

المجال
الصحي

المعيار التربوي

تتجنب الكسل والإفراط في
النوم والراحة

٤



المستوى الثامن



تقويم

تفعيل

تحضير

سنين كسلي!

لعبة جماعية تتبعها مناقشة مفتوحة



استراتيجية التنفيذ

لعبة جماعية تقوم بها الطالبات حسب الخطوات الموجودة في محتوى النشاط وفي إرشادات التنفيذ
تهدف إلى أن تدرك الطالبة كم تضيق من عمرها بسبب كثرة النوم والكسل.



فكرة النشاط

1. حساب عدد ساعات النوم التي نامتها الطالبة الليلة وكل ليلة سابقة في الأسبوع الفائت ثم جمعها وقسمتها على عدد الأيام لتحصل على متوسط ساعات نومها اليومي الحالي.
2. تحسب الطالبة عدد السنين التي تؤمل أن تعيشها في حياتها حتى وإن طال بها الأمل.
3. تضرب عدد ساعات نومها اليومي في عدد الأيام المتبقية في هذه السنين لتحصل على عدد سنين نومها!
4. تقوم بنفس الحساب باستخدام متوسط ساعات نوم طبيعية (من ٦-٧ ساعات) لتحسب عدد سنين النوم الطبيعية، ثم تحسب الفرق بين النتيجتين (هذا هو عدد سنين كسلها).
5. تقوم بإعداد قائمة من الأهداف الجميلة التي تستغرق بالضبط نفس مقدار عدد سنين كسلها، ثم بعد أن تنتهي تكتب فوقها: (لن يحدث كل هذا لأنني أحب أن أنام أكثر).



محتوى النشاط

توفر المعلمة للطالبات آلة حاسبة وأوراق وبعد إتمام نشاطهن تبدأ في مناقشة مفتوحة معهن عن
كيفية تغيير عادات النوم إلى الأفضل، مستعينة بالمراجع المرفقة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

1. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
2. استجابة الطالبات للعبة بشكل جيد وتفاعلهن أثناء المناقشة المفتوحة.



مؤشرات نجاح البرنامج

تغير سلوك الطالبات مع النوم في الفترات الزمنية التالية للنشاط بشكل تراقبه المعلمة.



مؤشرات اكتساب المعيار

اكتبي انطباعك عن البرنامج في كراستك



النشاط الموجه للطالبة