



و



روابط تهمك

مدونة استروجينات

<http://www.estrogenat.com>

قناة استروجينات على تيليجرام

<http://telegram.me/estrogenat>

قناة استروكافيه

<http://telegram.me/estrocafe>

قناة استشارات أ. خلود الغفري

http://telegram.me/khulood_elghafri

صفحة استروجينات على فيسبوك

<https://www.facebook.com/estrogenat>

أطفالنا في رمضان

أيها الأم الفاضلة والمربية العظيمة
نهدي إليك كتيب النشاطات هذا
لإثراء أيامك مع أطفالك في رمضان

إستروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i s y t @estrogenat



إستروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/estroCafe



بعض التوضيحات المهمة :

❖ أهم ما في النشاطات هو تواجذك عقلياً، جسدياً، وروحياً .

❖ سؤال أطفالك عن ما فهموه، وما استنتجوه، والأهم كيف يمكن تطبيقه في حياتنا؟

❖ تذكرني أن تبترسمي لأطفالك طوال فترة النشاط .

❖ كل نشاط يستغرق أقل من 20 دقيقة .
❖ يفضل تجهيز كل الأدوات التي ستحتاجينها (ورق ملون، مقص، صمغ، كرتون مقوى، ألوان،....) مسبقاً .

❖ يمكنك دائماً تعديل النشاط حتى يناسب عمر طفلك.. مثلاً عند عمل نشاط المسرحيات يمكن لطفلك ذو الثانية من عمره أن يساعد في تزيين وتلوين الشخصيات، بينما يساعد ذو الرابعة بالرسم والقص ويساعد ذو السابعة بتقديم المسرحية وينتج ابن العاشرة كل المسرحيات ويديرها ..

استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t y t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

تذكرني دائماً



الأسئلة المفتوحة تبدأ بـ كيف - لماذا - أين

شهر رمضان والصوم

سورة البقرة آية 185

اسألني أطفالك أولا هل ذكر رمضان في القرآن ,
الأغلب أن أطفالنا لا يعلمون الإجابة افتحي المصحف
واقري لهم الآية ومن الممكن مشاركة احد الأبناء في
قراءتها وضحى لهم أن رمضان هو شهر الصيام وبيني
معنى الصوم , ثم وضحى سهولة ديننا الجميل إذ أباح
للمسافر والمريض الإفطار لأنه صعب عليهم حبيبهم
في هذا الدين السمع السهل , وإياك والتخويف .
ضعي اعتبارا لعمر الطفل كما أسلفنا , فطفل الثامنة
حدثيه عن معنى قوله تعالى : (فعدة من أيام أخر)
بخلاف من هم اصغر من ذلك واحكي لهم عن باب
الريان وعن فضائل الصوم كما في الحديث القدسي
(الصوم لي وأنا أجزي به)



استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

سورة البقرة آية 183

بيني لهم أن الصوم ليس عبادة خاصة
بالمسلمين بل إن الله قد كتبه على كل الأمم
السابقة باختلاف الكيفية , فاليهود مثلاً
يصومون 23 ساعة كاملة ونحن نصوم من
الفجر إلى المغرب فقط وهذا من سهولة
الإسلام .



حديث شريف

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- : (إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة).

اسألني أطفالك خلال حوارك معهم ماذا يعني لهم رمضان ؟
استغلي هذه الفرصة للحديث معهم عن ما يحمل رمضان من معاني :



- ✓ تعاطف
- ✓ كرم
- ✓ إحسان
- ✓ معروف
- ✓ حسن أخلاق
- ✓ صبر
- ✓ ضبط للنفس
- ✓ عفو و تسامح
- ✓ إرادة...

استروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

زينة المنزل



❖ من الأوراق الملونة اطلبي من أطفالك رسم شكل هلال وتزيينه بمختلف المواد (أزرار، ريش ملون، ورق ملون، ترتر، قطن، ...).

❖ استغلي الفرصة لإخبار طفلك عن دور الهلال في دخول و انتهاء شهر رمضان، وشرح أهمية استغلال أوقاتنا فيه وأنها نعمة من الله لنتقرب منه بالطاعات والأعمال الصالحة.



استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i s y t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

التخطيط

في جلسة هادئة مع أطفالك، وزعي عليهم دفاتر وأقلام ملونة واستكرات واطلبي منهم أن يفكروا بهدف واحد أو اثنين يريدون تحقيقه خلال هذا الشهر... ثم اطلبي منهم التفكير بخطة تساعدكم على تحقيقه. (بالنسبة للأصغر سناً من الممكن إعطائهم بعض الصور المطبوعة)



مثال:

الهدف : الالتزام بصلاة العصر في وقتها
كيف يمكنني تحقيق ذلك ؟ بوضع منبه للتذكير

الهدف : أريد أن أكون أكثر تعاوناً
كيف يمكنني تحقيق ذلك؟ بمساعدة أمي في
الجلي، أو نقل الصحون،...

في آخر النهار شجعيهم على كتابة (أو رسم) ما
قاموا به من أعمال لتحقيق أهدافهم

❖ سورة الأنعام، الآية 59



في هذا النشاط اخرجي مع أطفالك وتأملوا
أوراق الشجر المتساقطة، تأملوا في اختلاف
أشكال وألوان الشجر، تخيلوا بأن الله يعلم
بأمر كل ورقة شجر تسقط... أجمعي مع
أطفالك أوراق شجر مختلفة واعلمي منها
لوحة فنية.





❖ ركن الصلاة



في زاوية صغيرة من
البيت استخدمي الكرتون
المقوى لبناء وتزيين ركن
الصلاة أو عمل زاوية
للاعتكاف مع إضافة
مصحف وسجادة صغيرة
لتشجيع قرة أعينك على
الصلاة وقراءة القرآن.



استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t e @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ

telegram.me/EstroCafe

❖ علبة الأعمال الصالحة

- في جلسة مع أطفالك، اسألهم عن الأعمال الصالحة.
- بعد عصف ذهني اخرجوا بلائحة من الأعمال الصالحة.
- اكتبوها على أوراق وضعوها في العلبة... واطلبي منهم أن يختاروا 3 أعمال لعملها اليوم!
- هذه مجموعة من الأعمال قد تساعدك :

- ✓ المبادرة بعمل من الأعمال المنزلية من غير أن يطلب منك
- ✓ الاتصال بالأجداد والسؤال عن حالهم
- ✓ الابتسام
- ✓ الاستغفار والتسبيح
- ✓ مساعدة في تحضير الطاولة



قصة بائعة اللبن



❖ قصة لتعزيز مراقبة الله عز وجل

في عهد الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان البعض من بائعي اللبن يخلط اللبن بالماء، فاشتكى المسلمون من هذا الأمر، فأمر الخليفة عمر بن الخطاب بإرسال أحد رجاله ينادي في بائعي اللبن بعدم الغش وعدم خلطه بالماء، ودخل المنادي إلى السوق وقال: يا بائعي اللبن لا تخلطوا اللبن بالماء ومن يفعل ذلك؛ فسوف يتم معاقبته من قبل أمير المؤمنين عقاباً شديداً. وفي الليل، خرج عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- مع خادمه أسلم ليتفقد أحوال المسلمين ليلاً، وقرر أن يستريح من التجوال بجانب جدار، فإذا به يسمع امرأة تقول لابنتها: اخلطي هذا اللبن بالماء فقالت ابنتها: يا أمي، أما علمتي بأمر أمير المؤمنين اليوم؟ قالت الأم: وما كان أمره؟ قالت الابنة: إنه أرسل منادياً يقول: لا يخلط اللبن بالماء. فقالت الأم: يا ابنتي، قومي بخلط اللبن بالماء في موضع لا يراك فيه عمر، ولا منادى عمر. فقالت الابنة: والله ما كنت لأطيعه في المأى وأعصيه في الخلاء، إن كان عمر لا يرانا، فرب عمر يرانا.

استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t e @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ سورة الشعراء آية 141

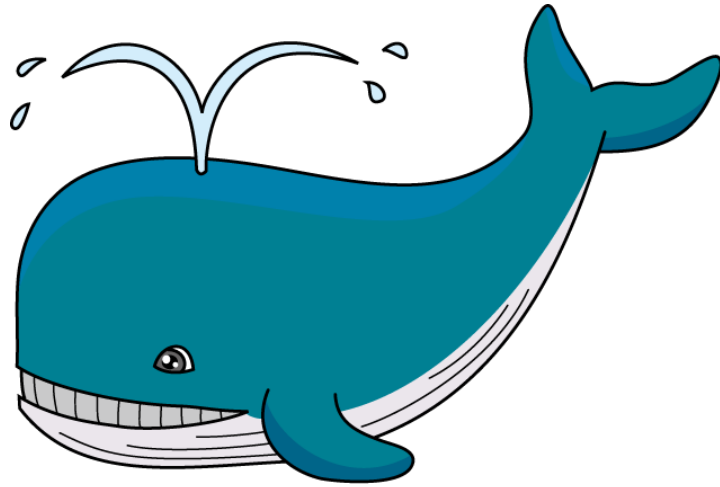
- قصة ناقة صالح عليه السلام
- مع طفلك افتح القرآن واقري آيات القصة



❖ سورة الصافات، الآية 139

- قصة حوت يونس عليه السلام

- مع طفلك افتحي القرآن واقربي آيات القصة



❖ وجبة خفيفة

في هذا النشاط اطلبي من أطفالك تجهيز وجبة خفيف للفقور (تمر؁ فاكهة؁ خضار؁ ...) يمكنك استغلال هذا الوقت لعمد الله على جميع نعمه وعلى نعمة الطعام خاصة .. وأهمية إحساسنا بغيرنا من المحرومين...



❖ حديث شريف

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه، أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال : (الصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار) . صحيح سنن الترمذي

- اطلبي من أطفالك تزيين حصاله لجمع النقود وفي آخر أسبوع من رمضان شجعيهم على التبرع بجزء منها لتعزيز مفهوم الصدقة.



استروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t You t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ ميزان الحسنات

- نشاط لتقريب فكرة الحسنات والسيئات وتوضيح فكرة غسل القلوب من السيئات بالاستغفار...

يمكنك عمل النشاط كالتالي:

- قومي برسم قلب مع طفلك واشرحي له بأن الإنسان ينكت على قلبه نقطة سوداء عند عمله معصية... اطلبي من طفلك بعض الأمثلة عن المعاصي)

- ضعي استكر أو نقطة سوداء على القلب وأخبريه أن الله رحيم.. فقد أخبرنا عن طرق لمسح هذه النقط السوداء عن قلوبنا... (اسألي طفلك إذا كان يعرف أي طريقة)... أخبريه أن عمل المعروف أو العبادات والاستغفار كذلك يمكنهم مسح هذه النقط السوداء .



استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

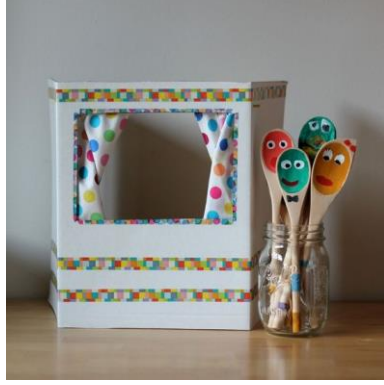
❖ أهمية الدعاء



- باستخدام الورق المقوى ارسمي يد طفلك وقصّيها واكتبي دعاء بداخلها...

- اشرحي لهم أهمية الدعاء وأنه باب من أبواب الفرج، وطريق إلى السعادة (خاصة في رمضان) وأن الله قريب منا يجيب الدعاء إليه نلجأ وبه نستعين

❖ مسرحية



في قديم الزمان، كان هناك ملك يحكم مملكة غنية ومزدهرة. قرر الحاكم الذهاب في رحلة إلى أرض بعيدة. وعندما رجع إلى قصره كان يشكو من ألم في قدميه المتورمتين. كانت هذه أطول رحلة للملك، وكانت الطرق غير مستوية ومليئة بالحصى. أمر الملك حاشيته بتغطية جميع شوارع المملكة بالجلد. يتطلب هذا العمل آلاف الأمتار من جلد البقر ويكلف الكثير من المال. تشجع أحد حاشية الملك و سأل: "ما رأيك بأن نقص قطعة من الجلد وتلف بها قدميك بدل أن ننفق الأموال الطائلة لتغطية الشوارع؟" وافق الملك وقام بلبس الحذاء في قدميه.

العبرة: اجعل العالم حولك مكاناً سعيداً لتعيش فيه، ابدأ بنفسك...



❖ مسابقة

في يوم اجتماع العائلة، شجعي أبنائك على القيام
بفقرة من ترتيبهم وتخطيطهم (أسئلة، إذاعة، ...) في
جو مليء بالمرح، و تذكري بأن تثني على جهودهم
لاحقاً وأخبريهم بأنك فخورة بالجهد والعمل الذي
قاموا به..



أسئلة مقترحة:

- 1- اذكر جميع سور القرآن التي سميت بأسماء الأنبياء
- 2- اذكر أول غزوة للرسول صلى الله عليه وسلم
- 3- من هو النبي الذي كان يفهم لغة الحيوانات؟
- 4- من هي أول زوجة للرسول عليه الصلاة والسلام؟
- 5- عدد زوجات الرسول وأسمائهن
- 6- ما هي الحيوانات المذكورة بالقرآن؟

استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ سورة النحل الآية 68

- قصة النحل

- فرصة رائعة للحديث مع أطفالك عن
مملكة النحل، تعاونهم، انتاجهم، نظامهم
وكيف أن لكل دوره... منظومة مبدعة
من الخالق



استروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ قصة من السيرة عن أخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم-

بينما كان الرسول عليه الصلاة والسلام جالسا بين أصحابه، إذ برجل من أحبار اليهود يسمى زيد بن سعنه وهو من علماء اليهود دخل على الرسول عليه الصلاة والسلام واخترق صفوف أصحابه حتى أتى النبي صلى الله عليه وسلم وجذبه من مجامع ثوبه وشده شدا عنيفا وقال له بغلظة: أوفي ما عليك من الدين يا محمد، إنكم بني هاشم قوم تماطلون في أداء الديون. وكان الرسول عليه السلام قد استدان من هذا اليهودي بعض الدراهم ولكن لم يحن موعد أداء الدين بعد. فقام عمر بن الخطاب رضي الله عنه وهز سيفه وقال ائذن لي بضرب عنقه يا رسول الله. فقال الرسول عليه الصلاة والسلام لعمر بن الخطاب رضي الله عنه (مره بحسن الطلب ومرني بحسن الأداء)، فقال اليهودي: والذي بعثك بالحق يا محمد ما جئت لأطلب منك ديناً إنما جئت لأختبر أخلاقك؛ فأنا أعلم أن موعد الدين لم يحن بعد ولكني قرأت جميع أوصافك في التوراة فرأيتها كلها متحققة فيك إلا صفة واحدة لم أجربها معك، وهي أنك حلیم عند الغضب وأن شدة الجهالة لا تزيدك إلا حلما ولقد رأيتها اليوم فيك فأشهد أن لا إله إلا الله وأنت محمد رسول الله، وأما الدين الذي عندك فقد جعلته صدقة على فقراء المسلمين. وقد حسن إسلام هذا اليهودي وأستشهد في غزوة تبوك.

العبرة: حسن أخلاقك في الغضب والرضا، عامل الناس بما أنت أهل له ليس بما هم أهل له.



❖ حديث شريف

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيراً أو ليصمت).



-شاركي أطفالك العصف الذهني بأهمية التفكير
بالكلام قبل قوله، هل سيؤذي أحد؟ هل هو مهم؟
هل سيحبني الله أكثر بعد قوله؟

- ثم نذكر بعض فوائد الكلام الطيب مثلاً..

✓يجلب المحبة

✓ينشر الحب بين الناس

✓يزيل العداوة

✓يعتبر صدقة

❖ سورة النمل الآية 20

- قصة سليمان عليه السلام مع
الهدد (تبدأ من الآية 15)



❖ مسرحية

في يوم من الأيام .. إصطحب رجل غني ابنه في رحلة .. ليأريه كيف هي حياة
الفقراء..
أمضوا بعض الوقت في مزرعة لعائلة فقيرة.. وفي طريق عودتهم .. سأل الرجل ابنه:
هل رأيت مدى فقرهم؟
ماذا تعلمت؟
أجاب الولد:
لدينا كلب واحد.. لديهم أربعة كلاب
لدينا بركة سباحة.. لديهم أنهار
لدينا فوانيس ليلا.. لديهم نجوم
نحن نشتري الطعام .. الطعام ينمو لديهم
لدينا جدران تحميها.. لديهم أصدقاء
لدينا موسوعات .. لديهم القرآن

وبعدها أكمل الولد قائلا: شكرا يا أبي لأنك أريتني كم نحن فقراء!

المغزى من القصة:
المال لا يجعلنا أغنياء.. إنها تلك
الأشياء البسيطة في الحياة ..
إنه وجود الله في حياتنا ..



group
entastic 2012
www.2v22.net

استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t You T t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

YOU'VE
GOT MAIL!



❖ لديك بريد

مقال مميز من موقع استروجينات ☺

هذه الفكرة بادرت بها ابنتي الوسطى مريم (١١ سنة) قبل عدة اشهر وربما عام. قامت باحضار عدة صناديق صغيرة، الصقت صندوقا بجوار باب غرفتها (علبة الايفون الفارغة).. وصندوقا اخر بجوار باب غرفة اختها الصغرى (من علبة شاي اعشاب فارغة) .. واخيرا صندوقا ثالثا بجوار باب غرفة والديها (صندوق هاي كلاس .. واسطة قهوة) وسقط اخوها سهوا من الحسبة، ربما كانت بينهما خناقة او شيء من هذا القبيل فحرمته من اوصول الخدمة الى بابه كانت ابنتي بطبيعتها المملولة تحب ان تقرأ من كتب الغالغاز وتعلن عن مسابقة بين الاسرة بين الحين والاخر، تكتب الاسئلة وتوزعها علينا، ثم تنتظر منا الاجابات. ولما وجدت ان اغلبنا يتحجج بان الورقة اما ضاعت، او انها لم تصل، صنعت تلك الصناديق على اساس انها تضع الاسئلة فيها، وتستقبل منها الاجابات (مبدأ سلم واستلم يعني). ثم تحول الامر شيئا فشيئا الى صندوق مراسلات فيما بيننا، انا يعجبني موقف معين من ابنتي، اكتب رسالة شكر واتركها في صندوق بريدها. ابنتي تريد شكري (او انتقادي).. تكتب رسالة ايضا وتتركها في صندوقي.. وهكذا.. ولك ان تتخيلي مدى السعادة التي تشرق في وجه ابنتاي عندما تعودان من المدرسة لتجدان قد تركت لهما رسائل في صناديق البريد، اشكرهم فيها على عدة مواقف حدثت من اليوم السابق... طريقة منعشة.. مبتكرة.. ولذيذة.. وتزيد من حالة التقرب واللفة بين افراد الاسرة بانتظار ما سيأتي به صندوق البريد في الغد 📧

جربوها مع افراد اسرتك.. واستبدلي عصر الايميل الجاف الناشف الممل، بالورق الحي الملموس في صندوق ملاصق لباب غرفتك.. وانهشي روحك مع.. بريد اكس لارج

رابط المقال

<http://estrogenat.com/2011/05/05/youve-got-mail/>

استروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t @estrogenat



استروجين كافي
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ قصة عن مراقبة الله عز وجل

كان يا مكان كان هناك غلام طيب يعيش في قرية جميلة على شاطئ البحر كان يشتهر بالصدق والأمانة والكرم والشجاعة وكان كل أهل القرية يحبونه كثيراً. كان الغلام يذهب كل يوم إلى شيخ القرية ليحفظ القرآن على يديه، كان الشيخ يفضل هذا الغلام على أقرانه؛ ذات يوم سأل التلاميذ الشيخ لماذا يفضل هذا الغلام عليهم. أعطى الشيخ كل تلميذ تفاحة وقال لهم أريدكم أن تأكلوها في مكان لا يراكم فيها أحد، ونلتقي غداً لنعرف أين أكل التفاحة.



في اليوم التالي سأل الشيخ تلاميذه هل أكلتم التفاحة؟ فجلسوا يسمون الأماكن التي أكلوا التفاحة فيها حتى قال الغلام أنا لم أكلها؛ لأنك طلبت منا أن نأكلها في مكان لا يرانا فيه أحد، فكلما ذهبت إلى مكان علمت أن الله يراني فلم أكل التفاحة.

استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية

www.estrogenat.com

@estrogenat

f i g t u



استروكافيه

ESTROCAFÉ

telegram.me/EstroCafe

❖ سورة الأعراف، الآية 107

- قصة ثعبان موسى عليه السلام
- مع طفلك افتحي القرآن واقري آيات القصة





❖ قصة عن أثر القرآن في النفوس

كان هناك رجل يعيش في مزرعة بإحدى الجبال مع حفيده الصغير، وكان الجد يصحو كل يوم في الصباح الباكر ليقراً القرآن وكان حفيده يتمنى أن يصبح مثله في كل شيء، لذا كان يقلده في كل حركة يفعلها.. وذات يوم سأل الحفيد جده : يا جدي إنني أحاول أن أقرأ القرآن مثلما تفعل ولكنني كلما حاولت أن أقرأه أجد أنني لا أفهم كثيراً منه وإذا فهمت منه شيئاً فإنني أنسى ما فهمته بمجرد أن أغلق المصحف! فما فائدة القرآن إذاً ؟ كان الجد يضع بعض الفحم في المدفأة، فالتفت إليه بهدوء وقد ترك ما بيده ثم قال: خذ سلة الفحم الخالية هذه واذهب بها إلى النهر ثم انثني بها مليئة بالماء. ففعل الولد كما طلب منه جده ولكنه فوجئ بالماء كله يتسرب من السلة قبل أن يصل إلى البيت، فابتسم الجد قائلاً له: ينبغي عليك أن تسرع إلى البيت في المرة القادمة يا بني. فعاد الحفيد الكرة وحاول أن يجري إلى البيت ولكن الماء تسرب أيضاً في هذه المرة، فغضب الولد وقال لجده إنه من المستحيل أن آتيك بالماء في هذه السلة ، لذلك سأذهب الآن وأحضر الدلو لكي أملؤه لك بالماء.. فقال الجد: لا، أنا لم أطلب منك دلواً من الماء، أنا طلبت سلة من الماء، يبدو أنك لم تبذل جهداً كافياً يا ولدي، ثم خرج الجد مع حفيده ليُشرف بنفسه على تنفيذ عملية ملء السلة بالماء. كان الحفيد موقناً بأنها عملية مستحيلة ولكنه أراد أن يُري جده بالتجربة العملية فملأ السلة ماء ثم جرى بأقصى سرعة إلى جده ليُريه وهو يلهث قائلاً: رأيته؟ لا فائدة! فنظر إليه الجد قائلاً: أتظن أن لا فائدة مما فعلت؟ تعال وانظر إلى السلة. فنظر الولد إلى السلة وأدرك للمرة الأولى أنها أصبحت مختلفة، لقد تحولت السلة المتسخة بالفحم إلى سلة نظيفة تماماً من الخارج والداخل، فلما رأى الجد الولد مندهشاً، قال له: هذا بالضبط ما يحدث عندما تقرأ القرآن الكريم، قد لا تفهم بعضه، وقد تنسى ما فهمت أو حفظت من آياته ولكنك حين تقرأه سوف تتغير للأفضل من الداخل والخارج، تماماً مثل هذه السلة. ولن تتعلم شيئاً إن لم تمارسه وتطبقه في حياتك، فإذا أردت أن تتذكر ما فهمت وحفظت من القرآن عليك تطبيقه في حياتك اليومية .

استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t u t e @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ صدقة

ساعدي طفلك بتجهيز وجبة طعام ليعطيها لعامل
مثلا . أو حارس العمارة، أو أي من المحتاجين.
تجهيز كيس هدية لإدخال السعادة على قلبه يحتوي
على:

- فرشاة أسنان
- معجون أسنان
- مناديل مبللة
- معقم أيدي
- مزيل عرق
- صابون
- شامبو
- كريم لليدين
- قارورة ماء
- قطعة حلوى..



استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t You T t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ علبه حلوى

- الهدف علب حلوى توزع وقت صلاة التراويح/القيام/ أو صلاة العيد.
- زيني مع أطفالك علب أو أكياس تحتوي على كل الحلويات المحببة إلى الطفل..
- يمكنك إضافة استكرات، ألوان، قلم رصاص مع دفتر صغير، لعبة صغيرة، وصلصال للعب



استروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t You T @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe



❖ حديث شريف

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف).

- تحدثي مع أبنائك عن نعم الله علينا و أنه خلقنا بأفضل صورة وأنه من واجبنا أن نهتم بها ونشكر الله عليها...
المؤمن القوي جسماً وقولاً وإرادة وقويّ أولاً بإيمانه يحبه الله عز وجل

- اسألهم كيف يمكننا الاهتمام بأجسامنا؟
- يمكنك ممارسة الرياضة مع الأطفال كنوع من التمرين.

❖ ليلة القدر

- اقرئي مع أطفالك سورة القدر، واطرحي لهم أهمية ليلة القدر ومميزاتها.

- ما هو الدعاء الذي كان يدعوهُ الرسول صلى الله عليه وسلم في هذه الليلة بالذات ؟
إليك الجواب في اللعبة التالية:

- ابحثي مع أطفالك عن الحروف المرادفة لكل رقم:
جملة مكونة من 7 كلمات

1- A3 – D16 – A5 – C13 – B20

2- B2 – E8 – B7

3- E4 – C2 – A15

4- E12 – C6 – D1

5- E11 – A12 – C12 – E 18

6- E2 – E11 – C1 – B15

7- E4 – E13 – C16

استروجينات

أسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t y t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

	A	B	C	D	E
1	ي	و	ع	ب	ج
2	ح	إ	ف	ع	ف
3	ا	ت	خ	ك	ت
4	ر	ق	و	ي	ع
5	ل	ظ	د	ف	ذ
6	ج	ز	ح	أ	غ
7	هـ	ك	ي	ب	م
8	س	م	ث	ش	ن
9	م	ع	م	ف	ج
10	إ	ك	غ	ص	ل
11	و	ا	ت	هـ	ا
12	ل	ث	ع	ب	ت
13	ح	ع	هـ	ي	ن
14	ف	و	ب	ي	م
15	هـ	ف	ك	ج	ع
16	ا	ع	ي	ل	ف
17	ق	ث	ض	هـ	م
18	ص	ق	ت	د	و
19	م	ك	ر	ح	ط
20	ذ	م	خ	ي	ت

❖ سورة الفيل

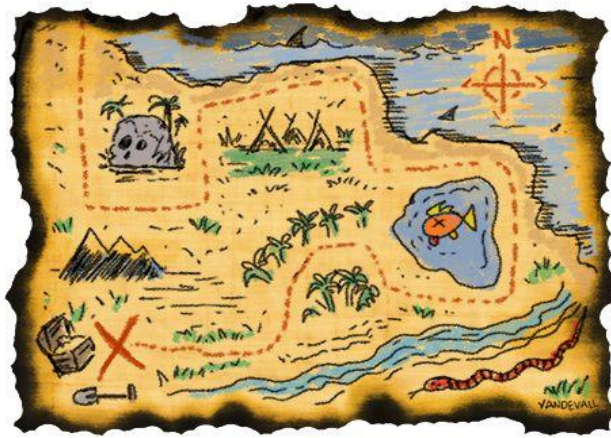
- قصة أصحاب الفيل

- مع طفلك افتحي القرآن واقربي آيات القصة



❖ خريطة الكنز

تماماً مثل القراصنة، ارسمي خريطة وعلينا نقاط
ليجد أبنائك أدلة للعثور على الكنز (تحت الطاولة،
تحت السرير، داخل الخزانة أو حتى عند
الجيران...)



نوعي في الأدلة بين استغفار، أسئلة، حركات
رياضية،

ضعي الكنز (المصحف) داخل صندوق أو لفيه
بطريقة جميلة...

- الهدف من أنشطة السور والبحث عن الآية بالقرآن تعزيز فكرة أن القرآن هو المرجع الأول، ثم إن البحث عن الآية التي تتحدث عن القصة قد يكون بداية حوار شيق وشرح جميل ثم اكتشاف للعالم من حولنا، كل ذلك لتعزيز العقيدة وربط الطفل بأن الله هو وحده الخالق , الرازق , المعطي، العليم...

- بعض النشاطات تصلح كقصة قبل النوم وبعضها يصلح كنشاط عائلي، استعملي خيالك وأبدعي ☺

- نتمنى أن نكون قد وفقنا في اختيار النشاطات وأن نكون سبباً في بناء ذكريات جميلة لك ولأطفالك في رمضان .

- نسعد برؤية تجاربكم، شاركونا على وسائل التواصل الاجتماعي: #مبادرة_استروكافيه

خَتَامًا اللَّهُ نَسْأَلُ أَنْ يَتَقَبَّلَ مِنَّا اجْتِهَادَنَا، إِنْ
أَصْبَحْنَا فَمِنْ اللَّهِ وَإِنْ أَخْطَأْنَا فَمِنْ أَنْفُسِنَا
وَالشَّيْطَانِ

قام بانتاج وتمحيص وجمع هذه المادة



منتهى

حليمة

روان

وفاء

أم جوري

نور هان

لمى

مروة

أمانى

حمدة

نورا

أم عمر

أم زياد

شادن

إشراف سارة و أم منذر سستروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com

f i t You t @estrogenat



استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe