



الموضوع 6 - أعيش بطريقة صحيّة

كتيب تدريب المعلمين

الوحدة 1

طعام لذيذ، طعام صحي



الأهداف

يتعلم الطلاب

- وصف طعامهم المفضل.
- تقدير الأطعمة الصحية أو الأقل صحة وفقاً لهرم الطعام.
- اكتشاف المكونات المطلوبة لطهي طبق معين.
- التعرف على تكلفة مكونات الوجبة في المتاجر والأسواق المحلية.

خطوة	الإعداد	النشاط	تحديد دور المعلم
الخطوة 1 30 دقيقة	وحده	يفكر الطلاب في أطباقهم المفضلة، لكل منهم وجبة اليوم. على ورقة، يرسمون أربعة حقول التي تظهر طعامهم المفضل لتناول الإفطار الغداء والعشاء ووجبة خفيفة بعد الظهر.	يعطي المعلم التعليمات وتوزع الورق إذا لزم الأمر. هو / هي قد أيضا يرسم جدول باعتباره مثال.
	العمل الجماعي	يشكل الطلاب مجموعات من أربعة. كل طالب يظهر ويصف طعامه المفضل. ثم يقارنونها ويلاحظون أنواعاً مشتركة من الطعام.	المعلم يتجول ويستمع إلى المحادثات.
الخطوة 2 60 دقيقة	وحده / الجلسة العامة	يدرس الطلاب الهرم الغذائي. يقرؤون المعلومات المتعلقة به أو يستمعون إليه، المعلم يشرح فئات الطعام. ثم يفكر الطلاب في عاداتهم الغذائية وكيف تتناسب مع الهرم.	يعطي المعلم التعليمات ويشرح طبقات الهرم الغذائي. يجيب على الأسئلة المتعلقة بالهرم المقترح من الطلاب.
	عمل الزوج	يناقش الطلاب مع شريك حول الأطعمة ممثلة بالرموز. ثم يقومون بفرز الرموز في الهرم الغذائي المصوّر.	يشرح المعلم المهمة ويسأل الطلاب عدم البدء بانتقاء الأطعمة بالهرم الغذائي في بدء الجلسة.
	وحده	ينظر الطلاب إلى أطباقهم المفضلة المقدّمة لهم في "الخطوة 1". يقارنون الأطعمة مع الهرم الغذائي وتقييم وجبات الطعام المفضّلة لصحتهم.	يعطي المعلم التعليمات ويساعد الطلاب الذين بحاجة إلى المساعدة.

<p>يعطي المعلم التعليمات ويساعد الطلاب بشكل فردي للعثور على وصفة إذا كانوا بحاجة للمساعدة.</p>	<p>يفكر الطلاب في طبقهم الصحي المفضل وجميع مكوناته. يكتبون اسم هذا الطبق على ورقة مع رسم جميع المكونات. يأخذون صورة لرسمهم. يقومون بالبحث عن وصفة الطبق المفضّل لديه ويدونها في أسفل الصفحة.</p>	<p>وحده</p>	<p>الخطوة 3 60 دقيقة</p>
<p>يشرح المعلم طريقة عمل قائمة التسوق باحتساب المبالغ واكتشاف الأسعار. هو / هي يستخدم المثال على أداة CORE edX لتوضيح المهمة. ثم يمشي حول ويساعد الطلاب بشكل فردي.</p>	<p>يقوم الطلاب بإعداد قائمة لشراء المكونات لطبقهم الصحيّ المفضل. يحسبون المبلغ المطلوب لأربعة أشخاص. يبحثون عن أسعار المكونات ويدونها بجانب كل مقوّم غذائي. ثم يحسبون سعر الطبق بكامله. في الأخير، ينشرون القائمة بالمبلغ والأسعار.</p>	<p>وحده</p>	
<p>المعلم يساعد الطلاب في تقديم الوصفات وقوائم التسوق. هو / هي يمكن أيضًا نشر التعليقات عبر الانترنت.</p>	<p>يقرأ الطلاب الوصفات وقوائم التسوق لزملائهم. يمكنهم تقديم التعليقات حول كيفية تعديل الطبق.</p>	<p>العمل الجماعي</p>	
<p>يمكن للمعلم التدريب ويساعد على تحديد الأداء الفردي للطالب.</p>	<p>يملأ الطلاب التقييم الذاتي.</p>	<p>وحده</p>	<p>التقييم الذاتي</p>
<p>يشرح المعلم المهمة ويتيح للطلاب قراءة المعلومات أو يتقدّم بالمعلومات حول نظام غذائي متوازن من خلال اقتراح عرض تقديمي. يشجع الطلاب لطرح الأسئلة في حال عدم الوضوح.</p>	<p>يتعلم الطلاب المزيد عن التوازن الجيد في النظام الغذائي وأسلوب الحياة الصحي. يتلقّون معلومات إضافية حول مجموعات الطعام (بالضغط: إلى جانب " + " كل مجموعة غذائية). يمكنهم قراءة المعلومات أو الاستماع إلى المعلم الذي يعطي عرض حول هذا الموضوع.</p>	<p>وحده / الجلسة العامة</p>	

الوحدة 2

النظافة هي من الجمال



الأهداف

يتعلم الطلاب

- العثور على معلومات حول الجراثيم ومعرفة أنواع الجراثيم الموجودة.
- فهم أنواع الأمراض التي قد تسببها الجراثيم.
- تقديم أسباب لأهميّة غسل أيديهم.
- التعرف على كيفية الحفاظ على نظافتهم والاهتمام بنظافتهم.

خطوة 1

وحده أو
عمل الزوج

☆ النشاط

🔑 تحديد دور المعلم

30 دقيقة

يمكن للمعلم إعطاء عرض موجز عن البكتيريا والفيروسات والفطريات وكيف ترتبط بحياتنا وصحتنا. هو / هي يدعم الطلاب في البحث عن المعلومات ويوفر تفسيرات إضافية.

يقرأ الطلاب المعلومات عن البكتيريا، الفيروسات والفطريات. ثم يقرأون العبارات حول هذه الكائنات الحية الدقيقة وتعيين الرموز إلى البيانات المعيّنة. يبحثون عن معلومات إضافية حول البكتيريا والفيروسات والفطريات على الإنترنت، من أجل تحديد الرمز المعين على البيان الصحيح.

وحده

يشرح المعلم المهمة ويشير إلى أيّ حدّ يمكنهم استخدام خيالهم لرسم البكتيريا والفيروسات والفطريات.

يتخيل الطلاب كيف البكتيريا والفيروسات والفطريات قد تبدو. يصنعون رسماً لكل منهم هذا النوع من الكائنات الحية الدقيقة على ورقة. ثم يلتقطون صور لرسوماتهم.

عمل زوج أو
عمل جماعي

يعطي المعلم التعليمات. ثم يمضي حول الطلاب، ينظر إلى الرسومات ويستمع إلى المناقشات. هو / هي يقدم التفسيرات حول أسئلة أو الأمور غير الواضحة.

يجد الطلاب شريكاً أو مجموعات نموذجية. يقدم كل منها رسوماته للكائنات الحية الدقيقة ويخبر ما اكتشفه عنهم. ثم يناقشون الضرر الذي تسببه هذه الكائنات الحية الدقيقة يمكن أن يسبب ولكن أيضاً فوائدها المستخلصة منها. كما يتبادلون الأفكار حول كيفية قيامهم بحماية أنفسهم من المرض.

الخطوة 2

الجلسة العامة

45 دقيقة

المعلم يجلب الكرة ومادة مثل بريق التي تلتصق بالكرة. ثم يعطي التعليمات على ما يجب القيام به الكرة ويدير النقاش باعتدال حول "الوسخ" على اليدين وطريقة إزالتها.

قام الطلاب بنشر بريق أو مادة أخرى حول كرة. يقفون في دائرة ويرمونها لكل منهم آخر حتى تتاح لكل منهم فرصة الإمساك به. ثم ينظرون إلى أيديهم ويناقشون ما قد تمثل المواد الملتصقة بأيديهم. بعد ذلك يغسلون أيديهم.

وحده /
الجلسة العامة

يعطي المعلم التعليمات. وقد يعطي تفسيرات (إضافية) حول كيفية غسل اليدين وأهميّة غسلها.. هو / هي قد يشرح أيضاً طريقة غسل اليدين.

يدرس الطلاب خطوات غسل اليدين الخمس. يقرأون عن سبب أهمية غسل اليدين وفي أيّة مواقف يجب غسلها. يمكنهم أيضاً مشاهدة الفيديو حول أهمية غسل اليدين، أو يمكن للمعلم توفير المعلومات ذو صلة في العرض بعد ذلك قد يخرج طلاب الصف بأكمله ويغسلون أيديهم وفقاً للتعليمات التي قرأوها.

يشرح المعلم المهمة ويضفي بعض أمثلة. يساعد الطلاب بشكل فردي.	يفكر الطلاب في أسباب وكيفية غسل أيديهم. يكتبون هذه الأسباب على أداة CORE edX أو على قطعة من الورق. ومن ثمّ يقدمون ملاحظاتهم.	وحده	
يعطي المعلم التعليمات ويعطي أمثلة على ما يجب التفكير فيه في الأمور النظافة الشخصية (الاستحمام، تنظيف الأسنان وما إلى ذلك). ثم يتجول ويقدم المساعدة إذا لزم الأمر.	يفكر الطلاب بنظافتهم في حياتهم اليومية، ابتداء من الصباح. يفكرون في نظافة أجزاء جسدهم وتنظيفه خلال اليوم. ثم يدونون روتينهم اليومي للحفاظ على أنفسهم نظيفة.	وحده	الخطوة 3 45 دقيقة
يقدم المعلم التفسيرات ويمكن أن يعطي أمثلة لإظهار كيفية تشكيل مجموعة. ثم هو يتجول ويساعد الطلاب بشكل فردي.	ينظر الطلاب إلى الرموز ويرتبونها إلى مجموعات. تمثل كل مجموعة أجزاء الجسم التي يتم غسلها / تنظيفها باستخدام الأدوات من اختيار الطلاب. ثم يأخذون صورة للقطعة شاشة. يمكن للطلاب القيام بهذه المهمة بمفرده أو مع شريك.	وحده أو عمل الزوج	
يعطي المعلم التعليمات ويوفر أمثلة كيفية مثل صياغة الجمل. ثم يتجول يساعد الطلاب بشكل فردي ويستمع إلى مجموعة النقاشات.	ينظر الطلاب إلى الرموز وطريقة جمعها ببعض. ثم يكتبون الجمل التي تصف أي جزء من الجسم يغسل / ينظف في أي حالة ولماذا. ثم يحسبون عدد الجمل. إذا كانوا في مجموعة، فإنهم يقارنون عدد الجمل. يناقشون أيضاً النشاطات التي يجدونها ذات أهميّة عالية.	وحده أو عمل جماعي	
يمكن للمعلم التدريب ويساعد على تحديد سلوك الطلاب.	يملاً الطلاب التقييم الذاتي.	وحده	التقييم الذاتي

الوحدة 3

مخاطر المخدرات والكحول



الأهداف

يتعلم الطلاب

- تقديم أسباب توافقهم أو عدم توافقهم على بيانات معينة حول المخدرات واستهلاك الكحول.
- تقييم الأسباب التي قد تجعل شخصاً ما يتعاطى المخدرات أو لا يتعاطى معها.
- التمييز بين العوامل الداخلية والخارجية التي تجعل الناس يشربون الكحول أو تناول المخدرات.

خطوة	الإعداد	النشاط	تحديد دور المعلم
الخطوة 1 30 دقيقة	وحده	يقرأ الطلاب التصريحات حول المخدرات والكحول والإدمان. إذا وافقوا على البيان ينقرون عليه ويضغطون على إرسال. إذا اتفقوا مع مزيد من البيانات، يكررون هذا الإجراء.	يشرح المعلم المهمة ويساعد الطلاب عندما يكون لديهم صعوبات في الاختيار وتقديم البيانات.
	وحده	يقرأ الطلاب التصريحات حول المخدرات والكحول والإدمان وكذلك المعلومات الإضافية. يختارون بياناً واحداً أو أكثر ويكتبون لماذا يوافقون أو يختلفون مع هذا البيان.	يعطي المعلم التعليمات وقد يصنع مثال بالموافقة أو الاختلاف مع أحد البيانات. ثم هو يتجول ويساعد الطلاب بشكل فردي.
	الجلسة العامة عمل جماعي	يناقش الطلاب معاً، كصف كامل في مجموعات أو في أزواج، لماذا وافقوا أو اختلفوا مع بيانات معينة. كما أنها تعكس حول كيفية تغيير البيانات بحيث يمكنهم الموافقة. ثم يكتبون آرائهم وينشروها على منصة edX عبر الإنترنت. يمكنهم قراءة والتعليق على مشاركات زملائهم.	يناقش المعلم باعتدال ويطرح أسئلة متتابعة، تتبع هذه الخطوة في حال الجلسة العامة. إذا جرت المناقشة في مجموعات، فيعطي المعلم التعليمات ويستمع إلى مناقشات.
الخطوة 2 60 دقيقة	وحده	يقرأ الطلاب قصة عن تجربة إبراهيم تحت ضغط.	يعطي المعلم تعليمات.
	وحده	يفكر الطلاب في الخيارات التي يمتلكها إبراهيم وما عواقب اختيار كل خيار قد يكون. يكتبون الخيارات وما ينتج عنه من العواقب على ورقة أو إلى الحقل الموجود على أداة edX CORE. ثم يفكرون سواء وجدوا أنفسهم في نفس المواقف وكيف يتعاملوا معها.	يشرح المعلم المهام ويعطي مثالا من خلال توفير خيار إبراهيم له والنتيجة هذا الاختيار قد ينتج عنه. ثم يساعد الطلاب بشكل فردي.
	عمل جماعي / الجلسة العامة	يشكل الطلاب مجموعات من أربعة. يناقشون سوياً خيارات إبراهيم. يفكرون في اثنين من السيناريوهات: سينضم فيها إبراهيم إلى أصدقائه في التدخين وواحد منهم يرفض التدخين الحشيش. إنهم يؤدّون دوراً في لعب الأدوار، ويتصرفون كل منهم دروه في السيناريو أمام الفصل. ثم يناقش الطلاب رد فعل إبراهيم وكيف يعكس رد فعله القيم والإيمان.	يوضح المعلم التعليمات على كيفية تحضير لعب الأدوار. يساعد المجموعات في إنشاء المسرحية. بعد المسرحية، يدير المناقشة ويسأل الأسئلة المتتابة.

<p>يشجع المعلم الطلاب على التفكير في المواقف التي هم فيها تجربة ضغط المجموعة والتفكير في الاستراتيجيات للتعامل معها. هو / هي قد يعلق على نشر الاستراتيجيات عبر الإنترنت.</p>	<p>يفكر الطلاب في كيفية التصرف وأخذ المواقف حيث الضغط الاجتماعي. يفكرون في الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدهم على اتخاذ القرارات الذكية والقيام بالفعل الصحيح. كما أنها تعكس من قد يساعدهم في مثل هذه المواقف. يكتبون أفكارهم وينشروها على أداة CORE edX.</p>	<p>وحده / عمل الزوج</p>
<p>يعطي المعلم التعليمات ويشرح الاختلافات بين العوامل الداخلية والخارجية. يمكنه / يمكنها توزيع الدفاتر من الورق. ثم يساعد الطلاب بشكل فردي.</p>	<p>يتخيل الطلاب موقفاً حيث مجموعة من الأصدقاء يشربون الكحول ويتم دعوته للانضمام إليه. يرسم الطلاب عمودين منفصلين على قطعة من الورق، العامود الأول مخصص لتدوين العوامل الداخلية والثاني العوامل الخارجية التي تدفع بالشخص للانضمام إلى المجموعة. ثم يفكرون في الضغط الداخلي والخارجي اللذين قد يؤديا بهم إلى شرب الكحول في مثل هذا موقف. يكتبون هذه الأسباب في كل عمود محدد.</p>	<p>وحده الخطوة 3 30 دقيقة</p>
<p>المعلم يوضح التعليمات للمناقشات ويجب على الأسئلة الموجهة إليه. ثم يمشي من حولهم ويستمع إلى المناقشات.</p>	<p>يشكل الطلاب مجموعات من أربعة. يناقشون في ما بينهم أسبابهم وردود فعلهم لاتخاذهم القرار. كما أنهم يفكرون في العواقب المترتبة على قرارهم على أنفسهم وقِيمهم، على وجه الخصوص فيما يتعلق بعلاقاتهم مع أصدقائهم.</p>	<p>العمل الجماعي</p>
<p>يمكن للمعلم التدريب والمساعدة في تحديد أداء الطلاب.</p>	<p>يملاً الطلاب التقييم الذاتي.</p>	<p>وحده التقييم الذاتي</p>