

الدرس 2

الصحة
وتحدياتها

نواتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- فهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، وإدراك أهمية النظافة العامة والماء النظيف.

هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تعريف الطلبة بمسؤوليتهم تجاه الاهتمام بأنفسهم، بما في ذلك أهمية تناول الطعام الصحي وأخذ قسط كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وشرح كيف يمكن لاختيارتهم بشأن هذه العوامل أن تؤثر في حياتهم على المدى القريب وال المدى البعيد.

يهدف الدرس أيضًا إلى شرح الطُّرق المختلفة لانتشار الأمراض وكيفية تجنب العدوى والتلوث على المستوى الفردي والمجتمعي، بما في ذلك أهمية الصرف الصحي والمياه النظيفة.

المواد المطلوبة

- عرض الكثير من صور الأنشطة البدنية والرياضيين واللاعبين الأولمبيين المشهورين في أرجاء الغرفة
- لوحة ورقية أو لوح أبيض
- أقلام تحديد، أقلام، أقلام رصاص ملونة
- بطاقات أو قطع ورقية صغيرة

نواتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- فهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، وإدراك أهمية النظافة العامة والماء النظيف .

تمارين هوائية تمارين حثيثة تنشط القلب والرئتين وتقويهما.	تمارين هوائية
القدرة على الإثراء والتمدد من دون التعرض لكسر.	مرونة
تغيير وضعيَّة أو الانتقال من مكان إلى آخر.	حركة

المفردات

تمارين هوائية

مرونة

حركة

1 يبدو الأطفال في الصور وكأنهم يقضون وقتًا ممتعًا.
هل هذا النوع من المتعة مفيدٌ لهم؟ لماذا؟



النشاط 1 (5 دقائق)

وضح للطلبة أن التمرين البدني هو أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر في صحتهم.

إجابات مقترحة

نعم، جميع هذه الأنشطة مفيدة لهم. يحظون بالمتعة وفي الوقت نفسه يمارسون تمرينًا بدنيًا مفيدًا جدًا لصحتهم.
أسألهم ما إذا كانوا يظنون أنهم يمارسون تمارين رياضية كافية، وإذا لم يكن الأمر كذلك فما السبب؟
ستتوَّع الإجابات، لكنَّ أسباب عدم ممارسة نشاط رياضي قد تتضمَّن ما يلي:
الكثير من الغروض المنزليَّة
عدم توفُّر وقتٍ كافٍ
الطقس حارٌّ للغاية

النشاط 2 (20 دقيقة)

اقرأ المعلومات الخاصة بأنواع التمارين الرياضية المختلفة وكيف تؤثر في الجسم.

اطرح الأسئلة التالية على الطلبة:

ما فئات التمارين الثلاثة الواردة في هذا النص؟ الهوائي واللاهوائي والمرونة. ما الفرق بين التمرين الهوائي والتمرين اللاهوائي؟ يستهلك التمرين اللاهوائي كمية أقل من الأكسجين ويستهدف مجموعات أصغر من العضلات. ما التمرين الذي يستهلك كمية أكبر من الأكسجين؟ التمرين الهوائي. برأيك، ما التمرين الأكثر أهمية؟ ولماذا؟

عادةً، تشمل أنواع التمارين أكثر من فئة واحدة. وقد تركز أيضًا على التمارين الأساسية والتدريب على التوازن والدقة والرشاقة والقوة والسرعة.

ينصح متخصصو اللياقة البدنية الجميع بمحاولة ممارسة مزيج من فئات التمارين الثلاث للحفاظ على صحة بدنية جيدة.

اسأل عن الأنشطة الأخرى التي تعلم أن الطلبة يمارسونها.

اقرأ المعلومات الخاصة بأنواع التمارين المختلفة والفوائد المرتبطة بكل نوع.

2

التمارين الهوائية (المعروفة أيضًا بتمارين القلب والأوعية أو التمارين القلبية)

تسمى هذه التمارين بالهوائية نسبة لارتباطها بالأكسجين الحرّ. فممارسة هذه التمارين تستدعي تشغيل مجموعات العضلات الكبيرة التي تتطلب التنفس بمعدل أعلى من معدل التنفس أثناء أوقات الاسترخاء. إنّ ازدياد نسبة الأكسجين المستنشق يعمل على ضخّ الدم في جميع أنحاء الجسم بمعدل أسرع بحيث يمكن للأكسجين أن يصل إلى العضلات. تساعد هذه التمارين في الحفاظ على وزن صحي، وعلى تنظيم أداء الجهاز الهضمي وتقوية جهاز المناعة.

التمارين اللاهوائية (المعروفة أيضًا بتمارين القوة أو المقاومة)

تعمل هذه التمارين على تقوية العضلات وجعلها أقوى وأمتن. وتتطلب حركات قصيرة ومكثفة لا تحتاج لاستهلاك الكثير من الأكسجين. تحسّن هذه التمارين من صحة العظام بالإضافة إلى توازن الحركات وتناسقها.

هوائي	لاهوائي	تمرين المرونة والإطالة
السباحة	سباقات السرعة	الباليه
تمارين الزومبا	كرة القدم	الفنون القتالية
المشي	تمارين الضغط	الجمباز



تمارين المرونة والإطالة

يعمل هذا النوع من التمارين على إطالة العضلات وتقويتها لزيادة مدى الحركة، كما يساعد في الحفاظ على مفاصل مرنة وعضلات أكثر رشاقة. إلا أنه لا يمكن البدء في تمارين الإطالة إلا بعد إخماء العضلات ورفع درجة حرارة الجسم.

تمنح هذه التمارين أيضًا هيئة جسمانية جيدة وتساعد في منع الإصابة أثناء التمارين الأكثر صعوبة وتزيد من عمر الفرد ومن مستوى صحته بشكل عام.

انظر إلى الألعاب الرياضية والأنشطة التالية. إلى أي فئة نشاط تنتمي؟
السياسة، الركض، تمارين الزومبا، الباليه، الفنون القتالية، كرة القدم، الجمباز، المشي، تمارين الضغط.

تمارين المرونة والإطالة	تمارين لاهوائية	تمارين هوائية

النشاط 3 (10 دقائق)

كَيْفَ الطالبة قراءة النص الوارد عن فوائد التمارين الرياضية. بعد المناقشة، اطلب منهم الإجابة عن الأسئلة الواردة في كتبهم.

إجابات مقترحة

أ. محفزة لأنها تعزز الطاقة
مُجزية لأنك تضع أهدافاً وتحققها
يعزز التدريب المنتظم الذاكرة نظراً للأنشطة المتكررة
تُحسن التواصل عند انضمام الفرد إلى فريق

ب. طاقة معززة
التحكم في الوزن
تناسق العضلات

النشاط 4 (15 دقيقة)

كَيْفَ الطالبة قراءة النص **والتفكير** في الإجراءات الصحية. ثم، اطلب منهم مقارنة إجاباتهم في **مجموعات ثنائية**. وبعد ذلك **يسشارك** الطلبة آراءهم مع الصف.

إجابات مقترحة

- غسل اليدين باستمرار
- غسل الأسنان 3 مرات يوميًا **بعد** الأكل
- البقاء في المنزل في حالة المرض
- الابتعاد عن المرضى (خاصة المصابين بالأنفلونزا)
- تناول طعام نظيف
- غسل الفاكهة والخضروات جيدًا
- تخزين الطعام في درجة حرارة مناسبة
- استخدام المناديل أثناء السفر
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام
- الاستحمام يوميًا
- ارتداء ملابس نظيفة
- تناول الطعام

النشاط 5 (5 دقائق)**اقرأ الفوائد الصحية لممارسة التمارين الرياضية. ثم أجب عن الأسئلة التالية.**

تعود الأنشطة الرياضية بالعديد من الفوائد على الصحة البدنية والعقلية للإنسان. لقد أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام تؤثر إيجابيًا في الجهاز المناعي، فعندما يمارس الإنسان التمارين الرياضية، يضخ القلب كمية كبيرة من الدم فتصبح بالتالي الدورة الدموية أكثر نشاطًا. كذلك، تزداد كمية الأكسجين التي تصل إلى الرئتين وتصبح العضلات أقوى.

تجعل كل تلك العوامل النظام المناعي أكثر استعدادًا لمحاربة البكتيريا. إن للرياضة أيضًا تأثيرًا إيجابيًا على الصحة العقلية للأفراد، إذ تُعد ممارسة الألعاب الرياضية سواء أكانت منفردة أو ضمن فريق، وسيلة جيدة للتخلص من الضغط، فهي تحفيزية ونافعة، كما تُحسن الذاكرة وتُعزز التواصل.

أ. **وضّح كيف يمكن للتمارين الرياضية أن تكون محفزة ونافعة وأن تساهم في تحسين الذاكرة والتواصل.**
ب. **حدد فوائد بدنية أخرى للتمارين الرياضية.**

تُعزز الرياضة من الحياة الصحية. اقرأ عن عادات أخرى وأجب عن الأسئلة التالية.

إن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن، يتيح لنا التمتع بنمط حياة صحي، ولكن ماذا عن العادات الصحية الأخرى؟ فنحن نعلم أن القواعد الصحية الأساسية ضرورية للتمتع بصحة جيدة، وأنتا إذا لم تُبغها فمن السهل للالتهابات والأمراض أن تهدد صحتنا وصحة جميع من حولنا.



تشمل هذه القواعد الأساسية غسل الأيدي باستمرار. هل تعلم أن فرض قاعدة غسل الأيدي جيدًا قبل إجراء عملية جراحية هو أحد أهم الإجراءات التي أنقذت حياة الكثير من الناس؟ إن غسل الأسنان مرتين في اليوم على الأقل هو أيضًا من العادات المهمة التي يجب اتباعها للحفاظ على صحتك من خلال الحفاظ على صحة أسنانك. فهذه الأخيرة، تتيح لك تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة وبالتالي اتباع نظام غذائي متوازن ومغذٍ.

من الأطعمة وبالتالي اتباع نظام غذائي متوازن ومغذٍ.

التعليم المتميز

للمبتدئين:

يمكن الطلبة رسم ملصق للنشاطات التي يمارسونها خلال الأسبوع وتعود بالنفع على صحتهم.

للتقدمين:

يمكن للطلبة إعداد مجموعة 'إرشادات للتمتع بصحة جيدة'. ويمكن توضيح ذلك باستخدام بعض الرسومات التي يرسمها الطلبة الأقل أداءً. يمكن نشر الإرشادات في منطقة عامة حتى يتعلم جميع الطلبة كيفية الحفاظ على جسم صحي ومعرفة العادات الصحية كطريقة لحماية أنفسهم والآخرين.

المهارات الأساسية (في كلِّ من المجال المعرفي

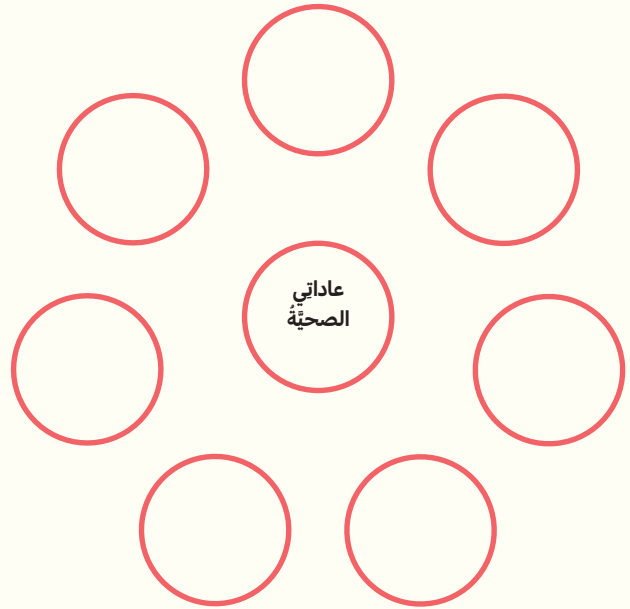
والوجداني والعملي)

- التعاون
- الاستقلالية
- التفكير الناقد

التقييم/التأمل

- (تحديد الفوائد الصحية للتمارين) ستدعم المقدمة والأنشطة الختامية الطلبة في تحقيق نواتج التعلم.

أ. املأ المخطط بالعبادات الصحيّة المهمّة.



احتفظ بمفكرة الصحة للأسبوع التالي. سجل فيها النظام الغذائي اليومي الذي تتبّعه، والنشاط البدني الذي تمارسه وكم مرّة تزاوله، والقواعد الصحيّة التي تتبّعها.



أثناء تلخيص هذا الدرس، كوّف الطلبة الاحتفاظ بمفكرة صحيّة على مدار الأسبوع المقبل. وعليهم تسجيل نظامهم الغذائي فيها بالإضافة إلى مستويات نشاطهم. يمكن للطلبة أيضًا تسجيل عاداتهم الشخصية المتعلقة بالنظافة.

وجّه أنظار الطلبة إلى أنهم الآن يمتلكون المعلومات التي يحتاجون إليها للحفاظ على صحتهم، وتقع عليهم (لا على آبائهم) مسؤولية الاستفادة من جميع المعلومات التي تعلموها واتباع العادات التي ستفيد صحتهم.

طمئنهم أنه لا يتعين عليهم مشاركة مفكراتهم في حال لم يرغبوا بذلك - لا يجب أن يشعر أي منهم بالانزعاج نتيجة اختياراته.