



أكبر
درس في
العالم

Hrithik Roshan
الممثل

بداية صحیة

الوقت الإجمالي:



الفئة العمرية:



الإعداد

- اقرأ شرائح الباور بوينت وقم إمّا بتجهيز عرضها أو بطباعتها (الملحق ٢)
- اطبع خريطة العالم (الملحق ٣)

ملاحظة: يثير هذا الدرس بعض القضايا الحساسة، يجب أن يضع المعلمون في اعتبارهم تجارب طلابهم واحتياجاتهم انظر الملحق ١

الموضوع

العلوم (الصحة)، اللغة والإمام بالقراءة والكتابة

نتائج التعلم

- تحديد ما نعتبره صحة جيدة
- إيجاد طرق لممارسة الصحة الجيدة
- استكشاف أهمية الاعتناء بنفسك والتذكير بذلك
- وضع وتحسين الهيكل البنائي للجمل والقواعد اللغوية من خلال مناقشة موضوع الصحة الجيدة



يعتبر "أكبر درس في العالم" مشروعاً تعليمياً تعاونياً لدعم إعلان الأمم المتحدة للأهداف العالمية للتنمية المستدامة. كما يعد المشروع دليلاً حياً على أهمية الهدف العالمي رقم ١٧ "الشراكة لتحقيق الأهداف"، ولم يكن من الممكن تنفيذه إلا بمساعدة جميع شركائنا الذين يعملون معنا ومع بعضهم البعض.

شكراً للفريق المؤسس:



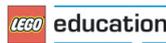
توزيع:



ساهم في المشروع:



وشكر خاص لجميع من عملوا معنا في شتى أنحاء العالم:



مقدمة

٥

دقيقة

اجعل الطلاب يجلسون معًا بشكل مجموعة.

اعرض شرائح الباور بوينت المرفقة (الشرائح ١-٣) أو اطبع نسخًا من الشرائح لتوزيعها على الفصل. اقرأ الأسئلة الموجودة على الشرائح وأعط الطلاب بضع دقائق للتفكير. ناقش كل صورة على الشريحة مع الفصل. التأكيد على أن الأطفال الموجودين في صورة الشريحة الأولى غير أصحاء (أو مرضى) وأن الأطفال الموجودين في الشريحة الثانية أصحاء.

اطلب من الطلاب التفكير في ما يعنيه أن تكون غير سليم أو مريض. هل شعروا من قبل بالمرض أو عدم الصحة؟ يجب أن يسجل الطلاب إجاباتهم/أفكارهم في دفتر أو على ورقة للتدريب على إتقان القواعد اللغوية وبناء الجمل.

نشاط للتعلم

٥

دقيقة

قدّم موضوع الصحة الجيدة ومدى أهميته بالنسبة لنا. اشرح كيف يمكننا اتخاذ إجراءات للحفاظ على صحتنا. إذا لم نعتني بأنفسنا، فيمكن أن نصبح غير أصحاء وتزيد فرصنا في الإصابة بالمرض.

التمييز والبدائل

اجعل الطلاب يناقشون مع بعضهم البعض أهمية التحلي بالصحة الجيدة وما هو الفرق الذي يصنعه في حياتهم وحيات عائلاتهم.

نشاط للتعلم

٥

دقيقة

اقرأ الشرائح ٤-٨ مع الطلاب وتحدث عنها مع الفصل.

شجّع الطلاب على تقديم آرائهم حول الاستراتيجيات الصحية. على سبيل المثال، اسأل الطلاب عن أنواع الأنشطة التي يمكن أن يمارسوها للحفاظ على صحتهم. اكتب بعض الأفكار على سبورة بيضاء أو اطلب من التلاميذ أن يأتوا إلى السبورة وأن يكتبوا أفكارهم بأنفسهم.

نشاط للتعلم

١٠

دقيقة

اعملوا معًا على مستوى الفصل للوصول إلى تعريف "الصحة الجيدة".

- ارسم على السبورة أو على ورقة كبيرة رسمًا تخطيطيًا كبيرًا لشخص.
- اعط كل طالب ورقة لاصقة واجعلهم يبحثون عن شريك. يجب أن يناقش الطلاب مع شريكهم خاصيتان وميزتان للصحة الجيدة.
- اجعل التلاميذ يكتبون جملة تامة تتحدث عن خاصية أو ميزة للصحة الجيدة على الورقة اللاصقة الخاصة بكل منهم وضعها على السبورة.
- اعط الطلاب بدايات للجمل إذا احتاجوها مثل "الصحة الجيدة هي...". أو "_____ من خصائص الشعور بالصحة الجيدة."
- اجعل الطلاب يرفقون أوراقهم اللاصقة بالرسم المخطط للشخص.
- بعد إضافة جميع الأوراق اللاصقة، اقرأها بصوت عالٍ. استخدم الخصائص لوضع تعريف لمعنى التمتع بصحة جيدة. من المفيد أن تناقش مع الطلاب أهمية الرفاه العقلي والاجتماعي كجزء من التمتع بصحة جيدة.



- اكتب التعريف لكي يراه الطلاب. إليك مثال، طبقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية: "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز." تعريف أكثر ملاءمة للطفل: "الصحة هي الحالة الجيدة للجسد والعقل دون مرض أو علة."

المصدر: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

التمايز والبدائل

وبدلاً من صياغة التعريف، أنشئ مخططاً فقاعياً (قد يكون هذا أسهل بالنسبة للطلاب الصغار). ضع الصحة في الدائرة الوسطى واجعل الخصائص أو الأشياء المرتبطة بالصحة الجيدة إلى جانبيها.

٢٠
دقيقة

نشاط للتعلم

اقرأ الشرائح المتعلقة بمشكلات الصحة العالمية. إذا أردت، اختر موضوعات محددة للتركيز عليها.

ركّز على أن الكثير من الناس يعانون من نفس المشكلات الصحية التي نتعامل معها بصفة يومية (السعال، اعتلال المعدة، الحساسية وما إلى ذلك). كما أن هناك العديد من الناس يعانون من الأمراض أو العلال الأكثر شيوعاً في مناطق محددة من العالم (مثل الملاريا) وفي بعض الأحيان تتعرض المنطقة لتفشي مرض معين (مثل الإيبولا).

بعض البلدان لا تمتلك الموارد الكافية والأدوية لعلاج هذه المشكلات الصحية لذا فهي تتحول إلى أشياء أكبر. الجميع في حاجة إلى الصرف الصحي والمياه النظيفة والظروف الصحية الأساسية اللازمة للبقاء على قيد الحياة كما هو الحال تماماً بالنسبة لنا. والجميع له الحق في هذه الأشياء.

استخدم الملحق الخاص بخريطة العالم. بعد القراءة والمناقشة، اجعل التلاميذ يعملون معاً في مجموعات ثنائية ليكتبوا على الأوراق اللاصقة أفكارهم للتصدي لمشكلات العالم الصحية وتعزيز حق كل شخص في أفضل صحة ممكنة.

شجّع الطلاب على لصقها على خريطة العالم.

التمايز والبدائل

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، قم بإعداد قائمة ببعض المشكلات الصحية (الصحة العقلية والسرطان والإيدز وصحة الأم والحرب والإيبولا)، بما في ذلك الاحتياجات والحقوق الأساسية للجميع مثل المياه النظيفة والطعام والصرف الصحي. قسّم الطلاب إلى مجموعات صغيرة أو اعمل معهم كفصل متكامل للتركيز على بحث موضوع واحد. سوف تحتاج إلى توفير موارد إضافية أو الوصول إلى شبكة الإنترنت [رابط إلى بنك الموارد]. يمكن أن يجتمع الطلاب بعد ذلك معاً لتبادل المعلومات والأفكار المحددة لتعزيز الحق في الصحة الجيدة للجميع وفي كل مكان. ناقش الحلول التي تعمل على تحقيق هذه الأهداف. قد ترغب في الاطلاع على اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل (وبالأخص المادة ١٢ والمادة ٢٤).

١٠
دقيقة

نشاط للتعلم

اجعل الطلاب يكتبون ٢ - ٣ جمل (إما في دفترهم أو على ورقة منفصلة) حول خطتهم للحفاظ على صحتهم وما يريدون أن يقوموا به كفصل للمساعدة في حل مشكلات الصحة العالمية. يمكنهم الاسترشاد بالجميل التي أنشأوها في بداية النشاط. يمكن مثلاً أن تعرض هذه على الجدران داخل الفصل.



اتخذ إجراءً لتحقيق الأهداف العالمية

أنحاء العالم.

قم بزيارة www.dfcworld.com للبدء.

لتنزيل مجموعة دروس "التصميم من أجل التغيير" أو مجموعة
تصانح بسيطة للشباب لكي يتخذوا إجراءات بأنفسهم يرجى زيارة
www.globalgoals.org/worldslargestlesson

بصفتك معلماً لديك القدرة على توجيه طاقات الطلاب الإيجابية ومساعدتهم على
الإيمان بأنهم ليسوا عاجزين، وأن التغيير ممكن وأن لديهم القدرة على دفع عجلة
التغيير.

التحدي المدرسي "أنا أستطيع" باستخدام مبدأ "التصميم من أجل التغيير"، يدعو
الأطفال لاتخاذ إجراءات، وإحداث التغيير بأنفسهم ومشاركته مع الأطفال في شتى

DESIGN for
CHANGE



- مشروع أطلس الملاريا: <http://www.map.ox.ac.uk/>
- الأمهات مُهّمات: <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/mothers-matter-6070865> هذا الملف بصيغة PDF يعرض مشكلات صحة الأم، ويتضمن أنشطة لاتخاذ إجراءات.
- الأساطير ووصمة العار والوعي بفيروس نقص المناعة البشرية (للطلاب الأكبر سنًا): <http://globaldimension.org.uk/resources/item/2221>
- اقرأ المزيد في: <http://www.intrahealth.org/page/top-10-global-health-issues-to-watch-in-2015>

اتفاقية حقوق الطفل الصادرة عن الأمم المتحدة

- المادة ٢٤: "الأطفال لهم الحق في الرعاية الصحية عالية الجودة، والمياه النظيفة، والطعام المغذي، والبيئة النظيفة حتى يظلوا أصحاء. ينبغي أن تساعد البلدان الغنية البلدان الفقيرة لتحقيق هذا" (النص المناسب للأطفال)

العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية (لكل من الأطفال والبالغين):

- المادة ١٢: الجميع لهم الحق في أفضل معيار ممكن للصحة الجسدية والعقلية (مبسطة)

يجب تناول المناقشات التي تجريها مع الطلاب في هذا الدرس بشيء من الحساسية ومع وضع خلفيات وتجارب الطلاب في الاعتبار. يجب أن تجعل الفصل مكاناً 'أمناً' لطلابك لتبادل آرائهم وحتى تجاربهم. بعض الطلاب قد يرغبوا في عدم المشاركة في بعض المناقشات ويجب احترام ذلك. قد تجد مصادر النصائح التالية [يمكن تحريك هذا إلى الملحق]، حول كيفية التعامل مع الموضوعات المثيرة للجدل في الفصول، مفيدة.

• Oxfam UK's guide to Teaching Controversial Issues - https://www.oxfam.org.uk/~media/Files/Education/Teacher%20Support/Free%20Guides/teaching_controversial_issues.ashx

• The Historical Association's guide to Teaching Emotive and Controversial History - <http://globaldimension.org.uk/resources/item/1522>

• يجد العديد من المعلمين أساليب منهجية 'الفلسفة للأطفال' مفيدة عند التعامل مع مثل هذه النقاشات، يمكنك قراءة المزيد هنا - <http://globaldimension.org.uk/news/item/13650>

كل شيء عن الصحة

انظر إلى الصور الموجودة على الشرائح التالية.
ما هي ملاحظتك عليها؟ هل هناك أوجه تشابه
أو اختلاف بين الصور؟

ما الذي تلاحظه في هذه الصور؟



هل تود أن تشعر
بهذا الشعور؟



كيف يشعرون في رأيك؟



هل يبدو على هؤلاء الأطفال
السعادة أم الحزن؟



ما الذي تلاحظه في هذه الصور؟



هل تود أن تشعر بهذا الشعور؟



كيف يشعرون في رأيك؟



هل يبدو على هؤلاء الأطفال السعادة أم الحزن؟

ما معنى أن تكون بصحة جيدة؟

هناك طرق كثيرة يمكننا أن نحافظ بها على صحة أجسامنا



• ممارسة التمرينات

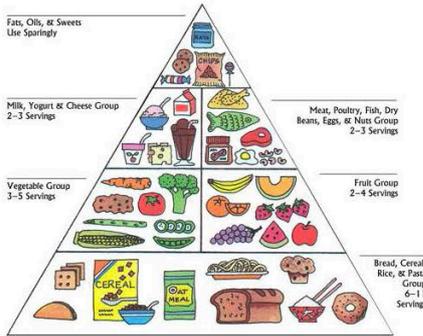
من المهم أن نحافظ على نشاطنا لكي نحافظ على صحتنا. اعمل شيئاً ممتعاً مع أصدقائك وضحك قليلاً. هناك طرق كثيرة لممارسة التمرينات على مدار اليوم مثل اللعب في الفسحة، أو الجري أو ممارسة الرياضة.

هل يمكنك التفكير في طرق أخرى لممارسة التمرينات؟



ما معنى أن تكون بصحة جيدة؟

هناك طرق كثيرة يمكننا أن نحافظ بها على صحة أجسامنا



• ممارسة التمرينات

من المهم أن تحافظ على نظام غذائي متوازن وأن تتأكد من حصولك على قدر كافٍ من الفيتامينات والمعادن. كما أن شرب الماء أمرٌ هام للمحافظة على رطوبة الجسم. ينصح دليل الطعام الهرمي بتخصيص ٤٠٪ من الطعام اليومي للخبز أو الحبوب أو البقوليات أو المعرونة، و ٣٠٪ للفاكهة والخضروات و ٢٠٪ للبروتينات وكميات قليلة جدًا من الدهون والزيوت والسكريات.

ما معنى أن تكون بصحة جيدة؟

هناك طرق كثيرة يمكننا أن نحافظ بها على صحة أجسامنا



• احصل على قسط كافٍ من الراحة

يحتاج جسدك وعقلك للنوم للعمل بصورة صحيحة يساعدك النوم على النمو ويحافظ على استمرار عمل جهازك المناعي بصورة صحيحة حتى لا تمرض. بدون النوم لن تتمكن من إنجاز أي شيء أثناء النهار.



ما معنى أن تكون بصحة جيدة؟

هناك طرق كثيرة يمكننا أن نحافظ بها على صحة أجسامنا



• اعتنِ بجسمك جيدًا

استحم بانتظام ونظّف أسنانك بالفرشاة كل يوم.
تجنب إدخال المواد السامة إلى جسدك مثل الكحول
أو التبغ أو المخدرات الأخرى. هذه المواد تضر
الأطفال (وأحيانًا البالغين).

ماذا تفعل إذا مرضت؟

- كل جيدًا واحصل على قسط وفير من الراحة
- اذهب إلى الطبيب
- يمكن أن يعطيك الطبيب دواءً أو نصائح أخرى لمساعدتك على الشفاء
- في حالة الطوارئ، اتصل بخدمة الطوارئ
- هل تعرف الرقم الذي يجب الاتصال به للحصول على المساعدة؟

راجع هذا الموقع الإلكتروني للحصول على مزيد من المعلومات والنصائح حول كيفية المحافظة على الصحة:

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/#cat118



ما معنى أن تكون بصحة جيدة؟

• ممارسة التمرينات

– تؤثر صحتنا العقلية على طريقة تفكيرنا وتفاعلنا مع الآخرين واستمتاعنا بالحياة. يؤثر الاكتئاب وإدمان المخدرات وغيرهما من الاضطرابات الصحية على البلدان مرتفعة الدخل ومنخفضة الدخل على حدٍ سواء.

• السرطان

– يقتل السرطان أعدادًا أكبر من الناس في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل من الإيدز والسل والملاريا مجتمعين
– هناك أنواع كثيرة من السرطان يمكن أن تصيبنا، وهي بسبب تغير الخلايا بطريقة غير طبيعية وانقسامها ونموها بسرعة

المشكلات الصحية في شتى أنحاء العالم

• فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

– يؤدي هذا المرض إلى خفض مناعة الجسم مما يزيد من احتمالات العدوى. العديد من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز اليوم لا يعرفون أنهم مصابون بالفيروس لذا فهم لا يعلمون أنهم يمكن أن ينقلوا العدوى للآخرين.

• الصحة العقلية

– العديد من النساء لا يتاح لهن الوصول إلى الموارد المناسبة لكي يتمكنّ من الإنجاب بصورة آمنة. وبسبب ذلك، يمكن أن تمرض نساء كثيرات أو يتوفين أثناء الولادة، من جراء أسباب يسهل الوقاية منها.



المشكلات الصحية في شتى أنحاء العالم

• الحروب والاضطرابات

- يمكن أن تؤدي الحروب والعنف في بعض البلدان إلى استهداف المستشفيات والعاملين في مجال الرعاية الصحية بأعمال العنف
- العيش في مناطق الحروب يمكن أن يسبب أضرارًا نفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة

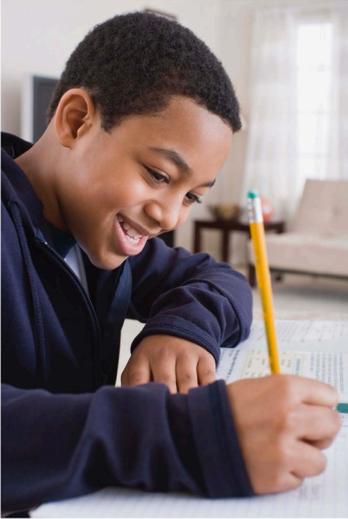
• الإيبولا

- في عام ٢٠١٤، توفي أكثر من ٨٠٠٠ شخص بسبب الإيبولا
- الإيبولا عبارة عن فيروس معدٍ ينتشر من خلال الاتصال مع سوائل الجسم. إذا ترك بغير علاج فقد يؤدي إلى الجفاف الشديد وإلى الوفاة

• الملاريا

- يحدث في أكثر من ١٠٠ بلد ويسبب ما يقدر بنحو مليون حالة وفاة سنويًا
- وينتشر حين يتعرض الشخص لقرصة بعوضة مصابة بالملاريا
- يمكن خفض مخاطر الملاريا على سبيل المثال، من خلال استخدام الأدوية والناموسيات
- يمكن علاج الملاريا والشفاء منها

المشكلات الصحية في شتى أنحاء العالم



- اكتب عمّا سوف تفعله للحفاظ على صحتك
- في دفترتك، اكتب ٢-٣ جُمَل عن أفكارك للمساعدة في تحسين مشكلات الصحة العالمية



أنشطة وموارد إضافية

الموقع الإلكتروني لصحة الطفل:

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/#cat118

- يحتوي الموقع على مقالات عديدة حول موضوعات محددة تتعلق بالحفاظ على الصحة. خصص بعض المقالات لمجموعات من الطلاب لقراءتها معاً في الفصل.

خطة الطعام:

- اجعل الطلاب يفكرون في الأطعمة أو الوجبات الخفيفة الصحية والتي يفضلون تناولها. اسمح للطلاب باقتراح أسماء مبتكرة لطعامهم.
- أنشئ قائمة طعام للفصل تحتوي على الأطعمة الصحية للجميع. أرسلها إلى البيت حتى يتاح للطلاب وصفات الجميع.
- انظر ما يقوم به الآخرون لتعزيز الصحة العالمية من خلال قراءة بعض دراسات الحالة:

• <http://www.sendacow.org.uk/lessonsfromafrica/resources/hygiene-gallery> في أوغندا:

• يبين هذا الموقع الإلكتروني كيفية استخدام الأوغنديين للصرف الصحي للحفاظ على صحتهم.

• اصنع جهازاً لغسيل اليدين ذي صنوبر من مواد معاد تدويرها: <http://globaldimension.org.uk/resources/item/1982>

اليونيسيف

- يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على مواد سمعية ومرئية ومقروءة وعلى أوراق أنشطة وعلى المزيد من خطط الدرس المتعلقة بالصحة العالمية:
<http://teachunicef.org/explore/topic/health>، عن المياه والبيئة:
<http://teachunicef.org/explore/topic/water-and-environment>
<http://teachunicef.org/explore/topic/hiv aids>
- للمزيد من المعلومات حول قضايا الصحة التي تمت مناقشتها:

• اقرأ خطة عمل منظمة الصحة العالمية بشأن الصحة العقلية: http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/

• المسار السريع للقضاء على الإيدز بحلول ٢٠٣٠: http://www.unaids.org/en/resources/presscentre/pressreleaseandstatementarchive/2014/november/20141118_PR_WAD2014report

• منظمة الصحة العالمية، صحيفة وقائع السرطان: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>