

المجال
الصحي

تتجنب النوم والسهر خارج
المواعيد المحددة

المعيار التربوي

٢



المستوى السادس



تقويم

تفعيل

تحضير

الكسولة وأنا!

تقوم المعلمة بسؤال الطالبات عن موعد نومهن اليومي وعاداته وتصنع رسماً بيانياً على لوحة الفصل لعدد الطالبات اللاتي يمارسن نوماً غير صحي في عدد ساعاته أو توقيته. تشرح لهن حجم المشكلة الحاصلة في المحضن وأهمية علاجها.



نشاط تحضيري

محاضرة بعد نشاط تحضيري.



استراتيجية التنفيذ

محاضرة بعد النشاط التحضيري عن أضرار السهر وأهمية تنظيم النوم.



فكرة النشاط

١. أسباب السهر.
٢. أضرار السهر على الجسم.
٣. أضرار السهر النفسية.
٤. أضرار السهر على البشرة.
٥. أضرار السهر على الحياة العملية.
٦. لماذا نحتاج إلى النوم؟
٧. أهمية النوم المبكر وتنظيمه.
٨. نصائح تساعدك على النوم مبكراً.



محتوى النشاط

١. تتأكد المعلمة من انتباه الطالبات لحديثها.
٢. تحرص على مساعدة الطالبات بشكل تطبيقي في ضبط مواعيد نومهن.
٣. تقدم لكل طالبة نصائح خاصة بها، وتشعرها بأهمية هذه القضية.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

- مدى انتباه الطالبات لحديث المعلمة.
- حرص الطالبات على معرفة كيفية ضبط مواعيد نومهن.



مؤشرات نجاح البرنامج

- ضبط الطالبة لمواعيد محددة لنومها وحرصها على ذلك.



مؤشرات اكتساب المعيار

ارسمي ساعتين، ووضحي في أحدها موعد نومك الذي تحرصين على تثبيته، وموعد استيقاظك.



نشاط كراس الطالبة