

المجال
الصحي

المعيار التربوي

تتجنب الزيادة في الطعام ليلاً

٤



المستوى الرابع



تقويم

تفعيل

تحضير

حملة على مواقع التواصل الاجتماعي



استراتيجية التنفيذ



فكرة النشاط



محتوى النشاط

1. أضرار الإفراط في الطعام ليلاً.
2. لماذا نحب تناول الطعام ليلاً؟ Night Eating Syndrome.
3. أهمية التخفيف في وجبة العشاء.
4. متى يجب التوقف تماماً عن الطعام؟
5. خطوات عملية للتغلب على إدمان الجوع الليلي.



إرشادات التنفيذ

1. توفر المعلمة للطالبات وسيلة الاتصال بالانترنت مع أجهزة كمبيوتر أو أجهزة لوحية لمن لا يملكها.
2. تقود المعلمة مع الطالبات مرحلة إعداد الحملة والتخطيط لها قبل البدء فيها.
3. تشارك المعلمة طالباتها في صياغة العبارات الدعائية للحملة.

ساعتان



مدة النشاط

1. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
2. اهتمام الطالبات بالتسويق الجيد للحملة وتبنيها بشكل شخصي على حساباتهن الخاصة ، كمؤشر على تبنيهن للفكرة.
3. استجابة الناس من الجمهور للفكرة بشكل جيد.



مؤشرات نجاح البرنامج

ورود التقارير والتغذية الراجعة من مشرفات السكن بتغيير سلوك الطالبات مع الطعام ليلاً في الفترات الزمنية التالية للنشاط.



مؤشرات اكتساب المعيار

اكتبي أجمل ما وجدتيه من ردود الأفعال من الناس على حملتكم الدعائية.



النشاط الموجه للطالبة