

يسرى محمد

التغذية الصحية

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري
THE TRUST OF PROGRAMS
for Early Childhood, Family and Community Education



كلية مجتمع المرأة برام الله



Germany



وزارة التربية والتعليم العالي

BMZ



Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development

المحتويات

4	شكر وتقدير
5	الإطار العام
6	مدخل
7	خطوات نهج التعلّم من الحياة
7	1. لماذا اعتبرت التّغذية الصّحية ظرفاً مفصلياً؟
9	2. جمع المعلومات حول الظرف المفصلي
9	2.1 البحث والتحليل
12	2.2: خلفيّة علميّة حول التّغذية الصّحية
18	3. الأهداف التعليمية التعلمية لكل من الأطفال والمريبات والأهل والمجتمع
18	3.1 أهداف التعلم للأطفال، ماذا يجب أن يتعلم الأطفال؟
18	3.2 أهداف التعلم للأهل والمريبات
19	3.3 أهداف العمل مع المجتمع
20	4. النّشاطات التعليمية التعليمية
20	4.1 النّشاطات التّعليميّة التعليمية مع الأطفال
36	4.2 مشاركة الأهل
36	4.3 التعاون مع المجتمع المحلي
38	5. التقييم
40	المراجع
41	الملاحق

التغذية الصحية

الطبعة الأولى، 2018

رام الله، فلسطين

مؤسسة أمرزيان للطباعة والنشر - القدس

print@emerezian.com

حقوق الطبع محفوظة ©

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري
THE TRUST OF PROGRAMS
for Early Childhood, Family and Community Education

بتمويل من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ)

BMZ Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development



بالتعاون مع كاريتاس - ألمانيا

الإطار العام

تستند مؤسسة برامج الطفولة من خلال برنامج العمل في رياض الأطفال المبني على المجتمع المحلي، إلى النهج الشمولي التكاملي، الذي يطبق نهج التعلم من الحياة، فالتعلم ينطلق من الواقع الثقافي الاجتماعي للأطفال، لبناء المعرفة من أجل تعامل أفضل مع حياتهم اليومية، فيتعلمون من واقعهم، ويتشارك الأصغر والأكبر معا، بدعم من الأهل والمجتمع المحلي، للوصول إلى الكفاءة، والاستقلالية، والتضامن والتوازن. من خلال تطبيق مواضيع تعليمية تعلمية تخص الأطفال بشكل عام، تنبثق من الظروف الحياتية المؤثرة التي تؤدي إلى خبرات التعلم المهمة.

ومن أجل الوصول إلى النتائج المرجوة، يتم العمل مع الروضة كوحدة للتدخل، بحيث يشترك طاقم العاملين في الروضة من إدارة تربوية ومعلمات ومرشدات ومساعدات آخرين. في التدريب والإرشاد الفردي والجماعي، لتحقيق الجودة في البيئة التربوية، وضمان معايير السلامة والصحة جسديا ونفسيا، والمنهاج والمواد التربوية، وطاقم يتصف بالمقدرة على التواصل مع الأهل والتعاون مع مؤسسات المجتمع الحكومية، ممثلة بوزارتي التربية والتعليم الفلسطينية ووزارة الصحة الفلسطينية ومؤسسات المجتمع المدني، كل حسب تخصصه. والعمل مع مؤسسة أكاديمية تربوية ممثلة بكلية مجتمع المرأة برام الله - قسم رياض الأطفال.

وبما أن العمل مع الأطفال، يتطلب اتباع نظريات وتوجهات ضمن أسس علمية وتربوية، فإن تطبيق نهج التعلم من الحياة، يتبع خطوات علمية منظمة، وهي:

- أولا: التعرف على مواضيع التعلم وتحديدها.
- ثانيا: جمع المعلومات من الأطفال وتحليلها، من خلال إجراء محادثة وطرح الأسئلة، وملاحظة تصرفاتهم في الروضة. إضافة إلى جمع المعلومات من الأهل عن طريق اللقاءات الفردية والجماعية، والزيارات المنزلية، ومن خلال جلسات طاقم العاملين في الروضة للنقاش، واستشارة المتخصصين، والرجوع إلى مصادر علمية.
- ثالثا: وضع أهداف التعلم للأطفال والأهل والمجتمع. بالتركيز على عمل الأشياء، والفهم، والمشاعر والمواقف والتوجهات، والمسؤولية.
- رابعا: تخطيط النشاطات للأطفال في الروضات، بمشاركة الأهل وبالتعاون مع المجتمع كالفنون والحرف واللغة والأغاني والأناشيد والجولات الترفيهية التعليمية والتعلمية والمشاريع الفردية والجماعية.
- خامسا: التقييم.

هذا ويعتبر العمل بمشاركة الأهل في العملية التربوية، أحد الركائز الأساسية في العمل مع رياض الأطفال، لتعزيز تطبيق النهج التشاركي، انطلاقا من أنهم وكلاء التغيير التربوي والاجتماعي. ومن أجل تدعيم العلاقة بين الأهل والروضة وبناء علاقة تعاون وشراكة مثمرة أساسها الاحترام والثقة المتبادلة.

وبما أن العمل مع الأهل يشكل ركيزة أساسية في توجه المؤسسة التربوي، فقد تركز العمل معهم وبناء على احتياجاتهم، بهدف الوصول إلى والدية إيجابية من خلال قضاء وقت نوعي مع أطفالهم. وقد تم ذلك بواسطة اللقاءات التوعوية والتثقيفية، ولجان الآباء والمعلمات، واللجان المجتمعية الداعمة للطفولة.

شكر وتقدير

لمؤسسة كاريتاس - ألمانيا

والوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية
(BMZ)

على دعمهم المادي

كما يتقدم برنامج تدريب مربيّات رياض الأطفال المبني على المجتمع المحلي، في مؤسسة برامج الطفولة بالشكر الجزيل لكل من ساهم في انجاز هذا العمل سواء بالفكرة أو الاقتراح، وتحويله من إمكانية إلى واقع. ويخص بالشكر:

- أ. سهير عواد، رئيس قسم رياض الأطفال - وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.
- أ. سمر حمد، المشرفة التربوية - قسم رياض الأطفال - وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.
- أ. قندهار حمد، قسم رياض الأطفال - ضواحي القدس - وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.
- أ. أمال عليان، المستشارة التربوية - رئيس قسم الطفولة - كلية مجتمع المرأة (UNRWA).
- أ. ايرين بيرغر، المستشارة التربوية في مجال الطفولة المبكرة - كاريتاس ألمانيا.

والشكر موصول إلى طاقم مؤسسة برامج الطفولة، مدراء ومدربين ومتابعين ميدانيين، وإلى مديرات ومعلمات رياض الأطفال اللاتي تعاون في حضور الدورات التدريبية وتطبيق الأنشطة في الروضات، ومن ثم تقديم التغذية الراجعة حولها، لا سيما في مخيم شعفاط وقرى شمال غرب القدس وروضة كلية مجتمع المرأة (معهد الطيرة).

خطوات نهج التّعلّم من الحياة:

1. لماذا اعتبرت التّغذية الصّحية ظرفاً مفصلياً؟

يمكنك اعتبار التّغذية الصّحية ظرفاً مفصلياً، استناداً إلى ملاحظتك ومراقبتك للأطفال. وبعد ذلك قومي بتسجيل فيما إذا:

- يحضر الأطفال إلى الرّوضات دون تناول وجبة الإفطار، ويشكون من الجوع.
- بعد أن يصل الأطفال إلى الرّوضة مباشرة يبدأون بالبحث عن طعام في حقائبهم.
- يأخذ بعض الأطفال الطّعام من حقائب الأطفال الآخرين.
- يعتقد الأطفال أنّه لا داعي لغسل أيديهم بعد تناول الوجبة الغذائيّة.
- تبيّن أنّ الأطفال قليلي التّركيز، يغلب عليهم النّعاس، التّعب، والتّشتت وحدّة المزاج.
- لا يعتبر الأهل وجبة الإفطار ذات أهمّيّة.
- لا يزود الأهل أطفالهم بوجبة غذائيّة ترسل معهم إلى الرّوضة لأسباب مختلفة.
- لا يزود الأهل أطفالهم بالفواكه والخضروات، ولا يراعون التّنوُّع الغذائي، أو يرسلون صنفاً واحداً يحبّه الطفل.
- بيّنت الفحوصات الطّبيّة التي تجريها الرّوضات بالتعاون مع ممرّضة وطبيب متخصص، أنّ كثيراً من الأطفال يعانون نحافة، وشحوباً، وقصر قامة، وفقر دم، وسمنة. ويعود السبب إلى سوء أو قلة التّغذية.
- يحضر الأطفال العصائر الجاهزة أو علبه من (الكوكا كولا) فقط.
- يمارس الأطفال عادات سلوكيّة غير صحيحة في تناول الطّعام كقضم لقم كبيرة والبلع دون مضغ.
- بشكل عام تساعد البنات المربيّات في تحضير الوجبة الغذائيّة التي يتم تناولها في الرّوضة على عكس الدّكور.
- أثناء تناول الوجبة في الرّوضة، لوحظ أنّ غالبية الأطفال غير متمكّنين من استخدام الملعقة والشوكة.
- تبيّن أنّ تناول الأطفال وجبة الإفطار يؤدّي إلى زيادة تفاعلهم بشكل كبير في الأنشطة الرّياضية والمشاركة واللّعب مع الأصدقاء، وهذا يكسبهم مزاجاً جيداً وهُدوءاً ملحوظاً، المحافظة على الوزن الطّبيعي.

مدخل

المثل الشعبي يقول: «أفطر واخطر»

تعتبر التّغذية المتنوعة والمتوازنة بالنسبة إلى الطفل تغذية لجسمه، وحماية له من المرض والوهن، وهي كفيلة بتشجيع وتطوير أدائه الحركي والذهني، فالتّغذية اذن هي شريان حياة واستمرار، وضمان الانتقال من مرحلة عمرية إلى اخرى، لذلك فإن اغفال التّغذية أو الاخلال بعناصرها التي يحتاجها الطفل، من شأنه أن ينعكس سلباً على نموه الجسدي والذهني والعاطفي والحركي والوجداني، فالغذاء السليم يعني في المحصلة النهائية طفلاً حيويًا معافى. ولأهمية الموضوع تم تطبيقه مع الأطفال في الروضات، بالتعاون مع الأهل والمجتمع المحلي.

2. جمع المعلومات حول الظرف المفصلي

2.1 البحث والتحليل - يجب أن تتبعي طرقاً لجمع المعلومات وذلك من خلال:

- الأطفال: وذلك بإجراء محادثة وطرح الأسئلة وملاحظة تصرفاتهم في الروضة.
- الأهل: حيث التّواصل مع الأهل من خلال اللقاءات الجماعية للنقاش واستخدام استمارة، والزيارات المنزليّة، واللقاءات الفرديّة.
- جلسات طاقم العاملين في الروضة معاً لنقاش الوضع.
- الخبراء: استشارة أخصائيين اجتماعيين والرجوع إلى مصادر علمية خاصة بالتغذية والعلوم الاجتماعية والتربوية والإنسانية المتعلقة بالموضوع.

• محادثة الأطفال

الأسئلة التي يمكنك توجيهها للأطفال لجمع المعلومات حول الظرف المفصلي.

- هل تناولت طعام الإفطار، مع من تناولته؟
- هل تحضر معك وجبة غذائيّة إلى الروضة -العصرونة؟
- من يعدّ لك الوجبة الغذائيّة التي تتناولها في الروضة -العصرونة؟
- هل تشرب الحليب وتتناول الخضار والفاواكه؟
- هل تشارك أمك في إعداد وتحضير وجبات الطّعام في البيت والروضة؟
- من أين يمكننا الحصول على الخضار والفاواكه والحليب واللّحوم؟
- أين نحفظ بما تبقى من الطّعام بعد الانتهاء من تناوله؟
- ما نوع الطّعام المفضل لديك؟

محادثات الأطفال قد تكشف الآتي:

- لا يتناول الأطفال وجبة الإفطار، ولا يشاركون في تحديد الوجبة الغذائيّة (العصرونة) المرسلّة إلى الروضة، ولا يعرفون ما تحتويه، وتبيّن محدوديّة المفردات اللّغويّة لدى بعضهم، فهم لا يعرفون مسمّيات الموادّ الغذائيّة وأنواعها ومصدرها وأهمّيّة التّنوّع في تناولها.
- يحضر الأطفال معهم نقوداً لشراء عصائر (وشيبس)، والأطعمة المكشوفة التي تحتوي على موادّ كيميائية كالألوان غير الصحيّة.
- لا يوجد تنوّع في الغذاء المرسل مع الطّفل إلى الروضة، ولا يحضر الأطفال معهم فاكهه وخضاراً.
- لا يشرب الأطفال الحليب.
- الأطفال لا يعرفون أسماء الوجبات الثّلاث «الإفطار والغداء والعشاء».
- لا تحتوي وجبات الأطفال على بروتينات (أجبان، ألبان، بقوليّات،...)، ويستبدلون ذلك بوجبات الشوكولاته.



● محادثات مع الأهل بشكل فردي

الأسئلة التي يمكنك استخدامها مع الأهل لجمع معلومات حول الظرف المفصلي:

- ما أهميّة تغذية الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة؟
- كم وجبة غذائية يتناول أطفالكم يومياً؟
- هل تراعون كمّيّة الطّعام المقدّمة للطفل؟
- كم مرّة يتناول أطفالكم الخضار والفاكهة، يومياً وأسبوعياً؟
- كم مرّة يتناول أطفالكم اللحوم والسّمك والدّجاج يومياً وأسبوعياً؟
- هل تعتبر تنظيم وجبات الطّعام اليوميّة أمراً مهماً لصحّة أطفالك؟
- هل تهتم بتوزيع الطّعام في الوجبة الواحدة؟
- ما هي الصّعوبات التي تواجهها مع طفلك، وتحول دون تقديم الوجبات الغذائيّة المتوازنة؟
- هل تشارك طفلك في اختيار وتحضير نوع الطّعام؟
- ما هي العادات والخطوات المتّبعة قبل، وأثناء وبعد، تناول وجبة الطّعام في البيت؟
- هل يتناول جميع أفراد الأسرة الطّعام في وقت واحد ومحدّد؟
- هل يتم الاعتماد على الوجبات السّريعة التي تشتري من السّوق في غذاء الأطفال؟
- هل تعتبر طريقة تقديم الطّعام مهمّة لتشجيع الأطفال على تناوله؟
- هل تمنح طفلك فرصة اختيار أنواع الطّعام في وجبته الغذائيّة؟
- هل تعدّ لطفلك عصائر طبيعيّة، وتحثّه على شرب المياه؟
- هل تسمح لأطفالك بشرب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر المحلاة الجاهزة؟
- في حال عدم توافر اللحوم، هل تعرف بدائل غذائيّة لها؟

لمزيد من المعلومات حول الظرف قومي بجمع المعلومات بواسطة:

● لقاء الأهل كمجموعة

اعقدي جلسة لمعرفة ماذا يعرف الأهل عن التّغذية المتوازنة والصّحيّة، وماذا يحتاجون من معرفة حول التّغذية، وماذا يجب أن يأكل الأطفال؟ دوّني ملاحظاتك

ماذا يعتقدن:

- إذا شاركوا أطفالهم في تحضير الطّعام؛ يؤدّي ذلك إلى تكسير الأواني وإثارة الفوضى في البيت.
- أنّ الطّفل قصير القامة، وقليل الوزن، يجب أن يتناول كمّيّات كبيرة من الطّعام أكثر من احتياجه لينمو طويلاً ووزناً.

ماذا يعرفون:

- يعرفون القليل عن فوائد الخضار والفاكهة، والغذاء المتنوّع والكافي.
- لا يعرفون كيفيّة توفير وجبات غذائيّة متوازنة ممّا يتواجد في البيت، أو كيفيّة توفير البدائل الغذائيّة.
- لا يعرفون تقدير كمّيّة الطّعام اللازمة للطفل.

ما يتّبع من عادات غذائيّة:

- يعتبر بعض الأهل وجبة الإفطار غير أساسيّة في تغذية الأطفال، ويعتمدن على وجبة الغداء فقط.
- لا يوجد نظام أو أوقات محدّدة لتناول الوجبات الغذائيّة، حيث يتناول الأطفال الطّعام وقتما يشاءون وبشكل فردي.
- لا يجتمع أفراد الأسرة حول مائدة الطّعام في وقت واحد، في حين يأكل الأب بمفرده بعيداً عن الأطفال.
- يتناول أفراد الأسرة الطّعام في أماكن متعدّدة من البيت، وأحياناً أثناء مشاهدة التّفاز أو في غرفة النّوم.
- يتم تناول المشروبات الغازية، والعصائر الجاهزة، كعادة دائمة في وجبة الطّعام تشجيعاً للأطفال على تناول طعامهم، ويتناول الأطفال (الشيبس) بدلاً عن الوجبة الغذائيّة.
- معظم الأهل لا يراعون تنوّع العصرونة، ولا يزوّدون أطفالهم بالفاكهة أو الخضروات.
- لتشجيع الأطفال على شرب الحليب يضاف النّسكافيه أو الكاكاو إليه.
- لا تتم مراعاة تقديم الطّعام للأطفال بطريقة جذّابة لتوفير جوّ مريح.
- تتناول الأسر الأطعمة المعلّبة بكثرة.
- يفرض أحد الوالدين أحياناً عاداته الغذائيّة على أفراد أسرته بطريقة غير مباشرة (الحمية الغذائيّة).

ممارسات ومعتقدات اجتماعيّة:

- يتوجّه الأهل إلى العطار لشراء وصفات فاتح الشّهية لأطفالهم.
- بناءً على ما ورد في الأمثلة الشّعبيّة «الخبز الحاف يرّي الكتاف». يعتقد الأهل أن الأطفال ينمون بسرعة، وأن أجسادهم الصّغيرة لا تحتاج إلى تنوّع غذائي، فأبّ طعام يقدم لهم يشبعهم، والأطفال بطبيعتهم لا يعبرون عن الجوع والشبع، ولا يأكلون كل أنواع الطّعام.
- يعتقد الأهل أن تناول وجبة الرّعتر يومياً، يغني عن تناول أنواع أخرى من الطّعام على اعتباره يعمل على تنمية الذّكاء عند الأطفال.
- يعتقد الأهل أن تناول وجبة الإفطار تؤدّي إلى الكسل والخمول وقلة التّركيز عند الأطفال.

● القيام بزيارة بيتية

قومي بزيارة بيتية وأثناء قيامك بالزيارة البيتية، حددي الظروف التي تسهم في عدم تناول الأطفال الغذاء الكافي والمتوازن مثل:

الظروف الاقتصادية:

- لا تسمح الظروف الاقتصادية، بشراء أنواع متعددة من الطعام، أو شراء اللحوم الحمراء، لذا يحضر الأهل نوعاً واحداً من الغذاء ويكرّونه طيلة أيام الأسبوع، وبذلك فإن العامل الاقتصادي له تأثير في نوع الغذاء الذي يتناوله الأطفال وكميته.

الظروف الأسرية:

- فيما إذا كانت الأمهات يعملن لساعات طوال في المصانع، أو ينشغلن في الأعمال المنزلية، في حين يبقى الأطفال في رعاية الأسرة الممتدة، أو الأخوات والأخوة الأكبر سنّاً، وهم الذين يقدمون لهم وجبات الطعام كالحبز والأرز والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر الجاهزة إضافة إلى (الشيبس والبامبا) بشكل متكرّر.

- فيما إذا كان عدم الوعي بالمبادئ الأساسية للتغذية هو أحد الأسباب في حدوث كثير من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية أو التلوث الغذائي. وبعد تحديد الأسباب سيتم العمل من أجل الحصول على تغذية صحية ومتوازنة.

2.2 خلفية علمية حول التغذية الصحية

يُعرف الغذاء الكامل بأنه الغذاء الذي يحتوي على العناصر الغذائية جميعها، وبكميات مناسبة لاحتياجات الجسم حسب عمر الإنسان ونشاطه.

كما تعدّ تغذية الأطفال في السنوات الخمس الأولى أمراً في غاية الأهمية، لما للغذاء من دور حيوي وأساسي في حياتهم، ما يؤثر بدوره ليس فقط على أدائهم الفيزيائي والحيوي، بل يؤثر أيضاً على بنيتهم الجسدية وقدرتهم على القيام بالمهام الذهنية، كما يجب توفير التغذية المتوازنة التي تشمل المجموعات الغذائية (الكربوهيدرات، والبروتينات النباتية أو الحيوانية، والمعادن، والفيتامينات التي تتوافر في الفاكهة والخضار والقليل من الدهون) بما يضمن التوازن بين جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم، مع مراعاة تناول الكميات المعتدلة والمناسبة حسب عمر الفرد وحاجته.

أمثلة:

- طفل مصاب بفقر الدم، بحاجة للمواد الغذائية التي تحتوي على الحديد، أكثر من طفل في العمر ذاته وغير مصاب بفقر الدم.
- امرأة حامل في عمر (26 سنة) حاجتها للحليب والحديد أكثر من امرأة في العمر ذاته ولكنها غير حامل.



8 كاسات ماء
يومية

● كيفية الحصول على الغذاء الصحي المتوازن

باتباع عادات غذائية صحية، وتناول أغذية سليمة، بكميات تتناسب مع العمر والحالة الجسمية، يمكن الحصول على غذاء متوازن. وللتعرف على الأغذية السليمة والصحية، يجب معرفة فوائد المواد الغذائية، وعلى ماتحتويه من العناصر المهمة لتغذية الجسم والكمية المناسبة. وكذلك معرفة تسلسلها وفقاً للهرم الغذائي.

وتختلف كمية الحصص الموصى بتناولها يومياً من مرحلة عمرية إلى أخرى، وأن الاحتياج اليومي للطاقة لأفراد المرحلة الأساسية الدنيا متنوع، إذ يؤثر على نمو الطفل بشكل كبير.

وبما أنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولا يوجد عنصر غذائي أهم من الآخر، لذا يجب التنوع في تناول الطعام ليشمل عناصر غذائية متعددة من المجموعات الغذائية سالفة الذكر المتوافرة في الهرم الغذائي. ويجب تناول ثلاث وجبات وهي (الإفطار، والغداء، والعشاء) وبينهما وجبتان خفيفتان تشمل الفاكهة، أو الحليب مع الكعك، أو الفاكهة المجففة كالحبوب والتمر والزبيب. وهذا ضروري لتنظيم إفرازات المعدة، والأمعاء، والعصارات الهضمية التي تسهل عملية الهضم، ويجب أن يشرب الطفل (3) أكواب حليب يومياً.

● أهميّة تناول وجبة الإفطار

تعتبر وجبة الإفطار مهمة للكبار والصغار وبيّنت الأبحاث العلمية بأنها تساعد على منع الجلطات الدموية والسكتات القلبية التي تؤدي الى الوفاة المفاجئة، ويرجع ذلك لخطورة هذا الوقت على صحة الانسان واحتمال تعرضه لجلطة أو أزمة قلبية، خاصة في الفترة من (السادسة وحتى العاشرة صباحاً). كما أن تناول وجبة الإفطار يساهم في تخفيف نشاط الصفائح الدموية التي تكون أكثر نشاطاً في فترة الصباح المسببة لهذه الأمراض الخطرة والقاتلة، إضافة إلى تناول الطعام الخفيف قليل الدهون لوجبة الإفطار في الصباح وهذا يؤدي الى تعديل نشاط الصفائح الدموية بناحية ايجابية وصحية. إلى جانب أن الوجبة المذكورة تؤدي الى:

- مد الجسم بالطاقة والنشاط اللازمين لنمو العقل والجسم.
- زيادة قدرة الأطفال على الاستيعاب والتّحصيل العلمي.
- إكساب الأطفال النشاط والحيوية.
- حماية الأطفال من الإصابة بأمراض كأعراض سوء التغذية.
- تنشيط عمل الدماغ نتيجة تناول إفطار يحتوي على مواد بروتينية وكربوهيدرات.

ولأهميّة وجبة الإفطار يمكن القول: إنّ موعد تناول هذه الوجبة يجب أن يكون قبل الساعة الثامنة صباحاً، وعلى الأهل تشجيع أطفالهم على ذلك، لما لها من أهميّة لكل الفئات العمرية لا سيّما أطفال الروضات، فهي تأتي بعد فترة طويلة من الجوع، أي خلال فترة الليل فيكون الجسم بحاجة ماسّة لها .

الأثار السلبية لعدم تناول وجبة الإفطار تكمن في أنها تسبّب:

- الإعياء والإجهاد والتعب.
- تزيد من فرصة تناول الأطفال للمأكولات المصنّعة قليلة الفائدة مثل (البامبا والشيبس).
- تؤدي إلى نقص في مستويات سكر الجلوكوز في الدم، ويجب تعويض النقص الحاصل من الجلوكوز في الدماغ بصورة مستمرة، لتفادي النعاس، والكسل في عمل الدماغ.

مقترحات لوجبة إفطار صحيّة

- من الممكن أن تتكوّن وجبة الإفطار من شراب ساخن أو بارد، مثل الحليب وهو الأفضل، أو عصير طبيعي، أو حصّة من الخبز الأسود، أو أحد أنواع الحبوب، أو أي نوع من الأطعمة البروتينيّة مثل: الجبن، أو البيض، أو الفول، أو الحمّص، أو نوع من الفاكهة، وكذلك نوعين أو أكثر من الخضار، وملعقتين كبيرتين من زيت الرّيتون والرّعتر.
- مقترحات لوجبة غذاء متوازنة:
- يمكن تقديم وجبة الأرز واللوبيا، أو الأرز والعدس أو البرغل والعدس ويضاف إليها اللبن الرائب، أو سلطة خضار.
- مقترحات لوجبة عشاء متوازنة:
- يمكن تقديم فول مع سلطة خفيفة، متبل باذنجان، خضار وقطعة خبز وفاكهة.

● فقر الدّم، وأثره على الأطفال

فقر الدّم: هو نقص كمّيّة الحديد في الدّم، بسبب تناول كمّيّات قليلة من المواد الغذائية الغنيّة بالحديد، وقد يعود إلى قلة تناول المواد الغذائية الغنيّة بفيتامين (C) الذي يساعد على امتصاص الحديد من الأمعاء مثل عصير البرتقال.

يؤثر فقر الدّم بصورة مباشرة على النّمّو الجسمي والعقلي للطفل، ويؤدّي إلى وجود طفل ذي بنية ضعيفة، كما وأنّه يتسبب في نقص القدرة الاستيعابية للتعلّم، والقدرة على التّحصيل العلمي في المراحل اللاحقة.

يعتقد كثير من الأهل، أنّ عدم قدرتهم على توفير اللّحوم الحمراء كغذاء، هو السّبب الرّئيس في فقر الدّم لدى الأطفال والكبار، إلا أنّه يمكن تناول وجبة غذائيّة متوازنة تحتوي على كمّيّة قليلة من اللّحوم، ويمكن الاستعاضة عنها بالبقول كالقول والفاصولياء والعدس والحمّص والبازيلاء وكذلك يمكن تناول البيض، كما وأنّه يمكن الاستعاضة عنها باللحوم البيضاء التي مصدرها الدّجاج والسّمك.

ويجب على الأهل تجنّب تقديم الأطعمة المعلّبة للأطفال قدر الإمكان، لأنّ المادّة الحمضية المحفوظة بها تسبّب التهابات حادّة في المعدة، وتؤدي إلى الإصابة بالقرحة، إضافة الى أنها قليلة الألياف، وتحتوي سعرات حراريّة عالية في كمّيّة صغيرة من المأكولات، ما يساعد على تناول كمّيّات كبيرة منها، الأمر الذي يسبب السّمنة ومضاعفاتها مثل: الإصابة بمرض السّكر والقلب والأوعية الدّمويّة، إلى جانب أنها تؤدي إلى تكوين الحصوات في المرارة، تسبّب ايضاً الإمساك المزمن. لهذا يجب أن تحفظ في مكان بارد وخارج علبتها الأصليّة، حتّى الوجبة التّالية كحد أقصى. ويجب قراءة تاريخ صلاحية الاستخدام (تاريخ التّعليب وتاريخ الانتهاء) واختيار العلب الصّحيحة غير «المطعوجة».

● معتقدات شائعة

من المعتقدات الشّائعة أنّ يستخدم الأهل الوصفات الشّعبيّة (الحلبة واليانسون) لفتح شهية الأبناء ولتسريع نمو الوزن والطول، وبهذا الخصوص يجب فقط استشارة الطبيب وتناول الأدوية بناءً على وصفة طبيّة.

● ممارسات غذائيّة

يتناول الأطفال الطّعام أثناء مشاهدة التّلفاز أو الاستلقاء على السرير أو عند القراءة، والصحيح أن يتناول الأطفال الطّعام في مواعيد محدّدة، وأثناء الجلوس على المائدة في جو أسريّ، تسوده الرّاحة والتّضامن مع مراعاة آداب وعادات تناول الطّعام، شريطة ان لا يكون ذلك خلال ممارسة أيّ نشاط آخر.

● عمليّة الهضم

المضغ أوّل مرحلة من مراحل هضم الطّعام، حيث يعمل على تفتيت الطّعام إلى قطع صغيرة، وذلك بهرسها بالأسنان، لكي يسهل هضمها لاحقاً في القناة الهضميّة، ولهذا يسبّب المضغ الرديء للطعام إرهاقاً للأجهزة الهضميّة كافة، وعسراً في الهضم أثناء المضغ، حيث يحفّز كل سن من أسنان الطفل



فقرة من فقرات ظهره، بينما يتم تحضير الجهاز العصبي بأكمله بالضغط بوساطة الفقرات، وهذا الضغط ينشط الدورة الدموية تبعاً لنشاط العضلات التي تحرك الفكّين، لا سيما وأنّ الأجهزة الهضمية، والعصبية، والدموية، تعزز زيادة الهضم.

● المشروبات السكّرية ومشروبات الطّاقة

بما أنّ الأهل يضعون المشروبات في الوجبة الغذائية، فإنّ الأطفال بشكل عام يحبّون تناول الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات، والمشروبات المشبعة بالسكّريات كالعصائر المصنّعة والجهازية مثل (الكولا) التي يحتوي الكوب الصّغير منها على ستّ ملاعق سكر (والبيبسي) ومشروبات الطّاقة (XL)، وهذا ينعكس سلبيّاً على صحتهم، ويسبب تسوساً في الأسنان وترققاً في العظام، ويمدّهم بطاقة زائدة وبالتالي حركة زائدة قد تؤدّي إلى السمنة، ومن الأضرار والمشكلات الصحيّة التي تسببها أنّها:

تقلّل من فعاليّة الجهاز العصبي، كما تؤثر مادّة الكافين الموجودة في تلك المشروبات على الأطفال، ويمتد تأثيرها لاحقاً في حال الاستمراريّة في تناولها في سنّ المراهقة، بحيث تؤدّي إلى ازدياد نبضات القلب، وإلى ارتفاع ضغط الدّم عن المعدّل الطبيعي، ما يؤدّي إلى زيادة تدفق الدّم للعضلات، وتقليل كمّيّة الدّم التي تصل إلى الجلد، ومن نتائج ذلك شحوب الوجه والإدمان وحدوث اضطرابات نفسيّة مثل: الاكتئاب، والصداع، والخمول، وتلف في أنسجة الكبد، وآثار صحيّة أخرى ويجب تناول السكّريات بكمّيّة قليلة (150) وحدة حراريّة يومياً.

● التلوّث الغذائي

من الممكن أن تتلوّث الأطعمة نتيجة ما يلي:

عوامل بيئية مثل: استخدام الأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية، والتعرض للهواء الملوّث في مناطق قريبة من حركة السير.

المنتجات الصناعية: التي تستخدم مواد حافظة كيماوية، ألوان وأطعمة وغيرها من مواد منع التأكسد.

طرق غير صحيّة في حفظ الأطعمة: التعرض للحشرات، الجرذان.... الخ

3. الأهداف التعليمية التعلمية لكل من الأطفال والمريبات والأهل والمجتمع

3.1 أهداف التعلم للأطفال، ماذا يجب أن يتعلم الأطفال؟

● الأطفال يجب أن يتعلموا:

1. أهميّة التّوّع في الطّعام الذي يتناولونه وأهميته لصحتهم.
2. مسميات الأطعمة التي يتناولونها ومصادرها.
3. أهميّة غسل الفواكه والصّحون قبل وبعد استخدامها وإعادتها إلى أماكنها.
4. أهميّة غسل اليدين قبل تناول الطّعام وبعده.
5. أن يعضّوا جيداً ويتصرفوا وفقاً لآداب تناول الطّعام.
6. أن يعرفوا وجبات الطّعام الثّلاث (الإفطار، والغداء، والعشاء) ووقت كلّ وجبة.
7. أن يعبروا عن الجوع والشبع.
8. أن يسهموا ذكوراً وإناثاً بفعالية في إعداد وجبة الإفطار في الروضة.

3.2 أهداف التعلم للأهل والمريبات

● الأهل يجب أن:

1. يقدموا ثلاث وجبات رئيسية يومياً على الأقل، إضافة إلى وجبتين خفيفتين بينهما لتتوازن صحّة أطفالهم.
2. يكونوا شركاء في تنفيذ أنشطة طبخ مع أطفالهم في الروضة.
3. يتجنبوا تعريض أطفالهم إلى مشاهدة ذبح حيوانات تؤكل.
4. يتجنبوا تطبيق أية حمية غذائية أمام الأطفال بخاصة (الأمهات).

● المريبات والأهل يجب أن

1. يتأكّدوا أنّ لكلّ طفل وجبته الخاصّة الكافية المتنوعة اللازمة للنمو.
2. يتجنبوا تقديم كمّيات كبيرة من الأطعمة غير الصحيّة (كالكسّاكر، والمواالج) في الرّوضات أو البيوت.
3. يرتبوا طاولة الطعام بشكل جذاب وتوفير أجواء مريحة أثناء تناول الوجبات.
4. يعرفوا كيفية تحديد الغذاء الفاسد غير الصالح للأكل.
5. يعوّدوا الأطفال على تناول جميع الأطعمة المختلفة.

3.3 أهداف العمل مع المجتمع

- ما يجب على المريبات القيام به للتواصل مع المجتمع المحلي ممثلاً بالمؤسسات الحكومية والقاعدية في المجتمع المحلي ومتطوعين من المجتمع المحلي.

المريبات يجب ان يتعاونن مع:

- وزارة التربية والتعليم العالي من أجل الحصول على نشرات توعوية ومطويات (بروشورات) وقصص تربوية تخص التغذية الصحية.
- وزارة الصّحة الفلسطينية لتزويد الرّوضات بدليل التّثقيف الصّحي، والملف الصّحي الخاص بكل طفل.
- مؤسسات المجتمع المحلي القاعدية، كالمراكز النسوية والمجالس المحلية والنوادي الشبابية والإغاثة الطبية والهلال الأحمر الفلسطيني، لتقديم الغذاء الصّحي للأطفال في الرّوضات ولتنفيذ فحوصات طبيّة للأطفال والأمهات.
- متطوعين من المجتمع المحلي كالمسرحيين، والمكاتب العامّة، ولجان الآباء والأمهات كي يساهموا في تنفيذ نشاطات لتعليم الأطفال حول التّغذية الصّحيّة لتوعية الأهل. وكل ذلك من أجل التعاون لنقل معلومات علمية صحيحة عن التغذية الصحية والمتوازنة للمجتمع المحلي.



4. النّشاطات التعليمية التعليمية

4.1 النّشاطات التّعليميّة التعليمية مع الأطفال

عند تخطيط الأنشطة للأطفال، يجب الانتباه إلى أهمية النظرة الشمولية في العمل، والنظر إلى الطفل «ككل واحد موحد». وأن للأطفال حاجات متنوعة ومهمّة بجوانبها كافّة، تتداخل فيما بينها، وتؤثر على بعضها بعضاً ويدعم كل جانب الآخر. وأن الطفل ينمو ويتعلم من خلال تفاعله ونشاطه في مجالات حياته كافة. لذلك فإنّ النشاطات المنفذة، يجب أن تعمل من أجل تنمية جوانب شخصية الطفل، ممثلة في الجانب الذهني العقلي، الاجتماعي، العاطفي، الحسي الحركي واللغوي.

محادثات مع الأطفال

الكفايات: علوم، السبب والنتيجة، تسلسل مراحل، لغة مفردات جديدة.

اسم النشاط	ما هو الغذاء الصحي؟
الأهداف	- أن يتعلّم الأطفال الفرق بين الغذاء الصحي وغير الصحي. - أن يفهم الأطفال أهمية تناول الغذاء الصحي.
المواد والأدوات	- عينات من الخضروات، والفواكه، والخبز، والكعك، والحلوى، واللحوم، والسّمك، والماء، والمشروبات الغازيّة، ومشروبات الطاقة.
تنفيذ النشاط	- اجلسي مع الأطفال جلسة دائرية لإجراء المحادثة. - وضحي للأطفال ان هذه العينات من الأغذية، منها ما هو صحي ومنها ما هو غير صحي قومي اولاً بتسمية الأغذية الصحية ووضعها في مجموعة معا. - تحدّثي مع الأطفال عن أهمية تناولها يومياً، سواء مع الوجبات الثلاث الرئيسية أو بين الوجبات، مع توضيح الأسباب وتأثيرها على صحتنا. - وضحي ما هي الأغذية غير الصحية، إذا تم تناول كميات كبيرة منها أو تم تناولها بدلا من الماء مثل المشروبات الغازية، أما مشروبات الطاقة فلا يمكننا تناولها لأنها مضرّة بصحتنا، وتؤدي الى الإصابة بالأمراض، وعدم القدرة على الحصول على كفايتنا من النوم.

اسم النشاط	الغذاء المتنوع
الأهداف	- أن يتعلّم الأطفال أهميّة التنوّع في الطّعام والكميّة المناسبة.
المواد والأدوات	- الهرم الغذائي، بطاقات مصورة لأنواع من الخضروات، والفواكه، وخبز، وكعك، وحلوى، ولحوم، وسمك، وماء.
تنفيذ النشاط	- اعرضي الهرم الغذائي على الأطفال. - ابدئي من قاعدة الهرم، بتعريف الأطفال على أنواع الأطعمة، والكمية او الحصة المناسبة لتناولها يومياً، ومقدارها من كل حصة من الحصص الغذائية. - وضحي للأطفال ان التنوع مهم لأنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولا يوجد كذلك عنصر غذائي أهم من الآخر، لذا يجب التنوع في تناول الطّعام ليشمل عناصر غذائية متعدّدة من المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي.

اسم النشاط	الغذاء الصحي
الأهداف	- أن يتعلّم الأطفال أهميّة مراعاة صلاحية الأطعمة المعلّبة والمثلّجة.
المواد والأدوات	- معلبات بندورة، وحليب، وفول، وحمّص، ومثلّجات ذرة، وبازيلاء، وجزر، وفاصولياء.
تنفيذ النشاط	- اجلسي مع مجموعة مصغرة من الأطفال حول طاولة في ركن العلوم في الروضة. - اعرضي عينات المعلبات التي قمتي بتوفيرها، ثم قومي بتسميتها مع الأطفال. - الفتني انتباه الأطفال، الى انه يوجد على كل علبه من المعلبات والمثلّجات، تاريخ يوضح متى تم تصنيعها وتاريخ اخر يوضح متى تصبح غير صالحة للأكل. - اشيري الى تاريخ التصنع واقرائيه امام الأطفال وكذلك تاريخ الانتهاء. - اوضحي للأطفال ان عليهم القيام بذلك اثناء شراء المعلبات والمثلّجات من السوبر ماركت للتأكد من صلاحيتها للأكل قبل شراؤها.



اسم النشاط	أهمية تناول ثلاث وجبات يوميا
الأهداف	– أن يتعلّم الأطفال أهميّة التّنوُّع في الطّعام الذي يجب تناوله في الثّلاث وجبات وأهمّيته للصّحة .
المواد والأدوات	– الهرم الغذائي، وبطاقات مصورة لخضروات، وفواكه، وخبز، وكعك، وحلوى، ولحوم، وسمك، وماء .
تنفيذ النشاط	– قومي بتذكير الأطفال بالمحادثة المتعلقة بأهميّة التّنوُّع في الطّعام والكمّيّة المناسبة، مع التوضيح ان التنوع مهم في كل وجبة من الثلاث وجبات وهي (الإفطار، والغداء، والعشاء) والوجبتان الخفيفتان بينهما . – استعيني بالهرم الغذائي، لتوضيح أمثلة للأطفال لمكونات وجبات متنوعة من المجموعات الغذائية يمكن تناولها يوميا، مثال وجبة الإفطار يمكن ان تتكون من ساندويش يحتوي على الجبنة، وحبّة فاكهة وحببتين خضار من المتوافرة في البيت . او كاس حليب مع قطعة من الكعك . اما وجبة الغداء ممكن ان تكون صحن من مجدّرة «عدس وأرز» مطبوخ مع سلطة خضار . اما وجبة العشاء يمكن ان تحتوي متبل باذنجان، مع خضار وقطعة خبز وفاكهة . – كذلك قدمي لهم مثالا يوضح ما الذي يمكن أن تشتمل الوجبتان الخفيفتان، مثل الفاكهة، أو الحليب مع الكعك، أو الفاكهة المجفّفة كالتفّين والتّمرة والزّبيب . مع التركيز على اهمية ان يشرب الطّفل ثلاثة كؤوس حليب يوميا، لأنه يساعد على النمو ويقوي الاسنان والعظام .

اسم النشاط	محادثة حول عمليّة الهضم عند الإنسان .
الأهداف	– أن يعرف الأطفال كيف تتم عمليّة هضم الطّعام في جسم الإنسان . – أن يعرف الأطفال ماذا يحصل للطعام أثناء عملية الهضم، وما هي التحويلات التي تحدث له في الجسم . – أن يفهم الأطفال أهمية مضغ الطعام جيدا .
المواد والأدوات	– جهاز عرض، مقطع فيديو لعمليّة الهضم (انظر المراجع) .
تنفيذ النشاط	– حضري مقطع فيديو بعنوان رحلة الطّعام . – اطلبي من الأطفال الجلوس بشكل نصف دائري . – قومي بتهيئتهم لمشاهدة الفيديو المتضمّن ماذا يحصل للطعام أثناء عملية الهضم وما هي التحويلات التي تحدث له في الجسم؟ – وضحي خطوات عمليّة الهضم، أثناء مشاهدة الفيديو المتعلق بهضم الطعام، ودور الأسنان من حيث قضم، وتقطيع، ومضغ الطّعام، لماذا يجب قضم لقمات مناسبة؟ ماذا يحدث لو قضمت لقمات كبيرة؟ هنا وضّحي أيضا أهميّة اللّعباب في تسهيل المضغ وجعل الطّعام طريا ويسهل بلعه، كيفية انتقال الطّعام عبر البلعوم والمريء ليصل إلى المعدة لتكامل الهضم وتحوله إلى سائل يسهل امتصاصه في الأمعاء واستفادة الجسم منه، وأخيرا التخلّص من المتبقّي وغير المفيد للجسم عن طريق الإخراج . – لإنهاء النّشاط: تحدّثي مع الأطفال لاسترجاع ما تعلموه خلال مشاهدة الفيديو .

اسم النشاط	مناقيش زيت وزعتر .
الأهداف	– ان يتعاون الأطفال «ذكورا واناثا» في إعداد وجبة غذائية في الروضة . – أن يعرف الأطفال التغييرات والتحويلات الحاصلة على المواد أثناء عملية إعداد المناقيش . – أن يدرب الأطفال عضلات اليد .
المواد والأدوات	– زيت، زعتر، طحين، ماء، خميرة، كركم أصفر، ملح، صحن كبير للعجين، كؤوس شفافة، ملعقة، صواني للخبز، فرن .
تنفيذ النشاط	– تواصلتي مع اثنتين من أمّهات الأطفال، حددي الوقت للمشاركة في تنفيذ النشاط . – حضري المواد المطلوبة والأدوات اللازمة في ركن المطبخ . – اجري محادثة مع الأطفال باستخدام الأسئلة المفتوحة مثل: ماذا أحضر كلّ طفل من البيت لنشاط العجين؟ من شارك في عمل عجينة سابقا، ومع من؟ ثم جمعي كل صنف في وعاء . – قسمي الأطفال إلى مجموعتين، واتفقي معهم لإعداد العجين بالتّناوب . – اطلبي من المشاركين جميعا غسل أيديهم . – اجلسي مع الأطفال والأمّهات في ركن المطبخ . – ضعي المواد والأدوات على الطاولة، واعطي الوقت الكافي للأطفال للتعرف على خصائص المواد بوساطة الحواس، مع التّركيز على أيّ من المواد توضع أولا وثانيا ... الخ، والعدد، والجمع، وملاحظة التغييرات الحاصلة نتيجة مزج المواد معا عند العجن من حيث اللون والملمس والشكل والرائحة والحجم . – ضعي العجين في وعاء شفاف، واتركي الأطفال يراقبون العجين، وعملية التخمر مع اجراء محادثة، حول التغييرات الحاصلة واسترجاع الخطوات، كذلك تحدّثي معهم أثناء عملية الخبز، حول التغييرات على الرائحة والشكل واللون والملمس والحجم . – ذكري الأطفال بأهمية غسل اليدين وتنظيف المكان . – لإنهاء النّشاط: اطلبي من الأطفال كافّة، من المجموعتين والأمّهات، التجمع حول المائدة لتناول المناقيش، مع لفت انتباههم إلى آداب تناول الطّعام، واجري محادثة مع الأطفال عن شعورهم وآرائهم واسترجاع الخطوات المتّبعة .

الفنون والحرف

الكفايات: إبداع، تنمية العضلات الدقيقة، استشراف، تحولات، لغة، مفاهيم، السبب والنتيجة، تعاون، مشاعر، رياضيات، مقارنة.

اسم النشاط	عمل مجسمات أغذية صحّية (تفّاحة وموزة).
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> - أن يشعر الأطفال بالإنجاز خلال إعدادهم نماذج من الفواكه الصحية. - أن ينمي الأطفال العضلات الدقيقة. - أن يتعرف الأطفال على مفاهيم (جاف - مبلول، ثقيل خفيف).
المواد والأدوات	<ul style="list-style-type: none"> - جراند مستخدمة، نصف كأس غراء، ماء، ملح، جواش للتلوين (أصفر، أحمر، أخضر). - جاط للعجن، فراشي.
تنفيذ النشاط	<ul style="list-style-type: none"> - اطلبي من الأطفال احضار الجراند المستخدمة من البيت. - حضري المواد والأدوات الأخرى اللازمة للنشاط. - قسمي الأطفال إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من خمسة أطفال. - اجلسي مع الأطفال حول طاولة في ركن الفن بشكل دائري. - اجري محادثة مع الأطفال، واستخدمي الأسئلة ذات النهاية المفتوحة، ماهي المواد التي ترونها على الطاولة؟ ماذا تتوقعون أن نصنع من الجراند؟ كيف تتوقعون أن يكون شكل التفّاحة؟ وما هو شكل الموزة؟ - اطلبي من الأطفال تمزيق الجراند ثم نقعها في الماء والغراء وعجنها. - اعطي فرصة كافية للأطفال لمراقبة التغييرات الحاصلة، في اللمس والشكل والحجم نتيجة تأثير الماء والغراء والملح مع لمسها. - اطلبي من الأطفال تشكيل مجسمات «التفّاحة والموزة» وتلوينها باللون المناسب، والمقارنة بين اللمس «مبلول - جاف» و«الوزن» ثقيل - خفيف». - لإنهاء النشاط: قومي باسترجاع النشاط مع الأطفال، وأسألهم ماذا عمل كل منهم؟ ماهي المواد المستخدمة؟ تسلسل خطوات عمل المجسمات. ● ملاحظة: من الممكن إبداع وتشكيل وتلوين أي نوع من الفاكهة أو الخضار وفقاً لرغبة الطفل.



الكفايات: خيال، لغة، مفاهيم، السبب والنتيجة، الإصغاء، الاستمتاع، علوم.

اسم النشاط	مسرحة بعنوان: «أكل أغذية متنوعة لنكبر ونقوى».
الأهداف	<p>– أن يتعرف الأطفال على الأصناف التي تحتويها كل مجموعة غذائية، وأهميتها للجسم، والكمية اللازم تناولها من كل مجموعة.</p>
المواد والأدوات	<p>– الهرم الغذائي وبطاقات الأغذية ودمى اليد.</p>
تنفيذ النشاط	<p>– اجلسي مع الأطفال في ركن القصة والمسرح جلسة نصف دائرية.</p> <p>– تحدثي مع الأطفال لتذكيرهم بالأغذية الصحية الواجب تناولها، وأهميتها للجسم. واستخدمي الدمى للتشويق.</p> <p>– اذكري اسم المسرحية، وفتي انتباه الأطفال إلى الهرم الغذائي والمجموعات الغذائية المكونة له بالترتيب وأهميتها للجسم، والكمية أو الحصة اللازم تناولها يومياً ابتداءً من قاعدة الهرم (الماء)، ثم مجموعة الحبوب التي تحتوي على النشويات التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة. ومن ثم مجموعة الخضار وأهميتها في المحافظة على الصحة، ثم مجموعة الفواكه التي يفضل أكلها طازجة وأهميتها في مقاومة الأمراض، ومجموعة الحليب كمصدر للبروتين، والكالسيوم المهم لبناء العظام والأسنان، ومجموعة اللحوم التي يمكن أن تستبدل بالفاصوليا والفاصولياء والمكسرات وأهميتها كمصدر للحديد والبروتين والفيتامينات لتقوية الجسم، ثم مجموعة السكريات والزيوت: والتأكيد على عدم الإكثار منها، لأن الإكثار من تناولها يضر بالصحة. يراعى خلال المسرحية الحوار، والعرض بطريقة جذابة، والتنوع في الصوت، والنطق الواضح والسليم للكلمات.</p> <p>– بعد الانتهاء من عرض المسرحية: اسمحي للأطفال استخدام الدمى لمحاكاة وتقليد أحداث المسرحية.</p> <p>● ملاحظة: يتم التركيز على مجموعة غذائية واحدة للنشاط الواحد. مثلاً كأغذية الطاقة، والنمو، أغذية الوقاية من الأمراض.</p>



الكفايات: استمتاع، لغة، تسلسل الأحداث، السبب والنتيجة.

اسم النشاط	قصة القبطتين لولو ونونو وطعام الإفطار.
الأهداف	<p>– أن يعرف الأطفال أهمية تناول وجبة الإفطار.</p> <p>– أن يعرف الأطفال مفردات لغوية جديدة.</p> <p>– أن يتمكن الأطفال من استرجاع أحداث القصة بالتسلسل.</p> <p>– أن يتعلم الأطفال كلمات مشتركة تجمع معاني ما بين الفصحى والعامية.</p>
المواد والأدوات	<p>– قصة القبطتين لولو ونونو – تأليف قصة بمشاركة المربيات، دمي اليد.</p>
تنفيذ النشاط	<p>– قومي بصياغة أحداث قصة مثل قصة القطة لولو مع المربيات، وعمل دمي اليد لكل من «القبطتين والطبيب والأم».</p> <p>– تنفيذ النشاط:</p> <p>– اجلسي مع الأطفال في ركن القصة بشكل دائري. اذكري اسم القصة، اسم المؤلف، السنة.</p> <p>– اعرضي الدمى وأية شخصية تعبر عنها، ثم قومي برواية القصة: لإنهاء النشاط: اطرحي الأسئلة الآتية:</p> <p>– لماذا شعرت القطة لولو بالتعب والضعف؟</p> <p>– ماذا حدث للقطة لولو عندما ذهبت للروضة دون تناول طعام الإفطار؟</p> <p>– كيف كانت ردود فعل أمها، عندما علمت بأن لولو لا تستطيع المشي للوصول إلى الروضة؟</p> <p>– لماذا يجب تناول طعام الإفطار؟</p> <p>– لماذا تشعر القطة نونو بالقوة والسعادة؟</p>

نص القصة:

القطة لولو لم تتناول طعام الإفطار، فتغيبت وشعرت بالإعياء، ولم تستطع حمل الحقيبة، شعرت بالدوخة وسقطت على الأرض وجرحت، ونزفت دم من أنفها، لم تقوَ على الوقوف وتغيبت عن الروضة. ومن ثم أخذتها أمها إلى الطبيب فنصحها بتناول طعام الإفطار. أما القطة نونو التي تتناول طعام الإفطار تشعر بالقوة، وتصل إلى الروضة مبكراً، تقفز وتغني وترقص وتلعب بمرح وسعادة. يقلد الأطفال أحداث القصة.

التجارب

الكفايات: السبب والنتيجة، تواصل، علوم، لغة، مفاهيم.

اسم النشاط	تجربة شروط حفظ الحليب.
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الأطفال الشروط اللازمة لحفظ الحليب. - أن يعرف الأطفال خصائص الحليب الصالح للشرب وغير الصالح للشرب. - أن يراقب الأطفال التغييرات الحاصلة على الحليب الفاسد.
المواد والأدوات	<ul style="list-style-type: none"> - حليب مبستر، ثلاجة للحفظ، كاسات زجاجية شفافة.
التنفيذ	<ul style="list-style-type: none"> - حضري الحليب والمواد والأدوات المطلوبة. تحدثي مع الأطفال عن مصدر الحليب وأهميته لنمو الجسم والعظام والأسنان، ماذا يصنع منه؟ - قسمي الأطفال إلى مجموعتين يشاركون بالتناوب في التعرف على صفات الحليب الصالح للشرب وغير الصالح. - اجلسي مع الأطفال حول طاولة في ركن المطبخ، للتعرف على صفات الحليب باستخدام الحواس. - ضعي كمية من الحليب في الثلاجة وأخرى خارجها، وجهي أسئلة لهم لماذا يحفظ الحليب في الثلاجة، ماذا تتوقعون أن يحصل إذا وضع خارج الثلاجة؟ وللمقارنة ومشاهدة التغييرات ضعي كمية من الحليب داخل الثلاجة وكمية أخرى خارجها. مع مراقبة للتغييرات الحاصلة من حيث اللون والشكل والرائحة. - لإنهاء النشاط: تحدثي مع الأطفال مع المقارنة بين ظروف وشروط حفظ الحليب التي تبقيه صالحا للشرب، والظروف والشروط التي تجعله فاسدا ولا يصلح للشرب.

ممارسات يومية في الروضة متعلقة بعادات تناول الطعام

المواد والأدوات	- المواد المطلوبة واللازمة تم إحضارها من قبل أهالي الأطفال.
غسل اليدين	- يغسل الأطفال أيديهم بالماء والصابون قبل وبعد الأكل. - يستخدم الأطفال مناشف نظيفة لتجفيف اليدين.
مشاركة وتعاون	- يشارك الأطفال في إعداد وجبة الفطور - العصرونة معاً. - يتناول الأطفال الطعام معاً.
آداب الطعام	- التسمية قبل تناول الطعام. - يقضم الأطفال لقمات صغيرة ويمضغون بهدوء
التنوع في الأطعمة	- يتناول الأطفال الفواكه والخضار كجزء من الوجبات الغذائية في الروضة - العصرونة.
حقائب نظيفة	- حقائب الأطفال نظيفة وخالية من بواقي الأطعمة.



الأغاني والأناشيد

الكفايات: ادراك وتمييز سمعي، مفردات لغوية جديدة، ثقة بالنفس، تواصل وتفاعل اجتماعي، تناغم الحسي الداخلي مع الموسيقي. تنمية عضلات الفم.

اسم النشاط	الرقص والأغاني والأناشيد
الأهداف	- أن يستمتع الطفل بالانشاد والغناء في الروضة وفي العائلة.
الأناشيد	<p>أنشودة الفواكة حلوة كثير</p> <p>موز وخوخ ومانجا وتين عنب وتفاح وبطيخ كيوي ومشمش وبرتقال أناناس وجوافه وليمون كرز وتوت وصبر ولوز فيها كل الفيتامين كتير كتير ناكلها بشهيه ناكلها بشهيه هم هم هم هم هم</p> <p>احنا الفواكه حلوة نديه الوانا صفرا وبرتقاليه نحمى الجسم اه يا سلام يا سلام</p> <p>أنشودة البرتقال</p> <p>البرتقال البرتقال اعصر واشرب كبايه في منه اليافاوي وفي منه الدم الزغلول اعصر منه واشرب كثير</p> <p>أنشودة الحمضيات</p> <p>عنا من كل الأشكال جريبفروت وبرتقال ايلى بياكل منها بصير واللي يشرب العصير</p> <p>أنشودة أنا البندورة الحمرا</p> <p>انا البندورة الحمرا تاكل مني لتشبع وتصير خدودي حمرا</p>





أنشطة تطبيقية منفذة مع الأطفال

اسم النشاط: زراعة البطاطا

الكفايات: لغة، علوم، تنمية العضلات الكبيرة والدقيقة، قياس، مفاهيم، رياضيات، مسؤولية، استمتاع.

الأهداف	المواد والأدوات المطلوبة	تنفيذ النشاط
<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الأطفال خطوات زراعة البطاطا . - أن يعرف الأطفال مراحل نمو نبتة البطاطا . - أن ينمي الأطفال العضلات الكبيرة أثناء الزراعة . - أن يعرف الأطفال مفاهيم (كبير صغير، فوق تحت) . - أن يشعر الأطفال بالمسؤولية والإنجاز . 	<ul style="list-style-type: none"> - حبات من البطاطا مع درنات، وماء، وسماد - فأس، مشط أرض، إبريق للرّي، منطقة ترابية، قطعة خشبية لكتابة اسم الطلّ، مساطر قياس نمو النبتة . 	<ul style="list-style-type: none"> - تواصل مع الأهل للمشاركة في التنفيذ مع الأطفال . - حضري الأدوات والمواد اللازمة . - اجري محادثة مع الأطفال، في فترة التّجمع الصّباحي، لتعرّف على صفات حبة البطاطا الملائمة للزراعة، والأدوات المطلوبة لذلك، وأهميّة استخدام السّماط الطبيعي للنمو - قسمي الأطفال إلى مجموعات (5-6) أطفال في كلّ مجموعة . - حددي بمشاركة الأطفال، قطعة مناسبة في حديقة الروضة، تتوافر فيها الشمس والهواء كشروط لنمو النباتات، مع إزالة الحجارة والأعشاب تنكش وتسمد . - اطلبي من الأطفال عمل حفز في التراب، بعدد حبات البطاطا تتناسب مع حجمها . - وضحي لهم أنه يجب ان توضع الحبات حيث الدرنات إلى أعلى، عدم الضغط عليها أثناء الزراعة، إضافة قليلا من التراب لتغطيتها وربها بالماء لمساعدتها على النمو . - وضحي لهم أهمية الابتعاد عن استخدام الأسمدة الصناعيّة، من أجل الحصول على الأغذية الصّحيّة الخالية من التلوّث . - اطلبي من الأطفال أن يقوموا بمراقبة منتظمة لتسلسل مراحل نمو البطاطا للتعرف على اجزاء النبتة - لتحديد مستويات النمو، استخدمي أداة قياس غير معتمدة، مثل «قطعة خشبية يتم وضع اشارة عليها أو مسطرة» . - لإنهاء النّشاط: في جلسة دائرية يتم استرجاع تسلسل خطوات الزراعة وتسمية الأدوات المستخدمة وشروط النمو . ● ملاحظة: حضري لوحة ليسجل عليها الأطفال مراحل نمو النبتة وأجزائها بشكل أسبوعي .



اسم النشاط: جولة ميدانية: زيارة إلى محل بيع الخضار .

الكفايات: رياضيات، مفردات لغوية جديدة، مفاهيم، تواصل، جغرافيا المكان،

الأهداف	المواد والأدوات	تنفيذ النشاط
<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأطفال على كيفية اختيار الخضار الطازجة والصالحة للأكل. - أن يعد الأطفال النقود والدفع. - أن يعرف الأطفال المكونات المطلوبة لسلة الخضار. 	<ul style="list-style-type: none"> - سلة لحمل الخضار، أكياس ورقية، نقود. 	<ul style="list-style-type: none"> ● قبل الجولة الميدانية: <ul style="list-style-type: none"> - تواصل مع البائع وحدي اليوم المناسب، وماذا يجب على الأطفال تعلمه من خلال الجولة؟ - أخذ الموافقة من الأهل. - قسّم الأطفال إلى مجموعات على ألا يزيد عدد الأطفال على عشرة في كل مجموعة. - تحدث مع الأطفال عن كيفية الوصول إلى المكان، واعطاء تعليمات تخص السلامة والأمان على الطرق، وما هي الطرق والشوارع الآمنة للوصول؟ ما الذي يتوقعون مشاهدته؟ (ما الكمية المناسبة للمجموعة)؟ كم يحتاجوا من المال؟ واستعمال أكياس ورقية أو سلات بدل من الأكياس البلاستيكية. ● خلال الجولة الميدانية: <ul style="list-style-type: none"> - قومي بجذب انتباه الأطفال في الطريق من خلال المشاهدات والملاحظات مثلاً: الأطعمة الفاسدة في الشوارع، محلات أطعمة أخرى، وما الذي يجب شراءه منها؟، الأطعمة المغطاة والمكشوفة ... الخ، تعريف المجموعة على بائع الخضار، ماذا يبيع؟، وما هي الخضار التي يجب حفظها في الثلاجة، ولماذا؟ مقارنة ما بين الخضار الصالحة للأكل وغير الصالحة، ولماذا؟ مقارنة ما بين الخضار التي يجب تغطيتها (الملوحيّة مثلاً) ولماذا؟ (يستطيع الأطفال خلال النقاش أن يذكروا أنواع من الأطعمة التي يتناولونها في البيت). بعد ذلك اسمحي للأطفال اختيار الخضار بناءً على المواصفات المطلوبة، والمشاركة في التوزيع ودفع ثمنها، واطبي من الأطفال التعاون على حمل الأكياس في طريق العودة إلى الروضة. ● ما بعد الجولة: <ul style="list-style-type: none"> - اجلسي مع الأطفال على شكل دائرة، وتحدثي معهم حول ما تعلموه في الجولة، وعرض ما قاموا بشراؤه، وما المبلغ المالي الذي دفعوه؟

4.2 مشاركة الأهل

بهدف الوصول الى الشمولية في العمل وتحقيق الأهداف التي وضعت

- كوّنِي لجنة الأمهات والآباء والمربيات.
- كوّنِي مجموعات أمهات للتوعية والتثقيف في موضوع التغذية الصحية «بمعدل 10 ساعات بواقع 5 لقاءات».
- اشركي الأهل في الروضة من خلال النشاطات التعليمية، والرحلات التعليمية والترفيهية، واعداد الوجبات الصحية الخفيفة.
- اعقدي لقاءات فردية مع الأهل.
- راسلي الأهل وأوجدي لوحة الاتصال مع الأهل.
- وزّعي نشرات وقصص للتوعية في موضوع التغذية الصحية.
- عدّدي ونوعي في أساليب تقديم اللقائات مثل «تقسيم مجموعات عمل مصغرة، عرض شرائح (البوربوينت)، مشاهدة فيديو تعليمي، عصف ذهني».

المواضيع المقدمة لمجموعة الامهات الخاصة بالتغذية الصحية.

الموضوع الأول: أهمية توفير الغذاء المتنوع والكافي والحصة الغذائية للفرد، مع أهمية مراعاة النظافة في تحضير الطعام.

الموضوع الثاني: المجموعات الغذائية الرئيسية، ومحتوياتها، وفوائدها استنادا إلى الهرم الغذائي.

الموضوع الثالث: أهمية تناول 5 وجبات رئيسية في اليوم «3 وجبات اساسية واثنين خفيفتين» في الأوقات المحددة مع التركيز على وجبة الإفطار للطفل والأم والأسرة. وماذا تحتوي وكيفية تحضيرها بطريقة جذابة؟ مع مراعاة طريقة تناول الطعام وآدابه وأهمية المضغ جيدا.

الموضوع الرابع: أمراض سوء التغذية، مثل (فقر الدم والشحوب وقصر القامة والسمنة والنحافة الزائدة... الخ)، وماهي البدائل الغذائية؟ وكيفية تجنب الامراض باتباع أنماط غذائية صحية، والابتعاد عن وصفات الطب البديل، وأهمية مشاركة الأطفال في اختيار واعداد وجبة صحية خفيفة، ترسل مع الطفل الى الروضة.

الموضوع الخامس: التأثير السلبي لمشروبات الطاقة، وتناول السكر الأبيض والملح والشيبس على الأطفال والأسرة، إضافة إلى أهمية تناول الوجبات الصحية الفلسطينية، لغناها بالمواد كالمفتول والمقلوبة والحمص والجبنة البيضاء وزيت الزيتون والزيتون والتمر.

4.3 التعاون مع المجتمع المحلي

نظرا لأهمية دور المؤسسات المجتمعية بأنواعها، لتيسير عملية التطبيق للظرف المفصلي التغذية الصحية في الروضات، وإحداث التغيير، تواصلنا وتعاوننا مع المؤسسات «الرسمية وغير الرسمية ومنتديات المربيات ومتطوعين محليين» لتنفيذ الأنشطة المخططة للأطفال والمربيات والأهل، بناء على الأهداف من خلال تقديم مواضيع مثل:

- كيفية إعداد الوجبات الثلاث مع مراعاة التنوع في الأطعمة.
- تصنيع الأغذية الصحية، بعيدا عن استخدام المواد الكيماوية الحافظة والأصبغ.
- البدائل الغذائية الصحية، وماذا تحتوي الوجبات الشعبية الفلسطينية من فوائد لصحة الجسم.

5. التقييم

فيما يخص الأطفال، استخدمني أسئلة اثناء جلسة التجمع الصباحي

- هل غسل الأطفال أيديهم بالماء والصابون قبل وبعد الأكل؟
- هل يساهم الأطفال في التنظيف بعد الوجبات والنشاطات في الروضة؟
- هل يشارك الأطفال ذكوراً وإناثاً في تحضير الوجبة الغذائية في الروضة؟
- هل يشعر الأطفال مع الطفل الذي ليس لديه طعام ويقاسمونه طعامهم الخاص؟
- هل يتبع الأطفال العادات الغذائية السليمة من حيث الجلسة الصحيحة حول الطاولة ويقضون لقمماً مناسبة للمضغ؟
- هل يتناول الأطفال الأكلات التي لم يعتادوها أو التي لا يحبونها (مثلاً البيض ويشربون الحليب)؟
- هل يتناول الأطفال فواكه وخضروات طازجة كجزء من طعامهم اليومي.
- هل أصبح الأطفال أكثر نشاطاً في الروضة؟
- هل يطلب الأطفال الأكل وقت الجوع ويعبرون عن الشبع؟
- هل يميز الأطفال بين الأكل الصحي وغير الصحي؟

فيما يخص الأهل، استخدمني الأسئلة الآتية اثناء لقاء الأمهات

- هل يساهم الأهل في إعداد وجبات صحية ومتوازنة مع الأطفال في الروضة؟
- هل يعرف الأهل الطريقة الصحيحة لإعداد الطعام وطهيه بحيث تحفظ عناصره الغذائية؟
- هل أصبح الأهل أكثر اهتماماً بنوعية الغذاء المقدمة لأبنائهم وطريقة تقديمه؟
- هل يستبدل الأهل الأغذية غير الصحية والمصنعة كالشيبس بالترمس أو البلبلة؟
- هل يتم تحضير 5 وجبات للطفل خلال اليوم؟
- هل يعد الأهل وجبة افطار صحية ومتوازنة؟
- هل يشارك الأهل الأطفال في تحضير الطعام أو المائدة؟
- هل يزود الأهل أطفالهم بأدوات نظيفة لتناول الطعام في الروضة؟
- هل يزود الأهل أطفالهم بفواكه وخضروات طازجة كجزء من طعامهم اليومي في الروضة؟
- هل يوفر الأهل بدائل غذائية مناسبة قليلة التكاليف، مثل استبدال اللحوم بأطعمة تحتوي على بروتين كالعدس والحمص والفاول؟
- هل يتوجه الأهل إلى الطبيب، في حال السمنة أو انعدام الشهية لدى الأطفال؟

فيما يخص مشاركة المجتمع المحلي، استخدمني الأسئلة الآتية:

- هل ساهمت وزارة التربية والتعليم في تقديم نشرات وقصص تربوية تخص التغذية الصحية؟
- هل ساهمت وزارة الصحة الفلسطينية، مع تزويد الروضات بدليل التعقيم الصحي، والملف الصحي الخاص بكل طفل؟
- هل مؤسسات المجتمع المحلي القاعدية، كالمراكز النسوية والمجالس المحلية والنوادي الشبابية والإغاثة الطبية والهلال الأحمر الفلسطيني، قدمت وجبات صحية خفيفة للأطفال في الروضات، وهل تقوم بفحوص طبيّة للأطفال والأمهات؟
- هل ساهم متطوعون من المجتمع المحلي كالمسرحيين، والمكتبات العامّة، ولجان الآباء والأمهات في تنفيذ نشاطات لتعليم الأطفال حول التغذية الصحية وتوعية الأهل؟
- هل تعمل المربيّات على نقل معلومات علمية صحيحة عن التغذية الصحية والمتوازنة للمجتمع المحلي؟



المراجع:

- الصفدي، سحر شهابي. 2013. التغذية المتوازنة. القدس، مؤسسة برامج الطفولة. ط2.
- دليل التثقيف الصحي المدرسي (الخامس - التاسع). 2012. وزارة الصحة.
- دليل مرجعي للعاملين والعاملات في صحة المجتمع بخصوص مرض السكري. 2014. جذور للإنماء الصحي والاجتماعي.
- عواد، سهير واخرون. 2010. مادة تدريبية «التوعية المجتمعية لمريبات الرياض وأولياء الأمور». وزارة التربية والتعليم الفلسطينية.

المراجع الإلكترونية

- <http://www.elfagr.org>
- [www.zira3a.net/articles/food pollution](http://www.zira3a.net/articles/food%20pollution)
- <http://www.tbbeb.net>
- <http://www.lancastergeneralhealth.org>
- <http://www.moh.ps>
- www.makadait.com
- www.saudicom.net/
- <https://www.youtube.com/watch>
- <http://www.fansshare.com>

الملاحق

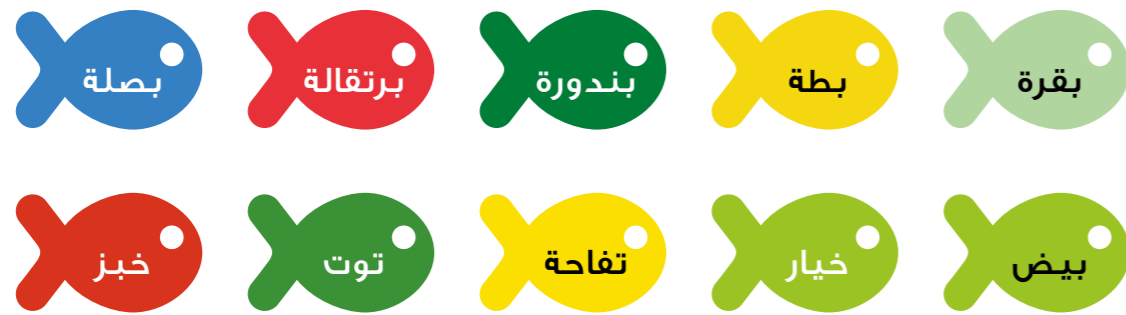
ملحق رقم 1

لعبة صياد السمك

الكفايات: لغة، تنمية العضلات الدقيقة، التأزر الحسي الحركي، منطق رياضي. التركيز.

الأهداف	- ان يتعلم الأطفال قراءة الكلمات في جو من المتعة.
الأدوات:اللازمة	- دلو فارغ او وعاء زجاجي عميق، قطع مغناطيسية، خيط صوف عريض، دبابيس الورق «كليبسات» أو دبابيس فرنسية، كرتون ملون، مقص، خرامة ورق.
طريقة العمل	- قصي 10 سمكات من الكرتون بقياس (2.5 * 3.5) سم، بألوان متنوعة. - اطبعي كلمات تعلمها الأطفال مثل (بقرة، بطّة، بندورة، برتقالة، بصلة، بيض، خيار، تفاحة، توت أرضي). - الصقي الكلمات على بطاقات السمك. - اثقبي السمكات بالخرامة من جهة الفم، وربطي خيط الصوف بكل واحدة منها. - الصقي قطعة مغناطيسية على طرف خيط الصوف واتركها لتجف. - اثبتي دبابيس الورق «كليبسات» أو دبابيس فرنسية على السمكة من جهة الفم.
طريقة اللعب	- اجلسي مع الأطفال حول طاولة. - وضحي أن اللعب بالدور ومن اليمين. - وضحي ان كل طفل سوف يصطاد بطاقة سمكة، ثم يقرأ الكلمة المكتوبة عليها. - إذا نجح الطفل في القراءة يحصل على بطاقة السمكة، وإذا لم يستطع يعيد السمكة للدلو أو الوعاء الزجاجي وهكذا إلى أن ينهي الأطفال قراءة الكلمات كافة... - أخيراً اطلبي من كل طفل عدّ الكلمات التي بحوزته.
عدد اللاعبين	ثلاثة أطفال

ملاحظة: استخدمي لعبة صياد السمك لأهداف تعليمية أخرى، مثل إنتاج لعبة الأرقام، أو المفاهيم كالألوان أو الأصغر والأكبر، باستخدام صور الخضار أو الفواكه أو لعبة الأغذية الصحية وغير الصحية.



ورقة عمل
أحب ولا أحب من الفواكه

الاسم اليوم التاريخ

أرسم الفاكهة التي أحبها في المكان المناسب

الفاكهة	😊	☹️
		
		
		
		
		
		
		

تحدثي مع الطفل عن الفاكهة التي يحب أكلها، والتي لا يحب أكلها، ولماذا؟

ملحق رقم 2
ورقة عمل أحب ولا أحب من الفواكه

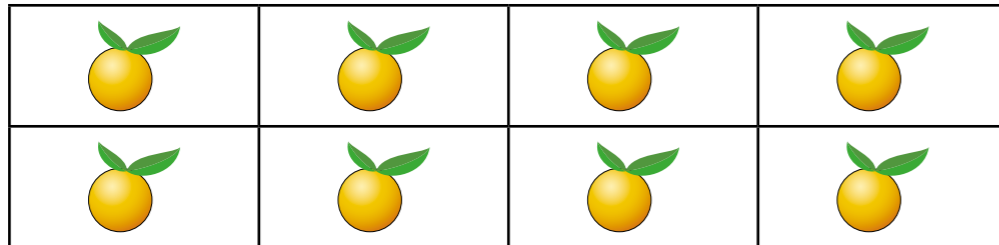
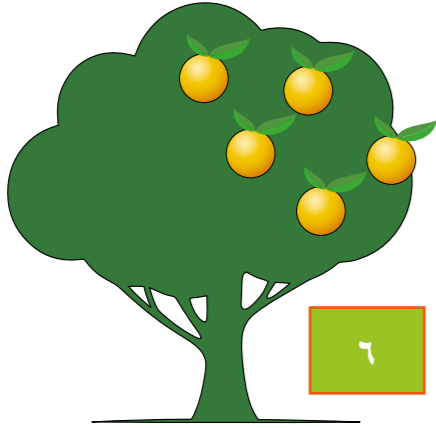
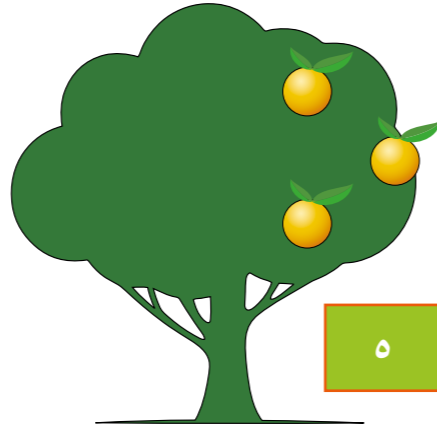
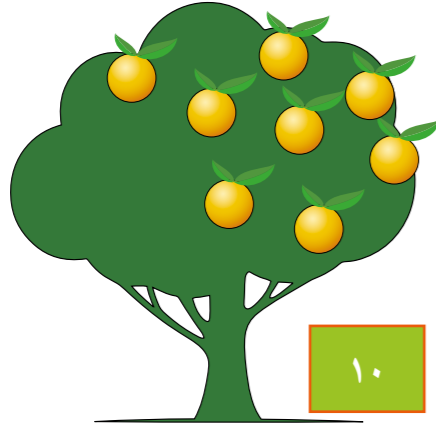
الكفايات: مفاهيم، لغة، تناسق بين العين واليد، استمتاع.

الأهداف	- أن ينمّي الأطفال العضلات الدقيقة. - أن يعبر الأطفال باستخدام الكلمات.
الأدوات: اللازمة	- ورقة العمل مصورة، أقلام شمعية او خشبية ملونة
طريقة العمل	- اجلسي مع الأطفال حول طاولة. - وضحي للأطفال ما هو المطلوب، اقرأي ثم فسري باللغة العامية. - اطلبي من كل طفل تلوين الفاكهة التي يحبها. - تحدثي مع الأطفال عن الفاكهة التي يحبها والتي لا يحبها؟ - بعد الانتهاء اعطي الحرية للأطفال، لعرض الورقة على اللوحة المخصصة، أو وضع الورق في ملفه الخاص.

البرتقال على الشجرة

الاسم اليوم التاريخ

لقد فقدت الشجرات بعضاً من حباتها، قص الحبات من المربعات أسفل الورقة، وأعيدها إلى الشجرة بحيث تلائم الأعداد.



ملحق رقم 3

البرتقال على الشجرة

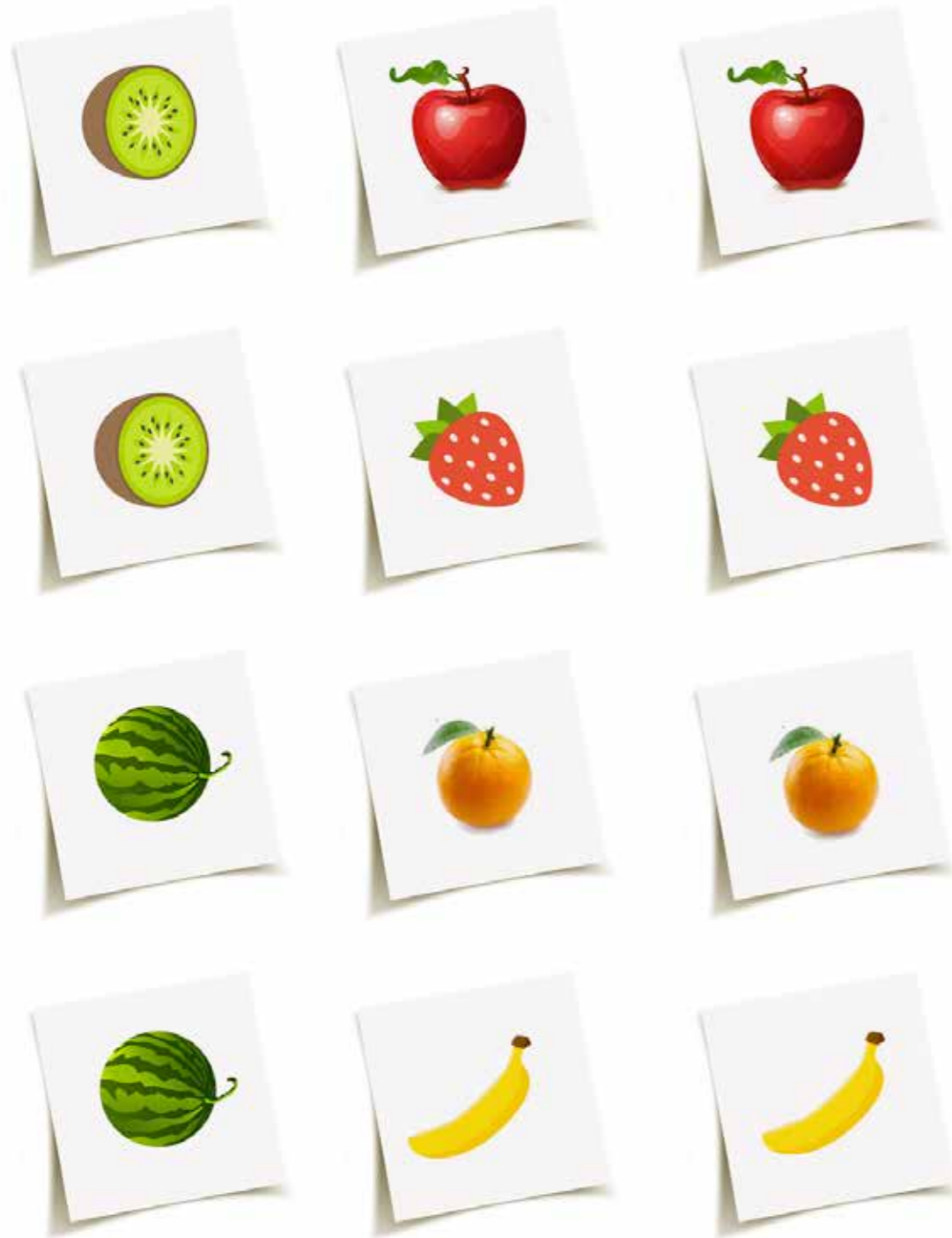
لقد فقدت شجرة البرتقال حبات منها، هيا نقص الحبات التي في المربعات أسفل الشجرة، ونعيدها إليها.

الكفايات: مفاهيم، لغة، العدد.

الأهداف	- أن يعدّ الطفل حبات البرتقال الناقصة. - أن ينمّي الطفل العضلات الدقيقة. - أن يطوّر الطفل مهارة التنسيق بين العين واليد.
الأدوات: اللازمة	- ورقة العمل مصورة، أقلام شمعية أو خشبية ملونة مقص غراء أو مادة لاصقة
طريقة العمل	- اجلسي مع الأطفال حول طاولة. - وضحي للأطفال ما هو المطلوب اقرأي ثم فسري باللغة المحكية. - بعد الإنهاء اعطي الحرية للأطفال عرض الورقة على اللوحة المخصصة، او وضع الورق في ملفه الخاص.

ملحق رقم 4

لعبة ذاكرة



الكفايات: الملاحظة، المقارنة، لغة، مفاهيم واللوان، تناسق بين العين واليد، ذاكرة بصرية ومكانية.

الأهداف	- أن يطابق الأطفال صورة الى صورة. - أن يطور الأطفال مهارة التذكر.
الأدوات اللازمة	مقص. أقلام شمعية او خشبية ملونة.
المواد المطلوبة	- قطعتان من الكرتون قياس 20 × 30سم، نسختين مصورة لفاواكه متنوعة، مادة لاصقة «صمغ أو غراء»، ورق بلاستيكي شفاف -جلاتين
طريقة العمل	- الصقي النسختين على قطعتي الكرتون ثم جلتيهما. - قصي بتتبع خطوط المربعات للحصول على 12 بطاقة.
طريقة اللعب	- اذكري اسم اللعبة للأطفال. - اقلبي البطاقات امام نظر الأطفال على الطاولة، ووضحي أن عليهم تذكر ما تحتويه البطاقات المقلوبة من صور. - اطلبي من طفل البدء باللعب، وذلك بسحب بطاقة ثم وصفها، وعلى بقية الأطفال التعرف على الصورة التي تحتويها، والطفل الذي يحزر ما هي يذكر اسمها، وياخذ الصورة المطابقة لها من البطاقات المقلوبة، إذا نجح في التقاط البطاقة الصحيحة يحتفظ بها. - إذا لم ينجح في معرفة مكان البطاقة الصحيحة، اطلبي منه إعادتها مقلوبة مع البطاقات، وهكذا حتى ينهي الأطفال كافة اللعب...
عدد اللاعبين	3 أطفال
ملاحظة: في مرحلة أكثر صعوبة قسّمي كل البطاقة إلى قطعتين أو ثلاثة وبهذا يمكن زيادة عدد الأطفال المشاركين في اللعب.	



