



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المجال  
الصحي

تقدير أهمية النظافة الشخصية

المعيار التربوي

٢



المستوى الأول



تقويم

تفعيل

تحضير

أنا أهتم بنظافتي

مشاهدة مقطعين مرئيين بعنوان "مغامرات اورانجو الحلقة الأولى- المحافظة على النظافة"، و"النظافة الشخصية للأطفال"، وتعقب المعلمة سريعا على الآداب الواردة فيهما.



نشاط تحضيري

برنامج تدريبي



استراتيجية التنفيذ

تدرب المدرية الطالبات على الطرق الصحيحة لبضع آليات للحفاظ على النظافة الشخصية (غسل الأسنان- غسل الأيدي- التعطر- إزالة الأوساخ- نظافة الثياب- الغسل اليومي...).



فكرة النشاط

١. الطريقة المثلى لغسل الأسنان، وأهميته، وضرر إهماله.
٢. كيف أغسل يدي جيدا؟ وما الفائدة المرجوة من ذلك؟
٣. كم مرة يستحسن أن أغتسل أسبوعيا؟
٤. كيف أحرص على نظافة ثيابي؟
٥. كيف أحافظ على رائحتي طيبة؟



محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على تغطية مواضيع المحتوى مع الطالبات.
٢. توفر الوسائل اللازمة لتنفيذ البرنامج.
٣. تؤكد على الضوابط الشرعية للتعطر.
٤. تشير إلى مستحبات الغسل الشرعي.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المشاركات في البرنامج.
٢. مدى حرص الطالبات على الإلمام بكل الوسائل الصحيحة للنظافة الشخصية.



مؤشرات نجاح البرنامج

تطبيق الطالبة للوسائل الصحيحة للنظافة الشخصية في حياتها.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. مغامرات اورانجو الحلقة الأولى- المحافظة على النظافة (كرتون). □
٢. النظافة الشخصية للأطفال (كرتون). □
٣. الدليل العملي للصحة والنظافة داخل المدرسة (وزارة التربية والتعليم- الأردن).
٤. أهمية النظافة الشخصية (مقال وفيديو)- موضوع.



(١)



(٢)



(٣)



(٤)



قائمة المراجع

بمساعدة المعلمة، ارسمي رسمة بسيطة عن النظافة الشخصية.



نشاط كراس الطالبة



تعرض المعلمة على الطالبات صورة حقيقية أو كارتونية لفتاة صغيرة رثة الثياب غير منظمة وغير نظيفة وتطلب من كل واحدة وصفها في سطر واحد ، ثم تعرض عليهن فتاة أخرى نظيفة ومنظمة الثياب ومهندمة الشعر وتطلب منهم المثل. تشرح لهن أن الهيئة الخارجية هي عنوان الإنسان وبوابة اتصاله بالعالم الخارجي.

نشاط تحضيري

عصف ذهني ونقاش مفتوح.

استراتيجية التنفيذ

عصف ذهني في كل عنصر من عناصر النشاط مع الطالبات يذكرن فيه أهم الأفكار والمقترحات للاعتناء بالنظافة الشخصية والمظهر العام. مع نقاش مفتوح جماعي في كيفية تنفيذ هذه الأفكار.

فكرة النشاط

١. اختيار نوع الملابس ومناسبتها للسن.
٢. ملاءمة حجم الملابس لحجم الجسد.
٣. ملاءمة الألوان وتناسقها.
٤. نظافة الثياب وهندمتها بالمكواة.
٥. تصفيفة الشعر والاعتناء بنعومته ونظافته.
٦. العناية بنظافة الأسنان والعينين والأذنين وشحمة الرقبة والأنف.
٧. الاعتناء الرائحة والعرق ورائحة القدمين.
٨. جمال الابتسامة ونبرة الصوت.

محتوى النشاط

١. تسوق المعلمة حديثها في سياق تطبيقي.
٢. تتأكد من انتباه جميع الطالبات معها.
٣. تحرص على عدم التعليق على الطالبات بشكل شخصي أبدا أمام زميلاتهن.

إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

- مدى انتباه الطالبات مع المعلمة أثناء حديثها.
- أسئلة الطالبات للمعلمة عما هو من جميل المنظر وما يخالفه.
- جودة تعليقات الطالبات في النشاط التحضيري.



مؤشرات نجاح البرنامج

- ارتفاع مستوى اهتمام الطالبة بمظهرها الخارجي.
- تغيير مظهر الطالبة إلى الأحسن من حيث نظافة الثياب وهندامها.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. أنت وطفلك: حلول مقترحة للمشكلات الصحية التي قد تواجهها الأم وطفلها، هدى فلمبان / حسني ريس / جمال عبد الفتاح / نيفان عبده / رحمة الزهراني، دار وجوه للنشر والتوزيع، ٢٠١٦.
٢. جمال فائق بلا مكياج، منى محمد أحمد الصانع، دار الحضارة للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
٣. أتعلم ديني النظافة والطهارة أركان الإسلام، إيمان عمر مخزوم، الإرشاد للنشر، ٢٠١٧.
٤. النظافة الشخصية والعناية بالنفساء والصحة العامة، سمر الجمعان، ٢٠١١.



قائمة المراجع

كوني أميرة في كل يوم، ماذا سوف تفعلين لتكوني أميرة جميلة؟



نشاط كراس الطالبة



تعرض المعلمة على الطالبات ثلاثة مقاطع مرئية عن تلوث الطعام، وهم كالتالي بالترتيب:

- ١- الأطعمة الملوثة تقتل ٢ مليون شخص سنويا.
- ٢- احذروا من أكثر الأماكن الملوثة حولنا.
- ٣- كيف أمتنع تلوث الطعام.



نشاط تحضيري

تدريب عملي

استراتيجية التنفيذ

يتم تقسيم الطالبات إلى ثلاث أو أربع مجموعات وتتظم المعلمة بينهن مسابقة في إعداد طبق نظيف من السلطة وتفوز المجموعة التي تتفوق في اتباع قواعد الطعام النظيف والصحي.

فكرة النشاط

١. غسل الطالبات للخضروات المستخدمة.
٢. استخدام أدوات نظيفة.
٣. بيئة عمل نظيفة في تقطيع الخضروات ومزجها.
٤. استخدام مقبلات وتوابل صحية.
٥. تزيين الطبق وتقديمه بشكل فني جميل.

محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على تجهيز متطلبات النشاط (إعداد طبق السلطة)
٢. تشجع المعلمة الطالبات أثناء النشاط وتساعدهن.
٣. تؤكد المعلمة على الطالبات الحفاظ على نظافة المكان وإعادته كما كان.

إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

- مشاركة كافة الطالبات في النشاط.
- جودة الأطباق التي تعدها المجموعات.
- نظافة المكان بعد الانتهاء من النشاط.



مؤشرات نجاح البرنامج

- امتناع الطالبة عن الأكل من الأماكن المكشوفة.
- تحذير الطالبة زميلاتها وأقربائها من الأطعمة الملوثة.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الطعام، سلسلة الصحة البدنية، مكتبة جرير، ٢٠١٢. □
٢. الطعام الممل، جيريجا راني استانا، مكتبة جرير، ٢٠١٧.
٣. قواعد الطعام دليل آكلي الطعام، مايكل بولان، مكتبة جرير، ٢٠١٤. □
٤. لماذا يجب علي أن أتناول الطعام الصحي؟ جاكى جاف، العبيكان، ٢٠١١.



قائمة المراجع

في مطبخك، كيف ستحافظين على نظافة الطعام؟



نشاط كراس الطالبة





المجال  
الصحي

تمارس رياضة يومية

المعيار التربوي

٢



١



تقويم

تفعيل

تحضير

أنا رشيقة

مشاهدة مقطع مرئي بعنوان "تجربتي مع الرياضة" والمناقشة حول المقطع بعده.

وقت النشاط: نصف ساعة.

تحرص المعلمة على الاستعانة بأحدهم لترجمة المقطع للطالبات أو تشرحه لهم.



نشاط تحضيري

تعليم تعاوني

استراتيجية التنفيذ

تقوم الطالبات بالمشاركة في التعليم التعاوني المشترك في التعريف بأنواع الرياضات المختلفة

المناسبة لهن، بحيث تتحدث كل طالبة عن رياضتها المفضلة التي تنوي المواظبة عليها.

فكرة النشاط

١. لماذا اخترت هذه الرياضة بالذات.
٢. الصعوبات التي سأواجهها عند الالتزام بهذه الرياضة.
٣. المنافع الجسدية والنفسية والاجتماعية التي ستعود علي من هذه الرياضة.
٤. من سيساعدني؟ وكيف؟
٥. نيتي أثناء ممارسة هذه الرياضة.

محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على تنبيه الطالبات إلى التنوع بين أنواع الرياضات التي تتحدث عنها الطالبات.
٢. تعطي المعلمة وقتا يسيرا للطالبات قبل حديثهن.
٣. تراعي المعلمة سن الطالبات وتقدم لهن العون أثناء الحديث.
٤. الغرض من النشاط تحفيز الطالبات على تحقيق ما تحدثن عنه.



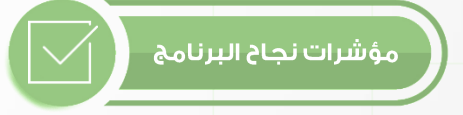
إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. إقبال الطالبات على المتحدثة منهن بنهم وإنصات وتفاعل.
٢. سؤال الطالبات للمعلمة على خطوات تنفيذ أفكارهن بخصوص الرياضة المختارة.
٣. نسبة مشاركة الطالبات بالنسبة إلى العدد الإجمالي في المحضن.



مؤشرات نجاح البرنامج

التزام الطالبة بممارسة رياضة يومية بنسبة انتظام مقبولة.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الرياضة في الحياة اليومية، مكتبة جرين، ٢٠١٥. □
٢. لماذا يجب علي أن أمارس الرياضة؟ جاكى جاف، مكتبة العبيكان، ٢٠١١. □
٣. كيف تستمتع بالرياضة؟ علي محمد الغيلان، ٢٠١٥.



قائمة المراجع

اكتبي هدفا خاصا بك لتحقيقه خلال شهرين وآخر خلال ستة أشهر يتعلق بالرياضة التي اخترتها لنفسك للدوام عليها بشكل منتظم.



نشأت كراس الطالبة

المجال  
الصحي

تتجنب النوم والسهر خارج  
المواعيد المحددة

المعيار التربوي

٢



المستوى السادس



تقويم

تفعيل

تحضير

الكسولة وأنا!

تقوم المعلمة بسؤال الطالبات عن موعد نومهن اليومي وعاداته وتصنع رسماً بيانياً على لوحة الفصل لعدد الطالبات اللاتي يمارسن نوماً غير صحي في عدد ساعاته أو توقيته. تشرح لهن حجم المشكلة الحاصلة في المحضن وأهمية علاجها.



نشاط تحضيري

محاضرة بعد نشاط تحضيري.



استراتيجية التنفيذ

محاضرة بعد النشاط التحضيري عن أضرار السهر وأهمية تنظيم النوم.



فكرة النشاط

١. أسباب السهر.
٢. أضرار السهر على الجسم.
٣. أضرار السهر النفسية.
٤. أضرار السهر على البشرة.
٥. أضرار السهر على الحياة العملية.
٦. لماذا نحتاج إلى النوم؟
٧. أهمية النوم المبكر وتنظيمه.
٨. نصائح تساعدك على النوم مبكراً.



محتوى النشاط

١. تتأكد المعلمة من انتباه الطالبات لحديثها.
٢. تحرص على مساعدة الطالبات بشكل تطبيقي في ضبط مواعيد نومهن.
٣. تقدم لكل طالبة نصائح خاصة بها، وتشعرها بأهمية هذه القضية.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

- مدى انتباه الطالبات لتحديث المعلمة.
- حرص الطالبات على معرفة كيفية ضبط مواعيد نومهن.



مؤشرات نجاح البرنامج

- ضبط الطالبات لمواعيد محددة لنومها وحرصها على ذلك.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. ٥٠ نصيحة لمساعدتك على النوم جيدا، آنا بارنز، مكتبة جرير، ٢٠٠٥.
٢. النوم، سلسلة الصحة البدنية، مكتبة جرير، ٢٠٠٢.
٣. تعبت من عدم النوم برنامج شمولي للنوم الهانئ ليلا، ساندر كابتوت، مكتبة جرير، ٢٠١٨.
٤. مقدمة قصيرة جدا: النوم، راسل جر فوستر وستيفن دبليو لوكلي، كلمات عربية للترجمة والنشر، مصر، ٢٠١٥.



قائمة المراجع

ارسمي ساعتين، ووضحي في أحدها موعد نومك الذي تحرصين على تثبيته، وموعد استيقاظك.



نشاط كراس الطالبات

تكتسب عادات غذائية وصحية  
سليمة

المعيار التربوي

المجال  
الصحي

٢



المستوى الخامس



تقويم

تفعيل

تحضير

صحتي

مشاهدة مقطع مرئي بعنوان "عادات صحية يجب أن تعلمها لطفلك"، وتعقب المعلمة سريعا على النقاط الواردة فيها.



نشاط تحضيري

مشاهدة مادة مرئية- نقاش



استراتيجية التنفيذ

تشاهد الطالبات عددا من الفيديوهات تفصل في كل عادة من العادات الصحية الواردة في فيديو نشاط التحضير، وتعقب المعلمة بعد كل فيديو لتعميق المعنى المتضمن والتأكد من اكتساب الطالبات للعادة الصحية أو الغذائية المطلوبة.



فكرة النشاط

١. أمثلة للعادات الصحية والغذائية السليمة (تناول وجبة الفطور، تناول الطعام مع العائلة، تجنب الحلويات المصنعة، تناول الخضار والفواكه يوميا، الابتعاد عن المشروبات الغازية، غسل اليدين عند تناول الطعام أو عند استخدام المراحيض، اللعب والرياضة، التقليل من الجلوس أمام التلفاز، تخصيص وقت للقراءة...).
٢. كيفية اكتساب كل عادة من العادات الصحية السابقة.
٣. فوائد وأهمية كل عادة صحية وغذائية سليمة، وأثر غيابها.



محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على مشاهدة مقطع الفيديو قبل عرضه على الطالبات.
٢. تتأكد من انتباه الطالبات وعدم وجود تشويش.
٣. تتأكد من توفر وسلامة أجهزة العرض.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. مدى انتباه الطالبات أثناء عرض الفيديو
٢. جودة التعليقات على الفيديو
٣. التزام الطالبات بآداب الحوار والنقاش.



مؤشرات نجاح البرنامج

- تنظيم الطالبة ليومها وفق العادات الصحية.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. عادات صحية يجب أن تعلميها لطفلك (فيديو).
٢. أهمية وجبة الإفطار لطلاب المدارس (فيديو) - د.أسامة كامل.
٣. تناول افراد الاسرة الطعام معا مما يعزز الروابط الأسرية (فيديو).
٤. أضرار الحلويات الملونة (فيديو).
٥. فوائد الخضار والفواكه للأطفال (مقال) - موضوع.
٦. مضار المشروبات الغازية في حملة الطعام الصحي (فيديو) - قناة جيم للأطفال.
٧. أهمية غسيل اليدين للأطفال؟ (فيديو).
٨. أهمية الرياضة للأطفال (فيديو).



(١)



(٢)



(٣)



(٤)



(٥)



(٦)



(٧)



(٨)



قائمة المراجع

هل جربت كتابة مذكراتك؟ اكتبها لنا في أسطر قليلة لنستفيد من عاداتك الصحية اليومية.



نشاط كراس الطالبة



مشاهدة كرتون بعنوان "الفيلم التوعوي (منقذ الأطفال)" الذي يتناول بعض تعليمات الأمن والسلامة للأطفال، وتعقب المعلمة سريعا على النقاط الواردة فيها.

نشاط تحضيري

مقاطع تمثيلية قصيرة

استراتيجية التنفيذ

تعد المعلمة مقاطع تمثيلية لكل قاعدة وتعليم من تعليمات الأمن والسلامة للأطفال، وتشعر طالبات معينة لكل مقطع في تنفيذه أما مبقية زميلاتهن، وتعقب المعلمة بعد كل مقطع عن أهمية القاعدة المتناولة وأثر تطبيقها والاهتمام بها.

فكرة النشاط

١. أمثلة لتعليمات الأمن والسلامة الواجب اتباعها.
٢. كيفية اتباع كل قاعدة من قواعد الأمن والسلامة.
٣. فوائد وأهمية كل قاعدة من قواعد الأمن والسلامة، وأثر غيابها.

محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على ذكر أمثلة محددة لتعليمات الأمن والسلامة.
٢. تحث المعلمة الطالبات على معرفة باقي تعليمات الأمن والسلامة.
٣. تتأكد المعلمة من فهم الطالبات للأمثلة المطروحة.

إرشادات التنفيذ

ساعتان

مدة النشاط

١. قدرة الطالبات على تعداد بعض تعليمات الأمن والسلامة.
٢. تمييز الطالبات للمواقف التي فيها إخلال بتعليمات الامن والسلامة.



مؤشرات نجاح البرنامج

- قدرة الطالبة على نقد مواقف الإخلال بتعليمات الامن والسلامة



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الفيلم التوعوي (منقذ والأطفال) (فيديو).
٢. الأمن والسلامة المدرسية و إدارة الكوارث (كتاب) - زهير السباعي.
٣. الصعوبات التي تواجه إدارة الأمن والسلامة في التعامل مع الحوادث المدرسية بمدارس التعليم العام بمكة المكرمة (كتاب) - ناهية العتيبي.



(١)



(٢)



(٣)



قائمة المراجع

هل أنت قوية الملاحظة؟  
اكتبي بعض المواقف التي شاهدتها هذا اليوم ورأيت فيها إخلالا بتعليمات الأمن والسلامة



نشاط كراس الطالبة



## الفهرس

الصفحة	المعيار	وصفه	عنوان النشاط	م
١	تقدر أهمية النظافة الشخصية	تفعيل وتقويم	أنا أهتم بنظافتي	١
٣	تتعرف على أهمية نظافة الشباب والمنظر	تفعيل وتقويم	الأميرة الجميلة	٢
٥	تتجنب الأكل من الأماكن المكشوفة	تفعيل وتقويم	مطبخي الصغير	٣
٧	تمارس رياضة يومية	تحضير وتفعيل	أنا رشيقة	٤
٩	تتجنب النوم والسهر خارج المواعيد المحددة	تفعيل وتقويم	الكسولة وأنا!	٥
١١	تكتسب عادات غذائية وصحية سليمة	تفعيل وتقويم	صحتي	٦
١٣	تلتزم ببعض تعليمات الأمن والسلامة	تفعيل وتقويم	التعليمات... لماذا؟	٧