



أنشطة للترويج للمياه في مرحلة الطفولة المبكرة



نبذة عن دليل "خطة الدرس" هذا

يقدم دليل "خطة الدرس" الذي بين يدينا قائمة بالأنشطة والموارد التي يمكن استخدامها للمساعدة في تشجيع الأطفال على شرب المزيد من المياه.

وفي نهاية هذه الدروس، سيتمكن الطلاب من التعرف على المياه بوصفها المشروب الأكثر إفادة للصحة، وفهم أهمية الحفاظ على ترطيب أجسامنا، وسيتعرفون على طرق ممتعة لشرب المياه!

شكراً



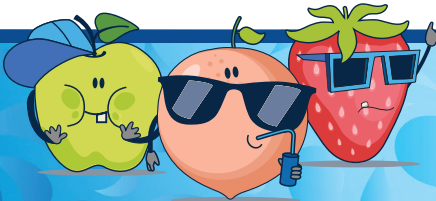
هذا المورد مقدم إليكم من مؤسسة
Virginia Foundation for Healthy Youth

مقدمة



تبدأ عادات الإماهة الصحية في مرحلة الطفولة المبكرة، ونظرًا لأن الأطفال الصغار يقضون معظم وقتهم في أماكن رعاية الأطفال، فمن الضروري أن يتوافر ماء الشرب الآمن في جميع الأوقات، وأن يتم تقديمه في الداخل والخارج وأثناء الوجبات وأن يكون من السهل الوصول إليه طوال اليوم. كما أن تكوين عادات صحية لشرب الماء في عمر مبكر يحمي صحة الأطفال في الوقت الحالي وفي المستقبل!

هل تعلم؟	ملخص خطة الدرس
<ul style="list-style-type: none">يتم تأسيس التفضيلات الغذائية في مرحلة الطفولة المبكرة.يمكن أن يساعد شرب الماء الأطفال على أن يشعروا بأنهم أكثر انتباهًا ونشاطًا.يقل تسوس الأسنان لدى الأطفال حين يشربون الماء. فالماء يحتوي على مادة الفلوريد التي تحمي الأسنان وتمنع التسوس.يمثل الماء نسبة 60% من جسم الأطفال، لذلك من المهم الحفاظ على ترطيب أجسامهم.يحتاج الأطفال النشطاء إلى شرب ما بين نصف كوب إلى كوبين ماء كل 15 أو 20 دقيقة من النشاط البدني.	<ol style="list-style-type: none">1. تاج للتلوين2. ما هي الإماهة؟3. مصاصات الفواكه4. يغرق أم يطفو5. وقت القصة على طريقة RYB



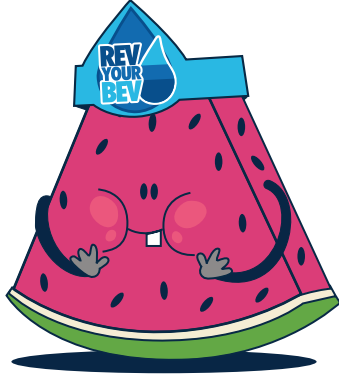
النشاط الأول: تاج التلوين



مقدمة

هذا النشاط هو طريقة مريحة تجعل الأطفال متحمسين بشأن نشاط "Rev Your Bev Day" حيث يجعلهم يتخيلون أنهم ملوك "Rev Your Bev" لأنهم بحلول نهاية اليوم سيكون لهم السلطة في كل ما يتعلق بالمياه. ابدأ اليوم بمنحهم تاجًا ليقوموا بتلوينه بأي طريقة يحبونها، ثم ساعدهم بعد ذلك على قص التيجان حتى يستطيعوا ارتدائها بفخر طوال اليوم.

حافز تشجيعي: سيكون ذلك وقتًا مثاليًا لالتقاط الصور! تأكد من الإشارة إلينا على مواقع التواصل الاجتماعي revyourbev@



تسجيل النقاط بعد النشاط:

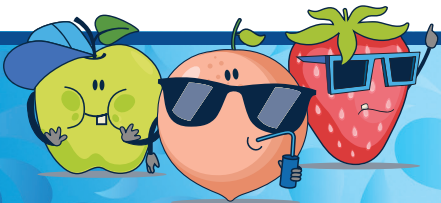
- سيكون اليوم يوم مرح مليئًا بالأنشطة المتعلقة بالماء.
- سوف نتعلم أهمية الماء وكيف يؤثر على صحتنا وكيف سيكون الأمر ممتعًا!

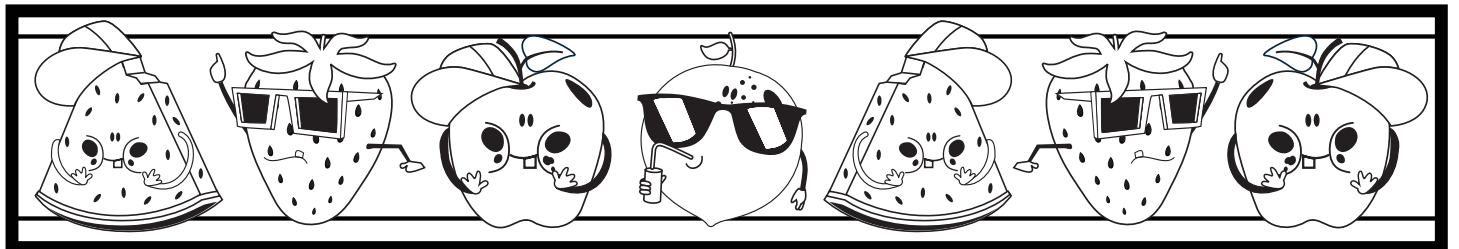
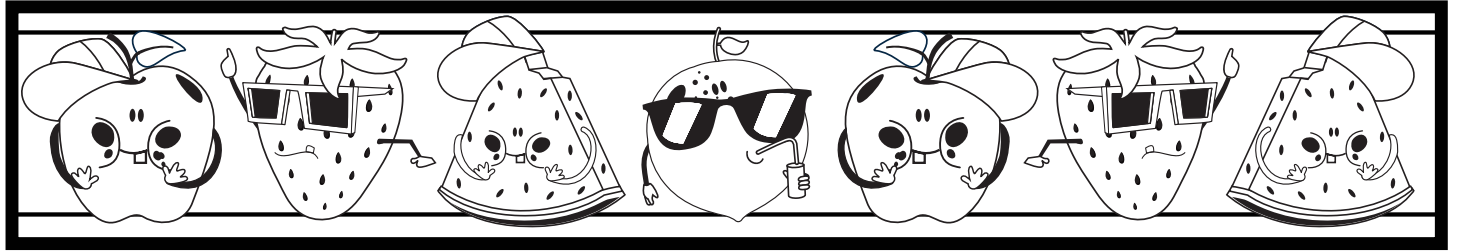
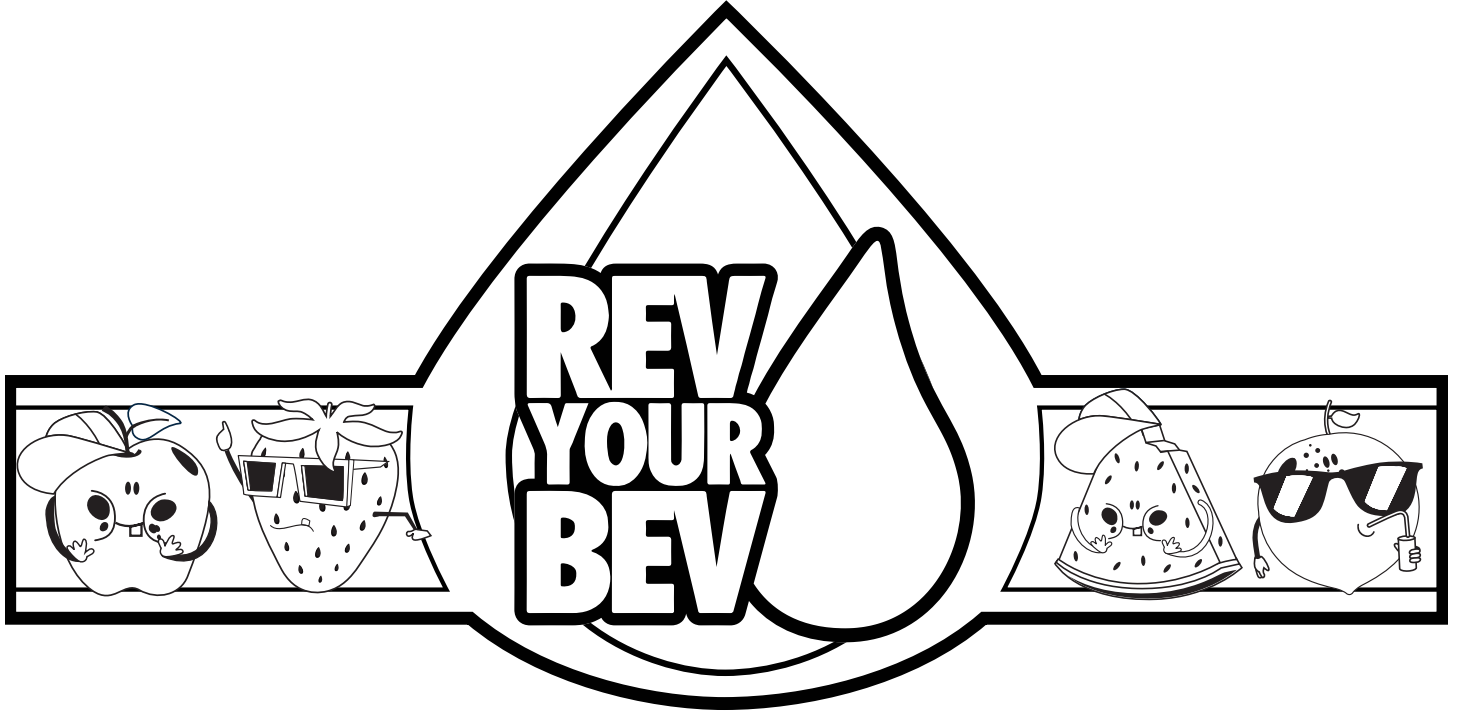
المواد

- صورة لتاج الماء (سيتم إتاحتها)
- أقلام تحديد، أقلام ألوان خشبية و/أو شمعية
- مقص
- شريط لاصق أو صمغ أو مادة لاصقة

تعليمات

1. أخبر طلابك أن اليوم بالكامل سيكون متعلقًا بالماء ووضح لهم مدى روعة ذلك.
2. أعط كل طالب نسخة من صورة التاج واسمح له بتلوينها.
3. بمجرد انتهائهم من التلوين، يمكنهم إما قص التاج بأنفسهم أو تقوم أنت بقص التيجان لهم.
4. اضبط مقاس كل تاج بحسب مقاس رأس كل طفل وقم بلصق جوانب التاج معًا بالشريط اللاصق أو بالمادة اللاصقة.
5. شجّع الأطفال على ارتداء التيجان المائية طوال فترة الدرس. ولكن هذه التيجان ليست مضادة للماء!





النشاط الثاني: ما هو التميّه؟

تهانينا

تهانينا لـديب ميلر من مدرسة "St. Anne's Catholic School" في بريستول فيرجينيا لتقديمها خطة الدرس الفائزة لعام 2022!

نقاط سيتم التحدث عنها قبل النشاط

- تعريف كلمة "التميه" و"الجفاف" (انظر أدناه) مع المجموعة. تحدث عن سبب أهمية الحفاظ على تميّه أجسادنا. اشرح لهم أنه نظرًا لأننا لا نستطيع رؤية أجسامنا من الداخل، فإننا سنراقب الثلج الجاف ثم ننظر إلى الثلج المضاف إليه الماء.
- تتكون أجسامنا من عدة أشياء كالجلد والعظام، وأعضاء مثل القلب، والدم، وغير ذلك الكثير.
- ولكن يوجد داخل أجسامنا أيضًا كمية كبيرة جدًا من الماء.
- وحتى نحافظ على صحة أجسامنا من الداخل والخارج، علينا أن نحافظ على تميّه، بمعنى أنه يجب أن نحرق على أن تظل أجسامنا مليئة بالماء قدر الإمكان.
- وحتى نحافظ على تميّه أجسامنا، فإننا بحاجة إلى شرب كمية كبيرة من الماء كل يوم.

نقاط سيتم التحدث عنها أثناء النشاط

- اطرح أسئلة مفتوحة الإجابات. كيف يبدو شكل الثلج وملامسه حين يكون فاقداً للماء؟ ماذا حدث حين كان الثلج يفتقر إلى الماء؟ كيف يتغير الثلج حين يحصل على ما يكفي من الماء؟ ماذا يحدث لأجسامنا إذا لم تحصل على ما يكفي من الماء في رأيك؟

أفكار لمتابعة النشاط

اترك الثلج في الدلو أو الحوض. لاحظ كيف يتغير بمرور الوقت. دع الأطفال يعيدون إضافة الماء إلى الثلج بأكواب ماء صغيرة كل يومين.

مقدمة

سيراقب الأطفال الثلج الاصطناعي ويلمسونه حين يكون جافاً ثم يقارنونه بعد إضافة الماء. يتعلق الدرس بمقارنة الثلج بأجسامنا حين تكون أجسامنا فاقدة للترطيب الذي تحتاجه.

المواد المطلوبة

دلو أو حوض

ثلج اصطناعي (سيتم إتاحتها)

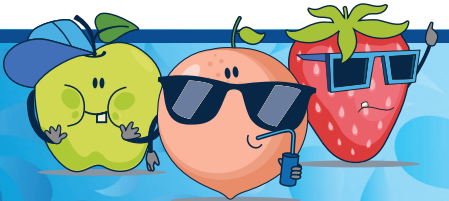
إبريق مياه (سيتم إتاحتها)

نماذج للتنبؤ والملاحظات
(مرفقة في خطة الدرس)



تعليمات

1. اجمع الصف في مجموعة واحدة.
2. ابدأ النقاش بسؤال عما إذا كان أي منهم قد سمع كلمة "تميه" من قبل. ثم عرّف لهم معنى التميّه. أخبرهم أننا بصدد إجراء تجربة بالثلج تتعلق بالتميه.
3. قم بصب الثلج (الجاف) الاصطناعي في الدلو/ الحوض. دع الأطفال يلمسونه ويصفونه. أخبرهم أن هذا الثلج لا يحمل ما يكفي من الماء، لذا فهو جاف. وحين يكون جافاً فسيكون قادراً على أن يتحول إلى ثلج بشكل صحيح. اسأل الأطفال عما يتوقعون حدوثه إذا تمت إضافة الماء.
4. قوموا بتعبئة نموذج التنبؤ معاً كمجموعة.
5. ثم ابدأوا إضافة الماء ببطء حتى يتحول الثلج الجاف إلى ثلج يبدو "حقيقياً" أكثر. ثم ناقش معهم كيف تحتاج أجسامنا إلى الماء أيضاً للعمل بشكل صحيح وحتى تتمتع أجسامنا بالصحة.
6. قوموا بتعبئة نموذج الملاحظة معاً كمجموعة.



النشاط الثاني: نموذج الملاحظات والتنبؤات

في هذا النشاط سنضيف الماء لإماهة مسحوق الثلج "الاصطناعي".

التنبؤات

ماذا سيحدث للثلج "الاصطناعي" عند إضافة الماء في رأيك؟
(دوّن إجابات الأطفال)

الملاحظات

ما الذي تلاحظون حدوثه للثلج "الاصطناعي" عند إضافة الماء؟ اذكر بالتفصيل كيف يبدو شكله وملامسه. ناقش مدى صحة التنبؤات.

الاستنتاج

اكتب عبارة استنتاجية مع الصف (فكر في السبب والنتيجة). كيف أثرت المياه على الثلج وقارن ذلك بتأثير المياه على أجسامنا.

النشاط الثالث: مصاصات الفواكه

مؤلفة هذا الدرس هي سوزان ووسكوبونيك من مدرسة "Valley Health Child Care Center" في ونشستر، فرجينيا. وقد تم نشره في دليل خطة درس "Rev Your Bev" عام 2021.

نقاط سيتم التحدث عنها قبل النشاط

- شرب الماء مهم.
- الماء صحي.
- يجب أن نشرب الماء طوال اليوم.
- ما هو لون الماء النقي وطعمه؟
- حين نضيف فاكهة طازجة إلى الماء، كيف سيتغير لونه وطعمه؟
- عند قطع كل ثمرة فاكهة، اسأل عن شكلها ولونها ونكهتها (حلو أم حامض). دع الأطفال يستمتعون بطعم كل ثمرة فاكهة.
- اشرح كل جزء من النشاط. سيأخذ كل طفل دوره للعمل بكل أداة من أدوات التجربة.

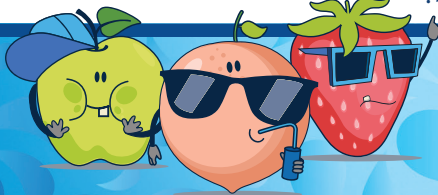
نقاط سيتم التحدث عنها أثناء النشاط

أثناء عصر الأطفال للفاكهة لاستخلاص العصير وتعبئة القوالب، تحدث معهم عن الفوارق التي يلاحظونها.

- ما مدى صعوبة عصر ثمرة الفاكهة؟
- ما كمية العصير التي تخرج من الثمرة؟
- ما الفاكهة الطازجة التي يحبونها أكثر؟
- هل من الصعب استخدام قطارات العين؟
- تحدث عن قوالب صنع الثلج.
- كيف تصب القليل من الماء في كل مكعب بالقالب.
- لم لا تتقف عصي المصاصات بشكل مستقيم؟
- متى ستتجمد المياه؟ الكثير من الأسئلة مفتوحة للإجابات.

أفكار لمتابعة النشاط

حين تصبح مكعبات الثلج جاهزة، أعطِ الأطفال ثمرة من كل نوع من الفاكهة التي أجريت به التجربة. دعهم يتذوقون ويلاحظون أوجه الشبه والاختلاف. اسألهم ما الطرق الأخرى التي يستمتعون بالماء من خلالها؟ اسأل الأطفال عما يحدث حين تذوب مكعبات الثلج. اترك بعض المكعبات في أكواب حتى يشاهدوا النتيجة. بعد أن تذوب، اطلب منهم تجربة شرب الماء، هل ما زال يحمل مذاق الفاكهة؟ اسألهم كيف سيكون مذاق الفاكهة أو الأطعمة الصحية الأخرى في الماء؟



مقدمة

باستخدام الماء والفاكهة الطازجة وعصارة الليمون وقوالب مكعبات الثلج وأعواد المصاصات، سيصنع الأطفال مصاصات لذيذة وصحية.

المواد

عصارات ليمون (سيتم إتاحتها)

أطباق عميقة

قطارات عين (سيتم إتاحتها)

قوالب مكعبات الثلج (سيتم إتاحتها)

مُجمّد يسهل الوصول إليه

أنواع متعددة ومختلفة من الفاكهة مثل الفراولة والبطيخ والليمون

سكين تقشير

لوح تقطيع (سيتم إتاحتها)

قفازات

تعليمات

1. باستخدام لوح التقطيع وسكين التقشير، ابدأ بقطع الفاكهة إلى قطع.

2. تحدث عن كل فاكهة - شكلها ولونها ومذاقها وما إلى ذلك.

3. اجعل الأطفال يتناوبون الأدوار في استخدام عصارة الليمون لعصر الفاكهة في أطباق عميقة مختلفة.

4. ثم يستخدم الأطفال بعد ذلك قطارة العين لوضع بعض نقاط عصير الفاكهة في قوالب مكعب الثلج. ثم املا ببقية القالب بالماء وضع عصا مصاصة في كل مكعب بالقالب.

5. ضع قوالب مكعبات الثلج في المجمد. بعد أن تتجمد ستستمتعون بحلولى لذيذة مثلجة وباردة.

النشاط الرابع: يغرق أم يطفو

مؤلفة هذا الدرس هي كيسي تشايلدز من
"Minnieland Academy" في هيثكوت،
هايماركت، فيرجينيا. وقد تم نشره في دليل
خطة درس "Rev Your Bev" عام 2021.

المواد

1. اجعل الأطفال يساعدونك في ملء الحوض بالماء حتى يصل إلى ثلاثة أرباع حجمه.
2. أسقط كل غرض من الأغراض في الماء واحدًا تلو الآخر وناقش معهم النتائج.
3. ارسم النتائج في مخطط وقارنها بتوقعات الأطفال عند انتهاء التجربة.

نقاط سيتم التحدث عنها قبل النشاط

قبل البدء، ناقش كل موضوع باختصار.

- هل الغرض الذي تم إلقاؤه في الماء ثقيل أم خفيف؟ اترح كلمة "كثافة" وشرحها.
- اطلب من الأطفال أن يتوقعوا ما إذا كان كل عنصر سيطفو على سطح الماء أم سيغرق إلى القاع.
- اكتب التوقعات حتى يتم الرجوع إليها أثناء التجربة وبعدها.

نقاط سيتم التحدث عنها أثناء النشاط

- شجع الطفل على التعبير عما يحدث لكل عنصر حين يتم إسقاطه في الماء.
- اسألهم عن رأيهم في سبب حدوث ذلك.
- (سوف يعمل هذا السؤال على تعميق الفهم ومنح الأطفال فرصة لبناء حصيلة لغوية).

أفكار لمتابعة النشاط

اطلب من الأطفال رسم صورة عن التجربة. اطلب منهم أن يتحدثوا معك عن الصورة. ما هو الجزء المفضل من التجربة بالنسبة لهم؟ هل يوجد أي أشياء أخرى يودون اختبارها في المستقبل؟

مقدمة

باستخدام حوض الماء وبعض الأغراض المنزلية المتعلقة بموضوع "Rev Your Bev"، سيضع الأطفال افتراضًا ويتعلمون عن الكثافة أثناء اختبارهم للأغراض التي تطفو والأغراض التي تغرق.

المواد

حوض بلاستيك (يُفضل أن يكون شفافًا)
ماء ومجموعة من الأغراض المنزلية.

يأتي مع هذه المجموعة:

ممحاة

كرة بنج بونج

بطة مطاطية

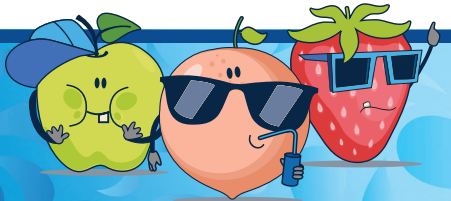


يمكن إدراج أي أغراض أخرى منزلية أو خاصة بالصف.

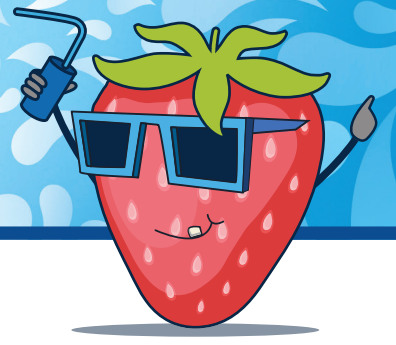
ملحوظة ليشترك الأطفال بحاسة الشم بجانب حاسة اللمس، فكّر في إضافة بضع قطرات من مستخلص الليمون أو النعناع إلى الماء. ألوان الطعام أيضًا تضيف بعض الرونق إلى التجربة.

ما سيفعله الأطفال أثناء هذا النشاط

- سيُظهر الطلاب فهمًا ومعرفة أولية بالكثافة.
- سيتمكن الطلاب من تكوين حصيلة مفردات.
- سيضع الطلاب فرضية تتعلق بنشاط تعلم.



النشاط الخامس: وقت رواية قصة "REV YOUR BEV"



نقاط سيتم التحدث عنها بعد النشاط

"ما المشروب الأكثر صحة لأجسامنا في رأيكم؟"

الإجابة: الماء

"تحتاج جميع الكائنات الحية إلى الماء. كيف يساعد الماء أجسامنا؟"

اقتراحات للإجابة:

- نحتاج إلى الماء ليساعدنا على النمو.
- الماء يساعد أجسامنا أكثر.
- حين نشرب الماء نساعد بذلك عقلنا وقلبنا ورئيتنا وبطننا على القيام بوظائفها.
- الماء يساعدنا على الحفاظ على نشاطنا في الملعب.
- الماء يساعدنا على أن نظل أذكاء.
- الماء يحميننا من العطش.

مقدمة

من المهم للأطفال أن يفهموا كل الأشياء التي يساعدنا الماء في القيام بها وأن الكائنات الحية تحتاج إلى الماء. أثناء هذه القصة، سينضم الطلاب إلى الكابتن هيدرو ليكتشفوا كل الطرق المهمة التي يساعدنا بها الماء خلال اليوم.

المواد

كتاب "Water All Day Long"

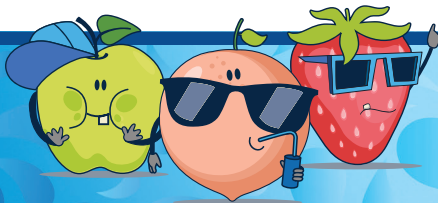


للحصول على موارد إضافية،
امسح رمز QR أدناه.

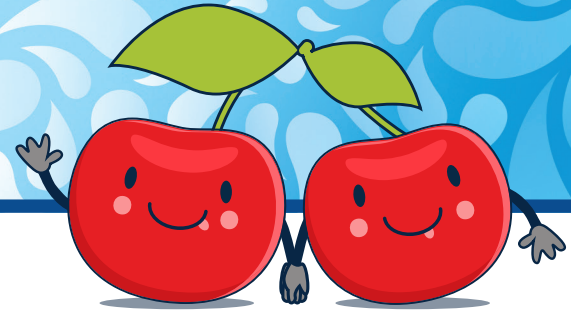


تعليمات

1. اقرأ قصة "Water All Day Long" على طلابك.
2. أثناء قراءة القصة، ركز مع الطلاب على كل مرة يشرب فيها كابتن هيدرو وأصدقائنا الماء.
3. شارك مع الصف المعلومات التالية:
الماء مهم للعديد من الأشياء.
حين تشعر بالعطش يكون الماء هو أفضل خيار.
يمكن أيضاً وضع نكهات للماء عن طريق إضافة الفاكهة المختلفة وسيظل صحيًا.



نشاط للآباء: تذوق الماء المنقوع



نقاط يتم التحدث عنها للآباء

ما سبب أهمية الماء؟

- إن شرب مشروب (أو مشروبين) يحتوي على السكر يوميًا يزيد من خطر إصابتك بالسكري من النوع 2 بنسبة 25%.
- المشروبات السكرية هي أكبر مصدر للسكريات الغذائية المضافة.
- يشرب الأطفال الصغار الكثير جدًا من المشروبات السكرية في اليوم - 8 من كل 10 أطفال يشربون مشروبًا واحدًا يحتوي على السكر كل يوم.

لِمَ يُعد الماء أفضل خيار؟

- لا يحتوي على سعرات حرارية أو سكريات
- يمنع زيادة الوزن
- يحمي الأسنان من التسوس
- يوفر المال
- يدعم التعلم
- يساعد على التميّه

بعض الطرق لدعم استهلاك المياه:

- اجعل الماء متاحًا مجانيًا في الأماكن المغلقة والمفتوحة إذا كانوا يلعبون في الخارج.
- قدم الماء للأطفال، ويمكن لمن يستطيعون "خدمة أنفسهم" تناوله بأنفسهم.
- أخبر الأطفال أن الماء صحي ومنعش.
- اشرب الماء أمام أطفالك وكن نموذجًا يُحتذى به للمشروبات الصحية.

نصائح إضافية لنجاح الفعالية

- ادع الآباء للتطوع للمساعدة في التخطيط.
- أضف الفاكهة/الخضروات المقطعة إلى شرائح إلى الماء قبل ساعة على الأقل حتى يكون هناك وقت كافٍ ليمتص الماء هذا "المنقوع".
- اعمل مع الشركاء وقادة المدرسة والمدرسين والمنسقين المحليين من الآباء لوضع أهداف لفترة المساء وضع جدول أعمال يتضمن بعض الأنشطة لإشراك الآباء في المادة.
- استخدم عدة طرق لإخبار الآباء عن الأمر مثل إرسال دعوة إلى المنزل مع الأطفال ونشر برنامجك عبر صفحتك على الفيس بوك أو على الموقع الإلكتروني.

مقدمة

تتكون العادات الصحية والتفضيلات المتعلقة بالمشروبات لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

وقد وُجد أن المشروبات المُحلاة بالسكر هي المشروبات الوحيدة التي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالسمنة، وهي سبب رئيسي في أمراض القلب ومرض السكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان. استضافة فعالية لتذوق الماء المنقوع يمنح الآباء طريقة مرحة للتشجيع على شرب الماء في المنزل وبناء عادات صحية في وقت مبكر لحماية صحة الأطفال في الوقت الحالي وفي المستقبل.

المواد

موزعات المشروبات

أكواب صغيرة

وصفات من درس "Rev Your Bev"

فاكهة أو خضروات نظيفة ومقطعة إلى شرائح

قفازات للتقديم

تعليمات

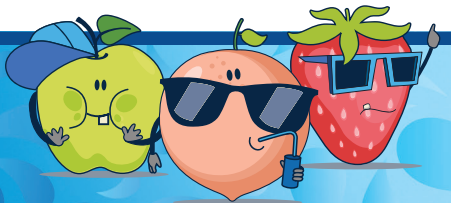
1. تُجهز الطاولة بوضع الأكواب مع خيارين أو ثلاثة خيارات للماء المنقوع (قم بزيارة موقع RevYourBev.com للحصول على أفكار للوصفات). املأ الموزعات بالفاكهة/الخضروات الطازجة والمقسمة إلى شرائح.

2. ادع الآباء لأخذ عينة من كل موزع.

3. تحدث إلى الآباء عن أهمية الماء وعن الطرق التي يمكن بها التشجيع على استهلاك المزيد من الماء في المنزل وكيف يمكن أن يصبح الماء أكثر متعة. (اطلع على "نقاط يتم التحدث عنها" للحصول على مزيد من الأفكار)

4. قدّم للآباء بطاقات عن الوصفات لأخذها معهم إلى المنزل.

لزيارة موقعنا والاطلاع على وصفات الماء اللذيذة لدينا،
قم بمسح رمز QR.





@revyourbev

#RevYourBev