

المجال
الصحي

المعيار التربوي

تتجنب الزيادة في الطعام ليلاً

٤



المستوى الرابع



تقويم

تفعيل

تحضير

يحدث في الليل!

مسابقة



استراتيجية التنفيذ



فكرة النشاط



محتوى النشاط



إرشادات التنفيذ



مدة النشاط

ساعتان

تطلب المعلمة من مجموعات الطالبات الرباعية التحضير من خلال القراءة في بعض المراجع المرفقة أو البحث عن الويب للإجابة على السؤال: لماذا يؤدي الطعام ليلاً إلى زيادة الوزن وإلى مشكلات صحية؟ ثم تعد كل مجموعة كلمة فيها بيان وسرد للأسباب التي توصلن لها ، وتفاضل المعلمة بين عمل الطالبات.

1. الاختلاف في طريقة الأيض Metabolism للطعام بين الصباح والليل في جسم الإنسان.
2. المشكلات الصحية المرتبطة بالطعام ليلاً مثل مشكلات الجهاز الهضمي ومشكلات الجهاز التنفسي.
3. الآثار النفسية الناتجة عن تطوير سلوك إدماني بتناول الطعام ليلاً من أجل المتعة لا الجوع.

1. تقدم المعلمة للطالبات مجموعة كافية من المصادر والمراجع تكفي لاكتسابهن المعرفة حول الموضوع المطلوب.
2. تقدم لهن وسيلة للاتصال بالويب وطريقة للبحث من خلاله مع إعطاء الوقت اللازم.
3. لا تحجر المعلمة بنتيجة البحث على أحد الطالبات حتى لو توصلت إحدى المجموعات إلى نتيجة مخالفة (بأن الطعام ليلاً لا يرتبط بزيادة الوزن) تسمح لها بعرض رأيها وأدلتها.

4. احتواء نتيجة البحث على أسباب واضحة قابلة للقياس.
5. احتواء نتيجة البحث على أدلة / إحصاءات / أمثلة / اقتباسات.
6. العرض الجيد من قبل المجموعة لنتيجة بحثهن.



مؤشرات نجاح البرنامج

1. تذكر الطالبات للأسباب المؤدية إلى زيادة الوزن بالطعام ليلاً والمشكلات الصحية المرتبطة به، والقدرة على استحضار معظمها عند إعادة النقاش.
2. إدراك الطالبات لأهمية المشكلة وأهمية تلافيها وعلاجها، ويتجلى ذلك في إتقان النشاط التالي الخاص بالتفعيل والتقويم من هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار