

الدرس 3

العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة

ناتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.

هدف الدرس

يهدف من هذا الدرس إلى تمكين الطلبة من تحليل مفاهيم المسؤولية الفردية والمجتمعية، ودراستها، وذلك في ما يتعلق بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع. سيتعلم الطلبة أيضًا مناقشة مشكلات عالمية مثل الملاريا وسوء التغذية، وكيفية معالجة تلك القضايا.

المواد المطلوبة

- شبكة بحجم كبير مرسومة على اللوح أو مطبوعة
- دراسات الحالة (في الكتاب)
- قائمة بأطباء محليين وعيادات صحية ومراكز رياضية وغيرها.

ناتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.

شيء جديد وصعب، يتطلب القيام به جهدًا كبيرًا وإصرارًا.	التحدي
نتائج، أو آثار، سلوك أو حدث معين.	العواقب
علّة تؤثر في الناس أو الحيوانات أو النباتات، عادةً ما تنتج عن التهاب أو بكتيريا.	المرض

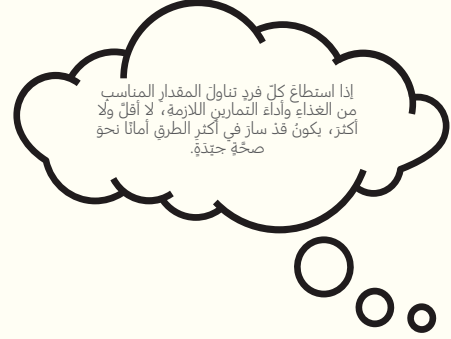
المفردات

التحدي

العواقب

المرض

1 في رأيك، ما المقصود بهذه المقولة؟



أبقراط

النشاط 1 (5 دقائق)

اطلب من الطلبة قراءة المقولة. ناقش معهم آراءهم في معناها.

إجابات مقترحة

يجب أن نحاول اتباع نمط حياة متوازن وممارسة التمارين الرياضية يوميًا والأكل بانتظام وجبات متوازنة والحصول على قسط كافٍ من النوم. يجب ألا نفرط في الأكل وألا نجوع أنفسنا.

النشاط 2 (20 دقيقة)

اطلب من الطلبة قراءة المقال والتفكير في الأسئلة. أوضح لهم أن السمنة هي زيادة في الوزن تصل إلى درجة تعرض الصحة للخطر. كما أنها تمثل مشكلة في معظم البلدان المتقدمة خلال السنوات الأخيرة.

إجابات مقترحة

أ. فُرض حظر على المشروبات الغازية للحد من وصولها إلى الشباب. اطلب من الطلبة التعليق على حقيقة أن الشباب أنفسهم يعتمدون على الآخرين للحد من تناول هذه المشروبات بدلاً من تحمل مسؤولية صحتهم والتوقف عن شرائها.

ب. ثمة العديد من الأسباب التي تفق وراء نمط الحياة الخامل: ساعات طويلة في المدرسة أو مشاهدة التلفاز أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر أو استخدام السيارات والحافلات، وما إلى ذلك.

ج. مسؤولية الفرد: النظافة الشخصية وخيارات الأطعمة عند الخروج من المنزل والنشاط البدني. مسؤولية الأسرة: توفير الغذاء الصحي في المنزل والحصول على الرعاية الصحية وتأمين بيئة منزلية نظيفة وشراء منتجات النظافة الشخصية، وما إلى ذلك. مسؤولية الحكومة: إنشاء مرافق للرعاية الصحية والتوعية بشأن الصحة والرفاهية، وإنشاء المنشآت الرياضية وتخصيص مساحات يمكن ممارسة النشاط البدني فيها، وتنظيم حملات إعلام المواطنين بالمرافق المتاحة وفوائد استخدامها، وما إلى ذلك.

د. مع التطور الاقتصادي، أصبحت المواد الغذائية متوافرة بشكل أكبر، وصارت في متناول أعداد أكبر من الناس، مما أدى إلى اتجاه لدى الناس في الإفراط في تناول الأطعمة. ومع تدني الوقت المخصص للتمارين الرياضية، ارتفعت معدلات السمنة.

2

اقرأ عن الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة ثم أجب عن الأسئلة التالية.

تقدّم بعض الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة قهوة يُحتذى بها في مواجهة ظاهرة السمنة العالمية وتعزيز نمط الحياة الصحي. يكتسب الطلبة معرفة حول الصحة والسلامة ابتداءً من أسس الاستهلاك الغذائي ومستويات الطاقة.

تدعم الجامعة نمط الحياة الصحي، إذ تقدّم الكافيتيريا الوجبات الصحية فقط، كما تمّ منع المياه الغازية في حرم الجامعة. وتزجّع ظاهرة انتشار السمنة إلى أسلوب الحياة الخامل، فالشباب يقضون معظم اليوم جالسين، سواءً في المدرسة أو المنزل. يقول أحد ممثلي الجامعات "من الضروريّ توعية هذا الجيل والأجيال القادمة. وإلا فقد تنعكس المعطيات المتعلقة بالعمر المتوقّع. إذا كان بإمكانك السير لمدة 30 دقيقة يوميًا وجعل ضربات قلبك تتخطى الـ 130 ضربة، فهذه بداية رائعة".

سبب آخذ لزيادة الوزن هو المشروبات الغازية. فقد كشفت دراسة حديثة عن أن الكثير من الشباب يستهلكون أكثر من علبة واحدة بحجم 330 مل في اليوم الواحد. وقد أظهرت النتائج أن نسبة تسوّس الأسنان تزداد بين من يشربون الصودا وأن نسبة خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى الذين يتناولون المشروبات الغازية تبلغ خمسة أضعاف نسبة الذين لا يتناولون تلك المشروبات.

تعمل حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل وثيق مع منظمات أخرى لمعالجة المشكلة وتستمرّ الجهود المبذولة لضمان صحة السكان.



- أ. في رأيك، لِمَ تَمَّ حظر المياه الغازية؟
ب. ما أسباب أسلوب الحياة الخامل الوارد وصفه في المقالة، مِن وجهة نظرك؟
ج. ضمن مجموعتك، ناقش المسؤوليات التي تقع على عاتق كل من الفرد والعائلة والمجتمع في ضمان حياة كاملة وصحية.
د. تتم الإشارة إلى السمنة على أنها "مشكلة صحية عالمية". في رأيك، ما المقصود بهذه العبارة؟

النشاط 3 (10 دقائق)

ارسم، على اللوح، نسخة مكبرة للجدول الوارد في كتاب الطالب وتحديث عن مفهوم العقبة (الشيء الذي يسد طريق المرء أو يمنعه من التقدم) وعن مفهوم العقبة (نتيجة أو تأثير، عادة ما يكون غير مرغوب فيه أو غير سار).

اطلب من الطلبة العمل ضمن مجموعات ثنائية لمدة 3 دقائق، يذكرون في نهايته عقبة واحدة على الأقل وعاقبة واحدة لكل من العوامل الستة الكفيلة بالحفاظ على الصحة.

إذا توصلوا إلى أكثر من ذلك، يمكنهم كتابته. اطلب منهم تقديم تغذية راجعة وشجعهم على إضافة ما لم يكتبوه، عند سماعه، إلى جداولهم الموجودة في كتابهم.

إجابات مقترحة

فكّر في التحديات والعواقب التي يواجهها الأشخاص في حياتهم أثناء محاولتهم الحفاظ على صحتهم.

3

العواقب	التحديات	
		النظام الغذائي
		التمارين
		النوم
		النظافة
		الحصول على المعرفة
		الحصول على خدمات الرعاية الصحية

العواقب	العقبات	
زيادة/خسارة الوزن سوء التغذية	نقص في الخيارات، نقص في المال نقص في المعرفة	النظام الغذائي
زيادة الوزن، نقص التوتر العضلي، نقص كثافة العظام	نقص في المعرفة، ضيق الوقت انعدام الحافز، عدم توفر مساحة/ مكان للذهاب إليه	التمارين
انعدام التركيز، ازدياد الجوع، التعب، العصبية	التزامات كثيرة جدًا: الواجب المدرسي، القلق أو التوتر، قضاء وقت طويل أمام الشاشة، والسهر حتى وقت متأخر جدًا	النوم
الإصابة بالمرض، وانتشاره	نقص في المعرفة، عدم توفر مرافق نظيفة أو منتجات تنظيف	النظافة
عدم توافر نظام غذائي سليم، عدم ممارسة التمارين الكافية والحصول على قسط كافي من النوم. نقص المعرفة الكافية بالصحة والرعاية الصحية	عدم توافر المدارس أو وسائل التعليم، عدم القدرة على القراءة، عدم توافر اتصال بشبكة الإنترنت، معلومات مغلوطة	الحصول على المعرفة
أمراض خطيرة، وحوادث موت ناجمة عن أسباب كان من الممكن علاجها بسهولة.	غير متاحة، عدم معرفة كيفية الوصول إليها أو مكانها، عدم توافر وسائل نقل للوصول إليها	الحصول على خدمات الرعاية الصحية

التعليم المتميز

المبتدئون: يمكن للطلبة قراءة السيناريو وتأدية دور الشخص الذي يبحث عن النصيحة.

الطلبة المتقدمون: يمكن للطلبة القيام تأدية دور المستشار وتقديم النصيحة لمن يطلبونها

النشاط 5 (5 دقائق)

خطط لزيارة أحد مرفق محلي يقدم خدمات صحية.

تشمل الأمثلة:

مركزًا صحيًا

مركزًا رياضيًا

يمكنك سؤال أحد المتخصصين في مجال الصحة في أحد هذه المرافق عما إذا كان بإمكانه التحدث مع الطلبة بشأن كيفية تحمل مسؤولية صحتهم.

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- حلّ المشكلات
- النظر من زوايا متعددة
- التعاطف

التقييم/التأمل

- نماذج الجدول في كتاب التمارين المرفق بملف الطالب.

التعليم المتميز

يطرح المعلم أسئلة من مستوى التفكير الأعلى ومن مستوى التفكير الأدنى.

التمايز عن طريق الاختيار المقدم من خلال مجموعة متنوعة من الأسئلة التأملية.

مثّل هذه المواقف في مجموعات ثنائية: قبل أن تقدّم النصيحة، فكّر في ما إذا كانت المشكلة ناتجة عن خيارات خطأ في ما يخص أسلوب الحياة وما يجب عمله لتحسين الصحة.



ناديا عمرها 11 عامًا. تجذ صعوبة في النوم ليلاً. تستيقظ يومياً متعبة وغاضبة في بداية اليوم. ولا تستطيع التركيز في المدرسة وليس لديها الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية. لذلك تشرّب مشروبات الطاقة لتساعد على الاستيقاظ وعمل واجباتها المدرسية. وفي الليل تحاول مشاهدة التلفاز أو بعض الأفلام ليساعدها ذلك في الشعور بالنعاس. وإذا لم تُفمّ بذلك، فإنها تُفكّر في أشياء تُسبّب لها القلق.

فراهز عمرها 11 عامًا. وزنه راند وغالبًا ما يتعرض للمضايقات في المدرسة لأنه يتعب أثناء الرقص، لذا لا يُمكنه الاشتراك في الأنشطة الرياضية. يشترى وجبة الغداء من الكافيتريا عادةً يختار البطاطس المقلية وبعض الدجاج المقلّي.

صوفي عمرها 12 عامًا. تشعر بأنها تاكل بشكل صحي للغاية وتأخذ قسطاً كافياً من النوم ولكن عند صعودها السلالم سرعان ما تشعر بصعوبة في التنفس، وتخاف من ممارسة الرياضة لأنها تعتقد أنها لن تبلي بلاءً حسناً.

عدنان عمره 12 عامًا. إنّه في الصفّ 6، وعلى الرغم من ذكائه، إلا أنّه لا يحبّ كثيرًا الذهاب إلى المدرسة. ليس لديه العديد من الأصدقاء وغالبًا ما يشغّر بالحزن والوحدة. لا يرى فائدة من العمل الجاد أو المشاركة. طاقته قليلة وتُضيّع معظم أوقات فراغه في لعب ألعاب الفيديو.

فمّ زيارة أحد المرافق التالية في محيط منزلك:

- نادٍ رياضيّ
- صالة ألعاب رياضية
- حوض سباحة
- نادٍ صحيّ

اكتب تقريرًا عن دور المرفق الذي اخترت زيارته في تحسين صحة الأفراد الذين يترددون عليه بانتظام.

النشاط 4 (15 دقيقة)

وزّع الطلبة إلى مجموعات ثنائية، وكلف كلًا منها دراسة حالة. يمكن لأكثر من مجموعة ثنائية النظر دراسة كل دراسة حالة. اطلب من هذه المجموعات تمثيل مواقف. ثم اسأل مجموعات أخرى عن رأيها في النصيحة المقدمة وعما إذا كانت جيدة وعما إذا كان ثمة نصائح أخرى يمكنهم تقديمها لهم.

على الرغم من عدم وجود أي نصيحة خاطئة، إلا أنه من المهم للطلبة أن يدركوا أن طلب المساعدة هو أمر جيّد، سواء أكانت مقدمة من صديق أو من شخص راشد موثوق به أو متخصص.

اطرح الأسئلة التالية على الطلبة المبتدئين غذا لزم الأمر:

إذا كنت مريضًا، فمن ستخبره ذلك؟

إذا كنت ترغب في أداء المزيد من التمارين الرياضية، فإلى أين تذهب؟

أين تذهب إذا كان لديك طفح جلدي غريب؟

إلى من تتحدث إذا كنت تجد صعوبة في نيل قسط كافٍ من النوم؟

أين تجد معلومات عن القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة؟

إلى من تتحدث إن أردت معرفة الحصول على المزيد من المعلومات عن صحتك؟