ١ - ١١

✪ نقل السفينة: • اختر ولدًا ليأخذ السفينة وينقلها إلى المحطة الثالثة.

• اسأل الأولاد لتخمين المكان والقصة.

✪ شارك القصة مع الأولاد:

المقدمة:

قل: عندما كان يسوع على الأرض، كان الناس يحبّونه كثيرًا. كانوا يتبعونه في كل مكان، ويجتمعون حوله ليسمعوا تعاليمه. وفي يومٍ من الأيام، كان يسوع واقفًا عند بحيرة كبيرة. نظر فرأى سفينتين واقفتين عند الشاطئ. كان الصيادون قد خرجوا من السفينتين، وكانوا مشغولين في غسل شباكهم بعد ليلةٍ طويلةٍ من الصيد. صعد يسوع إلى إحدى السفينتين، وكانت تعود لرجل اسمه سمعان بطرس. طلب يسوع من سمعان أن يبتعد قليلًا عن الشاطئ، ففعل سمعان ذلك. جلس يسوع في السفينة وابتدأ يعلم الجموع التي كانت واقفة على الشاطئ. وبعد أن أنهى تعليمه، قال يسوع لسمعان بطرس: "ادخل إلى داخل البحر، وارموا شباككم للصيد." تعجّب سمعان وقال له: "يا معلّم، نحن تعبنا طوال الليل ولم نصطد شيئًا!"

المعجزة:

كان سمعان يعرف أنّ الليل هو الوقت الأفضل لصيد السمك، وقد حاولوا طوال الليل ولم ينجحوا. فالأمر شبه مستحيل والواقع وخبرة سمعان في البحر تقولان لا يوجد في هذا الوقت سمك للصيد. لكن سمعان قال ليسوع: "ولكن... على كلمتك، سأرمي الشبكة." وفعلًا عندما رمى سمعان الشبكة، حدثت معجزة! امتلأت الشبكة بالكثير من السمك حتّى بدأت تتمزّق! فصرخوا ينادون أصحابهم في السفينة الثانية ليساعدوهم. جاءوا بسرعة، وامتلأت السفينتان معًا بالسمك، حتّى كادتا أن تغرقا من كثرة ما فيهما!

توبة سمعان:

وعندما رأى سمعان بطرس ما حدث، سجد عند قدمي يسوع وقال له: "يا ربّ، ابتعد عني، أنا رجل خاطئ!" ثم قال له يسوع: "لا تخف! من الآن فصاعدًا، ستكون صيّدًا للناس."

اسألهم: هل تعرفون ماذا يعني "صيّاد النَّاس"؟ (اسمع الإجابات)
صيّاد الناس يعني أن يخبر الناس عن يسوع، ويعرّفهم بمحبّة الله، ويساعدهم ليعرفوا الطريق الصحيح. وعندما عادوا إلى الشاطئ، ترك سمعان وكلّ الصيادين كلّ شيء، وتبعوا يسوع.

الخاتمة:

قل لهم: ونحن أيضًا، أحيانًا نحاول أن نعتمد على أنفسنا فقط، ونحلّل الأمور من حولنا ونأخذ القرار مثل سمعان ورفاقه عندما تعبوا الليل كلّهم ولم يصطادوا سمك فهل يمكن أن يصطادوا في وقت النهار؟ الوقت الذي لا سمك فيه؟
لكن يسوع يريدنا أن نسأله وأن نضع ثقتنا وإيماننا به. فهو يعرف كل ما نحتاجه، ويقدر أن يعطينا أكثر ممّا نطلب أو نتخيّل... فقط إن سمعنا كلمته وأطعناها فهو قد سبق ووضع لنا خطة وسيؤمّن كل احتياجاتنا.

مناقشة (١٠ دقائق)

قسّم الأولاد إلى مجموعات وناقش معهم الأسئلة التالية:

- ما هو الوقت المناسب لصيد السمك؟ اشرح: في الليل، تنخفض حرارة الماء، وهذا يجعل الأسماك تخرج من الأعماق الباردة إلى المياه السطحية بحثًا عن الطعام، كما أن في الليل تقل حركة القوارب، والسباحة، والنشاطات البشرية الأخرى التي تُقلق الأسماك، و أيضًا الضوء (سواء من القمر أو من مصابيح الصيادين) يجذب الأسماك.
- ماذا قال بطرس ليسوع عندما طلب منه أن يرمي شباكه؟! (على كلمتك ألقى الشبّكة) اشرح: ربّما كل الوقائع تقول لا يوجد سمك في هذا الوقت من النهار ولكن لا شيء مستحيل عند الله.
- ماذا فعل بطرس عندما اصطادوا الكثير من السمك؟ (سجد وقال ليسوع: "يا ربّ، ابتعد عني، أنا رجلٌ خاطئ!") اشرح: لقد أدرك بطرس ضعف إيمانه وخجل من نفسه ونحن أيضًا نفعل مثله، عندما نعلم ما تقوله كلمة الرب ونفعل العكس لأنّ العلم يقول عكس ذلك.
- ماذا يعني أن يكون الإنسان "صيّاد ناس"؟ (أن يعرّف النَّاس بيسوع ويخبرهم عن محبّته وخلصه). اشرح: أنّ كل إنسان مدعو لأن يخبر الناس عن عمل يسوع على الصليب وهي مسؤوليتي ومسؤوليتك في ذلك.

فكّر: ما هو الشيء الذي تحتاجه؟ وهل لديك ثقة وإيمان بأنّ الله سيعطيك حاجتك؟ إذا نعم، دعنا نصلي معًا.

فقرة الآية الكتابية (٢٥ دقيقة)

"فَيَمْلَأُ إِلَهِي كُلَّ اِحتِياجِكُمْ بِحَسَبِ غِناهُ فِي المَجْدِ فِي المَسِيحِ يَسُوعَ".

(فيلبي ٤ : ١٩)

- 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:
- فَيَمْلَأُ إِلَهِي: الله خالقنا وهو الذي يهتم بنا ويرعانا.

كُلَّ اِحتِياجِكُمْ: لا يقول "بعض" الاحتياجات بل "كلها" فالله يعلم أن لدينا احتياجات كثيرة.

بِحَسَبِ غِناهُ فِي المَجْدِ: عطاء الله ليس بقدر احتياج الإنسان فقط، بل "بحسب غناه"، أي من فيض غناه غير المحدود.

فِي المَسِيحِ يَسُوعَ: كل البركات والنعم الإلهية تُعطى لنا في شخص المسيح، فهو الوسيط والضمان لعطايا الله.

كُرِّر الآية عدّة مرّات مع الأولاد.

المواد المطلوبة:

- سمك عليهم كلمات الآية
- مغناطيس
- لاصق أو ملاقط
- عصا (صنارة)
- حبل

لعبة الآية: شرح اللعبة:

- قم بطباعة كلمات الآية التي على شكل سمكة والصقها على كل ورقة مغناطيس، أي أن تكون كل كلمة من الآية على ورقة لوحدها.
- اطبع أوراق مختلفة وضعهم ضمن كلمات الآية أيضًا على شكل سمكة.
- ضع جميع السمك (كلمات الآية) على الأرض بطريقة عشوائية مع الكلمات الأخرى.
- علّق الحبل.
- اختر شخصين من كل فريق ليصطادوا السمك التي عليها كلمات الآية فقط وتعليقها بالتسلسل على الشبكة.
- حدّد دقيقة لكل ولد.
- يمكن وضع الموسيقى لتشجيع الأولاد.
- الفريق الذي ينتهي ضمن الوقت المحدّد ويضع الآية في الترتيب الصحيح يفوز

وسيلة الإيضاح: الثقة (١٠ دقائق)

المواد المطلوبة:

- علبتين
- أوراق صغيرة
- أقلام

- اكتب على علبة "ماذا أريد".
- اكتب على علبة أخرى "ماذا أحتاج".

شرح وتفسير:

- وزع الأوراق والأقلام على الأولاد.
- اطلب منهم ان يقوموا بكتابة الأشياء التي يتمنون الحصول عليها وضعهم في علبة "ماذا أريد".
- ضع الأسماك في الوعاء الشفاف وتحدث عن حاجة الأسماك للطعام.
- خذ علبة "ماذا أريد" وتحدث قليلاً عن أن كل واحد منا لديه أشياء يتمناها وابدأ بقراءة الأوراق التي كتبوها.
- اذكر لهم أن هذه الأشياء جميلة وممتعة حقاً لكن هل هي ما نحتاج له لكي نحيا وننمو؟
- جرب إطعام السمك من هذه الأشياء: هل تعتقدون أن هذه الأشياء نافعة للسمك؟ هل تساعدنا على النمو؟ أو أننا إذا قدّمنا لها هذه الأشياء يوماً بعد يوم بدلاً من الطعام الحقيقي سوف تمرض وتموت؟
- أظهر علبة الطعام المكتوب عليها ماذا أحتاج: هذا هو ما نحتاج له الأسماك كي تنمو، قد لا تبدو جذابة لكنها فعلاً ما نحتاج.
- ونحن كذلك الله يعلم احتياجاتنا الحقيقية ويؤمنها. عندما نركّز فقط على ما نريد قد نشعر بالحزن والفراغ. هل تثق أن الله سيؤمن احتياجاتك؟

المواد المطلوبة:

- أوراق ملونة (لصنع السمك)
- ورقة A4
- مقص
- لاصق
- شبكة خفيفة (مثل شبكة تغليف الخضار أو شبكة بلاستيكية)
- ورق كرتون أزرق (لتمثيل البحر).

أشغال يدوية (٢٥ دقيقة)

شرح وتطبيق:

- قص دائرة كبيرة من الورق الكرتوني الأزرق، هذه ستكون "البحر".
- استخدم ورقة ملونة (بني أو أي لون آخر) لصنع قارب ورقي.
- قص أشكال سمك صغيرة من أوراق ملونة مختلفة.
- قص قطعة مناسبة من الشبكة البلاستيكية لتغطي جزءاً من البحر.
- وضع القارب فوق البحر وثبته بالاصق.
- لصق الأسماك على الشبكة كأنها محاصرة بها.
- اعط كل ولد المواد المطلوبة واطلب منهم ان يتبعوك بكل خطوة لصناعة القارب.

🔗 التعليمات:

- ابدأ بورقتك وضعها بشكل طولي (الحافة الطويلة من الأعلى إلى الأسفل).
- اطو الورقة من الأسفل إلى الأعلى بحيث تُصبح على شكل مستطيل نصف الحجم.
- حدّد منتصف الورقة: اطو الزاوية السفلية اليمنى على الزاوية اليسرى، اضغط قليلاً في المنتصف لتحديد علامة، ثم افتحها.
- اصنع مثلثاً: اطو الزاويتين السفليتين (اليمنى واليسرى) للأعلى باتجاه العلامة التي حددتها في المنتصف.
- يجب أن يتبقى جزء مستطيل أسفل المثلث: اطو هذا الجزء للأعلى على الجهة الأمامية، ثم اقلب الورقة واطوه أيضاً من الجهة الأخرى.
- أدخل أطراف الورقة: افتح الزوايا قليلاً وأدخل الطرف الأيسر داخل الطرف الأيمن لتثبيت الشكل.
- افتح النموذج بهدوء ليُصبح على شكل مربع.
- اطو الزاويتين السفليتين مرة أخرى للأعلى من الجهتين الأمامية والخلفية.
- افتح النموذج من جديد ليصبح مربعاً أصغر.
- اسحب الجانبين الأيسر والأيمن للخارج بلطف حتى يظهر شكل القارب.
- افتحه قليلاً، سترى مثلثاً في المنتصف يبدو كأنه شراع.

أهميّة البروتين، الكربوهيدرات والدهون (٢٥ دقيقة)

في هذا الجزء من البرنامج، سنقوم بالتعرف على التغذية، سنتناول مواضيع تهم الفتيات والفتيان، عن كيفية الاهتمام والاعتناء بأجسادهم من ناحية اختيار المأكولات والتنوع فيها والتعرف على مصادرها. وعن كيفية تأثير التغذية في حياتهم اليومية، في المدرسة والدرس والقيام بالنشاطات البدنية. قدم للأولاد معلومة عن المياه واطلب منهم البحث عن معلومة جديدة لفوائد المياه مما سيزيد وقود للسفينة.

🔗 المعلومة:

اسمع من الأولاد المعلومات التي حصلوا عليها وقم بزيادة الوقود لهم وقدم لهم معلومة جديدة: الماء يساعد في منع التشنجات أثناء الرياضة كما تساعد العضلات لتعمل بشكل افضل.



المواد المطلوبة:

- طباعة صور على عدد الأولاد مطبوع عليهم ما يلي:
صورة لطبق من الطعام (أرز - دجاج - مكسرات)
 - خلف كل صورة مكتوب (بروتين / كربوهيدرات / دهون) وما فائدة كل واحدة منها. مثل:
- البروتينات:** تبني العضلات.
- الكربوهيدرات:** طاقة للمدرسة واللعب.
- الدهون:** تساعد على امتصاص الفيتامينات.

🔧 شرح وتفسير:

- وزّع على كل ولد من الأولاد بشكلٍ عشوائي صورة من الأطباق.
- خذ كرتونة وقسمها إلى ثلاثة أقسام واكتب في كل قسم بروتين، كربوهيدرات، أو دهون.
- اطلب من الأولاد أن يتجولوا بصمتٍ ليجمعوا بعضهم البعض ضمن مجموعات (بروتين، كربوهيدرات أو دهون).
- اطلب من كل مجموعة الجلوس في "المنطقة" المخصصة لهم.
- اطلب منهم أن يفكروا في كيفية مساهمة هذه الأطعمة في صحة أجسادهم.
- كتابة كل فائدة من القسم المحدد لها.

🔧 مقدمة:

- ما الأطعمة التي تُساهم في بناء العضلات وتجعلنا أقوى؟
- ما الأمور الأخرى التي تقوم بها هذه الأطعمة داخل الجسم؟
- ما هو دور البروتين، النشويات والدهون في الجسم ومصادرها؟

🔧 الدرس:

البروتينات:

- تساعد دماغك على النمو لتتعلم وتتذكر وتفكر بوضوح أكثر!
- تساعد في بناء عضلات قوية.
- تساعد في نمو الجسم بشكلٍ سليم.
- البروتين يدخل في تركيب الإنزيمات والهرمونات التي تنظم العديد من العمليات الحيوية في الجسم، مثل الهضم، والنمو، وتنظيم السكر في الدم.
- تقوية جهاز المناعة، وهذا يحافظ على صحتنا ويقلل من فترات المرض.

مصادر البروتين: البيض - اللحم - الدجاج - الأسماك - الحليب ومشتقاته - البقوليات (العدس، الحمص، الفاصوليا) - المكسرات والبذور (اللوز، الفول السوداني، بذور الشيا).

الكربوهيدرات:

- تساعد على التركيز.
- تساعد على تقوية الذاكرة.
- الكربوهيدرات تحافظ على البروتين ليستخدم في بناء العضلات والأنسجة.
- تعزز إنتاج مادة السيروتونين في الدماغ، مما يساعد على تحسين المزاج وزيادة النشاط اليومي.

مصادر الكربوهيدرات: الشوفان، البطاطا، الأرز البني، الخبز الأسمر، الفواكه، الخضار.

الدهون:

هناك الدهون الجيدة وغير الجيدة:

- تساعد على نمو الدماغ والجهاز العصبي.
- تساعد على تطوّر الدماغ والبصر.
- تدعم الذكاء والتركيز والتطور المعرفي.
- تعطي طاقة إضافية للجسم.
- تساعد في امتصاص الفيتامينات (A, D, E, K) المهمة للنظر، العظام، المناعة.

مصادر الدهون الجيدة: الأسماك الدهنية (مثل السلمون والتونة) - الأفوكادو - زيت الزيتون - المكسرات والبذور (مثل الجوز، الكاجو) - الزيتون.

مصادر الدهون غير الجيدة: الشيبس - الشوكولا - الأكل الجاهز - كانديز - المشروبات الغازية والعصائر.

المواد المطلوبة:

- ورقة نشاط تحتوي على بروتين - دهون - نشويات.
- على كل ولد ان يصل الاكل بخانته المناسبة.

تطبيق للدرس:

المتابعة في البيت

قل للأولاد: اطلبوا من أفراد عائلتكم التفكير في أنواع مختلفة من البروتين، الدهون، والنشويات. خلال الأيام القليلة القادمة، تابعوا نوع البروتين، الدهون والنشا الموجود في وجباتكم ووجبات العائلة الخفيفة.

الخاتمة:

الخاتمة أن الله لديه خطة لكل واحد منّا، وهو يؤمّن كل احتياجاتنا، تمامًا كما أعطانا أنواعًا مختلفة من الطعام لمساعدة أجسادنا بطرق مختلفة على النمو بشكلٍ جيّد فمن الضروري أن نعرف كيف نختار الطبق اليومي المتنوع من البروتين، الكربوهيدرات والدهون للحفاظ على صحتنا، ولإستخدام عطايا الله بحكمة وللاعتناء بصحتنا.

ألعاب متفرقة (٤٥ دقيقة)

لعبة: رجّع السمكة عالبحر.

- حدّد بلاصق مكان البحر.
- اختر فريق من الفرق ليبدأ في اللعبة.
- اعطهم منشفة عدد ٢ وطابة.

المواد المطلوبة:

- منشفة عدد ٢
- طابة صغيرة
- لاصق.

- اطلب منهم نقل الطابة التي تمثل السمكة عبر المنشفة.
- اعط وقت للفريق ليخطط كيف سينقل السمكة وطريقة الوقوف.
- كلّ ثنائي مسؤول عن رمي "السمكة" من منشفتهم إلى منشفة الثنائي التالي في الفريق.
- يجب أن تنتقل السمكة من ثنائي إلى آخر، من منشفة إلى منشفة، دون استخدام الأيدي للإمساك أو الرمي.
- على الثنائي الأخير أن يطلق السمكة إلى منطقة "المحيط" المحددة.
- إذا سقطت السمكة على الأرض في أي لحظة، يجب أن يُعيد الفريق المحاولة من البداية.
- الفريق الأول الذي يدخل السمكة بنجاح إلى المحيط هو الفائز!

لعبة: شيل السمكة من الشبكة تطبيق للدّرس:

المواد المطلوبة:

- أسطوانة أو برج شبكي طويل (راجع الصورة في المواد المطلوبة)
- كرة توضع في أسفل البرج
- عصا من خشب لكل ولد

- ضع برجًا شبكيًا طويلًا على الأرض (عدد الأبراج حسب عدد الفرق، بحد أقصى أربعة أبراج).
- ضع كرة واحدة في أسفل كل برج.
- كل لاعب يحصل على عصا ويقف حول برج فريقه.
- يُدخل اللاعبون العصي من خلال فتحات الشبكة، محاولين الوصول إلى أسفل الكرة أو حولها.
- عند إعطاء إشارة البدء، تبدأ الفرق بتحريك العصي داخل الشبكة بعناية.
- الهدف هو رفع الكرة عن طريق تثبيتها بالعصي أو دفعها بلطف نحو الأعلى.
- يجب على الفريق أن يعمل بتنسيق وتركيز لرفع الكرة تدريجيًا دون أن تسقط.
- عندما تصل الكرة إلى الحافة العلوية، يجب على الفريق أن يُخرجها من الفتحة من الأعلى وعندها يكون قد فاز.
- يمكن تكرار اللعبة عدة جولات حتى يحصل جميع الأولاد على فرصة للعب.

لعبة: صنع القارب

المواد المطلوبة:

- وعاء كبير
- لاصق
- شفاف
- مقص
- كرتون
- بالون
- ورق

- أحضر وعاءً كبيرًا واملأه بالماء.
- قسّم الأولاد إلى فرق.
- وزّع على كلّ فريق مجموعة من المواد اللازمة لصناعة القارب.
- امنح كلّ فريق عشر دقائق لصناعة قارب قوي ومتمين.
- يُطلب من كلّ فريق أن يضع قاربه في الوعاء بمفرده.
- على القائد أن يضع في القارب حجارة لئلا يرى مدى متانته.
- القارب الذي يحمل أكبر عدد من الحجارة يكون فريقه الفائز.



المواد المطلوبة:

- علم (عدد ٢)
- طابات البحر (عدد ١٠)
- لاصق ملون

لعبة: خطف علم القبطان

- قسّم الأولاد إلى فريقين أو أكثر بحسب عدد الأولاد.
- قسّم السّاحة إلى نصفين متساويين باستخدام لاصق لتحديد خط وسط واضح.
- كل فريق يحصل على علم القبطان (يمكن أن يكون وشاحًا، قطعة قماش، أو علمًا حقيقيًا)، ويضعه في آخر منطقته على كرسي أو عمود.
- ضع طابات البحر على خط الوسط، موزّعة بشكلٍ متساوٍ.

قواعد اللعبة:

- اضبط مؤقت الجولة من ٣ إلى ٥ دقائق.
- عندما يصرخ القائد "انطلق"، يركض اللاعبون لأخذ الطابات من الوسط.
- يمكنهم رمي الطابات على الفريق الخصم.
- إذا أمسك لاعب الطابة التي رماها الخصم، يتم تجميد الرامي.
- يجب على الأولاد العمل كفريق للتسلّل وأخذ العلم.
- إذا نجح لاعب في أخذ العلم والعودة به إلى منطقته دون أن يُصاب، يفوز فريقه!
- إذا أصيب اللاعب وهو يحمل العلم، يتجمّد ويسقط العلم في مكان إصابته.

قواعد التجميد:

- إذا أصيب لاعب بالطابة، يجب أن يتجمّد في مكانه.
- يرفع يديه في الهواء ليشير إلى أنه "مجمّد".
- يمكن لزميلٍ من فريقه أن يلمسه ليعيده إلى اللعب.

استراتيجيات الفريق:

- على الفريق أن يحدّد من سيهجم ومن سيدافع عن العلم.
- من يرمي الطابات، يجب أن يركّز ويتجنّب إصابة الرأس (ممنوع التصويب على الرأس).

نشاط الزجاجة وختام اليوم (٢٠ دقيقة)



المواد المطلوبة:

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

- ذكّر الأولاد أنّ الله خلقنا ولديه خطة لحياتنا.
- أخبر الأولاد أنّ غداً سيكون هناك محطة جديدة في البحر.
- اشرح أنّنا الآن سنقوم بنشاط لنتذكّر دائماً ما تعلّمناه، ثمّ ورّع الزجاجات الفارغة على كلّ ولد.
- دع كل ولد يكتب على ورقة ما تعلّمه ولفّ الورقة ووضعها في القنينة.

- يجب على الولد كتابة الجملة اليومية على الورقة " الله لديه خطة لحياتي وهو يؤمّن احتياجاتي".
- 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 كلّ يوم سيكون هناك ما يتعلّمونه ليكتبوا ويضعوا الورقة في الزجاجة.
- زين للولد الزجاجة من خلال الشريط وكتابة اسمه عليها.
- بعد الانتهاء، اجمع الزجاجات وضعها في مكان آمن.

