

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الأولى: الهوية
الحقيقة الأولى: الله قد صنعك
القيمة ٢: احترام الجسد



أهالي
الفئة العمرية
حتى ١٢ سنة



Powered by:
together Network
معاً
www.togethernetwork.net

مغامرة جديدة
كل يوم



الوحدة الأولى: الهوية الحقيقة الأولى: الله قد صنعك القيمة ٢: احترام الجسد



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ٢ : احترام الجسد

تعلم الطفل:

أن جسده عطية من الله، ويحتاج أن يعتني به ويحافظ عليه.

ساعدوا ابنكم من خلال:

- تنظيم النوم والطعام.
- تشجيعه على الحركة والرياضة.
- تعليمه العادات الصحية بهدوء.

تجنبوا:

- استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب دائم.
- السخرية من شكل أو وزن الطفل.
- إهمال صحته أو راحته النفسية.



١. حروف متقطعة:

رتب الحروف لتصير كلمة معناها جزء من جسمي.

ا	ع	ز	ر
---	---	---	---

 ←

--	--	--	--

٢. اكمل الجملة:

«أنا لازم اكل أغلب الوقت، عشان جسمي يبقى قوي»

٣. اختر الحرف الفلط:

في كلمة «نوم»، غير النون إلى حرف ثاني، وقولنا الكلمات اللي فكرت فيها / / /

٤. لغز الساعات:

كم ساعة تحتاج تنامها عشان تكون نشيط ثاني يوم؟

☐ من ١٠ إلى ١٢ ساعة متواصلة

☐ من ٣ إلى ٥ ساعات متواصلة

٥. أكمل الجملة:

جسدي مثل السيارة، السيارة محتاجة بنزين عشان تمشي،

وجسمي محتاج عشان افضل نشيط.

٦. تحدي الحروف الممنوعة:

اذكر ٣ أنواع أكل تضر جسمك، بدون حرف الألف.

١.

٢.

٣.

٧. اختر العدد الصح:

شرب مياه أقل من:

○ ٢ كوب مياه

○ ٥ كوب مياه

○ ١٠ كوب مياه

في اليوم يضر الجسم.

٨. لو أنا هيكل الله:

ممنوع يدخل الهيكل (دخان / أكل صحي / نوم).

اختر الشيء الغلط: