



# الأنشطة الحمراء

التوقيت: ساعة و20 دقيقة



## ملخص:

اتخاذ إجراء لمساعدة الآخرين على تناول طعام صحي أكثر.

## الرسائل الرئيسية:

- ★ أصبح لديكم الآن المعرفة والقدرة على اتخاذ القرارات الأكثر صحة. استخدموا هذه القدرة في المساعدة على تحسين التغذية بالنسبة للآخرين.
- ★ اتخذوا إجراء لمساعدة شخصين (على الأقل) في التعرف على التغذية الجيدة. يمكنكم القيام بذلك بطرق مختلفة، على سبيل المثال الحديث مع العائلة/الأصدقاء، أو تنظيم الفعاليات المجتمعية، أو الحديث مع أشخاص في مناصب مهمة.
- ★ أي إجراء، كبير أو صغير، بإمكانه إحداث فرق في مجتمعكم.



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

## الموارد المتاحة:

قصة ريببكا - الفصل السادس



بطاقات إجراء الأفوكادو



## التحضير:

1. دعوة المراحل العمرية الأكبر من أفراد الإرشاد والكشافة للمساعدة، إن أمكن.
2. قراءة المرحلة الحمراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
3. جمع لوحة ورقية وأقلام وكل عدادات الشارة، وكذلك أي موارد لمساعدة المجموعة على تذكر ما تعلموه في التغذية القوية للفتيات، مثل رسومات الأطعمة والدليل الغذائي والصور والأغلفة.
4. نسخ وقص بطاقات إجراء الأفوكادو، مع إخفائها في كل أنحاء المكان.

## البداية:



15 دقيقة

1. قراءة الفصل الأخير، بما في ذلك الأسئلة.
2. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
  - أ. ما هي الفكرة الإبداعية المفضلة التي توصلت إليها المجموعة؟
  - ب. ماذا تعلمت ريببكا في القصة بأكملها؟

استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بكتابة الإجراء على قشر فاكهة، ثم قوموا بتقشير الفاكهة وتناولها بعد ذلك.





45 دقيقة

## الوجبة الأساسية:

### اتخاذ إجراء



- أ. يطلب القادة من الجميع إغلاق العيون وتخيل عالم حيث يكون الجميع أسعد وأكثر صحة، بتغذية أفضل. بإمكان المجموعة المشاركة بالأفكار في حالة الرغبة في ذلك.
- ب. الهدف هو التخطيط لشيء يمكنهم القيام به لمساعدة اثنين من الأصدقاء أو العائلة ليصبحا أكثر سعادة وصحة.
- ت. يتم مراجعة الأفكار التي توصلت إليها صديقات ربييكا. يتم إبلاغ المجموعة أن أمامهم 10 ثواني لإيجاد أفكار أكثر على بطاقات إجراء الأفوكادو التي تم إخفاؤها (متاحة)!
- ث. عند العثور على البطاقات، يتم قراءة كافة الأفكار. يساعد القادة المجموعة في اختيار الأفكار المفضلة بالنسبة لهم لمساعدة الأصدقاء والعائلة.
- ج. يتم الاتفاق على ما إذا كانت المجموعة ستقوم بإجراء واحد مشترك أو إجراءات فردية. ويتم شرح أن على كل شخص مساعدة شخصين آخرين من خارج الإرشاد والكشفة.
- ح. يتم الاتفاق على موعد نهائي (أسبوع أو أسبوعين) لإتمام الإجراء



### لماذا لا يمكنكم التجمع معًا؟

يطلب من المجموعة قراءة الفصل السادس من قصة ربييكا مع شخص بالغ، ثم مساعدة عائلاتهم في تناول الأطعمة الأكثر صحة.

### لديكم تقنية؟

لديكم تقنية؟ شاركوا بالإجراءات التي فكرت فيها المجموعة بشكل آمن من خلال وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاج [#girlpowerednutrition#wagggs#](https://www.instagram.com/girlpowerednutrition#wagggs#)

15 دقيقة

### تأمل:

١. يُطلب من الجميع تلوين الجزء الأحمر من عداد الشارة، والرسم/الكتابة في شكل الأفوكادو للإجراء الذي قرروا القيام به لمساعدة عائلاتهم وأصدقائهم.
  ٢. تستطيع المجموعة أيضًا كتابة/رسم أفضل ذكرياتهم في التغذية القوية للفتيات، والتقدم الذي تم إحرازه في تعهد الأنااس.
- تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الحمراء! يشرح القادة للمجموعة أنه فور إتمام الإجراءات، سيتسلمون شارات التغذية القوية للفتيات (راجعوا صفحة 42) لأفكار خاصة بالاحتفال!





مورد (1):

## قصة ريبيكا - الفصل السادس



ريبيكا وجريس وماري وصوفي متواجدات في اجتماع للإرشاد. أثناء الاستراحة، تقول ريبيكا لصوفي، "يسعدنا أنك أفضل حالاً. أستطيع أن أرى أنك تتمتعين بالمزيد من الطاقة الآن - بإمكانك الرقص معنا مرة أخرى!" بيتسم الجميع، وتقول جريس، "هل تتذكرن أننا قلنا إننا سنشارك بتعهدات الأناناس الخاصة بنا مع مدرسة الإرشاد؟ لقد تعلمنا الكثير عن اتخاذ قرارات صحية أكثر. يجب أن نستخدم ما تعلمناه لمساعدة الآخرين أيضاً - فهذا هو الإرشاد!" وتضيف ماري، "نعم، نحن قويات للغاية! هيا نتحدث مع المعلمة أومي."

### سؤال للمجموعة: كيف تبدو وأنتم تشعرون بالقوة؟

تتوجه الفتيات إلى المعلمة أومي، وتشرح لها ريبيكا ما تعلمته حديثاً عن التغذية الخاصة بهن وكيف يشعرن الآن بالقوة. فتبتسم أومي ابتسامة عريضة وتقول، "أنا فخورة بكن للغاية أيتها الفتيات! أتمنى أن يعرف الجميع في جميع أنحاء العالم هذا القدر عن التغذية. فسوء التغذية مشكلة موجودة في كل مكان. على سبيل المثال، عندما كنت في المركز العالمي "نزل السلم" (Pax Lodge) في لندن بالمملكة المتحدة، قمت بزيارة "بنك الطعام" - وهو مكان حيث يحصل الفقراء على الطعام الطارئ. يعاني الملايين من الشعب البريطاني من سوء التغذية. أعتقد أن علينا أن نطلب من المجموعة كلها المشاركة في هذا الموضوع الهام!"

تطلب المعلمة أومي من ريبيكا وجريس وماري وصوفي الحديث أمام مجموعة الإرشاد. فتبدأ ريبيكا قائلة، "خلال الأسابيع القليلة الماضية، تعرفنا على التغذية. وتعلمنا مدى أهمية التغذية في المرحلة العمرية الحالية ومستقبلنا. وقد اكتشفنا أننا بحاجة لثمانية عناصر حتى نكون سعداء وأصحاء، وتعرفنا على شكل "طبق ألوان الطيف"، وكيفية فحص أغلفة الأطعمة، وأن نحذر من الخرافات المتعلقة بالطعام. كما تعلمنا أن الفتيات يحتجن كميات إضافية من الحديد؛ فإذا لم يحصلن عليها، يصبحن عرضة للأنيميا. لقد أدى تعلم الأمور الخاصة بالتغذية والتغيير في عاداتنا الغذائية إلى إحداث فرق في حياتنا. ونحن نريد مساعدة الآخرين حتى يشعروا بالإحساس ذاته. ماذا يحتاج الناس لمعرفته عن تناول الطعام الصحي في اعتقادكم؟"

### سؤال للمجموعة: ما هو أكثر شيء تعلمتموه من التغذية القوية للفتيات؟

رفع الكثير من أعضاء المجموعة أياديهم لحماس رغبةً منهم في طرح الأفكار. اختارت المعلمة أومي فتاة هادئة تجلس في الخلف، والتي قالت، "لم أكن أعلم أن الفتيات يحتجن لكميات إضافية من الحديد. لذلك، أعتقد أن الفتيات في مجتمعنا يحتجن لمعرفة ذلك أيضاً." وأما الكثيرون بالموافقة على هذه النقطة. "لقد كان قرار سهل للغاية، قالت أومي مبتسمة، "هيا نضع خطة!"

تقود جريس المجموعة في العصف الذهني للتوصل إلى أفكار. وتقترح، "نستطيع إعداد ملصقات عن الأطعمة الغنية بالحديد وعرضها في كل أنحاء المدرسة." فتصيح المجموعة بالموافقة. "أو نستطيع عقد لقاء في المدرسة للحديث عن الحاجة للمزيد من الحديد،" تقترح ريبيكا. فتصيح المجموعة بالموافقة. "أو نستطيع أداء أغنية لتسمعها الفتيات،" تقول ماري. فتصيح المجموعة بالموافقة. "أو نستطيع التحدث مع كبير المعلمين عن تغيير الأطعمة التي نأكلها مل يوم، أو نستطيع زراعة حديقة خضروات للمطبخ؟" تضيف صوفي.

### سؤال للمجموعة: ما هي الفكرة المفضلة لديكم؟ هل لديكم أفكار أخرى؟

يبدو أعضاء المجموعة منبهرين بالأفكار الإبداعية. فتساعدهم جريس على التركيز، "علينا اختيار فكرة واحدة. إن فكرة حديقة الخضروات تبدو مثيرة للاهتمام." فتضيف الفتاة الهادئة بالخلف، "نستطيع زراعة حديقة خضروات للمطبخ في المنول وأيضاً في المدرسة، بحيث نزرع الخضروات الغنية بالحديد ونشجع الفتيات على تناولها." ينظر إليها الجميع بفخر، فكلهم يحبون هذه الفكرة.

يتفق الجميع أنهم بحاجة للأستاذة بوبيه للمساعدة في التخطيط لحديقة الخضروات. وتقول ريبيكا أنها ستسأل جارتها هيلجا أيضاً. والآن عليهم الاتفاق على المكان الذي سيتم فيه زراعة الخضروات بالمدرسة، ثم طلب الإذن للقيام بذلك والحصول على البذور. تتفق المجموعة بأكملها على طلب المساعدة من عائلاتهم. وتقترح جريس مهلة مدتها أسبوعين للاستعداد!

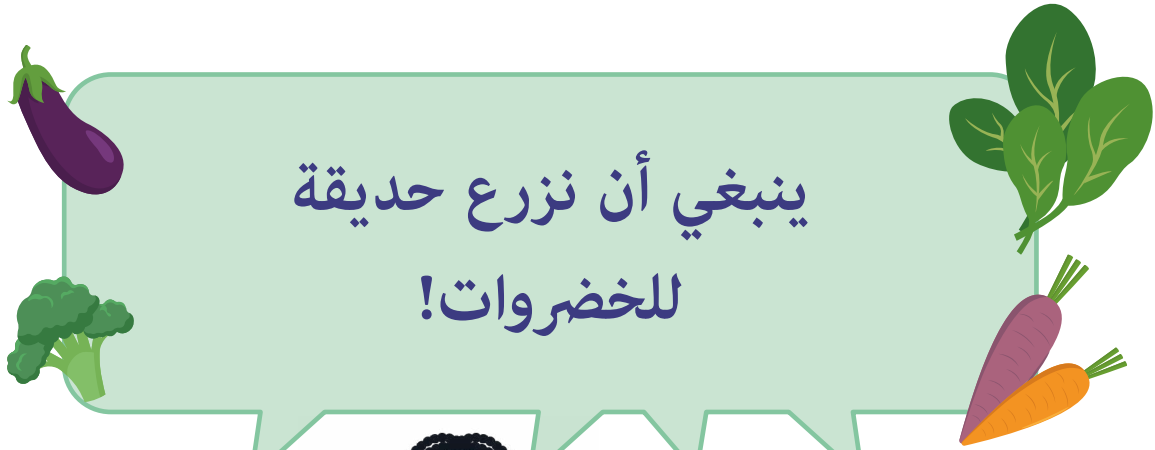


مورد (1):

## قصة ريبيكا - الفصل السادس

يتصافح أعضاء المجموعة كلها وتبدو عليهم السعادة. وفتول ريبيكا، "لا أستطيع الانتظار لتحسين التغذية الخاصة بمجتمعنا!" وتضيف صوفي، "سنقوم بتغيير العالم، أنا واثقة من ذلك!" ويقول الجميع معاً، "نستطيع القيام بأي شيء!"

نقول المجموعة معاً، "نستطيع القيام بأي شيء!"



## مورد (2): بطاقات إجراء الأفوكادو



### تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة من البطاقات وقصها.
2. يتم إخفاء البطاقات في جميع أنحاء المكان.

التحدث مع اثنين من  
الأصدقاء عن أهمية وجبة  
الإفطار.



التحدث في جمعية المدرسة  
عن احتياجات الفتيات  
وتقديم بعض الأفكار  
للوجبات اللذيذة.



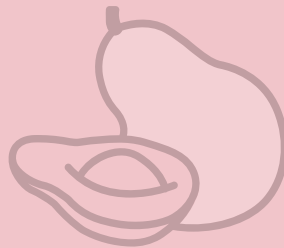
إعداد ملصق يعرض الأطعمة  
الغنية بالحديد التي تحتاجها  
الفتيات. يُعرض الملصق في  
المدرسة أو في المنزل.



إعداد كتاب للوصفات  
والمشاركة به مع الأصدقاء  
والعائلة.



تأليف وأداء أغنية عن  
احتياجات الفتيات.



الحديث مع العائلة عن تناول  
بعض من الخضروات التي  
تزرعونها.



مورد (2):  
بطاقات إجراء الأفوكادو



تأليف مسرحية عن أهمية  
المحافظة على الصحة الآن وفي  
المستقبل.



مساعدة الأصدقاء في قراءة  
ملصقات أغلفة الأطعمة.



زراعة حديقة للمطبخ وتناول  
بعض الخضروات.



الحديث مع الأصدقاء عن  
اختيار الوجبات الخفيفة  
الصحية بدلاً من الوجبات  
السريعة.



التسوق مع أفراد العائلة  
وإخبارهم بأهمية القيام  
باختيارات صحية.



تنظيم جلسة للرقص أو  
ممارسة الرياضة.

