

“Healthy – Sustainable Lifestyle”
أسلوب حياة صحي ومستدام



الفئة العمرية المستهدفة

4-7 and 8-10

ويمكن تكيف وتطبيق هذه الأنشطة على الأعمار الأكبر



الوقت المطلوب لإنجاز المشروع : 3 أيام

سؤال تحفيزي

هل تعيش عائلتي أسلوب حياة صحي و مستدام؟



نبذة عن المشروع:

سيتم تعريف المتعلمين على إجراءات احترازية حول كيفية الحفاظ على الصّحة البدنيّة والعقليّة، ثمّ سيطلب منهم تنفيذها ومراقبتها.

الخطوات:

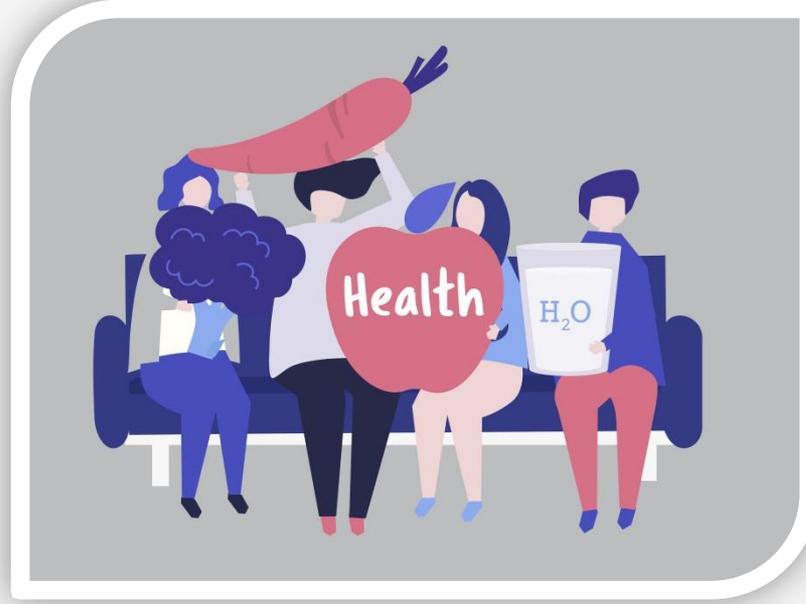
✓ التعرف على اجراءات احترازية للحفاظ على الصّحة البدنيّة والعقليّة وتنفيذها (النّوم، الغذاء الصّحيّ، شرب الماء، التمارين الرياضية، الصّحة العقليّة)

✓ رسم جداول بساعات النّوم، الوجبات الغذائيّة، عدد أكواب المياه، جدول التمارين البدنيّة وملؤها يوميًا.

✓ مراقبة الجداول وتقييمها.

✓ نقاش حول الصّحة العقليّة.

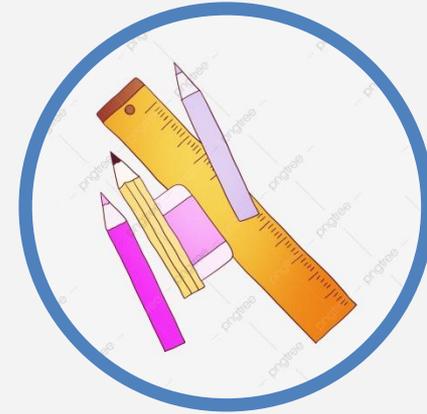




✓ يُساعد هذا المشروع الطفل على تعلّم عادات إيجابية لصحة بدنية وعقلية أفضل، ويحوّله تقييمها بعد تحويلها إلى لغة أرقام في جداول، وتحوّلها إلى روتين يومي من أجل أسلوب حياة صحيّ ومستدام.

الأدوات المطلوبة لإنجاز المشروع:

- ✓ قلم رصاص
- ✓ مسطرة
- ✓ ممحاة
- ✓ أوراق بيضاء
- ✓ أقلام تلوين في حال توفرها



مخرجات التعلم

- ✓ التعرف إلى أنماط أسلوب الحياة الصحي والمستدام.
- ✓ رسم جداول وجمع ما فيها.
- ✓ رسم ساعة وحساب ساعات النوم.
- ✓ تقييم الجداول.

اليوم الأول

اليوم سوف نتحدّث عن:

- النّوم الصّحي وتضع برنامجاً بعدد ساعات نومك
- عدد أكواب المياه التي يجب أن تشربها يومياً

النشاط: النوم الصحي

عمر: 4-7 و 8-11

اسأل التلميذ الاسئلة التالية و اطلب منه ان يسجل اجوبته\يكتبها و يرسلها لك:

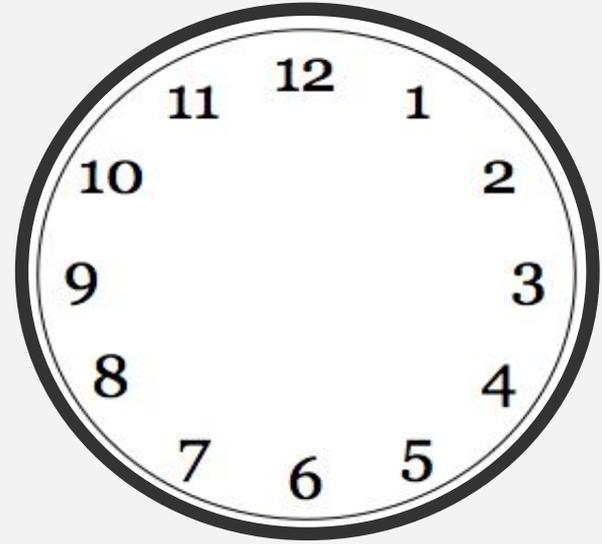
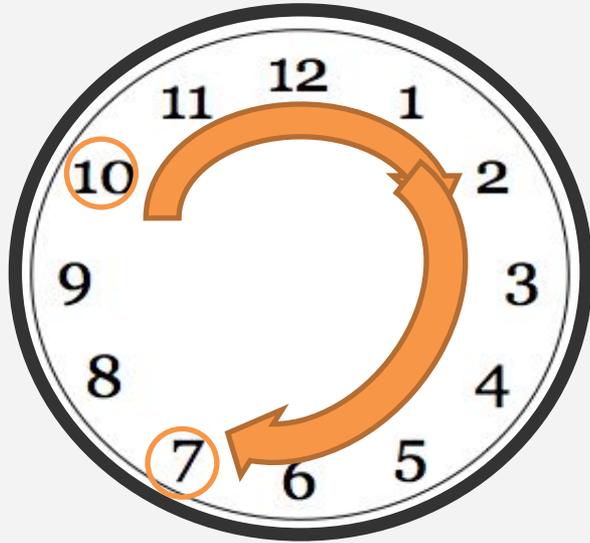
- ✓ هل تحصل على قسط كافٍ من النوم كل ليلة (بين 10 و 12 ساعة)؟
- ✓ هل تنام قبل الساعة التاسعة مساءً كل ليلة؟
- ✓ هل حسبت ساعات نومك؟
- ✓ ماذا يحدث لك اذا لم تنم ساعات كافية؟ يمكن ان تسأل أهلك ماذا يشعرون حين لا ينامون وقتاً كافياً .

✓ أتعلّم رسم الساعة وكيفية احتساب الوقت.

✓ على مدار أيام المشروع وفي ما بعد، اطلب من التلميذ ان يملأ جدول ساعات النّوم .
(تقدير 30 د . لـ 3 أيام)

نشاط النوم: أتعلم رسم السّاعة وكيفية احتساب الوقت.

DAY 1



✓ في المساء، قبل الذهاب إلى النوم أقوم بوضع دائرة بالقلم الرصاص على الرقم حسب ساعة نومي، وأضعه في الجدول.

✓ في الصّباح، فور استيقاظي، أضع دائرة على الرقم الذي يُشير لساعة استيقاظي، وأضعه في الجدول.

✓ على السّاعة: أقوم بالعد من الرّقم التّالي لساعة النّوم حتى ساعة الاستيقاظ.

مثال: ذهبتُ للنوم عند الساعة 9، أضع دائرة على الرقم ثمّ أملأ الجدول... في الصّباح استيقظت عند الساعة 7 أضع دائرة وأملأ الجدول... ثمّ أقوم بالعد على السّاعة من الرقم التّالي لـ 9 أي 10 حتّى 7. و بذلك اكون قد نمت 10 ساعات (أضع الرقم 10 في الجدول).

✓ أحضر قلماً وورقة.

✓ أقوم برسم دائرة وأكتب الأرقام من 1 إلى 12 كما في الصورة أعلاه. (يمكن اقتراح استخدام اي اداة من المطبخ مثلا صحن صغير ورسم دائرة باستخدام هذه الاداة)

✓ يمكن استخدام ذات السّاعة للحساب اليومي لذلك أستخدم قلم الرّصاص للمسح بعد الانتهاء يومياً او ارسم ساعة لكل يوم.

أملأ هذا الجدول يومياً

اليوم	الوقت الذي ذهبتُ فيه إلى النوم	الوقت الذي استيقظت فيه	مدّة النّوم
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

قد يحتاج التلميذ مساعدة أحد الوالدين في تهجئة الوقت وقراءته، لكن يفضل أن يملأ المتعلم كلّ البيانات المطلوبة في الجدول بنفسه.

يمكن للتلميذ ان يلصق هذا الجدول على الحائط في المنزل

DAY 1

سوف تتعرّف اليوم ايضاً على عدد أكواب المياه التي يجب أن تشربها يومياً وترسم جدولاً يومياً بذلك.

النشاط

- ✓ ما هي أهمية شرب الماء؟
- ✓ ماذا يحدث لك اذا لم تشرب الماء يومياً؟
- ✓ هل تعرف كمية المياه التي تشربها يومياً؟ كم عدد الأكواب تقريباً؟
- ✓ كمية مياه الشرب الموصى بها للأعمار من 4-7 سنوات هي 5 أكواب. هل تشرب هذه الكمية يومياً؟
- ✓ خلال مدة المشروع وكلما قمتَ بشرب كوب من الماء، ستضع إشارة على الجدول.

DAY 1: 8-11 years old

احسب معدل اكواب الماء التي شربتها في الخمسة ايام الماضية و معدل عدد ساعات نومك في الايام الخمسة الماضية.

$$\text{معدل عدد اكواب المياه} = \frac{\text{جمع عدد اكواب المياه التي شربتها في ال5 ايام}}{\text{عدد الايام}}$$

$$\text{معدل عدد ساعات النوم} = \frac{\text{جمع عدد ساعات نومك في ال5 ايام}}{\text{عدد الايام}}$$

أعطِ التلميذ مثالا بالارقام

Day 2

اليوم الثاني

اليوم سوف تتعرّف إلى النّظام الغذائي الصّحيّ، وترسم وجبة من وجباتك وتملأ جدولاً بنظامك الغذائي.

النشاط

✓ هل تأكدت من ملئ جدول ساعات نومك وجدول الماء؟

✓ هل ما تشربه من ماء كان أكثر أم أقل من 5×8 أكواب حسب العمر؟

✓ هل تعتقد أنك ستحسّن من شربك للماء في المستقبل؟

✓ لاحظ الرسم الذي يُظهر الوجبات الغذائية الصّحية .

✓ هل يحتوي طعامك على هذه المكوّنات؟

✓ أقوم برسم صحن وجبة غذائية تناولتها اليوم او البارحة وأقارن المكوّنات ثم ابعث الصورة

الي الاستاذ و اخبر الاستاذ اذا كانت وجبتي متوازنة ام لا .

حبوب

خضار



بروتين

فواكه

قارن نوع الطعام الذي تناولته بالأمس بالنسب الواردة في اللوحة*:

يرجى التأكد من ان الفئة العمرية 4-7 لديهم معرفة بالكسور واذا لم يكن لديهم يجب اضافة نشاط لاكتساب المعرفة مثلا اذا لينا قطعة خبز دائرية كيف يمكن تقسيمها الي اربعة اجزاء متساوية او استخدام ورقة علي شكل دائرة وكيف يمكن طيها الي اربع اجزاء متساوية

- 4\1 حبوب (خبز، أرز، معجنات،...)
- 4\1 بروتينات (الفاصوليا، السمك، البيض واللحوم)
- أكثر بقليل من 4\1 من الخضروات
- أقل بقليل من 4\1 من الفواكه
- 4\1 الربع هو أحد الأجزاء الأربعة المتشابهة

Day 2

4-7 years old

كم حبة من الفاكهة اكلت اليوم؟ ارسم دائرة حول اجابتك.



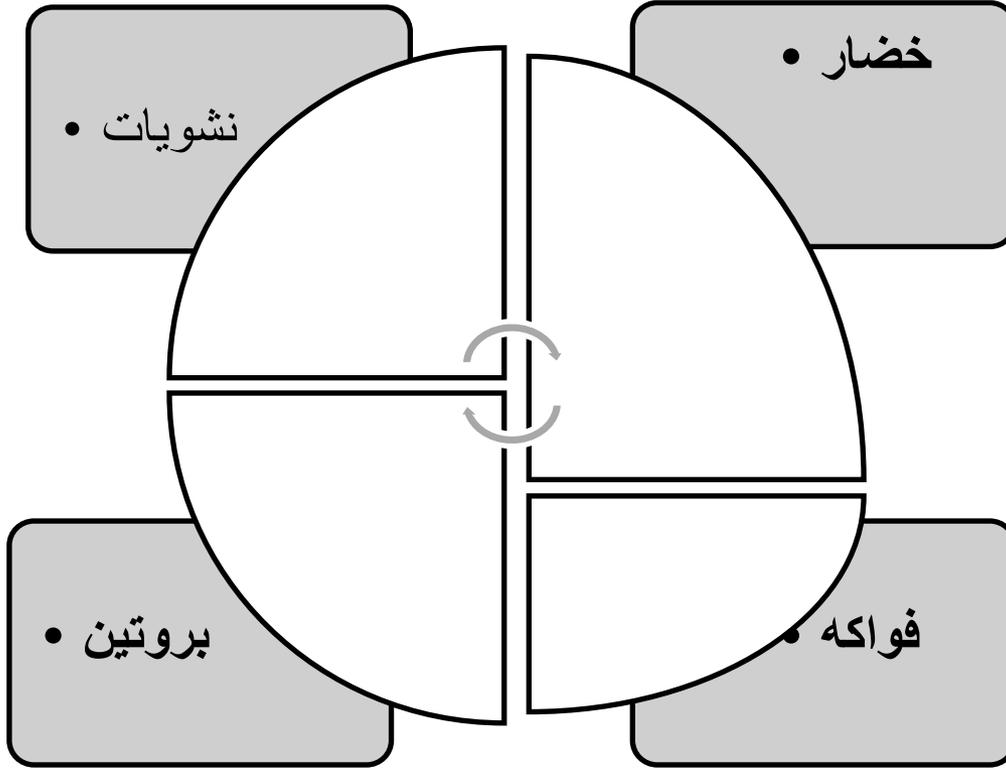
هل أكلت الخضار اليوم؟

اسأل التلميذ الاسئلة التالية و اطلب منه ان يرسل لك الاجابة:

- ما هي الاطعمة الصحية التي اكلتها اليوم؟
- ما هي الاطعمة الغير صحية التي اكلتها اليوم؟



Day 2



كيف اعرف ان كان طعامي متوازناً ام لا
بطريقة سهلة؟

كلما اكلت شيئاً ضع إشارة في الخانة المناسبة.

مثالاً:

- اذا اكلت الرز، ضع اشارة ✓ في خانة الحبوب.
- اذا اكلت الخس او الخيار، ضع اشارة ✓ في خانة الخضار.
- اذا اكلت البيض، ضع اشارة ✓ في خانة البروتين.
- اذا اكلت التفاح، ضع اشارة ✓ في خانة الفواكه.

اذا اكلت من هذه الاطعمة بشكل متساو ، فهذا يعني ان طعامك اليوم كان متوازناً.

مثال عملي:

✓ أسيل وعمر: تناولوا اليوم الكثير من السكّريات والزيوت ولم يتناولوا الحليب أو اللبنة والحبوب: استهلاكهما الغذائي غير متوازن.

✓ نور وفادي: تناولوا الخضار (سلطة) مع البروتين (عدس) و الخبز (نشويات) و القليل من السكّريات (حبة فاكهة واحدة): استهلاكهما الغذائي متوازن.

Day 2

اليوم سوف تتعرّف إلى التمارين البدنيّة التي يمكن القيام بها في المنزل و اهمية القيام بالتمارين.

النشاط

✓ هل تستمر بملئ جدول ساعات نومك؟ و جدول ما تشرب من ماء؟ و جدول النظام الغذائي الصحي؟

✓ هل تعتقد أنّ ما تأكله صحي؟

✓ هل تريد تغيير نظامك الغذائي كي يصبح متوازناً أكثر؟ كيف؟

✓ هل تمارس التمارين البدنيّة؟

✓ هل تدرك أهميتها وتعي أنه يمكن ممارستها في المنزل؟

✓ خلال اليومين المتبقين للمشروع، أقوم بممارسة التمارين البدنيّة لمدة 10 د . كل يوم وأستمر على هذا المنوال دوماً .

✓ أحرصُ ألا أقوم بحركة تؤذي جسدياً ولا تُراعي ظروف المنزل (الركض أو القفز)

أهمية ممارسة التمارين الرياضية

فوائد الرياضة للأطفال (شارك التلميذ النقاط التي تناسب اعمارهم):

- الرياضة تعزز قوة عضلات وعظام الطفل.
- الرياضة تعزز ليونة ومرونة الجسم للأطفال.
- الرياضة تقلل خطر زيادة الوزن.
- الرياضة تقلل فرص الإصابة بمرض السكري.
- الرياضة تخفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم.
- الرياضة تعزز نمط الحياة الصحي.
- ممارسة الرياضة تجعل الجسم قوياً وصحياً بشكل دائم، من خلال تنمية العضلات وتقويتها.
- تقوي عضلة القلب وتحميه من الاصابة بالأمراض المختلفة.
- تشد جسم الطفل وتزيد من مرونته وتقلل من التعب والاجهاد والإرهاق، في حال ممارسة أي عمل في الأحوال العادية.
- تضيف ممارسة الرياضة على الجسم الحيوية والنشاط؛ مما يؤدي إلى زيادة شهية الطفل للطعام، الذي عادة ما يُتعب الأم من أجل تناول الغذاء الصحي والمفيد.
- ممارسة الرياضة تنمي القدرات العقلية وتزيد التركيز، من خلال تفكير الطفل في كيفية اللعب والوصول إلى الفوز. ومحاولة التركيز في الكثير من الألعاب من أجل الربح.
- تمنح الثقة بالنفس للطفل، فعندما يكون في لعبة ما بين الأطفال يشعر بأنه عنصر فعال وله أهميته في المجتمع.
- تنمي ممارسة الرياضة روح التعاون والمشاركة والعمل الجماعي لدى الطفل.

تمارين رياضية



✓ بعض التمارين البدنية البسيطة التي يمكن ممارستها.
✓ كما يمكنك ممارسة تمارين بدنية أخرى تلائمك وتُناسب المنزل.

تمارين رياضية لمراجعة الحروف

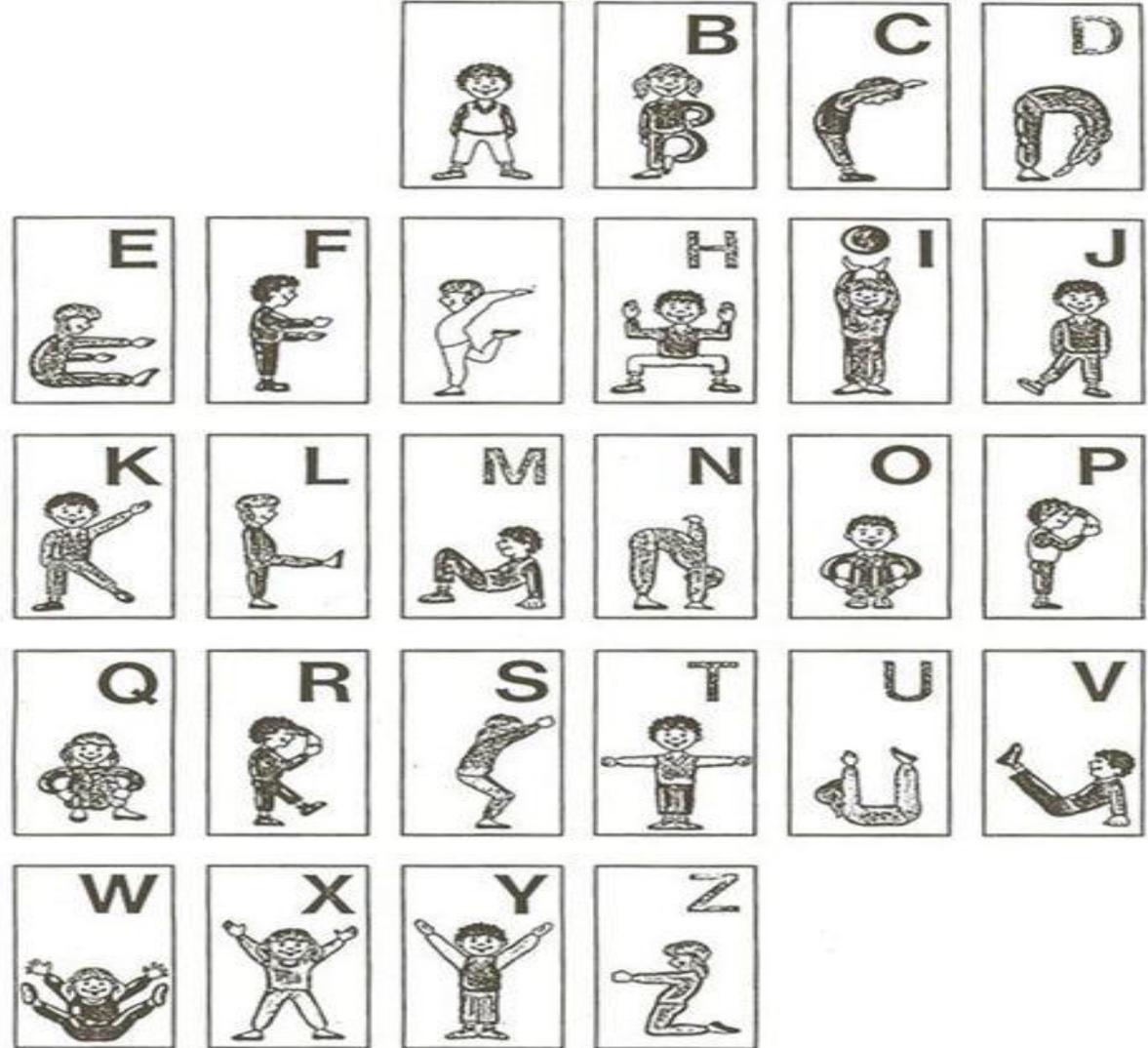
:4-7

يمكنك ان تسأل أحداً من أهلك ان يختار حرفاً من الابدجيدية الانكليزية و تقوم برسم شكل الحرف بجسمك كما في الصور التالية.

:8-11

يمكنك ان تختار كلمة، و تقوم برسم الكلمة حرفاً تلو الآخر، باستخدام جسمك كما يظهر في الصور التالية.

في نهاية هذا التمرين، اطلب من التلميذ ان يرسل لك فيديو و هو يقوم بالتمارين الرياضية و يشرح لك اهمية الرياضة.



إذا صعب على التلميذ القيام بالتمرين السابق، يمكن ان يحضر التلميذ الفيديو التالي و يقوم بالتمارين التي يقوم بها الاولاد . و نشجع الاهل على القيام بالتمارين مع اولادهم.

<https://youtu.be/V-XxnIHZIM8>

في نهاية هذا التمرين، اطلب من التلميذ ان يرسل لك فيديو و هو يقوم بالتمارين الرياضية و يشرح لك اهمية الرياضة.

اليوم الثالث

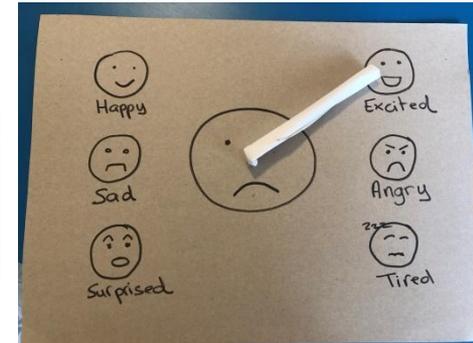
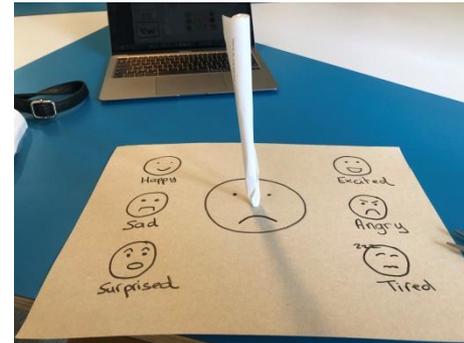
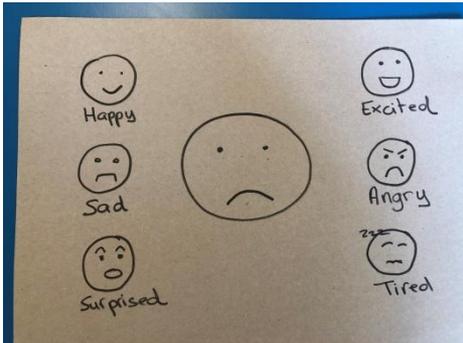
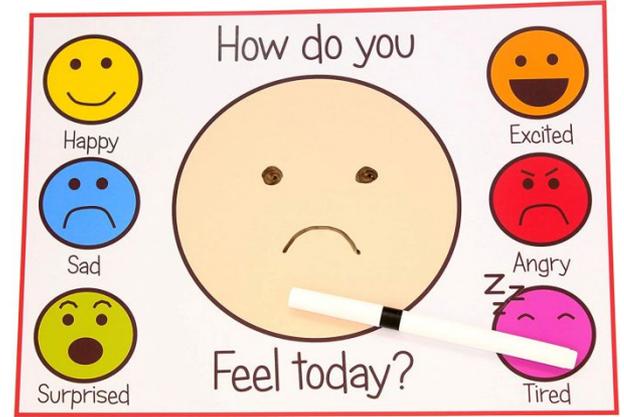
.اليوم سوف تتعرّف إلى الصّحة العقلية وتعرض الجداول التي ملأتها خلال الأيام السابقة.

النشاط	المدة المقترحة
<p>✓ هل لديك في بعض الأحيان مشاعر قويّة تحبّ أن تفصح لأحد عنها؟ مشاعر مثل المخاوف، الهموم ، الحزن، الفخر...؟</p> <p>✓ لمن تعبّر عادةً عن مشاعرك؟</p> <p>✓ هل هناك أيّ شيء تريد التحدّث عنه اليوم؟</p>	د. 20
<p><u>فحص الصّحة العقلية:</u></p> <p>يجب أن نفحص أنفسنا دائماً ونراجع غايتنا وهدفنا في الحياة:</p> <p>✓ ماذا تريد أن تكون عندما تكبر؟</p> <p>✓ كيف سيساعد ذلك الآخرين، أو كوكبنا؟</p> <p>حاول ان تعبّر عن مشاعرك وأتوِّح بما يدور في خاطرك.</p>	د. 20
<p><u>مراجعة المشروع:</u></p> <p>✓ ما أكثر شيء تقدّره في هذا المشروع؟</p> <p>✓ هل ستستمر بملئ الجدول كما كنت خلال أيام المشروع؟</p> <p>✓ كيف يمكنك مساعدة شخص آخر للحفاظ على نمط حياة صحّي أو تعليمه ذلك؟</p>	د. 20

Day 3

كيف تشعر اليوم؟

- على ورق كرتون ، ارسـم الوجوه التالية كما يظهر في الصورة.
- احضر ورقة بيضاء و لفها كما يظهر في الصورة.
- استخدم مقصاً لتقوم بعمل فتحة صغيرة في منتصف الوجه الكبير.
- ضع الورقة البيضاء في الثقب و اطوها لتصبح كعقرب الساعة.
- و الآن يمكنك ان تحدد مشاعرك بتحريك الورقة البيضاء.



Day 3

الآن إسأل نفسك، لماذا تشعر هكذا؟

- ان كنت سعيداً فاسأل نفسك ، ما الذي يجعلك سعيداً؟
- ان كنت حزينا، فكر ب 3 اشياء تجعلك سعيداً و اكتبها | ارسماها.
- ان كنت متعباً، فحاول ان تعرف السبب. هل نمت جيداً؟ هل اكلت طعاماً صحيا متوازنا؟ هل تقوم بالرياضة؟ ما الذي يتعبك؟
- اذا كنت متحمساً، فأخبرنا ما الذي يجعلك متحمساً؟
- ان كنت غاضباً، حاول ان تعرف السبب. تنقّس بهدوء (شهيق و زفير) عدة مرات.

شارك مشاعرك مع عائلتك.

يترك للاستاذ وبحسب الفنة العمرية طريقة التوسع بموضوع الصّحة العقلية

مع من تشارك مشاعرك عادة؟



أمك

أخوك

أبوك

صديقتك

جدتك

صديقك

جدك

أختك

في نهاية اليوم، يرسل التلميذ للاستاذ فيديو يخبره فيه عن مشاعره في حينها (و هو يظهر الوجه على المشروع الذي قام به) ومع من يحب ان يشارك مشاعره.

معايير التقييم

- تمّ ملء الجداول والرسوم البيانيّة كما يجب.
- الرسوم البيانيّة دقيقة والحسابات صحيحة.
- يظهر المتعلّمون الحماس والعزم أثناء العمل في الأنشطة.
- يظهر المتعلّمون المسؤوليّة والحماس عند عرض نتائجهم في النهاية.

أنشطة إغناء إضافية

- أنشئ مجلةً للممارسات اليوميّة لمشاركتها مع الأصدقاء.
- قم بجلسات تمرين يوميّة للعائلة.
- قم بتدوين جدول الوجبات المقترح لمدة أسبوع، وفق حصص نموذج اللوحة الصحيّة.
- تمارين اليوغا الإضافية للأطفال : <https://youtu.be/KeCzcrWM3f8>
- يمكن تمديد مدة التمرين الى اسبوع كامل، و استخدام ال الجداول المرفقة في الصفحات التالية.

تعديلات للتبسيط

- يمكن تقليص المشروع إلى لوحة الأكل الصحيّ وسجلّ النوم والرسم البيانيّ اليوميّ للتمرين.

هل كان استهلاكك الغذائي اليوم متوازناً كما في الرسم البياني للوحة الصحية؟ (نعم/ كلا)	اليوم
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة
	السبت
	الأحد

...أقومُ بملئ هذا الجدول بدءًا من اليوم

يمكن للأساتذة ان يطبعوا هذه الجداول و اوراق عمل و يحضر الاهل ربما لاخذ اوراق عمل اسبوعية اذا امكن.

هل مارست اليوم التمارين البدنية لمدة 10 دقائق على الأقل؟		
كلا	نعم	
		
		الإثنين
		الثلاثاء
		الأربعاء
		الخميس
		الجمعة
		السبت
		الأحد

Thank you

