



كراسة الدعم

مشروع النظام الصحي المتوازن



اسم الطفل(ة):

اسم ولي الأمر:

<p>سيقدم للأطفال توصيات وتوجيهات حول كيفية الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية، بعد ذلك سيطلب منهم تنفيذها ومراقبتها طوال اليوم .</p>	<p>الوصف</p>
<p>1. جمع البيانات وتمثيلها في جداول ورسوم بيانية. 2. فهم وحساب المتوسط. 3. تعلم النصائح حول المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والأخذ بهذه النصائح. 4. اكتساب الطفل أساسيات الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية و تدريبه على تحمل المسؤولية تجاه تصرفاته اليومية كتناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة والنوم الكافي.</p>	<p>الاهداف</p>
<p>الجانب المعرفي سيتعلم الطفل كيفية تدوين المعطيات و حساب الدقائق و الساعات و قراءة الساعة الحائطية و كذا حساب المعدل بمساعدة الراشدين.</p> <p>الجانب القيمي الأخلاقي من خلاله يكتسب الطفل ضوابط ونظام العيش بسلوكيات اجتماعية مسؤولة والتي سيقوم بتلقينها لأقرانه فيما بعد.</p> <p>الجانب السلوكي المهاراتي نركز في هذا الجانب حول المهارات التطبيقية: تدوين الطفل لجميع المعلومات التي ستساعده في تنظيم سلوكه اليومي ثم ممارسة الرياضة كسلوك صحي وقائي.</p> <p>الجانب العاطفي الوجداني من خلال هذا المجال سيتعرف الطفل على الأصناف الغذائية وبعض الممارسات اليومية التي ستساعده في تنظيم سلوكياته اليومية</p>	<p>الجوانب التربوية للرؤية الموافقة للكفايات التعليمية</p>
<p>7 ساعات خلال 8 أيام</p>	<p>الوقت الإجمالي المطلوب</p>
<p>أوراق، قلم الرصاص</p>	<p>اللوازم المطلوبة</p>
<p>يتطلب درجة عالية من الإشراف من قبل أولياء الأمور ★★★★★</p>	<p>توجيه ذاتي/ تحت إشراف أولياء الأمور</p>
<p>يتوجب على المنتسب تقديم شروحات مبسطة للأطفال ولأولياء الأمور من حيث الأهداف العامة للنشاط، وتتبع خطواته بشكل دقيق مع تقديم التوجيهات المطلوبة عند الضرورة حسب إمكانيات كل أسرة.</p>	<p>توجيه خاص بالمنتسب(ة)</p>
<p>ستقوم الأسرة بمساعدة الطفل في إنجاز النشاط حسب توجيهات المربي وذلك بالتواصل معه باستمرار قصد تقديم شروحات أكثر من أجل تحقيق الأهداف والغايات التربوية لدى الطفل.</p>	<p>توجيه خاص بالأسرة</p>

اليوم الأول

الهدف: اليوم سيتعلم الطفل كيفية الحفاظ على صحة الجسم والعقل بمراقبة عدد ساعات النوم و نظام تغذيته.

الخطوات / الإرشادات

المدة

مقدمة : يجب على الآباء شرح للأطفال بشكل مبسط مايلي

- ✓ في هذا المشروع سنركز على كيفية الحفاظ على صحة أجسامنا وعقولنا
- ✓ تتطلب صحة الجسم تناول الطعام الجيد وممارسة الرياضة ، والنوم الكافي
- ✓ من أجل صحة عقلية سليمة ، يجب أن نكون متفائلين ، شاكرين ، وأن نتحدث إلى الأشخاص الذين نثق بهم لتهدئتها عندما نكون خائفين أو قلقين بسبب شيء ما.

10 دقائق

عادات النوم :

- خذ ورقة وارسم عليها جدول أسبوعيا كما هو موضح أسفله و ألصقه على باب غرفتك لتدوين الأعمال التي تقوم بها كل يوم .
- ملاحظة : على أحد الأبوين مساعدة الطفل في تسجيل الوقت إن لم يكن يعرف كتابة الأعداد (على الآباء اختيار احد الخيارين والاشتغال بها مع الأطفال)
- ✓ الخيار 1 : سيحاول الطفل رسم الساعة والعقارب ويحدد الوقت
- ✓ الخيار 2 : مساعدته في كتابة الأرقام بالخطوط المتقطعة ليتبعها الطفل.

15 دقيقة

اليوم	وقت الذهاب للنوم	وقت الإستيقاظ من النوم	مدة النوم
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

- بعد أسبوع واحد : سيحاول الطفل الإجابة على هذه الأسئلة التالية :

- هل تنام ما يكفي كل ليلة (بين 10 و 12 ساعة) ؟
- هل تنام قبل الساعة الثامنة مساء كل ليلة ؟
- ما الذي يجب عمله للتأكد من الذهاب إلى السرير قبل الساعة الثامنة مساء لكي تحصل على نوم كافي بين 10 إلى 12 ساعة كل ليلة ؟

اليوم الأول

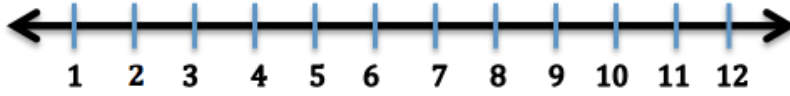
الهدف: اليوم سيتعلم الطفل كيفية الحفاظ على صحة الجسم والعقل بمراقبة عدد ساعات النوم و نظام تغذيته.

الخطوات / الإرشادات

المدة

لحساب الوقت الذي تستغرقه في النوم ، هذا مثال يوضح ذلك :



- نشاط رقم 1 : يمكن للطفل كتابة الأرقام من 1 الى 12 ثم يحسب عدد الساعات التي كان نائما خلالها
- مثال



المصدر: <https://www.mymathables.com/worksheets/number-line-subtraction/1st-grade-subtraction-with-number-lines-worksheets-printable-1-to-12.html>

40 دقيقة

- نشاط رقم 2 :

- ذهبت إلى الفراش على الساعة مساءً.  - استيقظت على الساعة صباحاً. 
- كم ساعة استغرقت في النوم خلالها ؟
- يقوم الطفل بتسجيل الأوقات في الجدول اليومي بمساعدة الوالدين .

العادات الغذائية :

- ✓ لاحظ جيدا الصورة جانبه و حدد إلى أي نوع من الطعام ينتمي طعامك لهذا اليوم .
مثلا : مقدار الربع $\frac{1}{4}$ من الحبوب و من الخبز والأرز والمعكرون ...
للتوضيح : ارسم دائرة مقسمة الى أربعة أجزاء ثم اطلب من الطفل أن يلون جزءا واحدا فقط و تخبره أن هذا هو الربع



30 دقيقة



- مقدار ربع من البروتين (الفاصوليا والسمك والبيض واللحم)
- مقدار الربع من الخضير
- مقدار الربع من الفواكه
- مقدار الربع من القطاني

الجدير بالذكر أن الطرق التقليدية لتناول الطعام هي الأمثل لطعام وصحة جيدة. من خلال المثال السابق هو مجرد اقتراح عالمي حديث لنظام غذائي صحي و متوازن.

✓ نقاش أسري :

- هل أسرتك تعتمد نظاما غذائيا متوازنا كالمثال السابق أو تعتمد نظاما غذائيا آخر ؟
(هل تأكلون نوعا معينا من الطعام أكثر من أي نوع آخر)

اليوم الأول

الهدف: اليوم سيتعلم الطفل كيفية الحفاظ على صحة الجسم والعقل بمراقبة عدد ساعات النوم و نظام تغذيته.

الخطوات / الإرشادات

المدة

شرب الماء :

يتوجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و 8 سنوات شرب لتر 1 من الماء أو ما يقدر ب 5 كؤوس يومياً.
هل تشرب الماء بهذا القدر ؟

- ارسم جدولاً مثل الجدول أدناه للإجابة عن العادات اليومية الخاصة بالأكل والشرب.
- أجب بـ "نعم" برمز "✓" أم "لا" برمز "✗" في الجدول .
- ارسم في الخانة الثانية من الجدول كأساً كلما شربت كأساً من الماء



الأيام	هل كان طعام متوازن كما هو في الرسم التخطيطي للغذاء المتوازن أعلاه ؟	عدد كؤوس الماء التي شربتها
الإثنين	✓	
الثلاثاء	✗	
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		
السبت		
الأحد		

- في نهاية الأسبوع، سيقوم الأطفال بعرض النتائج للعائلة و يناقشون الأسئلة التالية :

- ما كان إجمالي عدد الإجابات " نعم" و " لا" ؟
- هل شربت كمية كافية من الماء كل يوم ؟
- ماذا يجب عليك أن تفعل لتحسين عادات الطعام والشراب لجعل الطعام صحياً أكثر؟
- هل يجب عليك تغيير وقت تناول الطعام؟

اليوم الثاني

الهدف: اليوم سيتعلم الطفل بعض التمارين البدنية التي يمكنه القيام بها في المنزل.

الخطوات / الإرشادات

المدة

15 دقيقة

- سنبدأ اليوم بتمارين لتعزيز الصحة النفسية .
- تذكر ثلاثة أشياء أنت ممتن لوجودها. عبر عن كل واحدة في كلمة أو أكثر.
- يمكنك أن تستخدم الرسم للتعبير عن هذه الأشياء الثلاثة.
- أن تكون شاكرا وممتنا يعني أنك تُقدّر هذه الأشياء بدرجة كبيرة.

تمارين بدنية

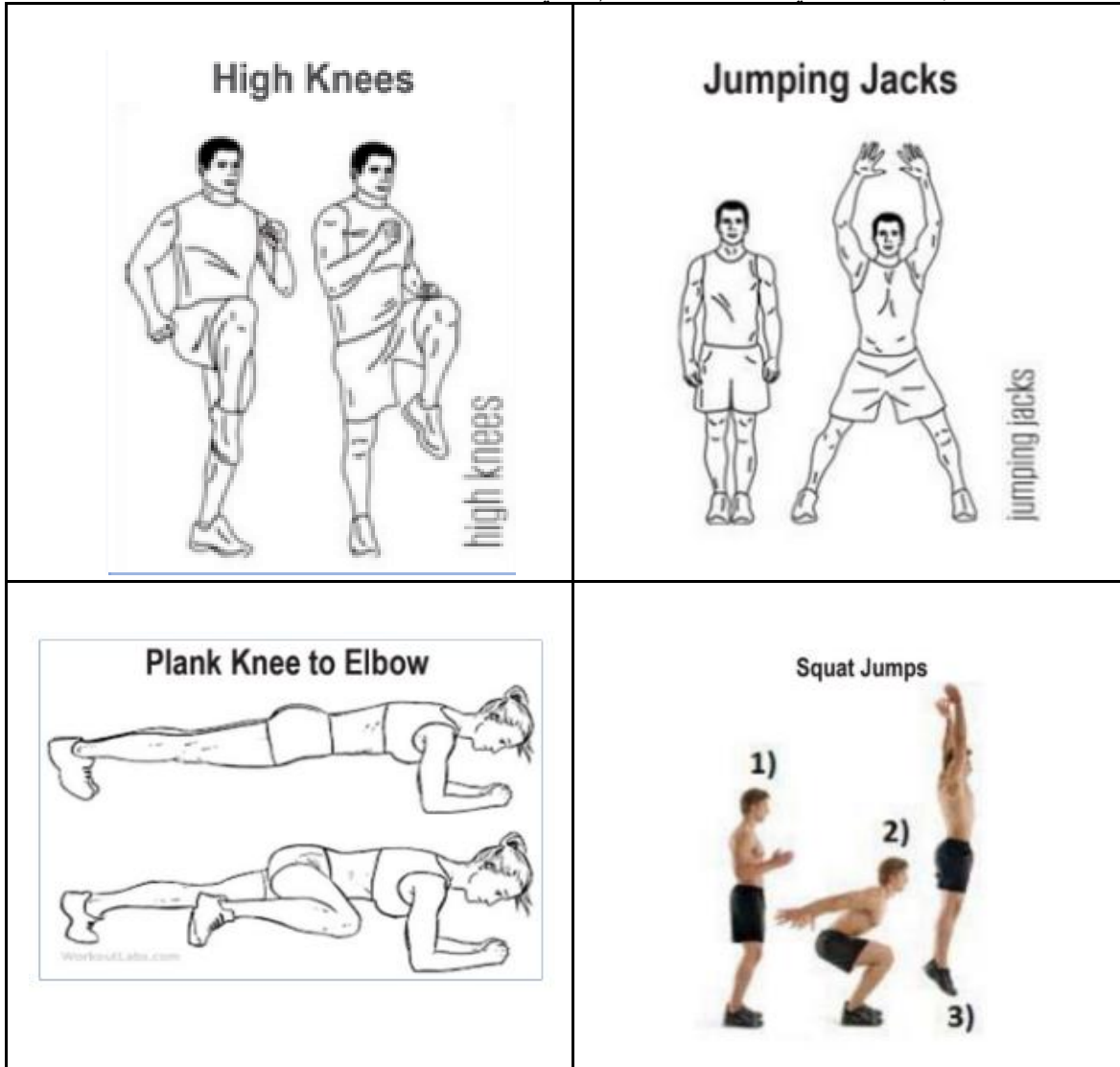
① من نصائح منظمة الصحة العالمية :

" ينبغي على الأطفال أن يمارسوا التمارين البدنية التي تتراوح

صعوبتها ما بين المتوسطة والصعبة كل يوم لمدة 60 دقيقة "

كما ذكر سابقا ، يجب على الأطفال القيام بالنشاط البدني يوميا وتدوين الوقت المستغرق للتمارين البدنية على الشريط البياني.

أمثلة لبعض التمارين الإجمالية التي يمكن للطفل القيام بها في المنزل. (انظر الصور)



20 دقيقة

اليوم الثاني

الهدف: اليوم سيتعلم الطفل بعض التمارين البدنية التي يمكنه القيام بها في المنزل.

الخطوات / الإرشادات

المدة

مطلوب من الطفل ممارسة التمارين البدنية يوميا في البيت أو خارج البيت مع تسجيل الوقت الذي استغرقه في التمارين بالدقائق أو رسم الساعة والعقارب ويحدد الوقت في الجدول كما هو موضح أسفله.
(يمكن لأفراد الأسرة المشاركة ومقارنة الجداول نهاية الأسبوع)

الأيام	وقت التمرين
الاثنين	60 دقيقة
الثلاثاء	45 دقيقة
الأربعاء	55 دقيقة
الخميس	60 دقيقة
الجمعة	45 دقيقة
السبت	60 دقيقة
الأحد	45 دقيقة

15 دقيقة

تذكير الطفل :

- بتسجيل البيانات والمعلومات على جدول العادات الخاصة بالأكل.
- أن يملأ عدد الساعات التي استغرقها في النوم.
- أن يقوم بالتمارين اليومية وأن يدون الوقت في الجدول الخاص به.

طيلة اليوم

هل قمت بتسجيل البيانات و المعلومات منذ أمس ؟ هل واجهتم أي صعوبات في القيام بذلك ؟

اليوم الثالث

الهدف : اليوم يستمر الطفل في تنظيم أسلوب حياته الصحية البسيطة

الخطوات / الإرشادات

المدة

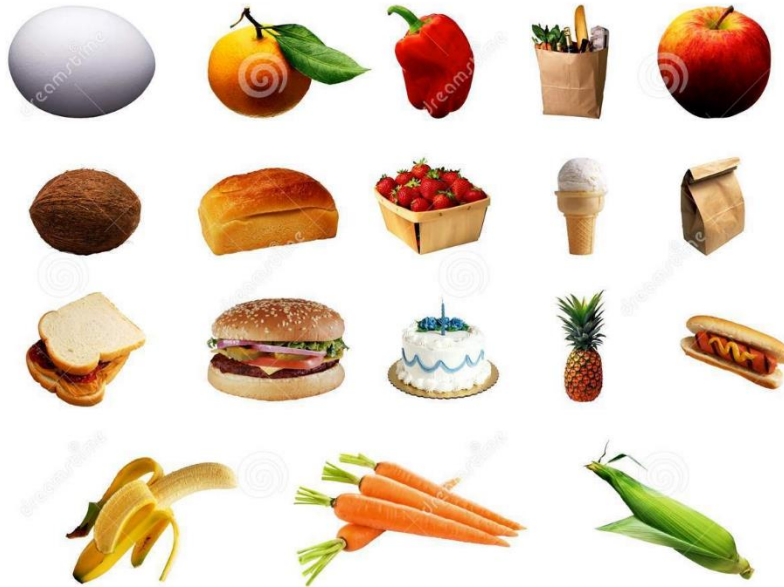
نشاط الصحة النفسية :

- يجب علينا (جميعا وخصوصا الأطفال) أن نتحقق وأن نراجع دائما غايتنا وأهدافنا في الحياة.
- ماذا تتمنى أن تصبح في المستقبل ؟
- كيف ستساعد الناس في المستقبل ؟

✓ نشاط :

يمكننا إضافة نشاط نعرض فيه صور لأطعمة مختلفة والطلب من الطفل أن يرسم دائرة حول الأطعمة الصحية واختيار عدة أنواع لصنع طبق وجبة صحية ومتوازنة.

مثال للصورة.



15 دقيقة

المصدر: <https://www.dreamstime.com/stock-illustration-set-different-food-items-collection-white-background-image88167902>

تذكير الطفل :

- بتسجيل البيانات و المعلومات على جدول العادات الخاصة بالأكل.
- أن يملأ عدد الساعات التي استغرقها في النوم.
- أن يقوم بالتمارين اليومية وأن يدون الوقت في الجدول الخاص به.

طيلة اليوم

هل قمت بتسجيل البيانات و المعلومات منذ أمس ؟ هل واجهتم أي صعوبات في القيام بذلك ؟

اليوم الرابع

الهدف : اليوم يستمر الطفل في تنظيم أسلوب حياته اليومية من أكل ورياضة وتفكير

الخطوات / الإرشادات	المدة
<p>فحص الصحة النفسية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أحيانا تشعر بمشاعر قوية وتود أن تخبر أحدا ما ؟ مشاعر الخوف، القلق أو الحزن...؟ - لمن تفصح وتعبّر عادة عن مشاعرك ؟ - هل هناك أي شيء تود التحدث عنه اليوم ؟ 	20 دقيقة
<ul style="list-style-type: none"> ✓ سيقوم الطفل بالتمارين البدنية في البيت لمدة ساعة واحدة. ✓ يراقب الطفل عاداته الغذائية اليومية ويسجل النقاط في الجدول الخاص . ✓ يكتب الطفل عدد ساعات نومه في الجدول الخاص بالنوم . 	ما بين 60 إلى 70 دقيقة

اليوم الخامس والسادس والسابع

الهدف : اليوم يستمر الطفل في تنظيم أسلوب حياته اليومية من أكل ورياضة وتأمل ونوم

الخطوات / الإرشادات	المدة
<ul style="list-style-type: none"> ✓ سيقوم الطفل بالتمارين البدنية في البيت لمدة ساعة واحدة. ✓ يراقب الطفل عاداته الغذائية اليومية و يسجل النقاط في الجدول الخاص بذلك . ✓ يكتب الطفل عدد ساعات نومه في الجدول الخاص بالنوم . 	ما بين 60 إلى 70 دقيقة

اليوم الثامن

الهدف : اليوم ستظهر لوالديك ما تعلمته خلال هذا الأسبوع.

المدة	الخطوات / الإرشادات
15 دقيقة	<p>عرض سجل النوم للعائلة ومتوسط ساعات النوم التي تم حسابها.</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل تنام ما يكفي كل ليلة (بين 10 و 12 ساعة) ؟ - هل تنام قبل الساعة الثامنة مساء كل ليلة ؟ - ما الذي يجب فعله للتأكد من الذهاب إلى السرير قبل الساعة الثامنة مساء لكي تحصل على نوم كافي بين 10 إلى 12 ساعة كل ليلة ؟
15 دقيقة	<p>عرض سجل عادات الاكل للعائلة مصحوبا بنقاش حول التجربة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما كان عدد إجمالي الإجابات " نعم"، مقابل "لا"؟ - هل تشرب كمية كافية من الماء كل يوم ؟ - ما يجب عليك أن تفعل لتحسين عادات الطعام والشراب لجعلها أكثر صحة ؟ - هل يجب عليك تغيير توقيت تناول وجبات الطعام ؟
15 دقيقة	<p>عرض جدول التمارين البدنية لتوضيح وإظهار مدة ممارسة التمارين الرياضية اليومية.</p> <ul style="list-style-type: none"> - احسب متوسط ممارسة التمارين البدنية اليومية . - هل يقترب المتوسط من 60 دقيقة ؟ - ما الذي يمكنك القيام به لإتمام 60 دقيقة من ممارسة الرياضة اليومية ؟
15 دقيقة	<p>التأمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما هي النصائح والتوجيهات التي نالت إعجابك أكثر في هذا المشروع؟ - هل تستطيع أن تعيش نمط حياة يحافظ على صحتك الجسدية و النفسية ؟ - كيف يمكنك أن تساعد شخصا آخر لكي يحافظ على نمط حياة صحي ؟

<ul style="list-style-type: none"> ▪ ملء الجداول والرسوم البيانية كما هو مطلوب. ▪ الدقة في الرسوم البيانية ، والعمليات الحسابية الصحيحة. ▪ يظهر الطفل التحفيز والاعتزاز أثناء العمل على الأنشطة. ▪ يظهر الطفل المَلِكِيَّةُ والحماس عند عرض نتائجه في النهاية. 	معايير التقييم
<ul style="list-style-type: none"> ▪ أنشئ المذكرة اليومية للممارسات اليومية لمشاركتها مع أصدقائك. ▪ عقد جلسات يومية لممارسة الرياضة مع العائلة. ▪ اكتب الوجبات المقترحة لمدة أسبوع بالجدول . 	أنشطة إثراء إضافية

كم الساعة ؟ تحت كل ساعة ، اكتب بنفس الشكل الموضح أدناه.

مثال:



أوراق العمل
لمعرفة الوقت

الهرم الغذائي .. وحدة الغذاء



النظام الغذائي
التقليدي
الصحي



الهرم الغذائي الصحي

