الدرس الأول

ما المقصود بعبارة «الحياة المعتدلة»؟

يدرس الطلاب، في هذا الدرس، معنى أسلوب الحياة المعتدلة ومجموعة من الموضوعات التي ينطوي عليها ذلك. فالنظر في هذه المجموعة سيتيح الفرصة للطلاب للتفكير والتأمل في مدى تحليهم بالاعتدال في حياتهم اليومية من حيث مراعاة سلامتهم البدنية والعقلية، وعلاقاتهم بأسرهم وأصدقائهم، فضلا عن القيم الأساسية لتحمُل المسؤولية والتفكير الإيجابي ويوفر ذلك الركائز الأساسية للتعرف على فوائد الحياة المعتدلة في الدرس الثاني.

الأهداف التعليمية للدرس

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

- وضع تعريف كتابي أو شفهي لمصطلح «أسلوب الحياة المعتدل».
- كتابة موضوع موجز عن نظام غذائي متوازن وصحي.
- إثبات فهم كيفية اتباع «أسلوب حياة معتدل» من خلال تقديم مثالين على الأقل على كل فئة من الفئات، مثل تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وتناول طعام صحي، وممارسة نشاط بدني، والتحلي بالإيجابية، وإقامة علاقات إيجابية، وتحمُل المسؤولية، والمواظبة على النظافة الشخصية.

مخطط الدرس المقترح

• بداية الدرس (5 دقائق)

يمكن أن يبدأ الدرس بكتابة عبارة «أسلوب حياة معتدلة» على السبورة أو أي جهاز عرض آخر، ثم حث الطلاب على التفكير في كلمات وموضوعات ترتبط بهذا المصطلح وينبغي تحديد وقت هذه المرحلة كي لا تستغرق أكثر من خمس دقائق ويمكن القيام بهذه المهمة على نحو فردي، أو في مجموعات صغيرة (بحد أقصى أربعة طلاب في كل مجموعة)، أو على نحو جماعي بمشاركة الفصل بأكمله وعليك أن تقبل جميع الإجابات، لتحاول أن تستخلص بعض المصطلحات الرئيسة القادمة ويمكن عرض هذه المهمة في شكل مسابقة، إذا كان ذلك مناسبا، مع منح نقطة واحدة عن كل كلمة أو موضوع ذي صلة يطرحه الطلاب، ونقطتين عن كل كلمة أو موضوع لم يفكر فيه أحد آخر.

• نشاط المتابعة (20 دقيقة)

لمتابعة هذا النشاط، عليك بإحالة الطلاب إلى تعريف أسلوب الحياة المعتدلة الوارد في الصفحة رقم (95) من كتاب الطالب (تجنب الإفراط)، ثم اجعلهم ينظرون في أنشطة العمل والدراسة والأنشطة الحياتية التي عادة ما يُنجزونها في الأسبوع ويمكن القيام بهذا النشاط بشكل ثنائي أو في مجموعات صغيرة.

وبدلاً من ذلك، يمكن تعديل هذه المهمة بحيث ينظر الطلاب فيما فعلوه في الأسبوع الماضي ويحسبون على وجه التقدير مقدار الوقت الذي استغرقه كل نشاط من أنشطة العمل والدراسة والأنشطة الحياتية.

فهدفنا، في نهاية المطاف، هو أن ينظر الطلاب في التوازن الذي يحققونه حالياً بين العمل والدراسة والحياة الشخصية ويمكن تسليط الضوء على هذه النقطة بأن يقارن الطالب نتائجه التي توصل إليها بنتائج أحد زملائه أو بنتائج مجموعة صغيرة منهم، ثم يُطلب من الطلاب رفع أيديهم إذا كانوا يعتقدون أن لديهم حالياً توازناً إيجابياً بين العمل والحياة الشخصية ويمكنك بعد ذلك أن تختار بعض الطلاب لتطلب منهم أن يشرحوا لماذا يعتقدون أن لديهم هذا التوازن.

وبعد تحديد معنى التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وما يحققه الطلاب حالياً من توازن بين العمل والحياة الشخصية، يمكنك أن تستعرض ما يمكن أن يُغيّره الطلاب بناء على نتائجهم الخاصة بالتوازن بين العمل والحياة الشخصية، إن كان هناك ما يمكن تغييره ويمكن القيام بذلك من خلال نشاط طرح الأسئلة على الفصل بأكمله، أو يمكنك تقسيم الطلاب إلى مجموعات ثنائية أو أكثر، ثم مطالبتهم بمناقشة التغييرات التي يمكن أن يقوموا بها وسبب قيامهم بها، ثم تقديم تقرير عن ذلك إلى بقية الفصل.

ويمكن أن يشكل ذلك أساساً لمهمة فردية تتمثل في النظر في الأسباب التي تجعل من المهم تحقيق توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية. ويمكن للأسئلة المطروحة أن تساعد على إظهار فهم الطلاب لفوائد هذا التوازن فيمكنك، على سبيل المثال، أن تطرح الأسئلة التالية:

- «ما النتائج المترتبة على تحقيق توازن إيجابي بين العمل والحياة الشخصية؟»
- «ماذا يمكنك أن تفعل لضمان تحقيق توازن صحي؟».

• تحديد فوائد التحلي بالإيجابية وإقامة علاقات إيجابية (15 دقائق)

شجِّع الطلاب على النظر في النقاط الواردة في الفقرة التوضيحية في الصفحة رقم (99)، والنظر في نواحي حياتهم التي يشعرون تجاهها بالامتنان وتهدف هذه المهمة إلى حثّهم على **التأمل الذاتي** والتفكير الإيجابي ويمكن للطلاب إنجاز المهمة العملية الواردة في الصفحة رقم (101) بشكل فردي ويمكن كتابة الملاحظات على قصاصات ورقية.

وبدلاً من ذلك، يمكن أن يكتب كل طالب اسمه على قطعة من الورق ويضعها في كيس صغير. وبعد أن تخلط أنت الأسماء الموجودة في الكيس، يختار كل طالب اسما منها ويكتب كلمة امتنان لذلك الطالب ويمكنك أن تستخلص من الطلاب كيف كان شعورهم حينما تلقوا كلمة امتنان من أحد أصدقائهم وإذا اختار الطالب اسماً ليس من أصدقائه، فإن هذا لا يزال يحثّ الطلاب على التفكير بتمعّن في أنفسهم وفي علاقاتهم بزملائهم في الفصل فلا يزال واجبا عليهم أن ينظروا في بعض الجوانب الإيجابية لهذا الشخص.

ثم ينتقل الدرس إلى قيمة شديدة الأهمية، ألا وهي العلاقات القوية مع الأسرة والأصدقاء ويمكن إجراء **مقابلة** قصيرة يُطلب فيها من الطلاب أن ينظروا في علاقاتهم وفيما يجعلها علاقات قوية.

1. اطلب من كل منهم أن يكتب خمسة أسئلة عن الموضوع، ثم اجعل كلا منهم يُجري مقابلة مع زميل له.
2. قد يكون ذلك في شكل نشاط متعدد المستويات حيث يُطلب من كل طالب من أولئك المحتاجين إلى دعم أن يفكر في ثلاثة أسئلة لطرحها على زميل له، أما بقية الطلاب فيكتبون ما يتراوح من خمسة إلى سبعة أسئلة لطرحها على زملائهم.
3. مما يعني أن جميع الطلاب يعملون على المهارات نفسها والموضوع نفسه، ولكنهم يعملون بمستويات مختلفة من الدعم والتحدي والتعقيد.
4. يمكنك أن تنتقي بعضًا من أسئلة الطلاب وإجاباتهم ثم تسأل الفصل بأكمله هل يوافقون على ذلك أم لا، ولماذا.

ومن الخيارات الأخرى لهذه المهمة أن تُقدِّم لوحات ورقية إلى مجموعات صغيرة من الطلاب ليسردوا فيها أفكارهم كمهمة من مهام **الممارسة مع الزملاء** وفور اكتمال اللوحات الورقية، يمكنك أن تطلب من الطلاب أن يقرءوا أفكار زملائهم وأن يقفوا بجانب اللوحة التي يعتقدون أنها الأكثر إثارة للاهتمام ويمكن بعد ذلك أن تسأل بعض الطلاب عن سبب اختيارهم للوحة التي اختاروها دون غيرها.

• التحلي بالمسؤولية والاهتمام بالنظافة الشخصية (15 دقيقة)

بعد استعراض موضوعي المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية والتحلي بالإيجابية، تنتقل المرحلة التالية من الدرس إلى موضوعي التحلي بالمسؤولية والاهتمام بالنظافة الشخصية.

1. يمكنك أن تطرح على الطلاب بعض الأسئلة المفتوحة مثل: «ما الذي يجعلك شخصاً مسؤولًا؟»،
2. أن تطلب منهم التعليل لإجاباتهم ثم يقوم الطلاب بإنجاز المهمة العملية الواردة في الصفحة رقم (105) من كتاب الطالب، بشكل فردي، مع وضع علامة أمام الجمل التي تسلط الضوء على السلوك والتصرفات التي تتسم بتحمل المسؤولية.
3. يمكن بعد ذلك أن يتحقق الطلاب من إجاباتهم بشكل ثنائي أو في مجموعات صغيرة ويمكنك بعد ذلك أن تطلب من الطلاب تعليل إجاباتهم.

مفتاح الإجابة: من أمثلة جمل السلوك المسئول: 2، 4، 5، 6، 8.

وكنشاط **إضافي**، يمكن للطلاب إما تغيير الجمل رقم 1 و3 و7 لتعبر عن سلوكيات مسؤولة، أو التعاون في مجموعات صغيرة للتفكير في أربعة أمثلة أخرى توضح التحلي بالمسؤولية ويمكن أن تشمل الخيارات الأخرى مطالبة الطلاب بالتفكير في أمثلة على كيفية تحليهم بالمسؤولية، بناء على المهمة العملية الواردة في الصفحة رقم (106) من كتاب الطالب، أو مطالبة الطلاب بالعمل في مجموعات صغيرة وإعداد ملصق بشأن المسئوليات في المنزل وفي المدرسة.

واجعل الطلاب يستنبطون أن مسؤولية الإنسان عن نفسه تشمل اهتمامه بنظافته الشخصية وربما يكون ذلك موضوعًا حساساً إلى حد ما بالنسبة للمراهقين، ولذلك فإن من الحكمة إنجاز هذا النشاط في مجموعات صغيرة بأن تحث الطلاب على أن يعملوا في مجموعات صغيرة وأن يسردوا أكبر عدد ممكن من الجوانب المختلفة للنظافة الشخصية وفور انتهاء المجموعات من إعداد قوائمهم، اطلب من الطلاب قراءة الفقرة الواردة في الصفحة (106) من كتاب الطالب بشكل فردي، ومقارنة أفكارهم بالأفكار الواردة في كتاب الطالب.

• جلسة عامة (5 دقائق)

في نهاية الدرس، يمكنك استخدام أسئلة التقييم الذاتي الواردة في نهاية الدرس في كتاب الطالب لمراجعة ما تعلمه الطلاب وهذا يوفر للطلاب الفرصة لمراجعة وتعزيز تحصيلهم الدراسي.

يرجى ملاحظة أن جميع الأوقات المُحدَّدة تتسم بالمرونة، وقد تختلف حسب احتياجات الطلاب.