

# دليل خطة الدرس لعام 2026



أنشطة تعليمية لتعزيز شرب  
الماء لمرحلة الطفولة المبكرة

# مقدمة عن الماء

يملك معلّمو الطفولة المبكرة القدرة على إلهام المتعلمين الصغار وتشجيعهم على الحماس تجاه الماء. وبمساعدتك، يمكنهم تكوين عادات صحية للترطيب تدوم مدى الحياة.

توفّر لك مجموعة الأدوات هذه خطط دروس مختلفة ومواد تعليمية لمساعدة طلابك على التعرّف على كل الطرق الممتعة التي يمكن للماء أن يفيدهم بها الآن.





بصفتك معلِّمًا، لديك فرصة رائعة لمساعدة الطلاب على اكتشاف أهمية الماء. وعندما تجعل الماء أمرًا ممتعًا وتقودهم بالقذوة، يمكنك أن تُظهر للأطفال مدى أهمية الحفاظ على ترطيب أجسامهم، تلمهمهم لتبني عادات صحية تستمر مدى الحياة.

## أنشطة خطة الدر ملخص

### هل تعلم؟

قد يبدو الماء بلا مظهر، لكنه يساعد في كل شيء!

- يشكّل الماء الجزء الأكبر من جسمك، لذلك فهو مهم الحفاظ على ترطيب الجسم.
- يساعدك شرب الماء على الشعور بالراحة (فهو يمنحك الطاقة للجري واللعب والتفكير).
- الماء موجود حولك في كل مكان (المطر، البحر، البرك، حوض الاستحمام).
- يمكن للماء أن يتغيّر في شكله ومظهره وملامسه. فعندما يكون باردًا يتحوّل إلى ثلج، وعندما يكون ساخنًا يتحوّل إلى بخار.
- يُصدر الماء أصواتًا ممتعة يمكنك سماعها: رشّة الماء، تنقيط الماء، تحطّم الموج.
- الحيوانات تحب الماء أيضًا (البط يطفو عليه، والأسماك تعيش فيه، والفيلة تلعب فيه).

**01.** مصاصات فواكه مثلجة

**02.** تلوين التاج

**03.** 8×8 : كم نحتاج من الماء؟

**04.** متبّع الماء

**05.** وقت قصة Rev Your Bev

**06.** كيف يبدو الترطيب

## مصاصات الفواكه المثلجة

## نقاط للنقاش حول مصاصات الفواكه

- من المهم شرب الماء.
- الماء يحافظ على صحتنا.
- نحتاج إلى شرب الماء على مدار اليوم.
- ما هو لون الماء العادي وطعمه؟
- عندما نضيف الفاكهة الطازجة إلى الماء، كيف سيتغير لونه وطعمه؟
- أثناء تقطيع كل فاكهة، اسأل عن شكلها ولونها وطعمها (حلو أم حامض). ودع الأطفال يستمتعون بتذوق كل نوع من الفاكهة.
- اعرض كل جزء من النشاط، مع التأكيد على أن كل طفل سيحصل على دوره في استخدام كل أداة.

## أسئلة أثناء النشاط

- اطرح أسئلة مفتوحة، مثل:
- ما مدى صعوبة عصر الفاكهة؟
- لماذا لا تقف عيدان المصاصات بشكل مستقيم؟
- متى سيتجمد الماء؟
- ما نوع الفاكهة الطازجة الذي أعجبك أكثر؟
- ما مقدار العصير الذي يخرج من الفاكهة؟

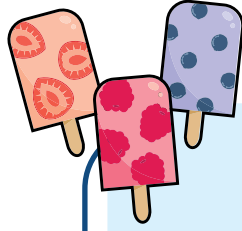
## أفكار للمتابعة

عندما تصبح مكعبات الثلج جاهزة، قدّم للأطفال واحدة من كل نوع من الفاكهة التي استخدمتموها. دعهم يتذوقون ويلاحظون أوجه الشبه والاختلاف. اسألهم عن الطرق الأخرى التي يستمتعون بها بشرب الماء. اسأل الأطفال عما يحدث عندما تذوب مكعبات الثلج. اترك بعض المكعبات في الأكواب ليتمكّنوا من رؤية النتيجة. وعندما تذوب، اطلب منهم تذوق الماء؛ هل ما زال بطعم الفاكهة؟ اسألهم كيف ستكون نكهة الماء إذا أضفنا إليه خضروات أو أطعمة صحية أخرى.

مؤلفة خطة الدرس هذه هي سوزان ووسكوبونيك من مركز رعاية أطفال Valley Health في وينشستر بولاية فيرجينيا. وقد ظهرت لأول مرة في دليل خطة الدرس Rev Your Bev لعام 2021، ثم ظهرت مرة أخرى في عام 2022.



يمكن للأطفال الاستمتاع بصنع مصاصات صحية ولذيذة باستخدام الماء والفواكه الطازجة وعصارة الليمون وصواني مكعبات الثلج وعيدان المصاصات.



## المواد

- عصارات ليمون (يتم توفيرها)
- أوعية
- قطنات (مُقَدّمة)
- صوانٍ لمكعبات الثلج (يتم توفيرها)
- عيدان مصاصات (يتم توفيرها)
- إمكانية الوصول إلى مجمّد (فريزر)
- عدة أنواع من الفواكه (فراولة، بطيخ، ليمون، وغيرها)
- سكين تقشير
- ألواح تقطيع (يتم توفيرها)
- قفّازات

## الإرشادات

1. باستخدام لوح التقطيع وسكين التقشير، ابدأ بتقطيع الفواكه إلى قطع.
2. تحدّث عن كل نوع من الفاكهة - شكلها، لونها، طعمها، وغيرها.
3. دع الأطفال يتناوبون على استخدام عصارة الليمون لعصر الفاكهة في أوعية مختلفة.
4. سيستخدم الأطفال بعد ذلك قطنات لوضع بضع قطرات من عصير الفاكهة في صواني مكعبات الثلج. ثم يُملأ باقي الصينية بالماء، ويوضع عود مصاصة في كل مكعب داخل الصينية.
5. ضع صواني مكعبات الثلج في المجمّد. وبعد أن تتجمّد، استمتعوا بوجبة مثلجة لذيذة.

## نقاط للنقاش بعد النشاط

- اليوم سيكون يومًا ممتعًا ومليئًا بالطاقة بفضل الماء.
- سنتعرّف على أهمية الماء، وكيف يؤثر على صحتنا، ومدى المتعة التي يمكن أن يمنحنا إياها!

**يُعد هذا النشاط طريقة ممتعة** لجعل الأطفال متحمسين لأسبوع Rev Your Bev. دَعهم يتخيّلون أنهم من عائلة Rev Your Bev الملكية، لأنه مع نهاية اليوم سيكون المرجع في كل ما يتعلّق بالماء. ابدأ اليوم بأن تجعل الأطفال يلوّنون تيجانهم بالطريقة التي يفضّلونها، ثم ساعدهم في قَصّ تيجانهم ليرتدوها بفخر طوال اليوم.

معلومة إضافية: إنها لحظة مثالية لالتقاط الصور! لا تنس الإشارة إلينا على وسائل التواصل RevYourBev@

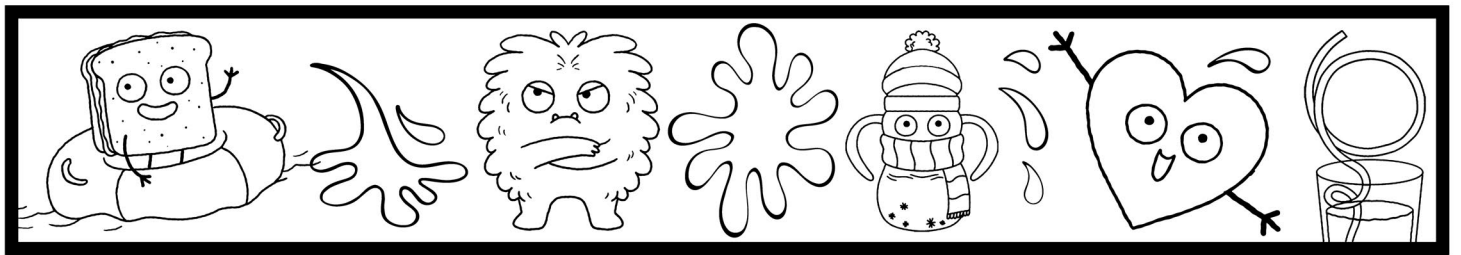
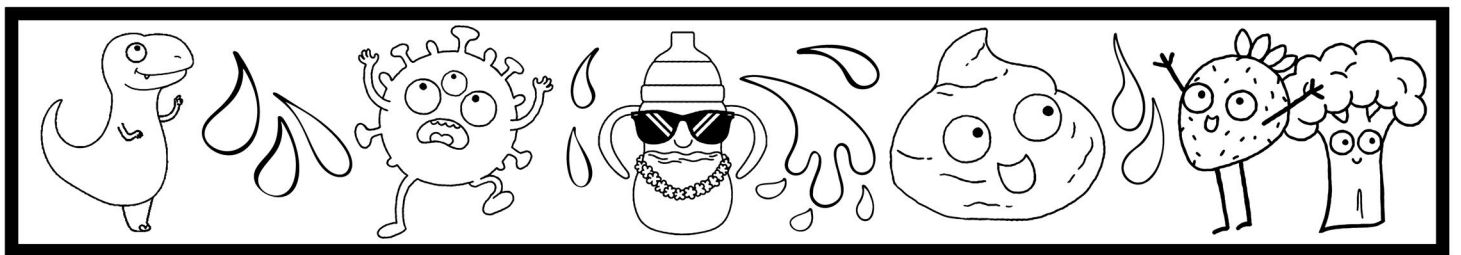
## المواد

- صورة لتاج الماء (يتم توفيرها)
- أقلام تحديد ملونة و/أو أقلام تلوين و/أو شمع تلوين (مُقَدِّمة)
- مقصّات
- شريط لاصق أو غراء أو معجون لصق

## الإرشادات

1. أخبر طلابك أن هذا اليوم مخصّص كلّه للماء وحدّثهم عن مدى روعته.
2. أعط كل طالب نسخة من صورة التاج، وامنحهم الوقت اللازم لتلوينها.
3. بعد أن ينتهي الطلاب من التلوين، يمكنهم قَصّ التيجان بأنفسهم، أو يمكنك قَصّها لهم.
4. اضبط حجم كل تاج ليلتئم رأس كل طفل، ثم ثبّت جانبي التاج باستخدام الشريط اللاصق أو الغراء.
5. شجّع الأطفال على ارتداء تيجان الماء طوال الدرس. ولكن بالطبع... هي ليست مقاومة للماء!





## 8×8 : كم نحتاج من الماء؟ الماء؟

## المواد

- كوب قياس (بسعة كوب واحد) (يتم توفيره)
- إبريق شفاف (يتم توفيره)
- أكواب لكل طفل
- مياه للشرب
- ملصقات صغيرة (يتم توفيرها)
- اطلع على ورقة متبّع الماء في الصفحة التالية

## الإرشادات

1. اعرض على الطلاب كوب القياس، وقل: "هذا كوب واحد من الماء! وهذه هي كمية الماء التي يحتاجها جسمك إذا كان عمرك سنة واحدة".
2. اسكب الماء في إبريق شفاف حتى يتمكن الأطفال من رؤية شكل كمية كوب واحد من الماء.
3. أسأل الطلاب عن أعمارهم. ثم قوموا بالعدّ معًا أثناء سكب عدد الأكواب الذي يساوي أعمارهم في الإبريق.
  - أ. مثال: "ليام عمره ٤ سنوات. لنسكب 4 أكواب من الماء!"
  - ب. اختياري: دَع الطلاب يتناوبون على سكب عدد الأكواب الذي يوافق أعمارهم في الإبريق.
4. راقبوا كيف يرتفع مستوى الماء، وتحذّثوا عن كيفية "نمو" احتياجاتنا مع نموّنا.
5. أعط كل طفل متبّع الماء الخاص به.
6. اختياري: خَصص وقتًا للطلاب لتلوين متبّع الماء أو تزيينه.
7. اطلب من الطلاب إضافة الملصقات إلى متبّع الماء الخاص بهم حسب العدد الذي يستحقونه وفقًا لأعمارهم (على سبيل المثال: ليام سيضيف ٤ ملصقات).

سيتعلم الطلاب أهمية شرب الماء، ومقدار ما تحتاجه أجسامهم، وكيف يمكن جعل الترطيب الصحي أمرًا ممتعًا! وسيستكشفون قياس الماء، والوعي بالجسم، والعدّ بطريقة عملية وتفاعلية.

## نقاط للنقاش أثناء النشاط

- انظروا كيف ينمو "برج الماء" كلما كبرتم في العمر.
- أجسامكم تحتاج إلى مزيد من الماء كل عام لأنكم تنمون!
- هل يعرف أحد ما اللون الذي يجب أن يكون عليه البول عندما نشرب كمية كافية من الماء؟ (ملاحظة: اجعل السؤال مرحًا ولكن تعليميًا)
- الماء يساعدنا على الشعور بالراحة حتى عندما لا نشعر بالعطش.

## أفكار للمتابعة

أرسل إلى المنزل نسخة من النشرة المخصصة لأولياء الأمور، والتي تتضمن متبّع الماء. شجّع أولياء الأمور على السماح للأطفال بوضع علامة أو ملصق على كل كوب يشربه الطفل يوميًا.





## 04. النشاط متبّع الماء

# كم عدد الأكواب التي ينبغي أن تشربها في أسبوع؟

الأطفال الذين يحصلون على كمية كافية من الماء يتمتّعون بمزاج أفضل، وطاقة أكبر، ويكونون أقل عرضة للمرض. وللحفاظ على الترطيب، يُنصح الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و8 سنوات بأن يشربوا عدد أكواب يوميًا يساوي أعمارهم (8 أونصات للكوب الواحد) — فعلى سبيل المثال، الطفل الذي يبلغ 4 سنوات عليه أن يشرب 4 أكواب يوميًا. دَع طفلك يلوّن قطرةً في كل مرة يشرب فيها كوبًا من الماء، للتأكد من أنه يحصل على كمية كافية تقيه بصحة جيدة وترطيب مناسب طوال الأسبوع!

	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة
	السبت
	الأحد



# كيف يبدو الترطيب

## نقاط للنقاش قبل النشاط

- يساعد الماء أجسامنا على النمو، تمامًا كما يساعد الماء النباتات والإسفنج على النمو.
- عندما نشرب الماء، ينتقل في جميع أنحاء أجسامنا من العضلات إلى الدماغ، وحتى إلى الجلد!
- الترطيب يعني أن في أجسامنا كمية كافية من الماء تساعدنا على الشعور بالقوة والسعادة.
- عندما لا نشرب كمية كافية من الماء، قد نشعر بالتعب أو الانزعاج أو جفاف الفم.
- لنر كيف "تستيقظ" إسفنجاتنا عندما نمسحها بالماء - تمامًا كما تفعل أجسامنا!

## نقاط للنقاش بعد النشاط

- كيف تبدو الإسفنجة الآن؟
- ما الذي تغير عندما أضفت الماء؟
- هل تبدو لوحتك الآن وكأنها نعسانة أم مستيقظة؟
- الماء يمنحنا الطاقة للقفز واللعب والتفكير.
- لا نحتاج إلى الانتظار حتى نشعر بالعطش كي نشرب الماء تمامًا كما لم تنتظر إسفنجتك كي تنمو.

## أفكار للمتابعة

فكر في جمع الأعمال الفنية وعرضها على "جدار الترطيب" داخل الفصل، لتكون تذكيرًا للأطفال بالحفاظ على ترطيب أجسامهم طوال اليوم.

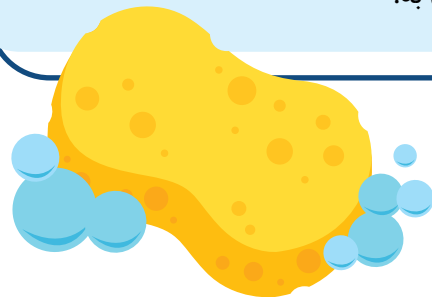
**في هذا النشاط،** سيستكشف الطلاب كيف يساعد الماء الأشياء على النمو والحركة والظهور للحياة - تمامًا مثل الإسفنجة التي تكبر أمامهم أثناء النشاط الفني! سيتعلمون أن الماء يساعد أجسامنا على "الاستيقاظ" والعمل بشكل أفضل، تمامًا كما يساعد الإسفنجة على النمو.

## المواد

- إسفنجة مضغوطة واحدة لكل طفل (يتم توفيرها)
- أقلام تحديد ملونة غير سامة (يتم توفيرها)
- فرش ماء صغيرة أو فرش تلوين (يتم توفيرها)
- أكواب من الماء

## الإرشادات

1. وزّع الإسفنجات المضغوطة وأقلام التحديد الملونة.
2. دَع كل طفل يرسم ما يريد على الإسفنجة المضغوطة - أشكال، وجوه، قلوب، شمس، حيوانات، وغيرها. شجّع الإبداع!
3. أعط كل طفل فرشاة ماء (أو فرشاة تلوين مع كوب ماء)
4. اطلب منهم تمرير الفرشاة فوق رسوماتهم. وأثناء قيامهم بذلك، شاهدوا معًا كيف تتمدد الإسفنجة وتنمو.
5. اطلب من الطلاب وصف ما يرونه وما يشعرون به.





تابعونا على وسائل التواصل الاجتماعي  
@RevYourBev | #RevYourBev



[RevYourBev.com](http://RevYourBev.com)