

عربة الطعام

اطفال



أي عدد



حسب عدد المشاركين لكل مشارك
3 دقائق



رفع مستوى الوعي والادراك
للتغذية الصحية



المواد :

مجلات (طبخ) ورق ملون (أحمر، أصفر، أخضر)، كرتون، ورق أبيض، مقص، غراء، أقلام، صورة الهرم الغذائي المبسط.

التحضير:

- صناعة «عربة الطعام» (قاطرة وعربات) بألوان مختلفة، كل لون يمثل مجموعة غذائية:
- الأخضر: المشروبات الخالية من السكر، وعصائر العصير المخففة، والفواكه، والخضروات، والحبوب، والمعكرونة، والأرز، والبطاطس.
 - الأصفر: منتجات الألبان والأسماك واللحوم والدهون والزيوت
 - الأحمر: الحلوى

التنفيذ:

يصنع كل طفل قطارًا (أبيض) بثلاث عربات طعام (أحمر، أصفر، أخضر).
ثم يبحث جميع الأطفال عن صور من المجلات للأطعمة التي تناولوها على الإفطار (الغداء أو في اليوم السابق). يمكنك قصها أو طلاءها وتخصيصها للعربات المختلفة (مجموعات الطعام).
يقدم كل طفل قطاره للمجموعة وفي الختام تقوم المجموعة بأكملها بإنشاء «عربات الطعام»، أي ثلاث قاطرات (خضراء، صفراء، حمراء)، يلتصق بها الأطفال واحدًا تلو الآخر أو يعلقون بها عرباتهم من نفس اللون. ويمكن بعد ذلك مناقشة النتيجة معًا. القطار هو أن معظم الأطعمة محملة؟

الاختلافات:

- عربات الطعام مقسمة إلى وجبات الإفطار والغداء والعشاء.
- كيف يمكن أن يبدو القطار لذيذاً وصحياً ؟

نصائح وتلميحات:

مركز نصيحة المستهلك: نصائح حول طريقة وضع جدول للتغذية السليمة للأطفال



تناسب الغداء

الأطفال



أي عدد



حسب عدد المشاركين، م 30 دقيقة



التعرف على الطعام الصحي،
الاستمتاع بالطعام الطازج، روح
الفريق



المادة:

المكونات (انظر أدناه)، لوح التقطيع، سكين، أطباق، أوعية، أسياخ، بطانيات

تحضير:

جهز جميع المكونات، لوح التقطيع، السكين، الأطباق، الأوعية، والأسياخ

تنفيذ:

- يقوم الأطفال بإعداد وجبة فطور لذيذة ومتوازنة مع الفواكه والخضروات الطازجة ومنتجات الألبان ومنتجات الحبوب الكاملة والمشروبات الطبيعية.
- كوارك ماك: بومبرنيكل، جبن قريش، موز؛ اهرسي الموز بالشوكة واخليه مع الكوارك. انتشر اللبن الرائب على شريحة من Pumpernickel.
- حساء البرقوق: الجزر، القرنبيط، البروكلي، الكوسة، الذرة، الفلفل، الكرفس، الكراث، معجون الطماطم، مرق الخضار؛ اغسل الخضار ونظفها وقطعها. ضعي في وعاء كبير، امليته بالماء، ثم أضيفي المرق واتركيه يطهى لمدة نصف ساعة تقريبًا. وأخيرًا الموسم مع معجون الطماطم.
- السندويشات الممتعة: ضعي فوق خبز الحبوب الكاملة الحلويات (مع شرائح الكوارك والموز) أو المالح (مع الخس أو الطماطم أو الخيار أو الجبن) حسب ذوقك.
- بطاطس الخضار مع التغميس: اغسلي الفلفل والكرفس، وقشري الجزر والكرنب وقطعيهما إلى قطع بطول الإصبع. لتحضير التغميسة، اخلطي اللبن الرائب مع الثوم المعمر وتبليه بالملح والفلفل.
- سلطة الفواكه الملونة: اغسلي الفواكه الموسمية وقشريها إذا لزم الأمر. نقطع كل شيء إلى قطع صغيرة ونرشها بعصير البرتقال. يحلى بالعسل حسب الرغبة.



تذوق الماء



الأطفال



مجموعات صغيرة



حسب عدد المشاركين، م 30 دقيقة



التدريب الحسي والتقدير
والاستخدام الواعي للمياه كغذاء
أساسي ومهم



المادة:

الزخرفة المواضيعية، أنواع مختلفة من المياه التي تختلف في المحتوى المعدني ومحتوى حمض الكربونيك، الأباريق الزجاجية، نقاط الغراء، النظارات.

التحضير:

يتم تعبئة أنواع مختلفة من الماء في أباريق زجاجية. يتم ترقيمها بحيث يمكن تخصيصها للمياه المعنية.

التنفيذ:

يحصل كل طفل على كوب و3 نقاط غراء. ثم يتم تقديم المياه الفردية للأطفال واحدًا تلو الآخر. يمكن للأطفال تجربة الماء وقول ما يحلو لهم وما لا يحبونه.

و بمجرد تجربة جميع أنواع المياه، يمكنهم منح نقاطهم للزجة لأفضل الأنواع. في النهاية، ينظر الجمي

الاختلافات :

- دمج مياه الصنبور
- م بتنقية زجاجات المياه الفردية بالليمون والبرتقال والنعناع والأناناس ثم كرر اختبار التذوق.



حفل الشاي الشرقي

الأطفال



الحد الأقصى 10 أطفال



حسب عدد المشاركين، م 20 دقيقة



الاستمتاع بجو هادئ ومريح،

وتجربة الاستمتاع، والشعور

بالانتماء للمجتمع.



المواد:

كغلايات، أباريق زجاجية، أكواب شاي، ملاعق، صناديق زخرفية، أقمشة، مشغلات أقراص مضغوطة، حلوى صخرية، شاي، مواد تزيينية: رمل، حطام سفينة، عقد البحارة، أصداف ومواد طبيعية أخرى

التحضير:

ديكور الغرفة، موسيقى خلفية هادئة. ولتوفير جو مناسب يمكن إقامة الحفل في غرفة هادئة. يترك الجميع أحذيتهم أمام الغرفة ويمكنهم الجلوس متربعين عبر الغرفة على الوسائد أو البطانيات أو الكراسي.

التطبيق:

تتم دعوة الأطفال إلى حفل شاي صغير ويتم إعطاؤهم كوبًا فارغًا في البداية. يبدأ الحفل بموسيقى خلفية مناسبة ويجلس الأطفال متربعين على الأرض. يوجد إبريق زجاجي به شاي ساخن في منتصف الدائرة. يتم إسقاط الحلوى الصخرية في الدورق. يستمع الأطفال إلى طقطقة الشاي الساخن. يجب ألا تلمس الدورق حتى يبرد الشاي إلى درجة حرارة الشرب، أو بدلاً من ذلك، يتم تخفيفه بالماء البارد. ثم يتم توزيع الشاي على أكواب الأطفال. يتم الإعلان عن وصول الطعم إلى الفم بصوت عالٍ، «آه».

الاختلافات:

يمكن دمجها مع وجبة خفيفة دسمة مثل البيض المخفوق مع الخبز الأسمر والأعشاب الطازجة.



الأطفال



أي عدد



نالتعرف على الطعام: ما عليك سوى

صنع المنتجات النهائية المألوفة

بنفسك



حسب عدد المشاركين، م 20 دقيقة



بالمقادير لـ 10 أشخاص:

- 20 ملعقة كبيرة معجون طماطم، ويفضل أن تكون ناضجة بالشمس (أنبوبة)
- 10 ملاعق صغيرة خردل، متوسط الحرارة (أو أقل)
- 20 ملعقة كبيرة ماء أو عصير تفاح، ساخن
- 5 ملاعق كبيرة مرق خضار
- بعض الفلفل المطحون الطازج،
- قليل من الملح
- 10 ملاعق صغيرة مربى الفواكه (صلصة التفاح اختياري)

المواد

- صحن
- مخفقة

الوصفة:

ضع المكونات (ما عدا الزيت) معاً في وعاء كبير وحركها بقوة باستخدام المخفقة. وأخيراً أضف بضع قطرات من الزيت.

الاختلافات:

قشري البطاطس، قطعها إلى شرائح، ثم ضعها في الفرن حتى تنضج. أضفها كبطاطس مقلية بالفرن في المنزل واستمتع بكل شيء معاً على الفور!



صنع الطعام

الأطفال



أي



التعرف على الطعام؛ ما عليك سوى

صنع المنتجات النهائية المألوفة



بنفسك

حسب عدد المشاركين، م 20 دقيقة



المقادير لحوالي 10 أشخاص:

- 2 كجم من الخضار مثل الخيار والجزر والفلفل والكرنب والطماطم والفجل.
- 250 جرام كريمة فريش و 250 جرام جبنة كريمية
- . الملح والفلفل والثوم
- ليمون
- الثوم المعمر والبقدونس

المواد:

- . ألواح التقطيع
- . سكين المطبخ
- السلطانيات والأطباق
- زخرفة الطاولة

الوصفة:

يتم تقطيع الخضار إلى قطع صغيرة الحجم. في الوقت نفسه، يتم خلط التغميس المصنوع من الجبن الكريمي والقشدة الطازجة. تتبل الكريمة بالملح والفلفل وعصير الليمون والثوم المفروم جيداً وتُصفى بالأعشاب. تم ترتيبها بشكل جميل على طبق، وسيكون هناك الكثير من العملاء لتناول هذه الوجبة الخفيفة الصحية خلال فترة استراحة اللعبة.



أسرع عند سماع أسمك

الأطفال



أي من 10 أشخاص



حسب عدد المشاركين، من 5 دقائق



التعرف على بعضنا البعض، والإجماع



التنفيذ:

تتقف المجموعة في دائرة. وتشير الإدارة إلى أن الجري في دوائر قد يتسبب في سقوطك، لذا عليك اختيار الوتيرة المناسبة. يقول طفل اسمه بصوت عالٍ للشخص التالي على اليمين ويركض على الفور حول الدائرة الموجودة على اليمين. يُقال الاسم حول الدائرة بالسرعة أو ببطء كما قاله الطفل ويكرره كل طفل. يحاول الطفل العودة إلى مكانه قبل أن يصل الاسم إليه. بمجرد وصول الشخص الذي يركض، يأتي دور الشخص التالي.

النصائح والتلميحات:

في البداية، تشير الإدارة مرة أخرى إلى أنه من الممكن أن تسقط أثناء الركض في دوائر وأنه من المهم الحفاظ على الوتيرة الصحيحة.



لعبة الاختفاء

الأطفال



أي من 3 أشخاص



حسب عدد المشاركين



الحركة، الاهتمام، الاستقلال



المادة:

أشياء لافتة للنظر (أشياء أكثر من الأطفال) مثل الحجارة وأوراق الشجر والجوارب والبصل والقبعات والمناشف والأصداف وما إلى ذلك.

التحضير:

تجول في الغرفة أو المسار وابحث عن أماكن خاصة للاختباء. إخفاء المادة المحددة (ليست بشكل جيد).

التنفيذ:

اعتماداً على التضاريس وعدد العناصر، يكون لدى كل شخص من دقيقة إلى خمس دقائق للعثور على العناصر المذكورة ووضعها في منطقة محددة.



مشهد الحركة

الأطفال



أي من 3 أشخاص



حسب عدد المشاركين



تنمية الإبداع وتجربة أشكال جديدة

من الحركة



المادة:

مكعبات الرغوة، ومعدات الصالة الرياضية القياسية مثل: على سبيل المثال الحصير السميك والرفيع، والمقاعد، والصناديق، والسلام، واعتماداً على عدد الأطفال، على سبيل المثال قضبان الحائط، والحبال، والخواتم

التحضير:

يتم إعداد مشهد الحركة مسبقاً باستخدام معدات كبيرة.

التنفيذ:

وللأطفال الحرية في اختيار الأجهزة التي يريدون تجربتها. قد يلزم وضع القواعد فيما يتعلق بتغيير الأجهزة.

الاختلاف:

في مشهد الحركة الذي تم إعداده مسبقاً، يمكن إعداد مشهد حركة موضوعي مع الأطفال. ولهذا الغرض، يتم فتح جولة نقاش في بداية العرض يتم فيها اختيار الموضوع، على سبيل المثال: ب. الغابة. يتم الآن توسيع نطاق الحركة مع الأطفال وإعادة تسمية المعدات الموجودة. على سبيل المثال ب. الحلقات والحبال لتكوين الكروم. تُستخدم الكروم للتأرجح من ضفة (صندوق) إلى آخر، لأنه يوجد بينهما مستنقع خطير (حصير سميك) يعيش فيه تمساح خطير لا يريد أحد أن يأكله. أثناء اللعبة المستمرة، يمكن إضافة محطات أخرى بأجهزة صغيرة. على سبيل المثال، يمكن بناء كهف من وحدات البناء حيث يكون الجميع آمنين. يمكن أيضاً إضافة ممر متذبذب مع مقعد مقلوب. الخيال يمكن أن يتدفق.

إشعار:

تصميم مستوى صعوبة المشهد الحركي بما يتناسب مع عمر الأطفال وقدراتهم.



سلطة فواكه

الأطفال



أي من حوالي 5 أشخاص



حسب عدد المشاركين



تدريب الانتباه ورد الفعل والإدراك



المادة:

كراسي جلوس؛ إذا كان هناك اختلاف، فهناك أيضًا العديد من البطاقات التي تحتوي على أنواع مختلفة من الفاكهة، على الأقل بعدد الأطفال

التحضير:

بناء دائرة من الكراسي، كرسي واحد أقل من الأطفال؛ إذا كان هناك اختلاف، قم بإنشاء بطاقات فاكهة إضافية

التنفيذ:

يتم تعيين المشاركين لأنواع مختلفة من الفاكهة عن طريق العد. لذلك على سبيل المثال. على سبيل المثال التفاح، الباييم، البرقوق، الكرز. يذهب الطفل بدون كرسيه الخاص إلى المنتصف وينادي على نوع من الفاكهة. يقوم جميع الأطفال المعينين لهذه الفاكهة بتغيير أماكنهم ومحاولة الحصول على مكان. حتى الطفل الذي ليس لديه كرسي يبحث الآن بسرعة عن مكان للجلوس. من بقي في النهاية ولم يجد كرسيًا يذهب إلى منتصف الدائرة وينادي نوعًا آخر من الفاكهة. عند صيحة «سلطة الفاكهة» يغير الجميع أماكنهم.

الاختلافات:

في البداية، يحصل كل طفل على بطاقة فاكهة ويحتفظ بها في يده كتذكير.



توقف عن الرقص

الأطفال



أي شخص تقريبًا



حسب عدد المشاركين



تعزيز الإبداع والحركة وتعزيز الثقة
والنفس والقدرة على التركيز



المادة:

الموسيقى والكرات والأوشحة

التحضير:

جمع المواد، وإعداد الغرفة.

التنفيذ:

يحب الأطفال الحركة، وهم متحمسون بشكل خاص للموسيقى. تركز هذه اللعبة على الشعور الجيد بالرقص والموسيقى والحركة. ولهذا الغرض، يقوم أحد الأطفال بتشغيل نظام الموسيقى بينما يرقص الأطفال الآخرون في جميع أنحاء الغرفة. فجأة يتوقف الطفل عن الموسيقى. يجب على جميع الأطفال تجميد حركاتهم وعدم التحرك حتى تبدأ الموسيقى مرة أخرى. إذا لم ينجح الأطفال في ذلك، يمكن للطفل الموجود في صندوق الموسيقى تعيين طفل آخر ليكون ممثل الموسيقى ويرقص معه. يتولى الطفل الثاني الآن دور DJ.

يمكن للأطفال الرقص بمفردهم أو معًا، والاستمتاع والتعبير عن شخصيتهم بجميع أنواع الأوشحة وأشربة الكيويو والالتواءات البرية وفي نفس الوقت عليهم الاستماع بعناية إلى الموسيقى.

الاختلاف:

إذا كنت ترغب في بدء منافسة صغيرة، فيمكنك أيضًا الانتباه جيدًا لمن تحرك مؤخرًا أو من لا يزال يرتجف بعد توقف الموسيقى. يتم القضاء على هذا الطفل. تستمر اللعبة حتى يتبقى طفل واحد فقط.



نقل الحيوانات



الأطفال



أي شخص من شخصين على الأقل



حسب عدد المشاركين، حوالي
5-10 دقائق



تعزيز الشعور بالانتماء للمجتمع،
وتعزيز التركيز



المادة:

عصي الجمباز أو المناشف؛ الحيوانات المحنطة أو الكرات أو البالونات؛ حصيرة أو صندوق صغير مقلوب، ربما مقعد أو شريط تيسا

التنفيذ:

طفلان يلعبان معًا ويواجهان بعضهما البعض. أنت تحمل في يديك نقالة (عصي جمباز أو مناشف) يرقد عليها حيوان مريض (كرة أو بالون أو لعبة محبوب). يجب الآن نقل الحيوان إلى مستشفى الحيوانات (حصيرة أو صندوق صغير مقلوب). يجب ألا يسقط الحيوان! ومن خلال التعاون يمكن نقل الحيوان بعناية وبالتالي إنقاذه.

الاختلافات:

- التسليم: اعتمادًا على مستوى الصعوبة، يمكن أيضًا تسليم الحيوانات إلى ناقلين آخرين في مكان تم تحديده مسبقًا، على سبيل المثال، نهر لا يمكن التغلب عليه (شريط تيسا أو ضفة). يجب ألا تسقط الحيوانات!
- العائق: يجب نقل الحيوانات معًا فوق عائق (ضفة). وتجنب ان يسقطوا!!



الحقل الهادئ

الأطفال



أي شخص، على الأقل 5 أشخاص



حوالي 15 دقيقة



تعزيز التركيز والوعي الذاتي
والحساسية وإدراك البيئة المحيطة



التحضير:

يفضل أن يتم هذا الإجراء في الهواء الطلق على غابة أو مرج أو مسار حقل. أثناء التحضير، يجب إخفاء العناصر المختلفة (ليس جيداً) على طول الطريق في الحقل الهادئ.

التطبيق:

يقوم قائد المجموعة بتعديل مزاج الجميع من خلال مطالبة المجموعة بالاقتراب منهم، ويبدأ بالهمس وشرح اللعبة: أمام الأطفال يوجد «وادي الصمت» حيث لا يُسمح لهم بالكلام. على يمين ويسار المسار، يتم «إخفاء» الأشياء غير العادية لأعلى ولأسفل قليلاً في المنطقة. يجب على الجميع الآن البحث بعناية عن هذه الأشياء وتذكر موقعها دون التقاطها أو الإشارة إليها للآخرين. وفي نهاية المسار، يتم بعد ذلك إدراج الكائنات معاً.

الاختلافات:

- الإبداع:
يمكن أن يُطلب من المشاركين التفكير في قصة عن الأشياء، ثم يتم سردها بعد ذلك.
- العناصر الخاصة:
لا توجد حدود عندما يتعلق الأمر باختيار العناصر. على سبيل المثال، يمكن أيضًا استخدام أدوات التدليك، والتي يمكن للمشاركين بعد ذلك استخدامها في إجراء آخر.
- في الأماكن المغلقة:
يمكن أيضًا لعب الحدث في الداخل، على سبيل المثال، لتغيير الغرف المتنوعة عبر الردهة.
- طريق العودة:
في طريق العودة، يمكن للأطفال جمع الأشياء حتى يتمكنوا من استخدامها وفقًا لذلك.



الأطفال



أي شخص، على الأقل 5 أشخاص



حوالي 20 دقيقة



الإبداع والوعي والإدراك للبيئة



المادة:

قطعة قماش كبيرة ومواد طبيعية متنوعة حول موضوع محدد.

التحضير:

يتم جمع المواد، بشكل مثالي بناءً على موضوعات محددة ومن الأفضل أن يتم جمعها مع الأطفال، على سبيل المثال. ب. الخريف (الأوراق الملونة والكستناء والجوز).

لوضع ماندالا، يتم وضع قطعة قماش على الأرض.

التنفيذ:

الجميع يجلس في دائرة حول القماش. المواد أمام القماش. يتناوب جميع الأطفال في اختيار شيء واحد (!) ووضعه على القماش. بعد الجولة، يُسمح لجميع الأطفال بأخذ شيء آخر ووضعه. وبهذه الطريقة، يتم تجميع جميع المواد معاً تدريجيًا لتكوين صورة. يُسمح بعد ذلك لكل طفل بتغيير الصورة مرة واحدة عن طريق تحريك كائن ما. سؤال من قائد اللعبة: «هل تحب صورتك؟ انظر إليها لبعض الوقت!»

ثم يتم اختيار الطفل الذي يسمح له «بالتنظيف». يتعد هذا الطفل حتى يتمكن الأطفال الآخرون من التعرف على شيء ما على القماش دون أن يرى هذا الطفل الشيء المقصود. الطفل الذي «ينظف» يستدير مرة أخرى و يبدأ في ترتيب الأشياء المختلفة. عندما يلمس الكائن المحدد، يدندن الأطفال الآخرون. يُسمح له بوضع هذا الشيء بعيدًا، ولكن بعد ذلك يأتي دور الطفل التالي لترتيب الأشياء. تستمر اللعبة حتى يتم وضع جميع الأشياء بعيدا مرة أخرى.



التدليك



الأطفال



أي شخص من 2 شخص



حوالي 15 دقيقة



الاسترخاء، تنمية الثقة، التنشيط،
تحفيز الحواس، الإبداع، الراحة



تحضير:

توفير المواد وخلق جو هادئ وشرح القواعد.

التنفيذ:

يذهب الأطفال معاً في أزواج. يستلقي الطفل على بطنه على حصيرة أو بطانية وهو عبارة عن صينية البيتزا. والآخر يخبز البيتزا على ظهره.

- أولاً، يتم دهن الدرج - قم بتمرير يديك على الظهر
 - أضف الدقيق - قم بحركات طبول خفيفة بأصابعك
 - أضف الآن الماء - قم بحركات موجية على ظهرك بأصابعك
 - اخلطي الدقيق والماء - ادفعي يديك إلى منتصف الظهر من جميع الجوانب
 - اعجن العجينة - قم بحركات عجن قوية على ظهرك
 - الآن يتم طرح العجينة - استخدم ساعديك لتقليد شوبك على ظهرك
 - الآن يتم تغطية البيتزا - بحركات أصابع مختلفة، الطماطم، البيض،
 - شرائح السلامي المقددة وما إلى ذلك.
 - يتم وضع البيتزا في الفرن - يقوم طاهي البيتزا بتدفئة الظهر بيديه أو بجسده بالكامل
 - الآن أصبحت البيتزا جاهزة ومقطعة إلى قطع صغيرة - قم بتمرير حافة يدك على الظهر.
 - بعد تناول البيتزا وتنظيف الصينية، افركي ظهرها بيديك.
- الآن يغير الأطفال الأدوار.

التلميحات:

- ايجوز تدليك الظهر وتدفتته إلا بعناية.
- يُسمح للطفل المستلقي بالتعبير عما يحبه وما لا يحبه.
- تأكد من تقليل أي خوف من الاتصال بعناية.
- مبدأ التطوع : إذا كنت لا تريد أن يتم لمسك، يمكنك أن تكون متفرجًا.



التأمل الخفيف

الأطفال



2-10 أشخاص



حسب عدد المشاركين



التهدئة والوعي الذاتي واليقظة



المادة:

شمعة، ولاعة أو كبريت، وربما موسيقى مريحة

التحضير:

إعداد غرفة هادئة والتأكد من وجود بيئة خالية من الضوضاء.

التنفيذ:

يجلس الأطفال في دائرة وينظرون إلى ضوء الشمعة الموجودة في منتصف الدائرة. يركز الأطفال على التنفس ويأخذون شهيقًا وزفيرًا مرتين. يجب أن تنظر إلى وميض الشمعة. سوف تواجه وميض الشمعة. لكن يمكنهم أيضًا معرفة أنه يتحرك على الرغم من أنه لا يتحرك. وهذا أمر طبيعي ويظهر مدى انشغالهم بوعيهم الذهني. إذا رأيت بعد فترة الشمعة وكل شيء حول الشمعة قد أصبح مظلمًا، فهذا يعني أن وعيك الذهني أصبح عميقًا بشكل خاص. ببطء يعودون إلى الآن.



من الذي يسرق ومن الذي يصفر؟

الأطفال



أي من 10 أشخاص



حسب عدد المشاركين



البقطة



التنفيذ:

تنتشر المجموعة في منطقة ما. يبحث الجميع عن مكان صغير ومريح حيث يمكنهم الجلوس أو الاستلقاء أو الوقوف. ثم يسود الصمت المطلق لمدة 30 ثانية، وعلى الجميع أن يتذكروا أكبر عدد ممكن من الأصوات المختلفة التي يدركونها.

بعد مرور 30 ثانية، تقوم المجموعة بجمع كل الأصوات. ماذا سمع الأطفال؟ كم عدد الأصوات المختلفة التي كانت هناك؟ ربما يوجد حتى شخص يمكنه التمييز بين الطيور الفردية؟



وازن نفسك وابحث عن مركزك

الأطفال



أي من 10 أشخاص



حوالي 5 دقائق



وعي الجسم، وتعزيز التركيز



مواد:

حبل واحد (للتنوع، عدة حبال إذا لزم الأمر)

التحضير:

يقع الحبل على الأرض في خط أفعواني (على شكل حلزون).

التنفيذ:

يحاول الأطفال ببطء وهدوء تحقيق التوازن حافي القدمين على الحبل دون الدوس على الحبل وتوزيع المهمة من خلال التمارين التالية:

1. يوجد حبلان بجانب بعضهما البعض ويتوازن طفلان في نفس الوقت.
2. يتوازن الأطفال وأعينهم مغلقة ويرافقهم، وإذا لزم الأمر، يرشدهم طفل آخر.
3. هناك عدة عقد في الحبل ويجب على الجميع العثور على العقد حافي القدمين وأعينهم مغلقة.
4. قم بالمشي للخلف أو للجانب أو على أصابع قدميك أو بوضعية القرفصاء.
5. في نفس الوقت، قم بموازنة شيء ما على ظهر يدك، أو على رأسك، أو على ملعقة خشبية.



قواعد المحادثة

الأطفال / أولياء الأمور / أفراد الأسرة



أي عدد



حوالي 30 دقيقة



إنشاء قواعد مشتركة للعمل معًا،
وتحفيز الأشخاص على المشاركة.



المادة:

أوراق كبيرة، وأقلام، ودبابيس، وربما بطاقات.

التحضير:

الكتابة على الورق والبطاقات أو رسمها للتنفيذ مع الأطفال.

التنفيذ:

يتم جمع قواعد التعايش مع الأطفال (الآباء والأسر). يتم رسمها أو كتابتها على قطعة كبيرة من الورق. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضًا رسم البطاقات، ثم وضعها في منتصف الدائرة ويمكن للجميع استخدامها. يشرح المشرف الرموز ويدير المناقشة ويتفاعل وفقًا للإشارات.

قواعد المثال:

- رفع اليد: «أريد أن أقول شيئًا»
 - ممتاز: أعتقد أنه جيد»
 - اعترض: أنا لا أحب ذلك»
 - علامة استفهام، يرجى التوضيح».
- يمكن توسيع القائمة حسب المجموعة، على سبيل المثال رمز للفواصل أو رمز لرسالة مهمة.



ضوء الفلاش

الأطفال / أولياء الأمور / أفراد الأسرة



اي عدد كان



حوالي 10 دقائق



ابدأ يومًا أو أنه يومًا، واسأل عن

مشاعرك



التنفيذ:

المشاركون يجلسون في دائرة. يشرح المشرف القواعد:

- يمكن للجميع التعليق بدورهم، لكن لا يتوجب على أي شخص القيام بذلك.
- يقول الجميع جملة واحدة فقط (أو اثنتين).
- ليس هناك تعليق على ما قيل.

يطرح المشرف سؤالاً، على سبيل المثال، كيف كان هذا المساء بالنسبة لك؟“ ماذا سأخذ معي من بعد ظهر هذا اليوم؟“ ما الذي كان مهمًا بشكل خاص؟“ أو بين كيف حالك؟“ ومن المهم ألا يناقش أحد الأمور بعد جولة المصباح، لكن يبقى ما قيل دون تعليق.

للبدء، يمكنك استخدام أسئلة مثل «كيف حالك اليوم؟“ أو «ماذا تتوقع من اليوم؟“



العصف الذهني (العصف الذهني)

الأطفال / أولياء الأمور / أفراد الأسرة



أي عدد



حوالي 30 دقيقة



جمع الأفكار وتحفيز الإبداع في
المجموعة والتعمق في الموضوع



المادة:

ما يكفي من ورق القالب، والأقلام، ومشرف واحد، وشخص واحد لتدوين الملاحظات، والمجلات، والمقص.

التحضير:

الحصول على المواد، وصياغة السؤال/الموضوع.

التنفيذ:

يتم جمع كافة الاقتراحات الخاصة بالسؤال/الموضوع وكتابتها. من المهم عدم وجود نقاط من أجل ضمان التدفق الإبداعي دون عائق للأفكار. الكتلة عظيمة! سيتم الفرز في وقت لاحق. قد يتم تطوير أفكار الآخرين، ولكن لا يمكن انتقادها. يجب على الم التأكيد من أن الجميع لديه فرصة للتحدث وأن الشخص الذي يقوم بتدوين الملاحظات يكتب كل شيء. مثال: ماذا يمكننا أن نفعل لجعل رعايتنا أكثر جمالاً؟

الاختلاف:

● وفي خطوة أخرى، تتم معالجة الأفكار بشكل أكبر. يمكن أن يكون هذا على سبيل المثال عن طريق المناقشات والتصويتات مثلاً يمكن استخدام طريقة „النقاط“ ومن المهم أخذ استراحة واضحة مسبقاً.

● بالنسبة للأطفال:

قم بتوفير المجلات وما إلى ذلك حيث يمكنهم قص الأشياء التي يريدون تضمينها.



من يعرف؟ (ماذا يحب طفلي)

أفراد الأسرة/ أولياء الأمور



5-10 آباء لكل مجموعة



حوالي 20 دقيقة



الحديث عن التغذية المتوازنة

أفكار لصدوق الإفطار والغداء



رياض الأطفال.

التحضير:

دعوة الوالدين إلى أمسية الوالدين والاستعداد لها. تقديم وعرض الطعام أو صورته (على شكل بطاقات بريدية أو ورق مقوى، ويفضل أن تكون الأطعمة الصحية وغير الصحية). توفير طبق فارغ لكل أسرة. التقط صورًا لأطباق الأطفال المملوءة مسبقًا.

التنفيذ:

في الرعاية النهارية اليومية، يتم وضع الأطعمة الصحية وغير الصحية المختلفة ومن المفترض أن يقوم الأطفال بإعداد وجبة إفطار (يفضل أن تكون صحية) بناءً على ما يرغبون في تناوله. يتم التقاط الصور للوحات النهائية وتحمل اسم الطفل.

الآباء مدعوون إلى أمسية الوالدين في نفس الوقت. يتم عرض نفس الأطعمة هناك. يتم سؤال الآباء المشاركين في مجموعات صغيرة عن الأطعمة التي سيختارها أطفالهم من أجل إعداد طبق إفطار صحي يستمتعون به أيضًا. بعد أن تقوم مجموعات الآباء بتجميع الطبق، يُظهر لهم المحترفون الطبق الذي قام طفلهم بتركيبه بالفعل. ثم تتم مقارنة اللوحات مع بعضها البعض. يتيح ذلك للمهنيين وأولياء الأمور مناقشة موضوعات وجبات الإفطار الصحية وصناديق الغداء والعادات الغذائية لأطفالهم.



بيت المقهى

الكبار



مجموعات أكبر



حسب عدد المشاركين، م 90 دقيقة



إيجاد أفكار وحلول إبداعية من

خلال التبادل المكثف.



المادة:

الطاولات والكراسي ومفارش المائدة الورقية والأقلام

التحضير:

اختر موضوعاً، وأخلق جو المقهى، وقم بتسمية مفارش المائدة

التنفيذ:

يتم خلق جو مقهى لطيف. كل طاولة مغطاة بمفارش ورقية ومجهزة بأقلام. تتم كتابة سؤال أو أطروحة أو أكثر حول موضوع شامل على مفرش المائدة لكل طاولة. تحتوي كل طاولة على مضيف يرحب بالضيوف. يتبادل الضيوف الباكون الأفكار حول موضوع ما ويكتبون أفكارهم/ أسئلتهم/ أطروحاتهم على مفارش المائدة الورقية. بعد حوالي 4-5 دقائق، ينتقل الجميع باستثناء المضيف إلى الطاولة التالية - في أفضل الأحوال، تنقسم المجموعة القديمة إلى عدة مجموعات جديدة. يرحب المضيف بالضيوف القادمين ويشرح لهم ما حدث حتى الآن. يقوم الضيوف المتبقون بعد ذلك بتبادل الأفكار والأسئلة والأطروحات على نطاق واسع على طاولتهم وكتابة الإجابات والأفكار الأخرى على مفرش المائدة. ثم يقوم المشاركون بتغيير الجداول مرة أخرى وتظهر مجموعات جديدة مرة أخرى. يتكرر هذا حتى يصل جميع المشاركين إلى جميع الطاولات. وأخيراً، هناك تبادل مشترك حول النتائج على جميع الجداول. يتم تعميق المواضيع والشبكات.



الاحتياج للتصويت

الأطفال والكبار



أي عدد كان



حسب عدد المشاركين، من 5 دقائق



اتخاذ القرارات واضحة



المادة:

علب حفظ شفافة (يمكن أيضاً استخدام العلب؛ إذا أردت، يمكنك أيضاً عمل مقياس للاحتياجات من أنابيب الورق المقوى)؛ بطاقات من الورق المقوى لكل كوب أو علبة يمكن رؤية الموضوع المراد اختياره إما كتابياً أو مصوراً؛ الرخام الزجاجي أو الكستناء أو المكسرات كمواد اختيارية.

التحضير:

جمع المواد وإعداد حاويات التصويت.

التنفيذ:

جميع البطاقات التي تحتوي على المواضيع وحاويات التصويت موضوعة بجانب بعضها البعض على الطاولة. يحصل الجميع الآن على قطعة من الرخام (الكستناء والجوز) لوضعها في الجرة مع الأشياء المفضلة لديهم. الزجاج الذي يحتوي على أكبر قدر من المحتوى هو المفضل لدى الجميع.

المثال:

يتم البحث عن شعار بعد ظهر الحدث. لقد تم بالفعل جمع العديد من الأفكار. ويجب استشارة البارومتر لاتخاذ القرار. يتم رسم بطاقات الشعار ذات الزخارف أو لصقها أو وضع علامة عليها (على سبيل المثال، السيرك والقراصنة والحكايات الخيالية). ثم يقوم الجميع بوضع الكرات بداخلها. عندما يقوم الجميع بالتصويت، يتم احتساب الأصوات وإعلان النتيجة.

التفاوت:

بدلاً من رخام واحد، يمكن لكل شخص الحصول على عدة رخام، والتي يمكنهم توزيعها وفقاً لقواعد معينة. وهذا يمنحك صورة أكثر تمايزاً.

