

# الدَّرْسُ 1

## تَنْمِيَةُ الْعَقْلِ وَالْجِسْمِ مَعًا طَرِيقُ النَّجَاحِ

### نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكلٍ صحيٍّ وإيجابيٍّ، والتعاون للعيش برفاهية.
- معرفة أنهم سيواجهون تغيّراتٍ أثناء النمو، وأنَّ بإمكانهم التكيفُ مع تحدياتها، بمعرفةٍ توقّبتِ حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأنَّ التغيير قد يكون إيجابيًا.
- فهم معنى العيش برفاهيةٍ حقيقةً ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادةٍ ظاهريةٍ قد يروّج لها المجتمع.

35

### هدف الدرس

يهدف الدرس إلى تحديد أنماط الحياة الصحية الأساسية للنمو والتطور بشكلٍ إيجابيٍّ وذلك في مجالات النظافة الشخصية والغذاء الصحي من حيث النوع والكمّ والرياضة في حياتنا اليومية على الصعيدين النفسي والجسدي.

### المواد المطلوبة

صندوق - أدوات للعناية بالنظافة الجسدية مثل فرشاة أسنان ومشط للشعر ...  
أغراض لدعم المشاهد التمثيلية  
ورق مقوى - أقلام تلوين - مجلات - حاسوب - مقصّات - بطاقات تحاكي تصميم وسيلة التواصل الإلكترونية -  
حواسيب أو أجهزة IPAD

### نواتج التعلّم:

1. معرفة طرائق النمو بشكلٍ صحيٍّ وإيجابيٍّ، والتعاون للعيش برفاهية.
2. إدراك أنهم سيواجهون تغيّراتٍ أثناء النمو، وأنَّ بإمكانهم التكيفُ مع تحدياتها، بمعرفة توقّبتِ حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأنَّ التغيير قد يكون إيجابيًا.
3. فهم معنى العيش برفاهيةٍ حقيقةً ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادةٍ ظاهريةٍ قد يروّج لها المجتمع.

الرفاهية	التمتع بالراحة والصحة والسعادة
النمو بشكل إيجابي	نمو الفرد جسديًا ونفسيًا بطريقة صحية وسليمة ولاتئة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات.
النظام الغذائي الصحي	تناول الوجبات الغذائية المتنوعة للحصول على جميع العناصر الغذائية وبكميات تناسب الاحتياجات الجسدية.
النظافة الشخصية	مجموعة العادات والممارسات التي يقوم بها الفرد من أجل الحفاظ على نظافة جسده والمكان الذي يتواجد فيه الأفراد وتعزيز الصحة بشكل عام.
نمط الحياة الصحي	طريقة عيش ضمن معايير بيئية وصحية سليمة تضمن تحقيق الرفاهية والنمو بشكل إيجابي.

## المفردات

الرفاهية

النمو بشكل إيجابي

النظام الغذائي الصحي

النظافة الشخصية

نمط الحياة الصحي

1 اختز غرضًا من هذه الحقيبة واشرخ لزملائك إيمانيًا استخدامات هذا الغرض. الآن وقد خفنت مع زملائك الأغراض الموجودة في الحقيبة، ما حاجتنا إليها؟ ما المفهوم الذي يطرحه هذا النشاط؟



ماذا في الحقيبة؟

## النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يستهل المعلم الدرس بالنشاط التمهيدي الآتي:  
يأتي المعلم بصندوق مغلق يحتوي على: فرشاة أسنان ومشط للشعر ومزيل رائحة وشامبو وصابون وغير ذلك من أدوات العناية بالنظافة الجسدية.  
ويختار بعض الطلبة لكي يشرح كل منهم على حدة لزملائه عن غرض واحد من موجودات الصندوق إيمانيًا.  
يمنح كل طالب 10 ثوان فقط لإتمام مهمته، بشكل سريع وممتع.  
بعد معرفة أغراض الصندوق، يسأل المعلم الطلبة في الصف: ما حاجتنا إلى هذه الأغراض؟ وما فائدتها وأهميتها للنمو الصحي والسليم؟  
تتمحور الإجابات حول مفهوم النظافة الشخصية وأهميتها من أجل النمو السليم والوقاية من الأمراض (مثل الأمراض الجلدية والتسمم والإسهال) وإزالة الأوساخ والروائح الكريهة عن الجسم والحفاظ على صحة الأسنان من التسوس والسقوط وغيرها مما يعيه الطلبة عن أهمية الحفاظ على النظافة الجسدية. انطلاقًا من هذا النشاط يقدم المعلم الدرس ويعرض أهدافه.

## اقرأ قصة شارلي وأجب عن الأسئلة الآتية.

2

شارلي صبي في الحادية عشرة من عمره، وهو طالب محبوب بين زملائه، لكنه لاحظ منذ فترة أن علاقته بهم على غير عادتها، فهم الآن يتجنبون مجالسته ويتهايمسون عليه بخجونه، حتى أنهم يتأففون من الخلوس بالفرب منه. لم يدر شارلي ما سبب هذا الإنقطاع، وأشعره الموضوع بالحزن والإحباط الشديدين وأثر في شخصيته وأدائه في الصف.

في البيت، بدأ شارلي شارباً للذهن دائماً وكثير الانزواء، كما قلت خماسئة للذهاب إلى المدرسة وأصبح نصاباً بالغبثان وبالأم في البطن، خاصة عند افتيزاب ووصول الناص صناخا. جزوا من المعلمين وأهل شارلي على صحته النفسية والجسدية، رفقوا حالته إلى الاختصاصي النفسي في المدرسة. استدعاها الأجر إلى مكتبه، وولطافيه المغفوة واستغديه الدائم للاستماع إلى مشاكل الطلبة طلب منه أن يصرخه بكل ما يخلص معه ونصائفه، وهكذا كان. كذلك، طلبت الاختصاصي التحدث إلى اثنين من زملاء شارلي في الصف، وكانت المفاجأة أن أخبراه بأن جميع من في الصف مُنزعج من راحة العرق التي تصدُر بشكل دائم من شارلي، وخاصةً بعد حصص الرياضة.



37

### النشاط 2: (10 دقائق)

يهدف النشاط إلى تسليط الضوء على النظافة الشخصية كنمط حياة صحي وأهمية الحفاظ عليها وكيفية تحقيق ذلك.

يعطي المعلم وقتاً للطلبة لقراءة قصة خالد جيداً. (3 دقائق) بعد قراءة القصة، يقسم المعلم الصف إلى مجموعات من 4 أو 5 طلبة للإجابة عن السؤالين أ و ب:

أ. إرشادات النظافة الشخصية من أجل الحد من مشكلة (4 دقائق)

#### الإجابات المتوقعة:

الاستحمام يومياً، الاعتسار بالصابون عند التعرق، استخدام مزبل رائحة العرق، ارتداء ملابس نظيفة وتغييرها عند الاتساخ والتعرق، والتأكد من غسل الملابس.

إرشادات أخرى للنظافة الشخصية: قص الأظفار، تنظيف الأسنان مرتين على الأقل يومياً للتخلص من رائحة الفم الكريهة والاهتمام باللثة، تنظيف الأذنين، غسل اليدين بعد استخدام المراض، وقبل تناول الطعام وبعده.

ب. معنى الصحة النفسية: (3 دقائق)

التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة بنا، القدرة على إيجاد الحلول المناسبة لمشكلاتنا، السيطرة على الغضب أو القلق أو الحزن، العقل السليم...

علاقة الصحة النفسية بالنظافة الشخصية: قلة النظافة تبعد الزملاء من حولنا كما تسبب الأمراض وبالتالي تسبب القلق والحزن. الاهتمام بالنظافة الشخصية يؤدي إلى عقل سليم، فالعقل السليم في الجسم السليم.

#### الإجابات المتوقعة:

الوقاية من الأمراض كالتهام، والإسهال، والالتهاب الرئوي، وتقليل انتشار الجراثيم والفيروسات التي تسبب أمراضاً - حماية الأسنان من تسوسها وسقوطها - الرائحة الجيدة تجذب الآخرين إلينا بعكس الرائحة الكريهة - الشعور بالراحة من الممكن أن يتلقى المعلم إجابات متنوعة لم يرد ذكرها في النص كالحفاظ على نظافة الغذاء والحفاظ على نظافة المكان الذي تتواجد فيه كالمنزلة والصف، والحفاظ على نظافة الحمام ...

يلخص المعلم ما تعلمه الطلبة في هذا النشاط ويدعوهم إلى تقديم استنتاجاتهم ويوجههم نحو الربط بين النظافة الشخصية ونمط الحياة الصحي والنمو والعيش برفاهية (موضوع الوحدة).

#### يستنتج الطلبة:

لاتباع نمط حياة صحي وسليم يجب الحفاظ على النظافة الشخصية.

النظافة الشخصية هي من مقومات الرفاهية والنمو بشكل إيجابي.

أ. التعرُّق حالة شائعة عند الفتيان والفتيات في سن البلوغ، سببها تزايد إفرازات الغدة العرقية في هذه المرحلة من النمو، ويكمن الحل الرئيس لها في الحفاظ على النظافة الشخصية. تعاون مع زملائك في المجموعة من أجل وضع إرشادات للنظافة الشخصية تساعد في تجنب مشكلة التعرُّق.

إرشادات من أجل الحد من مشكلة التعرُّق:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ب- تفكّر مع زملائك في معنى الصحة النفسية وتبنّ علاقتها بالنظافة الشخصية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**النشاط 3: (20 دقيقة)**

3 تأمل في الحالات المرتبطة بنمط الحياة الصحي وتأثيره في الصحة الجسدية والنفسية التي تعرضها الصور، ثم ناقش النقاط التالية:

أ. هل هذه الكمية من الطعام صحية؟

ب. هل سيقبل الأب شراء شطائر لابنه من هذه

العربات المكشوفة؟ ولماذا؟



ج. لم قد تستاء الأم من ولدها؟

د. كيف يمكن أن تؤثر هذه العادة في الصحة

والعلاقات الاجتماعية؟



يهدف هذا النشاط إلى التعرف إلى الغذاء الصحي والعادات الصحية وربطها بنمط الحياة الصحي.

يقسم المعلم الصف إلى أربع مجموعات ويطلب من كل مجموعة التأمل في إحدى الحالات الغذائية.

الإجابات المتوقعة المتعلقة بالصور: (10 دقائق)

أ. هذا الغذاء غير صحي ويؤدي إلى السمنة والكسل والأمراض، كالإصابة بداء السكري ومرض القلب وفشل الكلى والخمول وقلة الرشاقة. والأشخاص الذين يتمتعون بوزن صحي يميلون إلى أن يكونوا أكثر رشاقةً وصحةً وتكون لديهم مستويات أعلى من الثقة بالنفس...

ب. لن يقبل الوالد شراء الشطائر لابنه من عربة مكشوفة لأن الأكل المكشوف على الطريق يكون عرضةً للأوساخ والشمس مما يؤدي إلى فساده وتلوثه بالجراثيم والفيروسات، وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بالإسهال والتقيؤ والغثيان وألم البطن وارتفاع الحرارة. تصيب هذه الحالة الأشخاص من جميع الأعمار، إلا أنها أكثر شيوعاً لدى الأطفال الصغار...

ج. الأم مستاءة من ابنها لأنه يتأخر في السهر ولا ينام باكراً مما يؤدي إلى قلة التركيز والقلق وبالتالي الأمراض، لأن الجسم بحاجة إلى النوم ليأخذ قسطاً من الراحة ويتمتع بالنشاط الجسدي والعقلي اللذين يكونان أساساً للتركيز والنجاح في الدراسة والأعمال الحياتية...

د. هذه العادة تقلل من التواصل الاجتماعي مع المحيط كما تؤدي إلى الكسل جراء قلة الحركة. فبدل أن تلعب الفتاة على الآيباد يمكنها أن تمارس نوعاً من الرياضة أو تقرأ الكتب والمقالات. فالرياضة تساعد في تنشيط الجسم والحفاظ على صحة جيدة، والقراءة تساهم في توسيع آفاق الفكر والاستزادة من المعلومات العامة المفيدة...

ب. يطلب المعلم من الطلبة اختيار واحدة من الحالات المعروضة لتمثيل مشهد يتضمن حواراً مع شخصية هذه الحالة لحثه(ها) على ممارسة نمط حياة صحي لما له من إيجابيات على تحقيق الرفاهية والنمو بشكل إيجابي. (5 دقائق)

**يستنتج الطلبة:** أن الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن والسليم من حيث النوع والكمية. الغذاء الصحي من مقومات نمط الحياة الصحي الضروري للعيش برفاهية والنمو بشكل إيجابي. الرياضة والنوم عنصران أساسيان لعادات صحية جيدة والنمو بشكل إيجابي.

أ. خطّط مع زملائك لمشهد تمثيليّ يتضمّن جوازا مع أحد الأشخاص الظاهريّن في الصور تحته من خلاله على مُمارسة نمط حياةٍ صحيّ لما له من إيجابياتٍ على تحقّق الرفاهيّة والنُّموّ.

#### النشاط 4: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى تعرّف أهمية الرياضة على الصعيد النفسي والعاطفي والجسدي وربطها بنمط الحياة الصحي. يقرأ المعلم النقاط التي تلخص أهمية الرياضة ويحدد مع الطلبة النقاط المرتبطة بالصحة النفسية وتلك المرتبطة بالصحة الجسدية. يشرح المعلم الجمل إن أظهر الطلبة صعوبة في فهمها ويمكن أن يأتي بصور توضيحية لتسهيل عملية الفهم. ثم يطلب من كل طالب أن يكتب عن رياضته المفضلة ويعرض ما كتبه أمام زملائه. يستنتج الطلبة: ممارسة الرياضة تشكل نمطاً من أنماط الحياة الصحية لتحقيق الرفاهية والنمو الإيجابي.

4

اقرأ القائمة الآتية عن أهمية الرياضة من أجل صحةٍ نفسيةٍ وجسديةٍ سليمةٍ.

1. إنتاج هرمون الأندورفين المسؤول عن الشعور بالسعادة والفرح.
  2. اشتغال وقت الفراغ بطريقةٍ فعّالةٍ.
  3. زيادة الرّشاقة والنشاط، وثقوبته العضلات والعظام والمفاصل.
  4. خزق الدهون وتخويلها إلى طاقةٍ مفيدةٍ، والحد من ظهورها، خاصةً في منطقة البطن والأرداف، وبالتالي الحفاظ على الوزن المثالي وإعطاء الجسم مظهرًا صحيًا ومُناسقًا.
  5. تحسين صحة القلب، فمغ ممارسة الرياضة يَغْتَاد القلب على بذل الجُهد فتزبد كفاءته في ضخّ الدم بكميةٍ أكبر وبصورةٍ أسرعٍ من أجل توزيع الأكسجين إلى العقل والعضلات ومدّها بالمزيد من الطّاقة.
  6. تحسين أداء الرتئين في التنفّس؛ ليُصبحا قادرين على إدخال كمّيّة أكبر من الأكسجين إلى الجسم لتوزيعها على أعضاء الجسم، خاصةً العقل والعضلات.
- أ. اكتب عن رياضتك المفضلة، أين ومتى تمارسها، مبيّنًا أهميتها في نمط حياتك الجسدي والنفسي، ثم اعرض ما كتبت لزملائك في الصفّ.

**5** الآن وقد تعرّفت إلى أنماط الحياة الصحية، أعدّ ملصقًا يسلط الضوء على هذه الأنماط المختلفة وأهميتها للعيش برفاهية وسعادة ولتتمّ بشكلٍ صحيٍّ وسليم.

**6** اقرأ رسالة مالك الموجهة إلى صديقك ماركوس، ثمّ أحبّ عمّا يلي.

مزحنا يا صديقي،

أنت تعلم أن أختي الخبيبة "آية" قد نحتت في المدرسة، وقد طلبت مني والذاتي أن أساعدهما في التخضير لحفل مُميّز لهذه المناسبة. أقد صديقك الفخيلص مالكًا بأفكارك الليرة من أجل مفاجأة "آية" يوم الجمعة القادم بغد اضيخاها من النادي الرياضي إلى البيت، حيث تذبذب على لعبة كرة الشلة كل أسبوع. أريد منك أن تُساعدني في اختيار المأكولات الشهية لتقدمها في الحفل وفي تخضير ألعاب ترفيهية من أجل الإستهناغ بوفينا.



41

### النشاط 5 (اختياري): (20 دقيقة)

الهدف من هذا النشاط تحضير لوحة تظهر أنماط الحياة الصحية (النظافة الشخصية والنظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة) وعلاقتها بالرفاهية والنمو بشكلٍ إيجابي.

يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة إنشاء ملصق توضيحي، قد يتضمن صورًا من كتب أو مجلات أو من الإنترنت، ورسومًا، وقصة قصيرة مصورة وغيرها.

ملاحظة: على المعلم تشجيع الطلبة على التعبير بشكل مبدع وخلق وحرّ.

### النشاط 6 (اختياري): (15 دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى إظهار كيفية تجلي نمط الحياة الصحي في حياتنا اليومية ومناسباتنا الخاصة.

يقرا الطلبة النص ويمكنهم الإجابة عن الأسئلة بطريقة فردية لكن يُفضّل العمل ضمن ثنائيات أو مجموعات من أجل مشاركة الآراء وإغناء النشاط بالأفكار. (5 دقائق)

التبرير: حياة عائلية مميزة - النظام الغذائي الصحي - النظافة الشخصية والترتيب - ممارسة رياضة (كرة المضرب). أ. (10 دقائق) يقسم المعلم الصف إلى ثلاث مجموعات، تهتم كل مجموعة بتحضير قائمة من القوائم المذكورة ويطلب من المجموعات كتابة القوائم في صورة رسائل إلكترونية على أوراق خاصة لإضفاء جو من المرح أو استخدام وسائل التواصل الإلكترونية (إن أمكن) لمتابعة الحديث بين مالك وماركوس.

• قائمة الأطعمة الشهية: تتضمن أشهر وأطيب المأكولات الصحية الإماراتية والأجنبية.

• قائمة الألعاب الترفيهية: تتضمن ألعابًا ترفيهية حركية وألعاب ذكاء وتفكير منطقي وأنشطة ثقافية وفنية يقترحها الطلبة حسب هواياتهم. (تجدد الإشارة هنا إلى أهمية تنبّه المعلم لنوع الأنشطة الترفيهية المقترحة كي لا تكون خطيرة على سبيل المثال).

• شروط النظافة: مكان وبيئة آمنة كالمنازل أو مطعم يشهد له بنظافته أو... مع ذكر الشروط الصحية المتوافرة فيه (مثل نظافة المكان وتوافر الأمان ونظافة الغذاء وغيرها).

أ. ضع نفسك مكان ماركوس، وحاول مساعدة مالك من أجل إنجاز حفل آية. أعد قائمة بالأطعمة الشهية والصحية، وأخرى بالعبّ تزفيهيّة، وقائمة بشروط النظافة الواجب الالتزام بها في الحفل، وكل ذلك بهدف إسعاد جميع المدعوين كبارًا وصغارًا.

حفل نجاح آية		
قائمة بشروط النظافة	قائمة بالعبّ تزفيهيّة	قائمة بالأطعمة الشهية
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....