



المركز الوطني
لتطوير المناهج
National Center
for Curriculum
Development

دليل الأنشطة المدرسية

المجال الصحي

20

نشاطًا



دليل الأنشطة المدرسية

المجال الصحي

20

نشاطًا

فريق التأليف

د. وفاء عوني الخضراء (رئيسًا)

د. أشرف عادل بني محمد

د. سامية حمزة الفرا

لينا أحمد التل

جوليت نيكوغوس هاكوبيان

د. حسن محمد العمري

د. منال فهد أبو رمان

مهند عبدالفتاح عبدالرحمن

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسر المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:

☎ 06-5376262 / 237 📠 06-5376266 📧 P.O.Box: 2088 Amman 11941

📌 @nccdjor 📧 feedback@nccd.gov.jo 🌐 www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (2023/7)، تاريخ 2023/11/16 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2023/5) تاريخ 2023/12/3 م بدءاً من العام الدراسي 2023 / 2024 م.

ISBN:

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(/ /)

التصميم الجرافيكي: راكان محمد السعدي

1445 هـ / 2024 م

الطبعة الأولى (التجريبية)



مقدمة الدليل

انطلاقاً من أهمية دور النشاط المدرسي في تكوين شخصية متوازنة ومتكاملة لأبنائنا الطلبة، منسجمة مع هويتنا العربية الإسلامية، ونظراً لضرورة تفعيل تنفيذ المادة العلمية بطرق ممتعة وإبداعية، اهتم المركز الوطني لتطوير المناهج وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بتقديم أنشطة إثرائية لحصص النشاط المدرسي تساعد المعلمين والمعلمات على تنفيذ هذه الحصص بالشكل الأمثل والأمتع. بناء على ذلك، شكّلت لجنة من المختصين والمختصات بمجالات النشاط المدرسي المتنوعة. دأبت هذه اللجنة في أثناء عملها على تقديم دليل منبثق بشكل أساسي من فلسفة وزارة التربية والتعليم، وقانون التربية والتعليم رقم (3) لسنة 1994، ووثيقة الإطار العام للمناهج الأردنية الصادرة عن المركز الوطني لتطوير المناهج. ليتناسب هذا الدليل مع أولويات المملكة الأردنية الهاشمية في مؤيتها الثانية.

ارتكزت جهود اللجنة على تطوير مجموعة واسعة من الأنشطة المتنوعة، اندرجت تحت أحد عشر مجالاً (السياسي، والثقافي-التراثي، والبيئي، والرياضي، والموسيقي، والأدائي، والفني، والعلمي والتكنولوجي والريادي، والصحي، والمهني، والمالي-الاقتصادي) بالإضافة إلى المجال التطوعي المتضمن في بقية المجالات. انبثقت هذه الأنشطة من الإمكانيات والموارد المتاحة في المدارس ومصادر التعلم المتواجدة في البيئة المحلية لتضمن فرص متميزة لتنفيذها. ويتميز جوهر هذه الأنشطة بأنها تعكس إرثنا الثقافي والتراثي العريق والأصيل في المجتمع الأردني. احتوت المقدمات التفصيلية في بداية كل مجال على إطار فريد يوجه تنفيذ أنشطته، ويساعد المعلمين والمعلمات على السعي لاستدامة أثرها.

وإيماناً من اللجنة بدور المعلمين والمعلمات في عملية تطوير المناهج، وأثر التشاركية في تحسين المحتوى التعليمي الذي يتم تطويره؛ بدأت أعمالها بتطوير استبانتين لجمع آراء المدرء والمديرات و المعلمين والمعلمات والطلبة في الميدان التربوي؛ ودراستها والاستفادة منها في تطوير مراحل التطبيق القادمة. وقد نهجت اللجنة نهج البناء على الخبرات السابقة مثل المنهاج التفاعلي لحصص النشاط الصادر عن وزارة التربية والتعليم، وعدد من المؤلفات الصادرة عن المؤسسات التربوية في دول ذات تجارب رائدة في تطبيق النشاط المدرسي. ونظراً لأهمية استدامة العمل واستمراريته، روعي في بناء الأنشطة على مبدأ التعلم النشط والذي يتمركز حول الطلبة، ما شأنه تحقيق انخراط فاعل ومؤثر

ومستدام، وضمن تحويل المعرفة والعلم إلى مهارات وقدرات، ومن ثمّ إلى قيم واتجاهات إيجابية وممارسات حقيقية. حيث إنّ من شأن ذلك إكساب الطلبة مهارات مهمة في عصرنا الحالي، مثل: الحكمة في صنع القرار، وحل المشكلات، ومحاولة استباق المشاكل والتحديات والتنبؤ بها، والالتزام بالمسؤولية المجتمعية، وترك الأثر الإيجابي، والانخراط في العمل التطوعي، والفضول في التعلم المستدام، وإدارة المعلومات والعمليات المالية بدقّة وكفاءة، والتكافل والوئام المجتمعي، والتحقق من صدق المعلومة، وتفعيل دور الأخلاق والقيم في إدارة أي مشهد أو موقف.

صُمّمت الأنشطة بعناية ليتسنى للمعلمين والمعلمات موائمتها مع مراحل نمو الطلبة؛ حيث يمكن لهم إعادة صياغة النشاط بما يتناسب مع جميع الفئات العمرية، كما أنّ العديد منها يراعي التباين والفروقات في قدرات الطلبة واهتماماتهم ومهاراتهم؛ ما يضمن إدماجًا حقيقيًا لجميع الفئات وذوي وذوات الإعاقة ومراعاتهم من خلال إضافة المواد اللازمة وأدوات التعلم/ التعليم التي تناسب متطلباتهم، محفّزةً التنافس الإيجابي والأخلاقي والعمل التعاوني بينهم من خلال مسابقات من المرجو تنفيذها على نطاق واسع يشمل مدارس المديرية الواحدة ومدارس المديريات المختلفة.

نأمل أن يكون هذا الدليل جاذبًا ومفيدًا للطلبة والمعلمين والمعلمات في المملكة الأردنية الهاشمية. كما نؤكد على أهمية الملاحظات التي يمكن أن تصلنا لتحسين وتطوير وإثراء هذا الدليل ونثمّنها؛ حيث إنّ المعلمين والمعلمات هم الركيزة الأساسية في عملية التعلم والتعليم.

مقدمة المجال

اهتم الإنسان بصحته منذ القدم، وزاد اهتمامه بذلك مع تطور أساليب الحياة، وخصوصاً عندما درّس تأثير الحركة والرياضة في الهواء الطلق على صحّة القلب والشرايين. كما بات الاهتمام بالغذاء المتوازن من أولويات استدامة الصحّة الجسدية، والنفسية أيضاً. فالمعدة هي بيت الداء كما يقال.

وكان لاختلاط الإنسان بالعالم، ووسائل الاتصال المرئي والمسموع أشدّ الأثر في معرفة ما يدور في العالم في هذا المضمار. كما اهتم الإنسان بالصحّة النفسية له ولمن حوله. فالتمتع بالطبيعة الجميلة، والتفكير والتدبر بها، هي أمور لها الأثر الكبير في سلامة الصحّة النفسية.

يُعدّ النشاط الصحيّ من الأنشطة التي تشكل سلوكيات الطلبة في إدارة صحتهم الجسدية والنفسية ورعايتها بشكل سليم وحكيم. إذ إن بناء شخصية المتعلم من جميع الجوانب المكونة لها بناء سليماً وصحياً، وتوفير أسباب الوقاية والعلاج يُعدّ أمراً ضرورياً، ويحقق التربية المتوازنة له.

أهداف المحور العامة:

1. تزويد الطلبة بمعلومات، ومعارف حول أهم المفاهيم الصحيّة والممارسات الصحيّة.
 2. تحقيق الترابط والتكامل مع المواد الدراسية لا سيما اللغة العربية والعلوم، والرياضيات والرياضة.
 3. إكساب الطلبة عادات صحيّة مثال: ممارسة هواية مفيدة كالمشي، والطبخ مثلاً، والعناية الشخصية.
 4. تعزيز القيم التربوية، والدينية، والجسدية لدى الطلبة مثل: العقل السليم في الجسم السليم، والصحّة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى.
 5. إكساب الطلبة مهارات التواصل مع الآخرين؛ ضماناً للصحّة النفسية والسعادة.
 6. تنمية قيم الطلبة، واتجاهاتهم، وعاداتهم الصحيّة.
- تضاف المواد اللازمة وأدوات التعلم/ التعليم التي تراعي احتياجات ذوي الإعاقة وذواتها.

الكفايات العامة التي يتوقع أن يسهم المحور في تحقيقها:

يحقق محور النشاط الصحي جملة من الكفايات الآتية:

الكفايات المعرفية:

هي المهارات والقدرات العقلية التي يتمتع بها الطلبة في مجال المعرفة والتفكير. تتعلق هذه الكفايات بالقدرة على استيعاب المعلومات، وتحليلها، وتركيبها، وتطبيقها في حلّ المشكلات، واستبقائها، واتخاذ القرارات. بعض الأمثلة على الكفايات المعرفية:

1. **التفكير النقدي:** هو القدرة على تحليل المعلومات والأفكار بشكل منطقي ومنظم، وتقويمها؛ بناءً على دلائل وبراهين موثوقة.
 2. **حلّ المشكلات واستبقائها:** هي القدرة على تحليل المشكلات المعقدة، وتطبيق استراتيجيات مناسبة لإيجاد حلول فعالة.
 3. **التخطيط والتنظيم:** هما القدرة على تنظيم المهام والموارد، والوقت بشكل فعال؛ لتحقيق الأهداف المحددة.
 4. **التفكير الإبداعي:** هو القدرة على توليد أفكار جديدة ومبتكرة، والتفكير خارج الصندوق لحلّ المشاكل وتحقيق التغيير.
 5. **التفكير الاستراتيجي:** هو القدرة على التخطيط للمستقبل، وتحقيق الأهداف طويلة الأجل، واتخاذ القرارات الاستراتيجية المناسبة.
- وهناك العديد من الكفايات الأخرى التي يمكن أن يتمتع بها الفرد في مجالات مختلفة مثل: العلوم، والتكنولوجيا، والفنون، واللغات، والإدارة، وغيرها.

الكفايات الوظيفية (المهارية):

هي المهارات والقدرات التي يحتاجها الطلبة لأداء وظائفهم بفاعلية وكفاية. وتتنوع هذه الكفايات وفقاً للمجال الوظيفي والمهنة المحددة، ولكن هناك بعض الكفايات العامة التي يمكن أن تكون مهمة في معظم الوظائف. بعض الأمثلة على الكفايات الوظيفية والمهارية الشائعة:

1. **الكفايات اللغوية:** هي الاستماع، والتحدث، والقراءة، والكتابة حول القضايا ذات العلاقة.
2. **الكفايات التواصلية:** هي التفاعل الذاتي، والتفاعل مع الآخرين عن طريق الحوار، والمناظرات والنقاشات، ومهارات التعاون مع الآخرين، والاستماع النشط، والتعاطف والتواصل البناء، والعمل في فرق، والتواصل بفعالية؛ للتعبير عن الأفكار والآراء.

3. **كفايات التقصي والبحث، وحل المشكلات:** تعني التحري الدقيق عن المشكلات وتقديم الحلول لها، والقدرة على تحديد مصادر المعلومات وتقويمها واستخدامها بفعالية. ويتضمن ذلك مهارات البحث، ومعرفة الوسائط الرقمية، والاستخدام الأخلاقي للمعلومات.
4. **الكفايات التقنية:** وهي إتقان المهارات التكنولوجية، واستخدام الأدوات والتقنيات الحديثة في العملية التعليمية. وتشمل، مهارات استخدام الحواسيب، والبرمجة، والبحث عبر الإنترنت، والتعامل مع الوسائط المتعددة.
5. **كفايات الإبداع والابتكار:** هي التفكير خارج الصندوق، وتوليد أفكار جديدة، مثل: الخيال، والتعبير الفني، وحل المشكلات، والقدرة على التكيف مع المواقف الجديدة.

الكفايات الانفعالية والاجتماعية:

هي المهارات، والقدرات السليمة للطلبة في التفاعل، والتعاون مع الآخرين بفعالية، والتواصل، والتعاون، والقيادة، وحل النزاعات، والتفاعل الاجتماعي الصحيح.

1. **الكفايات الشخصية:** تشمل: الاستقلالية، والمرونة، والمبادرة، والثقة بالنفس، والتحمل العاطفي، وتنظيم المشاعر.
2. **كفايات الوعي الثقافي والعالمي:** تعني فهم الثقافات المختلفة، ووجهات النظر وتقديرها، والقضايا العالمية التي تعزز الوعي الثقافي العابر للثقافات، والتعاطف، والقدرة على المشاركة في حوار بناء ومتوازن مع الآخرين.
3. **كفايات التعلم الذاتي الموجه:** هي تحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والتأمل الذاتي، وتحمل المسؤولية في اكتساب المعرفة، وتطوير المهارات بشكل مستقل، سواء عن طريق الدراسة أم الخبرة العملية.

الكفايات القيميّة:

هي الاتجاهات والمبادئ التي تحدّد سلوك الطلبة، وأخلاقياتهم في بيئة التعلم، والعمل والحياة بشكل عام. تساعد الكفايات القيميّة على توجيه القرارات، والتصرفات الشخصية، والمهنية. وتساعد في بناء علاقات إيجابية مع الآخرين. بعض الأمثلة عن الكفايات القيميّة:

1. **النزاهة والأمانة:** وهما القدرة على القيام بالأعمال بنزاهة وصدق، والالتزام بالأخلاق المهنية وقواعد السلوك المهني.

2. **الاحترام:** يعني الاحترام والتقدير للآخرين؛ بغض النظر عن اختلافاتهم في الخلفية الثقافية، والآراء بما لا يتنافى مع الثوابت الثقافية والدينية. ويتضمن ذلك أيضاً الاحترام للخصوصية، والحقوق الشخصية للأفراد.
 3. **التعاون:** هو القدرة على العمل بفاعلية مع الآخرين، وتبادل المعرفة والخبرات، ودعم الفرق، وتحقيق الهدف المشترك.
 4. **الالتزام:** هو القدرة على الوفاء بالالتزامات، والقيام بالعمل بجدية واجتهاد، والتحلي بالمشابرة لتحقيق الأهداف المحددة.
 5. **الصداقة والتعاطف:** هما القدرة على بناء علاقات إيجابية، وصداقات مع الآخرين، وتوجيه التعاطف، والتفهم لمواقفهم واحتياجاتهم.
 6. **القيادة:** هي القدرة على توجيه الآخرين، وتحفيزهم وإلهامهم لتحقيق النجاح، والتطور.
- نتائج التعلم: (هي النتائج المتوقعة، والمحقة لعملية التعلم. وتشير إلى المعرفة والمهارات، والقدرات والاتجاهات التي يكتسبها الطلبة نتيجة التعلم). بعض الأمثلة على نتائج التعلم التي يمكن تحقيقها:
1. تتضمن فهم المفاهيم، والأفكار والمعلومات في مجالات مختلفة. ويتم تحقيق ذلك عن طريق دراسة المقررات، والمواضيع، والاستفادة من المصادر المعرفية المختلفة.
 2. **المهارات العملية:** تتضمن القدرة على تطبيق المعرفة والمهارات في سياق عملي. قد تشمل المهارات المهنية مثل: البرمجة، أو التصميم، أو اللغات الأجنبية، وأيضاً المهارات العملية مثل: القيادة، والتفاوض، وحل المشكلات.
 3. **التفكير النقدي والتحليلي:** يشمل القدرة على التفكير بشكل منهجي، وتحليل المعلومات، والوصول إلى استنتاجات مدروسة ومنطقية. ويتم تطوير هذه المهارة عن طريق ممارسة التحليل والمناقشة، والتدريب على الاستدلال.
 4. **التعلم الذاتي:** هو القدرة على استكشاف المزيد من المواضيع وتعلمها، وتطوير المهارات بشكل مستمر بمبادرة ذاتية. يتطلب التعلم الذاتي القدرة على تحديد الاحتياجات التعليمية الشخصية، واستخدام المصادر المناسبة للتعلم.
 5. **التعاون والعمل الجماعي:** هما القدرة على العمل بشكل فعال مع الآخرين، والتواصل وتبادل المعلومات، والتعلم عن طريق التفاعل مع فرق العمل، والمجتمع التعليمي.
 6. **التوجيه الأخلاقي:** هو القدرة على التعامل مع الآخرين بصدق واحترام، وتبني المبادئ الأخلاقية في التفاعلات الشخصية والمهنية.

نتائج التعلم



يحقق محور النشاط الصحي جملة من النتائج المتمحورة حول دور الطلبة، وأبرزها هي:

- يُلمّ الطلبة بالمعلومات والمعارف الصحيّة العلمية، والموضوعية.
- يبرز الطلبة أهمية المجال الصحي في المواد الدراسية الأخرى.
- يوظف الطلبة المهارات الحسية، والحركية الصحيّة في عملية التعلم.
- يطور الطلبة قدراتهم على التمييز بين الممارسات، والعادات الصحيّة السليمة، وغير السليمة.
- يطور الطلبة مهارات، وقيماً، ومعارف، لخدمة الجوانب الصحيّة ضمن عمل فردي، وآخر جماعي.
- يهتم الطلبة بصحتهم، وصحة كبار السنّ الجسدية، والنفسية للوقاية من الأمراض المختلفة.



استراتيجيات التقويم وأدواته:



تم اعتماد استراتيجيات متنوعة لتقويم النشاط الصحي، وهي:

- تقويم معتمد على الأداء.
- تقويم معتمد على الملاحظة.
- التقويم بالمراجعة الذاتية، وملفات الإنجاز (Portfolios).
- التقويم بالتواصل.
- التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة.
- التقويم الواقعي.

أنشطة استراتيجيات التقويم الواقعي:

• استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء:

استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء، وتتكون من العرض التوضيحي، والأداء العملي، والتعبير المنظم، والعروض، والمحاكاة ولعب الأدوار، والمناظرة، والمناقشات. ويمكن عرضها كالاتي:



أنشطة استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء:

1. **الأداء العملي ولعب الأدوار، والمحاكاة:** يعني ذلك تأسيس نادي الزيارات الميدانية والرحلات التعليمية المدرسية أو الرحلات الافتراضية للطلبة التي تحاكي النشاطات الطلابية داخل المدرسة، وخارجها ذات الصلة بالمجال الصحي.
2. **التقديم:** هو عرض توضيحي يُعدّه الطلبة لموضوع ما، في زمان ومكان محدّدين؛ باستخدام أدوات توضيحية مثل: الرسومات، والصور، والجدول، والفيديوهات القصيرة لتفسير موضوع ما وتوضيحه. ومثال ذلك، تقديم الطلبة عروضاً توضيحية عن مفهوم الصحة العامة، ورسومات تحاكي أجزاء الجسم، أو معارض رقمية توعوية عن ضرورة الرعاية الصحية.
3. **الحديث وسرد القصص:** يقصد بهما قيام الطلبة بحبكة قصص، أو إعادة رواية ما، أو تقديم سبق صحفي، أو مادة إعلامية في قضية صحية؛ لإظهار قدرة الطلبة على التعبير، والتلخيص، وربط الأفكار وكتابة الحكمة، والاستناد إلى معلومات علمية وموضوعية. حيث يلخص الطلبة فيلمًا شاهدوه، أو رحلة قاموا بها، أو كتابًا قرؤوه، أو تغطية إعلامية في شأن صحي ما، أو تصميم برامج تثقيفية للرعاية الصحية.
4. **العرض التوضيحي:** عروض شفوية، أو تطبيقية يُعدّها الطلبة لتوضيح أو شرح مفهوم، أو مصطلح صحي ما بطريقتهم، وبلغتهم الخاصة التي تبين مدى تمكنهم من إنتاج فكرة، أو مفهوم، أو مصطلح بأسلوبهم الخاص والسليم.
5. **المناقشة والمناظرة:** هما لقاء بين فريقين من الطلبة للمحاورة، والنقاش حول قضية بيئية ما. حيث يتبنى كل فريق وجهة نظر مختلفة تجاه الصحة العامة، مع ضرورة وجود لجنة محكّمين لتقويم مدى قدرة الطلبة على الإقناع، والتواصل، والاستماع الفعال الذي يستند إلى النقاش المبني على الحجج والمسوّغات الموضوعية، والحقائق والحوار الذي يحفظ كرامة الجميع والتواصل البناء.
6. **المعرض:** هو عرض الطلبة إنتاجهم الفكري والتطبيقي في نهاية العام الدراسي، حول تجربتهم في الانخراط بالمجال الصحي من مجسّمات، أو صور، أو لوحات، أو أعمال فنية، أو مقالات وأبحاث. أو إخراج محتويات رقمية في مجلة مدرسية عن النشاط الصحي في المدارس.

• استراتيجية التقويم بالتواصل:

يجمع المعلمون / المعلّمات المعلومات عن طريق فعاليات التواصل؛ لمعرفة مدى التقدم الذي حققه الطلبة، وكذلك معرفة طبيعة تفكيرهم وأسلوبهم في حلّ المشكلات.

أنشطة استراتيجية التواصل:

1. **العقابلة:** هي لقاء محدّد مسبقاً بين المعلمين والطلبة، وهذا اللقاء يمنح المعلمين فرصة الحصول على معلومات تتعلق بأفكار الطلبة، واتجاهاتهم نحو موضوع معين، أو تقييم مدى تقدم الطلبة في (مشروع، بحث، إلخ) عن طريق النقاش أولاً، ثم تحديد الخطوات اللاحقة واللازمة لتحسين تعلّم الطلبة، أو قد يكون لقاء طالب مع ممثل الصف في الشأن الصحي، أو مقابلة الطلبة لأحد الخبراء في هذا الشأن.

2. **الأسئلة والأجوبة:** وهي أسئلة مباشرة من المعلمين إلى الطلبة؛ لرصد مدى تقدمهم، وجمع معلومات عن سلوكيات تفكيرهم، وأسلوبهم في الانخراط في الحياة البيئية، وقيم مسؤولية الفرد تجاه الصحة.

• استراتيجية الملاحظة:

يستخدم المعلمون الملاحظة، أو مراقبة الطلبة بنشاط معين. ويهدف ذلك إلى الحصول على معلومات تساعد في تقييم أداء الطلبة، ومهاراتهم وقيمهم، وملاحظة أي تقدم في اتجاهاتهم، وسلوكياتهم وقيمهم تجاه الصحة العامة. تعتمد هذه الاستراتيجية على المراقبة المستمرة لسلوك الطلبة، وتفاعلاتهم في بيئة التعلم. ويكون ذلك عن طريق استخدام الحواس المختلفة، مثل: الرؤية، والسمع، والملاحظة الشخصية. يركز المعلمون أو الملاحظون على تحليل تفاصيل السلوك وتفاعل الطلبة، واستنباط البيانات والملاحظات المهمة التي يمكن استخدامها في تقييم الطلبة. وباستخدام استراتيجية الملاحظة، يمكن للمعلمين تحديد نقاط قوة الطلبة، ومجالات التحسين المحتملة. ويمكنهم أيضاً تحديد الاحتياجات الفردية للطلبة، وتوفير التعليم والدعم المناسبين. وباستخدام هذه المعلومات، يمكن تحسين تقييم الأداء، وتطوير خطط التعليم الفردية لتلبية احتياجات الطلبة بشكل أفضل.

• استراتيجية مراجعة الذات:

تهدف هذه الاستراتيجية إلى إشراك الطلبة بشكل فعّال في عملية التقييم التعليمي لمنحهم الفرصة لنقد أعمالهم بأنفسهم، وتقييم مدى فهمهم للمادة التعليمية، مع تحديد نقاط قوتهم وضعفهم، وتحليل أدائهم باستخدام معايير واضحة ومحددة مسبقاً. بعد ذلك، يتم وضع خطط تهدف إلى تحسين مستوى أداء الطلبة وتطويره، وذلك بالتعاون المتبادل بينهم وبين المعلمين.

يشارك الطلبة في تحليل نتائج التقييم وفهمها، ويعملون مع المعلمين على تحديد الخطوات الآتية لتحقيق التحسين. تكون الخطط موجهة نحو تطوير المهارات الضعيفة، وتعزيز المهارات القوية للطلبة، ويوفّر الدعم والتوجيه اللازمين لهم؛ تحقيقاً لأهدافهم التعليمية. هذا التعاون المتبادل بين الطلبة والمعلمين يعزز الاستفادة الكاملة من عملية التقييم، وتحقيق تحسين مستمر في أداء الطلبة. وبشكل عام، يتيح إشراك الطلبة في عملية التقييم التعليمي لهم الفرصة لحمل المسؤولية عن تقييم أدائهم، والعمل على تحسينه، مما يعزز التفاعل الفعال، والمشاركة في عملية التعلم.

أنشطة استراتيجية مراجعة الذات:

1. **مذكرات الطلبة:** تُوثق يوميات الطلبة في شكل مذكرات، حيث يكتبها الطلبة للتعبير عن خواطرهم، وانطباعاتهم حول المواد التي قرؤوها، أو شاهدوها، أو استمعوا إليها. ثم توضع في ملف الطلبة، أو تُسجّل مباشرة في سجل سير التعلم.
2. **ملف الطلبة:** يكون على شكل ملفّ يحتوي على نماذج من أعمال الطلبة، ويعكس اهتماماتهم، حيث يتم اختيارها بعناية لتوضيح تقدّمهم على مدار الوقت.
3. **التقويم الذاتي:** هو تقويم الطلبة لذواتهم، ويكون ذلك بتحديد درجة امتلاكهم نتائج التعلم المطلوبة، باستخدام أدوات تقويم مثل: قوائم الشطب، أو سلالم التقدير.
4. **الأسئلة التأملية:** هي مجموعة من الأسئلة التي يطرحها المعلم / المعلمة على الطلبة؛ بهدف إتاحة الفرصة لهم للتعبير عن أفكارهم وتصوراتهم، وانطباعاتهم حول ما تعلموه وما يتعلمونه.

مجموعة من الأدوات المناسبة لقياس التقويم الواقعي. منها:

1. قوائم الرصد وقوائم الشطب.
 2. سلالم التقدير اللفظية والرقمية.
 3. سجل وصف سير تعلم الطالب (سجل الطالب).
 4. السجل القصصي (سجل المعلم).
- التقويم بمراجعة الذات: التأمل الذاتي، وملف الطالب.
 - التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة.
 - التقويم بالتواصل: تقويم الأقران.

مؤشرات قياس الأداء:

- **مؤشر قياس الكفاية المعرفية:** هو إظهار درجة من المعرفة بالمواضيع الصحيّة، عن طريق المشاركة في النقاش، وإبداء الآراء والاستماع لها، والعصف الذهني.
- **مؤشر قياس الكفاية التواصلية:** يكون عن طريق جودة التفاعل، والعمل المشترك مع الآخرين حول المواضيع الصحيّة المختلفة.
- **مؤشر قياس الكفاية:** المتعلقة بملاحظة السلوك، والقيم، والاتجاهات تجاه صحّة الفرد، وتنميتها وتطويرها.
- **مؤشر قياس الكفاية العددية:** وهو فهم الأرقام المرتبطة بالوزن والطول ومعدل السمنة واستيعابها وتفسيرها، وفهم التقارير الطبية وتفسيرها.

- **مؤشر قياس كفاية البحث والتقصي:** هو مجموعة أوراق عمل، تشمل: التجربة، والاختبارات، وملف الطلبة المتضمن أفكارًا للأنشطة الصحيّة المختلفة.
 - **مؤشر قياس التفكير الناقد الإبداعي:** يتكون من طرق وأساليب لدعم الأنشطة الصحيّة، وإيجاد حلول مبتكرة خلال التطبيق.
- تضاف المواد اللازمة وأدوات التعلم/ التعليم التي تراعي متطلبات ذوي الإعاقة وذواتها.

النوم وأهميته للإنسان

نشاط 1 :



الكفايات والمهارات والنتاجات:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<p>يتعرف الطلبة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نظام النّوم واليقظة. • مراحل النّوم. • أهمية النّوم. • الساعة البيولوجية. • عدد ساعات النّوم الكافي والمطلوب لكل شخص حسب العمر (من عمر 9 إلى 13 سنة: 10-9 ساعات تقريبًا في اليوم). • الوضعيات الصحيحة للنوم. • وجود اضطرابات في النّوم مثل الأرق، وانقطاع التنفس (sleep apnea) ووجود أطباء متخصصين لعلاج هذه الاضطرابات. 	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة المعلومات والمهارات الآتية حول النّوم: • تسجيل عدد ساعات النّوم وتوقيته خلال الأسبوع. • تطبيق الوضعيات الصحيحة وتجنّب الوضعيات الخاطئة في النّوم التي قد تؤثر على الرقبة، والعمود الفقري، وحتى الأعضاء الداخلية، مع مراعاة المشاكل الصحيحة الفردية. • الوضعيات التي ينصح بتجنّبها: <ul style="list-style-type: none"> ◇ النّوم على البطن، حيث يسبب الضغط على مفاصل الرقبة. ◇ النّوم على وسادة عالية جدًا، أو منخفضة جدًا عن مستوى الجسم. • الوضعيات التي يُنصح بها مميزاتها وعيوبها: <ul style="list-style-type: none"> ◇ النّوم على الظهر جيد بشكل عام، وخاصة لمن يعاني من أوجاع في الظهر، أو احتقان في الأنف، ولكنه قد يسبب التعب لمن لديه ربو، أو حساسية صدرية. ◇ النّوم على أحد الجانبين جيد بشكل عام، مع تفضيل النّوم على الجانب الأيسر لمن يعاني من ارتجاع في المريء، ولكن لا يُنصح بالنّوم على الجنب لمن يعاني من آلام، أو إصابات في الكتف (خاصة الجهة المصابة). ◇ النّوم على الجانب الأيمن للإنسان صحيح الجسم. 	<p>المعرفة المتعلقة بالنّوم وأهميته، وعدد ساعاته، ووضعيته للجسم، والعمر، والحالة الصحيّة.</p> <p>المعرفية</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يطبّق الطلبة قواعد النَّوم السليم. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش، والتواصل. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية للتعبير. 	<ul style="list-style-type: none"> • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • ممارسة الوضعيات الصحيحة للنوم. • تنظيم الساعة البيولوجية. • نوعية نوم جيدة (نوم عميق ومريح). • المهارات اللغوية والتواصلية. 	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يوجّه الطلبة منظومة القيم والسلوك للرعاية الصحية. • يحترم الطلبة الآخرين وقيم العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • بناء وعي صحي لدى الطلبة. • الاحترام وتقدير العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقدير نعمة النَّوم. • الشعور بالراحة والنشاط نتيجة النَّوم الكافي والصحي. 	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ

<p>حصّتان.</p>	<p>مدة النشاط </p>
<p>.....</p>	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • يعرف المعلم / المعلمة الطلبة بمراحل النَّوم (النَّوم العميق، النَّوم الريمي). <ul style="list-style-type: none"> ◇ النَّوم العميق: يزداد تدفق الدم إلى العضلات، وتتم به عملية صيانة الجسم، ونمو الأنسجة. ◇ النَّوم الريمي: ينشط المخ، وتبدأ الأحلام، ويكون الجسم غير قادر على الحركة، مع اضطراب نبضات القلب والتنفس. • يشرح المعلم / المعلمة أهمية النَّوم السليم، وتنظيم الساعة البيولوجية؛ وذلك بتطبيق الآتي: <ul style="list-style-type: none"> ◇ الالتزام بوقت ثابت ومحدّد للنوم والاستيقاظ. ◇ تجنّب تناول الكافيين بعد الظهر وخلال المساء، وتجنّب المأكولات الثقيلة ليلاً. ◇ تجنّب أخذ قيلولة بعد الساعة الثالثة مساءً. ◇ الحدّ من المحفزات وقت النَّوم مثل: (التلفزيون، الألعاب الإلكترونية، الهاتف ...). ◇ خلق بيئة نوم مريحة وهادئة. • ينقسم الطلبة إلى مجموعات، وتمثّل كل مجموعة إحدى وضعيات النَّوم، مع الاستعانة بخبير رعاية صحّية (اختصاصي علاج طبيعي) لتصحيح الوضعيات الخاطئة، وأثرها على الجسم. • تُعدّ المجموعات منشورًا يوضّح بالصور الوضعيات الصحيحة والخاطئة، والوسادة المناسبة، مع شرح مبسّط لتأثير ذلك على الأجهزة الداخلية. • سؤال البحث: لماذا سمّي النَّوم الريمي بذلك؟ 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة: 

<p>مؤشرات الأداء</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يقدّم الطلبة معلومات علمية عن النّوم الصّحّي والسليم لجسم الإنسان. • يفهم الطلبة أهمية النّوم لبناء جسم الإنسان. • يسمّي الطلبة أشكال النّوم السليم. • تحسّن ملحوظ في نشاط الطلبة، وتركيزهم، وكذلك بشراتهم. • أداء صحّي ورياضي أفضل، وقلة الشكوى من التوتر أو الصداع. • يمارس الطلبة مهارات التواصل، عن طريق مساحات النقاش. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن النشاط، عن طريق التدوين الكتابي، أو التعبير الشفوي. • يطور الطلبة من الوعي الصّحّي لديهم. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيّم العمل الجماعي.
<p>استراتيجيات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ملفّ الطالب. • التأمل الذاتي. • النقاش والتواصل. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة.
<p>أدوات التقويم</p>	<p>يُعدّ المعلم/ المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمّة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تسجيل عدد ساعات النّوم، وأوقاته للتأكد من أخذ ساعات النّوم الكافية. • عمل منشورات توعوية عن أهمية النّوم السليم. • سجلّ الطالب. • السجلّ القصصي (سجلّ المعلم). • سلالمة الكشط.
<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اشتراك الطلبة في عمل موقع إلكتروني؛ للتوعية بالنّوم وأهميته. • تطبيق هذه التعليمات لتتحول إلى عادة حميدة، حتى في أوقات الإجازات. • استشارة الطبيب في حالة وجود الأرق، وعدم النّوم ليلالٍ عديدة.

الصحة النفسية وأهميتها للفرد والمجتمع

نشاط 2 :






الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة أمراض الصحة النفسية. • يحلل الطلبة مسببات السعادة، مثل: التواصل مع الأصدقاء والأحباب، والعطاء وخدمة الآخرين، وتعلم شيء جديد يوميًا، والتفكير والتدبر، والرياضة والحركة. 	<ul style="list-style-type: none"> • النقاش حول بعض أمثلة مشاكل الصحة النفسية، من مثل: القلق. • الكآبة. • اضطراب التحدي المعارض. • اضطراب السلوك. • اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. • متلازمة توريت. • اضطراب الوسواس القهري. • اضطراب ما بعد الصدمة. 	<p>المعرفة حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الصحة النفسية، حيث يُعدّ التمتع بصحة نفسية جيدة إحدى الطرق المثلى للنموّ الصحيّ، والحفاظ على سلامة الطفل، الذي يحتاج إلى صحة نفسية جيدة ليس فقط ليصبح قادرًا على التعامل مع التحديات، أو التكيف مع التغييرات، بل ليتمكن من الشعور بالرضا عن النفس، وبناء علاقات صحيّة مع الآخرين، والاستمتاع بالحياة. • بعض أمراض الصحة النفسيّة للطفل. • مسببات السعادة، مثل: التواصل مع الأصدقاء والأحباب، والعطاء وخدمة الآخرين، وتعلم شيء جديد يوميًا، والتفكير والتدبر، والرياضة والحركة. 	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يمارس الطلبة العادات التي تسبب الشعور السعادة، مثل: التواصل مع الأصدقاء والأحباب، والعطاء وخدمة الآخرين، وتعلم شيء جديد يوميًا، والتفكير والتدبر، والرياضة والحركة. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية بشكل سليم. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة الملاحظة، وإعلام الاختصاصي الاجتماعي في المدرسة في حال وجود بعض الأعراض المتكررة لهذه الاضطرابات عند أحد الأقران. 	<p>ممارسة العادات التي تسبب الشعور بالسعادة، مثل: التواصل مع الأصدقاء والأحباب، والعطاء وخدمة الآخرين، وتعلم شيء جديد يوميًا، والتفكير والتدبر، والرياضة والحركة، والمهارات التواصلية واللغوية.</p>	الوظيفية والمهارية

<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة النعم الصحيّة التي يتمتعون بها. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي بالصحة النفسية. • التعاطف مع الآخرين. • تقدير قيم العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالسعادة والرضا عن النفس؛ وذلك لأن الصحة النفسية للفرد تسبق الصحة الجسدية وهما صنوان. • الثقافة الصحيّة النفسيّة والتعاطف. 	<p>الانفعالية والقيميّة</p>
---	--	--	------------------------------------

التنفيذ:

حصتان.	<p>مدة النشاط </p>
.....	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • استدعاء الاختصاصي الاجتماعي في المدرسة، أو أحد أولياء الأمور المختصين للتحدث مع الطلبة، والإجابة على استفساراتهم بعد أن يشرح دوره، والفرق بينه ودور الطبيب النفسي. • يقسم الطلبة إلى مجموعات تكتب الضغوطات المختلفة وتسجلها في المدرسة وفي المنزل، مثال: ضغط الامتحانات، وتحكم أولياء الأمور، والفقر، ووفاة أحد الوالدين أو طلاقهما، والتنمر، والتفكك الأسري وغير ذلك. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة:

<ul style="list-style-type: none"> • يقدم الطلبة معلومات علمية عن مفهوم الصحة النفسية. • يدرك الطلبة أهمية الصحة النفسية. • يطوّر الطلبة من أساليب تساعد في بناء صحتهم النفسية. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية للحديث عن الصحة النفسية بوساطة مساحات النقاش والتواصل. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن الصحة النفسية. • يتبنى الطلبة قيم التعاطف والإحسان للآخرين. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي والتعاون. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
--	-----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • ملفّ الطالب. • التأمّل الذاتي. • النقاش والتواصل. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. 	<p>استراتيجيات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجّل الطالب. • السجّل القصصي (سجّل المعلم). • تبادل الأدوار. 	<p>أدوات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • جائزة أفضل قصة، أو بحث عن الصحّة النفسيّة. 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>

أمراض تصيب أجهزة الجسم المختلفة

نشاط 3 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة أجهزة الجسم. • يعرف الطلبة أبرز الأمراض التي تصيب أجهزة الجسم. • يطّلع الطلبة على أساليب العلاج، والوقاية من الأمراض التي تصيب أجهزة الجسم. 	<p>تعرف المعلومات المتعلقة بالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حبّ الشباب: • تلعب التغيرات الهرمونية في الجسم دورًا كبيرًا في ظهور حبّ الشباب ومفاقمته، وهي شائعة لدى الذكور والإناث على حدّ سواء، وعند تناول أدوية معيّنة مثل الكورتيزون. 	<p>تعرف المعلومات المتعلقة بالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الأمراض العديدة التي تصيب الأجهزة المختلفة، مثل: <ul style="list-style-type: none"> ◇ الجهاز الجلدي: حبّ الشباب، وحروق الشمس. ◇ الجهاز العظمي: الروماتيزم، والتهاب المفاصل، والغرغرينا. ◇ الجهاز اللمفاوي: عوز المناعة المكتسبة (الإيدز)، وفرط الحساسية. ◇ الجهاز الهضمي: تسوّس الأسنان، وقرحة المعدة، والإمساك. 	<p>المعرفية</p>

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
	<ul style="list-style-type: none"> • حروق الشمس: هي أحد أنواع الحروق التي تصيب البشرة عند التعرض للشمس (خاصة في فصل الصيف)، لفترات طويلة من دون اتخاذ وسائل الوقاية الضرورية. والسبب في هذه الحروق هي الأشعة الضارة. • الروماتيزم: هو التهاب يصيب مفاصل الجسم، ويصنّف بأنه أحد أمراض المناعة الذاتية. • التهاب المفاصل: هو التهاب يمكن أن يصيب الركبتين، أو مفاصل كفّ اليد أو قسمًا من العمود الفقري. ومن أعراضه الأساسية وجع، وتيبس المفاصل. • الغرغرينا: هي موت أنسجة الجسم بسبب نقص تدفق الدم إليها، أو إصابتها بعدوى بكتيرية خطيرة. وتكون احتمالياتها عالية لدى مرضى السكري، وتصلّب الشرايين. • الإيدز: هو مرض مزمن يشكل خطرًا على الحياة، وهو ناجم عن فيروس يسبب قصورًا في الجهاز المناعي. • فرط الحساسية: هو ردود فعل للجهاز المناعة، ويسبب ظواهر غير مرغوب فيها، وتشمل تضرّر الأنسجة والأمراض المتعددة. • تسوّس الأسنان: هو حالة تكون فيها أجزاء من الأسنان مصابة بالتعفن الذي قد يتطور إلى ثقب صغيرة أو كبيرة بشكل تدريجي. 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ الجهاز التنفسي: التهاب الرئة، والربو، وكوفيد 19. ◇ الجهاز الدوري: مشاكل الدم، وتصلّب الشرايين، والضغط المرتفع. ◇ الجهاز البولي: النقرس، وقصور الكلى وسلس البول. ◇ الجهاز العصبي: السحايا، والباركنسية، والزهايمر. ◇ جهاز الغدد الصمّ: زيادة الثايروكسين ونقصه، وزيادة الإنسولين أو نقصه.

المعرفية

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
	<ul style="list-style-type: none"> • قرحة المَعِدَة: هي تقرّح في الغشاء المخاطي للمعدة يسبب بشكل رئيس ألمًا في البطن، قد يظهر عند الأكل أو بعده، وقد يوقظ المريض من نومه. • الإمساك: لا يشكل بحدّ ذاته مرضًا، وإنما هو مؤشر على حالة سريرية معيّنة. • التهاب الرئة: هو شكل من أشكال العدوى التنفسية الحادة التي تصيب الرئتين، والذي يسبب امتلاء أسنخ الرئتين بالقيح، والمواد السائلة ما يجعل التنفس مؤلمًا، ويحدّ من دخول الأكسجين. • الربو: هو مرض مزمن يصيب الإنسان نتيجة التهاب مجرى الهواء في الرئتين، أو الشعب الهوائية وتضييقها، الأمر الذي يسبب نوبات متكررة من ضيق التنفس، وبعض الأعراض الأخرى. • كوفيد 19: فيروسات كورونا وهي عائلة من الفيروسات التاجية التي تسبب أمراضًا، مثل: الزكام، والالتهاب التنفسي الحادّ، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية. وفي عام 2019 اكتشف نوعٌ جديد من هذه الفيروسات تسببت في تفشي مرض أعلنت عنه منظمة الصحة العالمية كجائحة عالمية. • مشاكل الدم: هناك عدة مشاكل، وأمراض للدم مثل: الهيموفيليا، الثلاسيميا، الأنيميا المنجلية، انخفاض ضغط الدم الموضعي وغيرها. • تصلب الشرايين: هو مرض ناجم عن تطور طبقات من الرواسب الدهنية على الجدران الداخلية للشرايين. • الضغط المرتفع: هو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين وعلى مدى طويل. 	<p style="text-align: center;">المعرفية</p>

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
	<ul style="list-style-type: none"> • النقرس: هو أحد أنواع التهاب المفاصل الذي ينتج عن ترسب حمض اليوريك في مفاصل الجسم. • قصور الكلى: هو قصور مفاجئ في وظائف الكلى، حيث لا تستطيع تصفية الدم من السموم. • السحايا: هو مرض التهابي يصيب الأغشية المخاطية المحيطة بالدماغ والنخاع الشوكي بسبب عدوى بكتيرية، أو فيروسية. • الباركنسية (باركينسون): هو مرض عصبي يؤثر على الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين في منطقة معينة من الدماغ ما يؤدي إلى مجموعة معقدة من الأعراض يرتبط بشكل أساسي بالخسارة التدريجية في التحكم الحركي للجسم. • الزهايمر: هو ضمور في خلايا المخّ السليمة يؤدي إلى تراجع مستمر في الذاكرة، وفي القدرات العقلية والذهنية. • زيادة الثايروكسين ونقصه: الثايروكسين عبارة عن هرمون رئيس تفرزه الغدة الدرقية يلعب دورًا حيويًا في عملية الهضم، ووظيفة القلب والعضلات، وتطور الدماغ، وترميم العظام. ويؤدي نقصه، أو زيادته إلى مشاكل عديدة في الجسم. • زيادة الإنسولين أو نقصه: هو هرمون تفرزه غدة البنكرياس عند ارتفاع مستوى السكر في الدم؛ لتخفيض نسبته ومنع مضاعفات ارتفاعه، كما أنه يؤثر في عملية تكوين الدهون في الجسم، وتنظيم عمل الإنزيمات الأخرى. 	المعرفية

<ul style="list-style-type: none"> • يبحث الطلبة ويتقنّون عن الأمراض التي تصيب أجهزة الجسم. • يتّبع الطلبة أساليب العلاج والوقاية السليمة. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية مهارة البحث، ودعوة الأقران أو فرد من العائلة للحدّث عن أي مرض أصيبوا به مسبقاً وأعراضه. • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. • البحث والتقصي وحلّ المشكلات. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة البحث في موضوع أمراض الجسم وتوثيق المراجع. • مهارة العمل في فريق. • مهارة التفكير النقدي. • مهارة تجهيز وعرض (PowerPoint). • المهارات التواصلية واللغوية. 	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطوّر الطلبة وعياً صحياً. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي، واحترام الآخرين. 	<ul style="list-style-type: none"> • بناء وعي صحي. • قيم التعاطف والتعاون، واحترام الآخرين. 	<ul style="list-style-type: none"> • الثقافة الصحيّة النفسيّة. 	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ

.....	<p>مدة النشاط </p>
.....	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • يعرض المعلم/ المعلمة صوراً لأجهزة الجسم المختلفة، أو مجسم جسم الإنسان إن وجد. • يسأل الطلبة عن الأمراض المرتبطة بالأجهزة المختلفة، واما إذا كان أحد أفراد الأسرة يعاني من ذلك المرض، يشرح الطلبة الأعراض. • تقسيم الطلبة إلى مجموعات، حيث تعمل كل مجموعة على جهاز من أجهزة الجسم، وتقوم بالبحث عن أسباب الأمراض المختلفة التي تصيبه، وطرق علاجها مع التركيز على الأمراض أعلاه. • تقدّم كل مجموعة PowerPoint، وتعرضه أمام الطلبة الآخرين، مع الإجابة عن استفساراتهم. 	<p>الإجراءات </p>
<p>كتاب بيولوجيا الإنسان: أ.د حميد أحمد الحاج. مركز الكتب الأردني 2001.</p>	<p>المراجع </p>

التقويم والجودة والاستدامة:

<ul style="list-style-type: none"> • يقدم الطلبة معلومات علمية عن الأمراض التي تصيب الأجهزة المختلفة. • يُلمّ الطلبة بأجهزة الجسم المختلفة. • يتّبع الطلبة أساليب الوقاية والعلاج من الأمراض التي تصيب الأجهزة المختلفة. • يقدم الطلبة عرضاً شاملاً (PowerPoint) للأمراض المذكورة أعلاه، من دون نسخ ولصق، ومن مصادر موثوقة. • يسرد الطلبة الأمراض المختلفة التي تصيب أجهزة الجسم، وطرق الوقاية منها في المستقبل، عن طريق توظيف المهارات اللغوية. • يكتسب الطلبة وعياً صحياً. • يكتسب الطلبة قيم العمل الجماعي، والتعاطف، واحترام الآخرين. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ملفّ الطالب. • التأمل الذاتي. • النقاش والتواصل. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • التقويم الواقعي. 	<p>استراتيجيات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجلّ الطالب. • السجلّ القصصي (سجلّ المعلم). • سلالمة الكشط. 	<p>أدوات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عمل لوحة جدارية بالأمراض التي تصيب الأجهزة المختلفة. • جائزة أفضل عرض (PowerPoint). 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>

الزهايمر والخرف

نشاط 4 :






الكفايات والمهارات والنتائج: ❖

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة المعلومات الدقيقة عن مرضى الخرف والزهايمر. • يعي الطلبة خطورة الزهايمر والخرف في المراحل العمرية المتقدمة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الفرق بين الخرف والزهايمر: <ul style="list-style-type: none"> ◇ يعرف الخرف بأنه حالة تتميز بضعف القدرة على التذكر، أو التفكير، أو اتخاذ القرارات مما يؤدي إلى ضعف القدرة على تسيير الأنشطة اليومية. ◇ أما الزهايمر، فهو مرض عصبي تطوري يسبب موت الخلايا العصبية في الدماغ، ما يؤدي إلى ضمور الدماغ وهو المسبب أحياناً للخرف. • الأعراض المتشابهة بين الخرف والزهايمر: <ul style="list-style-type: none"> ◇ انخفاض القدرة على التفكير. ◇ ضعف الذاكرة. ◇ انخفاض القدرة على التواصل مع الآخرين. • الأعراض التي تميز مرض الزهايمر عن الخرف: <ul style="list-style-type: none"> ◇ الاكتئاب واللامبالاة. ◇ تغير في السلوك والتصرفات. ◇ في المراحل المتقدمة قد يعاني المريض من صعوبة في البلع، والكلام وقد يفقد القدرة على المشي. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف الفرق بين الزهايمر والخرف. • معرفة الأعراض لهذين المرضين، وخطورة تطورهما. • تعرّف نسبة انتشار المرض في العالم، وفي الأردن في الأعوام الأخيرة والأسباب المؤثرة في ذلك. • تعرّف كيفية التعامل مع مرضى الزهايمر والخرف. • تعرّف طرق الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض وتأجيل حدوثها. <p style="text-align: center;">المعرفية</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يهتم الطلبة بتقديم النصيحة للأهل عند وجود شك في وجود الأعراض لدى أحد الأقارب المسنين، حيث يتسنى لهم تقديم المساعدة المبكرة، ومنع تطور المرض. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة التعامل، والتواصل مع مريض الخرف، أو مريض الزهايمر. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة البحث العلمي عن معلومات بخصوص كل من الزهايمر والخرف. • مهارة التقديم، والعرض التحضيري. • العمل في فريق. 	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يُظهر الطلبة القدرة على التعامل مع المرضى من أقاربهم (الجدّ أو الجدّة) بالطريقة الصحيحة. 	<ul style="list-style-type: none"> • احترام النفس البشرية، وعدم السخرية أو التذمر من تكرار الأسئلة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية تجاه كبار السنّ وبعض أساليب الوقاية. • الشعور بالشكر على نعمة الصحة. 	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ: ❖

حصتان.	<p>مدة النشاط </p>
.....	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • استضافة طبيب، أو خبير رعاية صحّية للحديث عن هذه الأمراض، وكيفية التعامل مع المرضى. • يعرض الطلبة فيديوهات أو أفلام قصيرة (من يوتيوب) عن التغيرات التي تحدث في الشخصية، وفي الدماغ مع تقدم العمر والتي قد تؤدي لهذه الأمراض. • يقسم الطلبة إلى مجموعات، حيث تُعدّ كل مجموعة بحثاً، ثم تقديم عرض ((بور بوينت)) عن طرق الوقاية من الزهايمر وعن تمارين تنشيط الدماغ التي تساعد على الوقاية منه. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • تقدّم الطلبة معلومات علمية عن هذه الأمراض. • يُلمّ الطلبة بطرق الوقاية، والعلاج من هذه الأمراض. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية للنقاش، والتواصل حول النشاط. • يميّز الطلبة بين الأمراض المذكورة. • يبحث الطلبة عن المزيد من الأمراض، عن طريق مهارات البحث والتقصي العلمي. • يطور الطلبة من مستوى الثقافة الصحيّة. • يحترم الطلبة الآخرين وقيم العمل الجماعي. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
--	-----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • ملف الطالب. • التأمل الذاتي. • النقاش والتواصل. • التقييم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. 	استراتيجيات التقييم
<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار. 	أدوات التقييم
<ul style="list-style-type: none"> • عمل منشور يضم شرحاً مبسطاً عن الحرف، والزهايمر، وطرق الوقاية منهما. • القيام بدور تمثيلي لمريض الزهايمر، وكيفية مساعدته. • جائزة أفضل بحث علمي قصير. 	ضمان الجودة والاستدامة

التدخين وأضراره

نشاط 5 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة طبيعة التدخين، وتكوين السجائر ومخاطر النيكوتين. • يدرك الطلبة خطورة التدخين على صحة الشخص، وصحة من حوله. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف المعلومات الآتية حول التدخين: هناك 1.1 بليون مدخن في العالم اليوم. • رغم أن فلتر السيجارة يبدو كالقطن الأبيض، إلا أنه يصنع من ألياف بلاستيكية دقيقة جداً تسمى أسيتات السيليلوز. • وعليه، يحتاج فلتر السيجارة من 18 شهراً إلى عشر سنوات كي يتحلل. • تحتوي السيجارة العادية على 9-8 ميليجرام من النيكوتين. • هناك كمية من النيكوتين في 4 أو 5 سجائر تكفي لقتل شخص بالغ إذا ما تم تناولها بالكامل. • تحتوي السجائر على كمية قليلة من الرصاص المُشعّ والبولونيوم. • يموت شخص حول العالم كل 8 ثوانٍ؛ بسبب التدخين أي ما يعادل حوالي 5 مليون وفاة سنوياً. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف مكونات السيجارة. • تعرّف مضار التدخين، وإدمان النيكوتين. • تعرّف الأمراض التي يتسبب بها التدخين والإحصاءات المرتبطة بها وبنسبة الوفيات. • تعرّف سرطان الحنجرة، والصمامات المستخدمة للكلام والتنفس. • أضر التدخين على الشكل الخارجي (البشرة، الأسنان، شحوب العينين...). • أضر التدخين الفعلي والسلبي على السيدات الحوامل، والأطفال. • الجانب الاقتصادي (تكلفة التدخين في الشهر الواحد، وتأثير ذلك على إنفاق الأسرة). 	المعرفية

<ul style="list-style-type: none"> • ينظم الطلبة حملات حشد، وكسب تأييد توعوي لمحاربة التدخين. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق مساحات نقاش بناءة. • يطور الطلبة من المهارات اللغوية للتعبير عن أضرار التدخين. • يبحث الطلبة عن مخاطر التدخين، ويقدمون حلولاً لمحاربة هذه الآفة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة التفكير النقدي. • مهارة البحث. • مهارة التقديم والعرض. • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. • البحث والتقصي، وحلّ المشكلات. 	<p>المهارات اللغوية، والتواصلية، ومهارات البحث، والتقصي وحلّ المشكلات.</p>	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يحرص الطلبة على تجنّب التدخين، ونصح الآخرين بالإقلاع عنه. • يوجّه الطلبة منظومة القيم والسلوك لمواجهة التدخين. 	<ul style="list-style-type: none"> • العمل في فريق. • اكتساب الطلبة قيمًا وسلوكيات مناهضة للتدخين. 	<p>الوعي بصحة خالية من التدخين.</p>	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ

حصتان.	<p>مدة النشاط </p>
.....	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • يشرح المعلم/ المعلمة مكونات السيجارة، وأنواع التدخين (السجائر الإلكترونية والأرجيلة)، وأثرها على صحة الجسم. • عرض فيديو لشخص مدخن خضع لعملية إزالة الحنجرة، وقام بتركيب صمام. • يقسم الطلبة إلى مجموعات، تعدّ كل مجموعة بحثًا وعرض (بور بوينت) عن أحد المواضيع المذكورة أعلاه في الكفايات المعرفية. 	<p>الإجراءات </p>
<ul style="list-style-type: none"> • موقع الجمعية الملكية للتوعية الصحية Rhas.org.jo 	<p>المراجع </p>

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • يقدّم الطلبة معلومات علمية عن التدخين وأضراره. • يطلع الطلبة على أنواع التدخين. • يفهم الطلبة مخاطر التدخين، وأثره السلبي على صحّة الإنسان والمجتمع. • ينظم الطلبة عددًا من الحملات للحشد، وكسب التأييد في مواجهة التدخين. • يناقش الطلبة حول أضرار التدخين، عن طريق ممارسة المهارات التواصلية. • يعبر الطلبة عن أضرار التدخين شفويًا، أو كتابة عن طريق توظيف المهارات اللغوية. • يكتسب الطلبة وعيًا لمواجهة التدخين. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملفّ الطالب. • النقاش التواصلي. 	<p>استراتيجيات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجّل الطالب. • السجّل القصصي (سجّل المعلم). • سلالم الكشط. 	<p>أدوات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الاشتراك مع طلبة الصفوف الأخرى في عمل حملة مدرسية لمكافحة التدخين. • استخدام وسائل الإعلام يوميًا، للتذكير بالمخاطر الصحيّة للتدخين. • جائزة أفضل حملة حشد، وكسب تأييد في مواجهة التدخين. 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>

أجهزة الجسم الداخلية المختلفة

نشاط 6 :



الكفايات والمهارات والنتائج

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة أجهزة الجسم الداخلية المختلفة. • يلتزم الطلبة بالمحافظة على سلامة أجهزة أجسامهم. 	<ul style="list-style-type: none"> • تفصيل الأعضاء المختلفة لكل جهاز، ومراجعة وظيفته، والحفاظ عليه. ◊ مثال: الجهاز الهضمي يبدأ بالفم والأسنان، البلعوم، المريء، المعدة، الأمعاء الدقيقة والغليظة ونهايتها المستقيم، وملحقاتها (الكبد والبنكرياس)، ووظيفة كل منها. ◊ مثال: الجهاز التنفسي ويبدأ بالأنف، والشعيرات الموجودة به، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية، الحويصلات الهوائية، الرئتين ووظيفة كل منها. ◊ وهكذا لجميع الأجهزة الداخلية الباقية. 	<ul style="list-style-type: none"> • معرفة الأجهزة الداخلية المختلفة بأقسامها وموضعها في الجسم، ومراجعة وظائفها: الجهاز الهضمي، الجهاز التنفسي، الجهاز الدوري، الجهاز اللمفاوي، الجهاز العضلي الهيكلي، الجهاز البولي، الجهاز التناسلي، الغدد الصماء، الجهاز العصبي، الجهاز الجلدي. • طرق المحافظة عليها من الأمراض المختلفة التي قد تصيبها، وذلك باستخدام الطرق الصحية الجيدة من: غذاء متوازن، حركة ورياضة في الهواء الطلق، نوم جيد، شرب الماء، الاهتمام بالصحة النفسية، النظافة الشخصية والمتابعة الدورية مع المختصين. 	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يتبع الطلبة أساسيات الصحة العامة لحماية لهم من الأمراض. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش والحوار. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • القيام بالتمارين الرياضية اليومية بوصفها أسلوب حياة، وإدراك أهميتها، وروتينها لحياة صحية سليمة توفر الأكسجين للوظائف الحيوية المختلفة. وهذه الرياضات مثل المشي، الجري، نطّ الحبل، السباحة، رفع الأثقال (تحت إشراف مختص). • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • القيام ببعض الأنشطة التي تعزز صحة الجسم والقوام السليم. • المهارات اللغوية والتواصلية. 	الوظيفية والمهارية

<ul style="list-style-type: none"> • العقل السليم في الجسم السليم، حيث سيكون الطلبة أكثر نجاحًا إذا ما التزموا بأسس الصحة العامة كافة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي الصحيّ. 	<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة قيمة الصحة الجسدية، والنفسية. 	الانفعالية والقيمية
---	---	---	--------------------------------

التنفيذ

حصّتان.	مدة النشاط	
.....	الأدوات اللازمة	
<ul style="list-style-type: none"> • يعرض المعلم / المعلمة فيلمًا من اليوتيوب: <ul style="list-style-type: none"> ◇ (356) رحلة استكشافية داخل جسم الإنسان لتعرّف كيفية عمل أعضائه – فيديو مشوق – YouTube ◇ (356) رحلة داخل جسمك – YouTube ◇ (356) Human Body 101 – National Geographic – YouTube • بالإضافة إلى مجسّم للجسم إن وجد، والتحدث بالتفصيل عن الأعضاء المختلفة في كل جهاز، ومكانها في جسم الإنسان ووظيفتها. • يقسم الطلبة إلى مجموعات صغيرة، وكل منها يتولى رسم جهاز، والتحدث عنه في الحصة الآتية لباقي المجموعات. • مع التركيز على ترابط هذه الأجهزة وتكاملها (مثل المؤمنين في توادهم وتراحيمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى). 	الإجراءات	
<ul style="list-style-type: none"> • كتاب بيولوجيا الإنسان: أ. د. حميد أحمد الحاج. 	المراجع	

التقويم والجودة والاستدامة

<ul style="list-style-type: none"> • تمكن الطلبة من ذكر الأجهزة الموجودة في أجسامهم ووظيفة كل عضو من أعضائها مع رسمها إن أمكن ذلك. <ul style="list-style-type: none"> ◇ ملاحظة: الاستعانة بالمجسّم التوضيحي إن وجد. • يميّز الطلبة بين أجهزة الجسم المختلفة. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش والحوار. • يقدم الطلبة عروضًا حيّة عن أجهزة الجسم. • يرسم الطلبة أجهزة الجسم المختلفة. • يبحث الطلبة عن وظائف أجهزة الجسم المختلفة. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	مؤشرات الأداء
---	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • النقاش التواصلي. 	استراتيجيات التقويم
<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار. 	أدوات التقويم
<ul style="list-style-type: none"> • عمل لوحة جدارية كبيرة تعدّها المجموعات المختلفة في الصف الواحد، وتشمل: الأجهزة المختلفة بأعضائها المفصلة، ووظائفها، وطرق المحافظة عليها. 	ضمان الجودة والاستدامة

الحواس الخمس

نشاط 7 :



الكفايات والمهارات والنتائج

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يلتزم الطلبة بالعادات الحميدة، وتجنّب العادات السيئة للمحافظة على سلامة الحواس. • يتعرف الطلبة الحواس الخمس، والعوامل المهمة، والضارة المؤثرة فيها. • يقدر الطلبة دور التغذية السليمة، وشرب الماء في المحافظة على الحواس. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعريف الطلبة بالمعلومات المتعلقة بالآتي: • كيفية عمل الجهاز العصبي بشكل عام، ثم تفصيل عمل كل حاسة بشكل يتناسب مع مرحلتهم العمرية. • الأغذية المهمة لتنمية كل من هذه الحواس، وتسجيل قائمة بالتأثير السلبي لنقص بعض العناصر الغذائية على هذه الحواس. • العادات السليمة، والخاطئة في التعامل مع حواسنا. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف المعلومات المتعلقة بالآتي: • ما الحواس الخمس؟ (كيف تعمل بتناغم مع البيئة المحيطة عن طريق الجهاز العصبي؟). • أهميتها وكيفية الحفاظ عليها. • معرفة المشاكل العامة التي قد تصيبها. • أسبابها وعلاجها. • تعرّف بعض المهن التي قد تسبب خطورة على بعض الحواس في حال عدم أخذ الاحتياطات اللازمة مثل: (عمال المصانع/ حاسة السمع، الحفلات الموسيقية، (والدي جي) حاسة السمع، اللحام، والحدادة/ حاسة البصر، تكنولوجيا المعلومات/ حاسة البصر). • معرفة وجود جمعيات خاصة تُعنى بفاقد إحدى هذه الحواس، وكيف يمارسون دورهم كونهم أعضاء فاعلين/ ات في المجتمع، بالرغم من فقدان حواسهم مثل: المكفوفين، الصم والبكم. 	المعرفية

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية				الكفايات ومعانيها
	العادات السيئة.	العادات الحميدة.	العناصر الغذائية المهمة.		المعرفية
كثرة الجلوس أمام الشاشات، التدخين، الإجهاد.	التغذية السليمة والنوم السليم، مراجعة طبيب العيون بانتظام، ارتداء النظارات الشمسية.	فيتامين أ / والزنك / فيتامين هـ.	حاسة البصر.		
الإجهاد، الاستماع إلى الصوت المرتفع، (الضجيج)، استخدام العيدان القطنية بطريقة خاطئة، استخدام السماعات بكثرة.	التغذية السليمة، مراعاة الاستماع لصوت معتدل، تنظيف الأذن بطريقة صحيحة من الخارج فقط، تقليل استخدام السماعات.	فيتامينات ب / الزنك.	حاسة السمع.		
استنشاق المواد الكيماوية مثل: المنظفات، وملوثات الشعر، التعرض للعوامل التي تسبب الحساسية مثل: الروائح العطرية القوية، أو الغبار والعث.	أخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية من الإصابة بالعدوى مثل: نزلات البرد والكورونا، تدريب الشمم بالزيوت العطرية.	فيتامينات ب / ج / الزنك.	حاسة الشم		
التدخين، الأغذية المالحة، والدهون المشبعة.	التغذية السليمة وشرب الماء الكافي.	فيتامينات ب / الزنك.	حاسة التذوق (ترتبط كثيرًا بحاسة الشم).		
التغذية الخاطئة، لمس المواد الحارقة والكيماوية من دون لبس قفازات.	المحافظة على صحة الجلد، تدريبها بلمس الخامات المختلفة بدلاً من الاعتماد على النظر فقط.	الأحماض الدهنية/ أوميغا 3 / مضادات الأكسدة/ فيتامين أ، هـ.	حاسة اللمس		

<ul style="list-style-type: none"> • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية، عن طريق النقاش والحوار. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن النشاط. • يستخدم الطلبة الحواس الخمس. 	<ul style="list-style-type: none"> • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. • مهارات استخدام الحواس الخمس والتميز بينها. 	<ul style="list-style-type: none"> • المهارات اللغوية والتواصلية. 	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يعي الطلبة أهمية اللجوء إلى الطبيب المختص عند وجود أي مشكلة، أو ضعف في إحدى الحواس. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي الصحي. • احترام الآخرين وقيم العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالشكر والامتنان لوجود هذه الحواس، والوعي بأهميتها في الحياة، والمحافظة عليها. 	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ:

<p>حصتان.</p>	<p>مدة النشاط </p>
<p>.....</p>	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • يقسم الطلبة إلى 5 مجموعات، تشرح كل مجموعة بشكل مفصل عن كل حاسة وعن العادات والأغذية المهمة للحفاظ عليها. • يحضر المعلم/ المعلمة نموذج الجمجمة، والدماغ إن وجد، وكذلك لكل من الحواس، وإن لم يوجد، يدعو المعلم/ المعلمة أحد الطلبة ليقوم بدور وسيلة الإيضاح. • عمل منشورات توضيحية لذلك. • استضافة أحد الأشخاص من أصحاب التجربة الإيجابية ذوي الإعاقة البصرية، (كفيف)، والاستماع إلى تجربته، وكيفية ممارسته لحياته كونه عضواً فاعلاً في المجتمع، بالرغم من فقدانه هذه الحاسة. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة الحواس الخمس بشكل علمي. • يميّز الطلبة بين الحواس الخمس، وفوائد كل منها. • يستخدم الطلبة الحواس الخمس بشكل سليم. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية عن طريق مساحات النقاش، والتواصل. • يعبر الطلبة عن الحواس الخمس، عن طريق توظيف المهارات اللغوية. • يقدر الطلبة نعم الله عز وجل. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • النقاش التواصلي. 	<p>استراتيجيات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • سلاسل الكشط. 	<p>أدوات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عمل منشور لكل من الحواس الخمس مفصلاً أهميتها، وكيفية الحفاظ عليها. • عمل قائمة للتعريف بوجود اختصاصات طبية تُعنى بكل حاسة من هذه الحواس. 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>

الإدمان، أضراره وأخطاره

نشاط 8 :







الكفايات والمهارات والنتائج: ❖

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة مفهوم الإدمان، وأنه لا يقتصر على المواد المخدرة فقط. • يفسر الطلبة الأسباب التي تؤدي إلى الإدمان. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف الأسباب الموجبة للاستعانة باختصاصي نفسي للتخلص من الإدمان. • المعرفة بكيفية بدء الإدمان، وتطوره ومرحلة خروجه عن السيطرة. 	<p>المعرفة المتعلقة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الإدمان: هو فقدان السيطرة على التحكم بفعل أو تناول أو استعمال شيء ما لدرجة تسبب ضرراً للمدمن. • أنواعه: أكثر عشرة أنواع انتشاراً في العالم هي: الإدمان على الكحول، النيكوتين (التدخين)، المخدرات، القمار، الطعام، ألعاب الفيديو، الهواتف الذكية، العمل، التسوق.

	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على تمييز وجود إدمان لدى شخص ما ونوعه. • تشجيع الطلبة على التوجه لطلب المساعدة من المختصين دون خوف، أو تردّد. 	<ul style="list-style-type: none"> • أسبابه، وأضراره. • ضرورة الحصول على المساعدة، وكيفية التخلص منه. • شرح مفصّل عن مضارّ التدخين بأنواعه على أجهزة الجسم، وتوضيح نسب الإصابة بالسرطان الناتجة عن التدخين. • المعرفة بما يسمّى التدخين السلبي. • معرفة تأثير الإدمان وخطره على الأشخاص المحيطين بالشخص، وليس على الشخص المدمن نفسه فقط. 	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يمارس الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش والحوار. • يوظف الطلبة من المهارات اللغوية للتعبير عن الإدمان. • يبحث الطلبة عن المزيد من أشكال الإدمان ويقدمون الحلول لها. 	<ul style="list-style-type: none"> • النقاش، والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. • البحث عن أشكال جديدة من الإدمان، وتقديم الحلول لها. 	<ul style="list-style-type: none"> • البحث عن أنواع من الإدمان غير المذكورة أعلاه. • المهارات اللغوية والتواصلية. 	الوظيفية والمهارية
<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة العمل بروح الفريق لمساعدة الآخرين والتعاون بينهم أنفسهم، وبينهم وبين الاختصاصي الاجتماعي. • يتبنى الطلبة قيماً وسلوكات لمواجهة الإدمان. 	<ul style="list-style-type: none"> • احترام الآخرين وقيم العمل الجماعي. • توجيه القيم والسلوك لمكافحة الإدمان. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي بخطورة الإدمان بأنواعه. • الشعور بالثقة والرضا لمساعدة الآخرين على معرفة وجود إدمان معين لديهم ومساعدتهم على التخلص منه. 	الانفعالية والقيمية

التنفيذ:

حصتان.	مدة النشاط 
.....	الأدوات اللازمة 

<ul style="list-style-type: none"> • الاستعانة باختصاصي نفسي واجتماعي لشرح الأنواع المختلفة من الإدمان. • يشرح الاختصاصي أنواع الإدمان وأسبابه، ومضارّه. • يستعرض الاختصاصي نموذجًا مجسّمًا للرتتين، والحنجرة مع وضع صور توضح الفرق بين رئة المدخن، ورئة غير المدخن الطبيعية، وكذلك صور وفيديوهات معاناة المصابين بسرطان الحنجرة الناتج عن التدخين. • يقسم الطلبة إلى مجموعات تكتب كلّ مجموعة شرحًا مبسّطًا عن أحد أنواع الإدمان، وتقدّمه لبقية الطلبة. 	<p>الإجراءات </p>
<ul style="list-style-type: none"> • موقع مستشفى الأمل للطب النفسي، وعلاج الإدمان hopeeg.com 	<p>المراجع </p>

❖ التقييم والجودة والاستدامة:

<ul style="list-style-type: none"> • تقدّم الطلبة معلومات علمية عن الإدمان. • يدرك الطلبة أضرار الإدمان، وآثاره على صحّة الإنسان والمجتمع. • تقدّم الطلبة عروضًا توعوية عن الإدمان ومخاطره. • يناقش الطلبة الإدمان، عن طريق استخدام المهارات التواصلية. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن الإدمان عن طريق التدوين الكتابي، أو سرد القصص. • زيادة الوعي والمسؤولية لدى الطلبة. • تحسّن الحالة الصحيّة، وزيادة التركيز والنشاط لدى الطلبة عند القدرة على التخلص من أي نوع إدمان كان يعاني منه (مثل إدمان الهاتف). • يقدر الطلبة قيم التعاون، واحترام الآخرين، والعمل الجماعي. • ينظم الطلبة حملة إرشاد للتوعية بمخاطر الإدمان. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقييم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملفّ الطالب. • النقاش التواصلية. 	<p>استراتيجيات التقييم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجّل الطالب. • السجّل القصصي (سجّل المعلم). • سلالمة الكشط. • تبادل الأدوار. 	<p>أدوات التقييم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عمل منشور يتضمن الأنواع المختلفة من الإدمان، ومضارّها على الصحّة، وعلى الآخرين. • عمل بحث عن أنواع السجائر (الإلكترونية، العادية)، وتسجيل خطورة كل منها. 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>

الغذاء الصحي المتوازن




نشاط 9 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
<ul style="list-style-type: none"> • يلتزم الطلبة باتّباع نظام صحي متوازن يؤثر إيجاباً على الصحة العامة مكوّن من بروتينات، وكربروهيدرات، ودهون، وأملاح معدنية، وفيتامينات، وماء مع ذكر المصادر الغذائية لكل منهم. • يقدر الطلبة أهمية شرب الماء. • يعي الطلبة احتياجاتهم الجسميّة، وسبل المحافظة على الصحة. 	<ul style="list-style-type: none"> • قياس الطول بالسنتيمتر. • قياس الوزن بالكيلوجرام. • حساب مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) وهي النسبة المئوية الناتجة عن قسمة الوزن على مربع الطول مضروبين في مئة، ومراجعة هذه النسبة مقارنة بالمدى الطبيعي لكل من الذكور والإناث. • أقل من 18.5% نحافة. • من 18.5% – 24.9% وزن طبيعي صحي. • من 25% – 29.9% وزن زائد. • من 30% وأكثر: سمنة. 	<ul style="list-style-type: none"> • المعرفة بالغذاء الصحي المتوازن. 	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش والحوار. • يوظف الطلبة من المهارات اللغوية. • يطوّر الطلبة من مهارات ترتيب الأولويات، عن طريق رسم خطة غذاء متوازن. 	<ul style="list-style-type: none"> • عمل خطة أسبوعية غذائية تحت إشراف خبيرة تغذية، مع مراعاة وجود أي نوع من الحساسية الغذائية لدى الطلبة. • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارات ترتيب الأولويات، والمهارات اللغوية، والتواصلية. • خطة غذائية فردية تناسب مرحلة النمو للطلبة. 	الوظيفية والمهارية
<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة أنفسهم، ويشعرون بالمسؤولية. • يوجّه الطلبة منظومة القيم والسلوك تجاه الغذاء الصحي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالرضا عن النفس. • زيادة الثقة بالنفس؛ نظراً لتأثير الصحة الجيدة على الشكل العام، وتقليل التنمر وتقبّل النقد الإيجابي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالسعادة والرضا والتمتع بحالة نفسية جيدة. 	الانفعالية والقيمية

التنفيذ: ❖

حصتان.	مدة النشاط 
.....	الأدوات اللازمة 
<ul style="list-style-type: none"> • يحضر المعلم/ المعلمة قائمة من 20 نوعاً وأكثر من الغذاء، ويطلب من الطلبة تصنيفهم مع ذكر فائدة كل مجموعة. • يحضر المعلم/ المعلمة قائمة من أغذية ضارة، ويطلب من الطلبة ذكر الضرر اللاحق بالجسم من كل نوع، أو من فرط تناول أحد الأنواع (السكريات المصنّعة، النكهات المصنّعة، الأكل السريع...). 	الإجراءات 
<ul style="list-style-type: none"> • وزارة الصحة الأردنية <p>https://moh.gov.jo/ebv4.0/root_storage/ar/eb_list_page/jordan_guide_book_(1).pdf</p>	المراجع 

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة الغذاء المتوازن. • يتلّح الطلبة على عناصر الغذاء المتوازن. • يتناول الطلبة الغذاء المتوازن بشكل منتظم. • يُعدّ الطلبة خططاً مستقبلية؛ للحفاظ على الغذاء الصحي المتوازن. • يتناقش الطلبة عن الغذاء الصحي، عن طريق استخدام المهارات التواصلية. • يعبر الطلبة عن الغذاء المتوازن، عن طريق توظيف المهارات اللغوية. • يعرض الطلبة عدد وجبات الغذاء الصحي اللازمة لهم. • يوجّه الطلبة السلوكيات نحو الغذاء الصحي. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	مؤشرات الأداء
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملفّ الطالب. • النقاش التواصلية. 	استراتيجيات التقويم

أدوات التقويم	<ul style="list-style-type: none"> • يُعِدّ المعلم/ المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمة: كتابة المجموعات الغذائية للغذاء المتوازن ورسمها. • سجلّ الطالب. • السجلّ القصصي (سجلّ المعلم). • سلالمة الكشط. • تبادل الأدوار.
ضمان الجودة والاستدامة	<ul style="list-style-type: none"> • الاشتراك مع طلبة صفوف عليا في عمل موقع إلكتروني (Website) للتوعية بالغذاء الصحي السليم. • عمل منشور يشمل المجموعات الغذائية المختلفة، ونظاماً غذائياً أسبوعياً متوازناً.

الحركة والرياضة، وشرب الماء

نشاط 10



الكفايات والمهارات والنتائج

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة أهمية الرياضة، وشرب الماء وتحويلها إلى عادة محببة وهواية لديهم. 	<ul style="list-style-type: none"> • المعرفة بالتمارين الرياضية وأثرها على صحّة الإنسان. • الإلمام بفوائد شرب الماء. 	المعرفة بالرياضة وعلاقتها بالصحة.	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يمارس الطلبة مهارات حركية رياضية بشكل سليم. • يستخدم الطلبة مهارات التواصل عن طريق النقاش والحوار. • يعبر الطلبة عن طريق توظيف المهارات اللغوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. • شرب الماء وأداء حركات رياضية سليمة. 	المهارات اللغوية، والتواصلية والمهارات الحركية الرياضية.	الوظيفية والمهارية
<ul style="list-style-type: none"> • يحرص الطلبة على المحافظة على صحتهم الجسمية، والنفسية، والقوام والبشرة. • يقدر الطلبة قيم العمل الجماعي، واحترام الآخرين. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي الثقافي بالصحة والرياضة. • احترام الآخرين، قيم العمل الجماعي. 	الشعور بالسعادة؛ نتيجة تحسين الصحة العامة الناتج عن الحركة، وشرب الماء.	الانفعالية والقيمية

التنفيذ: ❖

حصّتان.	مدة النشاط 
.....	الأدوات اللازمة 
<ul style="list-style-type: none"> • يوزّع المعلم/ المعلمة استبانة بسيطة على الطلبة؛ ليجيبوا عن أسئلة تتعلق بـ: <ul style="list-style-type: none"> ◇ الوزن الحالي بالكيلوجرام وحساب كتلة الجسم. ◇ الطول. ◇ الرياضة المفضلة. ◇ العادات الغذائية لدى الطلبة. ◇ هدف الطلبة من الرياضة (اللياقة العامة، إنقاص الوزن أو زيادته، تحسين الصحة النفسية، المشاركة في بطولات محلية ودولية...). • توجيه الطلبة وإرشادهم للطرق المختلفة، والمتاحة لتحقيق أهدافهم. 	الإجراءات 
<ul style="list-style-type: none"> • وزارة الصحة الأردنية <p>https://moh.gov.jo/ebv4.0/root_storage/ar/eb_list_page/jordan_guide_book_(1).pdf</p>	المراجع 

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • يؤدي الطلبة حركات رياضية بشكل سليم وآمن. • يتناول الطلبة كميات كافية من الماء. • يتناقش الطلبة عن طريق ممارسة المهارات التواصلية. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. • يدرك الطلبة أهمية الرياضة، وشرب الماء في بناء صحّة الإنسان وتحسينها. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي، واحترام الآخرين. 	مؤشرات الأداء
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملفّ الطالب. • النقاش التواصلية. 	استراتيجيات التقويم

<ul style="list-style-type: none"> • سجّل الطالب. • السجّل القصصي (سجّل المعلم). • تبادل الأدوار. 	أدوات التقويم
<ul style="list-style-type: none"> • كتابة مقال من صفحتين عن أهمية الحركة، والرياضة، وشرب الماء، ومخاطر عدم الالتزام بذلك. • كتابة مقال من (500 كلمة) عن تأثير الحركة على الصحّة النفسيّة. • كتابة مقال (من 1000 كلمة) عن فوائد شرب الماء، ومخاطر عدم شربه. 	ضمان الجودة والاستدامة

أمراض كبار السنّ

نشاط 11 :






الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة أمراض كبار السنّ. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة السيرة المرضية للشخص لفترة زمنية محدّدة، وتسجيل القراءات بشكل دوريّ؛ للتأكد من وجود حالة مزمنة، وليست عرضية بشكل يتماشى مع تعليمات الطبيب. • معرفة الأغذية التي تسبب زيادة، أو تشكل خطورة على أي من الأمراض المذكورة وتجنّبها. • معرفة العادات الصحيّة التي تساهم في تحسين الصحّة لمن يعاني من أحد هذه الأمراض. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف أمراض كبار السنّ. 	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يطبّق الطلبة مهارات قياس ضغط الدم، وقياس السكر. • يقارن الطلبة بين قياسات العيادة الطبية، وقراءات التقرير الطبي. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش والحوار. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية للتعبير. 	<ul style="list-style-type: none"> • قياس ضغط الدم، السكر، النبض، بشكل دوري لكبار السنّ، وحفظ ذلك في سجّل خاص بهم. • التأكد من إعلام الطبيب المختص في حالة وجود تغيرات في القياسات، أو أعراض جديدة. • تطوير المهارات اللغوية. • النقاش والحوار البناء. 	<ul style="list-style-type: none"> • المهارات اليدوية. • المهارات اللغوية والتواصلية. 	الوظيفية والمهارية

<ul style="list-style-type: none"> • يُظهر الطلبة الشعور بالرضا والاهتمام، والامتنان من كبار السنّ المرافقين لهؤلاء الطلبة مثل الجدّ والجدّة وغيرهم. • يكتسب الطلبة قيّم التعاطف والإحسان. 	<ul style="list-style-type: none"> • احترام كبير السنّ ورعايته لمجتمع مترابط رحيم. 	<p>قيم التعاطف والإحسان.</p> <p>الانفعالية والقيمية</p>
--	---	--

التنفيذ: ❖

<p>حصّتان.</p>	<p>مدة النشاط </p>
<p>.....</p>	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • يستدعي المعلم/ المعلمة ممرضاً أو شخصاً من فريق الرعاية الصحيّة إلى المدرسة، ويقسم الطلبة إلى مجموعات؛ ليطبّقوا المهارات المتعلقة بقياس ضغط الدم، والسكر، وقراءة النّسب المختلفة الخاصة بالأمراض المزمنة. • يُحضر المعلم/ المعلمة نماذج لتقارير طبيّة حقيقية، مع مراعاة شطب اسم المريض؛ حفاظاً على الخصوصية، ويقرؤها الطلبة ويحاولون فهمها. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة أبرز الأمراض التي تصيب كبار السنّ. • يدرك الطلبة أساليب الرعاية والاهتمام بكبار السنّ. • يتناقش الطلبة عن طريق ممارسة المهارات التواصلية بشكل بناء. • يستخدم الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. • يحترم الطلبة كبار السنّ. • يكتسب الطلبة قيماً وسلوكيات ترعى كبار السنّ وتهتم بهم. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
--	-----------------------------

<p>استراتيجيات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • النقاش التواصلي.
<p>أدوات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار.
<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • عمل ملف لأحد كبار السن يشمل الفحوصات الدورية، والأدوية المعطاة له بالإضافة إلى معلوماته الشخصية، واسم الطبيب المعني إن وجد، وأرقام هواتف أقرب مراكز الطوارئ. • مراجعة الملف بشكل دوري، وتسجيل القياسات المختلفة لتقديمه للطبيب، عند كل زيارة ليساعده في التشخيص الدقيق. • مقارنة نتائج قياسات الطلبة مع القراءات الطبية السابقة للمريض نفسه. • تقديم الرعاية الصحيّة والجسدية، والنفسيّة لكبار السنّ، ورضاهم عن الخدمات التي يقدّمها الطلبة لهم.

النظافة الشخصية ومجالاتها

نشاط 12 :






الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة النظافة الشخصية. • يدرك الطلبة أهمية النظافة الشخصية. • يُلمّ الطلبة بأساليب النظافة الشخصية. 	<ul style="list-style-type: none"> • عرض بطاقة إرشادية عن النظافة الشخصية في المجالات المتعددة. • تعرّف عادات النظافة الشخصية، وأهميتها، خصوصاً نظافة الشعر، والفم، والأسنان طوال العام. • تعرّف أجزاء الجسم المختلفة، وطريقة تنظيفها بالماء والصابون. 	<p>المعرفة بالنظافة الشخصية.</p> <p>المعرفية</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يلتزم الطلبة بقصّ الأظافر مرة في الأسبوع. • يحرص الطلبة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين في اليوم. • يلتزم الطلبة بغسل اليدين، بعد استعمال دورة المياه. • يحافظ الطلبة على الاستحمام كل يوم. • يلتزم الطلبة بتبديل الملابس الشخصية يومياً. • يعتني الطلبة بالشعر. • يستخدم الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية، عن طريق النقاش والحوار. 	<ul style="list-style-type: none"> • تطوير المهارات اللغوية، عن طريق كتابة عبارات مختلفة. • التشجيع على النظافة الشخصية، والعامّة. وممارسة عادات سليمة، مثل: <ul style="list-style-type: none"> ◇ غسل اليدين قبل لمس الطعام/ طريقة الغسل الصحيحة. ◇ العطس (استخدام المنديل أو وضع المرفق في حال عدم وجود منديل). ◇ الاستحمام اليومي / كفيته. ◇ الاهتمام بنظافة الملابس الشخصية وتغييرها يومياً. ◇ النقاش والتواصل البناء. 	<p>المهارات اليدوية، والمهارات اللغوية، والتواصلية.</p>	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يوجّه الطلبة القيم والسلوكات نحو النظافة الجسدية. • يقدر الطلبة أنفسهم. • يشعر الطلبة بالمسؤولية تجاه أجسامهم. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي بالنظافة الجسدية. • الشعور بالمسؤولية، وتقدير الذات واحترامها. • احترام قيم العمل الجماعي. 	<p>الانضباط والمسؤولية، وقيم العمل الجماعي.</p>	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ

<p>حصّتان.</p>	<p>مدة النشاط </p>
<p>.....</p>	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطّلع الطلبة على وسائل النظافة الشخصية. • يمارس الطلبة بعض وسائل النظافة الشخصية مثل: غسل اليدين، والوجهين، والرأس. • يناقش الطلبة حول النظافة الشخصية. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة

<p>مؤشرات الأداء</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة المقصود بالنظافة الشخصية. • يدرك الطلبة أهمية النظافة الشخصية، وفوائدها على الإنسان والمجتمع. • يمارس الطلبة مهارات النظافة الشخصية مثل: غسل اليدين، وقص الأظافر. • يعبر الطلبة عن النظافة الشخصية، عن طريق توظيف المهارات اللغوية الأساسية. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية، عن طريق مساحات النقاش والحوار. • يوجّه الطلبة السلوكيات نحو النظافة الشخصية. • يهتم الطلبة بأجسادهم ويحترمون ذاتهم. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي.
<p>استراتيجيات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • النقاش التواصلي.
<p>أدوات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يُعدّ المعلم/ المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمّة تطبيق عادات النظافة الشخصية. • الملاحظة المباشرة لمظهر الطلبة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة. • السجّل القصصي (سجّل المعلم). • سجّل الطالب. • تبادل الأدوار. • سلالمة الكشط.
<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تسجيل الخدمات التي قدّمها الطلبة لرعاية أحد كبار السنّ بشكل شهري. • طباعة قائمة بإرشادات مهمة لكبار السنّ مثل: <ul style="list-style-type: none"> ◇ ربط المسنّين ببعضهم، ولقائهم بأصدقاء جيلهم. ◇ زيارة طبيب العائلة بشكل دوري. ◇ تحفيز المسنّ للمحافظة على وزنه وتجنّب السمنة. ◇ التأكد من أخذ الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب في وقتها. ◇ الحرص على تناول غذاء صحي. ◇ تشجيع الطلبة على القراءة إن استطاعوا. ◇ الاستماع إلى الموسيقى لمن يرغب. ◇ تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة تحت إشراف مختصين.

أنا إنسان أعيش في بيئة صحية جميلة

نشاط 13 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> يسمي الطلبة أجزاء الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> التعرف والاطلاع على البنية الجسدية، وعوامل الصحة النفسية. 	<ul style="list-style-type: none"> من أنا؟ يتعرف الطلبة مكونات البنية الجسدية، والبنية العاطفية.
<ul style="list-style-type: none"> يرسم الطلبة البيت، والمدينة، والحي الذي يعيشون فيه. يسجل الطلبة درجة الحرارة يومياً. يميز الطلبة فصول السنة (شتاء، صيف، ربيع، خريف). يعبر الطلبة بكلماتهم الخاصة عن حالتهم النفسية. يرسم الطلبة أجزاء الجسم. يمارس الطلبة المهارات اللغوية، عن طريق النقاش والحوار. 	<ul style="list-style-type: none"> المهارات اليدوية في الرسم. النقاش والحوار البناء. تطوير المهارات اللغوية. 	<ul style="list-style-type: none"> المهارات اليدوية. مهارات الرسم. المهارات التواصلية واللغوية.
<ul style="list-style-type: none"> يعي الطلبة أهمية البيئة المحيطة في الصحة الجسدية، والنفسية. 	<ul style="list-style-type: none"> الوعي بأهمية الصحة والبيئة. 	<ul style="list-style-type: none"> الوعي الصحي الذاتي.

التنفيذ:

حصتان.	مدة النشاط	
.....	الأدوات اللازمة	
<ul style="list-style-type: none"> يقسم المعلم/ المعلمة الطلبة إلى مجموعات، ويطلب منهم القيام بالأنشطة المذكورة أعلاه، عن طريق التعلم التعاوني؛ للتعبير عن: من أنا؟ وأجزاء جسمي المختلفة، ووصف المشاعر، ومناقشتها مع الزملاء، ثم يبدأ كل طالب/ طالبة بوصف المنزل الذي يعيش فيه، والحي للآخرين، ومناقشة المزايا الموجودة في البيئة الصحية. يكتب الطلبة أسباب صحتهم الجسدية والنفسية، أينما وجدت. 	الإجراءات	

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<p>مؤشرات الأداء</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يقدم الطلبة معلومات عن أثر البيئة المحيطة في الصحة الجسدية، والنفسية. • يعبر الطلبة عن البيئة الصحية لهم. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية، عن طريق مساحات النقاش والحوار. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي والمشاركة.
<p>استراتيجيات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • التواصل والنقاش.
<p>أدوات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار.
<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • استخدامهم للمفردات التي تصف البيئة المحيطة. • رسم المنزل والبيئة المحيطة. • التعبير عن استمتاع الطلبة بالوقت، وجمال الطبيعة حولهم وتعبيرهم عن ذلك، عن طريق الرسومات وتكوين العادات الحميدة.

الإسهال، والإمساك

نشاط 14 :






الكفايات والمهارات والنتائج: ❖

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة الإمساك، والإسهال. • يدرك الطلبة العوامل التي تسبب الإمساك، والإسهال. • يفهم الطلبة أساليب الوقاية من الإمساك، والإسهال. 	<ul style="list-style-type: none"> • المعرفة بمفهوم الإمساك، والإسهال. • الاطلاع على العوامل المسببة لكل من الإمساك، والإسهال. • الإلمام بطرق الوقاية من الإمساك، والإسهال. 	<p>المعرفة بمرضي الإمساك، والإسهال.</p> <p>المعرفية</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يمارس الطلبة المهارات التواصلية، عن طريق مساحات النقاش والحوار. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. • يبحث الطلبة عن أسباب الإمساك، والإسهال ويحاولون تقديم الحلول لها. 	<ul style="list-style-type: none"> • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. • البحث والتقصي عن أسباب الإمساك، والإسهال، وتقديم الحلول لها. 	<p>المهارات اللغوية والتواصلية ومهارات البحث، والتقصي وحلّ المشكلات.</p>	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يكتسب الطلبة وعياً تجاه الصحة، والوقاية من الأمراض. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الاهتمام والوقاية، والوعي الصحي. • احترام الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	<p>الوعي الثقافي الصحي.</p>	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ

حصتان.	<p>مدة النشاط </p>
.....	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • ينقسم الطلبة إلى مجموعات للبحث عن موضوع الإسهال أعراضه وأسبابه. • يقدم الطلبة عروضاً توضيحية عن هذه الأمراض، وسبل الوقاية منها. • يتناقش الطلبة بشكل بناء حول تلك الأمراض، ويتبادلون المعرفة والمعلومات. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة

<ul style="list-style-type: none"> • يقدم الطلبة معلومات علمية عن الإمساك، والإسهال. • يدرك الطلبة أساليب الوقاية من الإمساك، والإسهال. • يبحث الطلبة عن أسباب الإمساك، والإسهال ويقدمون حلولاً لها. • يعبر الطلبة عن هذين المرضين، عن طريق توظيف المهارات اللغوية. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية عن طريق مساحات النقاش. • يكتسب الطلبة وعياً، وثقافة صحية. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
---	-----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • التواصل والنقاش. 	استراتيجيات التقويم
<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار. • سلاسل الكشط. 	أدوات التقويم
<ul style="list-style-type: none"> • أفضل مقالة عن مرض الإمساك، والإسهال. 	ضمان الجودة والاستدامة

المفاهيم الصحيّة

نشاط 15 :



الكفايات والمهارات والنتائج

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة مجموعة من المفردات، والمفاهيم الصحيّة الضرورية. • يستوعب الطلبة طرق الوقاية من الأمراض. • يستوعب الطلبة أهمية النظافة الجسدية. 	<ul style="list-style-type: none"> • مفردات عديدة مناسبة للمرحلة العمرية التي ذكرت أعلاه. مثل: النشاط البدني، والغذاء المتوازن، بالإضافة إلى الصحّة، والوقاية من المرض. • المعرفة بالصحّة النفسيّة. • إدراك طرق الوقاية من الأمراض. • استيعاب دور المجتمع في تنمية الصحّة. 	المفاهيم والمفردات الصحّيّة المتنوعة.
<ul style="list-style-type: none"> • يستخدم الطلبة المهارات اللغوية الأربع بشكل فعال؛ للتعبير عن النشاط. • يوظف الطلبة المهارات التواصلية، ويشتكون مع الآخرين، ويعبرون عن رأيهم بشكل سليم. • يمارس الطلبة مهارات يدوية للعناية والنظافة بالجسم. مثل: غسل اليدين، والفم، والأسنان. • يبحث الطلبة عن المشكلات الصحيّة وتقديم الحلول لها؛ مستخدمين وسائل البحث التكنولوجي. 	<ul style="list-style-type: none"> • المهارات اللغوية، الاستخدام الأمثل للاستماع، والتحدث، والكتابة، والقراءة؛ للتعبير عن النشاط. • المهارات التواصلية عن طريق اشتباك بناء، وانخراط فاعل. • مهارات يدوية، وطرق غسل اليدين، والفم والأسنان والجسم. • مهارات البحث والتقصّي عن المشكلات الصحيّة، وتقديم حلول لها. 	مهارات النظافة، والبحث، والتواصل.
		المعرفية
		الوظيفية والمهارية

<ul style="list-style-type: none"> • يزيد الطلبة من الثقة بالنفس. • يشعر الطلبة بالسعادة عن طريق الصحة الجيدة. • يقدر الطلبة قيمة العمل الجماعي. • يكتسب الطلبة وعياً تجاه الحفاظ على صحتهم، وتطوير سلوكيات ترعى احتياجاتهم اليومية بحكمة وحس بالمسؤولية. 	<ul style="list-style-type: none"> • روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي. • العمل التطوعي. • السلوك الإيجابي تجاه الصحة. • الوعي الصحي، وأثره الاجتماعي. • احترام الآخرين ومساعدتهم. • الثقة بالنفس، والشعور بالسعادة عن طريق الصحة الجيدة. • يقدر الطلبة نعم الله ويحافظ على صحته. 	<p>الوعي الصحي والسلوك المحافظ على الصحة.</p>	<p>الانفعالية والقيمية</p>
---	--	---	----------------------------

التنفيذ

<p>4 حصص.</p>	<p>مدة النشاط </p>
<p>غرفة صفية.</p>	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • ينقسم الطلبة إلى مجموعات، أو فرق لأداء الأنشطة الجماعية منها، والفردية. • يحتفظ الطلبة بسجل للأنشطة الرياضية التي نفذوها على مدار أسبوع. • تكليف الطلبة بالجري حول ملعب المدرسة عددًا من المرات، وتسجيل ذلك في السجل الخاص بهم. • تكليف الطلبة على شكل مجموعات بعمل ملصق جداري كبير يوضحون فيه الأنشطة المختلفة؛ لضمان صحتهم. • يطلب المعلم / المعلمة من كل طالب وضع خطة وجدول أسبوعي؛ للقيام بأنشطة مختلفة لضمان الصحة العامة. • يُمثّل كلّ طالب دورًا من الأدوار المنوطة بالصحة العامة. • يطلب من الطلبة الموهوبين كتابة أغنية توضح الوسائل المتنوعة؛ لضمان الصحة العامة. • يطلب من الطلبة عرض الوضعيات المختلفة للنوم، ومن ثم توضح مجموعة الوضعيات الصحيحة مع ذكر السبب. • يطلب من الطلبة تحديد الوزن المثالي لهم (Body Mass Index) والمقصود به قياس كتلة الجسم، ومعرفة السمنة (Obesity) والنحافة الزائدة، (bulimia) والاحتفاظ بخطة أسبوعية / شهرية للوصول للوزن الصحي في كلتا الحالتين أعلاه؛ تحت إشراف خبير تغذية معتمد. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة: 

<p>مؤشرات الأداء</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يكتسب الطلبة معلومات علمية شاملة عن الصحة، والأمراض وطرق الوقاية منها، وأساليب العناية بالجسم. • يهتم الطلبة بصحتهم النفسية، والجسدية. • يمارس الطلبة مهارات العناية والنظافة بالجسم. • يعبر الطلبة عن النشاط عن طريق استخدام مهارات لغوية سليمة. • يطور الطلبة من مهارات التواصل عبر النقاش، والتواصل السليم والبناء. • يحترم الطلبة قيمة العمل الجماعي، والتضامن. • يُظهر الطلبة التزامًا بالرياضة اليومية؛ من أجل صحة جيدة. • يشعر الطلبة بالثقة، ويقدرّون أنفسهم. • يبحث الطلبة عن المشكلات الصحية، ويقدمون حلولًا خلاقية لها. • يبتكر الطلبة أساليب عصرية جديدة تُعنى بالحفاظ على الصحة.
<p>استراتيجيات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • التواصل والنقاش.
<p>أدوات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار. • سلالمة الكشط.
<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>	<p>كتابة يوميات عن الممارسات الصحية اليومية، والرياضة ونمط إدارة سلوكيات الأكل.</p>



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة الفرق بين الشخص السمين، والشخص النحيف وكيفية قياس ذلك للرجل، والمرأة. • يتعرف الطلبة نسبة السمنة في الأردن وسبب ذلك. • يربط الطلبة بين الأمراض المختلفة وعلاقتها بالسمنة والنحافة. • يتعرف الطلبة مؤشر قياس كتلة الجسم، وكيفية حسابه. 	<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم السمنة، ومناقشته. • جدول للغذاء المتوازن. • الأمراض المرتبطة بالسمنة والنحافة الشديدة. • معرفة مفهوم الغذاء المتوازن. • الدهون المشبعة، وغير المشبعة. • كيف تتحول الكربوهيدرات إلى دهون؟ • الرياضة والسمنة. 	<ul style="list-style-type: none"> • المعرفة بمرض السمنة. 	المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> • يطبق الطلبة مؤشر قياس كتلة الجسم بشكل سليم. • يمارس الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن السمنة. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية عن طريق مساحات النقاش. • يبحث الطلبة عن أسباب السمنة، ويقدمون حلولاً للوقاية منها. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارات استخدام مؤشر قياس كتلة الجسم (body Mass Index) وتطبيقه على الطلبة في المجموعة. • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. • البحث عن مسببات السمنة وتقديم حلول لها. 	<ul style="list-style-type: none"> • المهارات اليدوية والمهارات اللغوية، والتواصلية ومهارات البحث والتحليل. 	الوظيفية والمهارية
<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة أهمية الصحة العامة على المنظور العام، ودور المرض. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. • يوجه الطلبة السلوكيات نحو الأكل الصحي المتوازن. 	<ul style="list-style-type: none"> • بناء وعي صحي. • الاهتمام بالجسد عن طريق الأكل المتوازن. • احترام الآخرين، وقيم العمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي الصحي والاهتمام بالجسد. 	الانفعالية والقيمية

التنفيذ: ❖

حصتان.	مدة النشاط 
ميزان لوزن الأشخاص، مراجع للبحث، حواسيب مرتبطة بالإنترنت.	الأدوات اللازمة 
<ul style="list-style-type: none"> • عرض فيلم عن السمنة من اليوتيوب، وإجراء مناقشة حوله. • عمل جدول للغذاء المتوازن. • مناقشة الأمراض المرتبطة بالسمنة والنحافة الشديدة. • تحضير (بور بوينت) يوضح المقصود بالسمنة، وآخر للنحافة الشديدة: أسبابها، وكيفية قياسها، ومضارها، وكيفية الوقاية منها. • مناقشة الأسباب التي تقود إلى كل منها في مجموعات صغيرة، بعد البحث في المراجع المختلفة من كتب ودوريات و google. • معرفة المقصود بمؤشر الكتلة العالمي (BMI) وطريقة القياس. • البحث عن نسبة البدانة في الأردن وأسبابها. 	الإجراءات 
<ul style="list-style-type: none"> • وزارة الصحة الأردنية <p>https://moh.gov.jo/ebv4.0/root_storage/ar/eb_list_page/jordan_guide_book_(1).pdf</p>	المراجع 

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • يعرف الطلبة المفاهيم المختلفة المرتبطة بالسمنة وإتقانها. • يدرك الطلبة سبب السمنة، وكيفية المحافظة على الجسم السليم الخالي من الأمراض. • يطبق الطلبة مؤشر السمنة على الطلبة الآخرين في المجموعة من دون تنمّر. • يجيد الطلبة مهارة القياس للوزن والطول. • يتناقش الطلبة عن طريق ممارسة المهارات التواصلية. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن السمنة. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي. • يتبنى الطلبة قيمًا وسلوكيات صحية، عن طريق الغذاء الصحي المتوازن. 	مؤشرات الأداء
---	---------------

<ul style="list-style-type: none"> • التأمّل الذاتي. • التقييم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملفّ الطالب. • التواصل والنقاش. 	<p>استراتيجيات التقييم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجّل الطالب. • السجّل القصصي (سجّل المعلم). • تبادل الأدوار. • سلاّم الكشط. 	<p>أدوات التقييم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تنظيم حملة سنوية للتوعية بأخطار السمنة. • عمل تمثيلات بيانية بالنتائج المختلفة (Pie and Bar graphs). 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>

الحروق

نشاط 17 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة مفهوم الحروق ودرجاتها المختلفة. • يُلمّم الطلبة بأنواع الحروق وتصنيفاتها. • يتعرف الطلبة سبل علاج الحروق، والوقاية منها. 	<ul style="list-style-type: none"> • أنواع الحروق: <ul style="list-style-type: none"> ◊ حرق من الدرجة الأولى: هذا الحرق البسيط يؤثر على الطبقة الخارجية فقط من الجلد (طبقة البشرة). وقد يُسبب احمرارًا وألمًا. ◊ حرق من الدرجة الثانية: هذا النوع من الحروق يؤثر على طبقة البشرة، والطبقة الثانية من الجلد (الأدمة). وقد يُسبب وجود جلد متورّم، أحمر، أو أبيض أو ملطّخ. قد تتكوّن البثور، وقد يكون الألم شديدًا. قد تُسبب حروق الدرجة الثانية العميقة ندوبًا. ◊ حرق من الدرجة الثالثة: يصل هذا الحرق إلى الطبقة الدهنية تحت الجلد. المناطق المحروقة قد تكون سوداء، أو بُنية أو بيضاء. قد يبدو الجلد سميكًا. قد تُدمّر حروق الدرجة الثالثة الأعصاب، مُسببة الخدر. 	<p>المعرفة بالحروق وأنواعها.</p> <p>المعرفية</p>

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
	<ul style="list-style-type: none"> • متى يجب أن نقلق ونستدعي الطبيب؟ <ul style="list-style-type: none"> ◇ حالات الحروق التي تغطي اليد والقدمين، والوجه، والمنطقة الأربية (في الحوض بين البطن، والفخذ العلوي) والردفين أو مفصلاً أساسياً، أو مساحة كبيرة من الجسم. • الحروق العميقة؛ وتعني تلك الحروق التي تؤثر على طبقات الجلد كافة، أو حتى على الأنسجة الأعمق. • الحروق التي تسبب أكياساً مائية على البشرة. • الحروق التي تظهر تفحماً بالجلد، أو بقعاً سوداء، أو بُنية، أو بيضاء. • الحروق الناتجة عن الكيماويات أو الكهرباء. • صعوبة في التنفس، أو حروق في القصبة الهوائية. • علينا اتخاذ بعض إجراءات الإسعافات الأولية في أثناء انتظار مساعدة الطوارئ. • و(طبقاً للمراجع) يُرجى الاتصال بالطبيب على الفور إذا شعر الإنسان المحروق بما يأتي: <ul style="list-style-type: none"> ◇ علامات العدوى مثل النزّ من الجرح، والألم المتزايد، والاحمرار والتورّم. ◇ الحرق أو التقرّح الكبير الذي لا يندمل خلال أسبوعين. ◇ الندوب الواضحة في الجسم. • أسباب الحريق كثيرة ومنها: <ul style="list-style-type: none"> ◇ الحريق من الغاز، أو الموقد، أو غيره من المسببات. ◇ السوائل الساخنة، أو البخار الساخن. ◇ المعادن الساخنة، أو الزجاج الساخن. ◇ أشعة الشمس، والأشعة فوق البنفسجية مثل: سرير التسمير (جعل البشرة سمراء). ◇ المواد الكيميائية مثل: الأحماض القوية، والغسول القلوي، ومخفف الدهانات أو الجازولين. ◇ المبيدات الزراعية. ◇ التيارات الكهربائية. ◇ أسباب أخرى. 	المعرفية

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
<ul style="list-style-type: none"> • يطبق الطلبة الإسعافات الأولية بشكل آمن، وسليم. • يستخدم الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن الحروق والوقاية منها. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية للنقاش، والحوار البناء. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارات تنظيف الحروق والاهتمام بها حتى تشفى. • مهارة الخروج، وإخلاء المبنى من دون تدافع، وتجمهر، وترك كل الأغراض المادية في المبنى تجنباً لاستنشاق الدخان الذي يسبب الوفاة أكثر من الحروق نفسها. • النقاش، والتواصل البناء. 	<p>مهارات الإسعافات الأولية والمهارات اللغوية والتواصلية.</p>	الوظيفية والمهارية
<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة النفس البشرية. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم الإحسان، والتعاطف، والتعاون، والعمل الجماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • قيم المسؤولية المجتمعية، واحترام النفس البشرية. • مساعدة الآخرين، والتعاطف معهم. 	<p>الوعي الصحي، وقيم التعاون ومساعدة الآخرين.</p>	الانفعالية والقيمية

التنفيذ:

مدة النشاط	حصّتان.
	حصّتان.

<p>الإجراءات </p>	<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ المعلم / المعلمة بسؤال الطلبة عمّا إذا كان أحد منهم قد تعرض لحروق قبل ذلك، ومدى تأثيرها عليه. • يُذكّر المعلم / المعلمة الطلبة بطبقات الجلد المختلفة، وما يحصل لها في درجات الحروق المختلفة، ويوضّح ذلك عن طريق فيديو جيد. • يقسم الطلبة إلى مجموعات تتناول الآتي: <ul style="list-style-type: none"> ◇ درجات الحروق. ◇ أسباب الحروق. ◇ طرق الوقاية منها. ◇ خطورة استنشاق الدخان، وفسولوجية ذلك (حروق الأحيال الصوتية، اختلاط أول أكسيد الكربون بالدم وغيره). ◇ المواد الواجب توافرها في صيدلية المنزل. ◇ خطة الإخلاء في حالة الحريق أو في المبنى. ◇ هاتف الطوارئ.

التقويم والجودة والاستدامة:

<ul style="list-style-type: none"> • معرفة الطلبة بما يتوجب عمله في حال حدوث الحريق في المنزل، أو المدرسة. • معرفة المهارات المطلوبة للعناية المنزلية لشخص مصاب بحروق. • الامتنان والشكر، وحماية النفس الإنسانية من الأذى. 	مؤشرات الأداء
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • التواصل والنقاش. 	استراتيجيات التقويم
<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار. • سلاسل الكشط. 	أدوات التقويم
<ul style="list-style-type: none"> • إجراء بحث مطول عن الحروق: أنواعها، وأسبابها، وطرق العناية بها، والوقاية منها. • كتابة تقرير عن مقابلة أجريت مع شخص أصيب بالحروق سابقاً، متضمناً أسباب الإصابة، وإجراءات العلاج. 	ضمان الجودة والاستدامة

الإسعافات الأولية

نشاط 18 :







الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الطلبة مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها. • يتعرف الطلبة محتويات صندوق الإسعاف. • يوظف الطلبة صندوق الإسعاف عند الحاجة. • يُحسن الطلبة التصرف في بعض الحالات الطارئة. • يميّز الطلبة الحالات التي تستدعي الاتصال بالطوارئ. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعريف الإسعافات الأولية: هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ؛ من أجل الحفاظ على حياته، ومنع حدوث أي مضاعفات إلى أن يصل الفريق الطبي المختص. 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتمكن الطلبة من: <ul style="list-style-type: none"> • معرفة الحوادث المختلفة التي تستلزم الإسعافات الأولية. • معرفة وقت طلب المساعدة، والاتصال بأرقام الطوارئ. • تعرّف بعض الحالات الطارئة مثل: الحرق، النزيف، الرّعاف، الكسور، الجروح، الرضوض، انسداد المجرى التنفسي، السكتة الدماغية، الجلطة القلبية، الصّرع، الإغماء، هبوط الضغط، لدغ الحشرات... • معرفة الأدوية والمراهم التي يمكن استخدامها دون وصفة طبية عند الحاجة. • معرفة إجراءات السلامة العامة لتجنّب حدوث المخاطر.

التنتجات المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يستخدم الطلبة صندوق الإسعاف. • يطلب الطلبة المساعدة بالاتصال برقم الطوارئ عند الحاجة. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية عن طريق النقاش والحوار. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن الإسعافات الأولية. 	<ul style="list-style-type: none"> • أهداف الإسعافات الأولية: <ul style="list-style-type: none"> ◇ منع وفاة الإنسان المصاب مثل: وقف النزيف، إعادة فتح المجاري التنفسية وغيرها. ◇ العمل على تعجيل شفاء الشخص المصاب مثل: التخفيف من الألم، تغطيته للحفاظ على حرارة جسمه، طمأنة المصاب وغيرها. ◇ الحرص على عدم تدهور الحالة مثل: تنظيف الجروح، تثبيت الكسور، وضع جسم المصاب في الوضعية المناسبة حسب الحالة. • النقاش والتواصل البنّاء. • تطوير المهارات اللغوية. • ممارسة الإسعافات الأولية. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة الإدارة. • حلّ المشكلات. • مهارة الإسعافات الأولية في الحالات الطبية المذكورة أعلاه. • المهارات اللغوية والتواصلية. <p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يشعر الطلبة بالرضا والمسؤولية؛ لمساعدة الآخرين حين الحاجة. • يحترم الطلبة الآخرين، وقيم العمل الجماعي، والتعاون، والإحسان. 	<ul style="list-style-type: none"> • الثقة بالنفس، والشعور بالمسؤولية. • اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب. • احترام الآخرين ومساعدتهم. 	<p>الثقة والمسؤولية، واتخاذ القرارات، وقيم التعاون.</p> <p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ: ❖

حصّتان.	مدة النشاط 
.....	الأدوات اللازمة 
<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ المعلم/ المعلمة بشرح أهمية الإسعافات الصحيّة الأولية، ودورها في إنقاذ المريض. • استضافة ممرض/ ممرضة طوارئ لشرح الحالات التي تحتاج إلى الإسعافات الأولية، وكيفية التعامل معها. • يشرح الممرض/ الممرضة أعراض السكتة الدماغية، ويُميّزها عن الدوار الحميد، أو هبوط الضغط المؤقت. 	الإجراءات 

<ul style="list-style-type: none"> • وضع دُمية، أو مجسّم وشرح كيفية أداء بعض الإسعافات مثل: فتح المجاري التنفسية، والإنعاش القلبي الرئوي. • شرح التصرفات الخاطئة، والصحيحة، وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقوم إحداها بعمل الإجراء الخاطئ (مثل: تحريك المصاب بكسر خاصة في العمود الفقري)، والأخرى بعمل الإجراء الصحيح. • عرض فيديو لبعض الأفاعي، والحشرات السامة؛ لتمييز شكلها مع شرح كيفية التصرف الصحيح إلى حين وصول المساعدة. 	<p>الإجراءات </p>
--	--

التقويم والجودة والاستدامة:

<ul style="list-style-type: none"> • يقدّم الطلبة معلومات علمية عن الإسعافات الأولية. • يطّلع الطلبة على إجراءات الإسعافات الأولية وممارساتها. • يطبّق الطلبة الإسعافات الأولية بشكل آمن وسليم. • يستخدم الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن الإسعافات الأولية. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية؛ عن طريق مساحات النقاش والحوار. • يفهم الطلبة الحالات الطارئة، ودور المسعف في المساعدة. • يشعر الطلبة بالمسؤولية تجاه مساعدة الآخرين. • يتخذ الطلبة القرار المناسب بالوقت المناسب. • يتبنّى الطلبة قيم التعاطف، والإحسان، ومساعدة الآخرين. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملفّ الطالب. • التواصل والنقاش. 	<p>استراتيجيات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجلّ الطالب. • السجلّ القصصي (سجلّ المعلم). • تبادل الأدوار. • سلالمة الكشط. 	<p>أدوات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تصوير فيديوهات قصيرة لبعض الحالات الطارئة التي مثلها الطلبة، وكيفية التعامل معها، ونشر هذه الفيديوهات لتوعية الطلبة الآخرين والأهالي. 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>






الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف المعلومات التشريحية والصحية الخاصة بالعين والأذن. • معرفة الأمراض الشائعة التي تصيب العين والأذن. • معرفة المهن التي تؤثر على صحة العين والأذن. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف المعلومات التشريحية والصحية الخاصة بالعين: <ul style="list-style-type: none"> ◇ تُقسّم عين الإنسان إلى ثلاث طبقات: طبقة خارجية (القرنية + الصلبة)، طبقة وسطى وعائية (جسم هديبي، مشيمة، قزحية)، طبقة داخلية عصبية (الشبكية). • بعض الأمراض الشائعة التي تصيب العين: <ul style="list-style-type: none"> ◇ الماء الأبيض، الماء الأزرق (الجلوكوما)، جفاف العين، القرنية المخروطية، التهاب القرنية، انفصال الشبكية، حساسية العين، انحراف النظر. • بعض المهن التي تؤثر على صحة العين وخاصة عند عدم اتباع تعليمات السلامة: <ul style="list-style-type: none"> ◇ العاملون على الشاشات مثل: المصممين، والصحفيين، والمسوقين الإلكترونيين، والمبرمجين، والمحاسبين. ◇ العاملون في الصناعات الكيميائية مثل: الدهانات، الزراعة والأسمدة، المصانع... الحدادة. • تعرّف المعلومات التشريحية، والصحية الخاصة بالأذن: <ul style="list-style-type: none"> ◇ تنقسم الأذن إلى: الأذن الخارجية، الأذن الوسطى، الأذن الداخلية. 	<ul style="list-style-type: none"> • المعرفة بأمراض العين، والأذن. <p style="text-align: center;">المعرفية</p>

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
	<ul style="list-style-type: none"> • بعض الأمراض الشائعة التي تصيب الأذن: <ul style="list-style-type: none"> ◊ دمامل وحبوب الأذن، أذن السباحين، داء مينيير، تصلب الأذن الوسطى، الطنين، الرّضح الضغطي، التهاب العصب الدهليزي، الصّمم الشيخوخي. • بعض المهن التي تؤثر على صحّة الأذن، وخاصة عند عدم اتباع تعليمات السلامة: <ul style="list-style-type: none"> ◊ العاملون في بيئة ضجيج مثل: المصانع، صالونات الحلاقة (السشوار)، الحفلات الموسيقية وموسيقى الأفراح الصاخبة. ◊ ممارسة بعض الرياضات مثل: الغطس، القفز المظلي، سباق السيارات أو الدراجات، الرماية. 	المعرفية	
<ul style="list-style-type: none"> • يبحث الطلبة عن الأمراض التي تصيب العين، والأذن، ويقدمون حلولاً لها. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية؛ عن طريق النقاش والحوار. • يطور الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة البحث المستفيض، ومناقشة النواتج في فريق. • مهارة العرض والتقديم (بوربوينت). • مهارة تنظيف العين وتنظيف الأذن. • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. 		<ul style="list-style-type: none"> • مهارة البحث وكتابة المراجع في النهاية. • مهارة التقديم وعرض (بوربوينت). • المهارات اللغوية والتواصلية.
<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة النعم التي يحظون بها. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي، والتعاون. 	<ul style="list-style-type: none"> • الحمد والشكر على صحّة العين، والأذن، والمقارنة مع المرضى. • احترام قيم العمل الجماعي والتعاون. 	<ul style="list-style-type: none"> • الوعي الصحي، وقيم العمل الجماعي. 	الانفعالية والقيمية

التنفيذ: ❖

حصتان.	مدة النشاط 
.....	الأدوات اللازمة 
<ul style="list-style-type: none"> • يشرح المعلم/ المعلمة تكوين العين والأذن ووظيفة كل منهما؛ وذلك بالاستعانة بمجسمين إن وُجدا، أو عن طريق عرض فيديو توضيحي. • يقسم الطلبة إلى مجموعات تعدّ كل مجموعة بحثاً، أو تقدّم عرض (بوربوينت) عن إحدى الأمراض الشائعة التي تصيب العين، والأخرى التي تصيب الأذن. • تُعدّ إحدى المجموعات بحثاً، أو تقدّم عرضاً تشرح فيه قواعد السلامة التي يجب اتباعها في بعض المهن؛ للمحافظة على سلامة العين والأذن. 	الإجراءات 

التقويم والجودة والاستدامة: ❖

<ul style="list-style-type: none"> • يقدم الطلبة معلومات علمية عن الأمراض التي تصيب العين والأذن. • يفهم الطلبة العوامل التي تسبب أمراض العين والأذن. • يقدم الطلبة عروضاً توضيحية عن أمراض العين والأذن؛ عن طريق توظيف المهارات اللغوية. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية؛ عن طريق مساحات النقاش، والحوار البناء. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي، والتعاون. • يقدر الطلبة النعم التي وهبها الله تعالى لهم. • يبحث الطلبة عن أمراض العين والأذن، ويقدمون حلولاً لها. 	مؤشرات الأداء
<ul style="list-style-type: none"> • رسم أجزاء العين، وأجزاء الأذن. • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • النقاش التواصلي. 	استراتيجيات التقويم

<p>أدوات التقويم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • سجّل الطالب. • السجّل القصصي (سجّل المعلم). • تبادل الأدوار. • سلالم الكشط.
<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • المتابعة الدورية مع الطبيب المختص. • تطبيق قواعد السلامة. • اكتساب العادات السليمة في المحافظة على نظافة العين، وسلامة الأذن. • عمل منشور يوضح الطرق السليمة في المحافظة على صحّة العين، وصحة الأذن، وحمايتهما من الغبار، والمواد الكيميائية المسببة للحساسية.

تكوين جماعة الصحة المدرسية

نشاط 20:



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
<ul style="list-style-type: none"> • يوضح الطلبة خصائص الحياة الجيدة المتعلقة بالحركة، والرياضة، والطعام والشراب. • يفسّر الطلبة علاقة الرياضة بالحياة الصحيّة السليمة. • يعطي الطلبة أمثلة تبيّن فوائد الرياضة: <ul style="list-style-type: none"> ◇ لتقليل الوزن. ◇ ضبط الكوليسترول في الدم. ◇ للقلب، والوقاية من السّكريّ وسرطان القولون، والمستقيم. ◇ للعظام، وللنوم والوقاية من الاكتئاب. • يهتم الطلبة باتباع برنامج رياضي مناسب. 	<ul style="list-style-type: none"> • صحتك بين يديك. • اختيار شعار الجماعة معاً. • توعية الطلبة بمنشورات دوريّة مرتبطة بالأجندة السنوية العالمية (اليوم العالمي للكشف المبكر عن سرطان الثدي، أسبوع صحّة الفم والأسنان... إلخ). 	<ul style="list-style-type: none"> • المعرفة بمفهوم الحياة الصحيّة. <p>المعرفية</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يجيد الطلبة مهارات التخطيط، والإدارة. • يمارس الطلبة المهارات التواصلية؛ عن طريق مساحات النقاش، والحوار. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية الأساسية. 	<ul style="list-style-type: none"> • كتابة أجندة الاجتماع، ووقائعه (Minutes of meeting) • النقاش والتواصل البناء. • تطوير المهارات اللغوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • مهارات التخطيط، مهارة الاتصال، مهارات بناء الشخصية، مهارات الإبداع، مهارات التعاون مع الآخرين والقيادة. • المهارات اللغوية والتواصلية. 	<p>الوظيفية والمهارية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يقدر الطلبة أهمية الصحة في حياتهم. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي، والعمل بروح الفريق، وقيم التعاون والتعاطف. 	<ul style="list-style-type: none"> • الاهتمام بأمور السلامة والتنسيق الدائم مع الممرض، أو الطبيب. 	<ul style="list-style-type: none"> • توعية الطلبة، والعمل في فريق، وبناء صحة جيدة لكل فرد، بالإضافة إلى الالتزام بإجراءات السلامة المهمة. • الاهتمام بالصحة النفسية، وأهمية إدخال السعادة على النفس، والآخرين. 	<p>الانفعالية والقيمية</p>

التنفيذ: ❖

<p>حصتان.</p>	<p>مدة النشاط </p>
<p>.....</p>	<p>الأدوات اللازمة </p>
<ul style="list-style-type: none"> • عرض أمثلة توضيحية تبين ضرورة الرياضة: لتقليل الوزن، وضبط الكوليسترول في الدم. • معرفة فوائد الرياضة للقلب، والوقاية من السكري وسرطان القولون، والمستقيم. • معرفة فوائد الرياضة للعظام، والنوم، والوقاية من الاكتئاب. • تحديد أهداف الجماعة ومهامها. • اختيار المجموعة ممثلين من الصفوف المختلفة؛ ليكونوا أعضاء فاعلين في لجنة الصحة المدرسية، وليأخذوا المقترحات من طلبة الصف، وتوصيل التوصيات إلى المشرف المعني في المدرسة (منسق النشاط). • تحضير أجندة الاجتماعات، وكتابة الوقائع. • خطة العمل الفصلية، والأعمال المنوطة بكل فرد. 	<p>الإجراءات </p>

التقويم والجودة والاستدامة:

<ul style="list-style-type: none"> • يطلع الطلبة على مفهوم الحياة الصحيّة. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية، عن طريق مساحات النقاش والحوار. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية؛ للتعبير عن الحياة الصحيّة. • يزيد الطلبة من نسب الوعي الصحيّ. • يقدم الطلبة منشورات توعوية حول الحياة الصحيّة. • يقدر الطلبة أهمية الحياة الصحيّة. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي، وروح الفريق الواحد، والتعاون، والتعاطف. 	<p>مؤشرات الأداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التأمل الذاتي. • التقويم المعتمد على الأداء، والتغذية الراجعة. • ملف الطالب. • النقاش التواصلي. 	<p>استراتيجيات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سجل الطالب. • السجل القصصي (سجل المعلم). • تبادل الأدوار. • سلالم الكشط. 	<p>أدوات التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الإشراف على الجماعة من قبل الإدارة؛ لمراجعة مقترحات التحسين المقدمة من الطلبة وتنفيذها ما أمكن. 	<p>ضمان الجودة والاستدامة</p>