

# الأنشطة الخضراء



التوقيت: ساعة واحدة



## ملخص:

عقد مناقشة حوض السمك أو استحداث لعبة للتعرف على ما تحتاجونه للمحافظة 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.

## الموارد المتاحة:

نص المحطة الإذاعية - برنامج التاسعة صباحًا



موضوعات لحوض السمك



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).



15 دقيقة



## البداية:



1. يتم تقديم شارة التغذية القوية للفتيات، وشرح أنه بنهاية الشارة، ستتمكن المجموعة من اتخاذ قرارات غذائية أكثر صحة كما ستساعد الآخرين على القيام بذلك.
2. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج التاسعة صباحًا في المحطة الإذاعية (متاح).
3. بالإشارة إلى الرسائل الرئيسية، يتم مناقشة ما يلي:
  - أ. ما رأيكم في خطة الوزير؟
  - ب. "أنت ما تأكل." لماذا التغذية مهمة جدًا؟

## التحضير:

1. قراءة المرحلة الخضراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
2. جمع عدادات الشارة التي تم تحضيرها.
3. إعداد نسخ من نص محطة الإذاعة (متاح).
4. اختيار النشاط الرئيسي:
  - حوض السمك: يتم نسخ وقص موضوعات حوض السمك (متاح)، وإحضار بعض الكراسي وعداد للوقت.
  - لعبة للحياة: يتم جمع ورق وأقلام ومواد فنية أخرى (إن أمكن). يمكن أيضاً دعوة المجموعات الأصغر سنًا لممارسة الألعاب.





30 دقيقة

## اختيار الوجبة الأساسية:

### لعبة للحياة



أو

### حوض السمك:



- أ. الهدف هو تصميم لعبة تساعد الأطفال الأصغر سنًا في تعلم الأمور الثمانية التي نحتاجها للمحافظة على سعادتنا وصحتنا: تناول الطعام الصحي، وشرب الماء، والاستحمام/الاعتسال، والمحافظة على نظافة المنزل، والنوم، وممارسة الرياضة، والدراسة، وزيارة الطبيب/العيادة.
- ب. يتم التفكير عن طريق العصف الذهني في أفكار مبدعة للألعاب، مثل مسابقة الأسئلة، أو ألعاب المساحات الواسعة، أو الألعاب اللوحية، أو التطبيقات.
- ت. تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر ويتم تزويدها بالمواد الفنية. يُسمح للمجموعات ببعض الوقت للتخطيط.
- ث. حسب الوقت، تستطيع المجموعات تبادل الألعاب وممارستها.

- أ. يتم ترتيب ستة كراسي في دائرة، ويجلس ستة أشخاص على هذه الكراسي (هذا هو حوض السمك).
- ب. كيفية ممارسة اللعبة: يختار أحد الموجودين في "حوض السمك" موضوع للمناقشة (متاح) ويقوم بقراءته على الآخرين. تقوم مجموعة "حوض السمك" بمناقشة الموضوع لمدة خمس دقائق. خلال هذا الوقت، يكون لكل متفرج خارج حوض السمك فرصة واحدة للدخول في المناقشة. للدخول في المناقشة، يتم الربت على كتف أحد الأشخاص وتبادل الأماكن معه.
- ت. بعد انتهاء الدقائق الخمسة، يتم استبدال حوض السمك بأشخاص آخرين واختيار موضوع جديد، مع بدء عداد الوقت مرة أخرى.
- ث. تتكرر اللعبة حتى يكون الجميع قد جلس في حوض السمك.



15 دقيقة

## تأمل:



### لماذا لا يمكنكم التجمع معًا؟

يُطلب من الجميع قراءة نص البرنامج الإذاعي، ثم تصميم لعبة عائلية لتعلم العناصر الثمانية التي نحتاجها..

### لديكم تقنية؟



قوموا بالمشاركة بموضوع من موضوعات حوض السمك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بمجموعتكم، وقوموا بدعوة المتابعين للتعليق والمشاركة.

ج. يتم تقديم عداد الشارة كطريقة تستطيع من خلالها المجموعة تسجيل ما أحرزوه من تقدم وتعلم. ويتم تشجيع المجموعة على ملاءمة العداد أو تصميم عداد خاص بهم في حالة الرغبة في ذلك.

ح. يُطلب من الجميع كتابة ما تعلموه في الجزء الأخضر. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:

أ. ما هي العادات غير الصحية في أنماط حياتكم التي ترغبون في تغييرها؟

ب. ماذا تقولون لشخص له عادات غير صحية؟

تقدم النهائي للجميع على إتمام المرحلة الخضراء! حافظوا على عادات الشارات.





مورد (1):

## نص برنامج المواهب - الحلقة الأولى

المكان: المحطة الإذاعية. شخصيتان: قارئ الأخبار ووزيرة الصحة

قارئ الأخبار: أنتم تستمعون لمحطة "إن بي إس"، خدمة الإذاعة الوطنية. و

[صوت درامي يشير إلى نشرة الأخبار]

قارئ الأخبار: إنها التاسعة صباحًا في [إدراج تاريخ اليوم]. آخر الأنباء: أعلنت وزيرة الصحة خطتها الخماسية الجديدة لتحسين الصحة على مستوى الدولة. في وقت سابق اليوم، تحدثنا مع الوزيرة، آن أبلداي، والتي أدلت التصريح التالي.

الوزيرة: إن صحة وطننا في خطر. فالأمراض مثل سوء التغذية والأمراض غير المعدية، مثل مرض السكر وأمراض القلب، تمنع شعبنا من الوصول إلى كامل قدراته. واليوم أعلن عن خطتي الخماسية الجديدة لمواجهة هذه المشكلات. الأعمدة الثلاثة للخطة هي: النظام الغذائي الصحي، والبيئة الصحية، ومُط الحياة الصحي. إن مستقبل وطننا بين أيدينا.

قارئ الأخبار: إنها رسالة قوية حقًا. شكرًا لك، سعادة الوزيرة أبلداي.

الوزيرة: يجب أن نعمل على توصيل هذه الرسالة القوية فورًا. فسوء التغذية يؤثر على الاقتصاد والتعليم والإنتاجية، وهو يكلف الاقتصاد العالمي حوالي 3.5 تريليون دولار، أو ما يعادل 500 دولار للفرد، في السنة. بالاستثمار في التغذية، نحن نستثمر في التقدم نحو كافة أهداف التنمية المستدامة وعدد 17 هدف، خاصة القضاء على الجوع والمساواة بين الجنسين والتعليم الجيد.

قارئ الأخبار: هل نستطيع طرح بعض أسئلة المتابعة؟

الوزيرة: بالطبع، فأنا هنا لأساعد بأي شكل ممكن.

قارئ الأخبار: يختلف معنى مصطلح "نظام غذائي" باختلاف الأشخاص. فما هو النظام الغذائي الصحي؟

الوزيرة: أنت ما تأكل. ينبغي أن تسأل نفسك، "هل أتناول ثلاث وجبات متوازنة في اليوم؟ هل أشرب الكثير من الماء النظيف كل يوم؟" هذه الأسئلة مؤشرات جيدة لتخبرك ما إذا كنت تتبع نظام غذائي صحي.

قارئ الأخبار: شكرًا لك. وماذا تقصدين بمصطلح "البيئة الصحية"؟

الوزيرة: البيئة التي تعيش فيها مهمة للغاية فيما يخص صحتك وسعادتك. فيجب أن تحافظ على نظافتك (سواء بالاستحمام أو الاغتسال) كل يوم. وتحتاج أيضًا للمحافظة على نظافة منزلك، خاصة المطبخ والحمام. إن غسل اليدين من الأمور البسيطة للغاية لمكافحة مشكلات النظافة!

قارئ الأخبار: شكرًا لك. العمود الثالث والأخير في الخطة الخمسية هو "مُط الحياة الصحي". هل يتعلق الأمر بممارسة الرياضة؟

الوزيرة: إن ممارسة الرياضة من الأمور الحيوية. على كل من يستطيع ذلك ممارسة الرياضة. إنها مهمة للغاية للمحافظة على الصحة والوقاية من سوء التغذية. ولكن هناك جوانب أخرى مهمة لنمط الحياة أيضًا. فيجب أن نحصل على كفايتنا من النوم (يحتاج المراهقون من 8 إلى 10 ساعات من النوم في الليلة). نحتاج أيضًا إلى الذهاب للكلية، وينبغي أن نزور الطبيب أو العيادة بشكل منتظم وليس فقط عندما نمرض - وذلك حتى نقي أنفسنا من الأمراض بدلًا من معالجتها.

قارئ الأخبار: شكرًا لك سعادة الوزيرة أبلداي لانضمامك إلى إن بي إس هذا الصباح. وزيرة الصحة لديها رسالة قوية لنا جميعًا: إذا كان لدينا أية عادات غير صحية، فقد حان الوقت لإحداث تغيير! فإذا كنتم تتناولون الكثير من الأطعمة المقلية، وكثيرًا ما تتخطون وجبة الإفطار، أو تنسون غسل الأيدي، يجب اتخاذ إجراء لتغيير ذلك الآن.

[https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/26069/Economic\\_benefits\\_WEB.pdf](https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/26069/Economic_benefits_WEB.pdf)



## موضوعات مناقشة حوض السمك

### تعليمات للقادة:

يتم إعداد نسخة من البطاقات أدناه وقصها.



من هي الجوانب التي يحتاج الأشخاص في مجتمعنا لتحسينها (النظام الغذائي، البيئة، النمط الصحي)؟



ما الذي نستطيع القيام به في المنزل لمنع انتشار الجراثيم؟



نحتاج جميعًا لنظام غذائي صحي وبيئة صحية ومط حياة صحي. هل هناك أمور أخرى نحتاجها في الحياة؟



يتم إنتاج طعام يكفي للجميع على مستوى العالم، لماذا إذاً يوجد الكثير الجوع؟



ما أهمية ممارسة الرياضة؟



ما هي أفضل النصائح للحصول على قسط وافر من النوم؟



التغذية الجيدة من الأمور التي يسهل على الجميع تحقيقها. هل توافقون أم تعترضون؟



هل وسائل التواصل الاجتماعي مسؤولة عن العادات غير الصحية في تناول الطعام؟



التغذية الجيدة مهمة جدًا لبناء النظام المناعي الخاص بكم. فما هو دور النظام المناعي؟



ما هي بعض المصادر الطبيعية للماء النظيف؟



تتكون أجسامنا من حوالي 60% من الماء. ماذا تفعل أجسامنا بكل هذا الماء؟



ينبغي زيارة الطبيب أو العيادة بشكل منتظم. كيف نستطيع تشجيع الأشخاص للقيام بذلك؟