



## ملخص:

ممارسة لعبة الألواح أو إعداد مسار للحواجز لمعرفة ما تحتاجه الفتيات من طعامهن.

## الرسائل الرئيسية:

- ★ الفتيات وأيضاً البنين لهم الحق في تناول طعام صحي.
- ★ تحتاج الفتيات لحديد إضافي لمساعدتهن في النمو وفي تنمية عقولهن. فإذا لم تحصل الفتاة على كفايتها من الحديد، تكون معرضة لخطر الإصابة بالأنيميا (نوع من سوء التغذية).
- ★ ينبغي أن تتناول الفتيات الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الحديد. فإذا قدمت لكن المدرسة أو الموظفة المسؤولة عن الصحة أقراص تُعرف بالمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS)، يجب تناولها للمحافظة على قوتكن وطاقتكن الكاملة وحتى تصحن نساء أصحاء.
- ★ المرأة التي تأكل جيداً بصفة منتظمة وتمر بحمل صحي، غالباً ما تلد أطفال أصحاء.

## الموارد المتاحة:

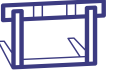
قصة ريبكا - الفصل الثالث



نموذج لعبة الألواح



مثال على الحواجز الصحية



## التحضير:

١. قراءة المرحلة البرتقالية في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
٢. جمع كل عدادات الشارة (من الأنشطة السابقة).
٣. اختبار النشاط الرئيسي:

- السلم والثعبان: يتم إعداد نسخة من لعبة الألواح (النموذج متاح لكل مجموعة صغيرة، جمع قطعة للعب لكل شخص (الخصم مثلاً) وزهر لكل مجموعة (مكعب مرقم من واحد إلى ستة).
- الحواجز الصحية: يتم جمع بعض "العقبات"، كالكراسي والأطواق والدلاء، وعنونة كل عقبة بمشكلة (راجعوا مثال الحواجز الصحية المتاحة).

## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

15 دقيقة



## البداية:



١. مراجعة الفصل الثاني من قصة ريبكا.
٢. قراءة الفصل الثالث، بما في ذلك الأسئلة.
٣. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
  - أ. ما الذي تحتاج المراهقات المزيد منه؟ لماذا؟
  - ب. رسمت هيلجا دائرة على الأرض. ماذا تعرض الدائرة؟

استخدموا الطعام إن أمكن! ينظم القادة للمجموعات إمكانية تذوق الأطعمة الغنية بالحديد، ويتم تشجيع المشتركين على

تجربة الأطعمة الجديدة!

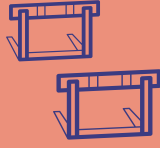




30 دقيقة

## اختيار الوجبة الأساسية:

### الحواجز الصحية



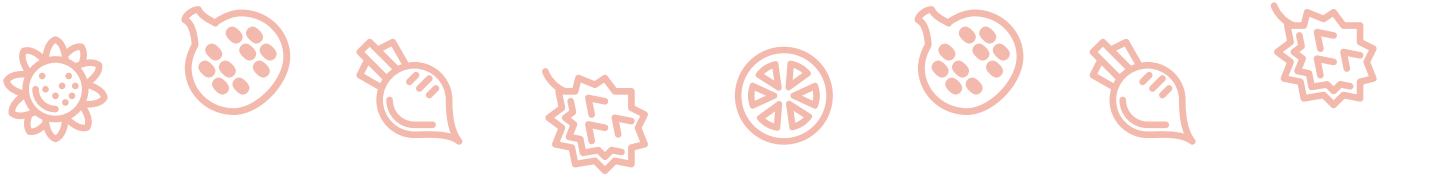
أو

### السلم والثعبان



- الهدف هو التسابق فوق عقبات "الحواجز الصحية"!
- يبدأ النشاط بإخبار المشتركين أن كل عنصر قد أصبح "حجز صحي". لحل كل مشكلة والمرور فوق العقبة، يجب أن يقولوا بصوت عالٍ ماذا يفعلون في هذه الحالة.
- تمرنوا على مسار العقبات معًا. على سبيل المثال، إذا كان الكرسي يقول "عدم الحصول على حديد كافي"، يصبح المشتركون "تناول المزيد الخضروات الداكنة!"
- تتنافس الفرق لإنهاء مسار العقبات في أسرع وقت.

- لعبة السلم والثعبان! الهدف هو الوصول للنهاية (رقم 64) أولاً.
- أولاً، تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر. تحتاج كل مجموعة للوحة ألعاب (متاحة)، وزهر، وقطعة للعب لكل شخص.
- يبدأ الجميع عند رقم واحد. إذا توقف أي لاعب عند رأس الثعبان، فإنه يقرأ الموقف غير الصحي، وينزلق للأسفل بمحاذاة الذيل ويذكر طريقة لإيقاف الموقف غير الصحي. أما إذا توقف عند أسفل السلم، فإنه يقرأ الموقف الصحي ويتسلق لأعلى!
- يقوم كل لاعب برمي الزهر والتحرك للأمام مربعات بنفس عدد الزهر.
- في النهاية، يذكر الفائزون طريقة للمحافظة على الصحة (أنظروا السلام).



### لماذا لا يمكنكم التجمع معًا؟

يطلب من المجموعة قراءة قصة ريببكا مع شخص بالغ، ثم يستطيعون تمثيل القصة أو ممارسة اللعبة.

### لديكم تقنية؟



مارسوا لعبة السلم والثعبان من خلال الإنترنت! على الثعبان، اطلبوا من المجموعة ذكر عادة غير صحية في تناول الطعام. على السلم، يمكنهم ذكر عادة حميدة.

15 دقيقة

## تأمل:

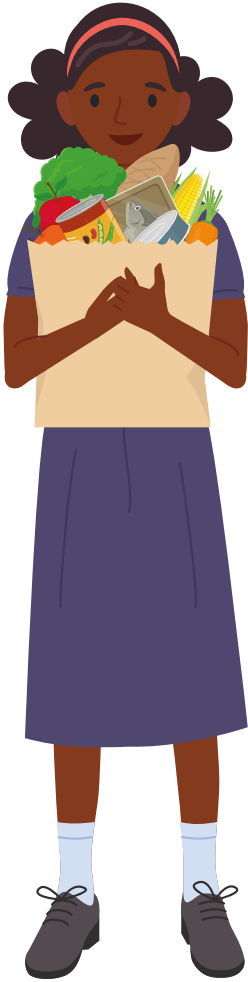
- يطلب من الجميع التلوين في الجزء البرتقالي من عداد الشارة الخاصة بهم.
- يطلب من المجموعة كتابة أو رسم ما تعلموه. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
  - ما الذي تحتاج الفتيات كميات أكبر منه؟ لماذا؟
  - ما أهمية حصول المراهقات على المزيد من الحديد؟
  - ما الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الحديد؟تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة البرتقالية! حافظوا على عدادات الشارات.





## مورد (1):

# قصة ريبيكا - الفصل الثاني



في وقتٍ لاحقٍ من الأسبوع، كانت ريبيكا في طريقها للمنزل عائدة من المدرسة، عندما قابلت جاريتها، هيلجا، فتوقف لتحييها. هيلجا عاملة صحية ودودة من العيادة المحلية. أثناء حديثهما، كانت ريبيكا تتشاءب طوال الوقت. فسألته هيلجا، ”هل تشعرين بالتعب كثيراً؟“ فأومأت ريبيكا بالموافقة. ”أنا أعلم أنني بحاجة للمزيد من النوم، ولذلك أصبحت أخلد للنوم في وقت مبكر. كما تحدثت مع مدرستي عن النظام الغذائي الخاص بي. لقد التزمت بوعدي الخاص بتناول الفاكهة في الإفطار كل يوم. وعلى الرغم من كل ذلك، ما زلت أشعر بالتعب الشديد.“

### سؤال للمجموعة: ماذا كان تعهد الأنااس الخاص بكم؟

تبتسم هيلجا وتقول، ”من الرائع أنك تقومين بالتغيير! أنا فخورة بك. إلا أنني قلقة بشأن مدى تعبك. هل تعلمين أن للفتيات والنساء احتياجات غذائية مختلفة مقارنةً بالبنين؟ احتياجاتنا تتغير أثناء دورة حياتنا. في سنك، تحتاج الفتيات للمزيد من الحديد في نظامهن الغذائي.“

تبدو ريبيكا في حيرة، فتشرح هيلجا، ”في سنك، أنت تكبرين بسرعة وتحتاجين للمزيد من الطاقة والعناصر الغذائية. الحديد هو عنصر غذائي تحتاجه أجسامنا للنمو بشكل سليم وحتى تتطور عقولنا.“ تجلس ريبيكا بجوار هيلجا، وتساءل، ”كيف أحصل على هذا الحديد؟“ فتجيب هيلجا، ”بتناول الأطعمة التي تحوي على كميات كبيرة منه. كما أن بلدنا تقدم للفتيات أقراص - مكملات من الحديد تُعرف بالمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) - لمساعدتنا في الحصول على المزيد من الحديد. من المهم جداً بالنسبة لك تناول هذه الأقراص، هذا بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالحديد.“

### سؤال للمجموعة: هل تعرفون أية أطعمة تمدنا بكميات كبيرة من الحديد؟

تدخل هيلجا منزلها وتعود حاملة الكثير من الأطعمة، وتقدم لريبيكا أحد الخضروات الورقية الخضراء. ”هذا سبانخ، وهو يحتوي على الكثير من الحديد. والآن أمسكي بحمص الشام - إنه يحتوي أيضاً على الكثير من الحديد.“ ثم تناول ريبيكا العدس، وبعض اللحوم الحمراء والدجاج. تكاد ريبيكا أن تقع وهي ممسكة بكل هذه الأطعمة! ”إدًا، إذا تناولت المزيد من هذه الأطعمة الغنية بالحديد، لن أشعر بالتعب هكذا؟“ تسأل ريبيكا، فتجاوبها هيلجا، ”نعم - هذه الأطعمة ستساعدك على التركيز في المدرسة أيضاً. فالحديد يجعلك أكثر صحة وأقوى. إذا لم تحصيلي على ما يكفي من الحديد، قد تعانين من الأنيميا.“ تتذكر ريبيكا ما قالتها الأستاذة بوبيه، فتسأل، ”هل هذا نوع من سوء التغذية؟“ ”نعم، تجيبها هيلجا، ”بالضبط - إنها حالة يعاني منها الكثيرون في جميع أنحاء العالم.“

### سؤال للمجموعة: ما هي أطعمتكم المفضلة الغنية بالحديد؟

تعيد ريبيكا كل الأطعمة، وتذكر أنها لم تلاحظ أن هيلجا حامل! تتبع هيلجا نظرة ريبيكا. ”نعم - سأرزق بطفلة خلال شهور قليلة. ولهذا السبب يكون للنساء احتياجات غذائية مختلفة عن الرجال. إذا اختارت المرأة الحمل، تصبح بحاجة لتناول طعام صحي للغاية - لجسمها ولجنينها أيضاً.“ تشير هيلجا إلى بطنها. ”إذا تناول طعاماً صحياً وحصلت على حمل صحي، فمن المرجح أن ألد طفل صحته جيدة.“ تقف هيلجا وترسم دائرة على الأرض بقدمها وتشير إليها، ”إنها دورة - فكلما تناولت طعاماً جيداً، كلما كانت ابنتي الرضيعة بصحة جيدة. ومن المرجح إنها ستتمتع بصحة جيدة أيضاً، وستلد أطفالاً أصحاء بدورها، إذا اختارت هي ذلك!“

لا تصدق ريبيكا إلى أي مدى تتعلم أشياء جديدة عن جسمها! فلم يسبق لها التفكير في كيف أن تغذيتها ستتغير مع تقدمها في السن. تشكر ريبيكا هيلجا وتقف للمغادرة. فتمسك هيلجا بيدها، وتقول، ”تذكري يا ريبيكا - التغذية هي حق من حقوق الإنسان. وجميعنا لدينا الحق في تناول الطعام الصحي لنصبح سعداء وأقوياء - بنات وبنين، نساء ورجال!“

عندما تعود ريبيكا للمنزل، فإنها تساعد في تحضير العشاء مع والدتها ووالدها. وأثناء غسلها للفاصوليا تسأل، ”هل لدينا أية خضروات ورقية داكنة حتى أضيفها إلى العشاء الليلة من فضلكم؟“ ينظر إليها والدها باستغراب، فتشرح له قائلة، ”إنها غنية بعنصر غذائي يُعرف بالحديد وأنا أحتاج المزيد منه في سني. لقد تعلمت الكثير اليوم.“ فيبتسم لها والدها ويتجه إلى دولاب المطبخ.



مورد (1):

## قصة ربيكا - الفصل الثاني





## مورد (3): مثال الحواجز الصحية

### تعليمات للقادة:

1. يتم جمع عدد من العناصر التي ستصبح عقبات في السباق، مثل كرسي، طارة، قماش، دلو، كرات، حبل، موائد، إلخ.
2. يتم عنونة كل عنصر، وتُكتب المشكلات الصحية التالية على قطع منفصلة من الورق، ثم يتم لصق ورقة على كل عنصر:

أ. لا تحصل على ما يكفي من حديد

ب. لا تمارس ما يكفي من الرياضة

ت. لا تشرب ما يكفي من الماء

ث. لا تتناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) (إذا كانت متاحة)

### نصيحة عند ممارسة اللعبة::

عند ممارسة اللعبة، تستطيع المجموعة أن تقوم ما يلي عند القفز فوق أو المرور تحت العقبات:

- أ. عدم الحصول على ما يكفي من حديد = تناول المزيد من الخضروات الورقية الداكنة
- ب. عدم ممارسة ما يكفي من الرياضة = الاشتراك في فصل رقص بشكل منتظم
- ت. عدم شرب ما يكفي من الماء = شرب الكثير من الماء النظيف كل يوم
- ث. عدم تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) = تناول هذه المكملات للمزيد من القوة!

