



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





الإستراتيجية القرائية

١. الجدول الذاتي

إستراتيجية الجدول الذاتي أو التساؤل الذاتي أو جدول التعلم

تُعد من إستراتيجيات التدريس لما وراء المعرفة، وهي تعتمد على استدعاء معارف الطالب السابقة، وإطلاق رغبته في الاستزادة من المعلومات، ثم الوعي بما تعلمه. وأصبحت نموذجاً لتنشيط التفكير أثناء القراءة. وتتم بخطوات:

- ماذا أعرف عن الموضوع (المعرفة السابقة).
- ماذا أريد أن أعرف عن الموضوع (المعرفة المقصودة).
- ماذا تعلمت عن الموضوع (المعرفة المكتسبة).

الهدف من استخدامها:

نستخدمها إذا أردنا أن نعمق فهمنا لموضوع ما، وهي مكونة من أربع خطوات.

بعد القراءة		قبل القراءة	
(٤) ما أريد معرفته أيضاً	(٣) ما تعلمته	(٢) ما أريد معرفته	(١) ما أعرفه
أكتب هنا ما أريد معرفته عن الموضوع، ولم يرد في النص.	أقرأ النص قراءة صامتة بفهم وتركيز، ثم أكتب ما تعلمته منه.	أحدد كل ما أريد معرفته عن الموضوع، أو ما أتوقع أن أتعلمه منه، وأكتبه في قائمة.	أحدد كل ما أعرفه عن الموضوع، وأكتبه في قائمة (نقاط) هكذا:
■	■	■	■
.....
.....
.....

الجدول الذاتي لنص: صحتنا

قَبْلَ الْقِرَاءَةِ		بَعْدَ الْقِرَاءَةِ	
(١) ما أَعْرِفُهُ	(٢) ما أُرِيدُ مَعْرِفَتَهُ	(٣) ما تَعَلَّمْتُهُ	(٤) ما أُرِيدُ مَعْرِفَتَهُ أَيْضًا
إنفلونزا الطيور تصيب الطيور والإنسان	كيفية الوقاية منها	كيفية الوقاية من إنفلونزا الطيور	الدواء المناسب للإنفلونزا

وَسَتَدْرِبُ عَلَى خُطُواتِ الْجَدُولِ الذَّاتِيِّ الْأَرْبَعِ؛ لِيَسْهُلَ عَلَيْنَا اسْتِخْدَامُهَا
مَعَ كُلِّ نَصِّ إِخْبَارِيٍّ (يَحْتَوِي عَلَى مَعْلُومَاتٍ).

بِمُشَارَكَةِ مَجْمُوعَتِي نُسْجِلُ كُلَّ مَا نَعْرِفُهُ عَنْ أَنْوَاعِ الصَّحَةِ | beadaya.com



نَضْعُ قَائِمَةً بِالْمَعْلُومَاتِ الَّتِي تَوَصَّلْنَا إِلَيْهَا،
وَنَتَبَادَلُهَا مَعَ بَقِيَّةِ الْمَجْمُوعَاتِ، ثُمَّ نُسْجِلُهَا فِي
الْعَمُودِ الْأَوَّلِ مِنَ الْجَدُولِ السَّابِقِ (مَا أَعْرِفُهُ).

الخطوة الأولى

نُفَكِّرُ بِكُلِّ مَا نُرِيدُ مَعْرِفَتَهُ عَنْ أَنْوَاعِ الصَّحَةِ، أَوْ مَا نَتَوَقَّعُ أَنْ نَتَعَلَّمَ عَنْهَا، وَنُدَوِّنُهُ
فِي الْعَمُودِ الثَّانِي (مَا أُرِيدُ مَعْرِفَتَهُ).

الخطوة الثانية

نَقْرَأُ نَصَّ «صِحَّتْنَا» قِرَاءَةً صَامِتَةً، ثُمَّ نُدَوِّنُ مَا تَعَلَّمْنَاهُ فِي الْعَمُودِ الثَّلَاثِ (مَا تَعَلَّمْتُهُ).

الخطوة الثالثة

صَحَّتْنَا

الصَّحَّةُ فِي مَفْهُومِهَا الْعَام لَا تَعْنِي الْخُلُوعُ مِنَ الْأَمْرَاضِ أَوْ مُسَبِّبَاتِ الْعَجْزِ، لَكِنَّهَا تَعْنِي تَمَتُّعَ الْإِنْسَانِ بِمَا وَهَبَهُ اللَّهُ -عَزَّ وَجَلَّ- مِنْ نِعَمٍ نَسْتَطِيعُ بِهَا تَحْقِيقَ حَالَةِ التَّوْازَنِ الصَّحِيَّةِ لِكُلِّ وَظَائِفِ الْجِسْمِ الْبَدَنِيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ وَالاجْتِمَاعِيَّةِ.

فَصِحَّةُ الْبَدَنِ تَتَأْتِي بِالْحِرْصِ عَلَى تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ، وَشُرْبِ كِمِّيَّاتٍ مَنَاسِبَةٍ مِنَ الْمَاءِ حَسَبِ اخْتِياجِ الْجِسْمِ، وَالبُعْدِ عَنِ الْجُوعِ لِغَيْرِ ضَرُورَةِ الصِّيَامِ، وَمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ، وَالنُّومِ لِسَاعَاتٍ كَافِيَةٍ، وَتَجَنُّبِ السَّهَرِ وَكُلِّ مَا يُؤْذِي الْجِسْمَ، مَعَ الْعِنَايَةِ بِالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ بِتَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ، وَتَقْلِيمِ الْأَظْفَارِ، وَتَمْشِيْطِ الشَّعْرِ، وَغَيْرِهَا مِنْ وَسَائِلِ النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ الَّتِي تُسَهِّلُ فِي وَقَايَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْإِصَابَةِ بِالْمِيكْرُوبَاتِ وَالْفَيْرُوسَاتِ.

وَالصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ ضَرُورَةٌ لِكَمَالِ الصَّحَّةِ الْجَسَدِيَّةِ، وَتَتَمَثَّلُ فِي تَغْذِيَةِ الرُّوحِ بِعِبَادَةِ اللَّهِ -عَزَّ وَجَلَّ- وَالصَّلَاةِ فِي وَقْتِهَا، وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، وَالمَحَافَظَةِ عَلَى الْأَذْكَارِ، وَحُسْنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ مَعَ الْإِيمَانِ بِخَيْرَةِ كُلِّ مَا يُصِيبُ الْإِنْسَانَ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَالابْتِعَادِ عَنِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ الَّتِي تُسَبِّبُ الْحُزْنَ، وَتُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى الصَّحَّةِ، وَيَكُونُ عِلَاجُهَا بِمُدَاوَمَةِ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(١).

وَالصَّحَّةُ الْعَقْلِيَّةُ تَكُونُ فِي التَّفَكِيرِ فِي الْأُمُورِ الْإِيجَابِيَّةِ، وَالِاهْتِمَامِ بِمُزَاوَلَةِ الْهَوَايَاتِ الْمُفِيدَةِ وَالْأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَقَدِيمًا قَالُوا: (العقل السليم في الجسم السليم)، وَالمُدَاوَمَةِ عَلَى الْقِرَاءَةِ النَّافِعَةِ مَعَ الْعِنَايَةِ بِالْعِلَاقَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ وَالْأُسْرِيَّةِ الَّتِي تُفْضِي إِلَى الصَّحَّةِ الْمَجْتَمَعِيَّةِ، فَسَعَادَةُ الْفَرْدِ جُزْءٌ مِنْ سَعَادَةِ الْمُجْتَمَعِ وَتَرَابُطِ أَفْرَادِهِ، وَقَدْ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مِثْلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مِثْلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ

(١) سورة الرعد الآية: ٢٨.

والحمى^(١)، فِي إِشَارَةٍ إِلَى عِنَايَةِ الْإِسْلَامِ بِالصَّحَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ الَّتِي تُعْنَى بِاخْتِيَارِ الصُّحْبَةِ الصَّالِحَةِ الْمَعِينَةِ عَلَى الْخَيْرِ؛ لِنَكُونَ أَدَوَاتِ بِنَاءِ لَوْطِنِنَا الَّذِي نَفْخِرُ بِهِ، وَيَنْتَظِرُ مِنَّا الْكَثِيرُ، وَلَنْ يَتِمَّ ذَلِكَ إِلَّا بِأَبْدَانٍ وَعُقُولٍ وَنُفُوسٍ سَلِيمَةٍ وَصَحِيَّةٍ.

وَهُنَاكَ أَنْوَاعٌ أُخْرَى مِنَ الصَّحَّةِ، كَالصَّحَّةِ الْبَيْئِيَّةِ وَالْمِهْنِيَّةِ وَغَيْرِهَا، وَكُلُّهَا تُسَهِّمُ فِي بِنَاءِ الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ لِلْفَرْدِ وَالْمُجْتَمَعِ.

الْخُطْوَةُ الرَّابِعَةُ نُنَاقِشُ الْمَعْلُومَاتِ الَّتِي نُرِيدُ مَعْرِفَتَهَا عَنْ **الصَّحَّةِ الْبَيْئِيَّةِ وَالْمِهْنِيَّةِ**، وَلَمْ تَرِدْ فِي النَّصِّ، وَنُدَوْنَهَا فِي الْعَمُودِ الرَّابِعِ (مَا أُرِيدُ مَعْرِفَتَهُ أَيْضًا).



أُطَبِّقْ

نُطَبِّقُ الْخُطُواتِ الْأَرْبَعَ لِلْجَدُولِ الذَّاتِيِّ عَلَى الْمَوْضُوعِ الْآتِي:

الْمَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَّةُ

الْمَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَّةُ هِيَ مَشْرُوبَاتٌ صِنَاعِيَّةٌ أُضِيفَ إِلَيْهَا مَوَادُّ حَافِظَةٌ، وَغَازَاتٌ، وَنَكْهَاتٌ تُعْطِيهَا الطَّعْمَ الْمُمَيِّزَ الَّذِي يَخْتَلِفُ مِنْ نَوْعٍ لآخر حَسَبِ النُّكْهَةِ الْمُضَافَةِ.

تَخْتَلِفُ الْمَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَّةُ بِحَسَبِ النُّكْهَةِ الْمُضَافَةِ لِلْمُكَوِّنَاتِ الْأَصْلِيَّةِ الَّتِي تَتَكَوَّنُ مِنْ مَاءٍ وَسُكَّرٍ وَمَوَادِّ حَافِظَةٍ وَغَازَاتٍ، وَهَذِهِ النُّكْهَاتُ هِيَ:



- الْكُولَا.
- اللَّيْمُونُ.
- الْبُرْتُقَالُ.
- الْعِنَبُ.
- الْفَوَاكِهُ الْمَشْكَلَةُ.

(١) أخرجه مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاذهم، (٤/ ١٩٩٩)، برقم: (٢٥٨٦).

إِنَّ جَمِيعَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةِ ذَاتُ قِيَمَةٍ غِذَائِيَّةٍ مُنْخَفِضَةٍ، لَا تَحْتَوِي عَلَى بُرُوتِينَاتٍ وَلَا دُهُونٍ وَلَا فَيْتَامِينَاتٍ وَلَا مَعَادِنَ، وَإِنَّمَا هِيَ سَائِلٌ يَحْوِي كَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةً مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ الْخَاوِيَةِ (أَيِ الْخَالِيَةِ مِنَ الْقِيَمَةِ الْغِذَائِيَّةِ)، وَكَمِّيَّةٍ قَلِيلَةٍ مِنَ الْأَمْلَاحِ. يُضَافُ إِلَى ذَلِكَ أَنَّ لَهَا آثَارًا وَتَفَاعُلَاتٍ سَيِّئَةً مَعَ الْأَغْذِيَّةِ الْآخَرَى، وَأَنَّهَا تُسَبِّبُ حَرْمَانَ شَارِبِهَا مِنَ الْفَائِدَةِ الْمَرْجُوءَةِ عِنْدَ تَنَاوُلِ الْأَطْعَمَةِ الْمُفِيدَةِ مَعَهَا، حَيْثُ تَتَسَبَّبُ فِي نَقْصِ الْكَالْسِيُومِ الضَّرُورِيِّ فِي بِنَاءِ الْعِظَامِ، وَتُقَلِّلُ مِنْ امْتِصَاصِ الْحَدِيدِ مِنَ الطَّعَامِ؛ فَتُصِيبُ الشَّخْصَ بِمَرَضٍ فَقْرِ الدَّمِ.

إِنَّ مِنَ الْمَعْتَقَدَاتِ الْخَاطِئَةِ الْمُنْتَشِرَةِ بَيْنَ النَّاسِ أَنَّ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةَ تُسَاعِدُ عَلَى الْهَضْمِ، لَكِنْ هَذَا غَيْرُ صَحِيحٍ، وَيُمْكِنُ تَفْسِيرُ ذَلِكَ الشُّعُورِ الَّذِي يُحَسُّ بِهِ شَارِبُهَا، وَالْغَازَاتِ الَّتِي يُخْرِجُهَا بَعْدَ الشُّرْبِ بِسَبَبِ الْغَازَاتِ الَّتِي يَحْوِيهَا الْمَشْرُوبُ نَفْسُهُ وَلَيْسَتْ مِنْ جَرَاءِ هَضْمِ الطَّعَامِ الْمَوْجُودِ فِي الْمَعِدَةِ، وَالْأَفْضَلُ الْإِبْتِعَادُ عَنِ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةِ وَالِاسْتِغْنَاءُ عَنْهَا بِالْفَوَاكِهِ الطَّبِيعِيَّةِ وَالْعَصِيرَاتِ الطَّازِجَةِ، وَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ مِنْ اسْتِعْمَالِهَا فَيَجِبُ أَنْ نَتَجَنَّبَ تَنَاوُلَ الْمَشْرُوبَاتِ مَعَ الطَّعَامِ، وَذَلِكَ لِمَنْعِ تَأْثِيرِهَا السَّيِّئِ عَلَى امْتِصَاصِ الْمَعَادِنِ الْمُهْمَّةِ كَالْكَالْسِيُومِ وَالْحَدِيدِ.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الجدول الذاتي

بَعْدَ الْقِرَاءَةِ		قَبْلَ الْقِرَاءَةِ	
(٤) ما أريدُ مَعْرِفَتَهُ أَيْضًا	(٣) ما تَعَلَّمْتُهُ	(٢) ما أريدُ مَعْرِفَتَهُ	(١) ما أَعْرِفُهُ
ما هي بدائل المشروبات الغازية	جميع المشروبات الغازية مضرّة	ما هي الأنواع المضرّة	ليست جميع المشروبات الغازية مضرّة