وزارة التعليم
Ministry of Education

جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دربك وردي
Forward in Pink

خطى صغيرة.. لصحّةٍ قوية

دليل المعلم للتوعية الصحية

المرحلة الابتدائية





الفهرس

المـــقـــدمـــة	02
من هي جمعية زهرة؟	03
رســـالة الـــحملة	04
رسالة إلى معلمتنا الغالية	05
الـــغذاء الـــصحي	06
ما هو الطعام الصحي؟	06
أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب.	08
الـــنظافة الشخصية	10
ما المقصود بالنظافة الشخصية؟	10
النـــظافـــة فـــي ديننا	10
أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي بين الطلاب.	11
الـــنوم الـــصحي	16
مـــاذا يـــحدث عندما ننام جيدًا؟	16
كـــيف ننـــام جـــيدًا؟	17
أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب.	18
ما هو الشريط الوردي؟	21
لماذا اللون الوردي؟	21
قصة راكان والشريط الوردي	22
أنشطة ترفيهية وتوعوية لزيادة الوعي للحفاظ على الثدي لدى الطلاب	24

مقدمة

مرحبا معلمتنا الغالية

أحياناً تكون أصغر الخطوات هي البداية لأكبر الأثر. وشهر أكتوبر، الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، هو فرصتنا الغالية لنغرس في قلوب وعقول أطفالنا مفاهيم عميقة عن الصحة، والمحبة، والاهتمام بالمرأة والأم.

فكلمة لطيفة يتعلمها طفل اليوم قد تصبح رسالة وعي يشاركها مع والدته أو أسرته غداً، وعادة صحية بسيطة يكتسبها الآن قد ترافقه لحماية حياته مدى العمر.

في هذا الدليل، لن نقدم المعلومات بأسلوب تلقيني معقد، بل سنفتح معاً باباً للحوار، والقصص، والألوان، والأنشطة الممتعة التي تقرّب المفاهيم إلى قلوب الصغار وعقولهم؛ ليتعرفوا بأسلوب يناسب فضولهم البسيط على أهمية الغذاء الصحي المتوازن، والنظافة الشخصية كعادة يومية، والنوم الجيد لنمو سليم، ورمزية الشريطة الوردية ومعانيها الجميلة.

نحن نؤمن أن الوعي الصحي يبدأ دائماً بخطوة صغيرة، وأن كل خطوة يخطوها الطفل اليوم هي بداية أثر جميل يمتد ليزهر في بيته ومجتمعه.

فلنبدأ معهم هذه الرحلة الملهمة، فكل درب يبدأ بخطوة.. وليكن دائماً دربك وردي

جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

من هي جمعية زهرة؟

نحن في جمعية زهرة لسرطان الثدي نحمل، منذ عام ٢٠٠٧ رسالة أمل وتمكين ونعمل بشغف لمكافحة سرطان الثدي في المملكة العربية السعودية.

نؤمن أن التوعية المبكرة والدعم الشامل قادران على صناعة فرق حقيقي ونطمح إلى بناء مجتمع واع ومبادر في مواجهة سرطان الثدي.

ماذا تقدم زهرة؟

تقدّم الجمعية العديد من البرامج والخدمات، منها:

- خدمات المرضى والمتعافين وذويهم .
- التوعية والتثقيف الصحي.
- الأبحاث والدراسات العلمية.
- تطوير قدرات الممارسين الصحيين.
- التطوير والتميز المؤسسي.
- دعم برامج الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي.

معًا نبني جيلًا واعيًا ومدركًا لأهمية الكشف المبكر
ونمضي بثبات نحو مستقبل صحي

رسالة الحملة



يقولون دائماً: من سار على الدرب وصل..

ودربـــك وردي

وكل درب في الحياة، مهما طال، يبدأ بخطوة

خـــطوة لـك..

تتعلم فيها كيف تعتني بنفسك، وتكتشف مكامن قوتك وصحتك، وتكتسب عادات ذكية ترافق يومك وتؤمّن غدك، لتسير نحو مستقبل مشرق ونابض بالحياة.

وخطوة لغيرك..

تحمل فيها مشعل المعرفة وتنقل ما تعلمته إلى أسرتك، وصديقاتك، ومجتمعك. فالوعي الحقيقي ليس مجرد معلومة تحتفظ بها لنفسك، بل هو نبض ينتقل من قلب إلى قلب، وأثر ممتد يغير حياة جيل بأكمله.

في هذا الشهر الوردي، ندعوك لتبدأ رحلتك الخاصة، فالطريق أمامك ممهد بالأمل، والخطوات الصغيرة اليوم هي التي تصنع التحول الكبير غداً.

أخطو خطوة وعي تـــحمي بها نفسك،

وأخطو خطوة أثر تضيء بها من حولك،

فـكل درب يبدأ بـخطوة.. ودربك وردي.

رسالة إلى معلمتنا الغالية

عزيزتي المعلمة

نـضع بيـن يديـك هذا المحتوى التوعوي المبسط، صـغناه بـلغة قـريبة مـن عـالم الأطفال..
ليكون سهل التقديم داخل الصف سواء من خلال قراءته مباشرة أو عبر أنشطة تفاعلية.
خذي راحتك واستخدميه بالطريقة التي تناسبك وتناسب طلابك.

يا أبطال...

هل تعرفون أن أجسامنا هدية من اللّٰه؟
وكما نهتم بألعابنا ودفاترنا وملابسنا، يجب أن نهتم بأجسامنا
وكلما اهتممنا بأجسامنا أكثر أصبحت أقوى وأصبحنا نحن أقوى .

فكيف نهتم بأجسامنا؟

هناك ثلاثة أشياء مهمّة يجب أن نقوم بها يوميًا:



نأكـل طـعامًا صـحيًا



نهتم بنظافتنا الشخصية



ننـام نـومًا كافيًا وجيدًا

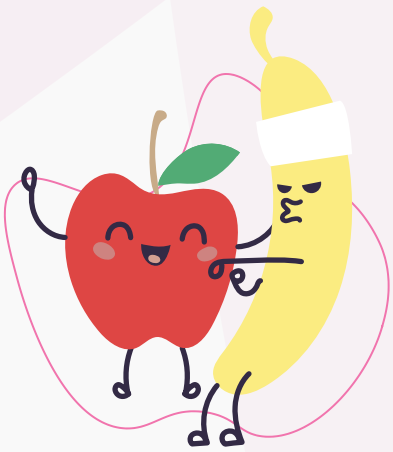
ولكي نفهمها جيدًا، سنتحدث عنها سويًا

الغذاء الصحي

هل تساءلتم يومًا: لماذا من المهم أن نتناول طعامًا صحيًا؟

أجسامنا تشبه الأبطال الخارقين!

وحتى يتمكّن الأبطال من الجري واللعب ومساعدة الآخرين فهم يحتاجون إلى طاقة وهذه الطاقة لا تأتي إلا من الطعام الصحي.

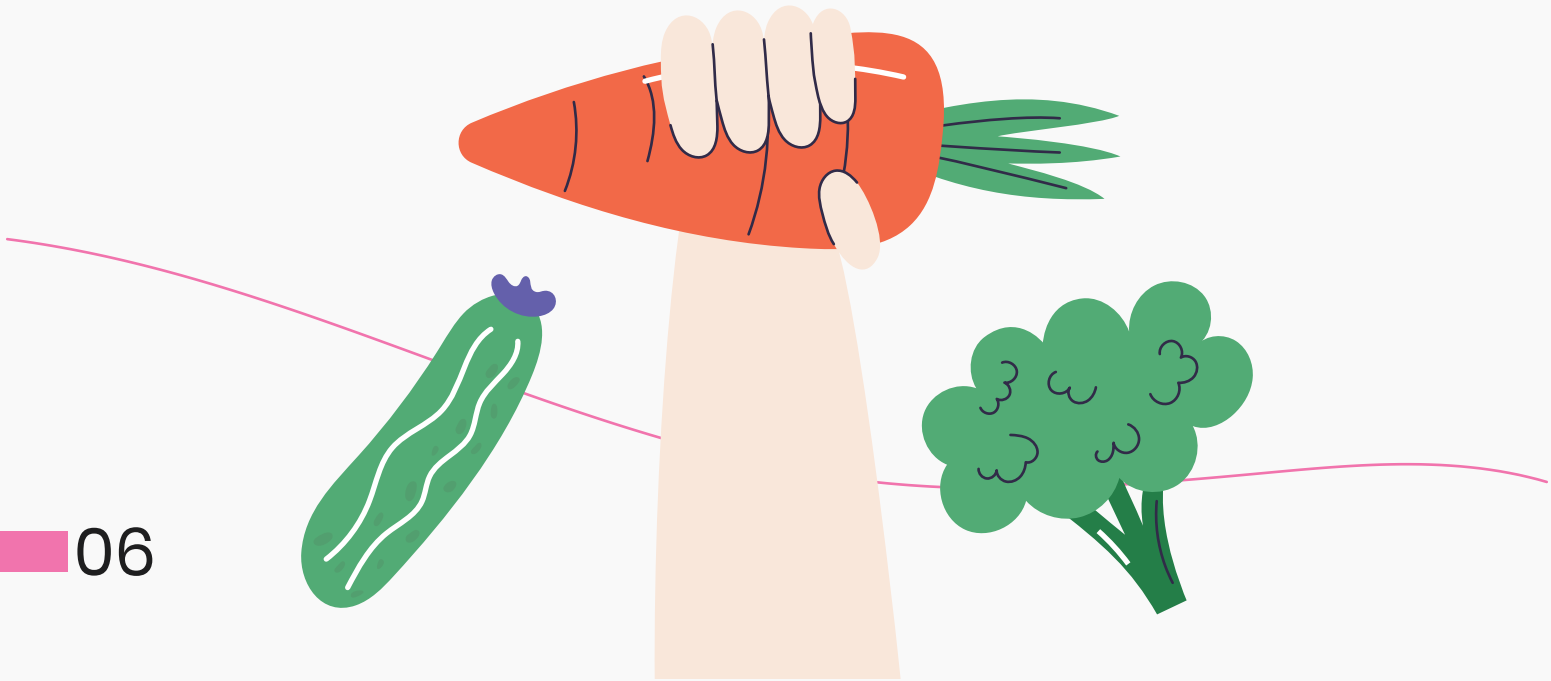


- نحن أيضا نحتاج إلى الطعام الصحي لكي:
- نـــكـــبـــر بـــقـــوة.
- نكون نشيطين طول اليوم.
- نـحافـظ عـلى صـحـتـنا.
- ونـــتعلم بـــشكل أفضل.

ما هو الطعام الصحي؟

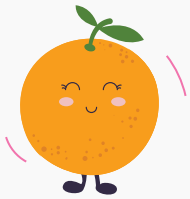
الطعام الصحي هو الذي يحتوي على كل ما يحتاجه الجسم.

أي لا نأكل نفس الطعام كل يوم، بل ننوع حتى نحصل على جميع العناصر المفيدة.



الغذاء الصحي

يجب أن يحتوي طبقنا على خمس مجموعات غذائية:



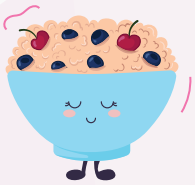
الفواكه

غنية بالفيتامينات
التي تقوّي جسمك
وتحميك من الأمراض



الخضروات

مفيدة للمعدة
وتساعد جسمك على
العمل بكفاءة



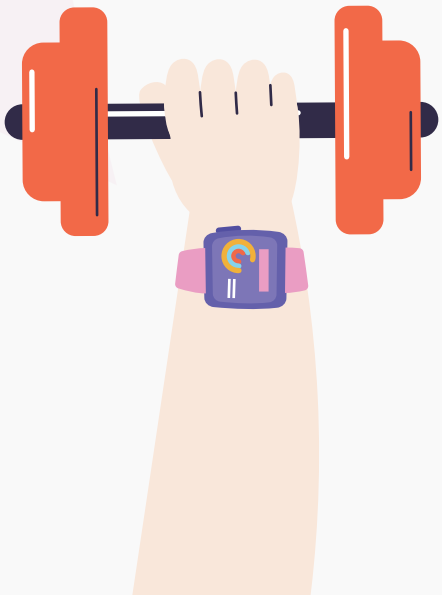
الحبوب الكاملة

مثل الخبز الأسمر والأرز
الكامل تمنحك طاقة
للحركة واللعب



البروتين

مثل الدجاج، البيض أو العدس
يقوي عضلاتك
ويساعدك على النمو





الحليب ومشتقاته

مهمة جدًا لعظامك وأسنانك
حتى لا تتكسر
أو تضعف

انتبه!

بعض الأطعمة يجب أن نقلل منها مثل:

- **الحلويات والمشروبات الغازية** (لأنها تحتوي على الكثير من السكر).
- **رقائق البطاطس والوجبات السريعة** (لأنها مليئة بالدهون والملح).

هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: أن يعبّر الطفل عن اختياره لطعام صحي مفضل مع تعزيز مفهوم التغذية السليمة.

طريقة التنفيذ:

سؤال تحفيزي شفهي:

- **تسأل المعلمة الأطفال:**

"ما هو طعامك الصحي المفضل؟ ولماذا تحبه؟"

- **تُشجّع الأطفال على التحدث بجملة كاملة مثال:**

"أنا أحب الـ(تفاح) لأنه لذيذ ومفيد لصحتي"

نشاط ٢

الهدف: تمييز الأطفال بين الأطعمة الصحية وغير الصحية.

طريقة التنفيذ:

- **تذكر المعلمة أنواع مختلفة من الأطعمة (صحية وغير صحية) مثل:**

صحية: تفاح، خيار، بيض، خبز أسمر

غير صحية: شوكولاتة، مشروبات غازية، بطاطس مقلي.

- **يذكرون الطلاب نوع كل طعام ذكر**
- **نعرض صورًا لأطعمة ونتناقش:**

هل هي صحية أم لا؟



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: تعليم الأطفال المجموعات الغذائية الخمس بطريقة ممتعة من خلال الرسم والتلوين.

الأدوات المطلوبة:

- ورقة مطبوعة عليها نموذج طبق فارغ مقسّم إلى ٥ أقسام.
- أقلام تلوين وأقلام رصاص.

المجموعات الغذائية الخمس: الفواكه، الخضروات، الحبوب، البروتينات، الحليب/الألبان.

طريقة التنفيذ:

- **توضح المعلمة للأطفال فكرة الطبق الصحي وأنه يحتوي على خمسة أقسام.**
- **تطلب من كل طفل أن يرسم في كل قسم صنفًا أو أكثر من الأطعمة المناسبة.**

مثال: يرسم تفاحة في قسم الفواكه، أرزًا في قسم الحبوب..

- **بعد الرسم، يقوم الأطفال بتلوين الأطعمة بألوانها الطبيعية**

(الخس أخضر، البرتقال برتقالي، الحليب أبيض)

- **تناقش المعلمة مع الأطفال الأطباق**

وتوضح لهم أي ملاحظات.



اضغط هنا لتحميل النشاط

النظافة الشخصية

عندما نكون نظيفين..
نحمي أجسامنا من الأمراض
ويكون مظهرنا جميل

لأن النظافة هي أول خطوة للحفاظ على الصحة.

ما المقصود بالنظافة الشخصية؟

أن أعتني بجسمي كل يوم وهذا يشمل:



غسل اليدين بالماء والصابون

قبل الأكل وبعده وعند العودة من المدرسة وبعد استخدام دورة المياه



ارتداء
ملابس نظيفة



قص الأظافر
بانتظام



الاستحمام
بشكل دوري



تنظيف الأسنان
مرتين يوميًا

النظافة في ديننا:

- ديننا الحنيف يحث على النظافة، والنظافة من الإيمان.
- نقول: "بسم اللّٰه" قبل الطعام و"الحمد للّٰه" بعده.
- عند دخول دورة المياه نقول ": اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث".

وعند الخروج نقول: "غفرانك".

تذكّر: المسلم النظيف يحبه اللّٰه ويحبه الناس

هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: أن يتعرف الطلاب على أهم عادات النظافة اليومية بطريقة تفاعلية ومشاركة جماعية.

طريقة التنفيذ:

١. تمهيد ونقاش شفهي:

- **تبدأ المعلمة بسؤال موجه للطلاب:**

"ما هي الأشياء التي نفعلها كل يوم كي نحافظ على نظافتنا؟"

- تستقبل إجابات الأطفال وتشجعهم على التفكير والمشاركة

٢. كتابة العادات على السبورة:

- مع كل إجابة صحيحة، تقوم المعلمة بـ كتابة العادة على السبورة

تحت عنوان رئيسي: **"روتين زهرة النظيفة "**

- يمكن أن تطلب من بعض الطلاب كتابة العادة

بأنفسهم على السبورة (حسب المرحلة العمرية).



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٢

الهدف: غرس أهمية النظافة والعادات الصحية عند الأطفال من خلال التلوين الممتع.

المحتوى:

تقوم المعلمة بتوزيع أوراق تلوين مختلفة تحتوي رسومات مبسّطة لأطفال يقومون بعادات صحية.

طريقة التنفيذ:

- تعرض المعلمة الصور وتتناقش مع الأطفال حول كل عادة صحية في الرسم.
- يلون الأطفال الصور بالألوان المناسبة.
- يمكن أن يكتب كل طفل (أو تمليه المعلمة على الصغار) جملة بسيطة تحت الرسم،مثل:

"أنا أغسل يدي"

"أنا أفرش أسناني"

"أرتدي ملابس نظيفة"

اضغط هنا لتحميل النشاط



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: توضيح مفهوم انتقال الجراثيم وأهمية غسل اليدين.

الأدوات:

مسحوق لامع أو دقيق – صابون – ماء.

الخطوات:

- توضع كمية صغيرة من المسحوق في يد أحد الأطفال.
- يلمس هذا الطفل يد ٣ طلاب آخرين.
- تطلب المعلمة من الأطفال ملاحظة "انتقال الجراثيم"
- يتم تجربة الغسل بالماء فقط، ثم بالماء والصابون
- يناقش الأطفال: أي الطريقتين أفضل في إزالة الجراثيم؟ ولماذا؟

احتياطات السلامة:

- استخدام كمية قليلة من المسحوق لتجنب الفوضى.
- التأكد من غسل الأيدي جيدًا بعد الانتهاء.
- توزّع المعلمة المسحوق بنفسها لضمان الاستخدام الآمن.



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٤

الهدف: تعزيز أهمية الصابون في قتل الجراثيم .

الأدوات:

طبق ماء + فلفل أسود + صابون سائل.

الخطوات:

- تضع المعلمة الفلفل الأسود في طبق الماء (يمثل الجراثيم)
- يضع الطالب إصبعه في الماء (لا يحدث شيء).
- يضع الطالب الصابون على إصبعه ويعيد المحاولة ("يهرب" الفلفل)
- تشرح المعلمة أن الصابون يطرد الجراثيم .

احتياطات السلامة:

- استخدام كمية قليلة من الفلفل الأسود.
- إشراف المعلمة المباشر على كل تجربة لتفادي انسكاب الماء.
- منع تقريب الماء أو الصابون من العين أو الفم.
- غسل الأيدي جيدًا بعد النشاط.



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٥

المحقق الصحي، الهدف: تعزيز وعي الطلاب بأهمية النظافة الشخصية والقدرة على التمييز بين العادات الصحية وغير الصحية.

الأدوات:

صورة تحتوي على طفل مع ١٠ أخطاء تتعلق بالنظافة الشخصية + قلم رصاص أو أقلام تلوين.

الخطوات:

- تعرض المعلمة الصورة على الطلاب.
- ثم تطلب منهم البحث عن الأخطاء الصحية المخفية ووضع دائرة حولها.
- بعد اكتشاف جميع الأخطاء، تناقش المعلمة مع الطلاب سبب كون هذه السلوكيات غير صحية والطريقة الصحيحة لتصحيحها.

احتياطات السلامة:

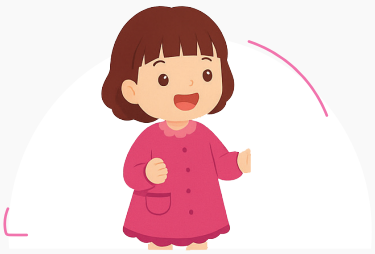
- التأكد من استخدام صور ورسومات مناسبة لعمر الطلاب.
- مراعاة عدم إشعار أي طفل بالخجل عند مناقشة العادات الشخصية.



حسنًا يا أصدقاء هل تعرفون لماذا نحتاج للنوم؟

النوم ليس فقط للـراحـة، بـل هـو وقـت سـحري يـنمو فيه جـسدك ويـقوى
يجب أن ننام ٩-١١ ساعة كل ليلة، حتى نستيقظ بنشاط ونستطيع التركيز في المدرسة
ونلعب بحماس وطاقة.

ماذا يحدث عندما ننام جيدًا؟



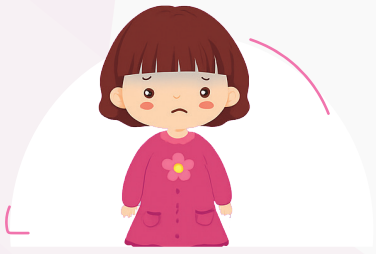
ينمو جسدك ويقوى



يصبح ذهنك صافيًا
وتفهم الدروس بسهولة



تستيقظ وأنت سعيد ومبتسم



تقوى مناعتك ضد الأمراض

كيف ننام جيدًا؟

- النـوم مـبكرًا وعدم السهر.
- إنهاء الواجبات في وقت مبكر.
- قـــراءة أذكـــار الـــنوم.
- عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.



باسـمك اللهم
أموت وأحيا

هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: تعزيز وعي الأطفال بأهمية النوم الجيد من خلال الحوار والمشاركة.

طريقة التنفيذ:

تبدأ المعلمة بنقاش جماعي مع الأطفال بطرح السؤال:

"ماذا سيحدث لو لم ننم بشكل جيد؟"

أمثلة لإجابات متوقعة يمكن أن تدعمها المعلمة:

- سأشعر بالتعب.
- لن أستطيع التركيز في الحصة.
- قد أنام أثناء الدرس.
- لا أستطيع اللعب جيدًا.



نشاط ٢

الهدف: تحفيز الأطفال على الالتزام بالنوم المبكر بطريقة تفاعلية .

طريقة التنفيذ:

- تصميم لوحة بعنوان "نجم النوم" توضع في الصف
- كل طالب يملك خانة فيها نجوم غير ملونة
- في كل يوم يخبر الطالب المعلمة إذا نام مبكرًا وتقوم بتلوين نجمة في خانته.

نهاية الأسبوع:

تكريم الطالب/الطلاب الأكثر التزامًا بنوم مبكر

(شهادة – ملصق – تصفيق جماعي)



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: غرس مفهوم أن النوم المبكر يساعد على النشاط والتركيز في المدرسة.

عنوان القصة: "فيصل والسهر الطويل"

نص القصة:

في يومٍ من الأيام قرر فيصل أن يسهر ليلًا ليلعب على الجهاز اللوحي

قال له والده: "نم مبكرًا يا فيصل فلديك مدرسة غدًا"

لكن فيصل لم يستمع وواصل اللعب حتى وقت متأخر

في الصباح استيقظ فيصل متعبًا ومتأخرًا نسي أن يرتب حقيبته

ووصل إلى المدرسة وهو يشعر بالنعاس

أثناء الحصة لم يستطع التركيز مع المعلمة ونسي إجابة السؤال الذي يعرفه دائمًا!

بعد المدرسة شعر فيصل بالحزن لأنه لم يستمتع بيومه

وقال لنفسه: "سأنام مبكرًا الليلة لأكون نشيطًا في المدرسة غدًا"

بعد القصة:

تسأل المعلمة:

- "ما الذي جعل فيصل متعبًا؟"
- "كيف يمكننا أن نكون نشيطين مثل فيصل في اليوم التالي؟"
- بالإمكان تمثيل القصة من قبل الطلاب.



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٤

الهدف: تعزيز فهم الطلاب للعادات التي تساعد على الحصول على نوم صحي وهادئ.

الأدوات:

بطاقات أو صور لعادات مختلفة قبل النوم

(مثل: قراءة قصة، تنظيف الأسنان، استخدام الجوال، شرب المشروبات الغازية، اللعب).

الخطوات:

- تعرض المعلمة الصور على الطلاب، ثم تطلب منهم تصنيف كل صورة إلى مجموعتين:

عادات تساعدني على النوم الهادئ.

عادات لا تساعدني على النوم الجيد.

- تناقش المعلمة مع الطلاب أسباب اختياراتهم وتشجعهم على اختيار عادة صحية يطبقونها قبل النوم.

احتياطات السلامة:

- استخدام بطاقات آمنة ومناسبة لعمر الطلاب.
- التأكد من مشاركة جميع الطلاب بطريقة إيجابية ومحفزة.



ما هو الشريط الوردي؟

هل سبق ورأيتم شريطة صغيرة لونها وردي؟

قد تلاحظونه على ملابس البعض في شهر أكتوبر.

هذه الشريطة اسمها "الشريطة الوردية" وهي رمز للحب والاهتمام بصحة الأم وكل النساء.

لماذا اللون الوردي؟

لأنه يعبّر عن اللطف والحب والاهتمام.

قصة "راكان والشريط الوردي"

لنستمع معًا إلى قصة راكان

الطفل الذي يحب أمه ويساعدها على الاعتناء بصحتها

نـص الـقصة

في يوم من الأيام كان هناك طفل صغير اسمه "راكان"، يحب أمه كثيرًا.
كانت أمه دائمًا تهتم بصحته، تُحضّر له طعام صحي، وتذكّره بغسل يديه، وتحرص على أن ينام مبكرًا
وفي أحد أيام شهر أكتوبر رأى راكان في المدرسة شريطاً ورديا صغير على معلمته فرفع يده وسألها بفضول: " يا معلمتي ما هذا؟ ولماذا لونه وردي؟ "



ابتسمت المعلمة وقالت له:
" هذه تُسمّى الشريطة الوردية نرتديها في شهر أكتوبر لنتذكّر أهمية العناية بالصحة خاصة صحة الأمهات كما نشجّع الجميع على إجراء فحص بسيط للاطمئنان على سلامتهم "
عاد راكان إلى البيت وهو يفكر في كلام معلمته
وفي اليوم التالي، رسم شريط وردي وقدّمه إلى أمه قائلاً:
"ماما أنا أحبك كثيرًا وأريدك أن تكوني بصحة جيدة قومي بالفحص حتى نطمئن عليك "



عانقته أمه وقالت بابتسامة: "وأنا أيضًا أحبك يا راكان... لقد شجعتني سأقوم بالفحص لأبقى بصحة جيدة من أجلك ومن أجل أختك وكل من يحبني
ومنذ ذلك اليوم قرر راكان أن يرتدي الشريط الوردي كل سنة
ليس فقط من أجل أمه، بل أيضاً من أجل كل أم وكل امرأة نحبها

بعد سماعنا للقصة لنسأل بعضنا البعض



ما الـتصرف الجميل الذي قام بــه راكان وأعجبك؟

كيف تستطيع أن تساعد أمك في أن تهتم بـصحتها؟

ما الكلمة أو العبارة التي تحب أن تقولها لأمك الآن؟

هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: تعزيز الوعي الصحي لدى الأطفال بطريقة ممتعة ومرئية.

الخطوات:

- قدمي لكل طفل ورقة وألوان (أقلام تلوين أو ألوان خشبية)
- اطلب من الأطفال رسم عائلتهم وهم يمارسون العادات الصحية،
- مثل: ممارسة الرياضة، تناول الفواكه، شرب الماء، وغسل اليدين.

نشاط ٢

الهدف: تعزيز الوعي الصحي بطريقة عملية وحسية .

الخطوات:

- وزعي على كل طفل ورقاً ورديا أو شريطاً قماشياً ورديا.
- اطلب من الأطفال صناعة شريطهم الوردي وتزيينه برسومات بسيطة.

مثل: قلب، نجمة، أو كتابة عبارة مثل "أحب صحتي"

- يمكن تعليق الشرائط في الصف أو حملها أثناء النشاط لتذكير الأطفال بأهمية الصحة والوقاية



احتياطات السلامة:

- استخدام مقصات امنة للأطفال أو تقوم المعلمة بالمساعدة في القص.
- اشراف المعلمة أثناء النشاط.
- المحافظة على نظافة المكان والأدوات بعد انتهاء النشاط .

هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: دمج الفن مع التوعية الصحية لتعميق فهم الأطفال .

الخطوات:

- وزعي على الأطفال رسومات شريط وردي جاهز للتلوين
- اطلب منهم تلوين الشريط، مع مراعاة اختيار الألوان بطريقة مبهجة
- بعد الانتهاء، يمكن تعليق الشرائط في الصف أو في المنزل كتذكير دائم بأهمية الصحة والوقاية

اضـغط هـنا لـتحميل النـشاط



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٤

الهدف: تنمية مشاعر المحبة والامتنان للأم وتشجيع الأطفال على التعبير عن عاطفتهم بالكتابة والرسم.

الأدوات:

- ورق ملون على شكل تاج (مقصوص مسبقًا أو يُقصّ مع الأطفال)
- ألوان، أقلام تزيين، ملصقات صغيرة (قلوب، نجوم...)
- شريط لاصق لتثبيت التاج على الرأس.

طريقة التنفيذ:

- توزع المعلمة على كل طفل ورقة على شكل تاج.
- يقوم الطفل بتزيين التاج بالرسم أو التلوين أو وضع الملصقات
- يكتب الطفل رسالة قصيرة لأمه مثل:
- "اللّٰه يحفظك يا أمي" ، "أنا أحبك" ،"شكراً يا أمي".
- بعد الانتهاء يضع الطفل التاج على رأسه
- ويمثّل دور الأمير/الأميرة الذي
- يحرس صحة أمه بالدعاء والطاعة



احتياطات السلامة:

- استخدام مقصات امنة للأطفال أو تقوم المعلمة بالمساعدة في القص.
- اشراف المعلمة أثناء النشاط.
- المحافظة على نظافة المكان والأدوات بعد انتهاء النشاط.

هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٥

الهدف: إكساب الأطفال مهارة فنية بسيطة والتعبير عن المحبة والامتنان للأم أو إحدى القريبات (الجدة، الخالة، العمة).

الأدوات:

- ورق ملوّن (أحمر، وردي، أخضر)
- مقص وصمغ
- أقلام تلوين

طريقة التنفيذ:

- يصنع الطفل وردة من الورق

(يمكن أن تساعد المعلمة بخطوات سهلة: قص دوائر وتثبيتها لتشكيل البتلات)

- يكتب في وسط الوردة أو على ورقة صغيرة مرفقة عبارة حب وتشجيع مثل:
- "أنتِ بطلة يا أمي" ، "أحبك يا جدتي" ، "شكرًا يا خالتي"
- بعد الانتهاء يمكن للأطفال تقديم الورود لأمهاتهم أو الاحتفاظ بها لعرضها في الصف

احتياطات السلامة:

- استخدام مقصات امنة للأطفال أو تقوم المعلمة بالمساعدة في القص.
- اشراف المعلمة أثناء النشاط.
- المحافظة على نظافة المكان والأدوات بعد انتهاء النشاط.



بادروا معنا بالمشاركة في تفعيل الحملة
من خلال منصات التواصل الاجتماعي
والإشارة إلى جمعية زهرة

