

# الأنشطة الخضراء



التوقيت: ساعة واحدة



## ملخص:

إعداد أغنية أو رقصة أو تصميم مطاردة لتعلم كيفية المحافظة على السعادة والصحة.

## الرسائل الرئيسية:

- ★ للمحافظة على السعادة والصحة الآن وفي المستقبل، أنتم بحاجة إلى:
- نظام غذائي صحي = تناول الطعام الصحي وشرب الكثير من الماء.
- بيئة صحية = الاستحمام وتنظيف المنزل.
- نمط حياة صحي = الحصول على قسط كافي من النوم، وممارسة الرياضة بشكل يومي، والذهاب إلى المدرسة، وزيارة الطبيب/العيادة الصحية بانتظام.



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي  
(انظروا صفحة 8).

## الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الأولى



أمثلة على أدلة المطاردة الصحية



## التحضير:

١. قراءة المرحلة الخضراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.

٢. جمع عدادات الشارة التي تم تحضيرها.

٣. إعداد خمس نسخ من نص برنامج المواهب.

٤. اختيار النشاط الرئيسي:

- رقصة السعادة: من الناحية المثالية، يتم تشغيل الموسيقى.
- المطاردة الصحية: يتم جمع ثمانية عناصر تمثل كيفية المحافظة على السعادة والصحة: طبق (للأكل)، كوب (للماء)، صابون (للاغتسال)، مكبسة (للتنظيف)، وسادة (لنوم)، حذاء (لممارسة الرياضة)، كتاب (للتعليم)، عدة إسعافات أولية (للطبيب). يتم عرض أمثلة على أدلة المطاردة، ويتم جمع ورق وأقلام.

## البداية:



15 دقيقة



١. يتم تقديم شارة التغذية القوية للفتيات، وشرح أنه بنهاية الشارة، ستتمكن المجموعة من اتخاذ قرارات غذائية أكثر صحة كما ستساعد الآخرين على القيام بذلك.
٢. يُطلب من خمسة من المتطوعين تمثيل الفصل الأول من برنامج المواهب، باستخدام النص.
٣. يتم مناقشة ماذا يمكن أن يحدث بعد ذلك. يتم مراجعة قواعد الفحص الصحي.





30 دقيقة

## اختيار الوجبة الأساسية:

### المطاردة الصحية



أو

### رقصة السعادة



- أولاً، يتم عرض العناصر الثمانية، وتقوم المجموعة بتخمين ما تمثله هذه العناصر بالنسبة للأمور التي نحتاجها لنكون سعداء وأصحاء، مثل الصابون = الاغتسال.
- ينقسم الجميع إلى ثماني مجموعات لتصميم مطاردة لكنز! ويتم تخصيص عنصر مختلف لكل مجموعة.
- تتفق كل مجموعة على مكان لإخفاء عنصرها وكتابة دليل لإخبار الآخرين بكيفية العثور عليه (يتم إعداد نسختين من كل دليل). تُعرض على المشاركين أمثلة الأدلة (متاح للمساعدة).
- إعداد المطاردة، يتم إخفاء كل دليل مع عنصر مختلف، ثم يتم إعطاء كل مجموعة النسخة الثانية من الدليل. هيا انطلقوا!

- أولاً، يُطلب من المجموعة تخيل أنفسهم في تجربة أداء للاشتراك في برنامج المواهب! ومهمتهم هي تحضير أغنية أو رقصة تشرح كيف نكون سعداء وأصحاء.
- قد تكون الأغنية أو الرقصة قائمة على أساس روتين موجود بالفعل (مثال: **رقصة الموزة**) أو روتين جديد تمامًا.
- يُطلب من المشاركين العمل معاً في مجموعات صغيرة لكتابة الأغنية أو تحضير الرقصة.
- بعد أن ينتهي الجميع من عملية الإعداد، تقوم المجموعات بإداء ما قامت بتحضيره.



15 دقيقة

## تأمل:

### لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص برنامج المواهب، ثم تصميم مطاردة للكنز مع عائلاتهم للعثور على العناصر الثمانية التي نحتاجها.

### لديكم تقنية؟



سجلوا الفيديوهات لتجارب الأداء لبرنامج المواهب، ثم شاركوا بهذه الفيديوهات بشكل آمن من خلال الإنترنت.

- يتم تقديم عداد الشارة وشرح كيفية استخدامه.
- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأخضر. ثم بعد ذلك يمكنهم كتابة ما تعلموه اليوم. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
  - أ. ما الذي نحتاجه لكي نكون سعداء وأصحاء؟
  - ب. هل لديكم أية عادات غذائية غير صحية؟ إغفال وجبة الإفطار، على سبيل المثال.
  - ت. ما الذي يمكنكم القيام به للمزيد من الصحة؟تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الخضراء! حافظوا على عدادات الشارات.





## مورد (1): نص برنامج المواهب - الحلقة الأولى

المكان: ستوديو. 5 شخصيات: 4 أصدقاء في سن المراهقة (ريو - فتاة، زروق - فتى، روخو - فتاة، أومي - فتاة) والمنتج التلفزيوني.

[كل الشخصيات جالسة على مقاعد، في صف، منتظرين بالقرب من باب]

ريو: أحتاج أن أقول شيء. أعرف أن هذا ما نفكر فيه جميعًا. أنا متوترة للغاية!

زروق: [بركبتين مرتجفتين] هذا صحيح، لم أتمكن من النوم بالأمس بسبب أعصابي المتوترة.

[يفتح المنتج التلفزيوني الباب، فيلتفت الجميع في اتجاهه]

المنتج التلفزيوني: أومي؟ أنتِ التالية.

أومي: هذا أنا! حسناً، سأراكم جميعاً فيما بعد. تمنوا لي حظ سعيد!

[يقول الجميع، "حظ سعيد!" وتخرج أومي من الباب]

روخو: إذا حصلنا جميعاً على فرصة للأداء في برنامج المواهب، سيستحق كل هذا التوتر العناء!

ريو: أحتاج لتهدئة نفسي. على الأقل كلما قمنا بتجربة الأداء الآن.

[تقوم ريو وتمشي في المكان، ثم ترى ملصق معلق على الحائط.]

ريو: هل رأيتم جميعاً هذا الملصق؟ إنه يقول إن متسابقى برنامج المواهب الناجحين يجب أن يقوموا بفحص صحي قبل أن يتم قبولهم بشكل رسمي. ويقومون أن الفحص سيقم ثلاثة أمور: إلى أي مدى نظامنا الغذائي صحي، وإلى أي مدى بيئتنا صحية، وإلى أي مدى نمط حياتنا صحي.

[يتوجه الجميع إلى الملصق.]

زروق: الملصق يحمل ختم حكومي من وزارة الصحة، فلا بد أنه رسمي. إذًا، ما الذي يجب أن نقوم به؟

[يصمت الجميع بينما يفكرون ويقرأون الملصق. ثم تدخل أومي من الباب.]

أومي: أنا سعيدة بانتهاء الأمر! أعتقد أنني قدمت أداء جيد - لقد قدمت أفضل ما لدي. ماذا تفعلون جميعاً؟ تبدوون في غاية الجدية.

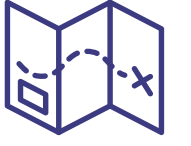
روخو: لقد رأينا الآن هذا الملصق الرسمي الذي يقول إننا نحتاج لاجتياز فحص صحي للمسابقة. انظري - يقول الملصق أنهم سيفحصون عادتنا! ما إذا كنا نأكل ثلاث وجبات متوازنة في اليوم ونشرب الكثير من الماء النظيف. هكذا النظام الغذائي الصحي. سيقومون أيضاً بفحص ما إذا كنا نحافظ على نظافتنا وعلى نظافة المكان الذي نعيش فيه - خاصةً الاستحمام كل يوم - هكذا البيئة الصحية.

زروق: وأخيراً، يتضمن نمط الحياة الصحي عدة أمور: هل نحصل على قسط كافٍ من النوم (نحتاج من 8 إلى 10 ساعات)، وهل نمارس الرياضة كل يوم، هل نرتاد المدرسة أو الكلية، وهل نزور الطبيب أو العيادة بشكل منتظم لإجراء الفحوصات؟ يقول الملصق أنه إذا كنا نقوم باختيارات جيدة الآن، فمن المحتمل أن يكون مستقبلنا أكثر إشراقاً.

ريو: أنا لا أعرف عنكم جميعاً، ولكن أعتقد أن لدي بعض العادات السيئة فيما يخص نمط الحياة والتي أحتاج لتغييرها إذا أردت النجاح - في المسابقة وأيضاً في الحياة!

الجميع: متفقون!

[يدخل المنتج التلفزيوني، ويقول "لقد اتخذنا قراراً".]



مورد (2):

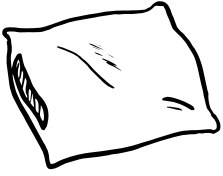
## أمثلة على أدلة المطاردة الصحية

### تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة كبيرة من أمثلة الأدلة أدناه وعرضها على الجميع، وهي أمثلة لإلهام المجموعة أثناء تصميم الأدلة الخاصة بهم.

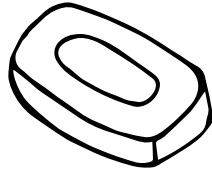
أنا ناعمة ومرحبة برأسك،  
وتجدي عادةً على  
فراشك.

جدني وارسمني



ما أنا إلا رغاوي وأنت  
تستخدمني لأغسل عنك  
يومك الطويل.

جدني وارسمني



أنت تشرب وترشف  
مني، وأكون سعيد عندما  
أحمل الماء النظيف.

جدني وارسمني



أنا عادةً مستدير وعميق  
وأنت تستخدمني لتتناول  
طعامك.

جدني وارسمني



شيء تستخدمه في  
تنظيف غرفتك.

جدني وارسمني



شيء تستخدمه في  
ممارسة الرياضة.

جدني وارسمني



شيء تستخدمه عندما  
تكون مريض.

جدني وارسمني



شيء تستخدمه في  
الدراسة.

جدني وارسمني

