



كراسته رمضان

حركة شببية أجيال 2024



فعاليات ثانوي*

- 3.....تحديات رمضان
- 6.....رحلة الاكتشاف

فعاليات مناسبة ثانوي واعدادي*

- 9.....كل يوم تحدي
- 11.....فعاليات محوسبة
- 13.....فعالية مشور الالف ميل يبدأ بخطوة
- 16.....كيف رمضان عنا بالبيت

فعاليات اعدادي*

- 18.....نصائح رمضان
- 22.....تغيير عاداتنا برمضان

فعاليات ابتدائي*

- 27.....حصالة رمضان
- 30.....لماذا نصوم
- 32.....فعالية رمضانية
- 34.....قيم رمضانية



تحديات رمضان



الأهداف:

- ان يتعرف الأفراد الأجياليون على فوائد الصيام
- ان يخطط الأفراد الأجياليون لعدة تحديات للعادات الصحية بـرمضان
- ان يتابع الأفراد الأجياليون هذه التحديات لمدة شهر كامل



الفئة المستهدفة:

18-15




المدة الزمنية:

60 دقيقة



المواد اللازمة:

1. جهاز عرض
 2. اوراق وبريستول واقلام
- طباعة ملحق 1 نسخة واحدة

المرحلة الاولى: 20 دقيقة 

اعرض الفيديو لأفراد المجموعة (من 2:20 حتى النهاية)

https://www.youtube.com/watch?v=E8AJ-PTnD2E&ab_channel=ARAMTV-%D8%A2%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%AA%D9%8A%D9%81%D9%8A

اسال افراد المجموعة : ما رأيكم بما سمعتموه من أحمد الشقيري؟

المرحلة الثانية: 20 دقيقة

اقسم المجموعة لخمسة مجموعات وأخبرهم ان كل مجموعة ستأخذ تحدي من ملحق 1. وزع الاقلام والاوراق على افراد المجموعة واخبرهم ان كل مجموعة ستفكر كيف ستقوم بتحدي يشترك فيه كل افراد المجموعة طيلة شهر رمضان المبارك واقناع الافراد بأن يشتركوا بهذه التحدي. أخبرهم ان كل فرد عليه الانضمام الى تحديين على الاقل خلال الشهر (اشرح لهم ان هذا ليس اجبار ولكنه حق جسمكم عليكم ان تعاملوه بشكل جيد في هذا الشهر الفضيل , وعلى الاقل يجب عليكم المحاولة). اشرح لافراد المجموعة انه لا يوجد احد منا كامل , البعض منا يقوم بعمل هذه العادات الصحية والبعض لا , وانه لا بأس بذلك. ذكرهم بالحديث الشريف : « لا تَزُولُ قَدَمًا عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيْمَ أَفْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيْمَ فَعَلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ؟ وَفِيْمَ أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيْمَ أَبْلَاهُ؟

المرحلة الثالثة: 20 دقيقة

كل مجموعة ستعرض التحدي الخاص بها. وستحاول اقناع باقي افراد المجموعة بالانضمام للتحدي الخاص بها وزع البريستول والاقلام واطلب من افراد كل مجموعة كتابة التحدي الخاص بهم وتسجيل الاشخاص المنضمين لهذا التحدي وعليهم متابعة التحدي طيلة شهر رمضان في مجموعة الواتس اب الخاصة بالمجموعة. بعدها في كل لقاء لاحق ستكون المجموعة المسؤولة عن التحدي مسؤولة عن توزيع ملصقات او اي جائزة رمزية اخرى لكل الافراد الذين قاموا بالتحدي بالفعل (يمكن ايضاً وضع الملصقات جنب اسماء الافراد على البريستول).

للتلخيص: اطلب منهم التفكير لاحقاً بالتغيير الذي يمكننا احداثه بشهر رمضان المبارك وكيف سيؤثر هذا علينا لبقية السنة. أخبرهم ان هذه التحديات تُشكل عقبة كبيرة ويجب علينا محاولة حلها لكي نحظى بصيام صحي ومتوازن. وان توفير دعم نفسي واجتماعي يلعب دوراً حاسماً في التغلب على هذه التحديات.



تحدي شرب الماء خلال ساعات الليل

في رمضان نعاني من قلة السوائل و احتمال زيادة درجة الجفاف وتأثيرها على الصحة العامة.

تحدي تنظيم الحمية الغذائية

برمضان انقطاع وجبتي الإفطار والسحور قد يؤدي إلى تغييرات في نمط الأكل.
و احتمال زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات أثناء وجبتي السحور والفتور.

تحدي النشاط البدني

في رمضان نعاني من قلة النشاط البدني بسبب التعب والجوع خلال ساعات الصيام.
قد يؤدي ذلك إلى انخفاض مستويات اللياقة البدنية والخمول والتعب.

تحدي تنظيم النوم

في رمضان يتأثر نومنا بسبب توقيت السحور والإفطار .

تحدي تقليل استهلاك السكريات

في رمضان نعاني استهلاك متزايد للحلويات والمشروبات الغازية خلال وجبات الإفطار والسحور.
و احتمال زيادة في مشاكل الوزن والسكريات في الدم.



فعالية رحلة الاكتشاف



الأهداف:

- ان يرى ويقارن الأفراد الأجياليون بيوت حول العالم ببعضها البعض حسب الدخل المادي
- ان يتخيل الأفراد الأجياليون العالم بشكل مثالي



الفئة المستهدفة:

18-15



المدة الزمنية:

70 دقيقة



المواد اللازمة:

3. هواتف ذكية وانترنت

4. اوراق واللوان

المرحلة الاولى: 15 دقيقة

أخير الافراد انك سترسل لهم موقعاً مثير جداً للاهتمام عبر مجموعة الواتس وانكم سوف تبجرون بهذا الموقع بالاعشر دقائق القادمة.

<https://www.gapminder.org/dollar-street>

هذا الموقع اسمه شارع الدولار وهو مشروع مميز لشركة gapminder

يتيح لنا هذا الموقع رؤية البيوت من الداخل حسب الدخل المادي.

اشرح لافراد المجموعة ان هذا المشروع جُمعت فيه 30 الف صورة من 264 عائلة في 50 دولة. رتبت البيوت حسب دخلها المادي من اليسار الى اليمين (حيث اليسار البيوت الفقيرة واليمين البيوت الغنية) وقد وثقت حياة الناس عبر عدة فئات. يمكنك في كل بيت رؤية غرف النوم والاسره والمطابخ وغرف المعيشه والمراحيض وما الى ذلك. تقسمو لمجموعة مكونه من ازواج حسب اختياركم وانظرو للموقع وتجولوا فيه لمدة 10 الدقائق القادمة.



شرح كيفية استعمال الموقع:

ملاحظة: الموقع باللغة الانجليزية ولكنه سهل للاستعمال في اعلى الشاشة يوجد مسطرة وبمساعدها يمكنك تحديد المدخولات الشهرية التي تريدون رؤية البيوت حسبها. بالضغط على مربع التصنيف بجهة اليمين العالم "the world"مكنك اختيار المنطقة او الدولة التي تريد مشاهدة البيوت فيها. ويمكنكم رؤية بيوت لعائلات ذو مدخولات مختلفة من داخل نفس الدولة وبالضغط على مربع التصنيف بجهة اليسار Families يمكنك اختيار البحث حسب العائلات او حسب نوع الغرفه او حسب نوع النشاط.

المرحلة الثانية: 20 دقائق

نقاش داخل المجموعة الزوجية:
اختر صورة واحدة جذبت انتباهك

- ما الذي جذبك في هذه الصورة؟
- ماذا شاهدت فيها ؟
- بماذا شعرت ؟
- هل اكتشفت شيء جديد ؟

ثم اطلب منهم ان يتقسموا لزوج واطلب منهم خلال الخمس دقائق القادمة عمل محاكاة , الاول سيسأل حسب الصورة الذي جذبت انتباهه (اي سؤال يثير فضوله) والثاني سيحاول تقمص الشخص او الاشخاص الذين يعيشون في هذا البيت ويجيب عن تساؤله. وبعدها عكس الادوار.

المرحلة الثالثة: 35 دقيقة

وزع الاوراق والالوان على افراد المجموعة , وقل لهم حسب مشروع شارع الدولار تخيلنا العالم شارعًا منظمًا حسب الدخل، حيث يسكن الجميع في هذا الشارع، لكن الفقراء يسكنون على طرف الشارع الأيسر، والأغنياء على طرف الشارع الأيمن، وكل الآخرين يسكنون في مكان ما في الوسط.
ارسمو كيف تتخيلون شارع مثالي يعيش فيه سكان العالم.
ثم اعرضو رسوماتكم لباقي افراد المجموعة



أخبر أفراد المجموعة أن الفعالية تهدف إلى استكشاف مفهوم التفاوت الاقتصادي وتأثيره على التوزيع المكاني في المجتمع. تخيل الشارع كرمز للمجتمع، حيث يتم تقسيم السكان حسب دخولهم إلى طبقات اقتصادية. يعكس هذا الترتيب التفاوت الاقتصادي والتمييز الاجتماعي الذي يعيشه المجتمع، ويشجع على التفكير في آثار هذا التوزيع على العدالة الاجتماعية والفرص المتاحة للأفراد من مختلف الطبقات.





ملاحظة هذه التحديات مناسبة للأفراد بالمرحلة الاعدادية والثانوية.

قبل بدأ رمضان أخبر الأفراد انك سترسل تحدي كل يوم عبر مجموعة الواتس , كل من شارك بالتحدي سيصور وسيُرسل بالمجموعة انه اتم التحدي لهذا اليوم (يمكنك اضافة تحديات خاصة بمجموعتكم).

قائمة التحديات:

1. استمع لدرس ديني
2. فسر آية قرآنية
3. تأمل لمدة ربع ساعه
4. شاهد فيديو يعلمك معلومات جديدة
5. يوم كامل بدون مواقع تواصل اجتماعي
6. أنشر معلومة دينية
7. اقرأ معلومة دينية جديدة
8. امدح الناس من حولك
9. اقرأ عن سيرة صحابي
10. تصدق
11. احفظ 5 آيات من سورة الكهف
12. احفظ دعاء جديد
13. احفظ 5 آيات من سورة البقرة
14. اقرأ قصة دينية
15. قم بعمل يدوي رمضاني
16. شاهد حلقة من حلقات خواطر
17. أنشر حديث نبوي
18. استغفر 1000 مرة
19. اكتب 10 نعم من حولك
20. تحدي اليوم - سحور وفطور صحي خالي من الحلويات
21. اقرأ اليوم اذكار الصباح والنوم
22. اترك هاتفك المحمول لمدة ساعتين (وانت مستيقظ)
23. تحدي ليوم الجمعة- اقرأ اليوم سورة الكهف
24. بعد صلاتك ادعو لوالديك ولشخص قريب منك.
25. اكتب رسالة مستقبلية لنفسك
26. أنشر عبارة تحفيزية

27. يوم بدون أسراف
28. زيارة شخص مسن
29. حضر معايدات للعيد للاطفال من اقربائك
30. لخص تجربتك برمضان لهذا العام





فعاليات محوسبة عن رمضان



الفعالية الاولى: أحكام واسئلة عامة عن رمضان – للطبقة الاعدادية - 10 دقائق

<https://wordwall.net/he/resource/67899767>

الفعالية الثانية: اسئلة عن السيرة النبوية- مناسب للطبقة الثانوية والاعدادية- 10 دقائق

<https://wordwall.net/he/resource/6204403/%d9%84%d8%b9%d8%a8%d8%a9-%d9%85%d8%ad%d9%88%d8%b3%d8%a8%d8%a9-%d9%81%d9%8a-%d9%85%d9%88%d8%b6%d9%88%d8%b9-%d8%a7%d9%84%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%ae/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d9%8a%d8%ae-%d8%a7%d9%84%d8%b3%d9%8a%d8%b1%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d9%86%d8%a8%d9%88%d9%8a%d8%a9>

اجوبة :

- ماهو تاريخ ولادة الرسول صل الله عليه وسلم؟
في يوم الإثنين، الثاني عشر من شهر ربيع الأول من عام الفيل
- من هي والدة الرسول صل الله عليه وسلم؟
هي أمينة بنت وهب
- اين ولد عليه الصلاة والسلام؟
ولد في مكة
- الى اي قبيلة ينتمي الرسول عليه الصلاة والسلام؟
قريش هي قبيلة كنانية خندفية مضرية عدنانية ينتمي إليها نبي الإسلام محمد
- من هن مرضعات الرسول صل الله عليه وسلم؟
أرضعته ﷺ من النساء ثمان وقيل أكثر، أولاهن أمه أمينة ثم ثويبة الأسلمية جارية عمه أبي لهب التي أعتقها حين بشرته بولادته أياما قبل قدوم حليلة، وخولة بنت المنذر وأم أيمن، وامرأة سعدية غير حليلة، وثلاث نسوة اخريات.

• ماهو لقب الرسول عليه الصلاة والسلام؟

النبي الأُمِّي

- ماهو عمل سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام في شبابه؟
اشتغل بالتجارة قبل البعثة، كما اشتغل برعي الغنم في بعض فترات حياته.
- كم عدد اولاد الرسول صل الله عليه وسلم من الذكور والاناث؟
ثلاث من الأولاد الذكور: القاسم وعبد الله وإبراهيم ، ماتوا جميعا صغارا ، وأربع من الأولاد الإناث: زينب ورقية وأم كلثوم وفاطمة

- كم كان عمر الرسول صل الله عليه وسلم عندما سافر الى الشام مع عمه ابي فرد؟
12 سنة

اذكر اسماء بنات الرسول صل الله عليه وسلم ؟

زينب ورقية وأم كلثوم وفاطمة

الفعالية الثالثة اسئلة عامة عن رمضان – مرحله اعدادية : 20 دقيقة 

<https://wordwall.net/he/resource/1674239/%D8%A7%D8%B3%D8%A6%D9%84%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%88%D8%A8%D8%A9-%D8%B9%D9%86-%D8%B4%D9%87%D8%B1-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D9%81%D8%A7%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D9%86>

الفعالية الرابعة: مشاعري وتخطيطاتي لرمضان- ممكن ان يناسب للمرحله الاعدادية والثانوية- 20 دقيقة 

<https://wordwall.net/he/resource/1659022/%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D9%83%D8%B1%D9%8A%D9%85>

فعالية مشوار الالف ميل يبدأ بخطوة



الأهداف:

- ان يتعرف الافراد الأجياليين على ماهية العادات المكتسبة
- مساعدة الافراد الأجياليين في بدء محاولة التغيير.



الفئة المستهدفة: 12-18



المدة الزمنية: 60 دقيقة



المواد اللازمة: طباعة ملحق 1 حسب عدد افراد المجموعة.



سير الفعالية:

المرحلة لأولى افتتاحية 5 دقائق

احكي لأفراد المجموعة: بدي احكيلكو قصة :

في صديق الي بحكي إنه بيوم من الأيام صحي من التّوم مليون طاقة ومتحمّس ، واتّصل لصديقه وقاله تعال نروح نركض بالحديقة

صديقه حكااله: ممتاز! أنت بتعرف إنه أنا دائماً هناك، بشوفك قريباً

والشّخص بحكي إنه مش عارف شو كان صاير معه بنفس اليوم، بس كان عنده شعور إنه بقدر يركض مسافات طويلة

التقى في صديقه وقاله: بتحدّك إنّي رح اتغلّب عليك بالركّض...

صديقه تجاهله

وبطريقة معيّنة فكّر الشّخص إنه بقدر يتغلّب عكل عاداته السيّئة وإنّه بقدر يعطي طاقة ١٠٠% إنه يعمل أي إشي...

وبدأ يركض، ويركض، ويركض...

لحد ما بدأ يشعر بالدّوار، بطّل يشوف متيح، ووقع عالارض...

وبعد ما أسعفوه...ورجع عبيته...راودته أفكار...وكانت درس للحياة بالنّسبة إله...

ما في شيء اسمه "طُرق مختصرة"

الأشخاص اللي عندهم لياقة بدنيّة، يستحقّوها، هذا مش سحر... كان نتيجة جهد وقرارات يومية واستمراريّة...

الأشخاص النّاجحين يستحقّوا النّجاح، النّجاح ما صار بيوم وليلة...

النّاس اللي عندهم حرّية ماليّة، نفس الشّيء، الإثني مبني عقارات يومية...

وحكى إنّه صار يخير أولاده...

بدكم سوشيال ميديا أكثر، تمام، أرسموا المسار واعرفوا لوين بالأخر رح توصلوا...

بدكم قراءة أكثر، حلو، أرسموا مسار وشوفوا وين رح توصلوا...

مين اصدقائكم... وين بتروحو... كيف بتقضوا وقت...

وهيك باختصار منتعلّم إنّه عاداتنا اليومية هي بتقرر مصيرنا، ومصيرنا ما بتغير لمجرد شرارة تحفيز حسينا فيها "فجأة"

المرحلة الثانية: 15 دقيقة

يتمنى الإنسان دوماً أن يُغير في حياته، وأن يفتح صفحةً جديدةً تغمُرها الأمل والسعادة والنجاح، إلّا أنّ الكثير من الناس يُعلّق هذا التغيير بحدوث أمرٍ ما، أو قدوم مناسبةٍ خاصةٍ، أو تحسّن في حالتهم الصحية أو المادية أو الاجتماعية.

ان شهر رمضان هو الشهر الوحيد بالسنه الذي يأتي معه التغيير بأروع الطرق الاجتماعية وألفه والمحبة بين الناس.

وزع على افراد المجموعة ملحق 1.

المرحلة الثالثة: 35 دقيقة

اقسم المجموعة الى مجموعات صغيره (حتى ثلاثة بكل مجموعة)

اطلب من الافراد مشاركة بعضهم البعض بما كتبوه والتفكير ومساعدتهم بعضهم البعض.

تلخيص: 5 دقائق

يسعى الإنسان باستمرار للتغيير وإحداث الفرق في حياته؛ من أجل تحقيق السعادة والرضا، إلّا إنّه قد يغفل عن الهدف من التغيير الذي يُجهد نفسه ليصل إليه ألا وهو النجاح، فعن أيّ نجاح يتحدث وأيّ نجاح يسعى لتحقيقه، هنا تكمن المشكلة، وتحدث الفروقات لدى الأشخاص، في تفكيرهم وأهدافهم؛ فالنجاح الأسمى الذي يجب أن يسعى لتحقيقه الشخص هو رضوان الله تعالى؛ إلّا أنّ كثرة مشاغل الحياة وغفلة الإنسان تجعله يبتعد عن هدفه الأساسي من الحياة، فيُشغل نفسه في أهدافٍ صغيرة، ثم شيئاً فشيئاً إلى أن يبتعد كل البعد عن الهدف الأسمى؛ فيصبح نجاحه وسعيه وراء التغيير بلا فائدة تُرجى؛ ولذلك على الإنسان أن يستحضر النية دائماً قبل الإقدام على أي عملٍ يقوم به، فيتحقّق النجاح له في الدنيا والآخرة

ملحق 1

تعلم مهارة أن تختلي بنفسك مرة كل شهر لتكتب قائمة بإنجازاتك وماذا عليك أن تنجز، واستعرض جميع جوانب حياتك واكتب ما يعجبك وما لا يعجبك في كل منها.

قد تساعدك هذه الأسئلة على اختبار مدى رضاك عن حياتك:

- هل أنت راضٍ عن شخصيتك؟

- هل لديك مهارات تشعر أنك لم تستغلها بعد؟

- هل لديك وقت فراغ؟

- هل من عاداتك تضييع الوقت؟

- هل أنت راض عن علاقاتك، وأهمها علاقتك مع نفسك؟

- هل تشعر أنك تبالغ في التفكير في الماضي وتنسى أن تعيش الحاضر؟

- هل صحتك جيدة؟

- هل تضمن أن تبقى بصحة جيدة عندما تصبح كبيراً في السن (طبعاً كل شيء بأمر الله، لكن المقصد هنا هو هل نمط حياتك صحي ليساعدك لتبقى صحتك جيدة لوقت طويل)؟

- هل تستغل التكنولوجيا كما يجب؟

- هل تعتمد على التكنولوجيا اعتماداً كلياً يلغي علاقاتك ويهدر وقتك وطاقتك؟

ستعطيك الأسئلة السابقة فكرة بسيطة عن حياتك الحالية، وتعطيك فكرة أولية من أين تبدأ، ولتعرف المزيد عن كيفية تغيير حياتك للأفضل أكمل هذا المقال.

فعالية كيف رمضان عنا بالبيت؟

الأهداف:

- ان يبحث الافراد الأجياليين ويتعمق بالقيم الإنسانية بـرمضان.
- مشاركة الافراد الأجياليين عن الطقوس والعادات في رمضان في البيت.

الفئة المستهدفة: 12-18

المدة الزمنية: 45 دقيقة

المواد اللازمة: هواتف مع الطلاب، ملحق 1 مطبوع على عدد افراد المجموعة، أقلام.

سير الفعالية:

المرحلة لأولى 15 دقيقة

نقسم المجموعة لمجموعات صغيرة (3 او 4 افراد بكل مجموعة)
نطلب من كل مجموعة البحث بالإنترنت عن طريق الهواتف عن قيمة إنسانية لشهر رمضان (5 دقائق)
والبحث عن القيمة وتسجيل كيف تتجلى هذه القيمة بشهر رمضان.
بعد البحث والنقاش كل مجموعة تعرض امام الكل.

المرحلة الثانية: 20 دقيقة

نقسم المجموعة الى ازواج
كل زوج سيخبر ويعمل محاكاة لشريكه عن العادات التي يقومون بها في بيتهم خلال اليوم (10 دقائق)
ركزوا على السحور وخلال اليوم وخلال الفطور والسهر بعد الفطور.
بعد الانتهاء اطلب منهم الجلوس بشكل دائري
كل فرد عليه اخبار المجموعة عن امرين ممتعان سمعهما من شريكة.

المرحلة الثالثة: 10 دقيقة (لعبة XO)

كل فرد يحصل على ملحق 1 مطبوع
اشرح لهم ان هذه الفعالية تشبه ال XO ولكن بطريقه مختلفة قليلاً.
على كل فرد التجول بالغرفة وسؤال افراد المجموعة عن 3 اكلات يحبونها في بيتهم بـرمضان
كل فرد يجيب يكتب اسمه بالمرجع مع الثلاث اكلات التي يحبون ان يأكلوها في بيتهم بـرمضان.
خلال تعبئة الجدول اول شخص يحصل على اسم اكله معينه موجودة ثلاث مرات ويمكنه شطهن معا يريح.

للتلخيص: 5 دقائق اسال افراد المجموعة ماذا تعلمنا اليوم؟ واطلب منهم التلخيص بكلماتهم.

ملحق 1

<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>	<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>	<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>
<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>	<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>	<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>
<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>	<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>	<p>الاسم: _____</p> <p>اكلة 1 _____</p> <p>اكلة 2 _____</p> <p>اكلة 3 _____</p>

أجيال

فعالية نصائح رمضان



الأهداف:

- مشاركة الافراد الأجياليين بعضهم البعض لنصائح رمضان تيسر عليهم الصيام.



الفئة المستهدفة: 15-18



المدة الزمنية: 60 دقيقة



المواد اللازمة: أوراق واقلام، هواتف ذكية او حواسيب.



سير الفعالية:

المرحلة الاولى: 20 دقيقة

اشرح لأفراد المجموعة صيام شهر رمضان هو تحدي بحد ذاته , فمن الاكل اربع وخمس وجبات باليوم يطلب منا اكل وجبتان باليوم لمدة شهر كامل. سنحاول اليوم مساعدة بعضنا البعض على تجاوز هذا التحدي, نقسم افراد المجموعة الى مجموعات صغيرة نسأل افراد المجموعة ما الذي يسهل عليك الصوم في شهر رمضان؟ اكتبوا 4 نصائح تهدها لبعضكم البعض عن السحور الصيام خلال اليوم الفطور وما بعد الفطور كل مجموعة تشارك باقي المجموعات بنصائحهم. في الصفحة التالية بعض الصور التي يمكن عرضها للأفراد وشرح النصائح لهم.

المرحلة الثانية: 20 دقيقة

في هذه المرحلة من الفعالية سنتحدث عن ضبط النفس. اسأل افراد المجموعة هل فكرتم يوماً بأشخاص يصعب عليهم الصيام؟ اجمع منهم الأجوبة وأسألهم : هل فكرتم يوماً بمسلمين يعملون بأماكن عمل يتواجد فيها الغير مسلمين؟ كيف يكون يومهم وهم يروون الاخرين يأكلون وهم لا يستطيعون ذلك؟ هل فكرتم بالعمال الذين يعملون في المطاعم؟ فكيف يفعلون هذا؟ كيف يضبطون أنفسهم بهذه الطريقة؟ قل لأفراد المجموعة هذا ما سنحاول البحث عنه واستكشافه قسم المجموعة الى ازواج واطلب منهم البحث بالانترنت عن طريق الهاتف عن ضبط النفس ومشاركة شريكهم بالنتائج التي وجدوها.

المرحلة الثالثة: 20 دقيقة

وزع عليهم ملحق 1 واطلب النقاش بينهم وبين بعض كيف سيعبثونها بالايام القادمة , وهل سيضيفون عليها مهمات معينة او يلغون منها مهمات اخرى ؟ اخبرهم انه بإمكانهم صناعة جدول يناسبهم غير هذا.

للتلخيص: 5 دقائق اسأل افراد المجموعة ماذا تعلمنا اليوم؟ واطلب منهم التلخيص بكلماتهم.

٢٥ فكرة رمضانية

السنن الرواتب	الأذكار [الصباح و المساء]	الصدقة [عطاء مادي او معنوي]	صلاة الضحى	قيام الليل
تواصل [الأهل ، الأصدقاء]	قراءة قرآن	تفطير صائم	الصلاة جماعة [مع العائلة]	حفظ سورة
أذكار بعد الصلاة	أوراد قرآنية	الدعاء	متابعة برنامج	تفسير سورة
جلسة شكر و امتنان	حفظ أذكار الركوع و السجود	متابعة [العمل او الدراسة عن بعد]	جلسة تأمل	ممارسة رياضة [المشي]
خطط للعيد	احرص على السحور	تسبيح و استغفار	اسمع بودكاست	تعلم التجويد

7 نصائح لتجنب العصبية في رمضان

إذا كنت مدخناً، حاول الاستفادة من الصيام في الإقلاع التدريجي عن التدخين.



نم مدة كافية، وتجنب السهر على البرامج التلفزيونية التي تستهلك الطاقة وتؤثر سلباً على الحالة النفسية.



قلل من شرب المنبهات عموماً، وإذا كنت معتاداً على شرب القهوة، يمكنك تناول فنجان مركز منها قبل الإمساك لتجنب الصداع في اليوم التالي.



اتبع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً، وأكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.



اشرب ما لا يقل عن 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميا لتجنب التأثيرات العصبية السيئة للتجفاف.



تناول الأغذية ذات المؤشر السكري المنخفض، لتجنب انخفاض السكر أثناء الصيام، وما يسببه من توتر وعصبية.



تفكر في جوهر الصوم والغاية منه، وركز على استغلال شهر رمضان في الخير والطاعة.



عادات الأكل الصحية في شهر رمضان



تجنب تناول الأطعمة الدسمة والمقلية



تناول الطعام الغني بالألياف كالخضار والفاكهة



يجب تناول الطعام ببطء لتجنب عسر الهضم



الحد من تناول الأطعمة السكرية



عدم تناول المنبهات في وجبة السحور لأنها تسبب فقدان الأملاح المعدنية والماء



الإكثار من شرب الماء في وجبة السحور وأيضاً بعد الإفطار



إذا كنت مدخناً فرمضان فرصة جيدة للإمتناع عن التدخين



مارس الرياضة بعد الفطور لكي تتجنب زيادة الوزن



ابدأ فطورك بحبة تمر لأن الرسول صلى الله عليه وسلم أوصى به

ملحق 1

يوماً من الإنجاز



الاسم: _____
العنوان: _____

نقاطي (١٠/١٠)	هل تعلمت شيئا اليوم؟ (تكرره)	من أكرره مرة أخرى	إنجازي (نوع الإنجاز)				أيامي
			أخلاقي	أذكاري	صيامي	صلاتي	
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٣
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٤
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٥
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٦
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٧
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٨
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٩
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٠
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١١
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٢
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٣
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٤
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٥
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٦
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٧
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٨
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	١٩
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٠
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢١
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٢
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٣
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٤
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٥
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٦
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٧
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٨
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٢٩
			😊	☾☀️	🕌	🕌🕌🕌🕌🕌	٣٠

فعالية تغيير عاداتنا بـرمضان

الأهداف:

- مشاركة الافراد الأجياليين في العادات التي يتمنون تغييرها
- ان يفكر الافراد الأجياليين في خطوات عملية لتغيير هذه العادات

الفئة المستهدفة: 15-18

المدة الزمنية: 40 دقيقة

المواد اللازمة: طباعة ملحق 1 حسب عدد افراد المجموعة.

سير الفعالية:

المرحلة لأولى افتتاحية 5 دقائق

اشرح لأفراد المجموعة :

يسعى الكثيرون دائماً إلى تطوير سماتهم الشخصية وتقبل ذاتهم، ويُعد شهر رمضان فرصة ذهبية يجب أن يستغلها كل من يريد الانطلاق نحو تغيير حياته للأفضل.

وما نحن في فرصة للتغيير فرصة لا نملك مثلها كثيراً! وهي نقطة انطلاق! تحتاج إلى قرار فقط! قرار بالتغيير!

نعيش في رمضان أجواءً رمضانية رائعة، وهي فرصة يسوقها الله إلينا كل عام؛ لنعيد برمجة أنفسنا إيجابياً، وسط هذه الأجواء الإيمانية المفعمة بالنقاء والصفاء الروحي، إذن وبما إن معظمنا قد تغيرت عاداته خلال رمضان، فإن فرصته كبيرة جداً في تغيير عاداته الضارة، وذلك بأن يبدأ بتأسيس عادات جديدة إيجابية، وأن لا يترك الفرصة للعادات السيئة بإعادة غرس نفسها من جديد! هذا إلى جانب أن الصوم نفسه بيئة خصبة جداً للتغيير لما يحوي من شفافية وسمو روحي لاكتساب عادات إيجابية جديدة، وهنا لا بد أن نذكر: أنك لا تستطيع إزالة أي عادة غير مرغوبة إلا بزرع عادة مرغوبة بدلا منها، أي لا يكفي أن أقلل من اللعب على الحاسوب بل لابد من إحلال عادات إيجابية أخرى لتساعدني.

المرحلة الثانية: 30 دقيقة

اشرح لأفراد المجموعة الخطوات الموجودة في ملحق 1.

ثم اطلب منهم تقسيم أنفسهم الى ازواج (ليختار كل فرد فرداً يثق فيه)

شجعهم لمشاركة العادة السيئة التي يتمنون التخلص منها

بعد ذلك فليفكروا في كيفية تطبيق ال 7 خطوات للتخلص من هذه العادة.

المرحلة الثالثة : 10 دقائق

تناقشو بازواج , اسال زميلك , كيف تريد مني ان اساعدك في تخلصك من العاده التي لا تحبها ؟

هل تريد مني ان اسالك كل يوم كيف تسير الامور معك ؟ ام تريد مني ان اذكرك ؟

اطلب منهم النقاش كازواج كيف سيكونو سند لبعضهم البعض.

تلخيص: 10 دقائق

نلخص الفعالية

ونطلب من عدة افراد مشاركة باقي المجموعة

- كيف شعروا بالتحدث عن التغيير؟
- هل سيقومون بالفعل بالامور التي خططتوها ؟
- هل ستقوم بمساعدة بعضكم البعض ؟



ملحق 1 – كيف نغير من عاداتنا في رمضان

تغيير البيئة

يجب عليك محاولة تغيير بيئتك لجعل السلوكيات غير المرغوب فيها صعبة قدر الإمكان. وهذا له فائدتان، أولاً: يؤدي تغيير محيطك المادي إلى تقليل فرصة تذكيرك بالسلوك غير المرغوب فيه. وثانياً: إذا كانت العادة متوغلة، وكانت البيئة غير مساعدة على أداء السلوك الجديد، فلديك في هذا التغيير فرصة أكبر لإيقاف نفسك.

تجنيد شخص آخر

استخدم الأشخاص من حولك للمساعدة، إذ إن ردود الفعل التي نحصل عليها من الآخرين هي وسيلة قوية لمساعدتنا في وقف عاداتنا السيئة. واسمح كذلك للآخرين بتقديم اقتراحات حول الأشياء التي فعلوها للتغلب على عاداتهم السيئة، فمشاركة النصائح والحيل تعد طريقة رائعة لتحسين استراتيجيات تغيير سلوكك.

تذكير عقلي

يعد التذكير الذاتي طريقة بسيطة للتخلص من العادة السيئة، فأنت تحتاج فقط إلى حث عقلك على الاستمرار في إخبار جسمك في كثير من الأحيان بعدم ارتكاب مثل هذه الأخطاء.

حدد المحفزات

كل عادة لها محفز مرتبط بها. على سبيل المثال، يشعر المدخن بالرغبة في التدخين بعد الغداء أو أثناء وجوده مع مجموعة من الأصدقاء المدخنين. ولأن كل عادة سيئة لها بعض الدوافع، عليك أن تحدد تلك الخاصة بك، وكلما ظهرت عاداتك السيئة في الصورة، اسأل نفسك، ما الذي جعلك تفعل ذلك؟

خطة للفشل

يمكن معظم الناس من التخلص من العادة السيئة لبضعة أيام، ثم إن زلة واحدة تجعل الأمر يتعثر مجدداً. مثل هذه الانتكاسات تحدث غالباً إذا كنت لا تخطط للفشل المتوقع، فثناء عملية التخلص من العادة السيئة، أخبر نفسك أنك إذا انزلت مرة واحدة، فستعود في اليوم التالي إلى طريق التخلص من العادة السيئة.

ابق مشغولاً

إذا كنت مشغولاً فإن عقلك يبقى نفسه مشغولاً، فتقل فرص ممارسة عادتك التي تريد التخلص منها، وعندما تتوقف عن عادة سيئة، حاول الانخراط في شيء تحبه، فيكون من الأسهل عليك البقاء بعيداً

استخدم التذكيرات المرئية والمعلوماتية

كبير، نحن كائنات بصرية نحب أن ننظر ونشعر بالأشياء، لذا يفضل استخدام مؤشر مرئي مثل ملاحظات لاصقة أو استخدام تطبيق ما يخبرك بمدة الإقلاع عن عادتك السيئة. ويبدو ذلك حيلة بسيطة لن تؤثر على عادتك، لكنها تحدث فرقاً.

فعاليات

ابتدائي

أخبار


فعالية حصالة رمضان

الأهداف:

- ترغيب الافراد الأجياليين بالزكاة وحثهم عليها

الفئة المستهدفة: 9-12 

المدة الزمنية: 30 دقيقة 

المواد اللازمة: ملحق 1 بعدد افراد المجموعة، مقصات، صمغ، ألوان، زينة. 

سير الفعالية:

المرحلة لأولى افتتاحية 10 دقائق

أخبر افراد المجموعة اننا سنتحدث عن الزكاة في هذه الفعالية

- اسالهم ما الذي تعرفونه عن الزكاة؟
ارسم شمس الأفكار على اللوح واكتب كل ما يقال.
لخص الزكاة بكلماتك الخاصة ثم اسالهم:

- ما هي فوائد الزكاة؟ ولماذا هي الركن الثالث في الإسلام؟

اشرح لأفراد المجموعة ان إعطاء الفقراء المال هو فريضة على المسلمين ولذلك سنقوم نحن الصغار بدور بسيط ومحاولة إعطاء الفقراء من مالنا الشخصي عن طريق وضع بضع شواقل كل أسبوع في حصالة واخر شهر رمضان نعطي الحصالة لأهلنا كي يتصدقوا على الفقراء.

المرحلة الثانية: 30 دقيقة

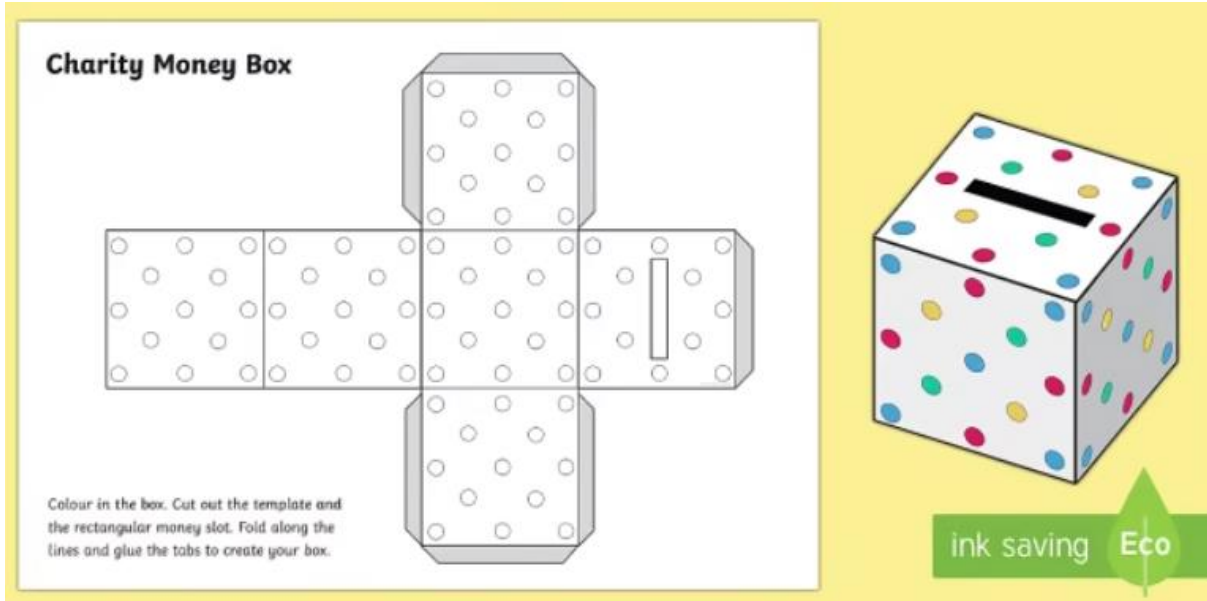
اشرح لأفراد المجموعة أننا الآن سنقوم بصنع حصالة عن طريق أوراق الكرتون لاستعمالها كحصالة للمحتاجين برمضان. واخر شهر رمضان سنتصدق بالمبلغ المالي الذي جمعناه في هذه الحصالة.

اشرح لأفراد المجموعة كيفية الرسم والقص وتلزيق الحصالة. بعدها اطلب منهم تزيينها وكتابة الجمل التشجيعية.

للتلخيص: 5 دقائق

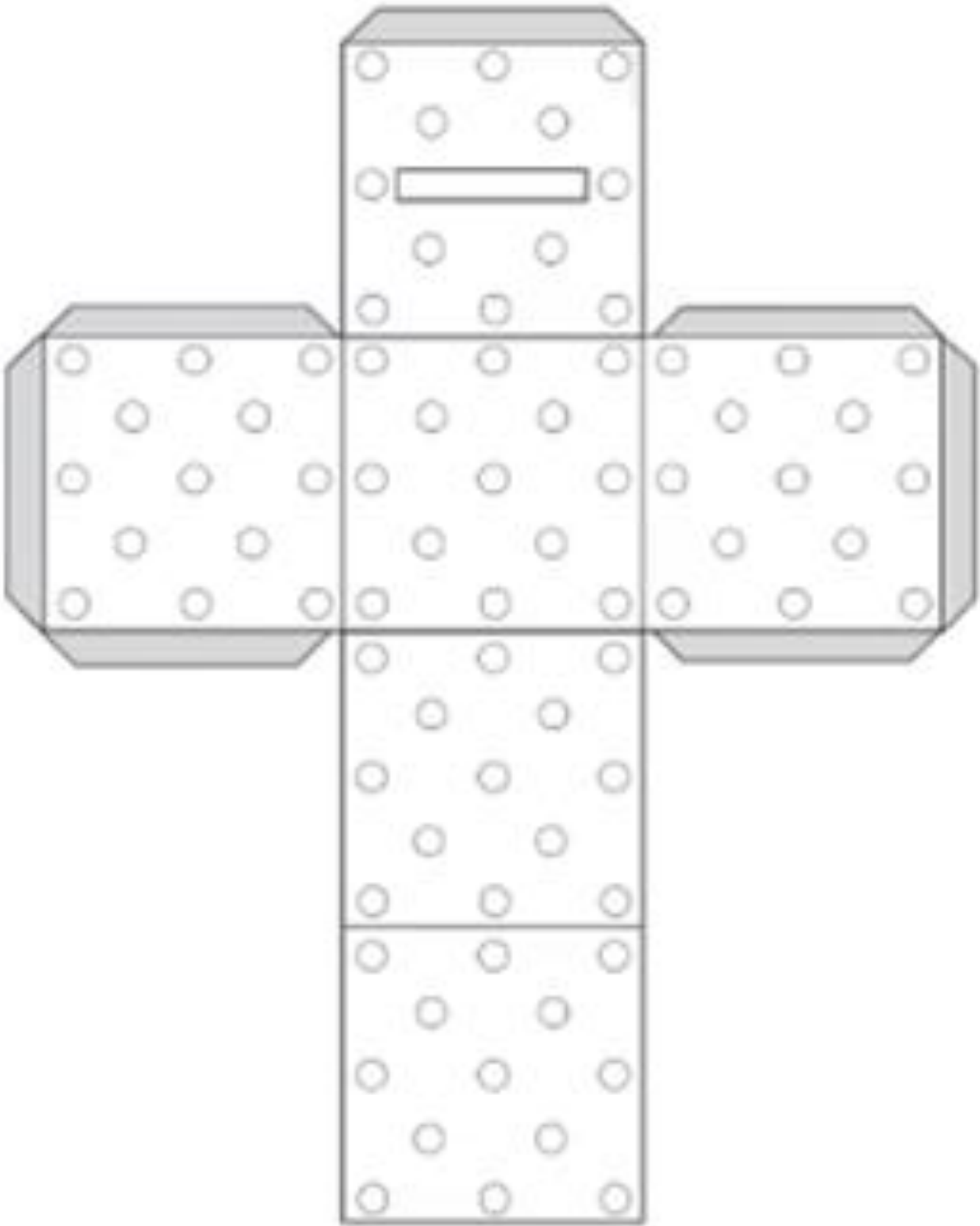
اسأل أفراد المجموعة ماذا تعلمنا اليوم؟ واطلب منهم التلخيص بكلماتهم.

صورة توضيحية للمنتج النهائي:



ملحق 1:-----





لماذا نصوم



- أن يتعرف الافراد الأجياليين على آراء مختلفة حول الصوم

الفئة المستهدفة: 9-13

المدة الزمنية: 45 دقيقة

المواد اللازمة: طباعة البطاقات، اقلام، اوراق فارغة.

للمرشد: هدفنا ان يناقش افراد المجموعة موضوع الصوم بطريقة تمكنهم من التحدث وابداء الآراء المختلفة حول الموضوع.

المرحلة الأولى: 30 دقيقة

يعطى كل فرد من افراد المجموعة البطاقتين التاليتين ويطلب منهم الكتابة والتعبير عن رأيهم:

أصوم لانني _____
أصوم لان الصوم _____
اصوم لان الله سبحانه وتعالى _____

1. الصوم من وجهة نظري أنا _____
2. أهمية الصوم _____
3. ما هي فوائده _____
4. لماذا فرض الله الصوم علينا؟ _____

نقاش مع افراد المجموعة , اسال افراد المجموعة :

- لماذا نصوم ؟
- ما أهمية الصوم ؟
- ما فوائده ؟
- لماذا فرض الله علينا الصوم ؟

للمرشد: مهم ان نشرح لأفراد المجموعة انه لا يوجد إجابات خاطئة وكلّ منا لديه أسبابه الخاصة في اتباع او عدم اتباع التعاليم الربانية.

المرحلة الثانية: 15 دقيقة

عن طريق شمس الأفكار

اسال افراد المجموعة ما هي الاثار المترتبة على عملية الصيام؟

الإجابات:

- ✓ يقلل من مستويات السكر بالدم
- ✓ يساعد في محاربة الالتهابات وامراض الحساسية.
- ✓ تعزيز صحة القلب
- ✓ يعزز وظائف الدماغ
- ✓ يساعد في انقاص الوزن عن طريق حرق الدهون
- ✓ يساعد في إزالة السموم
- ✓ يريح الجهاز الهضمي
- ✓ يعالج ارتفاع ضغط الدم
- ✓ يعزز جهاز المناعة
- ✓ يعزز العادات الغذائية الصحية

للتلخيص: 5 دقائق

اسال افراد المجموعة ماذا تعلمنا اليوم؟ واطلب منهم التلخيص بكلماتهم.

فعالية رمضانية



الأهداف:

- أن يتعرف الافراد الأجياليين على بعض مميزات شهر رمضان المبارك في بيوت افراد المجموعة.



الفئة المستهدفة: 9-12



المدة الزمنية: 40 دقيقة.



المواد اللازمة: برستول ابيض، أوراق، أقلام، ألوان، طباعة ملحق 1.



سير الفعالية:

المرحلة الاولى: 20 دقيقة

لا شك أن رمضان شهر متميز عن بقية اشهر السنة، اذ يتغير فيه سلوكنا، وتختلف مواعيد عملنا، واكلنا، ونومنا ويتميز رمضان بأنواع معينة من الاطعمة، والالعاب خاصة للصغار.

يقوم المرشد بتحضير بطاقات عليها اسئلة من واقع رمضان مثل (اكلات مميزة، العاب وامسيات، اوقات مع الاسرة، آيات قرآنية واحاديث عن رمضان).

يحضر المرشد بطاقات حسب عدد المجموعات لديه. وتقسم الفرقة الى مجموعات (3-4 افراد في المجموعة)، توزع بطاقة واحدة على كل فرقة، وتبدأ المجموعات بتعبئة الاجابات على ورقة خارجية وبعد 3 دقائق، تنتقل البطاقات من فرقة الى اخرى، لتحاول كل مجموعة الاجابة على البطاقات.

المرحلة الثانية: 20 دقيقة

يقوم المرشد اعطاء مهام لكل مجموعة ان تلخص كل بطاقة على برستول كبير وعرضه امام المجموعة كلها

بذلك يكون الطلاب قد تعرفوا على سلوكيات امسيات واكلات وما ذكر في القران عن رمضان.

يمكن أن تكون الفعالية على شكل مسابقة: يسجل المرشد نقاط مهمة، ليجنهما مع طلابه بعد الانتهاء من الاجابة على البطاقات.

للتلخيص: 5 دقائق

اسال افراد المجموعة ماذا تعلمنا اليوم؟ واطلب منهم التلخيص بكلماتهم.

<p>ألعاب يمارسها الصغار في أمسيات رمضان؟</p>	<p>أكلات مميزة في رمضان</p>
<p>آيات كريمة تشير إلى الصوم</p>	<p>أعمال أفراد العائلة في الساعة الأخيرة قبل الافطار</p>

قيم رمضان



أن يتعرف الافراد الأجياليين على القيم الرمضانية من بين مجموعة قيم يختارها المرشد

الفئة المستهدفة: 9-12



المدة الزمنية: 45 دقيقة



المواد اللازمة: طباعة ملحق 1



المرحلة الأولى: 20 دقيقة

نقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة (4-5 أفراد بكل مجموعة) ثم يوزع المرشد البطاقات على المجموعات. يطلب المرشد من أفراد المجموعة ترجمة القيم المكتوبة على البطاقات إلى معايير سلوكية وكتابتها على البطاقة من الخلف.

المرحلة الثانية – 10 دقيقة

يقوم ممثل عن كل مجموعة بعرض ما توصلت اليه مجموعته.

المرحلة الثالثة – 15 دقيقة

اسأل افراد المجموعة:

- هل كانت ثمة صعوبة في ترجمة القيم إلى معايير سلوكية؟ كيف تغلبتم عليها؟
- هل توجد معايير سلوكية اخرى لهذه القيم ولم تذكر؟
- هل ثمة فرق بين سلوك الناس في شهر رمضان المبارك وبين سلوكهم في الأيام العادية؟ ما هو؟ لماذا؟
- ماذا يجب أن نعمل ليصبح سلوكنا في الأيام العادية شيئاً بسلوكنا في رمضان المبارك؟
- هل كان لأجيال تأثير على تغيير سلوكي لأحدى هذه القيم؟
- أي من القيم التي ذكرت كانت لي تجربة شخصية في تطبيقها في حركة أجيال؟

للتلخيص: 5 دقائق

اسأل افراد المجموعة ماذا تعلمنا اليوم؟ واطلب منهم التلخيص بكلماتهم.

المساواة	العطاء
الايمان	التعاون
الأمانة	التواضع
الاخلاص	المشاركة
الحق	الاستقامة
المساعدة	العفة
الصبر	التحمل