



تتبع أسلوباً نشطاً في الحياة

المعيار التربوي

المجال
الصحي

٤



المستوى الرابع



تقويم

تفعيل

تحضير

تمنيت لو أفعل!

عصف ذهني موجه



استراتيجية التنفيذ

تعد المعلمة عصفاً ذهنياً بين الطالبات للحديث عن: أشياء تمنيت لو أفعلها لأول مرة في الحياة!
بحيث تكون هذه الأشياء متاحة وبسيطة، (أمثلة على المطلوب في محتوى النشاط).



فكرة النشاط

1. التأمل لعشر دقائق في مكان مفتوح بصمت.
2. المشي لمدة نصف ساعة في حديقة عامة في ساعات الصباح الأولى.
3. زيارة صديقة أو فرد من العائلة لم أره منذ ما يزيد عن العام.
4. تجربة مشروب ساخن جديد لم أشربه من قبل.
5. تجربة نوع جديد من فن المنحوتات (مثل الأركت أو صنع الأواني الفخارية).
6. ابتكار شعار خاص بي في الحياة أكتبه على أشياءي الخاصة.
7. قراءة صحيفة الأخبار بعد شراء النسخة الورقية من بائع الجرائد.
8. إلخ



محتوى النشاط

1. توضح المعلمة للطالبات أن الهدف من هذه الأعمال البسيطة التعود على تغيير روتين الحياة اليومي لأسلوب أكثر نشاطاً في الحياة ويتسم بروح المغامرة والتجديد.
2. لا تترك المعلمة العصف الذهني مفتوحاً ولكن توجهه للفكرة المطروح أشباهها في محتوى النشاط.
3. من المهم الاحتفاظ بنتائج العصف الذهني للطالبات لاحتياجها في النشاط اللاحق.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

1. حماس الطالبات ومشاركتهن في النشاط بذكر أفكار جديدة لأشياء يحببن أن يجربهن لأول مرة.
2. امتلاء اللوحة بالكثير من الأمثلة والأفكار الجديدة (٢٥ نشاطاً يحقق المعايير على الأقل).



مؤشرات نجاح البرنامج

اهتمام الطالبات بتنفيذ هذه النشاطات بالفعل ، بما يعني نجاح نسبة كبيرة منهن في التحدي المذكور في النشاط اللاحق.



مؤشرات اكتساب المعيار

بماذا شعرت حين تأملت اللوحة المليئة بالنشاطات التي ترغبين في تجربتها؟ اكتبي كلمة لنفسك للتوقف عن إدمان الكسل والروتين اليومي.



النشاط الموجه للطالبة