

# عنايت

برنامج تربوي  
لليتميات للمرحلتين  
المتوسطة والثانوية



المجال  
الصحي



أوقاف  
الضحيان  
Aldohyan Endowments

موارد التميز  
Excellence Resources  
للاستشارات التعليمية والتربوية  
Educational Consultancy

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# المجال الصحي



المرحلة  
المتوسطة

المجال  
الصحي

تترفع عن الاتساخ والتقذر

المعيار التربوي

٤



١



تقويم

تفعيل

تحضير

Fun Day

لعبة تدريبية



استراتيجية التنفيذ

تقوم المعلمة بتنظيم يوم مرح للطالبات في مكان واسع، بحيث تلبسن جميعاً ملابس بيضاء ويتسابقن في الخروج من اللعبة بأقل قدر ممكن من اتساخ وتقذر الملابس.



فكرة النشاط

١. التقاذف بالألوان والصبغات.
٢. الأتربة والأوحال.
٣. استخدام الأقلام للكتابة على ملابس المنافسات.



محتوى النشاط

١. تنبه المعلمة على الطالبات بأن التقاذف بالنجاسات أو المُستقذرات ممنوع.
٢. يتم استخدام صبغات وأقلام لا تترك الأثر الدائم على الملابس لسهولة تنظيفها بعد ذلك.
٣. مسموح بتكوين التحالفات والخيانات داخل الحلف الواحد.
٤. تحصل على الجائزة في النهاية صاحبات المركز الأول ثم الثاني ثم الثالث لأكثرهن.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط



### مؤشرات نجاح البرنامج

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة في اللعبة.
٢. الحماس للتنفيذ والانخراط في اللعبة دون الشعور بالملل أو التوقف قبل الوقت النهائي.
٣. التزام الطالبات بإرشادات التنفيذ الخاصة باللعبة.



### مؤشرات اكتساب المعيار

- فهم الطالبات لعناصر الاتساخ أثناء اللعب والحركة، بما ينعكس على أجوبتهن ومشاركتهن في النشاط التالي، الخاص، بالتفعل، والتقدم لهذا المعيار.



### قائمة المراجع

١. كتاب: بقع ملونة، نظافة بيبي، كتاب للأطفال، مهند العاقوص، ٢٠١٦.
٢. كتاب: حفلات الأطفال، كيف تعدين حفلة للأطفال ممتعة وناجحة؟ وفاء بنت إبراهيم السبيل، دار أسفار للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
٣. كتاب: أروع الحفلات بأقل التكاليف، رزق الجيزاوي، كتب جوجل.



### النشاط الموجه للطالبة

١. اكتبي في كراستك موقفاً طريفاً حدث أثناء اللعبة تتمنين أن تتذكره.
٢. ما أسوأ ما أصابك من الملوثات أثناء اللعب؟

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تترفع عن الاتساخ والتقدير

٤



١



تقويم

تفعيل

تحضير

تاريخ من الخطأ!

تعليم تعاوني ونقاش جماعي



استراتيجية التنفيذ

تجلس المعلمة مع الطالبات للنقاش معهن حول: السلوكيات الخاطئة التي نقوم بها وتؤدي إلى اتساخ ملابسنا ومظهرنا العام وما يمكن فعله لتجنب ذلك.



فكرة النشاط

١. سلوكيات خاطئة أثناء السير في الشارع العام.
٢. سلوكيات خاطئة أثناء الطعام والشراب تؤدي إلى تقدير الملابس.
٣. أفعال خاطئة ترتكب أثناء اللعب مع الأصدقاء.
٤. سلوكيات منزلية تؤدي إلى اتساخ مظهرنا العام.



محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على إشراك جميع الطالبات في النشاط والسماع من الجميع.
٢. تطرح العنصر ثم تستمع إلى الأفكار المختلفة التي يتحدثن بها ثم يتم تناول كل فكرة على حدة لنقاشها بشكل أعمق والوصول إلى الحلول المقترحة لتجنب ذلك.
٣. لا يتم رفض أو إهمال أي فكرة أو تعنيف صاحبها ولكن يتم توزيع الوقت على الأفكار للمناقشة حسب الأهمية كما يتراءى للمعلمة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة المشاركات في النقاش الفعلي والمقترحات للأفكار الجديدة من إجمالي الطالبات.
٢. واقعية الأفكار المطروحة وواقعية الحلول المقترحة لها.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. تغير سلوك الطالبات للأفضل فيما يخص الحفاظ على الملابس وحمايتها من الاتساخ وعلى تصفية الشعر والمظهر العام. بحسب التغذية الراجعة العائدة من المربيات.
٢. تغير مظهر الطالبات للأفضل في المحضن التربوي.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. النظافة الشخصية والعناية بالنساء والصحة العامة، سمر الجمعان، ٢٠١١.
٢. النظافة الشخصية في الحياة اليومية، مكتبة جرير، ٢٠١٥.
٣. الجرائم ليست للمشاركة (كتاب إلكتروني مترجم)، إليزابيث فريديك، مكتبة جرير.
٤. تنمية المهارات والسلوكيات الإيجابية في حياتنا، ولاء راتب، دار خالد اللحياني للنشر



قائمة المراجع

اكتبي عدة قرارات شخصية سوف تتبعينها من الآن فصاعداً للحفاظ على نفسك بعيدة عن الاتساخ والتقذر.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تحرص على نظافة ثيابها وجمال  
منظرها

٤



١



تقويم

تفعيل

تحضير

جميل يحب الجمال

مدارسة حديث نبوي



استراتيجية التنفيذ

مدارسة مجموعات الطالبات لحديث (إن الله جميل يحب الجمال).



فكرة النشاط

"لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر، قال رجل: إن الرجل يحب أن يكون  
ثوبه حسنا ونعله حسنة، قال: إن الله جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق وغمط الناس"  
(رواه مسلم في صحيحه، وأحمد في مسنده، والحاكم في المستدرک، واللفظ لمسلم).



محتوى النشاط

١. مكانة الجمال في الإسلام.
٢. لماذا يحب الناس أن يروا الجمال على بعضهم البعض.
٣. لماذا يحب الله منا الجمال وظهر نعمته على الأمة؟
٤. الجمال الظاهري والجمال الباطني.

١. تستعين المعلمة بوسائل العرض الحديثة لعرض الأثر محل المدارسة عليهم.
٢. تتلقى منهن آراءهن وتقومها بحيث تخرج دون تكلف.
٣. تحرص المعلمة على التعليم التفاعلي في المناقشة المفتوحة ولا تكتفى بالإلقاء.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط



١. كثرة الفوائد التي تخرج بها كل مجموعة من الحديث.
٢. نوعية الفوائد ومدى مناسبتها لعنوان النشاط والهدف منه.
٣. انسجام عمل المجموعة وتكاملها.



مؤشرات نجاح البرنامج

أن تخرج الطالبة من هذا النشاط مقدره لأهمية الاعتناء بالهندام الشخصي وجمال الهيئة وبظهر ذلك في اهتمامها وتفاعلها بنشاط، التفاعل، والتقويم من هذا المعيار.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب: صحيح مسلم، الإمام مسلم بن الحجاج، ط. طيبة ٢٠٠٦.
٢. كتاب: صحيح مسلم بشرح النووي، الإمام النووي، بيت الأفكار الدولية.
٣. مقال: إن الله جميل يحب الجمال، صالح بن أحمد الشامي، شبكة الألوكة.
٤. محاضرة: إن الله جميل يحب الجمال، محمد راتب النابلسي.



قائمة المراجع

١. اكتبني في كراستك أهم الفوائد التي خرجتني بها مع مجموعتك من الحديث النبوي.
٢. في رأيك ما هي أهم مقومات وعناصر حسن المظهر؟ (اختبري فهمك لها).



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تحرص على نظافة ثيابها وجمال  
منظرها

٤



١



تقويم

تفعيل

تحضير

زوج من الشعور الجميلة

مسابقة/ تدريب عملي



استراتيجية التنفيذ

تتسابق الطالبات في مجموعات ثنائية في الوصول إلى أجمل تصفيفة شعر لكل من عضوتي  
المجموعة.



فكرة النشاط

- ١- تصفيفة شعر مبتكرة غير اعتيادية.
- ٢- تتضمن لسة جمالية منمقة.
- ٣- استخدام أقل قدر ممكن من المعدات الإضافية.



محتوى النشاط

١. توفر لهن المعلمة من البداية صندوقاً لكل ثنائي يشتمل على مكواة شعر ومجعد ومجفف وبعض مستحضرات تجميل الشعر والعناية به وأطواق للتزيين وما شابه. بحيث تحصل جميع الطالبات على فرص متساوية.
٢. تخبرهن المعلمة بالنشاط في اليوم السابق له كي يستعددن له بالأفكار الجديدة.
٣. يحصل الثنائي الفائز على جائزة لكل منهن.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة المشاركات في النشاط، والتنافس الحقيقي الجاد بينهن للوصول للجائزة.
٢. صعوبة اتخاذ القرار في الثنائي الفائز لوجود الكثير من الأعمال الناجحة.
٣. الانطباع الإيجابي للطالبات عن النشاط والمسابقة.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. تغير اهتمام الطالبات بالمظهر الجمالي الخاص بشعرهن داخل المحضن أو التجمعات النسائية الخالصة المتحررة عن الحجاب الشرعي.
٢. قدرة الطالبة على ذكر عناصر وصفات المظهر الجمالي العام للفتاة عند سؤالها.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. أسرار الشعر الجميل، محمد شريف، كتب جوجل.
٢. العناية بالشعر طرق سهلة ومجربة لمعالجة كل مشاكل الشعر، شيف دوا، شركة دار الفراشة للنشر، ٢٠١١.
٣. Hairdressing: Level ١: The Interactive Textbook. by Charlotte Church and Alison Read



قائمة المراجع

اكتبي ما تعلمتيه في هذا النشاط من زميلاتك ومعلمتك فيما يخص العناية بالشعر وبالمظهر الجمالي العام.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تتجنب الكسل والإفراط في  
النوم والراحة

٤



٢



تقويم

تفعيل

تحضير

علم الكسل!

مشاهدة مادة مرئية تتبعها مناقشة



استراتيجية التنفيذ

مشاهدة لمقطعين مرئيين عن كيفية مقاومة الكسل والتغلب عليه مع نصائح عملية، تستمع لها الطالبات مع المعلمة ويسجلن ملاحظاتهم ثم تتبع المشاهدة نقاش بناء.



فكرة النشاط

١. الكسل في ٦ خطوات (عربي).
٢. ٧ طرق مجرية للتوقف عن الكسل (إنجليزي - توجد له ترجمة تلقائية في الموقع).



محتوى النشاط

١. تشرح المعلمة للطالبات أهمية التغلب العملي على الكسل كس تحفزهن على المشاهدة.
٢. توضح لهن أهمية تدوين الملاحظات والاستفسارات للنقاش بعد المشاهدة.
٣. يتركز النقاش بعد ذلك في كيفية تطبيق هذه النصائح على واقع الطالبات وما التحديات التي من الممكن أن تواجههن، وعمّا إذا كانت لإحدهن تجربة شبيهة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. انشغال الطالبات بالسماع والتدوين والمناقشة الجادة بعد ذلك.
٢. نوعية الأسئلة والاستفسارات الدالة على الفهم العميق لمحتوى النشاط والغرض منه.
٣. التوصل لحلول عملية وبرنامج يتفق عليه الجميع في نهاية النشاط.



### مؤشرات نجاح البرنامج

١. تذكر الطالبات للخطوات العملية المتفق عليها للتغلب على الكسل، والقدرة على استحضار معظمها عند إعادة النقاش.
٢. إدراك الطالبات لأهمية التغلب على الكسل وكونه مرض سلوكي اجتماعي يجب التخلص منه ويتجلى ذلك في إتقان النشاط التالي الخاص بالتفعيل والتقويم من هذا البرنامج.



### مؤشرات اكتساب المعيار

١. الحرب على الكسل، خالد أبو شادي، مؤسسة مستقبل العلوم، ٢٠١٢.
٢. وقع الأسل على أرياب الكسل، ناصر بن مسفر القرشي الزهراني، مكتبة العبيكان، ٢٠٠٣.
٣. الكسل، وهبة تاضرس، مكتبة رفاة الطهطاوي.
٤. الكسل، المكتبة الذهبية، حكايات للصغار، مكتبة رفاة الطهطاوي، ٢٠٠٣.



### قائمة المراجع

لو كنت أنت معدة أحد هذه المقاطع المرئية ماذا كنت لتضيفينه على كلامهم؟



### النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تتجنب الكسل والإفراط في  
النوم والراحة

٤



٢



تقويم

تفعيل

تحضير

كسولة!

تأليف قصة قصيرة



استراتيجية التنفيذ

تقوم الطالبات بالتنافس على تأليف قصة قصيرة تعبر عن حال الكسولة.



فكرة النشاط

١. صفات هذه الفتاة الكسولة.
٢. ما فاتها من الخير بسبب كسلها.
٣. محاولات من حولها لمساعدتها.
٤. كيف تغلبت على كسلها وعوضت ما فاتها من الخير.



محتوى النشاط

١. توفر المعلمة للطالبات أوراق أو مفكرات للكتابة.
٢. من الأفضل توفير المشروبات الساخنة والإضاءة المناسبة والمقاعد المريحة.
٣. تطلب المعلمة من الطالبات مراعاة الصمت والهدوء أثناء العمل والكتابة.
٤. تترك المعلمة للطالبات حوالي ٥٠٪ من وقت النشاط للكتابة، و ٥٠٪ لعرض الطالبات لأعمالهن والتحكيم بينهن.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. نسبة الأعمال الجيدة المقبولة بالنسبة إلى الأعمال الرديئة.
٣. تعبير العمل عن محتوى النشاط وغرضه بطريقة جيدة.
٤. صعوبة التحكيم والوصول إلى الأفضل لكثرة الأعمال الجيدة.



مؤشرات نجاح البرنامج

تغير سلوك الطالبات مع الكسل تبعاً لهذا البرنامج، ويظهر ذلك من خلال الاهتمام بالواجبات الفردية المنزلية والمدرسية بعد هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. فن كتابة القصة القصيرة، علي عبد الجليل، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
٢. فن كتابة القصة، فؤاد قنديل، الدار المصرية اللبنانية، ٢٠٠٨.
٣. تقنيات الكتابة في فن القصة والرواية، مجموعة مؤلفين، دار الحوار، سوريا، ٢٠١١.
٤. الحرب على الكسل، خالد أبو شادي، مؤسسة مستقبل العلوم، ٢٠١٢.
٥. وقع الأسل على أرباب الكسل، ناصر بن مسفر القرشي الزهراني، مكتبة العبيكان، ٢٠٠٣.
٦. الكسل، وهبة تاضرس، مكتبة رفاة الطهطاوي.
٧. الكسل، المكتبة الذهبية، حكايات للصغار، مكتبة رفاة الطهطاوي، ٢٠٠٣.



قائمة المراجع

لخضي أجمل ما سمعت من قصص زميلاتك في كراستك.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تتضح أهمية التوسط وضرر الإفراط في الأكل

٤



٣



تقويم

تفعيل

تحضير

مستقبل السمنة

استضافة



استراتيجية التنفيذ

تقوم المعلمة باستضافة طبية للتحديث مع الطالبات عن الأضرار الصحية البدنية والنفسية للسمنة والطعام غير الصحي.



فكرة النشاط

١. أمراض القلب والشرايين الناتجة عن نسبة الكوليسترول في الدم.
٢. مرض البول السكري الناتج عن السمنة والإفراط في السكريات، وأثره ومضاعفاته على أعضاء الجسم المختلفة.
٣. أمراض العمود الفقري والعضلات والعظام الناتجة عن زيادة الوزن.
٤. المشاكل النفسية المختلفة الناتجة عن السمنة وصعوبة الحركة.
٥. أهم الطرق العلمية للوقاية من والتغلب على السمنة من خلال الطعام الصحي.



محتوى النشاط

١. تهيئ المعلمة الطالبات للنشاط وأهميته قبل وصول الطبيبة.
٢. تتفق المعلمة مع الطبيبة في البداية عن المحاور المهمة للحدث والتي تهم الطالبات وتناسب سنهن الصغير.
٣. تحرص المعلمة على منع التمر أو السخيرية المحتملة من الطالبات تجاه أحد الطالبات المصابات بالسمنة والاهتمام بمشاعرها.



إرشادات التنفيذ



ساعتان



مدة النشاط

١. انشغال الطالبات بالسماع والتدوين والمناقشة الجادة بعد ذلك.
٢. نوعية الأسئلة والاستفسارات الدالة على الفهم العميق لكلام الطبيبة والغرض منه.
٣. التوصل لحلول عملية وبرنامج يتفق عليه الجميع في نهاية النشاط.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. تذكر الطالبات للخطوات العملية المتفق عليها لتجنب الزيادة في الوزن، والقدرة على استحضار معظمها عند إعادة النقاش.
٢. إدراك الطالبات لأهمية التغلب على السمنة والإفراط في الوزن وأهمية التوسط في تناول الطعام وكونه مرض سلوكي اجتماعي يجب التخلص منه ويتجلى ذلك في إتقان النشاط التالي الخاص بالتفعيل والتقييم من هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. أخطبوط اسمه السمنة، ٤٤ مشكلة صحية تهدد المرأة السمينه والرجل البدين، أيمن الحسيني.
٢. كل شيء عن السمنة، والجديد في علاجها: كيف تنقص وزنك في ثلاثين يوماً، حسن فكري منصور، الدار العربية للعلوم، القاهرة، ٢٠٠٤.
٣. الغذاء والتغذية، مجموعة من المتخصصين في علم التغذية، تحت إشراف د. عبد الرحمن مصيقر، نشر: أكاديميا إنترناشونال، ٢٠٠٥.
٤. ١٥ عاماً من السمنة، فاطمة المرزوق، بلاينوم بوك، ٢٠١٣.
٥. السمنة في الوطن العربي (الواقع والمأمول)، وقائع المؤتمر العربي الثالث للسمنة والنشاط البدني، مملكة البحرين، ٢٠١٠، المركز العربي للتغذية.
٦. التحكم الطبيعي في الوزن، دليلك إلى حياة أكثر توازناً وسعادة، برنارد جينسن، جرير، ٢٠٠٧.



قائمة المراجع

اكتبي قائمة بأهم المأكولات غير الصحية التي تحبين تجنبها في المرحلة القادمة.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تتضمن أهمية التوسط وضرر  
الإفراط في الأكل

٤



٣



تقويم

تفعيل

تحضير

تراكينج!

لعبة تدريبية جماعية



استراتيجية التنفيذ

تقوم المعلمة بعمل نقاش جماعي مع الطالبات بسؤالهن عن المأكولات التي أكلنها في خلال الأسبوع الماضي، وتتم كتابة هذه المأكولات على اللوحة، ثم تتناقش معهن في كل منها إن كانت من المأكولات الصحية أم غير الصحية تبعاً للمعلومات المذكورة عنها في الويب، وبناء على ذلك يتم تتبع نسبة المأكولات الصحية للطالبات في خلال الأسبوع بالنسبة للمأكولات غير الصحية.



فكرة النشاط

١. نسبة السعرات الحرارية في الجرام الواحد من العنصر المذكور.
٢. نسبة الدهون في الجرام الواحد من العنصر المذكور.
٣. نوع هذه الدهون من الدهون غير المشبعة أم الدهون المشبعة.
٤. نسبة الفيتامينات والمعادن المفيدة في العنصر المذكور.
٥. نسبة المواد الحافظة المضرة في العنصر المذكور.



محتوى النشاط

١. توفر المعلمة للطالبات وسيلة للوصول إلى المعلومات المطلوبة مثل أحد المراجع المرفقة أو طريقة للاتصال والبحث على الويب.
٢. تطلب المعلمة من الطالبات مراعاة الذوق واللياقة وعدم توجيهه السخرية تجاه أحد الطالبات أو إجابتها.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. كثرة العناصر المكتوبة على اللوحة بما ينعكس عن اهتمام الطالبات في الإجابة والصدق فيها.
٣. نسبة الوصول إلى التتبع الصحيح لكل عنصر من العناصر المطلوبة.



مؤشرات نجاح البرنامج

قدرة الطالبات على إدراك الطعام الصحي من غير الصحي من معظم العناصر التي يحتوي عليها طعامهن المعتاد.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. دليل السعرات الحرارية للطعام، كتاب إلكتروني، (الرابط بالأسفل).
٢. قواعد الطعام، دليل آكلي الطعام، مايكل بولان، مكتبة جرير، ٢٠١٤.
٣. أزكى الطعام: المطبخ الصحي المعتدل، وسمية عبد العزيز العتيق، ٢٠١٤.
٤. لماذا يجب علي أن أتناول الطعام الصحي؟ جاكى جاف، مكتبة العبيكان، ٢٠١١.
٥. عناية صحية، غذاؤنا صحتنا، سعد عبد القادر ماهر.
٦. الصحة واللياقة البدنية، علي محمد عايش أبو صالح وغازي بن قاسم حمادة، العبيكان.



قائمة المراجع

اكتبي قرار خاص بك تجاه الطعام في سطر واحد.



النشاط الموجه للطالبة



مسابقة



استراتيجية التنفيذ

تطلب المعلمة من مجموعات الطالبات الرباعية التحضير من خلال القراءة في بعض المراجع المرفقة أو البحث عن الويب للإجابة على السؤال: لماذا يؤدي الطعام ليلاً إلى زيادة الوزن وإلى مشكلات صحية؟ ثم تعد كل مجموعة كلمة فيها بيان وسرد للأسباب التي توصلن لها، وتفاضل المعلمة بين عمل الطالبات.



فكرة النشاط

١. الاختلاف في طريقة الأيض Metabolism للطعام بين الصباح والليل في جسم الإنسان.
٢. المشكلات الصحية المرتبطة بالطعام ليلاً مثل مشكلات الجهاز الهضمي ومشكلات الجهاز التنفسي.
٣. الآثار النفسية الناتجة عن تطوير سلوك إدماني بتناول الطعام ليلاً من أجل المتعة لا الجوع.



محتوى النشاط

١. تقدم المعلمة للطالبات مجموعة كافية من المصادر والمراجع تكفي لاكتسابهن المعرفة حول الموضوع المطلوب.
٢. تقدم لهن وسيلة للاتصال بالويب وطريقة للبحث من خلاله مع إعطاء الوقت اللازم.
٣. لا تحجر المعلمة بنتيجة البحث على أحد الطالبات حتى لو توصلت إحدى المجموعات إلى نتيجة مخالفة (بأن الطعام ليلاً لا يرتبط بزيادة الوزن) تسمح لها بعرض رأيها وأدلتها.
٤. تفاضل المعلمة بين الطالبات بالعناصر الموجودة في (مؤشرات نجاح البرنامج).



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. احتواء نتيجة البحث على أسباب واضحة قابلة للقياس.
٢. احتواء نتيجة البحث على أدلة/ إحصاءات/ أمثلة/ اقتباسات.
٣. العرض الجيد من قبل المجموعة لنتيجة بحثهن.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. تذكر الطالبات للأسباب المؤدية إلى زيادة الوزن بالطعام ليلاً والمشكلات الصحية المرتبطة به، والقدرة على استحضار معظمها عند إعادة النقاش.
٢. إدراك الطالبات لأهمية المشكلة وأهمية تلافئها وعلاجها، ويتجلى ذلك في إتقان النشاط التالي الخاص بالتنفيذ والتقييم من هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. قواعد الطعام، دليل آكلي الطعام، مايكل بولان، مكتبة جرير، ٢٠١٤.
٢. الدليل الشامل إلى الطعام والمغذيات، ألبير مطلق، مكتبة لبنان، ٢٠١٩.
٣. عناية صحية، غذاؤنا صحتنا، سعد عبد القادر ماهر.
٤. دليل التغذية والوزن واللياقة البدنية، عكله سليمان الحوري، دار الكتاب الثقافي.
٥. Night Eating Syndrome: Research, Assessment, and Treatment, by Jennifer D. Lundgren, Kelly C. Allison, Albert J. Stunkard.
٦. Overcoming Night Eating Syndrome: A Step-by-Step Guide to Breaking the Cycle, by Kelly C. Allison, Albert J. Stunkard.

٧. مجموعة من المقالات:



٨. مجموعة من المقاطع المرئية:



قائمة المراجع



حملة على مواقع التواصل الاجتماعي



استراتيجية التنفيذ

تقوم الطالبات بإطلاق وتنظيم حملة على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة حول وجبة العشاء وأهمية التخفيف فيها، تبعاً للمعلومات التي استقوها من خلال نشاط التحضير لهذا المعيار.



فكرة النشاط

١. أضرار الإفراط في الطعام ليلاً.
٢. لماذا نحب تناول الطعام ليلاً؟ Night Eating Syndrome.
٣. أهمية التخفيف في وجبة العشاء.
٤. متى يجب التوقف تماماً عن الطعام؟
٥. خطوات عملية للتغلب على إدمان الجوع الليلي.



محتوى النشاط

١. توفر المعلمة للطالبات وسيلة الاتصال بالانترنت مع أجهزة كمبيوتر أو أجهزة لوحية لمن لا يملكها.
٢. تقود المعلمة مع الطالبات مرحلة إعداد الحملة والتخطيط لها قبل البدء فيها.
٣. تشارك المعلمة طالباتها في صياغة العبارات الدعائية للحملة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. اهتمام الطالبات بالتسويق الجيد للحملة وتبنيها بشكل شخصي على حساباتهن الخاصة، كمؤشر على تبنيهن للفكرة.
٣. استجابة الناس من الجمهور للفكرة بشكل جيد.



مؤشرات نجاح البرنامج

ورود التقارير والتغذية الراجعة من مشرفات السكن بتغيير سلوك الطالبات مع الطعام ليلاً في الفترات الزمنية التالية للنشاط.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. جائع دائماً اقهر نوبات النهم الشديد للطعام واعد تدريب خلاياك الذهنية، ديفيد لودفيج، مكتبة جرير، ٢٠١٨.
٢. قواعد الطعام، دليل آكلي الطعام، مايكل بولان، مكتبة جرير، ٢٠١٤.
٣. عناية صحية، غذاؤنا صحتنا، سعد عبد القادر ماهر.
٤. أنت ما تأكله، جيليان ماكيت، مكتبة جرير، ٢٠٠٦.
٥. هل تريد الإنقاص من وزنك ولكنك متعلق بالطعام كيف تتحرر وتفوز، ساندرا كابوت / ويندي بيركنز، مكتبة جرير، ٢٠١٨.



قائمة المراجع

اكتبي أجمل ما وجدته من ردود الأفعال من الناس على حملتكم الدعائية.



النشاط الموجه للطالبة



عصف ذهني موجه



استراتيجية التنفيذ

تعد المعلمة عصفاً ذهنياً بين الطالبات للحديث عن: أشياء تمنيت لو أفعلها لأول مرة في الحياة!  
بحيث تكون هذه الأشياء متاحة وبسيطة، (أمثلة على المطلوب في محتوى النشاط).



فكرة النشاط

١. التأمل لعشر دقائق في مكان مفتوح بصمت.
٢. المشي لمدة نصف ساعة في حديقة عامة في ساعات الصباح الأولى.
٣. زيارة صديقة أو فرد من العائلة لم أره منذ ما يزيد عن العام.
٤. تجربة مشروب ساخن جديد لم أشربه من قبل.
٥. تجربة نوع جديد من فن المنحوتات (مثل الأركت أو صنع الأواني الفخارية).
٦. ابتكار شعار خاص بي في الحياة أكتبه على أشياءي الخاصة.
٧. قراءة صحيفة الأخبار بعد شراء النسخة الورقية من بائع الجرائد.
٨. ..... إلخ



محتوى النشاط

١. توضح المعلمة للطالبات أن الهدف من هذه الأعمال البسيطة التعود على تغيير روتين الحياة اليومي لأسلوب أكثر نشاطاً في الحياة ويتسم بروح المغامرة والتجديد.
٢. لا تترك المعلمة العصف الذهني مفتوحاً ولكن توجهه للفكرة المطروح أشباهها في محتوى النشاط.
٣. من المهم الاحتفاظ بنتائج العصف الذهني للطالبات لاحتياجها في النشاط اللاحق.



إرشادات التنفيذ



ساعتان



مدة النشاط

١. حماس الطالبات ومشاركتهن في النشاط بذكر أفكار جديدة لأشياء يحبن أن يجربهن لأول مرة.
٢. امتلاء اللوحة بالكثير من الأمثلة والأفكار الجديدة (٢٥ نشاطاً يحقق المعايير على الأقل).



مؤشرات نجاح البرنامج

اهتمام الطالبات بتنفيذ هذه النشاطات بالفعل، بما يعني نجاح نسبة كبيرة منهن في التحدي المذكور في النشاط اللاحق.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الكسل، وهبة تاضرس، مكتبة رفاة الطهطاوي.
٢. النشاط: القوة لشحن حياتك بالمال والمعنى والزخم، باتريك فلاسكوفيتس / نيل باتيل، إصدارات مكتبة جرير، ٢٠١٩.
٣. The Active Life: A Spirituality of Work, Creativity, and Caring, by Parker J. Palmer.
٤. Integration: The Power of Being Co-Active in Work and Life, by Ann Betz, Karen Kimsey-House, ٢٠١٥.



قائمة المراجع

بماذا شعرت حين تأملت اللوحة المليئة بالنشاطات التي ترغبين في تجربتها؟ اكتبي كلمة لنفسك للتوقف عن إدمان الكسل والروتين اليومي.



النشاط الموجه للطالبة



لعبة جماعية على مدار الأسبوع



استراتيجية التنفيذ

تقوم الطالبات بالتنافس على النجاح في لعبة بينجو الخاصة بالحياة النشيطة. ومن تتجح في إكمال اللعبة تحصل على جائزة من المعلمة.



فكرة النشاط

العناصر التي اقترحتها الطالبات في أثناء العصف الذهني، في مرحلة التحضير من هذا المعيار.



محتوى النشاط

١. توفر المعلمة للطالبات أوراق أو مفكرات للكتابة، وتطلب منهن عمل مربع كبير وتقسيمه إلى خمسة أعمدة ثم تقسيم هذه الأعمدة إلى خمسة صفوف، بحيث تصبح ٢٥ مربعاً صغيراً. ثم تطلب المعلمة من الطالبات اختيار ٢٥ عنصراً من هذه العناصر وكتابتها في هذه الخانات وتوزيعها بشكل عشوائي.
٢. تعلق كل طالبة ورققتها الخاصة في المحضن وتكتب عليها اسمها.
٣. ثم تعقد بينهن التحدي في من تستطيع في خلال الأسبوع تنفيذ تحدي الـ BINGO.
٤. بحيث تقوم الطالبة بتنفيذ ومن ثم شطب خمسة عناصر متتالين سواء كان هذا التوالي عمودياً أو أفقياً أو وترياً، ويمكنها حينها أن تضع دائرة حول الحرف الأول من كلمة (BINGO) ثم تقوم بتنفيذ خمسة متتالين على عمود أو أفق أو وتر مختلف لتضع دائرة حول الحرف التالي، وهكذا حتى تظل جميع حروف الكلمة الخمسة.
٥. لا يشترط لتنفيذ التحدي أن تتجز جميع المهام الـ ٢٥ ، لأن العنصر قد يشترك في وتر وعمود وأفق.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. نسبة الإنجاز في شطب الأعمال أثناء الصف، بحيث يكون هناك إنجاز ف كل يوم على مدار الأسبوع.
٣. التنافس الجاد بين الطالبات للنجاح في التحدي.



مؤشرات نجاح البرنامج

تغير سلوك الطالبات مع الحياة النشيطة تبعاً لهذا البرنامج، ويظهر ذلك من خلال الاهتمام بالأنشطة الجديدة غير المعتادة والتغذية الراجعة بقله الملل والروتينية وقضاء الأوقات على منصات التواصل الاجتماعي بعد هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الكسل، وهبة تاضرس، مكتبة رفاة الطهطاوي.
٢. النشاط: القوة لشحن حياتك بالمال والمعنى والزخم، باتريك فلاسكوفيتس / نيل باتيل، إصدارات مكتبة جرير، ٢٠١٩.
٣. The Active Life: A Spirituality of Work, Creativity, and Caring, by Parker J. Palmer.
٤. Integration: The Power of Being Co-Active in Work and Life, by Ann Betz, Karen Kimsey-House, ٢٠١٥.



قائمة المراجع

اسردي الأعمال التي قمتي بها في تحدي البينجو الخاص بك.



النشاط الموجه للطالبة



المجال  
الصحي

تحافظ على صحتها

المعيار التربوي

٤



٥



تقويم

تمكين

تعزيز

قعيدة!

سكتش مسرحي / مسابقة



استراتيجية التنفيذ

تتسابق مجموعات الطالبات في تصميم وتنفيذ أجل سكتش مسرحي يعبر عن الفكرة الواردة في محتوى النشاط.



فكرة النشاط

فريدة اعتلت صحتها وتدهورت وصارت قعيدة الفراش ومنعها ذلك من مواصلة حياتها اليومية، ولكنها حظيت بفرصة العودة للزمن أسبوعاً للوراء لتجنب كل ما يمكن أن يكون سبباً في إصابتها بذلك، فكان أن..... (تكمل الطالبات من وحي إبداعهن).



محتوى النشاط

١. تشرح المعلمة للطالبات الفكرة ثم تقسمهن إلى ٣ مجموعات، كل مجموعة تتولى النقاش والوصول إلى شكل العمل المسرحي وتنفيذه في سكتش تبلغ مدته عشر دقائق.
٢. تساعد المعلمة مجموعات الطلبة بإمدادهن بالأفكار أو المعلومات وإرشادهن لكيفية إعداد الديكورات المناسبة.
٣. تكافئ المعلمة المجموعة المتميزة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. تعبير العمل المسرحي عن الفكرة في محتوى النشاط.
٢. الإبداع في الكتابة والعرض والتمثيل.
٣. الدقة في عرض المعلومات الطبية أو العامة.



### مؤشرات نجاح البرنامج

١. استحضار الطالبات لأهم الأفكار التي تم تغطيتها في الأعمال المسرحية المقدمة.
٢. اهتمام الطالبات بالفكرة العامة لأهمية المحافظة على الصحة بما ينعكس على اهتمامهن وإتقانهن للنشاط التالي الخاص بالتفعيل والتقييم لهذا المعيار.



### مؤشرات اكتساب المعيار

١. مسرحيات مدرسية، محمود محمد كحيل، دار هلا، ٢٠٠٧.
٢. مسرح الأطفال، دعاء مطير، مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع، ٢٠١٦.
٣. ٥٠٠ وصية لحياتك الصحية، أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا، القاهرة.
٤. الثقافة الصحية، محمد بشير شريم، مكتبة الأسرة الأردنية، وزارة الثقافة، الأردن، ٢٠١٢.
٥. مبادئ سلامة الأغذية، فهد بن محمد الجساس، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، ٢٠١١.



### قائمة المراجع

اكتبي موقفاً طريفاً حدث لك أثناء إعداد العمل المسرحي مع مجموعتك



### النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تحافظ على صحتها

٤



٥



تقويم

تفعيل

تحضير

بودكاست الصحة

تسجيل بودكاست إذاعي



استراتيجية التنفيذ

تقوم مجموعات الطالبات بتسجيل عدة نسخ من بودكاست إذاعي عن الصحة والحرص عليها.



فكرة النشاط

١. الصحة الشخصية وأهميتها والعناية بالجلد والبشرة وأعضاء الجسم، وعلاقتها بالملابس والنوم، والرياضة، والتعقيم الدوري.
٢. الفحص الطبي، وأهميته، وإجراءاته، وأنواعه.
٣. صحة البيئة، والتخلص من الفضلات والملوثات، ومكافحة الحشرات والقوارض.
٤. الصحة الوقائية والتطعيم والأمصال والمناعة.
٥. العناية بالمرضى وتدابير الحالات المرضية في المنزل، والتمريض المنزلي.
٦. السلامة في المنزل والإسعافات الأولية.



محتوى النشاط

١. توفر المعلمة للطالبات أوراق أو مفكرات للكتابة.
٢. من الأفضل توفير المشروبات الساخنة والإضاءة المناسبة والمقاعد المريحة.
٣. تطلب المعلمة من الطالبات مراعاة الصمت والهدوء أثناء العمل والكتابة.
٤. تترك المعلمة للطالبات حوالي ٥٠٪ من وقت النشاط للكتابة، و ٥٠٪ لعرض الطالبات لأعمالهن والتحكيم بينهن.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. نسبة الأعمال الجيدة المقبولة بالنسبة إلى الأعمال الرديئة.
٣. تعبير العمل عن محتوى النشاط وغرضه بطريقة جيدة.



مؤشرات نجاح البرنامج

تغير سلوك الطالبات مع الثقافة الصحية تبعاً لهذا البرنامج، ويظهر ذلك من خلال الاهتمام بالنصائح التي ألقينها بأنفسهن بعد هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. دليل الإسعافات الأولية، إجراءات طوارئ للجميع في البيت والعمل والفسحة، مكتبة لبنان ناشرون، كتب الفراشة، سلسلة الصحة العامة.
٢. ٥٠٠ وصية لحياتك الصحية، أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا، القاهرة.
٣. الثقافة الصحية، محمد بشير شريم، مكتبة الأسرة الأردنية، وزارة الثقافة، الأردن، ٢٠١٢.
٤. مبادئ سلامة الأغذية، فهد بن محمد الجساس، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية، ٢٠١١، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
٥. دليل الإسعافات الأولية، إجراءات طوارئ للجميع في البيت والعمل والفسحة، مكتبة لبنان ناشرون، كتب الفراشة، سلسلة الصحة العامة.
٦. الإعلام التربوي، محمد أبو زيد، دار هلال للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨.
٧. المرشد في الإذاعة المدرسية، محسن حسين بن نورة، مكتبة كنوز المعرفة، ٢٠٠٧.



قائمة المراجع

لخصي أجمل ما سمعت من إذاعات زميلاتك في كراستك.



النشاط الموجه للطالبة



### محاضرة

### استراتيجية التنفيذ

تقوم المعلمة بتعليم الطالبات عن طريق المحاضرة بعالم البكتيريا والفيروسات والطفيليات الدقيق الذي يعيش مع الإنسان وفي داخل جسمه حتى متحياً أي فرصة كي يصيبنا بالمرض، وأهمية وكيفية وثمرات الوقاية من ذلك.

### فكرة النشاط

١. مكانة الأخذ بالأسباب في العقيدة الإسلامية.
٢. مكانة الوقاية والعلاج من الأمراض في الشريعة الإسلامية.
٣. المرض إعاقة عن العمل الصالح في الآخرة والعمل النافع في الدنيا.
٤. الجراثيم التي تعيش حولنا وداخل أجسادنا، وكيف تصيبنا بالمرض؟
٥. كيفية الوقاية من الوقوع في الأمراض باتباع نمط حياة صحي ونظيف.

### محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على العناية بطرق الإلقاء المحفزة ولغة الجسد.
٢. تستخدم طرق الإبهار والعرض البصري لتيسير الوصول للمعلومة.
٣. تستخدم المراجع المرفقة للتحضير الجيد للموضوع.
٤. تحرص على الأسئلة المنشئة للطالبات في أثناء الإلقاء وإشراكهن في الوصول للمعلومة.

### إرشادات التنفيذ



ساعتان



مدة النشاط

١. انشغال الطالبات بالسماع والتدوين والمناقشة الجادة بعد ذلك.
٢. نوعية الأسئلة والاستفسارات الدالة على الفهم العميق لمحتوى النشاط والغرض منه.
٣. إجابة الطالبات على أسئلة المعلمة والتوصل لبعض الاستنتاجات من تلقاء أنفسهن مثل:  
كيفية الوقاية بعد معرفة طرق الإصابة بالمرض.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. تذكر الطالبات للخطوات العملية المتفق عليها للوقاية من الأمراض، والقدرة على استحضار معظمها عند إعادة النقاش.
٢. إدراك الطالبات لأهمية الأخذ بأسباب الوقاية والعلاج من الأمراض، ويتجلى ذلك في إتقان النشاط التالي الخاص بالتفعيل والتقييم من هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الصحة والمرض، حمد بن عبد الله الدوسري.
٢. الصحة للجميع - الانسان وامراض البيئـة، إريك ب. إكهولم، مكتبة تقریب.
٣. دائرة معارف طبية وصيدلانية مبسطة، أطلس ع، حنين ولي حنين ومصيري خليفة، ٢٠٠٥.
٤. مبادئ في الصحة والسلامة العامة، مجموعة مؤلفين، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٥. طب بالمكسرات، إسراء جاد، عصير الكتب للنشر والتوزيع، ٢٠١٧.



قائمة المراجع

اكتبي في كراستك وصية مختصرة إلى صديقة لتحذيرها من التقاط العدوى.



النشاط الموجه للطالبة

تأخذ بأسباب الوقاية والعلاج من المرض

المعيار التربوي

المجال  
الصحي

٤



٥



تقويم

تفعيل

تحضير

انشري الوعي!

تصميم ملصقات



استراتيجية التنفيذ

تقوم الطالبات بكتابة وتلوين وزخرفة ملصقات يدوية لنشر الوعي بالوقاية من الأمراض وتعليقها في الأماكن العامة.



فكرة النشاط

١. أهمية غسل الأيدي لتجنب نشر الأمراض التي تنتشر باللمس.
٢. أهمية تجنب الأكل من الأماكن الملوثة والمكشوفة.
٣. طرق الوقاية من التقاط عدوى أمراض الجهاز التنفسي.
٤. طرق الوقاية من مرض السكر.
٥. أهمية الاكتشاف المبكر للأمراض والفحص الدوري.



محتوى النشاط

١. تتدخل المعلمة فقط في عمل الطالبة لإرشادها لضرورة من ضرورات محتوى النشاط أخلت بها الطالبة، وفيما عدا ذلك تترك لها حرية التصميم والإبداع.
٢. تذكر المعلمة طلابها بضرورة مراعاة الجمهور وبساطته والبعد عن الغموض والتكلف.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. اختصار الملصقات وسرعة دلالتها على المطلوب.
٢. تنوعها وشمولها لكافة عناصر محتوى النشاط.
٣. تنافس الطالبات في الوصول إلى أجمل صورة للملصقات وأنجحها.



مؤشرات نجاح البرنامج

استبيان بسيط تقوم به المعلمة لتقييم انطباق الطالبات عن نشاطي البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الصحة للجميع - الانسان وامراض البيئية، إريك ب. إكهولم، مكتبة تقريب.
٢. دائرة معارف طبية وصيدلانية مبسطة، أطلس ٤، حنين ولي حنين ومصري خليفة، ٢٠٠٥.
٣. مبادئ في الصحة والسلامة العامة، مجموعة مؤلفين، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٤. Posters: Designing, Making, Reproducing. Hardcover – January, ١٩٦٤. By/ George F. Horn.
٥. Drawing Words and Writing Pictures: Making Comics: Manga, Graphic Novels, and Beyond First Edition. By/ Jessica Abel (Author), Matt Madden (Author).



قائمة المراجع

املئي الاستبيان المقدم إليك من معلمتك.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

تقدير الالتزام بتعليمات الأمن  
والسلامة

المعيار التربوي

٤



٦



تقويم

تفعيل

تحضير

إحصائيات الخطر

إعداد مخططات بيانية



استراتيجية التنفيذ

تعد الطالبات بعض المخططات الإحصائية البيانية والتي توضح الخطر الناتج عن عدم الالتزام بتعليمات الأمن والسلامة في العمل وخارجه في المجتمع بالاستعانة بالمراجع المرفقة.



فكرة النشاط

١. عدد من يعانون من مرض ناتج عن العمل.
٢. عدد العمال المقتولين بالخطأ أثناء العمل.
٣. عدد الذين يتعرضون لإصابات أثناء العمل.
٤. عدد الحوادث المرورية للمركبات.
٥. إجمالي عدد الوفيات لعدد الحوادث.
٦. إجمالي عدد الحوادث لعدد السكان.
٧. معدل قسوة الحوادث: إجمالي عدد الوفيات لعدد المصابين.
٨. إجمالي عدد الحرائق.
٩. معدل الوفيات من الحرائق.
١٠. معدل الإصابات والتشوهات الدائمة الناجمة عن الحرائق.



محتوى النشاط

تساعد المعلمة مجموعات الطالبات على إيجاد المعلومات الصحيحة وتعلمهن كيفية صياغتها في صورة مخططات بيانية توضيحية لكل إحصائية، مع جائزة لأفضل مجموعة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. أن تكون الإحصائيات حديثة.
٢. أن تكون المخططات واضحة وأنيقة.
٣. أن يكون العمل جماعياً من الطالبات وتعاونياً.



مؤشرات نجاح البرنامج

أن تستوعب الطالبة أهمية الاهتمام بتعليمات الأمن والسلامة وترغب في الأخذ بسبل الوقاية، ويظهر ذلك في حماسها وتفاعلها في النشاط التالي.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب: تقدير حجم الحوادث المرورية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية وسبل معالجتها ودور مجلس الشورى في ذلك، المملكة العربية السعودية نموذجاً، عبد الجليل سيف، ٢٠١٠.
٢. Applied Statistics in Occupational Safety and Health Third Edition. By/ Christopher A. Janicak
٣. Health and safety statistics
٤. Statistics on Safety in the Workplace
٥. إحصاءات الأمن والسلامة، الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء:



قائمة المراجع

اكتبي انطباعك عن حجم الإحصائيات التي تعلمتها في كراستك.



النشاط الموجه للطالبة



تقدير الالتزام بتعليمات الأمن والسلامة

المعيار التربوي

المجال  
الصحي

٤



٦



تقويم

تفعيل

تحضير

مهندسات السلامة

جولة ميدانية



استراتيجية التنفيذ

تقوم مجموعات الطالبات بعمل جولة ميدانية في المنشأة الخاصة بهن (المحضرن/ المدرسة/ السكن...) بصفتهم المسؤولات عن السلامة الدورية والوقائية فيها.



فكرة النشاط

١. تسجيل الحاجة إلى تعديلات معمارية في المنشأة لمراعاة السلامة أثناء الطوارئ.
٢. تسجيل الكفاية المتوفرة من أجهزة إطفاء الحريق الأوتوماتيكية أو اليدوية.
٣. مخارج الطوارئ ومدى كفاءتها عند حدوث مشكلة.
٤. مخابئ من الأثاث أو الزوائد الإنشائية تسمح بالتعامل مع الزلازل.
٥. وجود أجزاء حادة أو مؤذية في أثاث المنشأة.
٦. وجود حقيبة للإسعافات الأولية والأدوية المنقذة للحياة في المنشأة.



محتوى النشاط

١. تتكلم المعلمة مع الطالبات في البداية عن عناصر محتوى النشاط والوضع المثالي لها بالاستعانة بالمراجع المرفقة.
٢. تقوم بتقسيم الطالبات إلى مجموعات خماسية حيث تحتوي كل مجموعة على: (قائدة - مسجلة - منسقة أعمال تقوم بمراجعة محتوى النشاط على البقية).
٣. تستمع إلى عمل الطالبات وتكافئ المجموعة المتفوقة بعد العودة من الجولة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. نسبة الأعمال الجيدة المقبولة بالنسبة إلى الأعمال الرديئة.
٣. تعبير ورقة العمل الخاصة بنشاط الطالبات عن عناصر محتوى النشاط وغرضه.
٤. نسبة الأفكار الإبداعية الخاصة بالطالبات فيما يتعلق بأفكار جديدة خارجة عن محتوى النشاط وتعلق به.



مؤشرات نجاح البرنامج

استحضار الطالبات لأهم عناصر الأمن والسلامة في أي منشأة معمارية مما يسمح بذكر معظمها عند نقاش لاحق معهن.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. ألبوم ملصقات الأمن والسلامة باللغة العربية، مكتبة جرير.
٢. دليل الإسعافات الأولية، إجراءات طوارئ للجميع في البيت والعمل والفسحة، مكتبة لبنان ناشرون، كتب الفراشة، سلسلة الصحة العامة.
٣. الدليل المصور في شرح أنظمة السلامة ومعدات الحريق، سلمان علي آل دخيل الله، ٢٠١٤.
٤. أنظمة الايزوا في السلامة والبيئة، حسان زيدان، دار الكتاب الجامعي، ٢٠١٤.
٥. تحتاج أن تعرف الإسعافات الأولية، شينا ميريديث، مكتبة جرير، ٢٠١٠.
٦. مدى فاعلية تعليمات الأمن والسلامة المهنية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.



قائمة المراجع

اكتبي في كراستك أجمل المواقف وأظرفها أثناء الجولة الميدانية.



النشاط الموجه للطالبة

# المجال الصحي



المرحلة  
الثانوية





ورشة عمل



استراتيجية التنفيذ

يتم تقسيم الطالبات لعدة مجموعات ثم تلخيص كل مجموعة لفصل (الطهارة) من كتاب (الترغيب والترهيب) للإمام المنذري، ثم تقوم طالبة من كل مجموعة بعرض عمل المجموعة.



فكرة النشاط

١. انتقاء عشرة أحاديث من الفصل المذكور، بحيث لا تقل الدرجة الحديثية لكل واحد منها عن (حسن) بحسب تحقيق الإمام الألباني رحمه الله تعالى.
٢. كتابة هذه الأحاديث العشرة المنتقاة من الفصل في ورقة مع ذكر فائدة واحدة على الأقل على كل حديث مختار.
٣. عرض هذه الورقة عن طريق ممثلة للمجموعة لبقية المجموعات مع توضيح الفائدة الخاصة بهنّ في كل حديث من العشرة.



محتوى النشاط

١. تنتقل المعلمة بين المجموعات لمتابعة عملهنّ أثناء الورشة وتتدخل بالنصائح والتوجيهات.
٢. عند عرض كل طالبة لعمل مجموعتها تحرص المعلمة على عدم تسفيه أحد الطالبات لنتاجهنّ أو أفكارهنّ.
٣. تناقش المعلمة المجموعة في سبب اختيارهنّ لكل حديث من الأحاديث المنتقاة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة في عمل المجموعات دون تكاسل أو تخلف.
٢. إكمال الطالبات لقراءة الفصل كاملاً من الكتاب.
٣. نوعية الأحاديث المنتقاة ومدى صحتها ومدى شمولها لفضل الطهارة.
٤. واقعية وإبداعية وعدم تكلف الفوائد التي تخرج بها كل مجموعة من العمل.
٥. الجمال الفني للورقة الناتجة عن عمل المجموعة كمؤشر على اهتمام الطالبات بالنشاط.



### مؤشرات نجاح البرنامج

- قدرة الطالبة على استحضار خمسة أحاديث على الأقل في فضل الطهارة عند سؤالها أو مناقشتها مع القدرة على استخدام هذه الأحاديث في كتابة مقال من صفحة واحدة أو كلمة قصيرة.



### مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب: الترغيب والترهيب للإمام المنذري، تحقيق محمد ناصر الدين الألباني.
٢. كتاب: أتعلم ديني النظافة والطهارة أركان الاسلام، إيمان عمر مخزوم، الإرشاد للنشر، ٢٠١٧.
٣. مقال: الإسلام دين النظافة، محمد سلامة الغنيمي، موقع طريق الإسلام:
٤. محاضرة: فضل الطهارة، الشيخ نبيل العوضي:
٥. خطبة: أهمية الطهارة والنظافة، الشيخ أحمد أبو عيد:



### قائمة المراجع

١. اختاري حديثاً من الأحاديث التي اختارتها مجموعتك في تلخيصها.
٢. اكتبي الحديث بخط حسن وعلقيه في غرفتك ليكون شعاراً لك لمدة أسبوع على الأقل.



### النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تهتم بنظافتها الشخصية

٤



١



تقويم

تفعيل

تحضير

هل تغسلين يديك بشكل صحيح؟!

تعليم عملي



استراتيجية التنفيذ

تقوم المعلمة بتعليم الطالبات عملياً كيفية غسل اليدين بطريقة صحيحة للوقاية من الجراثيم والملوثات.



فكرة النشاط

الخطوات الواردة في هذه المقاطع المرئية:



محتوى النشاط

١. الحرص على توفير المعدات اللازمة للنشاط من وجود حوض مياه وصابون ومناشف نظيفة.
٢. تقوم الطالبات بتنفيذ الخطوات التي رأوا المعلمة تقوم بها عملياً وتقوم المعلمة أداءهن حتى تمام التعلم.
٣. تشرح لهن المعلمة أثناء النشاط الأسباب المختلفة لأهمية غسل اليدين بطريقة



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة المشاركات في النشاط.
٢. نسبة الطالبات الناجحات في إتمام الخطوات كاملة بشكل صحيح من المشاركات.
٣. نظافة المكان في نهاية النشاط وعدم تلوثه بالمياه والمخلفات المختلفة.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. قدرة الطالبة على إعادة المحاكاة لخطوات غسل اليدين بطريقة صحيحة عند طلب ذلك منهن في وقت لاحق.
٢. قدرة الطالبات على استحضار الأسباب المختلفة لأهمية غسل اليدين للوقاية من الجراثيم والأمراض



مؤشرات اكتساب المعيار

١. النظافة الشخصية والعناية بالنفساء والصحة العامة، سمر الجمعان، ٢٠١١.
٢. النظافة الشخصية في الحياة اليومية، مكتبة جرير، ٢٠١٥.
٣. الجراثيم ليست للمشاركة (كتاب إلكتروني مترجم)، إليزابيث فريديك، مكتبة جرير.
٤. كيف تتجنب الأمراض القاتلة، جين ستون، مايكل جريجر، مكتبة جرير، ٢٠١٨.



قائمة المراجع

قومي بغسيل اليدين قبل وبعد كل وجبة باستخدام الخطوات التي تعلمتها في النشاط، وكافتي نفسك في النهاية عند إتمام هذه المهمة لأسبوع كامل.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تحرص على نظافة ثيابها وجمال  
منظرها

٤



١



تقويم

تفعيل

تحضير

الأناقة.. كيف ولماذا؟

مدارسة مجموعات الطالبات للحديث: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر،  
قال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنا ونعله حسنة، قال : إن الله جميل يحب الجمال،



نشاط تحضيري

مشاهدة مادة مرئية بعد النشاط التحضيري



استراتيجية التنفيذ

أربعة مقاطع مرئية تعرضها المعلمة على الطالبات، كل مقطع تتبعه مناقشة مفتوحة، بحيث  
تستقل كل نصف ساعة من النشاط بقضية خاصة تتم معالجتها في المقطع.



فكرة النشاط

١. المقطع الأول/ أسرار الأناقة في ملابس البيت.
٢. المقطع الثاني/ بعض النصائح في اختيار تنسيق العباءات.
٣. المقطع الثالث والرابع/ كيف تنسيق الألوان بطريقة ملائمة مع الحجاب؟



محتوى النشاط

تعد المعلمة كلامها أولاً قبل بدء النشاط لتتكلّم به مع الطالبات أثناء المناقشة المفتوحة  
لتحقيق أكبر استفادة ممكنة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. انتباه الطالبات وإنصاتهن أثناء عرض المقاطع المرئية.
٢. مدى تفاعل الطالبات مع المعلمة أثناء المناقشة المفتوحة في كل مقطع منها.
٣. استيعاب الطالبات للغرض من كل مقطع وللترباط بينهم.



مؤشرات نجاح البرنامج

تغيير مظهر الطالبات بعد هذا البرنامج بشكل تلاحظه المعلمة.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. المرأة والجمال، أسرار وأناقة، د. جوخة الريامي، الدار المصرية اللبنانية للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٧.
٢. مكملات الملابس الأكسسوار: فن الأناقة والجمال، نادية محمود خليل، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ٢٠٠١.



قائمة المراجع

دوني نقاطاً كنت تفتقرين إليها في ملابسك ثم احرصي على تطبيقها في الأيام التالية كي تكوني أكثر أناقة وأجمل مظهرًا.



النشاط الموجه للطالب



### حفلة تنكرية

### استراتيجية التنفيذ

حفلة تنظمها المعلمة مع الطالبات سواء في المحضن أو في مكان آخر، على غرار الحفلات التنكرية، ولكن هذه المرة تتنكر الطالبة في صورة نفسها ولكن بعد أن صارت على أعلى درجة من درجات النظافة الشخصية وجمال المنظر والثياب والرائحة، مع جائزة لأفضلهن.

### فكرة النشاط

- ١- الثياب النظيفة. ٢- الثياب المنمقة. ٣- حسن اختيار الألوان وتناسقها.
- ٤- هندمة الثياب وانضباط المقاس على الجسد. ٥- الرائحة الحسنة والعطر.
- ٦- جمال وتنسيق تصفيفة الشعر. ٧- جمال وتنسيق الوجه وتنظيف الأسنان.

### محتوى النشاط

١. توضح لهن المعلمة أن غرض الحفلة ليس المبالغة غير الحميدة في المظهر ولكن التدريب فقط على إتقان المظهر العام والهيئة.
٢. الحرص على الضوابط الشرعية أثناء الحفل، ألا يحضر فيها الرجال أو تكون الملابس كاشفة لعورة المرأة أمام العورة.
٣. تحرص المعلمة على تشجيع الاختيار الملائم للملابس من حيث الألوان والنظافة والناسق وليس الأعلى أو الأغنى من الطالبات.

### إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة مشاركة الطالبات بالنسبة إلى العدد الإجمالي.
٢. التزام الطالبات بقواعد الحفلة والتنافس على الفوز.
٣. قضاء الطالبات لوقت لطيف ومرح في الحفلة بانطباع جيد عنها.



مؤشرات نجاح البرنامج

استبيان عن البرنامج بانطباع ونقد الطالبة.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. إدارة الحفلات والمؤتمرات، سامي عبد القادر، مجموعة النيل العربية، ٢٠٠٤.
٢. أروع الحفلات بأقل التكاليف، رزق الجيزاوي، كتاب إلكتروني، كتب جوجل.
٣. ألعاب الحفلات، دار نهضة مصر، ٢٠١٢.
٤. Celebrate Everything!: Fun Ideas to Bring Your Parties to Life Hardcover – October ٢٥, ٢٠١٦. By/ Darcy Miller.
٥. A Perfect Event: A Perfect Event: Inspired, Easy Elegance for Every Occasion... – June ٢٦, ٢٠١٢. Debi Lilly.
٦. The Party Planning: Ideas, Checklist, Budget, Bar& Menu for a Successful Party...- Rita L. Spears.



قائمة المراجع

املئي الاستبيان الموجه إليك.



النشاط الموجه للطالب





قراءة ورقة معرفية تتبعها مناقشة مفتوحة



استراتيجية التنفيذ

قراءة تحليلية في فصل (فضول النوم) من كتاب (الفضول) للشيخ منصور المقرن. وفصل (الشبع والنوم) من كتاب (من طرائف الحكمة) لمحمد الصالح العميل.، ثم في المناقشة المفتوحة بعده يُطلب من كل طالبة ذكر أثر واحد مما قرأته أثر فيها مع ذكر السبب.



فكرة النشاط

١. كتاب الفضول (فضول الكلام النظر الطعام النوم المخالطة اللباس)، منصور بن محمد المقرن، دار طيبة، الرياض، ٢٠١١. من ص ٦٥ إلى ص ٦٩.
٢. كتاب (من طرائف الحكمة)، محمد الصالح العميل، مكتبة الملك فهد الوطنية، ٢٠١٠. من ص ٢٦١ إلى ص ٢٦٥.



محتوى النشاط

١. أثناء القراءة تحرص المعلمة على أن تشارك جميع الطالبات في القراءة الجماعية لكسر الرتابة مع التدخل لتنبيه الطالبات لبعض المعاني الحميدة المتضمنة في الآثار.
٢. تنتقي المعلمة أهم الآثار التي تجمع أفضل صور حرص السلف على الحذر من فضول النوم والاحتفاظ بها للتنبيه عليها في نهاية النشاط في حالة لم تنتبه لها أحد الطالبات.
٣. تنبه المعلمة على الطالبات ضرورة عدم تسفيه رأي أحد أو مقاطعته أثناء الكلام.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. تركيز الطالبات في القراءة وعدم الانشغال بالأجهزة اللوحية أو الكلام الجانبي.
٢. نسبة مشاركة الطالبات في الفوائد المنتقاة بعد ذلك أثناء المناقشة المفتوحة من إجمالي عدد الطالبات.



مؤشرات نجاح البرنامج

١. إظهار الطالبة لرغبتها في تغيير التوسع في النوم والراحة والكسل، ويظهر ذلك باستجاباتها لنشاط التفعيل والتقويم من هذا البرنامج وتفاعلها معه.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب الفضول (فضول الكلام النظر الطعام النوم المخالطة اللباس)، منصور بن محمد المقرن، دار طيبة، الرياض، ٢٠١١.
٢. كتاب (من طرائف الحكمة)، محمد الصالح العميل، مكتبة الملك فهد الوطنية، ٢٠١٠.
٣. كتاب: حياة السلف بين القول والعمل، أحمد بن ناصر الطيار، دار ابن الجوزي، السعودية.
٤. كتاب: نزهة الفضلاء تهذيب سير أعلام النبلاء، محمد موسى الشريفي، مؤسسة أم القرى.
٥. سلسلة محاضرات (الفضول)، شرح رسالة (الفضول) للمقرن، الشيخ محمد إسماعيل المقدم، موقع طريق الإسلام.



قائمة المراجع

١. اکتبي أهم الآثار التي استوقفتك أثناء القراءة الجماعية.
٢. شاركي مع المعلمة في المناقشة المفتوحة بعد ذلك مشاركة بناءة مع الإنصات لزميلاتك.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تتجنب الكسل والإفراط في  
النوم والراحة

٤



٢



تقويم

تفعيل

تحضير

سنين كسلي!

لعبة جماعية تتبعها مناقشة مفتوحة



استراتيجية التنفيذ

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



فكرة النشاط

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



محتوى النشاط

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



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

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



مؤشرات نجاح البرنامج

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



مؤشرات اكتساب المعيار

١. آمنت بقدرتها على الإنجاز فأنجزت، إصدارات مكتبة جرير، ٢٠١٩. □
  ٢. ابدأ بالأهم ولو كان صعباً: التهم هذا الضفدع، براين تريسي، ترجمة هبة الله الغلاييني، مكتبة العبيكان، ٢٠١٠. □
  ٣. النوم: خبايا وأسرار، سارة نور الدين، وكالة الصحافة العربية، ٢٠١٨. □
  ٤. عادات العقل ودافعية الإنجاز، خالد بن محمد الراغب، كتاب إلكتروني، كتب جوجل. □
  ٥. الطريق إلى النوم الصحي، سلسلة الصحة والحياة، معصومة حسين علامة، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ٢٠١٦. □
  ٦. مفكرة (انجز): طريقة ذكية وحديثة لإدارة الوقت ومضاعفة الإنجاز، خالد الحربي، وكالة فكرة الوسيط، ٢٠١٤. □
  ٧. عادة الإنجاز: توقف عن التمني وابدأ في العمل، برنارد روث، مكتبة جرير، ٢٠١٦. □
٨. Sleep Smarter: Evening Habits and Sleeping Tips To Get More Energized...-Zoe McKey.
٩. Sleep: The Myth of ٨ Hours...- Nick Littlehales.



قائمة المراجع

اكتبي انطباعك عن البرنامج في كراستك



النشاط الموجه للطالبة



إلقاء كلمة قصيرة تكاملية



استراتيجية التنفيذ

كلمة قصيرة (من ١٠ إلى ١٥ دقيقة) تقدمها الطالبة لتغطية عنصر من عناصر محتوى النشاط، بحيث تكتمل العناصر السبعة بعد سبع كلمات لسبع طالبات مختلفات.



فكرة النشاط

- ١- الزهد من القرآن والسنة. ٢- الزهد عند الصحابة وسائر السلف الصالح.
- ٣- ضياع الزهد في الزمن الحالي. ٤- مقارنة لرصد أسباب ذلك.
- ٥- خطورة الإسراف في الطعام صحياً. ٦- الأثر الاجتماعي للإسراف.
- ٧- مجاهدة النفس على الزهد، خطوات عملية.



محتوى النشاط

١. يتم تقسيم العناصر على الطالبات المشاركات قبل يوم النشاط بوقت كافٍ لتحضير الفقرة الخاصة بها في المنزل.
٢. تتجاوز المعلمة عن الطالبة التي تطلب عدم إشراكها حتى لا تصيبها التجربة بالحرج مع ضرورة تسجيل الملاحظة عن الطالبة للاعتناء بها في مجالات تدريبية مهارية أخرى.
٣. توفر المعلمة وقتاً كافياً قبل البدء في الاستماع إلى كلمات الطالبات تكفي لاستحضار الطالبات لأفكارهن ولزوال هيبة الموقف.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. الاستماع الجيد والإنصات من الطالبات للزميلة المتحدثة.
٢. تنوع العناصر والمعلومات التي تذكرها الطالبات.
٣. تفاعل الطالبات مع توصية المعلمة التالية لحديث كل طالبة.



مؤشرات نجاح البرنامج

الإلام الجيد بالمعلومات المتعلقة بالمعيار، بحيث يظهر ذلك في التنفيذ الجيد لنشاط التفعيل والتقييم من هذا البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب: الزهد، أحمد بن حنبل الشيباني، دار الحديث، ٢٠٠٤.
٢. كتاب: الزهد، وكيع بن الجراح، مكتبة الدار، ١٩٨٤.
٣. كتاب: حياة السلف بين القول والعمل، أحمد بن ناصر الطيار، دار ابن الجوزي، السعودية.
٤. كتاب: نزهة الفضلاء تهذيب سير أعلام النبلاء، محمد موسى الشريف، مؤسسة أم



قائمة المراجع

اكتبي في مذكرتك الخاصة أهم قراراتك الشخصية بعد الاستماع إلى كلمات زميلاتك وتوصيات معلمتك.



النشاط الموجه للطالبة



حملة إلكترونية جماعية على مواقع التواصل



استراتيجية التنفيذ

تقوم الطالبات بحملة جماعية على مواقع التواصل (فيسبوك وتويتر بالأخص) بعنوان #طعامنا. يتناولن فيها أهم المعارف التي تعلمنها في مرحلة التحضير بشكل توعوي للجمهور.



فكرة النشاط

١. الزهد من القرآن والسنة.
٢. الزهد عند الصحابة وسائر السلف الصالح.
٣. ضياع الزهد في الزمن الحالي.
٤. مقارنة لرصد أسباب ذلك.
٥. خطورة الإسراف في الطعام صحياً.
٦. الأثر الاجتماعي للإسراف.
٧. مجاهدة النفس على الزهد، خطوات عملية.



محتوى النشاط

١. توفر المعلمة للطالبات وسيلة الاتصال بالانترنت مع أجهزة كمبيوتر أو أجهزة لوحية لمن لا يملكها.
٢. تقود المعلمة مع الطالبات مرحلة إعداد الحملة والتخطيط لها قبل البدء فيها.
٣. تشارك المعلمة طالباتها في صياغة العبارات الدعائية للحملة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. اهتمام الطالبات بالتسويق الجيد للحملة وتبنيها بشكل شخصي على حساباتهن الخاصة، كمؤشر على تبنيهن للفكرة.
٣. استجابة الناس من الجمهور للفكرة بشكل جيد.



مؤشرات نجاح البرنامج

تغيير سلوك الطالبات مع الطعام أثناء ساعات المحضن في الفترات الزمنية التالية للنشاط.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. جائع دائما اقهر نوبات النهم الشديد للطعام واعد تدريب خلاياك الذهنية، ديفيد لودفيج، مكتبة جرير، ٢٠١٨.
٢. أنت ما تأكله، جيليان ماكيت، مكتبة جرير، ٢٠٠٦.
٣. حمية الصوم، أنقص وزنك وحافظ على صحتك وعش سنوات أطول، ميمي سبينسر / مايكل موزلي مكتبة جرير، ٢٠١٤.
٤. مبادئ بسيطة لأكل صحي وإنقاص الوزن، سارة جانج / أليكس ايه. لوك، مكتبة جرير، ٢٠١١.
٥. هل تريد الإنقاص من وزنك ولكنك متعلق بالطعام كيف تتحرر وتفوز، ساندرا كابوت / ويندي بيركنز، مكتبة جرير، ٢٠١٨.
٦. قواعد الطعام دليل آكلي الطعام، مايكل بولان، مكتبة جرير، ٢٠١٤.



قائمة المراجع

هل تغيرت فكرتك عن الطعام بعد هذا البرنامج؟ اکتبي فقرة قصيرة عن ذلك.



النشاط الموجه للطالبة





تمارس العادات الغذائية السليمة

المعيار التربوي

المجال  
الصحي

٤



٣



تقويم

تفعيل

تحضير

ممتلئة!

مشاهدة مادة مرئية وتتبعها مناقشة مفتوحة بين الطلبة والمعلم بعنوان: ما الخطأ فيما

نأكله؟



نشاط تحضيرى

إبداع بالرسم الكاريكاتيري (بعد النشاط التحضيري)



استراتيجية التنفيذ

مسابقة بين الطالبات بإبداع أجمل رسمة كاريكاتورية ساخرة عن الامتلاء بالطعام والتخمة.



فكرة النشاط

١. التخمة وأثرها على الحالة النفسية والمزاج العام.
٢. التخمة وأثرها على الإنتاجية والعمل.
٣. المنظر غير اللائق للشخص الممتلئ بالطعام.
٤. التخمة بجانب الفقير المعدم.



محتوى النشاط

١. تعتبر المعلمة العناصر الواردة في محتوى النشاط مجرد أمثلة لا أكثر.
٢. ثنِّب الطالبات إلى استحباب الخروج من الخلاف الفقهي واعتماد رسم الشخصيات الكاريكاتيرية غير مكتملة الجسد أو الوجه.
٣. من الممكن أن يحل اختبار العناصر التي سترسمها الطالبة عن طريق القرعة لضمان



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة المشاركات في البرنامج إلى العدد الإجمالي المفترض.
٢. جودة الرسوم الكاريكاتيرية المقدمة.



مؤشرات نجاح البرنامج

تشجع الطالبات بالإحساس بسوء التخمّة والطعام غير الصحي، بما ينعكس على اهتمامهن وإتقانهن للنشاط التالي.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب: كيف أرسم كاريكاتيرا؟، حسن علي آل زايد، ٢٠١٧.
٢. مقطع مرئي: تعليم رسم الكاريكاتير خطوة بخطوة:



قائمة المراجع

اكتبي فقرة يسييرة في كراستك بعنوان: الخطأ الذي أكله في طعامي!



النشاط الموجه للطالب



تمارس العادات الغذائية السليمة

المعيار التربوي

المجال  
الصحي

٤



٣



تقويم

تفعيل

تحضير

صميتي

إعداد ورقة بحثية



استراتيجية التنفيذ

مسابقة بين المجموعات في إعداد أفضل ورقة بحثية في وضع نظام غذائي سليم للحمية وانقاص الوزن والطعام الصحي.



فكرة النشاط

١. مواعيد الوجبات.
٢. تقسيمة العناصر الغذائية بالجرام على الوجبات الثلاثة.
٣. النشاط البدني والرياضة.
٤. قائمة الممنوعات الغذائية.



محتوى النشاط

١. تقوم المعلمة بتوجيه كل مجموعة على حدة لإتمام كتابة دراستهن.
٢. تتأكد المعلمة من أن تقوم الطالبات بالبحث فعلاً إما بالمراجع المذكورة أو عن طريق الويب.
٣. تحرض المعلمة الطالبات على التحدث بدراستهن أمام باقي طالبات المحضن.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة المشاركات في البرنامج إلى العدد الإجمالي المفترض.
٢. مدى تغطية العناصر الواردة في محتوى النشاط في دراسة الطالبات.
٣. تفاعل الطالبات مع صاحبات الدراسة أثناء عرضها بالنصح والتوجيه والاستماع الجيد.



مؤشرات نجاح البرنامج

سعي الطالبات لنشر الدراسة أو توصيلها للمسئولين كمؤشر على اهتمامهن بالفاعلية المجتمعية.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. الانتصار على السمنة، رضا العواد، ٢٠١٧.
٢. أستطيع أن أجعلك نحيفا، بول ماكينا، مكتبة جرير، ٢٠١٤.
٣. تناول الطعام الملائم لنوعية قوامك / حمية تشكيل الجسم، ساندر كابتوت، مكتبة جرير، ٢٠١١.
٤. Mini Habits for Weight Loss: Stop Dieting. Form New Habits...-Stephen Guise.
٥. Stop Eating Your Heart Out: The ٢١-Day Program to Free Yourself from Emotional Eating-Meryl Beck.



قائمة المراجع

اكتبي كل التعليقات والتقييمات التي تلقتها مجموعتك عن الدراسة في كراستك



النشاط الموجه للطالب

المجال  
الصحي

تحرص على نمط الحياة الصحي

المعيار التربوي

٤



٤



تقويم

تفعيل

تحضير

عادات ضد الصحة

عصف ذهني تتبعه مجموعة عمل



استراتيجية التنفيذ

عصف ذهني جماعي يهدف إلى استخراج أكبر كم ممكن من العادات اليومية غير الصحية التي نقوم بها ثم تقسيم الطالبات إلى مجموعات عمل لبحث سبل تدارك أهم خمسة نتائج.



فكرة النشاط

١. عادات صحية خاطئة في النظافة الشخصية.
٢. عادات خاطئة في النمط الغذائي.
٣. عادات خاطئة في اللياقة البدنية والحركة.
٤. عادات خاطئة في الوقاية من الأمراض والعلاج.
٥. عادات خاطئة في الصحة النفسية.



محتوى النشاط

١. تحرص المعلمة على تنبيه الطالبات إلى ضرورة عدم نقد أو مناقشة أية فكرة أثناء العصف.
٢. تنتقل المعلمة بين مجموعات العمل لتوجيههن ونصيحتهن لضمان واقعية الحلول ومشروعيتها.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. كثرة الأفكار الناتجة عن عملية العصف ومدى مناسبتها لعنوان النشاط بالفعل.
٢. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة في عمل المجموعات دون تكاسل أو تخلف.
٣. واقعية وإبداعية وعدم تكلف الفوائد التي تخرج بها كل مجموعة من العمل.



مؤشرات نجاح البرنامج

أن تخرج الطالبة من هذا النشاط مقدره لأهمية الاعتناء بنمط الحياة الصحي ومدركة لأهم العادات الخاطئة وطرق تقويمها، ويمكن تقييم ذلك من خلال النشاط التالي.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. قواعد الصحة الجديدة تغييرات بسيطة لصحة الجسد بأكمله، دانيالا كلارو / فرانك لييمان، مكتبة جرين، ٢٠١٦.
٢. المرشد المصور الكامل للعناية الطبية الذاتية: اعتن بنفسك، جيمس ف. فراير / دونالد م. فيكري، مكتبة جرين، ٢٠٠٧.
٣. الان توقف عن التقدم في العمر، جين كارير، مكتبة جرين، ٢٠٠٢.
٤. Healthy Habits Every Day: How To Change Your Lifestyle In ٢١ Days...-Anne Gilmore.



قائمة المراجع

اختاري واحداً من الأعمال المذكورة وطبقي ما فيها من حلول عملية اتفقتن عليها، وداومي على ذلك.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تحرص على نمط الحياة الصحي

٤



٤



تقويم

تفعيل

تحضير

إنفوجرافيك الصحة!

مسابقة في تصميم أفضل إنفوجرافيك



استراتيجية التنفيذ

تقوم مجموعات الطالبات بالتنافس فيما بينها في تصميم أفضل إنفوجرافيك للتوعية الصحية يشمل أهم المعلومات التي تناولتها الطالبات في مرحلة التحضير من هذا البرنامج.



فكرة النشاط

١. عادات خاطئة في النمط الصحي وطرق تقويمها.
٢. إحصائيات لأمراض أو مشاكل ناتجة عن نمط صحي مختل.
٣. نصائح لحياة يومية سليمة.



محتوى النشاط

١. تستعين الطالبات بالويب لاستقاء المزيد من المعلومات حول موضوع الإنفوجرافيك.
٢. تحرص المعلمة على توفير المعدات اللازمة للطالبات قبل العمل، مثل البطاقات والألواح والأوراق والألوان والليصق وطابعة الكمبيوتر وغيره.
٣. تنتقل المعلمة بين المجموعات لمتابعة عملهن أثناء العمل وتتدخل بالنصائح والتوجيهات.
٤. تتدخل المعلمة فقط في عمل الطالبات لإرشادهن لضرورة من ضرورات محتوى النشاط أخللن بها، وفيما عدا ذلك تترك لهن حرية التصميم.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة في عمل المجموعات دون تكاسل أو تخلف.
٢. احتواء الانفوجرافيك على عناصر محتوى النشاط.
٣. التنافس الحميد بين الطالبات في المسابقة والتزام حسن الخلق.



مؤشرات نجاح البرنامج

مراقبة الطالبات في تطبيقهن للخطوات العملية التي ذكرنها بأنفسهن في التصميم لنمط الحياة الصحي، والتزامهن بها بنسبة لا تقل عن ٥٠٪.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. جرعة وعي: إنفوجرافيك الصحة، وزارة الصحة السعودية، مكتبة العبيكان.
٢. إنفوجرافيك: دليلك إلى الحياة والكون وكل شيء، توماس إيتون، ترجمة عماد فؤاد الصباغ، مكتبة العبيكان، ٢٠١٥.
٣. Infographics: The Power of Visual Storytelling Paperback – August ١٦, ٢٠١٣. By/ Jason Lankow.
٤. Cool Infographics: Effective Communication with Data Visualization...- Randy Krum.
٥. Article: Healthy Living: ٨ Steps to Take Today:
٦. Article: ٥ ways to healthy lifestyle:
٧. مجموعة مقالات: تعلم الإنفوجرافيك:
٨. مطبوعات منظمة الصحة العالمية:



Scan me



Scan me



Scan me



Scan me



قائمة المراجع

احصلي على صورة للوحة الإنفوجرافيك الخاصة بمجموعتك وثبتيها بكراستك الخاصة.



النشاط الموجه للطالبة



المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تعتني بحالتها الصحية وتحرص  
على تقوية بدنها

٤



٥



تقويم

تفعيل

تحضير

الأربعون الرياضية

تلخيص ورقة معرفية



استراتيجية التنفيذ

تقوم الطالبات بتصفح سريع لكتاب (الأربعون الرياضية) ثم تقمن بتلخيص الأحاديث الأربعين في لوحة بتصميم خاص بهن ويعلقنها في المحضن.



فكرة النشاط

كتاب (الأربعون الرياضية)، محمد خير رمضان يوسف، دار طيبة، الرياض.



محتوى النشاط

١. تنتقل المعلمة بين المجموعات لتراقب وتقوم بعمل المجموعة بتلخيص النقاط المعرفية والمهارية الأساسية في الكتاب.
٢. توفر المعلمة قبل بدء النشاط نسخاً ورقية أو إلكترونية من الكتاب المذكور في محتوى النشاط.
٣. توفر المعلمة الأوراق والألوان واللوحات اللازمة لتصميم اللوحة النهائية للطالبات.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. تركيز الطالبات في القراءة وعدم الانشغال بالأجهزة اللوحية أو الكلام الجانبي.
٢. نسبة مشاركة الطالبات من كل مجموعة في عمل النشاط.
٣. جودة التلخيص المستمد من المادة المقروءة وجودة التصميم وجماله.



مؤشرات نجاح البرنامج

استحضار الطالبات لخمسـة أحاديث على الأقل في فضل الرياضة وتشبعهن بقيمة أهمية الرياضة في الإسلام.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب (الأربعون الرياضية)، محمد خير رمضان يوسف، دار طيبة، الرياض.
٢. محاضرة: شرح الأربعين الرياضية، دكتور محمد إسماعيل المقدم، موقع طريق الإسلام.
٣. خطبة: الرياضة في الإسلام، مهران ماهر عثمان نوري:
٤. فيديو: حث الإسلام على الرياضة والاعتناء بالأبدان، محمد الددو الشنقيطي:
٥. مقال: أهمية الرياضة في الدين الإسلامي، سعود بن عبد الله الروقي:



قائمة المراجع

اكتبي في مذكرتك الخاصة أهم ما استفدت به من كلمات زميلاتك وتوصيات معلمتك.



النشاط الموجه للطالبة

المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تعتني بحالتها الصحية وتحرص  
على تقوية بدنها

٤



٥



تقويم

تفعيل

تحضير

مدرستي الخاصة

استضافة / تعليم عملي



استراتيجية التنفيذ

تستضيف المعلمة إحدى مدربات اللياقة البدنية (جيمناستيك) لتعليم الطالبات كيفية القيام بالتمارين اليومية للإحماء الجسدي وتقوية عضلات الجسد.



فكرة النشاط

١. تمرين القرفصاء.
٢. التمارين الهوائية.
٣. تمارين المقاومة.
٤. تمارين التوازن.
٥. تمارين المرونة.



محتوى النشاط

١. تتأكد المعلمة من خبرة وعلم المدرية قبل استضافتها.
٢. تحرص على تنشيط كل الطالبات بالتفاعل والتدريب العملي معها.
٣. تتأكد من أن تكون الطالبات قد فهمن واعتدن على القيام بالتمارين المطلوبة قبل نهاية



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة الطالبات المنخرطات في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطالبات.
٢. تفاعل الطالبات مع المدربة وتمرنهن معها.
٣. التقييم الذي ستعطيه المدربة للطالبات بعد انتهاء الحصة التدريبية.



مؤشرات نجاح البرنامج

استمرار الطالبات على ممارسة نفس التمارين الرياضية بشكل يومي.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. التدريب الرياضي، أبو العلا عبدالفتاح / ريسان خريبط، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦.
٢. ٨ دقائق في الصباح لأجسام حقيقية، جورج كرون، مكتبة جرير، ٢٠٠٨.
٣. طريقك الى اكتساب جسد قوي: برنامج متكامل مدته ١٢ أسبوعا لحرق الدهون وبناء العضلات، لاري كيلر، مكتبة جرير، ٢٠٠٦.
٤. بعض الفيديوهات التعليمية على اليوتيوب، مثل:



قائمة المراجع

أعدّي برنامج متابعة سريع لنفسك لممارسة الرياضة اليومية في كراستك.



النشاط الموجه للطالبة



## التداوي على المذاهب الأربعة

مهارة المقارنة - مناظرة



استراتيجية التنفيذ

يتم تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات تدرس كل واحدة منها حكم التداوي وما يتعلق به على أحد المذاهب الأربعة ثم تتناظر ممثلات المجموعات في حين تقارن بقية الطالبات بين الآراء.



فكرة النشاط

١. التداوي في المذهب الحنبلي.
٢. التداوي في المذهب الشافعي.
٣. التداوي في المذهب المالكي.



محتوى النشاط

١. تعد المعلمة الأمر بطريقة أشبه بمسابقة، حيث تسعى كل مجموعة إلى إثبات أن رأيها صائب بدافع أن تفوز في النهاية، بشرط أن تثبت ذلك بطريقة علمية حسب القواعد الأصولية وليس بالجدال بالباطل.
٢. يلتزم الجميع بأداب المناظرة والحوار.
٣. توضح المعلمة للجميع في النهاية أن الهدف من النشاط هو فهم الخلاف في المسألة وتأكيد الإجماع على مشروعية التداوي وليس الترجيح بينها.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. اكتساب الطالبات لمهارة المناظرة والحجاج.

٢. فهم المذاهب الفقهية في مسألة التداوي.

٣. التزام الطالبات بالواقعة والصدقة، والمهضمة في الطح.



مؤشرات نجاح البرنامج

انطباق الطالبات وتيقنهم بأن التداوي في الإسلام مشروع ما بين الاستحباب والوجوب.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب: أحكام التداوي والدواء في الفقه الإسلامي، كمال الدين جمعة بكرو، دار الضياء للنشر والتوزيع، الكويت.

٢. كتاب: الفقه على المذاهب الأربعة، عبد الرحمن الجزيري، دار الكتب العلمية، ٢٠٠٣.

٣. الموسوعة الفقهية، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية بالكويت، ١٩٨٣.

٤. كتاب: بداية المجتهد ونهاية المقتصد، ابن رشد الحفيد، تحقيق/ محمد صبحي حسن الحلاق، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ١٩٩٤.

٥. مقال: فقه المرض والتداوي، الشيخ حسين عامر:

٦. توصيات مجمع الفقه الإسلامي في مؤتمره السابع بجدة سنة ١٩٩٢ المنعقد بشأن العلاج الطبي:



قائمة المراجع

اكتبي في كراستك أهم نتائج كل من المجموعات وتقرير مختصر عن مجريات المناظرة.



النشاط الموجه للطالبة



تدريب عملي



استراتيجية التنفيذ

مختصر لدورة الإسعافات الأولية والدعم الأساسي للحياة BLS تقدمها إحدى الطبيبات المختصات للطالبات في محضنهن.



فكرة النشاط

١. التعامل مع حالات الاختناق للكبار.
٢. التعامل مع حالات الاختناق للأطفال.
٣. الإنعاش القلبي الرئوي للكبار.
٤. الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال.



محتوى النشاط

١. تنبه المعلمة على الطالبات ضرورة الاستماع والإنصات أثناء المحاضرة.
٢. تستعين بأحدث وسائل العرض المتاحة لكسر الرقابة والملل عن الحضور.
٣. توفر المعلمة الدمى والوسائل التعليمية المناسبة بالتنسيق مع الطبيبة قبل بدء الدورة.
٤. تنبه على الطالبات بضرورة كتابة وتسجيل المعلومات الهامة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. انتباه الطالبات للمحاضرة أثناء إلقاء الطيبية وتدوينهن للملاحظات في كراستهن.
٢. تفاعل الطالبات مع الطيبية والاستجابة لأسئلتها.
٣. نوعية الأسئلة الاستفسارية التي توجهها الطالبات للطيبية أثناء الإلقاء.



### مؤشرات نجاح البرنامج

قدرة الطالبة على ذكر أهم سبل التعامل عند الطوارئ المذكورة.



### مؤشرات اكتساب المعيار

١. كتاب: المهارات الأساسية للإسعافات الأولية، د. أحمد رمزي، إدراك للنشر والتوزيع، ٢٠١٦.
٢. كتاب: تحتاج أن تعرف الإسعافات الأولية، شينا ميريدث، مكتبة جرير، ٢٠١٠.
٣. كتاب: الإسعافات الأولية، سلسلة كولينز جيم، مكتبة جرير، ٢٠٠٩.
٤. كتاب pdf: الإنعاش القلبي الرئوي، المجمع الفقهي الإسلامي (رابط):
٥. BLS (Basic Life Support) Provider Manual ١st Edition. By/ American Heart Association.
٦. Basic Life Support (BLS) Instructor Manual (٢٠١٥ AHA Guidelines for CPR and ECC) Textbook Binding – ٢٠١٦. By/ American Heart Association.
٧. Basic Life Support (BLS) Provider Manual (Arabic):
٨. فيديو: تعلم الإنعاش القلبي الرئوي من البدايه حتى الاحتراف:
٩. فيديو: دورة إنعاش القلب و الرئتين من جمعية القلب الأمريكية:



### قائمة المراجع

اكتبي قصة قصيرة تخيلية تكونين بطلتها، بحيث تستطيعين فيها إنقاذ حياة إنسان/ إنسانة بعد الغرق أو الصعق بالكهرباء بالقيام بإسعافه وإنعاشه قلبياً حتى وصول الإسعاف.



### النشاط الموجه للطالبة



تقدير الالتزام بتعليمات الأمن والسلامة

المعيار التربوي

المجال  
الصحي

٤



٦



تقويم

تفعيل

تحضير

الأمن المنزلي

استضافة



استراتيجية التنفيذ

استضافة لأحد أطباء الطوارئ للحديث مع الطالبات عن صور الإصابات الناجمة عن عدم مراعاة الأمن المنزلي وكيفية تجنب ذلك.



فكرة النشاط

١. الحروق.
٢. الإصابات الناتجة عن ابتلاع المواد الكيماوية بالخطأ.
٣. إصابات الاختناق بالطعام.
٤. الجروح والنزيف.
٥. الاختناق بالمبيدات والروائح.



محتوى النشاط

١. تنبيه المعلمة على الطالبات بضرورة الاستماع والإنصات أثناء المحاضرة.
٢. يستعين المحاضر بأحدث وسائل العرض المتاحة لكسر الرقابة والملل عن الحضور.
٣. تنبيه على الطالبات بضرورة كتابة الفوائد والمستنبطات.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. انتباه الطالبات للمحاضرة أثناء إلقاء الطبيب وتدوينهن للملاحظات في كراستهن.
٢. تفاعل الطالبات مع المحاضر والاستجابة لأسئلته.
٣. نوعية الأسئلة الاستفسارية التي توجهها الطالبة للمحاضر أثناء الإلقاء.



مؤشرات نجاح البرنامج

قدرة الطالبة على ذكر أهم سبل الإصابات في المنزل وكيفية الوقاية منها عند الحديث معها أو كتابة مقال عنها إذا طلب منها ذلك.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. السلامة الصحية، محمد إبراهيم خاطر، دار أسامة، ٢٠١٦.

٢. قواعد السلامة للأطفال، إبراهيم الغمري، ٢٠١٣.

٣. الدليل المصور في شرح أنظمة السلامة ومعدات الحريق، سلمان علي آل دخيل الله، ٢٠١٤.

٤. A Little Book About Safety Hardcover – June ١٧, ٢٠١٤. By/ Samantha Kurtzman-Counter, Abbie Schiller.

٥. [www.safetyandhealthmagazine.com](http://www.safetyandhealthmagazine.com).



قائمة المراجع

لخصي أهم صور ووسائل الأمن المنزلي في كراستك.



النشاط الموجه للطالبة



المجال  
الصحي

المعيار التربوي

تقدير الالتزام بتعليمات الأمن  
والسلامة

٤



٦



تقويم

تفعيل

تحضير

انشر الوعي

تصميم ملصقات توعوية



استراتيجية التنفيذ

تصمم مجموعات الطالبات مجموعة من الملصقات التوعوية الخاصة بالالتزام بالأمن والسلامة للجمهور.



فكرة النشاط

١. ملصقات لأمن الحوادث في الشوارع.
٢. ملصقات لأمن الحرائق في المباني والمنشآت.
٣. ملصقات لأمن وسلامة العمال في المصانع والشركات.
٤. ملصقات لأمن الأطفال في المدارس.



محتوى النشاط

١. تتدخل المعلمة فقط في عمل الطالبة لإرشادها لضرورة من ضرورات محتوى النشاط أخلت بها الطالبة، وفيما عدا ذلك تترك لها حرية التصميم والإبداع.
٢. تذكر المعلمة طلابها بضرورة مراعاة الجمهور وبساطته والبعد عن الغموض والتكلف.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. اختصار الملصقات وسرعة دلالتها على المطلوب.
٢. تنوعها وشمولها لكافة عناصر محتوى النشاط.
٣. تنافس الطالبات في الوصول إلى أجمل صورة للملصقات وأنجحها.



مؤشرات نجاح البرنامج

استبيان بسيط تقوم به المعلمة لتقييم انطباع الطالبات عن نشاطي البرنامج.



مؤشرات اكتساب المعيار

١. ألبوم ملصقات الأمن والسلامة باللغة العربية، مكتبة جرير.

٢. Posters: Designing, Making, Reproducing. Hardcover – January, ١٩٦٤. By/ George F. Horn.
٣. Drawing Words and Writing Pictures: Making Comics: Manga, Graphic Novels...- Jessica Abel, Matt Madden.
٤. Making Comics: Storytelling Secrets of Comics, Manga and Graphic Novels...- Scott McCloud.



قائمة المراجع

املئي الاستبيان المقدم إليك من معلمتك.



النشاط الموجه للطالبة

## الفهرس

المرحلة المتوسطة				
رقم الصفحة	المعيار	وصفه	عنوان النشاط	مسلسل
٣	تترفع عن الاتساح والتقدر	تحضير	Fun Day	١
٥		تفعيل وتقييم	تاريخ من الخطأ!	٢
٧	تحرص على نظافة ثيابها وجمال منظرها	تحضير	جميل يحب الجمال	٣
٩		تفعيل وتقييم	زوج من الشعور الجميلة	٤
١١	تتجنب الكسل والإفراط في النوم والراحة	تحضير	علم الكسل!	٥
١٣		تفعيل وتقييم	كسولة!	٦
١٥	تتفهم أهمية التوسط وضرر الإفراط في الأكل	تحضير وتفعيل	مستقبل السمنة	٧
١٧		تفعيل وتقييم	تراكينج!	٨
١٩	تتجنب الزيادة في الطعام ليلاً	تحضير وتفعيل	يحدث في الليل!	٩
٢١		تفعيل وتقييم	#وجبة_العشاء	١٠
٢٣	تتبع أسلوباً نشطاً في الحياة	تحضير	تمنيت لو أفعل!	١١
٢٥		تفعيل وتقييم	أسبوع الـ BINGO!	١٢
٢٧	تحافظ على صحتها	تحضير	قعيدة!	١٣
٢٩		تفعيل وتقييم	بودكاست الصحة	١٤
٣١	تأخذ بأسباب الوقاية والعلاج من المرض	تحضير	عالم من البكتيريا!	١٥
٣٣		تفعيل وتقييم	انشري الوعي!	١٦
٣٥	تقدر الالتزام بتعليمات الأمن والسلامة	تحضير وتفعيل	إحصائيات الخطر	١٧

٣٧		تفعيل وتقييم	مهندسات السلامة	١٨
<b>المرحلة الثانية</b>				
رقم الصفحة	المعيار	وصفه	عنوان النشاط	مسلسل
٤٠	تهتم بنظافتها الشخصية	تحضير	نقاء الدين ودين النقاء	١٩
٤٢		تفعيل وتقييم	هل تغسلين يديك بشكل صحيح؟!؟	٢٠
٤٤	تحرص على نظافة ثيابها وجمال منظرها	تحضير وتفعيل	الأناقة .. كيف ولماذا؟	٢١
٤٦		تقييم	من أنت؟	٢٢
٤٨	تتجنب الكسل والإفراط في النوم والراحة	تحضير	فضول النوم!	٢٣
٥٠		تفعيل وتقييم	سنين كسلي!	٢٤
٥٢	تعتمد في الأكل كمًا وكيفاً	تحضير	حكاية الزهد	٢٥
٥٤		تفعيل وتقييم	هاشاج: طعامنا	٢٦
٥٦	تمارس العادات الغذائية السليمة	تحضير وتفعيل	ممتلئة!	٢٧
٥٨		تقييم	حميتي	٢٨
٦٠	تحرص على نمط الحياة الصحي	تحضير	عادات ضد الصحة	٢٩
٦٢		تفعيل وتقييم	إنفوجرافيك الصحة!	٣٠
٦٤	تعنتي بحالتها الصحية وتحرص على تقوية بدنها	تحضير	الأربعون الرياضية	٣١
٦٦		تفعيل وتقييم	مدربتي الخاصة	٣٢
٦٨	تأخذ بأسباب الوقاية والعلاج من المرض	تحضير	التداوي على المذاهب الأربعة	٣٣
٧٠		تفعيل وتقييم	BLS	٣٤
٧٢	تقدر الالتزام بتعليمات الأمن والسلامة	تحضير	الأمن المنزلي	٣٥
٧٤		تفعيل وتقييم	انشري الوعي	٣٦