

استروكافيه
ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

ستروجينات

اسرار الأنوثة القيادية

www.estrogenat.com



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 الغفرني

http://telegram.me/khulood_elghafri

صفحة استروجينات على فيسبوك

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

أطفالنا في رمضان

أيتها الأم الفاضلة والمربية العظيمة
نهدى إليك كتيب النشاطات هذا
لإثراء أيامك مع أطفالك في رمضان

بعض التوضيحات المهمة :

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

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

❖ تذكرى أن تبسمى 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 ..

تذكري دائمًا



الأسئلة المفتوحة تبدأ بـ

كيف - لماذا - أين

ستروجينات
secrets of leadership

secrets of leadership

www.estrogenat.com



@estrogenat

ستروكافيه
ESTROCAFE
telegram.me/EstroCafe

شهر رمضان والصوم

سورة البقرة آية 185

اسألي أطفالك أولا هل ذكر رمضان في القرآن ، الأغلب أن أطفالنا لا يعلمون الإجابة افتحي المصحف واقرئي لهم الآية ومن الممكن مشاركة أحد 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 حببهم في هذا الدين السمح السهل ، وإياك والتخويف .

ضعي اعتبارا لعمر الطفل كما أسلفنا ، فطفل الثامنة حدثيه عن معنى قوله تعالى : (فعدة من أيام آخر) بخلاف من هم أصغر من ذلك واحكي لهم عن باب الريان وعن فضائل الصوم كما في الحديث القديسي (الصوم لي وأنا أجزي به)



ستروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com



سورة البقرة آية 183

بَيْنِي لَهُمْ أَنَّ الصَّوْمَ لَيْسَ عِبَادَةً خَاصَّةً
بِالْمُسْلِمِينَ بَلْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ كَتَبَهُ عَلَى كُلِّ الْأَمْمِ
السَّابِقَةِ بَاخْتِلَافِ الْكِيفِيَّةِ، فَالْيَهُودُ مُثْلُ
يَصُومُونَ 23 سَاعَةً كَامِلَةً وَنَحْنُ نَصُومُ مِنْ
الْفَجْرِ إِلَى الْمَغْرِبِ فَقَطْ وَهَذَا مِنْ سَهْوَةِ
الْإِسْلَامِ.



حديث شريف

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

اسألي أطفالك خلال حوارك معهم ماذا يعني لهم رمضان ؟

استغلـي هذه الفرصة للـحدـيـث معـهـم عنـ ما يـحملـ رـمـضـان منـ معـانـي :

✓ تعاطف

✓ كرم

✓ إحسان

✓ معروف

✓ حسن أخلاق

✓ صبر

✓ ضبط للنفس

✓ عفو و تسامح

✓ إرادة...



زينة المنزل



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

❖ استغلي الفرصة لإخبار طفالك عن دور الهلال في دخول وانتهاء شهر رمضان، وشرح أهمية استغلال أوقاتنا فيه وأنها نعمة من الله لتقرب منه بالطاعات والأعمال الصالحة.



الخطيط

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



مثال:

الهدف : الالتزام بصلة 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 شجعهم على كتابة (أو رسم) ما
قاموا به من أعمال لتحقيق أهدافهم

❖ سورة الأنعام، الآية 59



فِي هَذَا النَّشَاطِ أَخْرُجُهُ مَعَ أَطْفَالَكَ وَتَأْمِلُوا
أُوراقَ الشَّجَرِ الْمُتَسَاقَطَةِ، تَأْمِلُوا فِي اخْتِلَافِ
أَشْكَالِ وَالْوَانِ الشَّجَرِ، تَخْلُوا بِأَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ
بِأَمْرِ كُلِّ وَرْقَةٍ شَجَرٍ تَسْقُطُ بِهِ.. اجْمَعِي مَعَ
أَطْفَالَكَ أُوراقَ شَجَرٍ مُخْتَلِفَةٍ وَاعْمَلِي مِنْهَا
لَوْحَةً فَنِيَّةً.



❖ ركن الصلاة

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



❖ علبة الأعمال الصالحة

- في جلسة مع أطفالك، اسأليهم عن الأعمال الصالحة.
- بعد عصف ذهني اخرجوا بـلائحة من الأعمال الصالحة.
- اكتبوها على أوراق وضعوها في العلبة... واطبقي عليهم 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 المنادى 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 علمتني 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. قالت الابنة: والله ما كنت لأطيعه في الملا وأعصيه في الخلاء، إن كان عمر لا يرانا، فرب عمر يرانا.

❖سورة الشعراء آية 141❖

- قصة ناقة صالح عليه السلام
- مع طفلك افتحي القرآن واقرأني آيات القصة



ستروجينات

اسرار الأنوثة القيادية
www.estrogenat.com



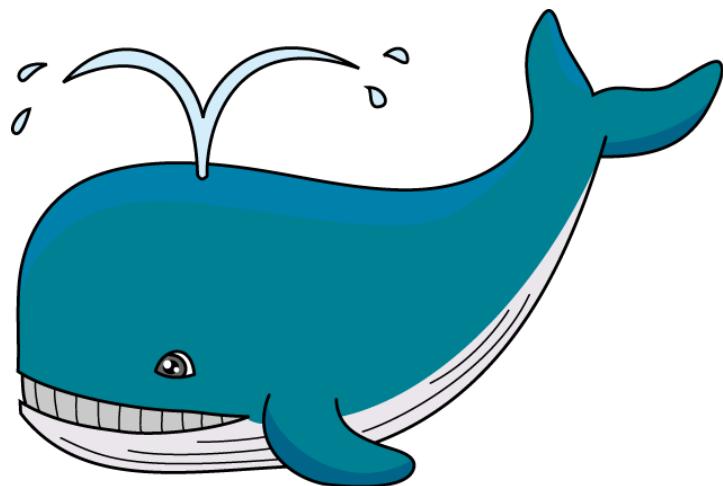
استروكافيه

ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

❖ سورة الصافات، الآية 139 ❖

- قصة حوت يونس عليه السلام

- مع طفلك افتحي القرآن واقرئي آيات القصة



وجبة خفيفة

في هذا النشاط اطلب من أطفالك تجهيز وجبة خفيف للفطور (تمر، فاكهة، خضار،...) يمكنك استغلال هذا الوقت لحمد 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 الخطية كما يطفئ الماء النار) . صحيح سنن الترمذى

- اطلبى من أطفالك تزيين حصالة لجمع النقود وفي آخر أسبوع من رمضان شجعىهم على التبرع بجزء منها لتعزيز مفهوم الصدقة.



❖ ميزان الحسنات

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

يمكنك عمل النشاط كالتالي:

- قومي برسم قلب مع طفلك واشرح له بأن الإنسان ينكت على قلبه نقطة سوداء عند عمله معصية... اطلب 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 .



❖ أهمية الدعاء



- باستخدام الورق المقوى ارسمي يد طفلك
وقصيها 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 نلجم 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 و مليئة 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 سأله: "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 وتنظيمهم (أسئلة، إذاعة،...) في جو مليء بالمرح، و تذكري بأن تثنى 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؟

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



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

بينما كان الرسول عليه الصلاة والسلام جالساً بين أصحابه، إذ بَرَّجَ من أَحْبَارَ اليهود يسمى زيد بن سعنه وهو من علماء اليهود دخل على الرسول عليه الصلاة والسلام واخترق صفوف أصحابه حتى أتى النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وجذبه من مجامع ثوبه وشده شداً عنيفاً وقال له بغلظة: أوفي ما عليك من الدين يا محمد، إنكم بنو هاشم قوم تماطلون في أداء الديون. وكان الرسول عليه السلام قد استدان من هذا اليهودي بعض الدرارِمِ ولكن لم يحن موعد أداء الدين بعد. فقام عمر بن الخطاب رضي الله عنه وهز سيفه وقال أذن 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 ولكنني قرأت جميع أوصافك في التوراة فرأيتها كلها متحققة فيك إلا صفة واحدة لم أجربها معك، وهي أنك حليم عند الغضب وأن شدة الجهالة لا تزدِيك إلا حلماً وقد رأيتها اليوم فيك فأشهد أن لا إله إلا الله وأنك 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 سيؤذني 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
الهدى (تبدأ من الآية 15)



❖ مسرحية

في يوم من الأيام .. إصطحب رجل غني إبنه في رحلة .. ليりيه كيف هي حياة الفقراء ..

أمضوا بعض الوقت في مزرعة لعائلة فقيرة .. وفي طريق عودتهم .. سأّل الرجل إبنه: 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 تحمي .. لديهم أصدقاء
لدينا موسوعات .. لديهم القرآن

وبعدها أكمل الولد قائلًا: شكرًا 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
fantastic 2012
www.zu22.net

ستروجينات
اسرار الأنوثة القيادية

www.estrogenat.com
[f](https://www.facebook.com/estrogenat) [i](https://www.instagram.com/estrogenat) [t](https://www.twitter.com/estrogenat) [y](https://www.youtube.com/estrogenat) [tg](https://www.telegram.me/estrogenat) @estrogenat

استروكافيه
ESTROCAFE
telegram.me/EstroCafe

لديك بريد



مقال مميز من موقع استروجينات ☺

هذه الفكرة بادرت بها ابنتي الوسطى مريم (11 سنة) قبل عدة اشهر وربما عام. قامت باحضار عدة صناديق صغيرة، الصقت صندوقاً بجوار باب غرفتها (علبة الايفون الفارغة).. وصندوقاً اخر بجوار باب غرفة اختها الصغرى (من علبة شاي اعشاب فارغة) .. واخيراً صندوقاً ثالثاً بجوار باب غرفة والديها (صندوق هاي كلاس.. واسطة سقط اخوها سهوا من الحسبة، ربما كانت بينهما خناقة او شيء من هذا القبيل فخرمته من ايصال الخدمة الى بابه كانت ابنتي بطبيعتها المولدة تحب ان تقرأ من كتب الالغاز وتعلن عن مسابقة بين الاسرة بين الحين والآخر، 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 شيئاً فشيئاً الى صندوق مراسلات فيها بينما، انا يعجبني موقف معين من ابنتي، اكتب رسالة شكر واتركها في صندوق بريدتها. ابنتي تريد شكري (او انتقادي).. تكتب رسالة ايضاً وتركتها في صندوقي.. وهكذا.. ولذلك ان تخيلي مدى السعادة التي تشرق في وجه ابنتاي عندما تعودان من المدرسة لتجدان قد تركت لهما رسائل في صناديق البريد، اشكرهم فيها على عدة موافق حدثت من اليوم السابق... طريقة منعشة.. مبتكرة.. ولذيدة.. وتزيد من حالة الترقب واللهفة بين افراد الاسرة بانتظار ما سيأتي به صندوق البريد في الغد

جريها مع افراد اسرتك.. واستبدلي عصر الايميل الجاف الناشف الممل، بالورق الحي الملمس في صندوق ملائق بباب غرفتك.. وانعشي روحك مع.. بريد اكس لارج

رابط المقال

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



❖ 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 سأله التلاميذ الشيخ لماذا يفضل هذا الغلام عليهم.

أعطى الشيخ كل تلميذ تفاحة وقال لهم أريدكم أن تأكلوها في مكان لا يراكم فيها أحد، وناتقي غداً لنعرف أين أكل التفاحة.



في اليوم التالي سأله الشيخ تلاميذه هل أكلتم التفاحة؟

جلسوا يسمون الأماكن التي أكلوا التفاحة فيها حتى قال الغلام أنا لم أكلها؛ لأنك طلبت منا أن نأكلها في مكان لا يراها فيه أحد، فكلما ذهبت إلى مكان علمت أن الله يراني فلم أكل التفاحة.

❖ سورة الأعراف، الآية 107 ❖

- قصة ثعبان موسى عليه السلام
- مع طفلك افتحي القرآن واقرأني 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 ليقرأ القرآن وكان حفيده يتنى أن يصبح مثله في كل شيء، لذا كان يقلده في كل حركة يفعلها.. ذات يوم سأله الحفيد جده : يا جدي إني 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 إذا؟ كان الجد يضع بعض الفحم في المدفأة، فالتفت إليه بهدوء وقد ترك ما بيده ثم قال: خذ سلة الفحم الخالية هذه وادهب بها إلى النهر ثم ائتي بها مليئة بالماء. ففعل الولد كما طلب منه جده ولكنه فوجئ بالماء كله يتسرّب من السلة قبل أن يصل إلى البيت، فابتسم الجد قائلاً له: ينبغي عليك أن تسرع إلى البيت في المرة القادمة يا بني. فعاود الحفيد الكرّة وحاول أن يجري إلى البيت ولكن الماء تسرّب أيضاً في هذه المرة، فغضب الولد وقال لجده إنه من المستحيل أن أتيك بالماء في هذه السلة، لذلك سأذهب الآن وأحضر الدلو لكي أملأه 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 ليشرف 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 ليريه وهو يلهث قائلاً: أرأيت؟ 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 المتتسخة بالفحm 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 تقرؤه سوف تتغير للأفضل من الداخل والخارج، تماماً مثل هذه السلة. ولن تتعلم شيئاً إن لم تمارسه وتطبّقه في حياتك، فإذا أردت أن تذكر ما فهمت وحفظت من القرآن عليك تطبيقه في حياتك اليومية.

صَدَقَةٌ

ساعدي طفلك بتجهيز وجبة طعام ليعطيها لعامل مثلاً . 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 لللدين
- قارورة ماء
- قطعة حلوى ..



❖ علبة 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





❖ حديث شريف ❖

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

- تحدي 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 وقوىٌ أولاً بإيمانه يحبه الله عز وجل
- أسأليهم كيف يمكننا الاهتمام بأجسامنا؟
- يمكنك ممارسة الرياضة مع الأطفال كنوع من التمارين.

ليلة القدر

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

- ما هو الدعاء الذي كان يدعوه 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

A3 – D16 – A5 – C13 – B20 - 1

B2 – E8 – B7 -2

E4 – C2 – A15 -3

E12 – C6 – D1 -4

E11 – A12 – C12 – E 18 -5

E2 – E11 – C1 – B15 -6

E4 – E13 – C16 -7

| | 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 | ه | 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 | ه | ا |
| 12 | ل | ث | ع | ب | ت |
| 13 | ح | ع | ه | ي | ن |
| 14 | ف | و | ب | ي | م |
| 15 | ه | ف | ك | ج | ع |
| 16 | ا | ع | ي | ل | ف |
| 17 | ق | ث | ض | ه | 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 واقرئي آيات القصة



ستروجينات

اسرار الأنوثة القيادية

www.estrogenat.com



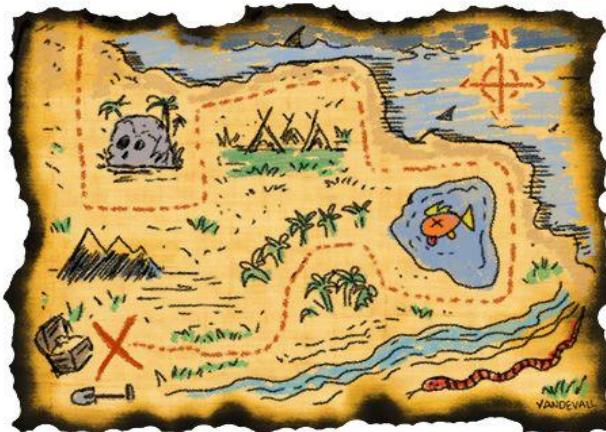
@estrogenat

استروكافيه

ESTROCAFÉ
telegram.me/EstroCafe

خريطة الكنز

تماماً مثل القراءة، رسمي خريطة وعليها نقاط ليجد أبناءك أدلة للعثور على الكنز (تحت الطاولة، تحت السرير، داخل الخزانة أو حتى عند الجيران...)



نوعي في الأدلة بين استغفار، أسئلة، حركات رياضية،.....

ضعى 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، استعملـي خيالـك وأبدـعـي ☺

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

- نسعد برؤـية تجـارـبـكم، شـارـكـونـا عـلـى وـسـائـلـ التواصل الـاجـتمـاعـي: #مبـادـرـة_ـاستـرـوـكـافـيه

ختاماً الله نسأل أن يتقبل منا اجتهادنا، إن
أصيّنا فمن الله وإن أخطأنا فمن أنفسنا
والشيطان

قام بانتاج وتمحیص وجمع هذه المادة

منتهى
طیمة
روان
وفاء
أم جوري
نورهان
لمی
مروة
أمانی
حمدة
نورا
أم عمر
أم زياد
شادن



إشراف سارة و أم منذر ستروجينات

أسرار الأنوثة القيادية

www.estrogenat.com



telegram.me/EstroCafe