المقال الإثرائي الخاص بحلقة (برجر الوحش1)

وحش البرجر يغزو كوكب لذيذ !

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

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

**عن صحتنا لا نتخلى هكذا نعيش سويا في كوكب لذيذ ونتعلم معا كيف نحافظ عليها ولنبدأ مع برجر الوحش والذي يغرق في كثير من الدهون ويريد أن يتناوله جميع الأطفال ويذهب لمهمته ولكن أثناء ذلك هناك الكثيرمن الأطفال يلعون ويمرحون بالحديقة الطقس جميل ومع قدوم البرجر الوحش يغيم على المكان دخان كثيف ويهرب الأطفال سريعا وهنا يظهر القائد جزرة ومعه الأرنب والتفاحة والبرتقالة ويطلب من الأرنب أن يجمع كل الخضراوات والفواكه لحماية الكوكب وتحدث معركة طاحنة بينهم وبين البرجر والمقلي ويقول القائد جزرة أن عليهم أن يجدوا فارسا كوكب لذيذ إنهما يستطيعان حماية الكوكب وفي الجانب الآخر يجتمع البرجر الوحش مع المقلي والمشروبات الغازية ومجموعة من الكاتشب والمايونيز وشرائح الجبن ويقول لهم أنهم منذ مجيئهم لهذا الكوكب والأطفال يقاومون وأن عليهم تنفيذ مهمة قائد كوكب الدهون لكسب المزيد من الأموال ويقول لهم أن عليهم أن يتخفوا في شكل جميل وسيتم ذلك بمساعدة البطاطس والكاتشب وبالفعل يبدأوا بالتغيير لجذب الأطفال ولكنهم لن يكتفوا بالمطاعم فيريدوا ان يذهبوا لبيوت الأطفال أيضا وهنا يظهر لنا الصديقان سلمى وحماد عندما دخلوا غرفتهم ووجدوها غير مرتبة ورائحتها كريهة جدا ويظهر لهم البرجر الوحش والمقلي ويذهبوا سريعا لإخبار والديهما والذي يظنان أنه كان مجرد حلم فكيف لهم أن يتحدثوا إلى البرجر والبطاطس المقلية وتطلب منهم والدتهم ان يذهبا ليرتبا غرفتهما حتتى لا يدخل إليها الوحش مرة أخرى وعندما يصعدا إليها مرة ثانية يجدوا مفاجئة**

**ونستكمل معا في الحلقة القادمة حلقة الرجر الوحش والذي نكتسب من خلالها قيمة التغذية السليمة والنشاط**

**وتعني قيمة "التغذية السليمة والنشاط "تناول الوجبات الصحية المتكاملة للحفاظ على الجسم ومده بالطاقة والنشاط والذي يساعدنا على قضاء الأعمال والمهام في وقتها دون تأجيل أو تباطؤ ويتجلى في الحلقة المظهر السلوكي " تجنب الوجبات السريعة والجاهزة**

* **المبادئ العامة لقيمة "التغذية السليمة والنشاط " :**

**الغذاء الصحي يقينا من الأمراض**

**التغذية السليمة والنشاط وجهان لعملة واحدة**

**الكسل مضيعة للوقت**

* **أهمية اكساب الطفل قيمة "التغذية السليمة والنشاط " :**

**تنمي ثقة الطفل بنفسه من خلال الاهتمام بجسمه ولياقته**

**تساعد الطفل على فهم جسمه ومتطباته واحتياجاته**

**تعزز مفهوم اغذاء الصحي المتكامل لدى الطفل والحرص على الالتزام به**

**تساعد الطفل على الالتزام بنمط حياة متكامل من خلال الالتزام بغذاء صحي متكامل ونشاط روتيني يومي يقوم به**

**تشجع الطفل على القيام بأعماله ومهامه دون كسل أو خمول**

**التغذية السليمة تحسن من الحالة المزاجية للطفل وتساعده على الاستمرار في العمل والنشاط**

* **دور الوالدين في غرس قيمة "التغذية السليمة والنشاط " لدي الأطفال:**

**حدد مع طفلك قائمة المشتروات الاسبوعية والشهرية لان ذلك يمنحه فرصة للتعبير عن نفسه ومعرفة ماهو مناسب لصحته من خلال قراءة تاريخ الصلاحية على الأطعمة ومكوناتها**

**علرف طفلك أكثر على جسمه من خلال المجسمات والصور والفيديوهات حتى يعرف كيف يمكنه الحفاظ عليه**

**قم ببطء بإدراج الوجبات الصحية لطفلك واجعل منها شكلا جذابا لطفلك**

**شارك طفلك في تحضير الوجبات الصحية المتكاملة وحدثه عن مكونات الوجبة الصحية المتكاملة**

**شارك طفلك في ممارسة الرياضة يوميا**

**احرص على تشجيع افراد أسرتك بالنوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا.**

**علق بعض الملصقات كشعار لقيمة التغذية السليمة والنشاط مثل: (العقل السليم في الجسم السليم).**

* **المظاهر السلوكية التي يبديها الطفل عند اكتساب قيمة (التغذية السليمة والنشاط ):**

**الاهتمام بشرب الماء على مدار اليوم**

**تناول طعام الفطور صباحا**

**مضغ الطعام جيدا في الفم**

**تناول وجبات غذائية متوازنة**

**تجنب الوجبات السريعة والجاهزة**

**الاستيقاظ والنوم مبكرا**

**عدم الجلوس أوقات طويلة أمام الشاشات**

**ممارسة نشاط رياضي**

**الاسراع في قضاء حاجة المنزل دون كسل**

**النشيط كالنبت في الارض الخصبة ينمو ويزهر ويثمر ويفيض بالعطاء والكسول حمل ثقيل على المجتمع فيعرف حيوية الآخرين ونشاطهم ولا تصدر منه حيوية أو نشاط لذلك احرص دائما على غكساب طفلك قيم ومهارات تساعده على النشاط والحيوية لإنجاز المهام والاعمال ليحيا حياة مليئة بالصحة والنشاط مما يعود بالنفع عليه وعلى من حوله**

**يمكنكم الاطلاع على تقارير ومقالات أخرى أعدها خبراؤنا في التربية على تطبيق جي**