

الأنشطة الخضراء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

إجراء سباق تتابع أو إعداد طائرات ورقية 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:

قصة ريببكا - الفصل الأول



نموذج الطائرة الورقية



التحضير:

- 15 دقيقة
- ### البداية:
1. يتم تقديم شارة التغذية القوية للفتيات، وشرح أنه بنهاية الشارة، ستتناول المجموعة الطعام بشكل صحي أكثر كما ستساعد الآخرين على القيام بذلك.
 2. يتم قراءة الفصل الأول، بما في ذلك الأسئلة.
 3. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
 - أ. ما هي العناصر الثمانية التي نحتاجها في الحياة؟
 - ب. هل تعاونون من أية عادات غير صحية، مثل ريببكا وأصدقائها؟

1. قراءة المرحلة الخضراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
2. جمع عدادات الشارة التي تم تحضيرها.
3. اختيار النشاط الرئيسي:
 - التتابع اللذيذ: يتم جمع ثمانية عناصر تمثل كيفية المحافظة على السعادة والصحة: طبق (للأكل)، كوب (للماء)، صابون (للاغتسال)، مكنسة (للتنظيف)، وسادة (لنوم)، حذاء (لممارسة الرياضة)، عدة إسعافات أولية (للطبيب).
 - الطيران بعيداً: يتم جمع ورق وأقلام.





30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

الطيران بعيداً



أو

التتابع اللذيذ



- الهدف هو صنع طائرة ذاكرة تطير إلى ريببكا!
- أولاً، نسترجع العناصر الثمانية التي نحتاجها جميعاً لنكون سعداء وأصحاء (راجعوا الرسائل الرئيسية). ويتم رسم/كتابة هذه العناصر حتى يراها الجميع.
- يقوم كل شخص برسم العناصر الثمانية التي نحتاجها على الورقة الخاصة به.
- يتم عرض طريقة لصنع الطائرة الورقية (يتم استخدام النموذج المتاح). ثم يقوم كل شخص، حسب سرعته، بتحويل الورقة الخاصة به إلى طائرة.
- يقوم الجميع باختبار طائراتهم لمعرفة ما إذا كانت تستطيع الوصول إلى ريببكا!

- الهدف هو مساعدة ريببكا بجمع أكبر عدد من العناصر!
- أولاً، يتم عرض العناصر الثمانية، وتقوم المجموعة بتخمين ما تمثله هذه العناصر بالنسبة للأمور التي نحتاجها لنكون سعداء وأصحاء، مثل الصابون = الاغتسال.
- يتم اختراع حركة لكل أمر من الأمور التي نحتاجها، فمثلاً، الاغتسال = فرك الجسم.
- تنقسم المجموعة إلى فريقين مواجهين. يقف القادة في المنتصف ويرفعوا أحد العناصر. يجري شخص واحد من كل فريق إلى المنتصف ويقوم بالحركة المتفق عليها. الشخص الذي يقوم بالحركة أسرع وبشكل سليم يحصل على العنصر. ثم يعود كل لاعب إلى فريقه، وتكرر اللعبة.
- الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من العناصر في النهاية!



لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة قصة ريببكا مع شخص بالغ، ثم رسم صورة لكل عنصر من العناصر الثمانية التي نحتاجها لنكون سعداء وأصحاء.

لديكم تقنية؟



التقطوا الصور أو الفيديوهات لعناصر المجموعة أو طائراتها، وشاركوها بها في المدرسة أو مع العائلة.

15 دقيقة

تأمل:

- يتم تقديم عداد الشارة وشرح كيفية استخدامه.
- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأخضر. ثم بعد ذلك يمكنهم كتابة أو رسم ما تعلموه اليوم. يتم توجيهه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:

- ما الذي نحتاجه لكي نكون سعداء وأصحاء؟
- ما الذي يمكنكم القيام به للمزيد من الصحة؟

تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الخضراء!
حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1):

قصة ريبيكا - الفصل الأول



تعرفوا على ريبيكا. تبلغ ريبيكا 10 سنوات من العمر، وهي مرشدة تعيش في قرية بالقرب من موهيزا في تنزانيا، شرق إفريقيا. تتحدث ريبيكا اللغتين السواحيلية والإنجليزية. وهي تحب الإرشاد والقراءة واللعب مع أخيها وأختها الأصغر (زاك وفيث) - ولكن بعد أن تنتهي من أعمالها المنزلية! عندما تكبر، تحلم ريبيكا بالسفر إلى إحدى المراكز العالمية التابعة للجمعية العالمية للمرشحات وفتيات الكشافة، حتى تستطيع التعرف على الثقافات المختلفة! فريبيكا محبة للاطلاع وتساءل الكثير من الأسئلة.

تستيقظ ريبيكا كل يوم في السادسة صباحًا، وكثيرًا ما تكون متعبة لأنها تنام في وقت متأخر من الليل. تبدأ ريبيكا يومها بطيئة كالسحفاة وهي تجر في قدميها (مما يغضب أمها!). فتبدأ بترتيب سريرها ثم تستحم. ريبيكا ليس لديها وقت لتناول الإفطار، ولذلك فهي تشرب كوب كبير من الماء سريعًا قبل أن تبدأ في السير إلى المدرسة. وأثناء السير مع فيث وزاك، تبدأ معدتها في الكركرة وتتأب بشكل مستمر.

سؤال للمجموعة: لماذا تشعر ريبيكا بالتعب في اعتقادكم؟ هل هي جائعة؟

الخلود إلى النوم في وقت متأخر من الليل وتخطي وجبة الإفطار أمثلة على العادات غير الصحية.

صديقة ريبيكا المفضلة؛ جريس، وهي أيضًا مرشدة، في انتظارها عند تقاطع الطريق. تبدأ جريس في الرقص بمجرد أن ترى ثلاثتهم - محرقة ذراعيها وقدميها في تناغم مثالي، ويبدأ الجميع في الضحك. فجريس دائمًا تضع البسمة على وجوه الآخرين.

أثناء سيرهم معًا، تفاجئ جريس ريبيكا بهذا السؤال، "هل لديك أية عادات غير صحية؟". فتقاطع فيث قبل أن تستطيع ريبيكا الرد، "في رأيي أنها تشاهد التلفزيون حتى وقت متأخر من الليل!" فتقلب ريبيكا عينها، ثم تفكر. "في الحقيقة، أعتقد أنه لدي البعض منها. فأنا أخلد إلى النوم في وقت متأخر جدًا، ولذلك أشعر عند الاستيقاظ أن جسمي يزن مثل خمسة أفيال! وكثيرًا ما أنسى تناول الإفطار أيضًا." تبتسم جريس قائلة، "أنا أفكر في الأمر ذاته - أعتقد أن لدينا جميعًا بعض العادات غير الصحية، مثل عدم تناول ما يكفي من الخضروات والفاكهة. ولكني لا أعلم من أين أبدأ."

سؤال للمجموعة: هل تعتقدون أن لديكم أية عادات غير صحية؟

تتوقف فيث أخت ريبيكا أمامهم قائلة، "أنا أعرف! الأسبوع الماضي في المدرسة، حدثنا مسؤول الصحة والرفاه عن الشعور بالسعادة والصحة. ليس فقط في تنزانيا، ولكن في جميع أنحاء العالم." تضع فيث حقيبتها على الأرض وتضبط زيها، كما لو كانت تستعد لأداء عرض. ثم ترفع ثلاثة أصابع وتقول، "نحتاج جميعًا لثلاثة أمور."

يطلب من الجميع رفع ثلاثة أصابع والإشارة إلى كل إصبع أثناء القراءة.

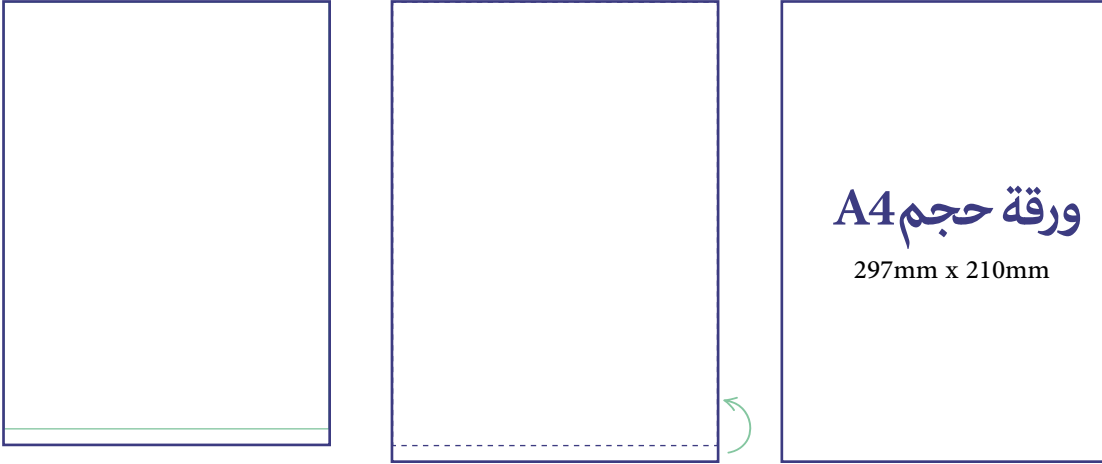
قالت مشيرة إلى الإصبع الأول: "هذا يشير إلى نظام غذائي صحي. نحن بحاجة لتناول ثلاث وجبات متوازنة كل يوم وشرب الكثير من الماء النظيف!" ثم أشارت للإصبع الثاني: "وهذا يشير إلى بيئة صحية - يجب الاستحمام أو الاغتسال كل يوم، والمحافظة على نظافة المنزل - خاصة المطبخ والحمام!" وأشارت للإصبع الثالث وهي تنظر في عيون الجميع: "وهذا يشير إلى نمط حياة صحي. نحن نحتاج من 9 إلى 11 ساعة من النوم (تتأب ريبيكا بشكل درامي)، وممارسة التمارين الرياضية (تجري في مكانها)، والذهاب إلى المدرسة (تشير إلى زيها)، وزيارة الطبيب/العيادة الصحية بانتظام (تلمس جبهتها). تضع فيث حقيبتها على كتفها مرة أخرى وتدور لتستمر في السير ويبدو عليها الفخر لأنها تعرف أكثر من أخواتها الأكبر سنًا.

يجري الآخرون للحاق بها. "رائع!"، تقول ريبيكا. "إذًا أنا أحتاج للحصول على قسط أكبر من النوم وأحتاج لتناول وجبة الإفطار - وهذا سيحسن نمط حياتي ونظامي الغذائي." وتضيف جريس، "أنا أحتاج لتحسين بيئتي وذلك بتنظيف غرفتي." ويصيح زاك، "وأنا أيضًا، والآن علينا الإسراع وإلا تأخرنا!" ويجري الجميع في اتجاه بوابة المدرسة.



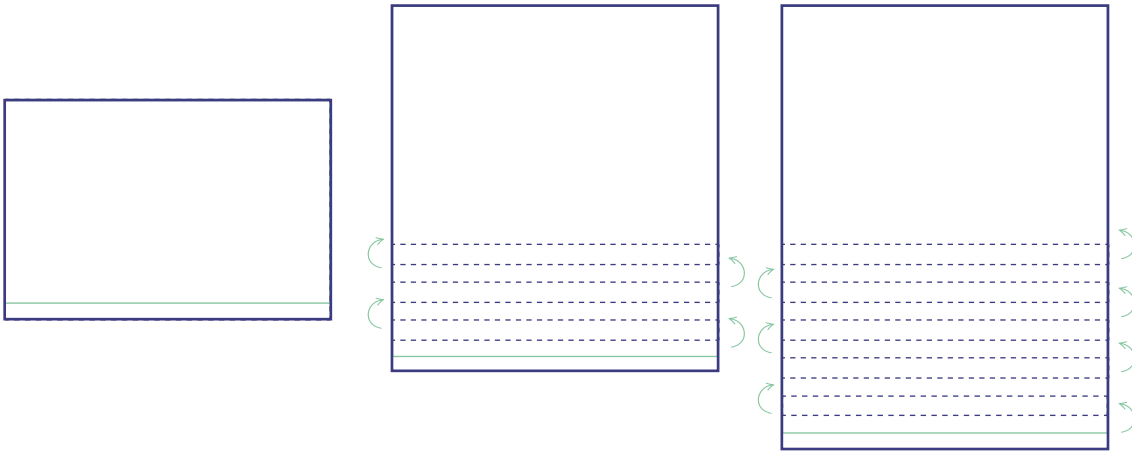
خطوة (1)

مع وضع الورقة في الاتجاه العمودي، يتم طي الحافة السفلية بمقدار 1 سم.



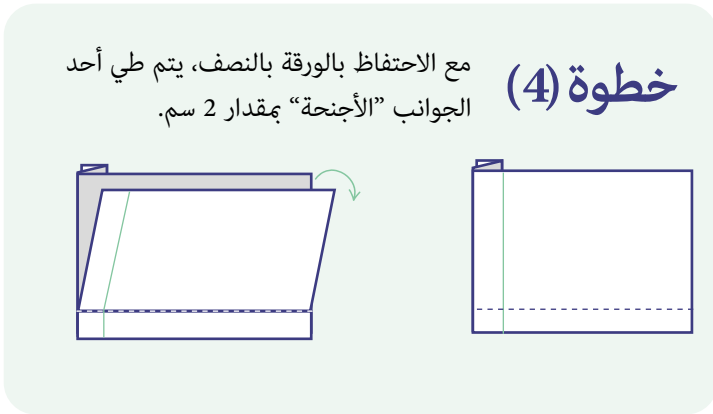
خطوة (2)

يتم الطي مرة أخرى، ويستمر الطي لحين الوصول إلى منتصف الورقة.



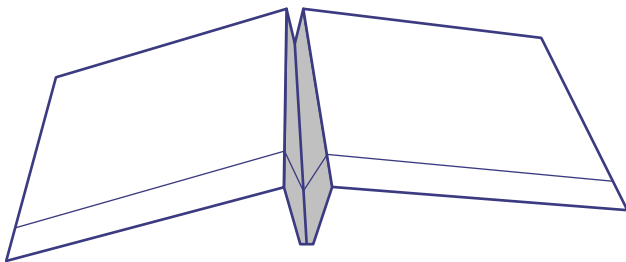
خطوة (3)

مع وضع الجانب المطوي لأسفل، يتم طي الورقة إلى النصف.



خطوة (5)

تكرر هذه الخطوة في الجانب الآخر. لقد انتهيت!



التصميم النهائي