

التربية الاسرية

والصحية 4

المستوى الرابع

النظام الفصلي للتعليم

الثانوي



المملكة العربية
وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

وزارة التعليم

قررت وزارة والتعليم طبع

هذا الكتاب للمعلمة على نفقتها

4

التربية

الاسرية

والصحية

المستوي الرابع

الإعداد العام

النظام الفصلي للتعليم الثانوي

دليل المعلمة

صفحة الردمك

والمواقع الالكترونية

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي اشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله وصحبة اجمعين وبعد:

تقوم وكالة التخطيط والتطوير التربوي بوزارة التعليم ممثلة للأدارة العامة للمناهج من خلال مشروع التعليم الثانوي الجديد بتطوير مناهج المواد الدراسية للمرحلة الثانوية ومنها مادة (التربية الأسرية والصحية) وذلك في ضوء الأهداف التي رسمتها سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية وحددت الغاية منها في فهم الإسلام فهما صحيحاً متكاملاً، وغرس العقيدة الإسلامية في نفوس الناشئة، وتزويد المتعلمات بالقيم والتعاليم الإسلامية والمثل العليا، واكسابهن المعارف والمهارات المختلفة، وتنمية الاتجاهات السلوكية البناءة، وتطوير المجتمع اقتصادياً واجتماعياً وثقافياً وتهيئة المتعلمات ليكن عضوات نافعات في بناء مجتمعهن في عالم العمل، أو استكمال تعليمهن العالي الجامعي.

ومن هذا المنطلق كان من الضروري لمعلمة مادة التربية الاسرية والصحية فهم فلسفة المنهج الذي سيتم تدريسه

والتي يمكن توضيحها في المحاور التالية :

اولاً: تعزيز العقيدة الاسلامية التي تستقيم بها نظرة المتعلمة للكون والانسان والحياة.

ثانياً: تعزيز قيم المواطنة والقيم الاجتماعية لدى المتعلمات .

ثالثاً: التأكيد علي تنمية المهارات الحياتية للمتعلمة مثل :التعليم الذاتي، ومهارات التعامل والتواصل والعمل ضمن فريق، والتفاعل مع الآخرين والحوار والمناقشة في اطار القيم المشتركة والمصالح العليا للمجتمع والوطن .

رابعاً: تنمية مهارات التفكير الواعي، ومهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات، ومهارات التفكير الناقد

عن طريق اتاحة الفرصة للمتعلمات للتعلم في مواقف حياتية واقعية في المجتمع المعاصر.

خامساً: تطوير مهارات التعامل مع التقنية ومصادر المعلومات والاستفادة منها في الحياة الواقعية .

- سادسا :تنمية شخصية المتعلمة شمولياً, وتنويع الخبرات التعليمية المقدمة , واتاحة الفرص المتكافئة لأختيار أكثرها مناسبة للمتعلّقات.
- سابعاً: تنمية الاتجاهات الايجابية المتعلقة بحب العمل المهني المنتج والاخلاص في العلم , والالتزام بة باتقانة , واكتساب مبادئ واساليب ومهارات العمل المنتج
- ثامناً: دمج القيم والمهارات الحياتية والمجالات المتعددة ويتكون هذا الدليل من ستة وحدات :
- الغذاء والتغذية , الامومة , الصحة العامة , فن التجميل (الشعر وصحته), التطريز البرازيلي , مهارات اجتماعية(العمل ضمن فريق)
- الاهداف العامة لمنهج التربية الاسرية والصحية في المرحلة الثانوية (لمستوى الرابع)
- 1- تقدير المتعلّقات لنعم الله تعالى علي الانسان من غذاء وصحة وملبس ...
 - 2- تعريف المتعلّقات بالاهداف النبيلة التي تسعى مادة التربية الاسرية والصحية الي تحقيقها في المجتمع.
 - 3- المام المتعلّقات العميق باهمية التربية الاسرية والصحية بين المواد الدراسية المختلفة .
 - 4- تدريب المتعلّقات علي استخدام الاسلوب العلمي في العديد من مواقف الحياة التي تواجههن .
 - 5- تشجيع المتعلّقات علي العمل اليدوي واحترامة .
 - 6- ادراك المتعلّقات لاهمية المساهمة في التوعية الصحية لافراد الاسرة
 - 7- اكتساب المتعلّقات العادات الغذائية الصحيحة المتعلقة بتحضير الطعام وتقديمه وتناولة.
 - 8- المام المتعلّقات باهمية الاطعمة الرئيسية (كالبروتينات والنشويات الخ)ودورها في تغذية الفئات الخاصة .
 - 9- تدريب المتعلّقات علي مبادي التخطيط لوجبات صحية تناسب احتياجات الفئات الخاصة .
 - 10- تفهم المتعلّقات العلاقة الوثيقة بين الصحة العامة واللياقة البدنية .
 - 11- تعريف المتعلّقات بالرياضة المناسبة للمرأة واهمية مزاولتها باستمرار.
 - 12- تفهم المتعلّقات لاهمية دور الامومة للمرأة والمجتمع.
 - 13- المام المتعلّقات بانواع الشعر ومشكلاته وطرق الوقاية والعلاج .
 - 14- تدريب المتعلّقات علي تطبيق بعض غرز التطريز البرازيلي .
 - 15- تقدير المتعلّقات لجهود المملكة العربية
- تاسعا :شخصيتها وصفاتها:

يتم تعديل الارقام

- 1- تكون حسنة المظهر.
 - 2- تكون صابرة على معاناة مهنة التدريس ومشاقها.
 - 3 - تكون قادرة مواجهة مشكلات المتعلّقات ومعالجتها بحكمة دون غضب او انفعال.
 - 4 - ان تكون محبة لمتعلّقاتها مشفقة عليهن.
 - 5 - تكون صادقة وموضوعية في معاملتها لمتعلّقاتها دون محاباة او تحيز.
- عاشر: دورها في تخطيط القواعد والاجراءات الصفية :
- 1- تحديد قواعد العمل واجراءاته داخل الصف.
 - 2- صياغة القواعد والاجراءات بعبارة واضحة .

- 3- اختيار عدد مناسب من الاحكام الصفية .
 - 4- اشتراك المتعلمات في تخطيط القواعد والاجراءات الصفية .
 - 5- تطبيقها على جميع المتعلمات دون تحيز.
 - 6- ممارسة المعلمة لها باعتبارها القدوة الحسنة.
 - 7- توزيع المسؤوليات الصفية علي المتعلمات.
 - 8- تجهيز الادوات والمواد اللازمة للتدريس.
 - 9- تحديد اهداف الدرس في بداية الحصة.
- توجيه المعلمة المتعلمات على تخصيص بعض جزئيات الدرس في شكل رسوم سهمية (ان كان المحتوى مناسباً لهذا). اما بشكل فردي او مجموعات.
 - توزيع ورقة عمل في بداية الدرس علي المتعلمة بتعبئتها في نهاية الدرس , بحيث تكتب فيها المتعلمة أبرز فوائد درس هذا اليوم , مما يجعلها حريصة علي الانتباه.
 - عندما تكون معلومات الدرس جديدة وفيها شي من الصعوبة تظهر المعلمة للمتعلّمت انة ليس مطلوباً منهن ان يفهمن كل شي من البداية , وان الدرس بحاجة الي مناقشة وتفاعل لتثبت معلوماته وتفهم.
 - استخدام المعلمة عبارات منشطة موحية مثل (انتم قادرون علي التفكير.. على استنتاج حكم ..)
 - تقسيم المتعلمات الي مجموعتين كل مجموعة توجهه سوال للمجموعة الاخرى او توجيه الاسئلة الي المعلمة بشرط ان تتابع المعلمة صياغتهن وتوجيهن للتعبير المحكم الدقيق.

تمثيل الادوار

هو احد الاساليب التي يتم من خلالها التدريب على مهارة تدريسية عن طريق تنظيم موقف تدريسي يحاكي موقف تدريسي فعلي في الصف الدراسي الحقيقي, وتؤدي المتعلمة في هذا الموقف المحاكي دور المعلمة التي تطبق سلوكيات هذه المهارة وتؤدي فيها عدد من زميلاتها في مجموعة التدريب ادوار المتعلمات وهؤلاء يشاركون فعلياً في هذا الموقف. وفيها تقوم المتعلمات بتقمص بعض الادوار لشخصيات موجودة في البيئة ويعملن بها.

المهام الادائية: أنشطة تقويمية تتخذ مهاماً ومواقف متنوعة تعطي فيها المتعلمة الفرصة لاثهار مدى فهمها , والتطبيق الواعي لمعارفها ومهاراتها , واستخدام عاداتها العقلية .

امثلة علي بعض المهمات الادائية:

- 1- كتابة تقرير.
- 2- تقديم عرض عملي.
- 3- اجراء تجارب
- 4- العروض الحاسوبية.
- 5- التقديم .
- 6 - اجراء دراسات ميدانية.
- 7- حل مشكلات واقعية
- 8- خارطة المفاهيم
- 9- كتابة خطابات لشخص اخر.
- 10- اجراء المقابلات الشخصية .
- 11- نقد الكتب
- 12- حساب ميزانية .
- 13- ممارسة مهام لعب الادوار
- 14- الملاحظة .
- 15- كتابة مقال او قصة.
- 16- عمل معارض .
- 17- ممارسة لعبة تعليمية .
- 18- المؤتمر.
- 19- اعداد تسجيلات صوتية او صوتية مرئية .
- 20- اعداد رسومات او التقاط صور فوتو غرافية لاحداث مهمه.

- 21- المشاركة في الندوات والمناظرات الفكرية وكتابة تقارير عنها.
- 22- المحادثة الشفوية والتعبير التحريري.

توزيع درجات مادة التربية الاسرية والصحية تتطلب طبيعتها تقويما مختلفا وفق التالي:

مجال التقويم	توزيع درجات أعمال المستوى								المجموع
	الحضور	المشاركة والنشاطات الصفية	الواجبات والمهام المنزلية	ملف الأعمال	المهام الأدائية	اختبارات قصيرة	المجموع	المشروع الختامي	
الدرجة	5 درجات	10 درجات	10 درجات	10 درجات	15 درجة	20 درجة	70 درجة	30 درجة	100 درجة
حساب الدرجة النهائية	مجموع درجات الفترات + عدد الفترات								
نوع التقويم	تقويم مستمر								

مبادي عامة في التقويم المستمر:

- 1- ممارسة عملية التقويم بشكل مستمر اثناء التعلم اليومي والعمل على تعديل مسار تعلم المتعلمات بناء على ما يتم اكتشافه من جوانب القوة والضعف لديهم.
- 2- ربط عمليات التقويم بمخرجات او اهداف التعلم الخاصة بكل مادة دراسية .
- 3- اتاحة الفرصة للمعلمة للمشاركة في اختيار ادوات التقويم المناسبة لكل مخرج من مخرجات التعلم الخاصة بمادتها.
- 4- مراعاة جوانب التعلم المختلفة لدى المتعلمات وتمنية فكرها الناقد وقدراتها الابتكارية ومهاراتها الابداعية.
- 5- الاستفادة من التعلم التعاوني (نظام المجموعات) في عمليات التقويم المختلفة .
- 6- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمات مع الاهتمام بالمجذات دراسيا والموهوبات وتطوير قدراتهن ومواهبهن من خلال أنشطة تساعدن على الاجاده والابداع وتقديم المساعدة المناسبة للمتعلقات اللاتي لم يحققن مستوى الانجاز المطلوب ومن يعانون صعوبات في التعلم.
- 7- تقديم التغذية الراجعة الفورية والمستمرة على اعمال المتعلمة ومشاركاتها المتنوعة.
- 8- ارتباط التقويم بعملية التعليم والتعلم.
- 9- الاهتمام بتطبيق كل من التقويم التكويني (التقويم من اجل التعلم) والختامي (تقويم التعلم) بشكل متوازن .

الجزء العملي: على المعلمة ان تستخدم مهمات ادائية واضحة ومحددة تقيس من خلالها المهارات المحددة وعليها ان

- تحدد مع المتعلمات الجزء الذي سيطبق عليه الاختبار العملي.
- تحدد للمتعلقات كل ما يحتجن اليه لتنفيذ الاختبار من ادوات وخامات.
- تعد المعلمة (اداه التصحيح) وهي عبارة عن سلم تقدير، تستطيع من خلاله تقييم اداء المتعلمة .
- مهمات ادائية يمكن ان تستخدمها المعلمة لتقويم اداء المتعلمة في الجزء العملي.

اختبار الدور الثاني:

تحتفظ الطالبة المنتظمة بدرجات اعمال المستوي للمجالات التقويمية التالية (الحضور, المشاركة والنشاطات الصفية, الواجبات والمهام , ملف الاعمال, المهام الادائية) لجميع الوحدات وتوزع باقي الدرجة (50) وفق مايلي : (20) درجة الاختبار النظري و (30) درجة للاختبار العملي (المشروع الختامي) كما يتضح من الجدول:

المجموع	❖ اختبار الدور الثاني		الدرجات التي يحتفظ بها للطالبة من اعمال المستوى						مجال التقويم
			المجموع	المهام الأدائية	ملف الأعمال	الواجبات والمهام المنزلية	المشاركة والنشاطات الصفية	الحضور	
	الاختبار النظري النهائي	الاختبار العملي (المشروع الختامي)							
100 درجة	30 درجة	20 درجة	50 درجة	15 درجة	10 درجات	10 درجات	10 درجات	5 درجات	الدرجة

❖ تقوم المعلمة بجمع الجزاء النظري والعملي وادخال الدرجة من خمسين في نظام نور.

اختبار الطالبة المنتسبة :

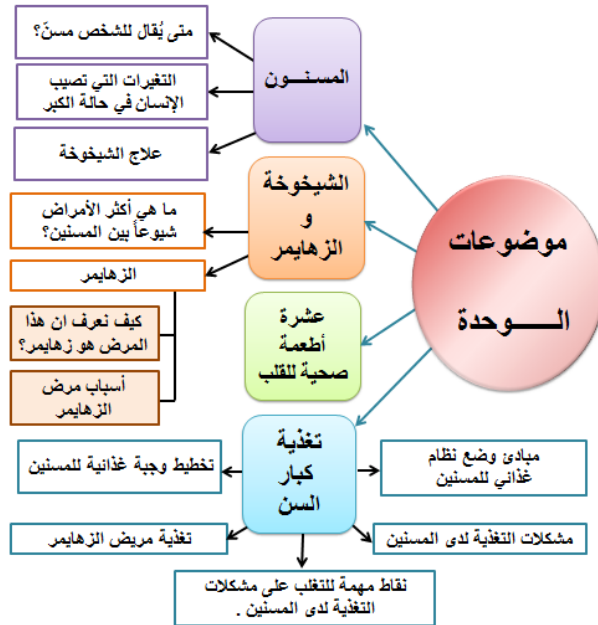
يخصص (30) درجة للاختبار النظري النهائي و(50) درجة للاختبار العملي (المشروع الختامي) و (20) درجة لمناقشة المشروع والتحقق من مدى الاستيعاب والفهم كما يتضح من الجدول التالي :

المجموع	اختبار الطالبة المنتسبة			مجال التقويم
	المناقشة والاستيعاب والفهم للمشروع الختامي	الاختبار العملي (المشروع الختامي)	الاختبار النظري النهائي	
100 درجة	20 درجة	50 درجة	30 درجة	الدرجة

الوحدة الأولى
الغذاء والتغذية
(تغذية الفئات الخاصة)

المقدمة

- تعد فئة المسنين في المجتمع من الفئات التي تحتاج إلى رعاية واهتمام، ولخصوصية هذه المرحلة في حياة الإنسان فقد أولتها الشرائع السماوية أهمية خاصة وفي مقدمتها الشريعة الإسلامية، حيث اعتبر الاسلام حق كبار السن من الحقوق العظيمة وأمر بحفظها ورعايتها والقيام بها، سواء كان هذا الكبير أباً أو قريباً أو جاراً مسلماً أو غير مسلم. ونظراً لما يتعرض له كبير السن من تغيرات كبيرة في جميع جوانب الحياة وتعرضه للعديد من الأمراض التي قد تساهم في رغبته في الانعزال عن المحيطين به، ويعتبر مرض الخرف والزهايمر من أكثر أمراض العصر شيوعاً، لذا كان من الضروري توعية الطالبات بدور الاسلام في الاهتمام بكبار السن لتخفيف بقدر الإمكان من الاصابات بالأمراض وخاصة الزهايمر الذي يعتبر مرض اجتماعي بالدرجة الاولى من خلال الموضوعات التي تضمنتها الوحدة وهي :



ملاحظة / يتم استبدال موضوعات

الوحدة من الخريطة

بعبارة (تغذية الفئات الخاصة)

تعديل الخريطة حسب كتاب الطالبة

قيم واتجاهات الوحدة:

- معرفة النعم التي أنعم الله بها على الإنسان وشكرها والمحافظة عليها .
- الإحسان .
- التفكير والتدبر والتأمل.
- المسارعة إلى فعل الخير.
- الرفق والرحمة .
- احترام الآخرين .

الخبرات المنهجية

الخبرات المعرفية	الخبرات المهارية	الخبرات الوجدانية
<p>* المسنون (متى يُقال للشخص مسن؟- التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر – علاج الشيخوخة).</p> <p>* الشيخوخة والزهايمر (ما هي أكثر الأمراض شيوعاً بين المسنين – الزهايمر- كيف نعرف أن هذا المرض هو زهايمر – أسباب مرض الزهايمر)</p> <p>* عشرة أطعمة صحية للقلب.</p> <p>* تغذية كبار السن (مبادئ وضع نظام غذائي للمسن – مشكلات التغذية لدى المسنين – نقاط مهمة للتغلب على مشكلات التغذية لدى المسنين – تغذية مريض الزهايمر – تخطيط وجبة غذائية للمسنين).</p>	<p>* عمل مطوية توضح حاجة المسنون إلى اهتمامات أسرية واعية أكثر من رعاية المؤسسات!</p> <ul style="list-style-type: none"> • اجراء بحث استقصائي عن الزهايمر. • اعداد استبانة لمعرفة مدى الوعي بأهمية تغذية المسنين. • إعداد لوحات إرشادية عن بعض الأطعمة الصحية للقلب. <p>- تصميم جداول لوجبات غذائية يومية تناسب الحالة الصحية للمسن.</p>	<p>-نشر فضائل الاسلام في السبق بالاهتمام بالمسنين .</p> <p>إدراك أن رعاية المسنين هي منظومة متكاملة من رعاية صحية واجتماعية ونفسية وانسانية.</p> <p>- تشجيع العمل التطوع للاهتمام بالمسنين بالتواصل مع الجمعيات الخيرية الطبية.</p> <p>- تنمية الشعور بالانتماء الإنساني والذي ينمو في جميع افراد المجتمع من خلال كفالة الأسرة لمسنها ورعايتهم.</p> <p>- شكر الله تعالى على ما سخر لنا من نعمة النباتات المتنوعة والتي لها فوائد لصحة الانسان.</p> <p>- المشاركة في نقاش حول الزهايمر والوقاية منه.</p> <p>- إبداء وجهة النظر في الوجبات المقدمة للمسنين.</p>

من اهداف الموضوع

- توعية افرادالمجتمع بأهمية رعاية المسنين في الأسرة والآثار النفسية المترتبة على ذلك.
- تلم بالتغيرات المختلفة التي تحدث للمسنين.
- تكتب تسييلات لتعامل مريض الزهايمر مع الحياة اليومية
- تقترح ثلاثة أطعمة صحية للقلب غير التي تدرسها.
- توجه لمقدم الرعاية لمريض الزهايمر طرماً تسهل ادائه لمهمته .
- إطلاع أفراد المجتمع على فضل رعاية المسن في المنزل.

معلومات إثرائية



داء الزهايمر: هو إصابة تنكسية عصبية للخلايا الدماغية تؤدي إلى تكون بروتينات شاذة تسبب هذه البروتينات موت تدريجي للخلايا الدماغية



تذكري أن :

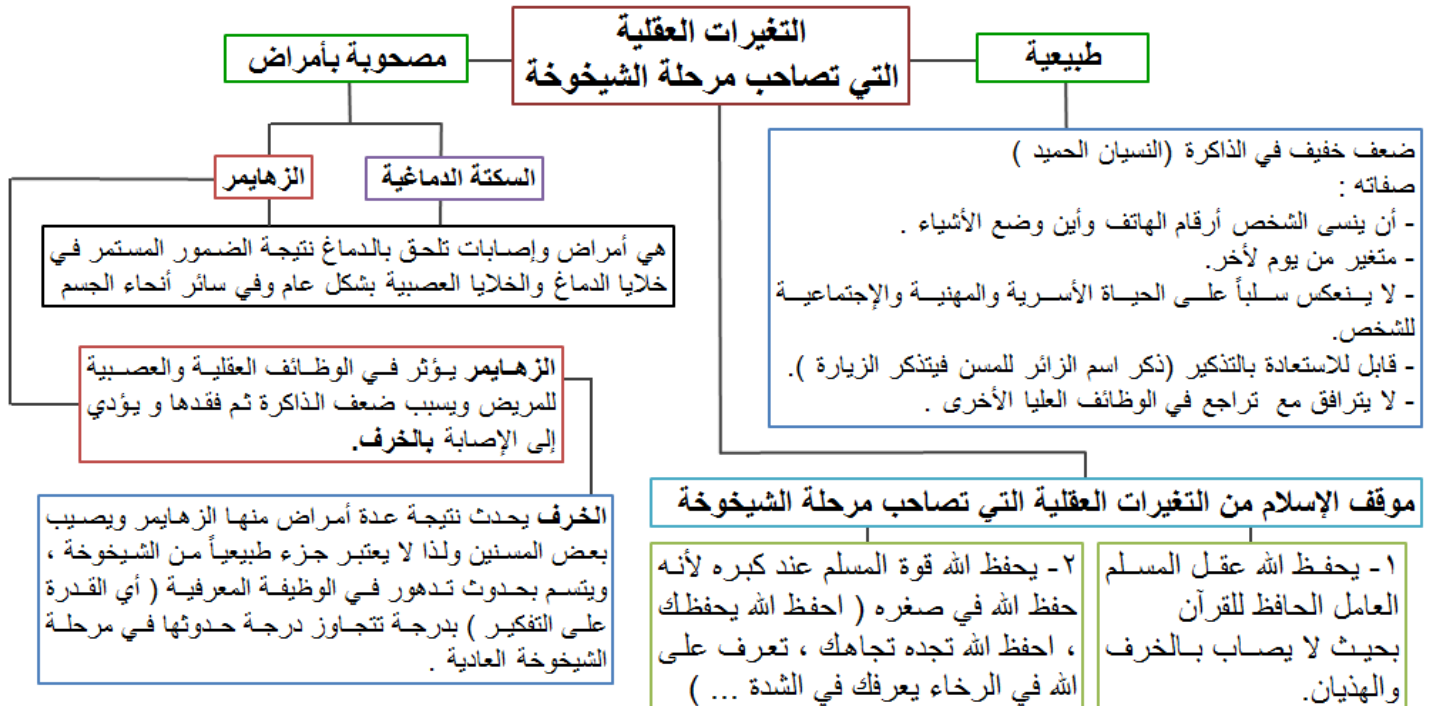
- داء الزهايمر من الأمراض الشائعة الحدوث بعد سن 65 في المجتمعات الغربية ، ومتوسط سن الإصابة هو 68 الى 70 وقد يصيب الاشخاص في الأربعينات والخمسينات من العمر ولكن بنسبة ضئيلة ويسمى بداء الزهايمر المبكر وهذا يعنى أن داء الزهايمر ليس نتيجة حتمية للشيخوخة
- يوجد اكتشافات جديدة تقول أن الزهايمر يصيب الأشخاص من 30 سنة وما فوق وهي حالات نادرة جدا جدا وتكون نتيجة وراثية جينات محددة من الأم والأب فينتج عنها هذ المرض.
- اكتشاف الزهايمر يتم بعد سنتين من اصابة الانسان به ، وفترة حضائنه تمتد من خمس الى عشرين سنة.
- الأدوية الموجودة للزهايمر لا تعالج وإنما تؤجل الانتقال من المرحلة الاولى إلى المرحلة الثانية إلى الثالثة.
- تنقسم مراحل مرض الزهايمر طبيياً إلى ثلاث مراحل ونفسياً إلى سبع مراحل.
- وضع مريض داء الزهايمر في وسط اجتماعي يساعده على تحسين نوعية حياته فهو مرض اجتماعي بالدرجة الأولى.

أشكال بدء المرض : داء الزهايمر يبدأ بأشكال مختلفة ولكن تطور المرض عادة ما يكون نمطياً بحيث يمكننا أن نصل في النهاية إلى شكل واحد من المرض يمثل غالبية الحالات مروراً بمراحل تطويرية محددة ، ويمكننا تحديد ثلاثة أشكال من بدء المرض وهي على النحو التالي :

الشكل اللغوي : يعاني المريض أولاً من صعوبات في تسمية الأشياء وفي الفهم مع لجلجة كلامية

الشكل البصري : ويكون على شكل تشوه المرئيات واضطراب في المعرفة للأشياء والوجوه ومواجهة صعوبات عند القراءة والكتابة ، وعسر أداء الحركات ، وسوء في التوجه في المكان حتى بالنسبة للأماكن المألوفة لديه.

الشكل المألوف : وهو يمثل حوالي ٧٥% من الحالات يبدأ المرض بخلل في الذاكرة. ويعاني المريض هنا من سوء التوجه في الزمان بينما يكون التوجه في المكان سليماً في البدء. أخطاهه تكثر في العمل الذي يؤديه ، ويلاحظ خلل الذاكرة لديه شريكة في الحياة.



• كيف نساعد مقدم الرعاية لمريض الزهايمر.

هناك مسؤوليات كبيرة يجب على مقدم الرعاية وعلى الأهل تحمّلها وذلك للمحافظة على استقلالية المريض (اعتماده على ذاته) ، ولمواجهة مرحلة الاعتماد على الأهل ، لاتخاذ قرار وضع المريض في دار الرعاية . وهذه المعلومات قد تساعد في تسهيل هذه المهام:

- 1- تعلم قدر الممكن عن المرض ما هي اعراضه ، وكيف يتطور ، ونقل هذه المعلومات إلى بقية أفراد الأسرة والأصدقاء ورفاق العمل ، لأن هذا يساعد على فهم المرض ، وبالتالي تفهم المريض.
- 2- تذكر أن المرض يصيب قدرات المريض حاول التعرف على درجة الضعف التي أصابت قدرات المريض العقلية ، تقرب منه ، وأسأله كيف يمكنك مساعدته ليحافظ على درجة مقبولة من الاستقلالية ، وتحسين نوعية حياته.
- 3- لا تنتقص من قدر المريض وعامله بكرامة واحترام ، فبالرغم من فقدانه بعض قدراته العقلية ، ما يزال يمتلك مشاعر وأحاسيس ، كما أنه بحاجة لأن يشعر بالانتماء لأسرته وبمرافقتهم له.(أعرض عليه القيام بنشاطات وفعاليات متنوعة ومفرحة مراعيّاً قدراته الحالية) ، فهذا يحسن كثيراً نوعية حياته ، وينمي عنده الشعور بأنه أحد أفراد الأسرة .
- 4- تذكر أن مشاعرك معرضة للتغيير إيجاباً وسلباً لوجود مريض زهايمر في الأسرة أنت مسؤول عنه وهذا يجعلك تعيش في حالة عاطفية متقلبة ومضطربة ، تتراوح بين الغضب والإنكار ، مروراً بالخجل والإحباط ، ومن الخوف الى الشعور بالذنب . هذه مشاعر طبيعية وكثيرة الحدوث عند أهل المريض ، بل قد يبلغ الأمر حد الإكتئاب . استعن بالله تعالى محتسب الأجر منه سبحانه ، ولا تنس أن المريض نفسه وبقية أفراد العائلة قد يتعرضون لنفس هذه المشاعر.
- 5- خطط لمستقبل المريض وذلك بالآتي :
 - مساعدته على اتخاذ القرار المناسب فيما يخص مستقبله العملي والشخصي .
 - ساعده على ترتيب أوراقه ووثائقه.
 - ابحث عن بديل لك في حال تعذر عليك متابعة مهامك تجاه المريض بشكل مؤقت أو دائم.
- 6- تذكر أنك قد تصاب بالإرهاك ، لذا عليك الانتباه لصحتك بممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي وأخذ الوقت الكافي للتنزه ، والترويح عن النفس ، وطلب المساعدة من الأهل والأصدقاء ، والطاقم الطبي الإجتماعي والطبيب ، ولا تنس المتطوعين وعائلات مرضى الزهايمر ، فهم يملكون خبرات مفيدة جداً لك وللمريض على حد سواء.

• ما نفعله عند تغذية مريض الزهايمر:

- قد يبدأ مريض الزهايمر في خرق عادات تناول الطعام المتعارف عليها عند الأسرة عموماً، حيث يجد صعوبة في استعمال الأدوات وفي طريقة الأكل ، بل قد يبلغ الأمر حد عدم المعرفة الكاملة بماهية الطعام وهو ما يستدعي الحاجة لمساعدته على مواجهة هذه الصعوبات وذلك من خلال الآتي :
- انتبه إلى الحالة الصحية للفم والأسنان .
 - هل يتناول أدوية أو يعاني من مرض ينقص الشهية كالداء السكري ، الإكتئاب ، وأمراض القلب ؟
 - هل يسمح له بصره بتمييز الأطباق وما تحتويه؟
 - هل يعرف المريض أن الذي أمامه هو طعام ؟
 - هل المريض بحالة من التوتر والهيّاج ؟

- هل تختلط عليه أوقات الطعام ، ولا يعرف إذا ما كان قد تناول الطعام أم لا؟
- هل تغيرت حاسة الذوق والشم عند المريض إلى درجة تجعل إحساسه بالطعام أقل شهية؟
- هل يعاني المريض من صعوبة في البلع ؟ (في هذه الحالة استشر الطبيب

● كيف تتصرف	● انتبه الى المحيط
- ضع المريض في جو هادئ على مائدة تحتوي عدد قليلاً من الأطباق واصناف الطعام والمدعوين	- هل يوجد عدد كبير من الأطباق ، والاصناف، والحاضرين على السفرة ؟(ذلك يزيد من حالة التخليط عند المريض)
- استخدام إضاءة كافية ليتمكن المريض من مشاهدة كل ما هو حوله خاصة ما يوجد أمامه على السفرة	- هل الإضاءة كافية.
-اطلب من الآخرين تخفيف حركتهم وضجيجهم.	- هل يصدر الحاضرون الكثير من الضجة .

● كيف تتصرف مع مريض الزهايمر أثناء تناول الطعام

- لا تستخدم للمريض السكاكين الحادة والأطباق سهلة الكسر.
- احم الصحون من الانزلاق بوضع أرضيات لها ، أو بوضع محارم قماشية رطبة تحتها.
- لتكن الوجبات من النوع الذي يؤكل باليد .
- إذا تعذر على المريض تناول الطعام من الصحون قم بإعداد الوجبات التي يمكن سكبها بالزبادي حتى يسهل استعمالها من قبل المريض حتى في المراحل المتقدمة من المرض
- دع المريض يتناول وجبات متعددة وبكميات صغيرة بدل الوجبات الرئيسة الثلاث.
- حضر الأطباق التي تعبق بالروائح الفاتحة للشهية فربما تثير عند المريض ذكريات جميلة .
- قطع الطعام إلى قطع صغيرة حتى يسهل تناولها.
- تأكد من درجة حرارة الأطباق بحيث لا تكون ساخنة ولا باردة.
- شجع المريض على تناول الطعام بالكلام والحركات وتناول طعامك أمامه
- تذكر أن لكل يوم وضعه الخاص ، فقد يتناول المريض طعامه اليوم بسهولة ويرفض تناوله قطعاً في اليوم التالي.

● الكفاية الرئيسية للموضوع

- وعي المتعلمة بدور الاسلام في التكفل برعاية المسن في جميع نواحي الحياة .
- وعي المتعلمة بجوانب حياة مريض الزهايمر واحتياجاته

• مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	اسلوب التنفيذ	نوع النشاط	مدته
1	القدرة على الاستنباط هدي النبي p في التعامل مع كبير السن وربط ذلك بالواقع	البحث – الربط – العلاقات السببية – الاستنتاج	- عرض النشاط والهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	جماعي	5 دقائق
2	القدرة على اقتراح واكتشاف السلوك الخاطئ بتحديد أهم لمشكلات التي يتعرض لها كبار السن وطرق حلها	البحث – الملاحظة – الربط – حل المشكلات	- عرض النشاط والهدف منه. - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد. - مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	فردى	5 دقائق
3	القدرة على الاستنباط والربط بين ما ورد في الحديث والتوجيهات المقدمة	الاستنتاج	- عرض النشاط والهدف منه. - تزويد المتعلمات بالمراجع اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - عرض الجداول ومناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	فردى	3 دقائق
4	القدرة على جمع المعلومات والاستنتاج	-البحث وجمع المعلومات السبب والنتيجة	- عرض النشاط والهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات في نتائج الاستقصاء - تعزيز الافكار المتميزة.	جماعي	5 دقائق
5	القدرة على توظيف المعلومات بتصميم استبانة لحل مشكلات المسنين في المجتمع	الابتكار – البحث – التصميم	- عرض النشاط والهدف منه. - تزويد المتعلمات بالمراجع لعلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات - وتعزيز الاجابات الصحيحة	فردى	خارجى
6	القدرة على توظيف معلومات الطالبة لتعبئة الجدول بما يناسب	الربط- البحث - الاختيار	- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع لعلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات - وتعزيز الاجابات الصحيحة	فردى	3 دقائق
7	القدرة على اعداد تقرير يوضح فائدة أطعمة اقلب	البحث – التركيب – التقييم	- عرض النشاط والهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع لعلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات - وتعزيز الاجابات الصحيحة	جماعي	خارجى

الوسائل المقترحة

- فلم وثائقي عن احتياجات المسنين المختلفة .
- نشرات توعوية حول التثقيف الصحي لمرض الزهايمر.
- مقاطع فيديو طبية التي تتحدث عن دور الأظعمة في المحافظة على صحة الفرد .

استراتيجية التدريس المقترحة :

أولاً: التمهيد للدرس:

- 1- التعريف بالدرس.
- 2- التمهيد للدرس وطرح أسئلة مثيرة للتفكير خلال التمهيد ما الرق بين مفهوم كبر السن ومفهوم الشيخوخة ؟ هل الخرف هو الزهايمر. كبر السن دعاء به النبي ﷺ لماذا ؟ ما تأكلين للمحافظة على صحة قلبك؟
- 3- عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستُحقق المتعلمة من خلالها كفاية الدرس المحددة.
- 4- تحديد الطريقة التي سيتم بها تقويم الكفاية ، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.

ثانياً: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق توجيه بعض الأسئلة المثيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها اذا لزم الأمر.

س 1 / هل نعتبر النسيان الذي يصيب كبار السن حالة مرضية؟ ولماذا؟

س 2 / ما هو علاج الشيخوخة؟

س 3 / كيف نعالج السلوك الخاطئ الصادر من بعض الأبناء عند التعامل مع كبار السن (الوالدين)؟

ثالثاً : جذب انتباه الطالبات وذلك عن طريق :

تعليم المتعلمات عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل :

- عرض قرص ضوئي CD مناسب للدرس.
- عرض بعض مواقع الشبكة الإلكترونية الطبية المهمة بموضوع الدرس.
- عرض محاسن الدين الإسلامي في توجيه المجتمع لفن التعامل مع كبار السن.
- عرض نتائج الدراسات العلمية التي أثبتت أهمية التعرف على الزهايمر والخرف للوقاية منها بهدف الوصول للصحة الجيدة .
- عرض شرائح الكترونية (powerpoint) عن أهم عناصر الموضوع .

رابعاً : استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة لعرض الدرس بهدف إيصال المعلومة .

- 1- تفعيل استراتيجيات تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (التعلم التعاوني – التفكير الناقد والابداعي – خريطة المفاهيم – العصف الذهني – تمثيل الأدوار – التطبيق العملي)
- 2- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من المعلومات التي درست لها . على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.
- 3- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث – الاستماع – التأمل – القراءة – الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجيات التدريس للوصول بالمتعلمة للأنهاك في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.

خامساً :التقويم :

تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة.

الربط بالحياة

- قومي بإجراء حوار مع احد افراد اسرة لديها مصاب بالزهايمر ، ولخصي هذا الحوار في نقاط توزع على طالبات المدرسة للتوعية .
- اطلبي من طالباتك ممن لديهن جد وجدة يعيشون معهم في المنزل وصف مختصر للأنشطة اليومية التي يزاولونها وعرضها على بقية الطالبات للاستفادة منها.

التقويم :

- تقيم المتعلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة ، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة .
- تختار من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتلمات اللاتي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريباتهن.
- توضع أنشطة متميزة للمتلمات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار .

اختي المعلمة :

استخدمي سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة ، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة ، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة .
قيمي الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحدديها مع المتلمات منذ بداية الدرس ، معتمدة في تقييمك للمهمة باستمارة التقويم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقاً مع المتلمات .

نشاط تمييز :

- يطلب من المتلمات استقصاء المعلومات حول عظمة الاسلام في الاهتمام بفئة كبار السن ونشر النتائج على مواقع التواصل الإجتماعي.
- يطلب من المتلمات جمع عشرة أطعمة ورد ذكرها في القرآن الكريم وفائدتها للصحة .

نشاط توعوي:

- يطلب من المتعلمات عمل مطوية عن المحافظة على النظافة الشخصية لمريض الزهايمر من حيث العناية بـ (الاسنان – الشعر - القدمين – الجلد) والاستحمام ، الهندام للرجل والمرأة.
- يعاني مريض الزهايمر من اضطرابات سلوكية.
- يطلب من المتعلمات من خلال كتيب صغير أن يقدمن نصائح لكيفية التعامل مع هذه الاضطرابات .
- يطلب من المتعلمات جمع معلومات بعض الأطعمة التي تفيد الصحة وخاصة القلب.

الوحدة الثانية

الأمومة

عدد الأسابيع 2

عدد الحصص 2

عدد الأسابيع (2)
عدد الحصص (2)

الحقوق المرتبطة

المادة 25

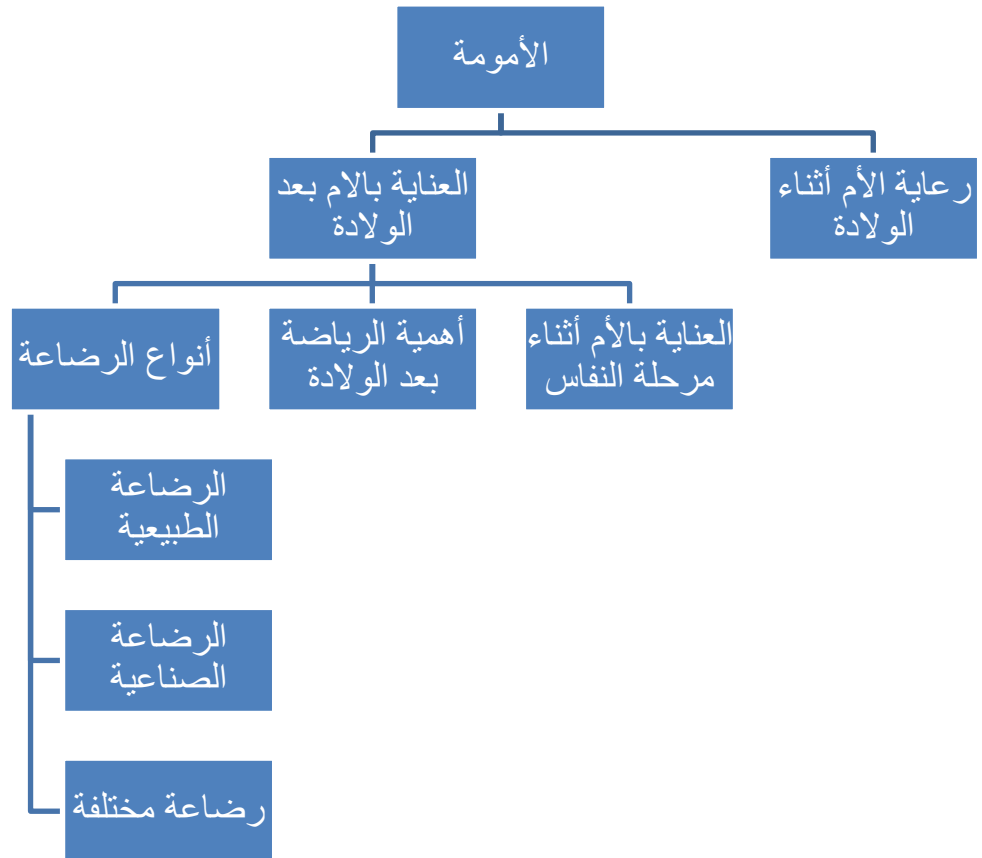
- (1) لكل شخص الحق في مستوى من المعيشة كافي للمحافظة على الصحة والرفاهية له ولأسرته ويتضمن ذلك التغذية والملبس والسكن والعناية الطبية وكذلك الخدمات الاجتماعية اللازمة .
- (2) للأمومة والطفولة الحق في مساعدة ورعاية خاصتين ، وينعم كل الاطفال بنفس الحماية الاجتماعية.

المقدمة :

قال تعالى (ووصينا الانسان بوالديه حملته امه كرها ووضعته كرها وحمله وفصاله ثلاثون شهرا) سورة الاحقاف آية (15)

غالبية النساء اللاتي تتمتع بصحة سليمة تستطيع بإذن الله الولادة بأمان. ولعل أسعد اللحظات في حياة المرأة هي حين تضع مولودا سليما بعد حمل خال من المشاكل . ويسمى الاطباء الفترة التي تلي عملية الولادة فترة مابعد الوضع او بعد الولادة لذا لا بد للأم من أداء النشاط الحركي الطبيعي كما يجب عليها أن تتجنب الأنشطة المرهقة. يستعيد جسم الام وضعه الطبيعي ببطء في هذه الفترة وبينما يتركز اهتمام الام على طفلها في المقام الاول خلال هذا المرحلة فإن عليها ايضا الاهتمام بنفسها وبحالة جسمها بعد الولادة.

الخريطة المعرفية : ملاحظة تعدل الخريطة وفقا لكتاب الطالبة



قيم وتجاهات الوحدة:

- تقدير النعمة التي انعم الله بها على المرأة وهي الانجاب.

- ادراك فضل الأم وواجباتها.

- رعاية الأم اثناء وبعد الولادة.

- تحمل المسؤولية

الخبرات المنهجية:

الخبرات المعرفية	الخبرات المهارية	الخبرات الوجدانية
رعاية الام اثناء الولادة. -العناية بالام بعد الولادة: أ-العناية بالام اثناء النفاس. ب-الرضاعة. ج - اهمية الرياضة للأم بعد الولادة.	عمل لوحة ارشادية عن رعاية الام اثناء الولادة. -عمل مطوية عن الام وواجباتها. -عمل خريطة معرفية عن العناية بالام بعد الولادة واثناء فترة النفاس. - عرض شريطة فيديو عن أهمية الرضاعة -عرض شريط فيديو عن أهمية الرياضة للام اثناء الولادة وبعد الولادة.	-تقدير النعمة التي انعم الله بها على المرأة وهي الانجاب . - ادراك اهمية رعاية الام اثناء الولادة. -الحرص على العناية بالام بعد الولادة واثناء النفاس . -الافتتاح باهميةالرضاعه الطبيعية لكل من الام والمولودعملاًبقوللله تعالى: (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة)سورة البقرة آية233. - الوعي باهميةالرياضه للام اثناء الولادة وبعد الولادة.

اهداف الوحدة:

1-توضح اهمية العناية بالأم اثناء وبعد الولادة.

2-تمييز بين انواع الرضاعه.

3- تربط بين اهمية الرضاعه الطبيعية وصحة الأم والطفل.

4- تؤكد على اهمية الرياضة للأم اثناء الولادة وبعد الولادة.

الكفاية الرئيسية للموضوع:

- الوعي بأهمية العناية بالأم أثناء الولادة وبعد الولادة.

- التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية.

- الحرص على الرياضة المناسبة للأم أثناء الولادة وبعد الولادة.

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	المهدف	نوع المهارة	اسلوب التنفيذ	نوع النشاط	مدته
1	تنمية مهارة حل المشكلات التي قد تواجه الأم أثناء النفاس من خلال البحث والاطلاع للوصول إلى المعلومات الصحيحة	- البحث -الاطلاع -جمع المعلومات	- عرض النشاط والمهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	فردى	5 دقائق
2	زيادة الحصيلة المعرفية من خلال البحث عن الموانع الدائمة والمؤقتة التي قد تعيق بعض الامهات عن ارضاع اطفالهن رضاعه طبيعىة	- البحث -الاطلاع -جمع المعلومات -الربط	- عرض النشاط والمهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات. - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد. - مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	جماعى	5 دقائق
3	تقارن بين مزايا وعيوب التغذية الطبيعية والصناعية.	- البحث -الاطلاع -جمع المعلومات	- عرض النشاط والمهدف منه. - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - عرض الجداول ومناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	جماعى	5 دقائق
4	تنمية مهارة البحث	-إبداء	- عرض النشاط والمهدف منه.	جماعى	5 دقائق

		<ul style="list-style-type: none"> - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات في نتائج الاستقصاء - تعزيز الافكار المتميزة. 	الرأي -الاطلاع -جمع معلومات	والاطلاع والاستقصاء للوصول إلى الارشادات لمساعدة الأم في التحول من الرضاعة المختلطة إلى الرضاعة الطبيعية دون سلبيات.
--	--	--	--------------------------------------	---

الوسائل المقترحة:

- نشرات توعوية عن العناية بالأم اثناء وبعد الولادة.

- عرض شريط فيديو أو سي دي عن انواع الرضاعة واهمية الرضاعة الطبيعية.

- عرض مرئي عن اهمية الرياضة للأم اثناء الولادة وبعد الولادة.

استراتيجية التدريس المقترحة :

أولاً: التمهيد للدرس: ملاحظة تعديل الارقام

5- التعريف بالدرس.

6- التمهيد للدرس وطرح أسئلة مثيرة للتفكير خلال التمهيد ماذا تسمى الفترة التي بعد الولادة ؟ ماهي أهمية الرضاعة

الطبيعية ؟مادور الرياضة في صحة الأم بعد الولادة ؟

7- عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستُحقق المتعلمة من خلالها كفاية الدرس المحددة.

8- تحديد الطريقة التي سيتم بها تقويم الكفاية ، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.

ثانيا: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق توجيه بعض الأسئلة المشيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها اذا لزم الأمر.

س 1 / ماذا تسمى الفترة التي بعد الولادة ؟

س 2 / ماهي طرق الاهتمام بالأم اثناء وبعد الولادة؟

س 3 / ماهي افضل انواع الرضاعة؟

ثالثا : جذب انتباه الطالبات وذلك عن طريق :

تعليم المتعلمات عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل :

- عرض قرص ضوئي CD مناسب للدرس.
- عرض بعض مواقع الشبكة الإلكترونية الطبية المهمة بموضوع الدرس.
- عرض نتائج الدراسات العلمية التي أثبتت أهمية الرضاعة الطبيعية / والرياضة بهدف الوصول للصحة الجيدة .
- عرض شرائح الكترونية (powerpoint) عن أهم عناصر الموضوع .

رابعاً : استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة لعرض الدرس بهدف ايصال المعلومة .

4- تفعيل استراتيجية تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (التعلم التعاوني - التفكير

الناقد والابداعي - خريطة المفاهيم - العصف الذهني - تمثيل الأدوار - التطبيق العملي)

5- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من

المعلومات التي دُرست لها . على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.

6- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث - الاستماع - التأمل - القراءة - الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجية

التدريس للوصول بالمتعلمة للانغماس في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.

خامساً :التقويم :

تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة.

الربط بالحياة

- على المعلمة ان توضح اهمية الاهتمام بالأم اثناء الولادة وبعد الولادة وتأثيرها على الأسرة.
- التأكيد على اهمية الرضاعة الطبيعية وتأثيرها على الام والمولود.
- يطلب من المتعلمات البحث في المصادر الطبية الحديثه عن الرياضة واهميتها للمراه في جميع مراحل حياتها.

التقويم :

- تقيم المتعلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة ، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة .
- تختار من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتعلّقات اللاقي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريناتهن.
- توضع أنشطة متميزة للمتعلّقات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار .

اختي المعلمة :

استخدمي سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة ، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة ، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتعلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة .
قيمي الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحددينها مع المتعلمات منذ بداية الدرس ، معتمدة في تقييمك للمهمة باستمارة التقويم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقا مع المتعلمات .

نشاط تمييز:

- يطلب من المتعلمات من خلال المواقع الطبية جمع معلومات عن الرضاعة الطبيعية واثرها على الطفل والأم والاسرة .
- يطلب من المتعلمات عمل مطوية عن (الرياضة وأثرها على الأم بعد الولادة) .

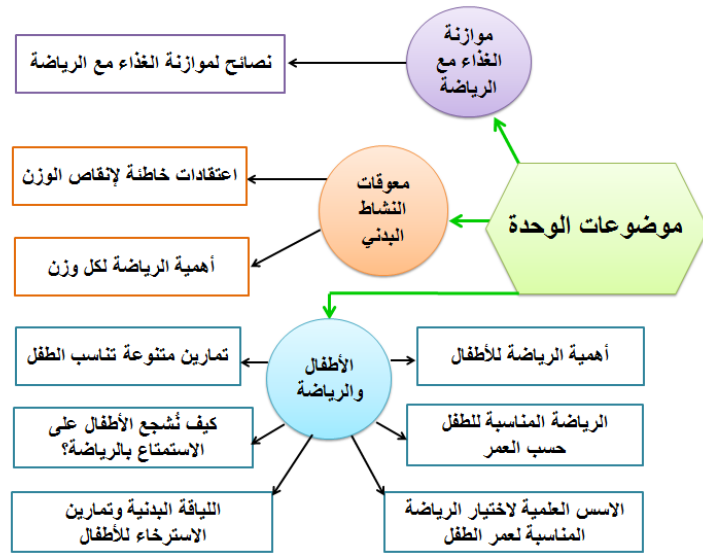
نشاط توعوي:

- تعتبر الرضاعة الطبيعية اهم حافز لعودة الرحم الى وضعه الطبيعي .
- يطلب من المتعلمات مناقشة العبارة السابقة ، ومن خلال كتيب صغير يقدم نصائح للأم المرضع عن اهمية الرضاعة.
- يطلب من المتعلمات البحث عن صحة هذه العبارة (الولادة عملية فسيولوجية طبيعية) وتقديم نتيجة البحث امام زميلاتهن.
- يطلب من المتعلمات جمع معلومات توضح اهمية الرياضة للجميع وعرض المعلومات عن طريق احدى وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمدرسة.

الوحدة الثالثة
الصحة العامة
الرياضة
عدد الحصص 2
عدد الاسابيع 2

المقدمة

الصحة مطلب حيوي للإنسان وجميع أنماط الحياة الصحية التي تشمل النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني وتعزز توازن الطاقة هي أحد الأهداف الرئيسية التي تسعى المجتمعات إلى تحقيقها لضمان سلامة أفرادها حتى يكونوا قادرين على القيام بالأعمال التي من شأنها تقدم المجتمع والرفي به . ونظراً لأهمية الصحة في استمرار الحياة كان لابد للطالبة من معرفة الطريقة الصحيحة للموازنة بين الغذاء والنشاط البدني لتصبح قادرة على الوصول لصحة أفضل مبتعدة عن الحميات الخاطئة لأنقاص الوزن ومتجنباً معوقات النشاط البدني ، كما أن وعي الطالبة بأهمية هذه الموازنة ومعرفتها لمعوقات النشاط البدني كذلك ادراكها لأهمية الرياضة منذ الصغر يساهم بدرجة كبيرة في تمتع أفراد المجتمع بصحة جيدة – بإذن الله – ولهذا حرصنا أن تتضمن هذه الوحدة الموضوعات التالية:



ملاحظة /يتم تعديل موضو

قيم واتجاهات الوحدة:

- معرفة النعم التي أنعم
- تحمل المسؤولية.
- الوعي بنشر أهمية الرياضة للصحة العامة
- قوة الإرادة.
- الصبر.

الخبرات المنهجية :

الخبرات المعرفية	الخبرات المهارية	الخبرات الوجدانية
<ul style="list-style-type: none"> • موازنة الغذاء مع الرياضة (نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة). • معوقات النشاط البدني (اعتقادات خاطئة لإنقاص الوزن - أهمية الرياضة لكل وزن). • الأطفال والرياضة (أهمية الرياضة للأطفال - الرياضة المناسبة للطفل حسب العمر - الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل - كيف تُشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة - اللياقة البدنية وتمارين الاسترخاء للأطفال). 	<ul style="list-style-type: none"> • عمل مطوية عن أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني للوصول لصحة أفضل. • عرض مشهد تمثيلي عن معوقات النشاط البدني. • عمل عرض مرئي عن أهمية الرياضة للأطفال. • تطبيق بعض التمارين الرياضية المناسبة للطفل. 	<ul style="list-style-type: none"> • التزام هدي النبي ﷺ عند تناول الطعام لما رواه الترمذي في صحيحه (1) عَنْ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَتْ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِبَطْنِهِ وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ (قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ . والموازنة بين الطعام والحركة التيتخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي). • المشاركة في ايجاد حلول لمعوقات النشاط البدني. • الحرص على مزاولة الاطفال للرياضة لما لها من تأثير إيجابي على الطفل والأسرة والمجتمع .

من اهداف الموضوع:

يتوقع من المتعلمة أن :

- 1- توضح أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني.
- 2- توازن بين كمية الطعام التي تتناولها والطاقة التي تبذلها باستمرار.
- 3- تختار الهدف من نظامها الغذائي (كسب وزن أو خسارة وزن أو محافظه او تثبيت وزن).
- 4- تقترح افكاراً مناسبة لتجنب معوقات النشاط البدني.
- 5- تنشر الثقافة السليمة للرياضة المناسبة للطفل حسب عمرة .
- 6- تطبق الاسس العلمية عند اختيارها للرياضة المناسبة للطفل.
- 7- تقترح أسلوباً لتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة باستمتاع.
- 8- تخطط برنامجاً غذائياً ورياضياً يتناسب مع العمر والوزن .

معلومات إثرائية

- للنظام الغذائي والنشاط البدني ، مجتمعين ومنفصلين على حد سواء أثر على الصحة ، وعليه، إذا كانت الآثار الناجمة عن النظام الغذائي والنشاط البدني تتفاعل في غالب الأحيان ، خصوصاً فيما يتعلق بالسمنة ، فإن هناك منافع صحية إضافية يجلبها النشاط البدني لا علاقة لها بالتغذية والنظام الغذائي ، كما أن هناك عدداً كبيراً من المخاطر المحتملة الخاصة بالتغذية لا علاقة لها بالسمنة . ويعد النشاط البدني وسيلة أساسية لتحسين صحة الفرد البدنية والنفسية.
- تُبيّن القرائن العلمية أن بمقدور الناس أن يظلوا في صحة جيدة بعد بلوغهم السبعين والثمانين والتسعين من العمر إذا تم التصدي للأمر الأخرى التي تشكل تهديداً لصحتهم وذلك باتباع مجموعة من السلوكيات التي تدعم صحتهم ، بما فيها اتباع نظام غذائي ملائم وممارسة نشاط رياضي بدني بشكل منتظم وتجنّب التدخين.
- إن أفضل نظام حماية هو ذلك الذي يمكنك من خسارة من 0.50 : 1 كيلو من وزنك أسبوعياً قد يبدو ذلك بطئياً ، ولكن باستطاعتك تحقيقه دون أن تُصبح ضعيفاً أو مُتعباً أو انفعالياً (سريع الغضب والتهيج) . علاوةً على ذلك فإن إنخفاض الوزن هذا يمكن أن يدوم.
- إن أصعب مرحلة في الحماية هي المحافظة على الوزن الجديد بعد الانخفاض ، أي عدم استعادة الوزن الذي انخفض . ولكن كثيراً ما يُستعاد ذلك الوزن بعد انتهاء الحماية حيث نجد الكثير من الناس يأكلون بشكل معقول، ويتمرنون باعتدال ، ورغم ذلك يزداد وزنهم . السبب بكل بساطة هو إن الجسم يحرق سرعات حرارية أقل بعد انخفاض الوزن.
- اضاءة : يقول ابن الجوزي قد يجتمع الصبيان للعب فيقول عال الهمة : من يكون معي ، ويقول القاصر : مع من أكون . ومتى علت همته أثر العلم.
- فوائد التمارين الرياضية المنتظمة للطفل:
 - تعزيز صحة القلب والرئتين والعظام والعضلات ، وزيادة قوتها.
 - تكوين قوة بدنية.
 - تحسين المزاج والإرتياح العام وجودة النوم.
 - تطوير التوازن من أجل الوقاية من السقطات والإصابات.
 - المحافظة على الوزن الصحي وحرق السعرات الحرارية الزائدة.
- الأطفال في حاجة إلى ممارسة التمارين الرياضية حيث يحتاج معظم الأطفال إلى ساعة على الأقل من النشاط البدني كل يوم . وعندما يكو النشاط البدني جزءاً منتظماً من حياة الطفل اليومية، فإنه يضع الأساس السليم لمحافظة الطفل على لياقته وصحته الجيدة طيلة حياته.
- إن المراهقين والاطفال الذين تجاوزوا ستة أعوام في حاجة إلى ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني كل يوم . ويجب أن تكون التمارين الرياضية خلال القسم الأكبر من هذه الساعة مكونة من أنشطة هوائية وتمرين لياقة معتدلة أو شديدة ومن الممكن توزيع النشاط الجسدي على امتداد اليوم. إضافة إلى ذلك ، فمن الواجب أن يشارك الأطفال في نشاطات تؤدي إلى تقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الاسبوع على الأقل.

- من الممكن أن تكون تمارين المرونة والتوازن مفيدة في الوقاية من الإصابات ومن التهاب العضلات وتيبس المفاصل. كما يمكن أن تزيد مجال حركة الجسم . كما أن برنامج التمرين والتدريب على التوازن يمكن أن تقي المرء من السقوط ومن الكسور العظمية الناتجة عن السقوط.

الكفاية الرئيسية للموضوع

- 1- إكساب الطالبة معرفة بأهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني للوصول لصحة أفضل.
- 2- إكساب الطالبة مهارة تخطيط برامج رياضية متعددة تناسب الأوزان والأعمار المختلفة .

مفاتيح الأنشطة :

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	اسلوب التنفيذ	نوع النشاط	مدته
1	القدرة على ادراك العلاقة السببية بين ما يدخل للجسم من طاقة عن طريق الغذاء وما يخرج منه عن طريق النشاط والحركة لتحقيق المعادلة المتوازنة للطاقة والتي تهدف إلى تخفيف الوزن بفاعلية	- البحث - التحليل - التفسير - العلاقات السببية - الاستنتاج	- عرض النشاط والهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	جماعي	3 دقائق
2	القدرة على الحوار والمناقشة بأسلوب علمي هادف مع اقتراح حلول منطقية ومناسبة لتخطي معوقات النشاط البدني.	- التحليل - النقد - حل المشكلات	- مناقشة المعوقات المطروحة . - تعزيز الآراء الجيدة . - اختيار أفضل الحلول المناسبة لتخطي المعوقات وتعزيزها.	جماعي	5 دقائق
3	القدرة على النقد وإبداء الرأي حول استخدام حمية لأنقاص الوزن دون ممارسة الرياضة .	- النقد - الطلاقة	- عرض النشاط والهدف منه. - مناقشة الطالبات في الموضوع - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمة فيما توصلت إليه - أخذ الرأي المناسب لتعزيزه.	فردى	3 دقائق
4	بناء وتنظيم برنامج رياضي يناسب فتاة بدنية واخرى نحيفة من طالبات المرحلة الثانوية.	- التخطيط. - التفكير المبدع	- عرض النشاط والهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات. - تخطيط برنامج رياضي حسب المطلوب . - عرض البرامج المخططة ومناقشتها جماعياً . - اختيار أفضل برنامج وعرضه بطريقة متميزة وذلك لتعزيزه.	جماعي	3 دقائق
5	القدرة على إيجاد حلول مناسبة للمشكلة المعروضة في النشاط.	-عصف ذهني -حل المشكلات	- عرض المشكلة . - مناقشتها بصورة جماعية لإثارة الأفكار وتنويعها . - قيام كل طالبة بتوظيف الأفكار لإيجاد حلول مناسبة للمشكلة المطروحة مع تعزيز المناسب منها.	جماعي	خارجي

الوسائل المقترحة

- نشرات توعوية تثقيفية عن أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني والحركة للحصول على صحة أفضل .
- وسيلة توضح أهمية الموازنة بين الغذاء والرياضة.
- قرص ضوئي CD لبعض الاساليب الخاطئة لانقاص الوزن .
- شريط فيديو عن التمارين الرياضية التي تناسب الأطفال.

استراتيجية التدريس المقترحة

أولاً: التمهيد للدرس:

- 9- التعريف بالدرس وتسجيل العنوان على السبورة.
 - 10- التمهيد للدرس بطرح أسئلة مثيرة للتفكير. س / ماذا يعني أن منهج النبي p في حفظ الصحة موقوف على حسن تدبير المشرب والملبس، والمسكن والهواء، والنوم واليقظة، والحركة والسكون، ؟ س / ماذا يمكن أن تفعل الرياضة لكل من يشكو من النحافة؟ س / الطفل بطبعه كثير الحركة هل يحتاج للرياضة؟
 - 11- عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستحقق المتعلمة من خلالها هذه الكفاية الرئيسة.
 - 12- تحديد الطريقة التي سيتم بها تقويم الكفاية ، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.
- ثانياً: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق توجيه بعض الأسئلة المثيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها اذا لزم الأمر.

س 3 /

ثالثاً : جذب انتباه الطالبات وذلك عن طريق :

تعليمهن عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل :

- عرض قرص ضوئي CD مناسب للدرس
- عرض بعض مواقع الشبكة الإلكترونية الطبية المهمة بموضوع الدرس.
- عرض نتائج الدراسات العلمية التي أثبتت أهمية التمارين الرياضية للأوزان والأعمار.
- عرض شرائح الكترونية (powerpoint) عن أهم عناصر الموضوع .

رابعاً : استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة لعرض الدرس بهدف إيصال المعلومة .

- 7- تفعيل استراتيجية تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (الاستقصاء – التفكير الناقد والابداعي – حل المشكلات – العصف الذهني – تمثيل الأدوار – الاكتشاف)

- 8- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من المعلومات التي درست لها . على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.

9- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث – الاستماع – التأمل – القراءة – الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجية التدريس للوصول بالمتعلمة للأنهاك في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.

خامساً: التقويم :

تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة (قائمة شطب ورصد- سلم تقدير).

الربط بالحياة :

- يُطلب من المتعلمات اقامة حملة توعوية باستخدام برامج التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة ضرورة الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني من خلال توضيح العلاقة بين النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، والمدخول والمخرج من الطاقة ، والخيارات الصحية المتصلة بأنواع الطعام وكذلك في كمية ونوعية النشاط البدني الكافي لتوفير فوائد صحية جوهرية .
- يُطلب من المتعلمات البحث في المصادر الطبية الحديثة عن أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني والحركة في الحصول على الصحة الجيدة وتنظم المعلومات في نشرة توزع على الطالبات في المدرسة .
- يمكن للمعلمة عمل مسابقة عبارة عن تخطيط برنامج غذائي رياضي تحفيزي ويشمل كيفية (زيادة الوزن – خسارة الوزن – تثبيت الوزن والتحكم فيه) بهدف الحصول على الموازنة بين الغذاء والرياضة. ومن ثم اختيار البرنامج المحقق للهدف وتكريم الفائزات.
- الحميات من أجل التحكم في الوزنتقيس قيمة الطاقة التي في الطعام وتلك المستهلكة في النشاط اليومي والتي تسمى بالسعرات الحرارية.وترتكز الحميات لزيادة أو إنقاص الوزن على كمية السعرات الحرارية الواردة إلى الجسم من الغذاء، وكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط. فتناول المزيد من السعرات مع قلة الحركة يسبب زيادة الوزن في حين أن تناول القليل من السعرات مع الحركة يسبب نقصان الوزن . ويجب أن تحتوي الحمية التي تهدف إلى إنقاص أو زيادة الوزن على جميع عناصر الغذاء.
- لذا على المعلمة أن تركز على اقناع المتعلمات باتباع الحمية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- حث المعلمة المتعلمات بعدم الاستسلام لمعوقات النشاط البدني حتى تنعم بحياة أفضل بإذن الله تعالى.

التقويم

- تقوم المعلمة المتعلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة ، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة .
- تختار المعلمة من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتلمات اللاتي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريناتهن.
- تختار المعلمة أو تضع أنشطة متميزة للمتلمات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار .

اختي المعلمة

- استخدمي سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة ، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة ، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتعلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة .
- قيمى الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحددونها مع المتعلمات منذ بداية الدرس ، مستخدمة في تقييمك للمهمة استمارة التقويم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقا مع المتعلمات .

نشاط توعوي :

- يمكن عمل مشروع مع المتعلمات حول إحياء الهدي النبوي في المحافظة على الصحة وذلك عن طريق:
- الاذاعة المدرسية – المنشورات - مطويات – ندوة طبية –هدف توعيتهن ، وترغيبهن للدخول في دعاء النبي ﷺ بالنضرة والرحمة لمن اشتغل بسنته بحفظها وتبليغها والعمل بها ،للحديث الوارد في الترمذي عن زيد بن ثابت قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (نضر الله امرأ سمع منا حديثا فحفظه حتى يبلغه غيره، فرب حامل فقه إلى من هو أفقه منه، ورب حامل فقه ليس بفقيه).قال الترمذي :حديث حسن.

نشاط تمييز:

- (بالرجوع إلى مصادر المعرفة المختلفة اكتبى تقريراً حول أهمية الحميات الغذائية مع ربطها بواقع الحياة .
- حماية الصحة العمومية وتعزيزها مطلب من الدولة و افراد المجتمع فالوعي الصحي وزيادة اهتمام المستهلكين بالصحة كذلك السياسات الزراعية وتأثيرها على النظام الغذائي للدولة . اكتبى تقرير يوضح جهود المملكة في المحافظة على صحة أفراد المجتمع .
- يمكن للمتعلّقات عمل بحث ميداني عن علاقة النشاط البدني بالصحة الجيدة وعرض نتائج ما توصلن إليه في لوحات إرشادية لتساعدهن على تكوين اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني وأثره على صحة الإنسان .

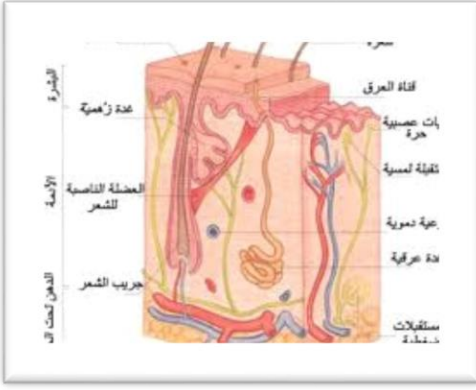
الوحدة الرابعة

فن التجميل

الشعر وصحته

عدد الحصص 3

عدد الأسابيع 3



اهداف الموضوع:

يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:

- توضيح طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.
- تمييز بين مشكلات الشعر الشائعة.
- تقديم بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر المختلفة .
- تتدرب على تدليك فروة الرأس.
- تمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لتزيت الشعر.أو(تكتب تقريراً عن أهمية استخدام الزيوت الطبيعية للشعر).
- تطبق بعض طرائق لف الشعر على نماذج امامها.
- تدرك أهمية ستر الشعر وحجابه عن غير المحارم عملاً بما جاء بالشرعية الإسلامية.أو (تحافظ على جمال شعرها من خلال التزامها بالحجاب الشرعي).

الكفاية الرئيسة للموضوع :

- زيادة الحصيلة المعرفية للمتعلمة حول العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وتغذيته .
- الوعي بطرق العناية بالشعر .
- اكتساب المهارات الخاصة بلف الشعر وتدليك فروة الرأس.

الوسائل المقترحة :

- عروض في الشاشة المرئية عن أنواع الشعر وطرق تغذيته ومشكلاته وطرق علاجهالخ .
- نماذج لمستحضرات العناية بالشعر .
- نماذج للزيوت المناسبة للشعر .
- CD يوضح طرائق تدليك فروة الرأس .
- نماذج متنوعة من لفافات الشعر .

استراتيجية التدريس المقترحة :

اولاً : التمهيد للدرس :

توجه المعلمة أسئلة مناسبة للموضوع او تطرح قصة على هيئة مشكلة من مشكلات الشعر والتي يعاني منها البعض كمدخل للموضوع وذلك لإثارة التشويق والحماس والتفاعل مع الموضوع .

ثانياً: جذب انتباه المتعلمات عن طريق :

- عرض بعض الوسائل التعليمية في طرح بعض القصص المصورة عن مشكلات الشعر وذلك لشد انتباههن بالموضوع.
- طرح القصص والتجارب الواقعية والاستعانة في ذلك بخبرات المتعلمات الشخصية او ماسمعن بها ؛ ليوضحن خلالها كيفية العناية بالشعر أو مايتعلق بمشكلاته وطرق علاجه كنساقط الشعر وتقصفه الخ .
- عرض الوسائل المناسبة لكل جزء من الدرس في الوقت المناسب .
- التطبيق العملي لطرائق لف الشعر على نماذج من الشعر ؛ لتكتسب المتعلمة المهارات المطلوبة .
- تنفيذ الأنشطة الخاصة بالدرس على ان يختار منها ما هو ملائم لمستوى المتعلمات وقدراتهن .

ثالثاً : استخدام طرق تدريس مناسبة ومتنوعة وحديثة ، كأسلوب الحوار الفعال - التفكير الناقد - حل المشكلات - العصف الذهني - البيان العملي والتطبيق العملي - البحث الخ .

ويمكن للمعلمة أن تختار من الأساليب التعليمية السابقة او غيرها ما هو مناسب مع طبيعة الموضوع ومع النشاط المحدد .

رابعاً : مناقشة المتعلمات في اهداف الموضوع من خلال العروض الايضاحية لأنواع الشعر ومشكلاته كالقشرة والتقصف والقمل الخ وكذلك تطبيق بعض طرق تدليك فروة الرأس وعرض أنواع من الزيوت الطبيعية المناسبة للشعر وتعمل على تقويته

ولعانه ؛ كذلك تطبيق بعض طرائق لف الشعر على الطالبات او نماذج الشعر المعروضة .

اجراء حوار فعال حول خطط علاجية للتخلص من مشكلات الشعر .

الخبرات المنهجية:

الخبرات معرفية :

- طرق العناية بالشعر .

- مشكلات الشعر الشائعة:

- - تقصف الشعر .

- تساقط الشعر .

- قشرة الرأس .

- قمل الشعر .

-حمام زيت الشعر.

-طرائق لف الشعر.

-تدليك فروة الرأس.

- الخبرات المهارية :

- - تصميم دعاية توضح طرق العناية بالشعر .

-عرض نماذج بطريقة جذابة لأنواع متعددة من الزيوت الطبيعية المغذية للشعرو تقديم تقريراً علمياً عنها .

-كتابة مقترحات وحلول لمعالجة مشكلات الشعر الشائعة .

-التدريب على طرق تدليك فروة الرأس .

- كتابة تقرير عن مواصفات تدليك فروة الرأس بطرق صحيحة .

- تطبيق طرق لف الشعر المختلفة على أنموذج.

- عرض طريقة تنظيف اللفافات بأنواعها بطريقة صحيحة .

- عمل ملصقات تحذيرية عن بعض المستحضرات والزيوت الضارة والخاصة بالشعر .

- جمع مقالات علمية لطرق العناية بالشعر .

- عمل لوحة او نشرة عن قمل الرأس وخطورته وعلاجه والوقاية منه الخ .

الخبرات الوجدانية :

- المحافظة على جمال الشعر من خلال الالتزام بالستر والحجاب الشرعي .
- تقدير نعم الله تعالى فيما سخر لنا من اغذية وزيت لها علاقة في نمو الشعر وتغذيته .

المقدمة: الشعر هو جزء من أجزاء الجمال عند المرأة ، والكثير من الشعراء وصفوا جمال المرأة بشعرها، والشعر يغطي اغلب جسم الانسان مع التفاوت بكميته وسماكته ؛ والشعر كالبشرة يفقد حيويته مع الإرهاق والريجيم القاسي فيداهمه الإجهاد ويصعب تسريحه لذا يجب العناية به لأن درهم وقاية خير من قنطار علاج والوقاية تبدأ بالتغذية السليمة والنظافة والابتعاد عن استخدام المستحضرات والمواد الضارة .

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط	مدته
1	تنمية مهارة حل المشكلات للوصول الى أساليب مناسبة للوقاية والعلاج في المشكلة المعروضة .	حل المشكلات الطلاقة	توضيح الهدف من النشاط على المتعلمات وحثهن على التفكير في تحقيق الهدف النشود -توزيع الأدوار عليهن . -قيامهن بتوظيف المعلومات التي درسناها سابقاً حول هذا الموضوع ومناقشتهن فيما توصلن اليه من أساليب وقاية وعلاج -توضيح كيف يتم تحقيق الهدف من النشاط بفضل الله ثم بجهودهن الجماعية .	جماعي	5 د
2	تنمية مهارة البحث وجمع المعلومات حول المطلوب . تعليل سبب الاستعمال .	البحث ، الاستنتاج السبب والنتيجة .	توضيح الهدف من النشاط تزويد المتعلمات بالمراجع المناسبة للموضوع مناقشة النتائج مع تعزيز الإجابات المناسبة .	فردى	5 د
3	تنمية مهارة البحث وكتابة التقارير لدى المتعلمة بجمع المعلومات مستخلصات بعض النباتات المطلوبة موضحة أهميتها في تجميل البشرة	البحث ، الكتابة ، التقارير، التلخيص ، الاستنتاج .	توضيح الهدف من النشاط تزويد المتعلمات بالمراجع المناسبة للموضوع ويوضح لهن كيفية البحث والتلخيص لكتابة تقرير مناسب للوصول الى الفكرة الرئيسة	فردى	7د اوخارجى

		<p>التي تشكل جوهر الموضوع .</p> <p>مناقشة التقارير مع التوضيح لهن النقاط الإيجابية التي توصلن اليها وكذلك الأخطاء التي وقعن بها .</p> <p>تعزيز التقارير الجيدة .</p>			
4	التعرف على الطريقة الصحيحة لاستخدام أجهزة تنعيم الشعر .	التطبيق ، البحث ، المناقشة ، الطلاقة .	مناقشة النشاط وتوضيح المطلوب عرض الطرق الصحيحة للاستخدام مناقشة الاضرار الناتجة عن كثرة الاستخدام . تعزيز العروض والمناقشات الصحيحة والقيمة .	جماعي	د7
5	التعرف على أسس العناية بلفافات الشعر وكيفية العناية بها .	توظيف المعلومات ، الاستنتاج ، العصف الذهني ، الطلاقة ،	مناقشة النشاط عرض الأفكار المطروحة من قبل المتلمات وتصنيف الجيد منها ثم تنظيمه . تعزيز الإجابات والمقترحات الجيدة .	فردى	د5
6	تنمية مهارة التطبيق العملي لتدليك الرأس .	الفهم ، التطبيق العملي	يعرض على المتلمات cd يوضح عملية تدليك الرأس بطريقة صحيحة ثم يوضح بيان عملي لهن وبعدها يطلب منهن تطبيقه فيما بينهن .		
7	تنمية مهارة البحث وكتابة التقارير لدى المتعلمة بجمع المعلومات المطلوبة حول النقاط التي تراعى عند التدليك	البحث ، الكتابة ، التقارير ، التلخيص ، الاستنتاج ، السبب والنتيجة	توضيح الهدف من النشاط تزويد المتلمات بالمراجع المناسبة للموضوع ويوضح لهن كيفية البحث والتلخيص لكتابة تقرير مناسب للوصول الى الفكرة الرئيسة التي تشكل جوهر الموضوع مناقشة التقارير مع التوضيح لهن النقاط الإيجابية التي توصلن اليها وكذلك الأخطاء	جماعي	خارجى



		التي وقعن بها .			
		تعزير التقارير			

معلومات إثرائيه :

يمكن للمعلمة ان تقدم بعض الحلول المناسبة للمتعلّقات لمعالجة مشكلات الشعر والتي منها:

-الشعر الضعيف والهش: يحتاج الشعر الضعيف والهش إلى كبسولات مغذية غنية بزيوت الأسماك و زيوت الاوميغا 3 وفيتامين B12 لتغذيته وتقويته في مواجهة كل العوامل الضارة والمؤذية التي تسبب ضعفه وهشاشته.

تطاير الشعر: من العوامل التي تساعد على تطاير الشعر وجود شحنات كهربائية بالشعر قد يكون سببها الاستخدام الدائم للسشوار أو نتيجة التقلبات المفاجئة في الطقس ودرجات الحرارة والانتقال من الرطوبة الى جفاف الجو والعكس وكل هذا يعمل على تطاير الشعر ولمعالجة ذلك يمكن وضع قليلا من الماء مع كريم تسريح الشعر كما يمكن وضع كمية من المثبت على المشط وتقريره على الشعر حتى يقف التطاير ؛ ولمنع ذلك ايضا لابد من اقتناء فرشاة ذات شعيرات طبيعية ثم تصفيفه جيدا .

سقوط الشعر :

من أسباب سقوط الشعر الإصابة ببعض الأمراض الجلدية كالثعلبة والالهابات الفطرية او الحمى كحمى التيفويد؛ فإنه بعد انخفاض الحرارة إلى معدلها الطبيعي يبدأ سقوط الشعر بوضوح.



-إجراء العمليات الجراحية يمكن أن يؤدي إلى سقوط الشعر وخاصة إن كان هناك تخدير عام...وقد اثبتت الدراسات العلمية أن هناك عوامل تقلل من تساقط الشعر والتي منها :-

- شرب العسل الأسود والحليب وخميرة البيرة يفيد في منع تساقط الشعر.

- تناول الأسماك من أقوي المقويات لجذور الشعر ويمنع تساقطه.

-تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون النقي لعدة أيام مع تغطيته لفترة ثم غسله.

ملاحظة : يمكن للمعلمة ان تستفيد من خبرات المتعلّقات في هذا الجانب وعرضها من خلال الحوار والمناقشة والعصف الذهني... الخ .

قشرة الشعر :

قشر الشعر لا يعتبر مرضا لذلك يجب عدم القلق في حالة تواجد هذا القشر في الرأس .

من أسبابه -تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس.

- زيادة القلق النفسي والتوتر العصبي.

-زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجود بها وهذه الزيادة ليس لها سبب بل هو إسراع لإحدى العمليات الفسيولوجية للجسم.

في حالة تحسس الشعر يمكن استخدام أسفل الحجاب قبعة قطنية على الشعر مباشرة. كما أن خيوط البوليستر تؤدي إلى نحول جذور الشعر الأمامية وظهور القشرة في الشعر ذو الفروة الحساسة .

وللمعالجة ذلك يمكن استخدام غسول طبي يحتوي علي مادة الكبريت بذلك به الشعر عدة أيام ثم يغسل بعدها بشامبو مخصوص للقشرة ويكرر استخدام هذا الغسول مرة كل أسبوع حتي يتم التخلص من القشر نهائيا.

قرح الرأس :

لعلاج قروح الرأس نتيجة تلوث جرثومي والذي يظهر في صورة خراج أو دمامل في الرأس ينصح بالعرض علي طبيبة متخصصة لإعطاء العلاج المناسب .

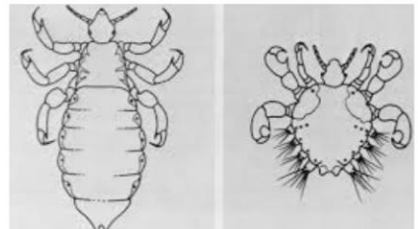
ويمكن وضع عجينة الحناء المخلوطة بزيت الزيتون على الرأس وتترك حتي تجف ثم يغسل الرأس... ويمكن تكرارها بحسب درجة استجابة الرأس للعلاج... وهذه الطريقة تساعد في قتل فطريات الرأس... تكرر هذه الطريقة مرات عدة حتي يتخلص الشعر من أية قرح أو فطريات وهذه طريقة مأمونة العواقب بإذن الله وبعيدة عن أي مركبات سامة قد تضر فروة الرأس.



القشرة و طرق التخلص منها

القشرة الجافة

القشرة الدهنية





الربط بالحياة

توضح المعلمة أن لكل شخص معدل معين لنمو شعره ، ليتجدد الشعر ويطول قد يتطلب من بعض الأشخاص مدة ثلاث سنوات ومن البعض الآخر قد يتطلب سبع سنوات . لذا ينبغي عدم التفكير في جعله طويلاً بل التركيز على تحسين نوعيته عن طريق العناية الدقيقة والعلاجات الملائمة

لا بد أن يوضح للمتعلمة أن صبغات الشعر تضم في تركيبها عوامل معززة للمعان الشعر فهي تمنح الشعر إشراقاً جميلاً عند صبغه . ولكن بعد مدة قصيرة ، تفقد هذه العوامل فعاليتها فيفقد الشعر اللمعان الذي اكتسبه عند صبغه ويبهت لونه . لتفادي هذه المشكلة ، لا بد من استخدام شامبوهات وملطفات خاصة بحفظ لون الشعر وأمصال معززة للمعان الشعر؛

كذلك لا بد من التوضيح بأن الإفراط في استخدام رغوة تصفيف الشعر يجعله هشاً وخشناً لذا يخفف من استخدامه قدر المستطاع لما له من اثار سلبية على الشعرة في المستقبل .

كذلك يجب التنبيه أن الإفراط في استخدام مستحضرات تلميس الشعر أو سوء استعمالها يتسبب بإضعاف الشعر وتثقله وبالتالي تساقطه .

يمكن توضيح أن من الأسباب الرئيسة في تكسر الشعر هو فراشي الشعر ذات الأسنان المصنعة ، لذا يستحسن إستبدالها بفراش خشبية ذات شعيرات طبيعية واللجوء إلى ربطات من القماش لعقد الشعر بالإضافة إلى إخضاعه أسبوعياً إلى علاج بروتيني مكثف لتقويته.

ارشادات عامة يمكن للمعلمة ان توجهها لطالباتها ومنها :

- عند وضع الشامبوا على الشعر تدلك جلدة الرأس جيداً ، لأن هذا من شأنه أن يحفز الدور هالدمويه في تلك المنطقة مما يحفز خلايا نمو الشعر .

- يغسل الشعر بالشامبو مرة واحدة فقط ،إلا إذا كان متسخا جدا .
- يشطف الشعر جيدا من بقايا الشامبو ؛لأن بقاياها ستجعل الشعر مليء بالقشرة كما أنها ستجذب الأوساخ بسهولة إلى الشعر .
- الحرص على إختيار شامبو وبلسم يناسب نوع الشعر .ويوضع البلسم عند غسل الشعر فهو يحمي الشعرة ويوفر لها اللمعان ،ولكن يراعى الايوضع إلا على أطراف الشعر ويتبعد عن الجذور . كما يراعى قراءة التعليمات الموجودة على عبوة البلسم قبل إستعماله فإن لكل نوع طريقه وقت معين .
- تناول الكثير من الخضراوات والفواكه التي تحوي السكر الطبيعي. كذلك تناولي منتجات الألبان.
- تجنب الأغذية المعلبة فهي مواد مليئة بالمواد الحافظة مما يجعلها غير مفيدة . كذلك المشروبات المثلجة تعيق عملية الهضم .والبناء في الجسم لذلك ينصح بالابتعاد عنها أيضا
- قد يؤثرالضغط النفسي بشكل خطير على الصحة وأيضا على الشعر. فتنظيم الوقت و إجراء تمارين استرخاء والنوم الكافي جميعها يساعد بشكل كبير ة في تحقيق صحة أكبر وتوازن عقلي أكبر ويساعد على نمو و تجدد الشعر.
- الابتعاد عن استخدام المواد الخاصة بالشعر والتي تحتوي على كيماويات لأنها ستؤدي إلى تدمير الشعر على المدى الطويل. والبحث عن مواد طبيعية لا تؤذي الشعر أثناء غسله وتنظيفه.
- لذلك يفضل استخدام أنواع الشامبو والبلسم ذات المنشأ النباتي لأنها تساهم في تغذية الشعر بشكل أفضل .
- تجنب استخدام الفرشاة والشعر مبلول ومراعاة استخدام مشط خشبي ذو أسنان عريضة وليس الفرش.
- ينصح باستخدام الفرشاة لتسريح الشعر بكل الجهات ولكن كلا على حدة. أي بتسريجه من اليمين إلى اليسار ثم من الأمام إلى الخلف أو العكس و استخدام فرشاة جيدة والبدء من فروة الرأس والانتهاء عند أطراف الشعر.



على المعلمة توجيه المتعلّقات أن من تشكو من قشرة الشعر يجب أن تسأل نفسها أولاً عن نوعية المستحضرات التي تضعها على شعرها من شامبو أو بلسم أو كريم أو جل أو غيرها من مستحضرات الشعر .
فهل هذه المواد تحتوي على مركبات تهيّج فروه الرأس وبالنظر جيداً إلى مركبات هذه المواد فقد تحتوي على الكحول والكيماويات الشديدة والمذيبات القوية التي تؤدي إلى جفاف الجلد وتجعل الشخص يعاني من الألم والتشققات.. لذا إن وجدت مواد العناية بالشعر تحتوي على هذه المواد الكيماوية الضارة يجب تغييرها و استخدام مكونات أخرى تكون خالية من هذه المركبات الضارة، فإذا شعرت بفرق فإن هذا هو السبب وبهذا تكون قد توصلت لجزء من حل مشكلة القشرة .

الربط بالحياة .

يمكن الطلب من المتعلّقات البحث في المصادر العلمية الحديثة عن فوائد زيت جنين القمح وزيت الاورجانوا للبشرة والشعر وتنظم المعلومات في نشرات اوتقدم خلال الإذاعة المدرسية او من خلال اللوحات التثقيفية في المدرسة .

مثال :

تؤكد الدراسات العلمية على فوائد زيت جنين القمح للشعر والبشره فهو يمنحه النعومه واللمعان ويعالج تساقط الشعر، وذلك لانه يحتوي علي مجموعه فيتامينات تعمل علي تغذية الشعر، ومن طرق استخدامه لعلاج مشكلات الشعر تدلك به فروة الرأس باستمرار ، كما يمكن خلطه مع قليل من زيت الصبار وجوز الهند لإحتوائها جميعاً على الفيتامينات التي تساعد على زيادة كثافة الشعر ونعومته ولمعانه .

أيضا من الزيوت المشهورة في نمو الشعر ولمعانه ونعومته وتقويته (زيت اللوز - زيت المحلب - زيت الزيتون - زيت الصبار -زيت الكتان - زيت الحبة السوداء -زيت السدرالخ)

يمكن للمعلمة ان تحفز المتعلّقات بعمل أوراق عمل حول كثرة استخدام الة فرد الشعرولفه كالليس والفيوالخ ، كذلك يمكن تقديم ورقة عمل حول مشكلة انتشار حشرة القمل في شعر الرأس بشكل موسع عما هو في كتاب الطالبة وعمل جلسات توعوية للطالبات والامهات حول هذا الموضوع .

يجب على المعلمة ان تغرس في نفوس المتعلّقات قيمة طاعة الله واتباع أوامره وتحثهن على التستر والبعد عن كشف ما يحرم عليهن كشفه و أن

شعر الرأس من المرأة يعتبر عورة ويجب ستره كله لأنه من الزينة التي أمر الله تعالى بعدم إبدائها قال تعالى: وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الْطِفْلِ الَّذِينَ لَمْ

يَظْهَرُوا عَلَى عَوَازِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ {النور: 31}.

وعليه، فلا يجوز للمرأة كشف شعر رأسها بحضور أجنبي منها، أو عند خروجها من بيتها، وإذا فعلت فهي عاصية لله تعالى. وتستدل بالأدلة والاحاديث المتعلقة بهذا الامر .

اختي المعلمة لا يشترط أن تنفذ جميع الأنشطة الموجودة في الوحدة بل يمكن اختيار مايناسب قدرات ومستوى احتياج المتعلمات ومايناسب زمن الحصة ، كما يمكن تكليفهن بتنفيذ الأنشطة في المنزل ويتم مناقشتها في الدرس القادم ، كما يمكن اختيار منها أنشطة علاجية مناسبة للمتعلّقات الاتي لم يتمكن من تنفيذ بعض الأنشطة بالصورة المأمولة .

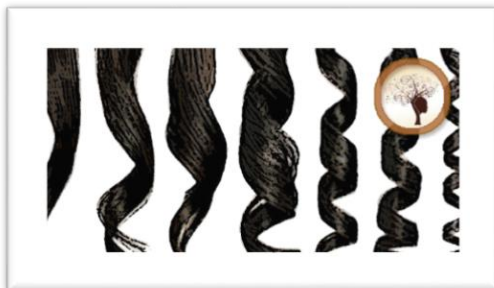
التقويم :

تقييم المتعلّقات عند تنفيذ الأنشطة ، للتأكد من اكتسابها للمهارات المطلوبة .

تختار المعلمة أنشطة متميزة من الأنشطة الموجودة في الوحدة والتي تكون بعنوان أنشطة تميز ، لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة ، وكذلك حثهن على الابتكار والابداع .

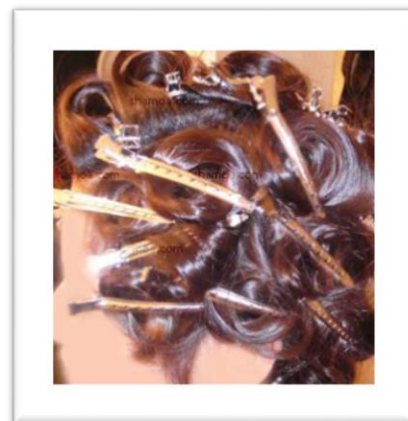
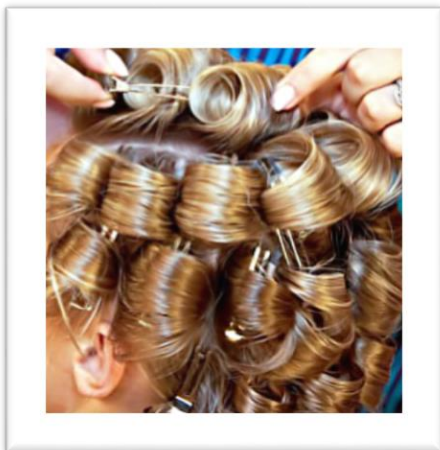
يمكن الرجوع الى بعض المواقع الالكترونية للحصول على معلومات إضافية حول موضوع الدرس .

اشكال بعض أجهزة سشوار الشعر وتزينه :





من طرائق لف الشعر اليدوي :



الوحدة الخامسة

الثقافة الملبسية (التطريز البرازيلي)

اهداف الموضوع .

يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:

- تعرف مفهوم التطريز البرازيلي
- تشرح اساسيات التطريز 0
- تستخدم الخامات المناسبة للتطريز .
- تتعرف على الغرز الاساسية في التطريز البرازيلي 0
- تتدرب على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي 0
- تنمي الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس 0
- تكتسب الدقة والإتقان بالتدريب المستمر .

الكفاية الرئيسة للموضوع :

- زيادة الحصيللة المعرفية للمتعلقة حول أنواع غرز التطريز البرازيلي .
- اكتساب مهارة التدريب على بعض غرز التطريز البرازيلي وتطبيقها على قطعة نفعية.

الوسائل المقترحة :

- عروض في الشاشة المرئية عن أنواع واشكال وطرق عمل الغرز
- نماذج وعينات منفذ عليها الغرز .
- صور توضيحه لاشكال الغرز وخطوات العمل .
- مقاطع فيديو تعليميه لتنفيذ الغرز المطلوبة.
- نماذج للغرز منفذة على قطع وعينات .
- CD يوضح خطوات عمل كل غرزة .

استراتيجية التدريس المقترحة :

اولاً : التمهيد للدرس :

توجه المعلمة أسئلة مناسبة للموضوع او تطرح قصة (روزي مونتاغو) كمدخل شيق للموضوع وعرض قصة ابداعها في ابتكار هذا الفن وذلك لإثارة التشويق والحماس والتفاعل مع الموضوع .

ثانياً: جذب انتباه المتعلمات عن طريق :

- عرض الوسائل المناسبة لكل جزء من الدرس في الوقت المناسب .
- التطبيق العملي لتكتسب المتعلمة المهارات المطلوبة .
- تنفيذ الأنشطة الخاصة بالدرس على ان يختار منها ما هو ملائم لمستوى المتعلمات وقدراتهن .

ثالثاً : استخدام طرق تدريس مناسبة ومتنوعة وحديثة ، كأسلوب الحوار الفعال – التفكير الناقد – حل المشكلات – العصف الذهني –البيان العملي والتطبيق العملي – البحثالخ .

ويمكن للمعلمة أن تختار من الأساليب التعليمية السابقة او غيرها ما هو مناسب مع طبيعة الموضوع ومع النشاط المحدد .

رابعاً : مناقشة المتعلمات في اهداف الموضوع من خلال العروض الايضاحية

- تشرح المعلمة عن هذا الفن وتعرض لطالباتها جميعالزهور المنفذة بالتطريز البرازيلي.
- في هذه المرحلة تتاهب المتعلمة لاستقبال المهارات الجديده.
- تنفذ المعلمة مع طالباتها غرزتين وليس اكثر من الزهرات بالإضافة للورقة و غرزة الكوبا كابانا لانهن مكمل أساسي لابراز جمال الزهره.

- إعطاء الفرصه للمتعلّقات باختيار غرزتين من غرز التطريز البرازيلي بناء على رغباتهن مع مراعاة الا تزيد عن زهرتين.
- تتدرب المتعلمه على تنفيذ الغرزة المختارة مع المعلمه في الصف و خارجه (المنزل).
- تطبق المتعلمه الغرز المختارة على قطع نفعية بعد تمكنها من أداء هذه المهارة المكتسبه .

ملاحظه:

- يراعى في بدء التدريب تطبق الزهرات بالتصاميم المرفقه بكتاب الطالبه حتى تتمكن من التدريب بسهولة ودرجه عاليه من الجوده المطلوبه. كما يراعى اختيار نفس الوان الزهرات في الطبيعه.
- على المعلمه ان تنوع في اختيار الزهرات في الفصول الأخرى حتى تحصل على انتاج متكامل للزهرات الموجوده في المحتوى.
- على المعلمه ان تشجه طالباتها بالبحث عن تصاميم مختلفه لتنفيذ الغرز مع تعزيز الأفكار والمقترحات المقدمه من قبلهن.

الخبرات المنهجية:

الخبرات معرفية :

- توضيح مفهوم التطريز البرازيلي .
- شرح اساسيات التطريز 0
- معرفة الخامات المناسبه للتطريز .
- تتعرف على الغرز الاساسية في التطريز البرازيلي 0

الخبرات المهارية :

- تقديم عروض مرئية لأشكال الغرز والزهرات .
- تقديم عروض مرئية لمقاطع فيديو يوضح مراحل عمل الزهرات المطلوبه .
- تطبيق عملي للغرز المختارة .
- توظيف الغرز على قطع نفعية .

- عرض نماذج منفذ عليها الغرز .

الخبرات الوجدانية:

- تنمي الذوق الجمالي في القطع المنفذة 0
- تكتسب الدقة والإتقان بالتدريب المستمر .
- الحرص على الابتعاد عن تطريز اشكال ذوات الأرواح اتباعاً لحرمة الشريعة الإسلامية .
- استشعار ما جاء في نص الحديث عن عبدالله بن عمر (إن اشد الناس عذاباً عند الله يوم القيامة المصوروون) رواه البخاري .
- الحرص على الدقة والإتقان في العمل .
- الاعتزاز بالاداء العملي المتقن .

المقدمة:

بداء هذا الفن على يد سيده تدعى روزي منتاجو والتي قضت حياتها بين البرازيل والمملكة العربية السعودية وهي من أسست قواعد هذا الفن في التطريز فقد ابتكرت اكثر من 500 نوع الزهور في التطريزواكثر من 1207 تصميم, وسبب شهرة هذا التطريز على المستوى العالمي انه يطرز بخيوط الحرير التي تصنعها وتنتجها البرازيل.

الربط بالحياة:

على المعلمه ان تشجع المتعلمات انه يمكن الاستفادة من هذا الفن وتوظيفه و تطبيقه على قطع نفعيه كالملابس او خداديات اكسسوارات منزليه بصفه عامة مما يزيد من جمال القطع المنفذه.

التقويم :

تقييم المتعلمات عند تنفيذ الأنشطة ، للتأكد من اكتسابها للمهارات المطلوبة .
تعزز المعلمة أداء المتعلمات من الغرز المنفذه ، لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة ، وكذلك حثهن على الابتكار والابداع .

يمكن الرجوع الى بعض المواقع الالكترونية للحصول على معلومات إضافية ولاكتساب مهارات التطبيق الصحيح للغرز من خلال العروض المرئية حول الغرز المطلوب تعلمها .

لوازم التطريز البرازيلي :

- قماش التطريز .

استعمال اقمشة ذو نسيج ضيق مثل (الكتان ، القطن ، الجينز ، اقمشة التنجيدالخ) وهي تساعد في التعلم وبعد ذلك بإمكان إستخدام أي نوع من الأقمشة يرغب في التطريز عليها .

-إبرة التطريز

تختلف ابرة التطريز البرازيلي عن ابر التطريز الأخرى انها إبرة طويلة ليسهل لف الخيط حولها ويتراوح عدد لفات الخيط عليها من 15 – 40 لفة .

- طارة التطريز.

تستخدم طارة التطريز لشد القماش أثناء التطريز وهي تتكون من زوج من الأطوار بينهما. وهي متوفره في محلات أدوات الخياطة بعدة أحجام ومنها الدائري والمسنن مصنوعه من البلاستيك أو الخشب. ويجب إزالة القماش من الطارة عند عدم استخ



حدوث أي ضرر للقماش.

-خيوط التطريز

عادة تكون مصنوعة إما من القطن أو من الحرير وتفضل خيوط الحرير في التطريز البرازيلي .

مقص

لها أنواع واشكال متعددة ويفضل استخدام مقص الخيوط ذو الرأس الرفيع الحاد .

الخرز

تستعمل للتزيين لأنها تضيف جاذبية على العمل المطرز وتزيده جمالا.

نشاط (1)

الهدف : تنمية المهارات اليدوية لدى المتعلمة من خلال تطبيق الغرزة المختارة .

نوع المهارة : بيان عملي - تطبيق عملي - الاتقان

أسلوب التنفيذ: تعرض المعلمة اشكال الزهرات في التطريز البرازيلي ومن ثم تختار المتعلمة الزهرة المناسبة لها .

تعرض المعلمة طريقة عمل الزهرة المختارة امام المتعلمات ليسهل عليهن تطبيقها بالطريقة الصحيحة .

تطبق المتعلمة طريقة عمل الزهرة كما شاهدها من خلال أداء المعلمة امامهن .

يعزز أداء المتعلمات للرفع من مستوى مستوى ادائهن .

تقيم الاعمال المنفذة من خلال المعايير الصحيحة لتنفيذ الغرزة .

نوعه : فردي

مدته : خلال الحصة

نشاط (2)

الهدف : تنمية مهارة البحث والاطلاع من خلال البحث عن سبب تسمية الغرزة بهذا الاسم .

نوع المهارة : البحث والاستنتاج .

أسلوب التنفيذ : عرض النشاط والهدف منه .

تقديم المراجع المناسبة للمتعلمة وحثهن على البحث والاطلاع .

مناقشة المتعلمات بما توصلن اليه .

عرض الإجابات وتعزيز المناسب منها .

نوعه : فردي

مدته : 5د

نشاط (3)

الهدف : تنمية المهارات اليدوية لدى المتعلمة من خلال تطبيق الغرزة المختارة على قطعة نفعية .

نوع المهارة : تطبيق –ابتكار -

أسلوب التنفيذ : يمكن للمتعلمة مع زميلاتها ان تجمع الزهرات التي طبقت خلال الدرس على قطعة نفعية مبتكرة .

عرض انتاج المتعلمات الجماعي في معرض المدرسة .

تعزيز أداء المتعلمات لتشجيعهن على الابداع والابتكار .

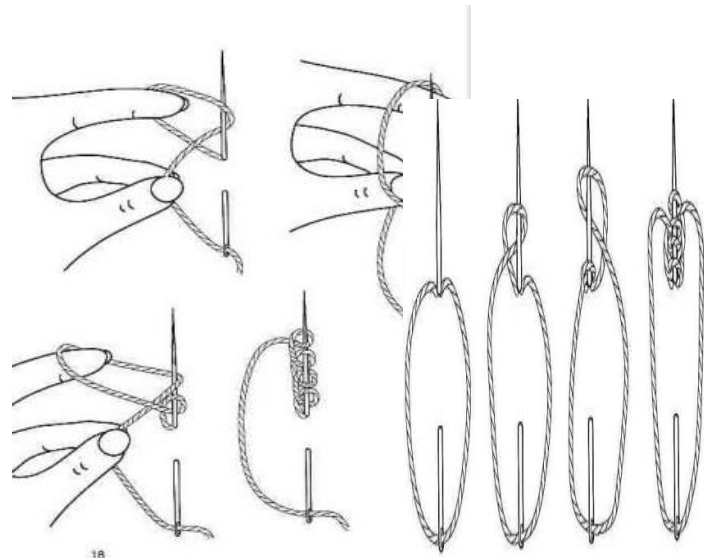
نوعه : جماعي

مدته : خلال فترة الوحدة .

أنواع التطريز :

- التطريز اليدوي بالخياط الحريرية و القطنية والمعدنية ويكون بارزاً او مسطح .
- التطريز الالي ويكون بمكائن خاصة .
- التطريز بشرائط الساتان أو الحرير أو الايتامين والتطريز بالغرز .
- التطريز البرازيلي وهذا النوع من التطريز مناسب في تزيين الملابس والمفارش
- وبترونات الورود والأوراق واللوحات.....الخ .

خطوات عمل زهرة المارجريت : شكل (1-2)

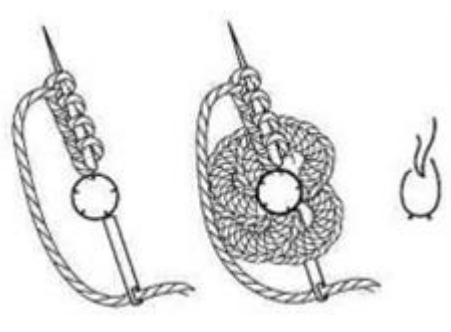


شكل (1)

شكل (2)



غرزة زهرة الارطناسيا شكل (1-2-3)



شكل (1)

شكل (2)

شكل (3)



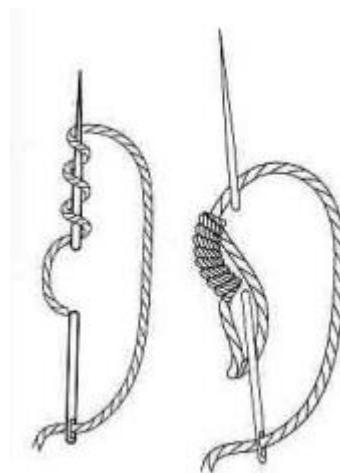
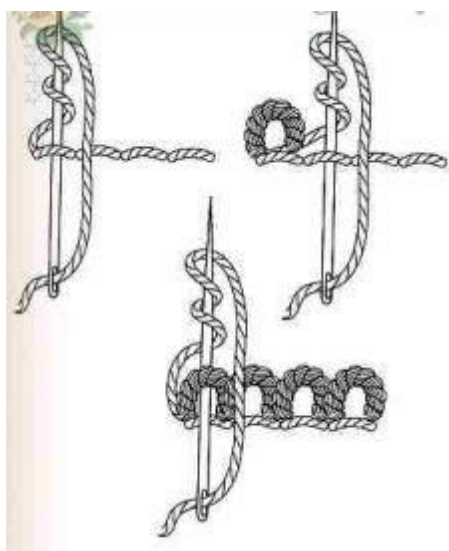
غرزة الفستونات المركبة (قشور السمكة) شكل (1-2-3-4)

a



شكل (2)

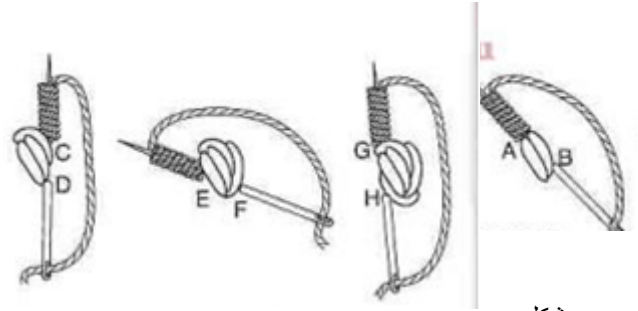
شكل (1)



شكل (3)

شكل (4)

زهرة الجوري شكل (1-2-3-4)



(1)

شكل (2)

شكل

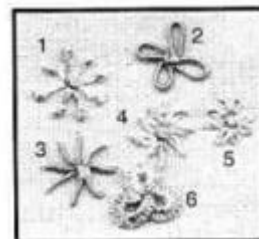
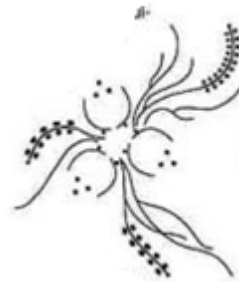
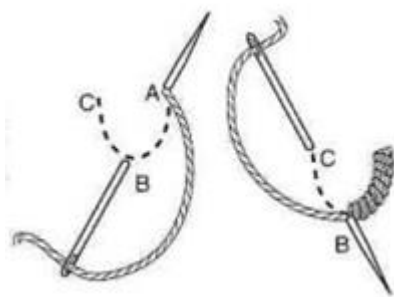
شكل (3)



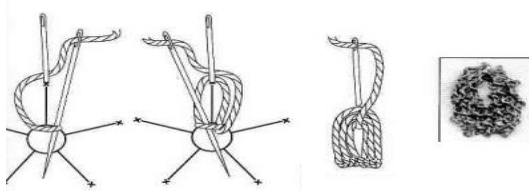
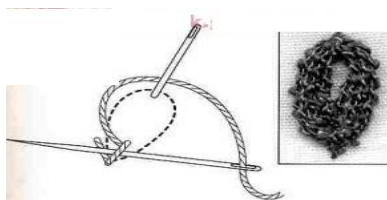
شكل (4)



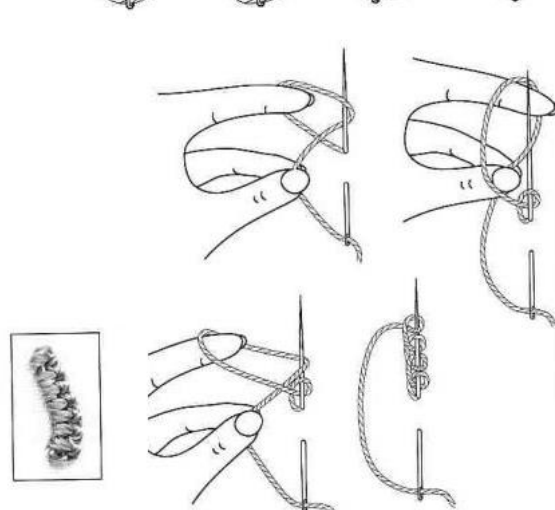
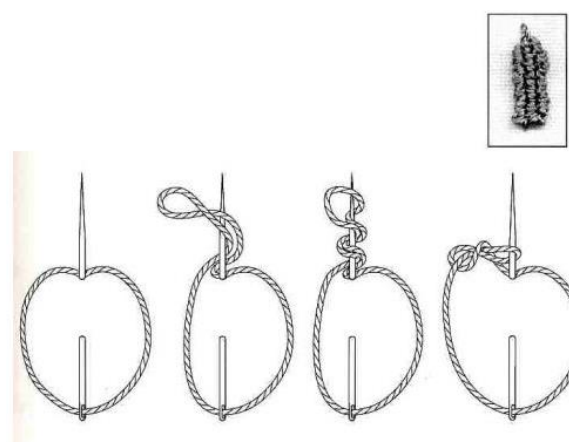
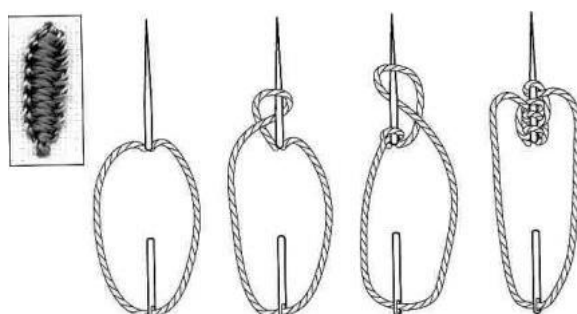
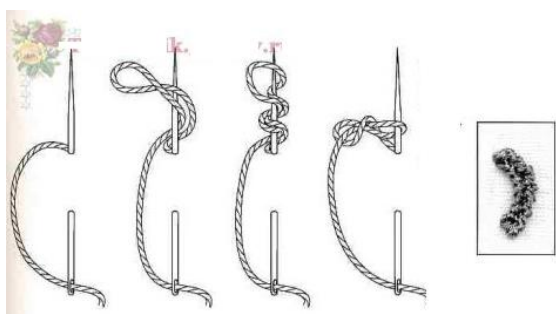
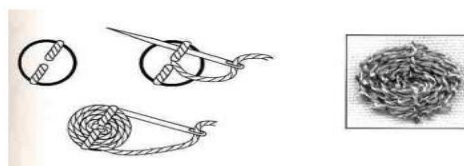
زهرة صريمة الجدي شكل (1-2-3)



غرزة زهرة الكويتية بطريقة مختلفة



غرزة



مواقع تفيد المعلمة :

http://crochet amany.blogspot.com/2011/04/blog-post_08.html

- [amany edward: نبذه تاريخيه عن التطريز البرازيلى](#)

- crochet-amany.blogspot.com/2011/04/blog-post_08.html

<http://www.startimes.com/f.aspx?t=31487346> -

<http://www.gaanaa.net/vb/showthread.php?t=7085>

<http://www.womenw.co/t298146.html> -

January 5, 2010, 02:10 AM -

http://www.windflowerembroidery.com/...hing_guide.pdf -

[Brazilian Three- Dimensional Embroidery By-Rosie Montague.](#)

[The art of dimensional embroidery by\maria a.freitas](#)

اشكال متنوعه من التطريز البرازيلي .









المراجع

- (فن التطريز البرازيلي)، المملكة العربية السعودية، وزارة التعليم، مكتب اشراف محافظة رأس تنورة.

<http://www.startimes.com/f.aspx?t=31487346>

<http://www.gaanaa.net/vb/showthread.php?t=7085>

<http://www.womenw.co/t298146.html>

January 5, 2010, 02:10 AM

http://www.windflowerembroidery.com/...hing_guide.pdf

تم بحمد الله

الوحده السادسة

مهارات اجتماعية

العمل ضمن فريق

عدد الحصص : 2

عدد الأسابيع : 2

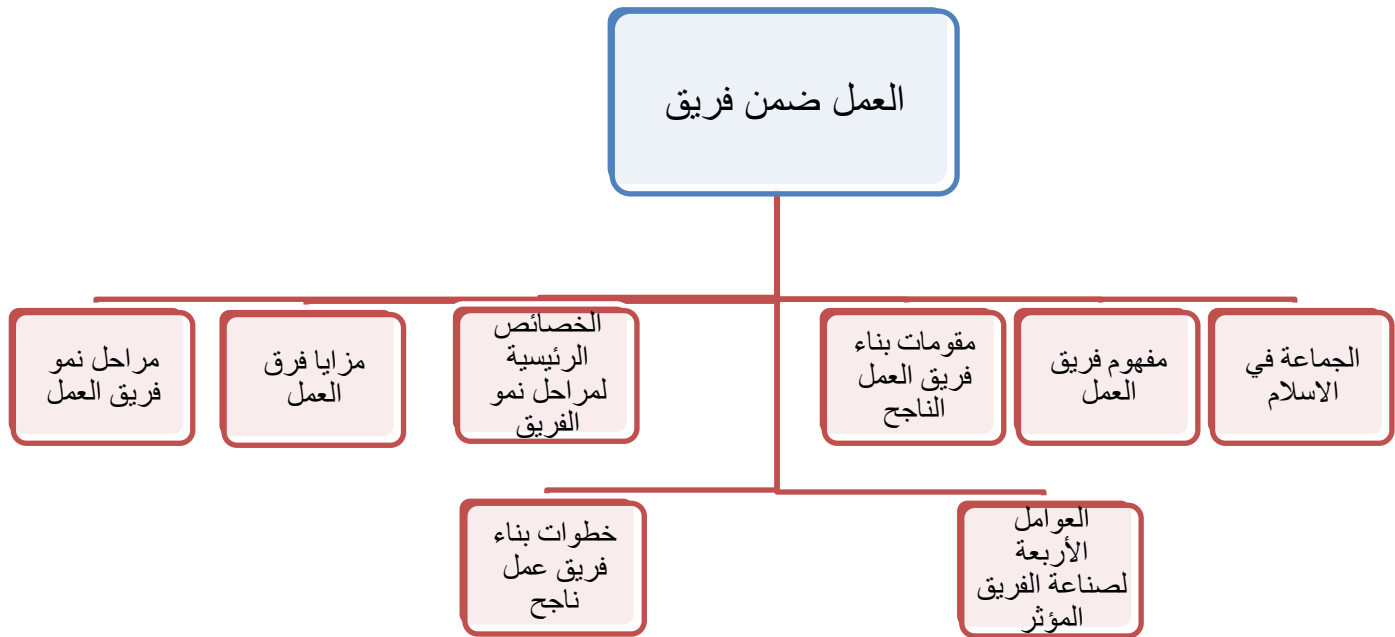
المقدمة

فريق العمل هو مجموعة من الأعضاء ، ذوي تخصصات مهنية متنوعة ، تم اختيارهم بشكل مدروس ، للقيام بمهمة أو مهام معينة ، في زمن محدد . هؤلاء الأعضاء يجتمعون معاً لتبادل المعلومات والخبرات التي تساعدكم على الاستجابة المناسبة المطلوبة من الفريق .

أي أن فريق العمل هو جماعة من العناصر البشرية يعملون معاً لإنجاز ما لا يمكن إنجازه في حالة عمل كل منهم بمفرده ، بما يضيفي على روح العمل شيء من الاهتمام والرضا ، إلى جانب المتعة في الأداء نفسه .

فريق العمل أسلوب في العمل والإدارة قائم على أهمية التعاون المتبادل والتنسيق بين مجموعة من المهنيين ذوي التخصصات المختلفة ، بما يساهم في إنجاز الأعمال المطلوبة منهم بشكل أكثر كفاءة وفاعلية .

لقد أثبتت فرق العمل الفعالة ولا تزال تثبت كل يوم كفاءتها وفعاليتها التي تتفوق بها على أداء الفرد بذاته .



قيم واتجاهات الوحدة:

- تقدير عمل الجماعة والفريق مع تطبيق مبادئ الإسلام "وتعاونوا على البر والتقوى" المائدة آية 2.
- ادراك أهمية عمل الفريق وأنها من أهم ركائز النجاح والتقدم لتحقيق أعلى جودة وللوصول إلى تحقيق الأهداف .

الخبرات المنهجية :

الخبرات المعرفية	الخبرات المهنية	الخبرات الوجدانية
<ul style="list-style-type: none"> الجماعة في الإسلام. مفهوم فريق العمل. مقومات بناء فريق عمل ناجح. العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر. 	<ul style="list-style-type: none"> عمل خريطة معرفية لخطوات بناء فريق عمل ناجح. عرض شريط فيديو مقومات بناء فريق عمل ناجح. عمل لوحة توعوية عن الجماعة. 	<ul style="list-style-type: none"> استشعار قوله تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان) المائدة آية 2. الحرص على اتباع هدي الرسول في الاهتمام بالجماعة والعمل الجماعي. الوعي بأهمية التحلي بأخلاق الإسلامية في

<ul style="list-style-type: none"> • خطوات بناء فريق عمل ناجح. • الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق . • مراحل نمو فريق العمل. • مزايا فرق العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقديم عروض مرتبة عن نجاحات فرق العمل. • تصميم لوحة عن خصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق. • تطبيق خطوات بناء الفريق داخل الصف. 	<ul style="list-style-type: none"> • جميع جوانب الحياة. • المساهمة في نجاح فرق العمل داخل المجتمع وفي الفصل. • تقدير جهود فرق العمل مهما كانت بسيطة.
--	--	---

من اهداف الموضوع:

يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن :ملاحظة / تعديل الارقام

- 9- أوضح أهمية العمل الجماعي .
- 10- توضح مفهوم الجماعة في الإسلام.
- 11- تطبق الآية الكريمة "و تعاونوا على البر والتقوى" المائدة آية (2).
- 12- تعرف مفهوم فريق العمل.
- 13- تصف مقومات بناء فريق العمل الناجح.
- 14- توضح العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.
- 15- تميز خطوات بناء فريق عمل ناجح.
- 16- تلخص الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق.
- 17- تصف مراحل نمو فريق العمل.
- 18- تستنتج مزايا فرق العمل.

معلومات إثرائية

منافع الفريق :

يقول روزفلت- وهو محق في قوله: إن الفريق يتفوق في أدائه على أداء الفرد الواحد .. وعندما يعمل الفريق جيداً تكون النتائج عظيمة . فالتداؤب الذي تخلقه المهارات المتنوعة لأفراد الفريق وما لدى كل واحد منهم من خبرات ودوافع هو الذي يمكن الفريق من سرعة الاستجابة للتغيرات التكنولوجية والاقتصادية والسوقية في عالمنا المعاصر الذي لا تفتأ تعقيداته تتزايد. والفريق ذو الفاعلية والاقتدار يستطيع أن يتخذ قرارات ، ويتحرك سريعاً ، ويحل المشكلات على نحو أفضل كثيراً من جماعة مؤلفة من أفراد مبدعين ، ولكن كل واحد منهم يعمل بمعزل عن الآخر . وبالطبع يجد الكثير من الناس متعة وحافزاً للعمل ضمن فريق ، وبالتالي يقدمون الأداء الأفضل.

ما السبب الذي يجعل مجموعة من الأشخاص يتفوقون في العمل الجماعي ويصنعون له قيمة في سبيل تحقيق الأهداف أكثر من تفوقهم في حالة إذا ما عملوا بشكل فردي؟؟

عناصر تشكيل فرق العمل:

- مجموعة المهارات التي يحتاجها فريق العمل
- الأفراد الذين يتمتعون بهذه المهارات
- الوقت الذي يبدأ فيه فريق العمل ممارسة عمله

بعد اختيار المجموعة المؤهلة للقيام بالمهمة ، يتم ترتيب أعضائها بحسب الكفاءة ، وبالتالي تكون عناصر الفريق قد اكتملت. إلا أن صعوبة الأمر تكمن في تشكيل فرق عمل مؤهلة للقيام بعمل مهم ويتمتع أعضائها بالكفاءات التي تناسب هذا العمل . وهنا يجب أخذ بعض الجوانب الأخرى في الاعتبار بالإجابة عما يلي :

- هل يتمتع أعضاء فريق العمل ببعد النظر وسعة الأفق على النحو الذي مكنهم من استيعاب وتكوين "الصورة الأكثر شمولاً" للموضوعات المتعلقة بمصلحة المؤسسة والعملاء وأخذها في الاعتبار خلال مراحل إنجاز المهمة؟
- ما مدى الخبرة التي يتمتع بها أعضاء فريق العمل في مجال إدارة المشروعات؟ هل تضمنت الخبرة التي اكتسبوها مشروعات من نفس حجم هذا المشروع ومجاليه وصعوبته؟
- هل تتماشى سياسة قائد فريق العمل في إدارة المشروعات مع أعضاء هذا الفريق؟
- إلى أي مدى يحتاج فريق العمل لمصادر خارجية تقوم بتدريبه وتوجيهه؟

والأهم من ذلك هو:

- هل سينجح أعضاء هذا الفريق في العمل معاً وتحقيق النتائج المطلوبة ؟

أنواع الجماعات:

تصنف الجماعات على أسس متعددة مثل درجة توثق العلاقات بين الأعضاء ، ومستوى التماسك، ودرجة توثق العلاقات بين الأعضاء ، والتقارب المكاني ... ورغم أنه من الممكن الجمع بين أكثر من هذه الأسس في تصنيف الجماعات ، إلا أن النزعة الغالبة اتجهت إلى التصنيف الثنائي مثل تصنيف الجماعات إلى:

1. جماعات إجبارية وجماعات اختيارية .
2. جماعات كبيرة الحجم وجماعات صغيرة الحجم.
3. جماعات دائمة وجماعات مؤقتة.
4. جماعات نمو وجماعات عمل.
5. جماعات أولية وجماعات ثانوية.
6. جماعات رسمية وجماعات غير رسمية.

العادات الست لفريق العمل الناجح :



المفاهيم المباشرة والبسيطة :

- * **يجب فهم معنى الذكاء الانفعالي .** من المهم أن يبني كل من الأعضاء وفريق العمل هذه المهارة . لذلك، فكر في عملية بناء الذكاء الانفعالي كمفهوم تسعى إلى تطبيقه على نفسك وداخل فريق العمل وعلى العملاء كذلك .
- * **يجب السعي دائماً للحصول على تقييم .** هذا التقييم يقوم فريق العمل بتلخيصه واستخدامه في وضع تقييم دقيق للمهام التي أنجزها كما ينبغي والجوانب التي يحتاج إلى تحسينها.
- * **ينبغي القيام بتدوين معتقدات فريق العمل ومعاييرها ، ثم تعزيز الأمور التي تم تطويرها وتعلق بالعوامل الخاصة بهوية فريق العمل .** احرص على تنمية مهارة مشاركة الدلالة الشعورية لفريق العمل وتعزيز شعوره بالراحة في المواقف الانفعالية.
- * **ينبغي بناء مهارات الاستماع عالية الجودة داخل فريق العمل وتطبيقها.** فوسائل التواصل في فريق العمل عبارته عن حسن استماع الأعضاء لبعضهم البعض.
- * **ينبغي الحرص على فهم الأمور أولاً.** فالأمر لا يتعلق بك وحدك ، بل بالمصلحة العامة لفريق العمل ككل.
- * **ينبغي أن يسود الاحترام المتبادل فيما بين الأعضاء ويحترم كل عضو الأدوار الخاصة بباقي الأعضاء واختصاصاتهم.** سيؤدي هذا الأمر إلى تنمية الشعور بالثقة داخل فريق العمل.
- * **يجب تجنب مسألة التفكير بشكل تنافسي ، بل احرص على أن يفكر الأعضاء معاً وفي الاتجاه نفسه.** ينبغي لك أن تتقبل الأفكار المبتكرة والجريئة التي تتبع من الأعضاء.
- * **يجب تناول الأمور من منظور فريق العمل.** فمن الضروري أن نحرص على مصلحة الجماعة لا المصلحة الشخصية فقط. استخدم ضمائر الجمع ومصطلح "فريق العمل" عند التخاطب، بدلاً من ضمائر المفرد.

سلوكيات فريق العمل :

التي من شأنها تنمية الوعي الذاتي لهوية فريق العمل ما يلي:

- إطلاق اسم على فريق العمل.
- صياغة بيان مهمة فريق العمل.
- إيضاح قيم فريق العمل ومعتقداته.
- الاستعانة بنظم إدارة الجودة في المؤسسة لتحليل البيانات المتعلقة بفريق العمل وتعكس مستوى أدائه بدقة
- تقدير الأداء المتميز لفريق العمل والذي يتماشى مع القيم الموضوعية مسبقاً.
- استعراض الدروس المستفادة بعد الانتهاء من المراحل المهمة في المشروع.
- تخصيص فريق العمل بعض الوقت للتفكير والتأمل بعيداً عن ضغوط العمل اليومية.
- الاهتمام باستطلاعات الرأي الدورية الخاصة بالتقييم الذاتي لفريق العمل واستعراض نتائجها.
- توزيع مجموعة من القوائم التي تشتمل على كلمات وعبارات من شأنها تنمية مهارة مشاركة الدلالة لدى فريق العمل وتطبيقها على صور التفاعل المختلفة بين أعضاء فريق العمل.

مقومات نجاح فريق العمل :

وحتى ينجح فريق العمل في تحقيق أهدافه فلا بد أن يراعي الآتي:

1. تحقيق أهداف الفريق المطلوب تحقيقها .
2. البحث عن المجموعة الملائمة من الأفراد القادرين على تحقيق الأهداف المطلوبة وعلى التفاعل معاً لتكوين فريق عمل جيد.
3. وضع أهداف الفريق القائد ولجميع أعضاء الفريق.
4. الحصول على الدعم الكافي من الإدارة العليا.
5. توفير الموارد والأدوات التي يحتاجها الفريق لتحقيق الأهداف المطلوبة منهم.
6. العلاقات المباشرة بين أعضاء الفريق والاتصال المفتوح فيما بينهم.
7. الاحترام المتبادل على المستوى الشخصي.
8. احترام كل عضو لمهن الأعضاء الآخرين، فلا يقوم الطبيب على سبيل المثال بالتقليل من شأن مهنة التمريض ، أو يقوم الأخصائي النفسي بالإشارة إلى أنه قادر على القيام بدور الأخصائي الاجتماعي .
9. التعاون المتبادل.
10. الصراحة.
11. الثقة المتبادلة.
12. توفير مناخ الحرية والابتكار.
13. ممارسة بسيطة للسلطة.
14. عدم التقيد بالرسميات.
15. الإنصات الفعال فيما بين أعضاء الفريق ومع قائد الفريق.
16. القيادة المشتركة والديموقراطية.
17. مكافأة الأداء الناجح.

أخطاء فريق العمل:

في بعض الأحيان نتيجة أسباب عديدة تقع فرق العمل في بعض الأخطاء . ومن هذه الأسباب نذكر:

1. عدم وضوح الأهداف التي من أجلها تم تكوين فريق العمل.
2. السرعة في تكوين فريق العمل.
3. سوء اختيار قائد فريق العمل .
4. سوء اختيار بعض أعضاء فريق العمل .

5. عدم توفير الإمكانيات والموارد لفريق العمل.
6. عدم إعطاء فريق العمل الصلاحيات الكافية.
7. ممارسة قائد الفريق لأسلوب السلطة بشكل غير ديمقراطي.
8. تملق الأعضاء لرئيس الفريق ، أو للأعضاء الأقوياء ، حيث يؤيدون آرائهم محاولين استرضاءهم. وهو الأمر الذي يجرد فريق العمل من فلسفة تكوينها.

تقييم أداء الفريق:

توجد على الأقل أربع طرق يمكن تقييم أداء الفريق من خلالها:

1. تقييم الأعضاء فردياً بواسطة مديرهم الدائم.
2. تقييم الأعضاء فردياً بواسطة قائد الفريق.
3. تقييم الفريق ككل من خلال التقييمات والتي تتابع تقدم الفريق في عقد اجتماعاته.
4. تقييم الأعضاء فردياً بواسطة نظرائهم في الفريق.

وبغض النظر عن يقوم بعملية التقييم، يجب أن يتلقى أعضاء الفريق التقييمات على أساس مساهماتهم في نجاح الفريق، وكذلك على أدائهم الشخصي خارج الفريق.

يجب قياس تقدم كل عضو قياساً في ضوء تقدم المجموعة نحو تحقيق أهدافها المحددة والمتفق عليها.

الكفاية الرئيسية للموضوع

- الوعي بأهمية العمل ضمن فريق وأنه من أهم ركائز النجاح.
- التأكيد على خصائص ومراحل نمو فريق العمل الناجح.

مفاتيح الأنشطة :

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	اسلوب التنفيذ	نوع النشاط	مدته
1	تنمية مهارة البحث من خلال تقديم قصة أو موقف يؤكد على حرص الرسول صلى الله عليه وسلم.	- البحث - الإبداع - الربط	- عرض النشاط والهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	فردى	7 دقائق

2	تنمية مهارة البحث وروح التعاون وذلك بكتابة تقرير عن صفات ومهارات وأدوار القائد وأعضاء الفريق .	- البحث - التركيب - التحليل - الربط	- عرض النشاط والهدف منه. - عرض الأمثلة التي تم التوصل إليها . - مناقشة خصائصها في ضوء مفهوم الرياضة . - اختيار الأمثلة المنطبقة على المفهوم - تعزيز الاجابات	جماعي	5 دقائق
3	تنمية مهارة التعبير والبحث لتحقيق الإنتماء لفريق العمل.	- التعبير - البحث - الإطلاع - التركيب	- عرض النشاط والهدف منه. - تقسيم المتعلمات إلى مجموعات - تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة . - تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد - مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.	فردى	5 دقائق

الوسائل المقترحة

- نشرات توعوية تثقيفية عن أهمية العمل الجماعي والعمل ضمن فريق .
- وسيلة توضح مراحل نمو فريق عمل ناجح.
- قرص CD أو شريط فيديو يعرض نجاح بعض فرق العمل .

استراتيجية التدريس المقترحة

أولاً: التمهيد للدرس:

- 13- التعريف بالدرس.
- 14- التمهيد للدرس وطرح أسئلة مثيرة للتفكير خلال التمهيد ماذا يعني مفهوم الجماعة في الإسلام؟
ما الفرق بين العمل الفردي والعمل الجماعي؟
- 15- عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستحقق المتعلمة من خلالها كفاية الدرس المحددة.
- 16- تحديد الطريقة التي سيتم بها تقويم الكفاية ، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.

ثانياً: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق توجيه بعض الأسئلة المثيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها اذا لزم الأمر.

س 1 / ما سبب نجاح فرق العمل ؟

س 2 / ما مدى صحة العبارة التالية (الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده) ؟

ثالثاً : جذب انتباه الطالبات وذلك عن طريق :

تعليم المتعلمات عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل :

- عرض قرص ضوئي CD مناسب للدرس
 - عرض بعض مواقع الشبكة الإلكترونية المهمة بموضوع الدرس
 - عرض نتائج الدراسات العلمية التي أثبتت أهمية العمل ضمن فريق مخطط له بنجاح .
 - عرض شرائح الكترونية (powerpoint) عن أهم عناصر الموضوع .
- رابعاً : استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة لعرض الدرس بهدف إيصال المعلومة .
- 10- تفعيل استراتيجية تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (التعلم التعاوني - التفكير الناقد والابداعي - خريطة المفاهيم - العصف الذهني - تمثيل الأدوار - التطبيق العملي)
- 11- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من المعلومات التي درست لها . على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.
- 12- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث - الاستماع - التأمل - القراءة - الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجية التدريس للوصول بالمتعلمة للأنشطة في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.
- خامساً : التقويم :**
- تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة.

الربط بالحياة :

- يُطلب من المتعلمات البحث في المصادر الحديثة عن بعض التجارب الناجحة لفرق عمل .
- يمكن للمعلمة إعطاء فرصة للمتلمات لتكوين فرق عمل ناجحة في المدرسة وكذلك تطبيق ذلك في حياتها الاجتماعية الأسرية وفي المجتمع .
- حث المعلمة المتلمات بالابتعاد عن العمل الفردي و الانغماس في الأعمال الجماعية وفرق العمل لرفع مستوى الحياة الاجتماعية والأسرية.

التقويم

- تقييم المتلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة ، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة .
- تختار من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتلمات اللاتي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريباتهن.
- توضع أنشطة متميزة للمتلمات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار .

اختي المعلمة

استخدمي سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة ، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة ، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة .

قيمي الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحددونها مع المتلمات منذ بداية الدرس ، معتمدة في تقييمك للمهمة باستمارة التقويم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقاً مع المتلمات .

نشاط توعوي :

يمكن عمل مشروع مع المتعلمات حول إحياء الهمدي النبوي في المحافظة على العمل ضمن فريق وذلك عن طريق:

- الاذاعة المدرسية - المنشورات - مطويات - ندوة طبية - وذلك بهدف توعيتهن ، وترغيبهن
-

نشاط تمييز:

- (بالرجوع إلى مصادر المعرفة المختلفة اكتب تقريراً حول أهمية العمل ضمن فريق .
- يطلب من المتعلمات التوصل إلى أهم الأخلاقيات التي يجب على أعضاء الفريق التحلي بها للوصول إلى الأهداف المرجوة وتحقيق النجاح وذلك بالرجوع لمصادر التعلم
- يمكن للمتلمات عمل بحث ميداني عن علاقة النجاح وتحقيق الأهداف بالعمل ضمن فريق وعرض نتائج ما توصلن إليه في لوحات إرشادية لتساعدن على تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل الجماعي.

المراجع :

- القرآن الكريم.
- أبو النصر، مدحت. فرق العمل الناجحة. مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2015.
- مطبوعات كلية هارفرد لإدارة الأعمال. قيادة فريق العمل، الرياض: مكتبة العبيكان، 1432هـ.
- ستيفن ، كوهين. العادات الست لفريق العمل الناجح، مصر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، 2009.
- توماس ل. كويك. بناء فريق عمل ناجح ، المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير ، 2004.
- الفقي ، إبراهيم . العمل الجماعي ، جمهورية مصر العربية : الراية للنشر والتوزيع 2010.