



استمروا في الحركة! أفكار للأنشطة

التمارين الجسدية من الأمور الحيوية لحياة سعيدة وصحية.

يجب بدء كل نشاط من أنشطة التغذية القوية للفتيات بتمارين التسخين. في كل مرة ترون فيها رمز استمروا في الحركة، اختاروا فكرة من الأفكار التالية، وهي من مرشدات وفتيات كشافة الفلبين ومدغشقر وتنزانيا وسريلانكا:

الأحرف المجسمة

يصيح القادة بأسماء أنواع مختلفة من الأطعمة. قوموا بتشكيل أجسامكم في هيئة أول حرف من هذا الطعام. تنافسوا في مجموعات وبالتوقيت!

زومبا

يتم إعداد رقصة قصيرة يشارك فيها الجميع. وقوموا بتشغيل موسيقى مفعمة بالطاقة وهيا للرقص!

الفاصوليا النطاطة

عندما يصيح القادة "الفاصوليا النطاطة!" يبدأ الجميع في القفز. عندما يصيح القادة، "الفاصوليا الراكضة!" يبدأ الجميع في الركض. الفاصوليا العريضة = فرد الذراعين والساقين بالعرض. الفاصوليا الهلامية = التحرك الهلام في الغرفة.

سلة الفاكهة

في دائرة، يهمس القادة باسم فاكهة من أربع فواكه لكل شخص؛ الأناناس والفراولة والمانجو والبرتقال على سبيل المثال. ثم يقف القادة في المنتصف ويسمون إحدى هذه الفواكه. فإذا كانت الفاكهة الخاص بك، اركض لتبديل الأماكن مع شخص آخر. فإذا وجدت نفسك بدون مكان، خذ مكان القادة/القائد. يستطيع القادة أيضاً أن يقولوا "سلة الفاكهة" ليتبادل الجميع الأماكن!

هدف

يتنافس فريقان لوضع كرة في الهدف أكبر عدد ممكن من المرات خلال خمس دقائق. بإمكانكم تنطيط الكرة أو رميها أو ركلها أو تمريرها. إلا أنه ليس بالإمكان الإمساك بالكرة لمدة تزيد عن ثلاث ثواني.

أوركسترا الرقص

يتم ترشيح شخص ليلعب دور المحقق – ويترك الغرفة. ترشح بقية المجموعة مايسترو سري. يبدأ المايسترو حركة راقصة ويقفده الآخرون. يعود المحقق ويحاول تخمين من هو المايسترو. يقوم المايسترو بتغيير الحركة بانتظام وتقلده المجموعة بطريقة لا تجعل الأمر ملحوظاً.

أغنية سلطة الفواكه

قوموا بغناء أسماء الفاكهة المختلفة على نغمة الأغنية الفرنسية "أخي جاك" (Frère Jacques). اخترعوا حركات راقصة تتماشى مع كل فاكهة!

البطاطس الساخنة

يتم الاحتفاظ باللون أو كرة خفيفة في الهواء بتمريرها بسرعة حول المساحة. لا تدعوها تسقط!

أغنية رقصة الموزة

قفوا في دائرة، وضعوا الذراعين فوق الرأس ورددوا: "يا موز العالم، اتحدوا!" ثم قوموا بما يلي:

- نقشر الموزة، نقشر، نقشر الموزة (مع إنزال الذراعين برفق)
- نهرس الموزة، نهرس، نهرس الموزة (تقليد حركة الهرس)
- نأكل الموزة، نأكل، نأكل الموزة (تقليد حركة الأكل)
- رقصة الموزة، رقص، رقصة الموزة! (اللف والدوران بلا نظام)

إصبع الموز

يصيح القادة باسم طعام وجزء من أجزاء الجسم؛ موز وإصبع على سبيل المثال. يبدأ الجميع في الركض للمس شيء بنفس لون الطعام (الأصفر في هذه الحالة)، بنفس الجزء من الجسم (الإصبع)! مع التكرار.

الكتابة بالجسم

يصيح القادة بأسماء عدة أطعمة. حركوا أجسامكم لكتابة اسم الطعام – قوموا بتحريك الرأس والذراعين والأرداف والساقين للمساعدة!

للمزيد من المعلومات عن أهمية وفوائد النشاط الجسدي،
برجاء زيارة:

www.who.int/publications/i/item/9789240015128