

تكتسب عادات غذائية وصحية

سليمة

المعيار التربوي

المجال
الصحي

٢



المستوى الخامس



تقويم

تفعيل

تحضير

صحتي

مشاهدة مقطع مرئي بعنوان "عادات صحية يجب أن تعلمها لطفلك"، وتعقب المعلمة سريعا على النقاط الواردة فيها.



نشاط تحضيري

مشاهدة مادة مرئية - نقاش



استراتيجية التنفيذ

تشاهد الطالبات عددا من الفيديوهات تفصل في كل عادة من العادات الصحية الواردة في فيديو نشاط التحضير، وتعقب المعلمة بعد كل فيديو لتعميق المعنى المتضمن والتأكد من اكتساب الطالبات للعادة الصحية أو الغذائية المطلوبة.



فكرة النشاط

١. أمثلة للعادات الصحية والغذائية السليمة (تناول وجبة الفطور، تناول الطعام مع العائلة، تجنب الحلويات المصنعة، تناول الخضار والفواكه يوميا، الابتعاد عن المشروبات الغازية، غسل اليدين عند تناول الطعام أو عند استخدام المراض، اللعب والرياضة، التقليل من الجلوس أمام التلفاز، تخصيص وقت للقراءة...).
٢. كيفية اكتساب كل عادة من العادات الصحية السابقة.
٣. فوائد وأهمية كل عادة صحية وغذائية سليمة، وأثر غيابها.



محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على مشاهدة مقطع الفيديو قبل عرضه على الطالبات.
٢. تتأكد من انتباه الطالبات وعدم وجود تشويش.
٣. تتأكد من توفر وسلامة أجهزة العرض.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. مدى انتباه الطالبات أثناء عرض الفيديو.
٢. جودة التعليقات على الفيديو.
٣. التزام الطالبات بآداب الحوار والنقاش.



مؤشرات نجاح البرنامج

- تنظيم الطالبة ليومها وفق العادات الصحية.



مؤشرات اكتساب المعيار

هل جربت كتابة مذكراتك؟ اكتبها لنا في أسطر قليلة لنستفيد من عاداتك الصحية اليومية.



نشاط كراس الطالبة