

يتجنب الكسل والإفراط في النوم والراحة

المعيار التربوي

المجال
الصحي

٤



المستوى الثاني



تقويم

تفعيل

تحضير

ساعاتك الباقية!

لعبة جماعية تتبعها مناقشة مفتوحة



استراتيجية التنفيذ

لعبة جماعية يقوم بها الطلاب حسب الخطوات الموجودة في محتوى النشاط وفي إرشادات التنفيذ تهدف إلى أن يدرك الطالب كم يضيع من عمره بسبب كثرة النوم والكسل.



فكرة النشاط

- ١ . حساب عدد ساعات النوم التي نامها الطالب الليلة وكل ليلة سابقة في الأسبوع الفائت ثم جمعها وقسمتها على عدد الأيام ليحصل على متوسط ساعات نومه اليومي الحالي.
- ٢ . يحسب الطالب عدد السنين التي يؤمل أن يعيشها في حياته حتى وإن طال به الأمل.
- ٣ . يضرب عدد ساعات نومه اليومي في عدد الأيام المتبقية إلى اللحظة التي يظن أنه سيموت فيها على الأرجح ليحصل على عدد سنين نومه!
- ٤ . يقوم بنفس الحساب باستخدام متوسط ساعات نوم طبيعية (من 6-7 ساعات) ليحسب عدد سنين النوم الطبيعية، ثم يحسب الفرق بين النتيجتين (هذا هو عدد سنين كسله).
- ٥ . يقوم بإعداد قائمة من الأهداف الجميلة التي تستغرق بالضبط نفس مقدار عدد سنين كسله، ثم بعد أن ينتهي يكتب فوقها: (لن يحدث كل هذا لأنني أحب أن أنام أكثر).



محتوى النشاط

يوفر المعلم للطلاب آلة حاسبة وأوراق وبعد إتمام نشاطهم يبدأ في مناقشة مفتوحة معهم عن كيفية تغيير عادات النوم إلى الأفضل.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

1. نسبة الطلاب المنخرطين في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطلاب.
2. استجابة الطلبة للعبة بشكل جيد وتفاعلهم أثناء المناقشة المفتوحة.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. تغيير سلوك الطلبة في النوم وتجنبهم الكسل والإفراط في الراحة.
٢. حرص الطالب على التوعية بخطر الكسل والإفراط في الراحة.
٣. إعداد الطالب لبحث عن خطر الكسل والإفراط في الراحة.



مؤشرات اكتساب المعيار

1. اكتب انطباعك عن البرنامج في كراستك
2. قم بإعداد بحث مستند إلى أوراق علمية عن خطورة الكسل والإفراط في الراحة.



النشاط الموجه للطلاب