



يستغرق تنفيذ
هذا الدرس
حصتين

القراءة
نص معلوماتي

المشي آثار
إيجابية على
الحالة الصحية

الدكتور
أكرم عبد الحكيم

5

نواتج التعلم:

- يحلل المتعلم فكر النص ...
- يفسر كيفية استخدام معنى كلمة تكررت مبيناً كيفية تطورها .
- يقارن بين معلومات وردت في النص .

العنصر الأدبي

استراتيجية تحديد الأولويات باستخدام أوراق الملاحظات الملونة :

تقوم هذه الإستراتيجية على تحديد المعلومات المهمة في كل فقرة أو جزء من النص على أوراق الملاحظات الصفراء ، ويلصقها بجانب الفقرة ، وبالنظر إلى طول النص يمكن أن تقوم كل مجموعة بقراءة فقرة وعلى كل واحد منهم في المجموعة أن يكتب المعلومة التي رآها مهمة ثم يقرأ كل واحد ما كتبه على زملائه ، تقوم المجموعة الواحدة بعد ذلك بلصق الأوراق الصفراء التي استخدمتها على ورقة بيضاء كبيرة كان المعلم قد علقها على جدار الصف ، وتختار المجموعة أفضل ورقة صفراء ؛ ليقرأها ممثل المجموعة .

أ - إستراتيجية تحديد الأولويات باستخدام أوراق الملاحظات الملونة :

- تبادل مع زملائك في المجموعة المعلومات التي سجلتها على الملصقات الصفراء أو الملونة ، ثم ألصقوها على الورقة البيضاء الكبيرة التي ثبتها المعلم على جدار الصف .
- وحدّدوا في المجموعة متحدثاً واحداً ، ليقوم بقراءة المعلومات المهمة التي اخترتموها للعرض على زملائكم في الصف .
- ناقش زملائك في الصف حول المعلومات التي عرضوها .
- في البيت أعد قراءة المقال ، وأجب عن أسئلة الفهم المتعمق أدناه ، واستعد للحصة الثانية .

ب - فكر أكثر [التفكير في الأدلة والتفاصيل]:

1 - استنتج الفكرة المحورية للمقال :

رياضة المشي وفوائدها.

هو المرض الذي يصيب أي من الكائنات الحية كالإنسان على سبيل المثال ويكون للفيروس أو الميكروب المسبب للمرض القابلية للانتقال إلى كائن حي آخر من نفس الفصيلة (أو فصيلة أخرى) كالجدري

← الأمراض غير المعدية : أو الطاعون ينتقل من شخص لآخر.

هي: الأمراض التي لا تتسبب فيها عوامل معدية ، مثل الجراثيم ، والبكتيريا ، والفيروسات ، والفطريات ، أو غيرها من الكائنات الحية ، كما أنها لا يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر.

3 - هات أمثلة لأمراض يمكن تجنبها بممارسة المشي:

أمراض القلب والشرايين ، كالذبحة الصدرية والسكتة الدماغية ، بل يمكنه أن يحقق فارقاً ملحوظاً في الوقاية من الإصابة بداء السكري ، وعته الشيخوخة من نوع الزهايمر ، والكثير من الأمراض السرطانية.

4 - ما النتائج التي أسفرت عنها الدراسة التي أجراها علماء الجمعية الأمريكية للسرطان ؟

إن ممارسة رياضة المشي ، تعادل في الكفاءة والفعالية ، فعالية الأدوية والعقاقير الطبية المستخدمة للوقاية من الوفيات الناتجة عن أمراض القلب ، بل أيضاً تزيد في فعاليتها وكفاءتها ، عن فعالية وكفاءة الأدوية والعقاقير المستخدمة في الوقاية من السكتة الدماغية.

5 - قارن بين ممارسة رياضة المشي والعقاقير الطبية من حيث :

45

تناول العقاقير الطبية	ممارسة رياضة المشي	التأثير
في بعض الأحيان أقل فعالية	الفعالية والكفاءة	القيمة المالية
مكلفة وقد تكون باهضة	معدومة	الأعراض الجانبية
لا تخلو المضاعفات والأعراض الجانبية	انعدام المضاعفات والأعراض الجانبية	

6 - عرض المقال لحقائق علمية تتعلق بالنظام الصحي للإنسان ، ما مدى تطبيقك لما جاء في المقال من عادات ؟ أعطِ لنفسك نسبة من 100 .

الحوار والمناقشة

7 - ما الأسباب التي تجعلك أو تجعل الناس لا يتبعون العادات الصحية رغم معرفتهم بأهميتها لصحتهم وحياتهم ؟

تصفح الإنترنت لأوقات طويلة ، مشاهدة التلفاز لساعات متواصلة أو قضاء الكثير من الوقت في التحدث مع الأصدقاء الذين تتعرف عليهم عن طريق الإنترنت والذين لا تعرفهم بشكل شخصي ضغوط العمل

8 - ما الممارسات التي ستقوم بها بدءاً من اليوم ؛ كي تحظى بحياة صحية خالية من الأمراض ؟

الحوار والمناقشة