

تغذية الأم

✂️ المواد المطلوبة:

- صور الدرس التوضيحية (A3)
- إشارة المرور
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- أكياس العناية الذاتية
- للعبة: صور الأطعمة المختلفة، علبة ملاقط الغسيل، حبل رفيع وطويل.

🎯 أهداف الدرس:

- أن تعرف النساء:
 - طريقة اكتساب عادات الحياة الصحية وتطبيقها.
 - تمييز علامات التغذية الجيدة والتغذية السيئة على أجسادهن.
 - معرفة المأكولات الصحية وفوائدها من خلال الهرم الغذائي.

📋 إرشادات عامة:

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النساء تحتاج الى مشورة طبيّة، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامة - (٥ دقائق)
- ١ ● لعبة اشارة المرور - من الأحمر إلى الأخضر - (٧ دقائق)
- ٢ ● فكرة رويّة - الصّحة الرّويّة والجسديّة - (٧ دقائق)
- ٢ ● "أنا، مش أنا" (١) - تجربتي مع التّغذية - (٤ دقائق)
- ٣ ● موضوع ومناقشة - التّغذية السيئة - (٦ دقيقة)
- ٤ ● لعبة - الأكل الصّحي والغير صحّي - (٤ دقائق)
- ٥-٤ ● موضوع ومناقشة (متابعة) - التّغذية الجيدة - (٦ دقائق)
- ٥ ● نشاط تطبيقي - الهرم الغذائي - (٥ دقائق)
- ٦-٥ ● "أنا، مش أنا" (٢) - منظور جديد للتّغذية - (٣ دقائق)
- ٦ ● خلاصة - وداع ولقاء مقبل - (٣ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (هـ دقائق)

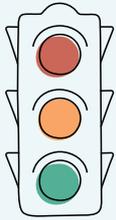
إبدئي بالترحيب بالنساء وبإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج:

إنّه من دواعي سروري أن نلتقي مجدّداً. أمل أن تكون هذه الإجتماعات ممتعة ومفيدة، كما أتمنى أن تكون وقت استرخاء وراحة لكنّ من كلّ ضغوطات الحياة اليومية. موضوعنا اليوم مهمّ جدّاً، ولكنّه غالباً ما يمرّ دون ملاحظة، ولا يحظى بالاهتمام الذي يستحقّه. دعونا جميعاً نتشارك ونتبادل أفكارنا وخبراتنا. اليوم، سنتكلّم عن أهميّة الحفاظ على الصّحة الجسديّة، من ناحية التّغذية وخاصةً في وقت الحمل.

ذكري النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض
أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة
أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدّاً
أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا في مرحلة الحياة التي نحن فيها

لعبة إشارة المرور (٧ دقائق)



إرفعي إشارة المرور واشرحي:

اليوم سنستخدم إشارة المرور، ولكن بطريقة مختلفة.
سأسأل، ما هو الأمر الذي حدث معك خلال الأسبوع وبدأ بشكل سلبيّ ثمّ أصبح إيجابيّ، أيّ حسب إشارة المرور، تحوّل من اللون الأحمر إلى اللون الأخضر. أعطني مثالاً ليفهموا أكثر،

مثلاً: استيقظت هذا الأسبوع، نهار الإثنين، و كانت ابنتي مريضة جدّاً، لذا أختار اللون الأحمر (مشاعر خوف وقلق على ابنتي)، أخذتها إلى الطّبيب فأعطاها دواء، وبعد ثلاثة أيّام شعرت بالتحسّن، فتغيّر اللون من الأحمر إلى الأخضر (مشاعر ارتياح وطمأنينة). ولنتذكّر أنّ كلّ لون يدلّ على مشاعر مختلفة،

الأحمر: حزينة كثيراً ومتخبّطة

الأصفر: مشاعر متوسّطة أو فاترة

الأخضر: سعيدة وممتنة

ملاحظة: ابدئي بالمشاركة أوّلاً عن نفسك لتشجيع النساء على التكلّم.

فكرة روحية - الصحة الروحية والجسدية (٧ دقائق)

اسألني: هل تحبّون أنفسكم من حولكم وهل تظهروا ذلك من خلال اهتمامكم بصحتكم وأجسادكم؟

دعي النساء تجاوب، ثم شاركي معهنّ الآية التّالية من الكتاب المقدّس من إنجيل يوحنا ٦ : ٣٥، وفسّريها:

يقول يسوع في الكتاب المقدّس: «أنا هو خبز الحياة. مَنْ يُقْبِلْ إِلَيَّ فَلَا يَجُوعُ، وَمَنْ يُؤْمِنْ بِي فَلَا يَعْطَشُ أَبَدًا.» وهو بالطبع لا يتكلّم عن الخبز الذي نتناوله، بل يتكلّم عن الطّعام الرّوحيّ الذي نحتاجه في حياتنا، تمامًا مثل حاجتنا للطّعام الجسدي. ولكن، نركّز في بعض الأحيان، كأّمهات، على جانب واحد فقط من الحياة، وهو الإعتناء بعائلاتنا وأولادنا، فنفشل في العناية بأجسادنا وأرواحنا بشكل صحيح وكافي. يريدنا الله أن نحافظ و نهتمّ بصحتنا الرّوحيّة والعاطفيّة والجسديّة. يريدنا أقوياء في كلّ شيء، حتّى نتمكّن من الاعتناء بأنفسنا وبالآخرين، ونكون قادرات على الاستمتاع بالحياة التي قدّمها لنا. لذلك، يجب ألاّ نهمل أبدًا أجسادنا بل نغذيها ونهتمّ بها دائمًا، وبالوقت نفسه نحتاج أن نتغذى روحيًا من كلمة الله، أي الكتاب المقدّس، لكي نبقى أقوياء وأصحاء وقادرات على مواجهة الصّعاب ونحيا حياة جميلة ذات معنى وهدف.

أنا، مش أنا" - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة "أنا، مش أنا" تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات "أنا، مش أنا" على كلّ امرأة. فسّري أنّك ستقرأين كلّ عبارة، وبعد كلّ عبارة على المرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا.

- أنا أتناول حلويات وسكريّات كثيرًا
- أنا أشرب شاي أو مئة أو قهوة بدون سكر
- أنا لا أشرب المياه بشكل كافي
- أنا أتناول وجبة العشاء بوقت متأخر
- أنا أنام في وقت متأخر وأستيقظ في وقت متأخر
- أنا لا أتناول وجبة الفطور في الصّباح
- أنا أتناول ثلاث وجبات يوميًا بانتظام
- أنا أشعر بتعب شديد دائم.

أنا ✓

مش أنا ✗

موضوع ومناقشة - التَّغذِيَّة السَّيِّئَة (٦ دقائق)

استخدمي صور الدرس التوضيحية لمناقشة أفكار الدرس.

الصورة الأولى:

اسألي: ماذا ترون في الصورة ؟

دعي النساء تجاوب، ثم شاركي معهنّ علامات التَّغذِيَّة الجيِّدة وعلامات التَّغذِيَّة السيِّئة التي تظهر في حياتنا اليوميَّة.

علامات التَّغذِيَّة السيِّئة:

- ظهور التَّعب على البشرة والوجه
- عدم القدرة على النَّوم والتركيز
- فقدان الشَّهية
- الشَّعور بالتَّعب، التوتُّر والإحباط طوال الوقت
- كثرة الإصابة بالأمراض
- استغراق وقت طويل للتَّعافي.

علامات التَّغذِيَّة الجيِّدة:

- صحَّة البشرة والشَّعر
- النَّوم المنتظم
- الأكل المنتظم
- الشَّعور بالفرح والهدوء
- القدرة على التركيز والتَّفكير
- ندرة الإصابة بالمرض.

الصورة الثانية:

اسألي: على مقياس واحد إلى عشرة، حيث واحد هو أسلوب حياة غير صحِّي، وعشرة

هو الأكثر صحَّة، ما الدرجة التي ستمنحونها لأنفسكنّ؟

دعي النساء تجاوب، ثمَّ اسألي: من خلال الصُّورة الثانية، ما هي التَّغذِيَّة السيِّئة؟
دعي النساء تجاوب، ثم شاركي مع النساء أساليب الحياة الغير صحِّيَّة:

- أكل الكثير من السُّكريات والأطعمة المقلية والسريعة
- شرب الكحول والتَّدخين، أو حتّى التواجد بمكان للتدخين، خصوصاً خلال الحمل
- الإرهاق الجسدي والنَّفسي وعدم أخذ وقت للراحة والنَّوم
- الإفراط في الأكل بحجَّة الحمل
- الجلوس طوال اليوم أمام الهاتف أو الكمبيوتر

توجهي للنساء وفئسري: قبل متابعة موضوعنا ومناقشته، سنلعب لعبة مع بعضنا البعض لنكتشف مدى تمييزنا للأكل الصَّحِّي مقارنة بالأكل غير الصَّحِّي.

لعبة الأكل الصحيّ وغير الصحيّ (٤ دقائق)



تعليمات لك: ضعي صور الأطعمة المختلفة بشكل مختلط مع بعضها البعض، ثمّ علّقي الحبل من الجهتين في مكان مناسب يمكن للنساء أن يصلن إليه، ثمّ حدّدي نصف الحبل، جهة اليمين لوضع المأكولات الصحيّة وجهة اليسار لوضع المأكولات الغير الصحيّة. اقسمي النساء إلى مجموعتين

ثمّ اشرحي اللعبة:

بالدور، تتقدّم امرأة واحدة من كلّ مجموعة لتختار ورقة من كومة الأوراق مع ملقط، ثمّ تعلّقها في المكان المناسب على الحبل، حسب إن كان طعام صحيّ أو غير صحيّ. سيكون هناك وقت لكلّ دور، وعندما ينتهي الوقت المخصّص للعبة، سيفوز الفريق الذي علّق أوراق أكثر والذي علّق الأوراق في مكانها الصحيح.

أخيراً، توجّهي للنساء: هدف هذه اللعبة هو تذكيرنا بطريقة مسليّة ومرحة ببعض الأطعمة السيئة والمضرة التي يجب الإبتعاد عنها وبعض الأطعمة التي يجب تناولها لصحة أفضل.

موضوع ومناقشة - متابعة (٦ دقائق)

الصورة الثالثة:

اسألي: ما هي التحدّيات التي تمنعكن من اتّباع نظام غذائي صحيّ؟
دعي النساء تجاوب، ثمّ اسألي: من خلال الصورة الثالثة، ما هي التّغذية الجيّدة؟

- شرب الكثير من المياه (لتر ونصف يومياً على الأقلّ)
- ممارسة الرياضة يومياً
- تناول ثلاث وجبات رئيسيّة
- تناول الفاكهة الطازجة والمكسّرات النيئة (زبيب - لوز - جوز)
- النّوم بشكلٍ كافٍ في اللّيل (٧-٨ ساعات)
- الحفاظ على الوزن المناسب لكِ (زائد ٩ - ١٢ كلغ خلال الحمل كحدّ أقصى)
- تناول الفيتامينات اللازمة.

الصورة الرابعة:

اسألني: ماذا ترون في الصورة الأخيرة؟

دعي النساء تجاوب ثم فسري: أنا متأكدة من أن معظمنا يعرف هذا الرسم البياني، ولكننا أردنا توزيعه ليكون مفيدًا لكن في المستقبل، لتعرفوا أهميّة المحافظة على نظام غذائي صحي لأنفسكن ولأطفالكن أيضًا. هذا الرسم يساعدكن في التأكد من حصولكن على كل العناصر الغذائية اللازمة التي تحتاجونها في طعامكن. ألقوا نظرة جيّدة عليها، لأننا سنقوم الآن باستخدامها في نشاط ممتع.

نشاط تطبيقي - الهرم الغذائي (٥ دقائق)

اشري اللعبة: سنقسم إلى ثلاث مجموعات، ثم سيكون على كل مجموعة أن تقترح ثلاث وجبات، تختارها على حسب المجموعات الغذائية الموجودة في الهرم الغذائي، ومن ثم على كل مجموعة أن تشارك ما اقترحته من وجبات أمام الجميع بصوت عالٍ وواضح.

أعطي النساء بعض الوقت (٥ دقائق) لتحضير أفكار الوجبات الثلاث فيما بينهنّ ومن ثمّ أطلبي من الفريق الأوّل مشاركة أفكاره، ثمّ الفريق الثّاني وأخيرًا الفريق الثّالث.

ملاحظة: اجعلي الأجواء ممتعة ومشجّعة، وتأكدي من أنّ الجميع يستمع إلى الفريق الذي يشارك.

“أنا، مش أنا” - الجزء الثّاني (٣ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمّر مجدّدًا على فقرة “أنا، مش أنا” لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا.

ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأوّل من هذه الفقرة واقري العبارات الثّالية على مسامعهنّ:

أنا ✓

مش ✗ أنا

- أنا قرّرت أن أشرب المياه بشكلٍ متواصل
- أنا قرّرت أن أنام ٧ أو ٨ ساعات في الليل
- أنا قرّرت أن أمشي أو أن امارس الرياضة ٢٠ دقيقة يوميًا
- أنا قرّرت أن آكل ٣ وجبات أساسية صحيّة في اليوم
- أنا قرّرت أن أخفف أو أمتنع عن أكل السكر
- أنا قرّرت أن أكون ممتنّة وأن أتعامل مع الأمور بإيجابيّة.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهنّ ومشاركتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهنّ على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كانت الضيافة مؤقّنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة للتعرف عليهنّ أكثر.