

الدرس 1

الوحدة 1

صحتك والحاسوب



وصف الدرس

الغرض من هذا الدرس هو أن يتعلم الطلبة الاحتفاظ بالوضعية الصحيحة للجسم أثناء استخدامهم للأجهزة المحوسبة، كما سيتعلمون مجموعة من الإرشادات التي ستمنع حدوث بعض المشاكل الصحية المتعلقة بالعادات السيئة أثناء استخدام الحاسوب.

ما سيتعلمه الطالب

< استخدام أجهزة الحاسوب بطريقة آمنة وصحية.

نتائج التعلم

< استخدام الحاسوب بشكل آمن وصحي.



التحديات المتوقعة



< لا يدرك الطلبة في هذا العمر المدة الزمنية التي قضوها أمام شاشة الحاسوب، وخاصة أثناء ممارسة الألعاب أو مشاهدة مقاطع الفيديو عبر الإنترنت. لذا قم بالتوضيح لهم بضرورة أخذ فترات استراحة قصيرة أثناء استخدامهم للحاسوب.

< قد يجد الطلبة صعوبة في اتباع إرشادات وضعية الجسم الصحيحة أثناء استخدامهم للوحة المفاتيح والفأرة، فقد يجدون هذه القواعد مُتعبة نظرًا لأنهم لا يركزون على رسغهم.

< قد يواجه الطلبة صعوبات في تفهم سبب تجنب الاستخدام المفرط لأجهزة الحاسوب والأجهزة المحوسبة مثل الأجهزة اللوحية أو الهواتف الذكية نظرًا لأن الطلبة يستخدمون هذه الأجهزة بشكل أساسي لممارسة الألعاب أو مشاهدة مقاطع الفيديو لذلك فقد يميلون إلى قضاء وقت طويل في ذلك.

< خلال الدرس، ناقش مع الطلبة خطر العزلة الاجتماعية وأهمية قضاء المزيد من الوقت مع أصدقائهم بشكل مباشر وليس فقط عبر الإنترنت.



التمهيد

يُمكن تقديم هدف هذا الدرس من خلال إثارة دافعية الطلبة وجذب اهتمامهم في اتباع الإرشادات المفيدة عند استخدامهم للأجهزة المحوسبة.

< يُمكنك البدء بسؤال الطلبة بعض الأسئلة مثل:

- كم عدد الساعات التي تقضيها أثناء استخدام الأجهزة المحوسبة يوميًا؟
- كم عدد الساعات التي تقضيها في اللعب مع أصدقاءك داخل أو خارج المنزل؟
- هل تستخدم الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي ليلاً عند عدم وجود إضاءة داخل الغرفة؟

< إن استخدام استراتيجية التعليم المباشر توضح للطلبة الفرق بين الوضعية الخاطئة والصحيحة للجسم أثناء استخدام أجهزة الكمبيوتر. أظهر للطلبة الرسوم التوضيحية في كتاب الطالب حول هذه المسألة وقم بمناقشتها في الصف.



التلميحات الخاصة بالتنفيذ

< حث الطلبة على الاحتفاظ بوضعية الجسم الصحيحة عند استخدامهم للحواسيب والأجهزة المحوسبة، على سبيل المثال، أظهر لهم طريقة الجلوس الصحيحة على مقاعدتهم، مع دعم ظهورهم، أو كيفية استخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية مع الحفاظ على استقامة العمود الفقري. قم بالتأكيد عليهم أن استخدام هذه القواعد سيفيد صحتهم ويمنع حدوث أي مشاكل صحية لهم.

< للتأكيد على أهمية وجود ما يكفي من الإضاءة في الغرفة أثناء استخدام أجهزة الحاسوب، حاول محاكاة ظروف الغرفة ذات الإضاءة المحدودة وذلك بإطفاء بعض أضواء معمل الحاسوب وسؤال الطلبة عما إذا كان يمكنهم استخدام الحاسوب بسهولة. قم بإخبار الطلبة أن استخدام أجهزة الحاسوب في هذه الظروف يمكن أن يضر بصحة أعينهم. قم بإضاءة جميع أضواء المختبر مرةً أخرى ليدرك الطلبة الفرق، ثم قم بسؤالهم عما إذا كان من السهل الآن عليهم استخدام الحاسوب.

< ناقش مع الطلبة مقدار الوقت الذي يجب أن يقضوه أمام أجهزة الحاسوب، وقم بإيضاح قاعدة 20-20-20 التي سيتعلمونها في هذا الدرس، ثم اشرح لهم أن الحفاظ على صحتهم البدنية ووقايتهم من المشكلات الصحية المحتملة لأعينهم يتطلب الحد من

الوقت الذي يتم قضاءه أمام الحاسوب.

< يمكنك مناقشة مفهوم العزلة الاجتماعية وعلاقته بقضاء وقت طويل أمام الحاسوب، مع تشجيعهم على الموازنة ما بين الوقت الذي يقضونه مع أصدقائهم عبر الإنترنت والوقت الذي يقضونه مع أصدقاءهم بالواقع. لمساعدة الطلبة على فهم أهمية التفاعل البدني الاجتماعي مع أصدقائهم، يمكنك استغلال بعض الوقت في نهاية الحصة الدراسية لأداء نشاط أو لعبة في الهواء الطلق.

< من المفيد أن تجعل الطلاب يشاركونك مواقف من حياتهم الشخصية حول الآثار السلبية للاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية على المستوى الاجتماعي.



استراتيجيات غلق الدرس

في نهاية الدرس تأكد من فهم الطلبة لجميع أهداف الدرس وتقييم معرفتهم من خلال أسئلة على سبيل المثال لا الحصر:

< هل تستطيع أن تتذكر:

- وضعية الجسم الصحيحة عند استخدام أجهزة الكمبيوتر.

- لماذا من المهم تجنب الاستخدام المفرط لأجهزة الكمبيوتر.

< ذكر الطلبة بالمصطلحات الهامة وكررها معهم.

< يمكنك الاستعانة بتدريبات الكتاب ضمن الاستراتيجيات التي ستستخدمها لإغلاق الدرس.

التدريبات المقترحة لغلق الدرس

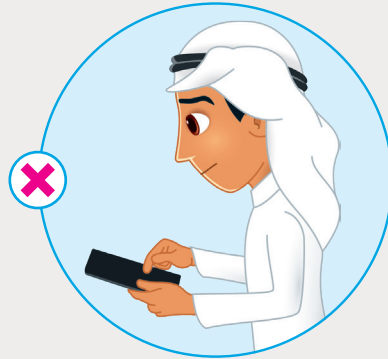
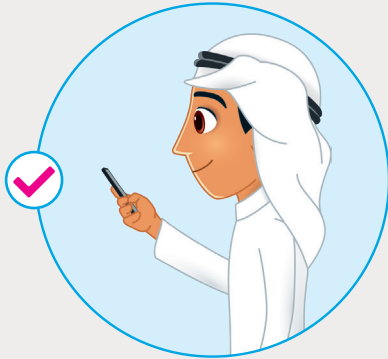
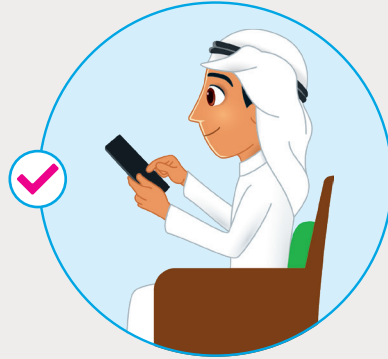
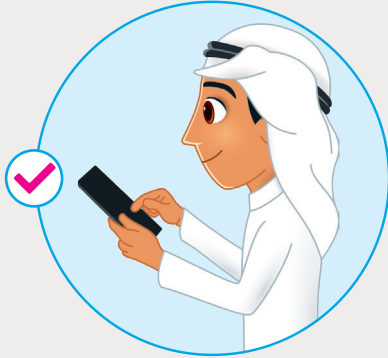
يمكنك استخدام التمرين الأول من هذا الدرس ضمن استراتيجية غلق الدرس للتأكد من فهم الطلبة لمبادئ وضعية الجسم الصحيحة عند استخدام أجهزة الحاسوب.



الصف الرابع | الفصل الأول | كتاب الطالب | صفحة 15



ضع علامة ✓ بجانب الإستخدام الصحيح للأجهزة الذكية واللوحية
وعلمة ✗ بجانب الاستخدام الختأ لكل منهما.



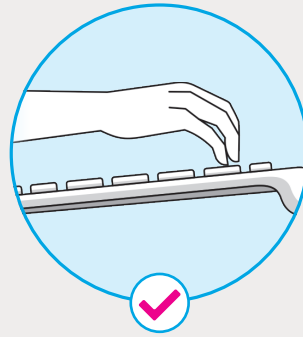
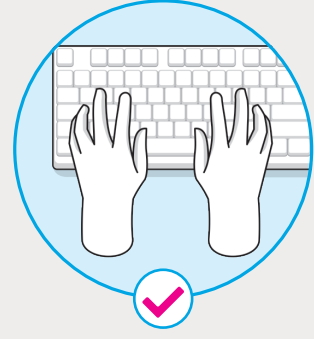
اذكر ثلاثة من الإرشادات الصحية للعمل بشكل صحي وآمن أثناء استخدام الحاسوب.

تلميح:

اذكر ثلاثة من الإرشادات الصحية للعمل بشكل صحي وآمن أثناء استخدام الحاسوب.



ضع علامة ✓ أو ✗ أسفل الاستخدام الصحيح والاستخدام الخاطئ في
طريقة وضع اليد أثناء الطباعة.





ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة :

1. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يسبب لك التوتر أو القلق. ✓
2. يجب أن تتبع قاعدة 40-40-40 لحماية عينيك. ✗
3. يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر سطوعًا من شاشة الحاسوب. ✓