



استضافة



استراتيجية التنفيذ

تقوم المعلمة باستضافة طبية للتحدث مع الطالبات عن الأضرار الصحية البدنية والنفسية للسمنة والطعام غير الصحي.



فكرة النشاط

1. أمراض القلب والشرايين الناتجة عن نسبة الكوليسترول في الدم.
2. مرض البول السكري الناتج عن السمنة والإفراط في السكريات، وأثره ومضاعفاته على أعضاء الجسم المختلفة.
3. أمراض العمود الفقري والعضلات والعظام الناتجة عن زيادة الوزن.
4. المشاكل النفسية المختلفة الناتجة عن السمنة وصعوبة الحركة.
5. أهم الطرق العلمية للوقاية من والتغلب على السمنة من خلال الطعام الصحي.



محتوى النشاط

1. تهيء المعلمة الطالبات للنشاط وأهميته قبل وصول الطبيبة.
2. تتفق المعلمة مع الطبيبة في البداية عن المحاور المهمة للحديث والتي تهم الطالبات وتناسب سنهن الصغير.
3. تحرص المعلمة على منع التمر أو السخريه المحتملة من الطالبات تجاه أحد الطالبات المصابات بالسمنة والاهتمام بمشاعرها.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

1. انشغال الطالبات بالسماع والتدوين والمناقشة الجادة بعد ذلك.
2. نوعية الأسئلة والاستفسارات الدالة على الفهم العميق لكلام الطيبية والغرض منه.
3. التوصل لحلول عملية وبرنامج يتفق عليه الجميع في نهاية النشاط.



مؤشرات نجاح البرنامج

1. تذكر الطالبات للخطوات العملية المتفق عليها لتجنب الزيادة في الوزن، والقدرة على استحضار معظمها عند إعادة النقاش.
2. إدراك الطالبات لأهمية التغلب على السممة والإفراط في الوزن وأهمية التوسط في تناول الطعام وكونه مرض سلوكي اجتماعي يجب التخلص منه ويتجلى ذلك في إتقان النشاط التالي الخاص بالتفعيل والتقييم من هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

اكتبي قائمة بأهم المأكولات غير الصحية التي تحبين تجنبها في المرحلة القادمة.



النشاط الموجه للطالبة