



Healthy Breakfast Activity فعالية الفطور الصحي 18-09-2026





Healthy Breakfast Activity فعالية الفطور الصحي 18-09-2026





Healthy Breakfast Activity فعالية الفطور الصحي 18-09-2026



Healthy Breakfast Activity

فعالية الفطور الصحي

18-09-2026

في إطار حرص أكاديمية الأندلس الخاصة على تعزيز أنماط الحياة الصحية لدى الطلبة منذ المراحل العمرية المبكرة، تم تنفيذ فعالية الفطور الصحي لطلبة قسم الروضة، بالتعاون بين العيادة المدرسية، قسم الرياضة، وقسم الفن.

هدفت الفعالية إلى تقديم مفاهيم الغذاء الصحي وصحة الفم والأسنان بطريقة مبسطة وتفاعلية تناسب مع المرحلة العمرية للطلبة، مع تحويل المعلومات الصحية إلى ممارسة عملية ممتعة.

مجريات الفعالية

أولاً: التوعية بالغذاء الصحي

قدّم قسم العيادة فقرة توعوية وتفاعلية حول أهمية الغذاء الصحي، تضمنت:

- * التعريف بأهمية تناول وجبة فطور صحية ومتوازنة.
- * شرح المكونات الأساسية التي يجب أن يتضمنها الصحن الغذائي الصحي.
- * التعريف بالمجموعات الغذائية المختلفة ومفهوم الهرم الغذائي بطريقة مبسطة تناسب طلبة الروضة.
- * توضيح الاختيارات الغذائية الصحية المسموح بها، والأطعمة غير الصحية التي ينبغي تجنبها أو الحد منها.
- * تشجيع الطلبة على اختيار بدائل صحية ضمن وجباتهم اليومية.

ثانياً: التوعية بصحة الفم والأسنان

ثالثاً: المشاركة الفنية

شاركت مس سناء من قسم الفن بتقديم أنشودة:

«الصحة تاج على الرؤوس»

وهي من تأليفها وأدائها، حيث شارك الطلبة في ترديد الأنشودة وأداء حركات تعبيرية وحركية لطيفة معها، مما ساعد على إيصال الرسائل الصحية بأسلوب ممتع وجاذب للأطفال، وربط مفهوم الصحة بالنشاط والفرح والمشاركة.

رابعاً: التطبيق العملي - إعداد الفطور الصحي

شارك الطلبة في إعداد ساندويتشات صحية واختيار مكوناتها، بمشاركة الفريق المنظم للفعالية.

وساعد هذا النشاط على تحويل المفاهيم التي تم شرحها إلى تجربة عملية مباشرة، بحيث تعرّف الطلبة على كيفية تكوين وجبة صحية ومتوازنة بدلاً من الاكتفاء بالتوعية النظرية.

للتائج والأثر المتوقع (Outcomes)

- * زيادة وعي الطلبة بأهمية وجبة الفطور الصحي.
- * تعزيز قدرة الطلبة على التمييز بين الخيارات الغذائية الصحية وغير الصحية.
- * تعريف الطلبة بصورة مبسطة بالمجموعات الغذائية والصحن الغذائي الصحي.
- * تعزيز الوعي بالعلاقة بين نوعية الغذاء وصحة الفم والأسنان.
- * تشجيع الطلبة على المشاركة في تحضير واختيار طعامهم الصحي.
- * تعزيز التعلم بالممارسة والتجربة بما يتناسب مع المرحلة العمرية لطلبة الروضة.
- * تعزيز النشاط والحركة والمشاركة الإيجابية من خلال دمج الجانب الفني والحركي مع التوعية الصحية.
- * دعم الصحة الجسدية والنفسية والرفاه العام للطلبة (Student Health & Wellbeing) من خلال خلق تجربة تعليمية صحية وممتعة.
- * تعزيز التعاون بين الأقسام المختلفة في المدرسة لنشر ثقافة الصحة والوقاية.

Healthy Breakfast Activity

فعالية الفطور الصحي

18-09-2026

الارتباط بسياسات المدرسة

- تدعم هذه الفعالية تطبيق عدد من السياسات والممارسات الصحية المعتمدة في المدرسة، وبشكل خاص:
- * سياسة الغذاء والتغذية (Food & Nutrition Policy) من خلال تعزيز الاختيارات الغذائية الصحية والوجبات المتوازنة.
 - * سياسة التربية البدنية والرياضة (PE & Sports Policy) من خلال تعزيز مفهوم نمط الحياة الصحي والنشاط والحركة.
 - * سياسة الرعاية الصحية المدرسية (School Healthcare Policy) من خلال التوعية الوقائية وتعزيز السلوكيات الصحية لدى الطلبة.
 - * الصحة والرفاهية (Student Health & Wellbeing) من خلال دعم الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية للطلبة في بيئة تعليمية إيجابية.
 - * الصحة والسلامة (Health & Safety) من خلال ترسيخ الممارسات الصحية والوقائية المناسبة للطلبة.

الخلاصة

جسدت فعالية الفطور الصحي مفهوم التعلم الصحي المتكامل من خلال الجمع بين التوعية، الحركة، الفن، والممارسة العملية، وأسهمت في إيصال الرسائل الصحية لطلبة الروضة بأسلوب بسيط وممتع يتناسب مع أعمارهم.

كما عكست الفعالية أهمية التكامل بين العيادة المدرسية وقسم الرياضة وقسم الفن وقسم الروضة في بناء عادات صحية إيجابية منذ الصغر، بما يدعم صحة الطلبة ورفاههم ويعزز مفهوم أن الصحة أسلوب حياة يبدأ من الاختيارات اليومية البسيطة.



Healthy Breakfast Activity

18-09-2026

As part of Al Andalus Private Academy's commitment to promoting healthy lifestyles among students from an early age, a Healthy Breakfast Activity was conducted for the KG students. The activity was led by Ms. Saba from the School Clinic, in cooperation with Ms. Sana from the Art Department and the KG Section.

Activity Proceedings

First: Raising Awareness of the Importance of Healthy Food

Ms. Saba from the School Clinic delivered an educational and interactive session for the students about the importance of healthy food. The session included:

- * The importance of eating a healthy and balanced breakfast.
- * Introducing the components of the Healthy Eating Plate.
- * Explaining the main food groups and the food pyramid in a simple way suitable for the students' age group.
- * Explaining the role of healthy food in building the body and supporting healthy growth.
- * Highlighting the importance of healthy food in building and strengthening bones, especially through consuming foods rich in calcium and vitamins.
- * Explaining the role of healthy food in strengthening muscles and supporting different parts of the body.
- * Encouraging students to choose nutritious foods that provide the body with energy and vitality.
- * Identifying healthy foods that are recommended and unhealthy foods that should be avoided or limited.

Second: The Importance of Drinking Water for Children

The students were also encouraged to drink water regularly throughout the day and not to wait until they felt thirsty. They were also made aware of the importance of choosing water instead of sugary drinks.

Third: Oral and Dental Health

Ms. Saba also spoke to the students about the relationship between food and oral and dental health. The students learned about foods that help maintain healthy teeth, as well as foods and drinks that may negatively affect dental health, particularly those high in sugar.

Fourth: Artistic Participation

Ms. Sana from the Art Department participated by presenting the song "Health Is a Crown on Our Heads," which she wrote and performed. The students joined her in singing the song and performing a series of gentle expressive movements.

This part of the activity helped deliver health messages to the children in a fun and interactive way, while connecting the concept of health with activity, happiness, and participation.

Fifth: Practical Application – Preparing a Healthy Breakfast

The students participated in preparing healthy sandwiches and choosing their ingredients. They were actively involved in the activity and encouraged to apply the information they had learned during the session.

This practical activity helped transform health education from theoretical information into a direct and enjoyable learning experience.



Healthy Breakfast Activity

18-09-2026

Outcomes and Impact

The activity contributed to:

- * Increasing students' awareness of the importance of eating a healthy breakfast.
- * Introducing students to the components of the Healthy Eating Plate and the main food groups.
- * Explaining the importance of healthy food in building the body and strengthening bones and muscles.
- * Raising students' awareness of the importance of drinking water and its role in maintaining the body's health and activity.
- * Encouraging students to drink water regularly and choose it instead of sugary drinks.
- * Enhancing students' ability to distinguish between healthy and unhealthy food choices.
- * Raising awareness of the relationship between food and oral and dental health.
- * Encouraging students to participate in choosing and preparing healthy food.
- * Promoting learning through practice and hands-on experience.
- * Supporting physical and emotional health and Student Wellbeing.
- * Strengthening cooperation between the School Clinic, the KG Section, and the Art Department in delivering integrated health-related activities.

Alignment with School Policies

The activity supported the implementation of several school policies and practices, including:

- * Food & Nutrition Policy
- * School Healthcare Policy
- * Health & Safety Policy
- * Student Health & Wellbeing
- * Health awareness and prevention programs that promote healthy lifestyles among students.

Conclusion

The Healthy Breakfast Activity combined health education, awareness of the importance of healthy food and water consumption, artistic participation, and practical application. This helped deliver health-related concepts to KG students in a simple, enjoyable, and age-appropriate way.

The activity also reinforced the idea that healthy habits begin at an early age and that choosing healthy food and drinking water regularly are essential for building the body, strengthening bones and muscles, maintaining oral and dental health, and supporting student wellbeing.