البرنامج التطويريالخاص بحلقة (برجر الوحش1)

علم ابنك التغذية السليمة في خطوات عملية !

اسم المسلسل : كوكب لذيذ اسم الحلقة:برجرالوحش1 القيمة التي تتبناها الحلقة:التغذية السليمة والنشاط

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مجال الشخصية** | السلوكي والأخلاقي | **القيمة الكلية** | الآداب العامة | **القيمة الجزئية** | التغذية السليمة والنشاط |

تعتبر قيمة "التغذية السليمة والنشاط"واحدة من أهم االأخلاق الأساسية وهي التي تصنف ضمن القيم الذاتية ، ولكي يسهل التوجيه التربوي من جميع الآباء فقد جعلنا هذا البرنامج قائماً على الإثراء السلوكي، الذي يهدف إلى تدريب الطفل على أداء بعض السلوكيات التي تمثل هذه القيمة، ويمكننا أن نعتبر الطفل اكتسب القيمة إذا نجح في أداء هذه السلوكيات:

* بشكل دوري وليس مرة أو مرتين وحسب!
* على فترات متقاربة نسبيا.
* بشكل اختياري غير ناشئ عن ترغيب أو ترهيب.

**وفي الجدول التالي نقدم مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن قيمة "التغذية السليمة والنشاط"، ونقدم معها الوسائل المناسبة لكي يبدأ الطفل في اكتساب هذه السلوكيات:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **م** | **المظاهر السلوكية للقيمة** | **الوسائل المقترحة لغرس القيمة** | **السلوك المطلوب أدائه** |
| 1 | **تجنب الوجبات السريعة والجاهزة** | **\*قصة:**  **اعرض لطفلك حلقة "برجر الوحش1 " من مسلسل كوكب لذيذ وناقشه في أضرار تناول البرجر والمقلي لاحتوائهما على كمية كبيرة من الدهون**  **\*مشروع**  **"الطاهي الصغير"هذا المشروع يمكنك تنفيذه مع طفلك في المنزل وعلمه من خلاله كيف يمكنه تحضير وجبات ببدائل صحية وفي نفس الوقت طعمها لذيذ** | **أن يعد وجبات لذيذة ببدائل صحية** |
| 2 | **تناول طعام الفطور صباحا** | \*المحاكاة:  كن حريصا على تناول وجبة الافطار صباحا مع أطفالك قبل نزولك للعمل حتى يكتسبوا هذه العادة الصحية | **أن يتناول وجبة الافطار صباحا** |
| 3 | **مضغ الطعام جيدا في الفم** | \*الممارسة الفعلية للقيمة:  قم بإعطاء طفلك تفاحة مقطعة واطلب منه أن يتناولها أمامك واشرح له أهمية مضغها جيدا حتى يساعد جسمه في هضمها ويمكنك الاستعانة ببعض المجسمات عن الجسم لشرح عملية الهضم للطفل وأنه لابد من مضغ الطعام جيدا  وبعد ذلك ذكر طفلك دائما بالتفاحة حتى يتذكر مضغ الطعام جيدا | **أن يمضغ الطعام جيدا** |
| 4 | **تناول وجبات غذائية متوازنة** | **\*لعبة: من خلال الكروت المصورة للخضروات والفواكه العب مع طفلك لعبة تكوين صور لوجبة صحية متكاملة مكونة من جميع العناصر الغذائية المتكاملة** | **أن يتناول وجبة غذائية متكاملة** |
| 5 | **الاهتمام بشرب الماء على مدار اليوم** | .\*القصة:  اعرض لطفلك حلقة "ياسين مجهد " من برنامج بريد أصدقاء جيل وناقشه في أهمية الحفاظ على صحتنا وطرق الحفاظ عليها | **أن يشرب الماء على مدار اليوم** |
| 6 | **الاستيقاظ والنوم مبكرا** | **\*أغنية:**  **اعرض لطفلك أغنية "صحوت مبكرا"من الأغاني على تطبيق جيل المميز ليعرف أهمية النوم والاستيقاظ مبكرا** | **أن ينام مبكرا**  **أن يستيقظ مبكرا** |
| 7 | **عدم الجلوس أوقات طويلة أمام الشاشات** | **\*المحاكاة:**  **احرص على تجنب مسك الهاتف أمام ابنك لفترات طويلة واقض معه مزيد من الوقت واعط له البدائل التي تجعله يصرف انتباهه عن الشاشة مثل الكتب المصورة والقصص والالعاب التعليمية المسلية وخصص له وقت معين خلال اليوم للجلوس على الشاشة وشجعه عندما يلتزم بالوقت المحدد** | **أن يلتزم بالوقت المحدد للجلوس على الشاشة** |
| 8 | **ممارسة نشاط رياضي** | **\*لعب الأدوار :**  **اطلب من طفلك أن يقوم بدور المدرب الرياضي لجميع افراد الأسرة وأن يقوم بأداء النشاط الرياضي وسوف يقوم باقي أفراد الأسرة باتباع تعليماته** | **أن يمارس النشاط الرياضي** |
| 9 | **الاسراع في قضاء حاجة المنزل دون كسل** | **\*الممارسة الفعلية للقيمة :**  **اتفق مع طفلك عل المهام المطلوب منه تنفيذها في المنزل مثل تنظيم غرفته وترتيبها ثم قم بتحديد وقت معين للانتهاء من المهمة وفي حالة التزامه بالوقت المحدد قم بتشجيعه ومكافئته** | **أن يلتزم بالوقت المحدد للانتهاء من المهمة** |

* **قبل بدء تطبيق البرنامج عليك القيام بـ:**
* طباعة الجداول التالية على أكبر ورقة طباعة ممكنة وتعليقها في مكان بارز بغرفة الطفل.
* اتفق مع طفلك على تنفيذ خطة تربوية وفقا لهذا الجدول المطبوع.
* اتفق مع طفلك على العلامة التي ستضعونها في الجدول كل مرة ينجح في أداء السلوك (مثلا: نجمة – صح – ملصق ملون -... إلخ).
* اتفق مع الطفل على المكافأة التي سينالها في حالة نجاحه في أداء الخطة بنسبة 70% أو أكثر.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مخرجات السلوك | الشهر الأول | | | | الشهر الثاني | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **أن يتناول وجبة غذائية متكاملة** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن يعد وجبات لذيذة ببدائل صحية** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن يلتزم بالوقت المحدد للانتهاء من المهمة** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مخرجات السلوك | الأسبوع الأول | | | | | | | الأسبوع الثاني | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **أن يشرب الماء على مدار اليوم** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن يتناول وجبة الافطار صباحا** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن يمضغ الطعام جيدا** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن ينام مبكرا** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن يستيقظ مبكرا** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن يلتزم بالوقت المحدد للجلوس على الشاشة** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن يمارس النشاط الرياضي** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |