

# الدرس الثاني

## ما فوائد الحياة المعتدلة؟

### مقدمة

يهدف هذا الدرس إلى التعرف بعض فوائد الحياة المعتدلة. فبعد طرح ما تنطوي عليه الحياة المعتدلة، نريد أن يتعرف الطلاب الآن على بعض المزايا التي تجلبها الحياة المعتدلة للفرد، والأسرة، والمجتمع ككل.

### الأهداف التعليمية للدرس

في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن يكون الطلاب قادرين على:

- تحديد ست خصائص أساسية لإقامة علاقات قوية وإيجابية.
- ممارسة التفكير الإيجابي من خلال ذكر أمرين إيجابيين عن نفسك، وأسرتك، وأصدقائك، ومدرستك، ودولة الإمارات العربية المتحدة.
- إثبات فهم فوائد «الحياة المعتدلة» من خلال اختيار أفضل ثلاثة أمثلة خاصة بك وتقديم أساس منطقي لكل اختيار من هذه الاختيارات.

## مخطط الدرس المقترح

### 1. بداية الدرس (10 دقائق)

يتمثل أحد الأساليب المفيدة لبدء الدرس في تعزيز الاستفادة من الدرس الثاني وذلك بحث الطلاب على استنباط الطرق المختلفة التي يمكن أن يعيشوا بها حياة معتدلة ويمكنك القيام بذلك عن طريق مطالبة الطلاب بأن يتعاون كل منهم مع زميل له أو مع مجموعة صغيرة من الزملاء على كتابة أكبر عدد ممكن من الأفكار في غضون دقيقتين ويمكنك استخدام مؤقت تنازلي على جهاز العرض الرئيسي أو استخدام ساعة مُنبّهة على هاتفك واطلب من الطلاب أن يعملوا بشكل ثنائي وأن يناقشوا أسباب أهمية كل مجال من هذه المجالات في أسلوب الحياة الصحية والمتوازنة. وراقب الطلاب في أثناء أداء المهمة، واستخدم ذلك في معرفة الطلاب الذين سترشحهم لعرض تعقيبات المجموعة بأكملها.

وبدلاً من ذلك، يمكن أن تطلب من الطلاب أن يعملوا في مجموعات تتكون كل منها من أربعة طلاب، وأن يكتبوا جملة واحدة عن كل موضوع من الموضوعات التي نوقشت سابقاً، مثل التوازن بين العمل والحياة الشخصية، والنظام الغذائي الصحي، وممارسة التمارين الرياضية، وتنمية مهارات حل المشاكل، وإقامة علاقات إيجابية، والتحلي بالإيجابية، وتحمل المسؤولية، والاهتمام بالنظافة الشخصية فيكتب الطلاب مجموعتين متساويتين من **الجمال الصحيحة والخاطئة**، مثل: «العمل طوال الوقت مفيد لك»، أو «يجب غسل الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل» ثم يتبادلون أمثلتهم مع مجموعة أخرى، فتُميّز تلك المجموعة الأخرى الجمال الصحيحة من الجمال الخاطئة، ويمكنك أن تكتب الجمال الصحيحة على السبورة أو جهاز العرض الرئيسي، وأن تطلب من الطلاب تحليل إجاباتهم.

### 2. نشاط المتابعة (25 دقيقة)

لمتابعة هذا النشاط، قسّم طلاب الصف إلى مجموعتين كبيرتين، وأعط كل مجموعة لوحة ورقية عليها عدد من الموضوعات، بحيث تكون موضوعات المجموعة (أ) عن وجود توازن إيجابي بين العمل والحياة الشخصية (تناول طعام صحي، وممارسة تمارين رياضية، وتنمية مهارات حل المشاكل)، وتكون موضوعات المجموعة (ب) عن التحلي بالإيجابية (وجود علاقات إيجابية، وتحمل المسؤولية، والنظافة الشخصية).

واطلب من المجموعة (أ) والمجموعة (ب) رسم 4 دوائر على لوحاتهم، على أن يكون في وسط كل دائرة منها موضوع من الموضوعات المكتوبة ويمكنك توضيح ذلك على السبورة كي يكون لدى الطلاب نموذج واضح يحذون حذوه ثم **يفكر** طلاب كلتا المجموعتين في أفكار عن فوائد كل موضوع من موضوعات فريقهم، مع كتابة أفكارهم حول كل دائرة لتكوين **خريطة ذهنية** واطلب من الطلاب لصق خرائطهم الذهنية المكتملة على جدار الفصل، واطلب من كل مجموعة أن تقرأ لوحة المجموعة الأخرى وأن تضيف إليها أي فوائد أخرى قد تخطر على بالهم.

ويؤدي ذلك إلى تنشيط معارف الطلاب السابقة بشأن الموضوعات، وتهيئتهم للجزء التالي من الدرس.

وسوف تركز المجموعة (أ) على الفقرات الخاصة بتحقيق توازن إيجابي بين العمل والحياة الشخصية، وتناول طعام صحي، وممارسة تمارين رياضية، وتنمية مهارات حل المشاكل في الصفحة رقم (110) من كتاب الطالب وسوف تركز المجموعة (ب) على الفقرات الخاصة بالتحلي بالإيجابية، وإقامة علاقات إيجابية، وتحمل المسؤولية، والنظافة الشخصية في الصفحة رقم (114) من كتاب الطالب فيقرأ الطلاب فقراتهم المُحدّدة، ويكتبون ملاحظة عن فوائد موضوعاتهم ثم اطلب منهم مقارنة الأفكار المذكورة في كتاب الطالب بالأفكار الواردة في لوحاتهم الورقية التي اشتركوا في إعدادها لمعرفة ما إذا كانت الأفكار واحدة أم مختلفة. ويهدف هذا النشاط إلى زيادة وعي الطلاب بفوائد أسلوب الحياة المعتدلة، كما هو مُبيّن في شتى مجالات الموضوعات.

### المجموعة (أ) الإجابات المقترحة

#### فوائد:

التوازن الإيجابي بين العمل والحياة: كونك منتجاً في العمل وأيضاً في حياتك الأكل الصحي: الحصول على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك ممارسة الرياضة البدنية: الحفاظ على صحة الجسم تطوير إستراتيجية حل المشكلات: المهارات الحياتية المفيدة في المواقف المختلفة قادرة على إيجاد حلول للمشاكل.

### المجموعة (ب) الإجابات المقترحة

#### فوائد:

- أن تكون إيجابياً: قيادة حياة غنية ومرضية وجود علاقات إيجابية: تقديم الحب والأمان تحمل المسؤولية: حسن السلوك واحترام الذات النظافة الشخصية الجيدة: الشعور بالراحة والبقاء بصحة جيدة.
- واطلب من كل طالب أن يعمل مع أحد طلاب المجموعة الأخرى لتبادل المعلومات حول شتى الموضوعات في نشاط **قراءة مختلطة** فهذه إحدى إستراتيجيات التعلم التعاوني التي تمكن كل طالب من طلاب مجموعة أساسية من قراءة نصوص مخصصة، ثم تبادل هذه المعلومات مع طالب ركّز على نصوص مختلفة واحرص على تنوع مستويات الطلاب داخل كل مجموعة.
- يقرأ الطلاب النصوص المخصصة لكل منهم، ثم يلخصونها، ثم يشترك كل طالب مع طالب من مجموعة أخرى ليخبر كل منهما الآخر عن نصه.
- في نهاية النشاط، يمكنك أن تطلب منهم إعداد لوحة ورقية عن نصوص المجموعة الأخرى.

### 3. النشاط 1 (15 دقيقة)

لمتابعة ذلك، اجعل الطلاب يستنبطون فوائد تنمية إستراتيجية حل المشاكل، والأسباب التي تجعل هذه المهارات ضرورية في الحياة. ثم وجّه الطلاب إلى المهمة العملية الواردة في الصفحة رقم (114) من كتاب الطالب، وأثّل الخطوات من 1 إلى 6 واضرب مثلاً من عندك لكي يرى الطلاب عملية حل المشكلة، فيمكنك على سبيل المثال أن تكتب على السبورة «أنا دائم الجدل مع أختي»، ثم استعرض إستراتيجية حل هذه المشكلة مع الفصل بأكمله.

ويمكن أن يأتي الطلاب بمشكلة ما، سواء كانت حقيقية أو تخيلية، وأن يعملوا معاً في مجموعات صغيرة للتفكير في الحلول الممكنة.

وتشمل الخيارات الأخرى **جدار المَشورة**، وهو حين مُحدّد داخل الفصل يمكن أن يلصق الطلاب فيه المشاكل التي قد تَوَرّقهم ضع بعض أوراق الملاحظات اللاصقة بالقرب من الجدار، كي يتمكن الطلاب من إكمال نشاطهم ثم يختار كل طالب مشكلة شخص آخر، ويقترح حلاً لها، ثم يُلصق الحل بجانب المشكلة وفي نهاية النشاط، يبحث كل طالب عن مشكلته الأصلية وينظر في الحل المقترح ويمكنك بعد ذلك أن تسأل بعض الطلاب هل هم مستعدون لمشاركة مشكلتهم أم لا، وهل يعتقدون أن الحل المقترح لها سينجح أم لا ويمكنك بعد ذلك أن تسأل الطلاب الآخرين هل لديهم حل أفضل، وذلك لفتح باب المناقشة وعلى كل مَنْ يكتب مشكلة على الحائط أن يقدم حلاً لمشكلة شخص آخر.

ولإتاحة مزيد من الفرص للطلاب لتطبيق نظرية التفكير الإيجابي، اطلب منهم أن ينظروا في المهمة العملية الواردة في الصفحة رقم (115) من كتاب الطالب واعرض على الطلاب بعض الأمثلة قبل أن يشعروا في أداء المهمة بشكل فردي باستخدام أحد الموضوعات، فيمكنك في عمود دولة الإمارات العربية المتحدة، على سبيل المثال، أن تقدم المثال التالي: «أنا فخور بانتمائي لدولة الإمارات العربية المتحدة لأنها دولة متقدمة ومحبة للسلام».

وما أن ينتهي الطلاب من المهمة، اطلب منهم أن يقارن كل منهم إجابته بإجابة زميل له، ولكن اعلم أن الطلاب قد يجدون بعض الحرج في مشاركة أفكارهم الخاصة بعمود «أنا» واطلب منهم أن يُطلعوا الفصل كله على أي أفكار يعتقدون أنها مثيرة للاهتمام بشكل خاص.

#### 4. جلسة عامة (10 دقائق)

من المهم تجميع خيوط الدرس معاً بناء على نواتج التعلم، وذلك حسب الأنشطة المستخدمة في مراحل الدرس السابقة. ويمكن استخدام أسئلة التقييم الذاتي الواردة في نهاية الدرس الثاني للتحقق من التحصيل الدراسي ويمكن أن يختار الطلاب ثلاثة من الموضوعات ويضفون عليها طابعاً شخصياً فهذا يشجعهم أيضاً على التأمل في أهمية هذه الفوائد ويمكن أن تكون أسئلة التقييم الذاتي إحدى المهام التي تُناقش فيها أول ثلاثة خيارات للطلاب، مع تعليل الطلاب لإجاباتهم، ويمكن أن تكون مهمة تحريرية فمن خلال حث الطلاب على تقديم تعقيبات إيجابية بشأن ردودهم الشفوية أو المكتوبة، فإن هذا يتيح أيضاً للطلاب مزيداً من الفرص لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم.

يُرجى ملاحظة أن توقيتات كل قسم من أقسام خطة الدرس تتسم بالمرونة، فينبغي تعديلها حسب احتياجات الطلاب.