



النشاط	صحتي في مدرستي
المحتوى	السلوكيات الصحية والتغذية السليمة
مؤشرات الكفاءة	<ul style="list-style-type: none"> • يذكر قواعد النظافة الشخصية (غسل اليدين، تنظيف الأسنان، الاستحمام، تقليم الأظافر). • يميّز بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة في المدرسة. • يذكر بعض الأغذية المفيدة لصحة الجسم.
الهدف التعليمي	❖ أن يتعرّف المتعلم على مظاهر الصحة المدرسية (النظافة الشخصية، النظافة الجماعية، التغذية السليمة، النشاط البدني) ويمارس سلوكيات صحية تعكس وعيه بأهمية المحافظة على صحته وصحة محيطه المدرسي.

المؤشرات	الأنشطة	المراحل
إبداء موقف أو سلوك أولي	<p>التمهيد: تحية وتهنئة بعودة التلاميذ. طرح سؤال مشوّق: "ماذا نفعل كي تبقى مدرستنا نظيفة وصحتنا سليمة؟" الوضعية الانطلاقية: عرض صورة أو مشهد تمثيلي: تلميذ يغسل يديه، وآخر يرمي الأوساخ.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>مناقشة: من يحافظ على صحته أكثر؟ ولماذا؟</p>	مرحلة الانطلاق
يُميز	<p>بناء التعلم: ❖ المحور 1: النظافة الشخصية (غسل اليدين، تنظيف الأسنان...).</p> <p>النشاط: لعبة التمثيل يخرج تلميذان أمام زملائهم. الأول يمثل سلوكًا صحيحًا (غسل اليدين قبل الأكل / تنظيف الأسنان). الثاني يمثل سلوكًا خاطئًا (الأكل دون غسل اليدين / إهمال تنظيف الأسنان). يصف باقي التلاميذ السلوك الصحيح والخاطئ.</p> <p>❖ المحور 2: نظافة المدرسة (رمي النفايات في السلة، تهوية القسم...).</p> <p>النشاط: لعبة "أين مكانها الصحيح؟" يوزع المعلم صورًا (قصاصه ورق - تفاحة - قارورة ماء فارغة). يضع أمام التلاميذ صورتين: سلة المهملات + ساحة المدرسة.</p>	مرحلة بناء التعلمات
يختار		

يستنتج	<p>على التلميذ أن يضع كل صورة في المكان المناسب.</p> <p>المحور 3: التغذية والنشاط البدني (أكل صحي + ممارسة الرياضة).</p> <p>النشاط: بطاقة الغذاء والرياضة</p> <p>يوزع المعلم صورًا لأطعمة (خضر، فواكه، مشروبات غازية، حلوى). يطلب من التلميذ اختيار طعام صحي واحد ويذكر نشاطًا رياضيًا يحبه (كرة القدم، الجري، القفز).</p> <p>الهدف: الربط بين الأكل الصحي والحركة البدنية.</p> <p>نشاط جماعي: صياغة "ميثاق القسم الصحي".</p> <p>الاستنتاج (5 دقائق):</p> <p>التوصل إلى أن: الصحة المدرسية مسؤولية الجميع، وهي تشمل النظافة، الغذاء السليم، والرياضة.</p> <p>التقويم (5 دقائق):</p> <p>أسئلة قصيرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لماذا نغسل أيدينا قبل الأكل؟ - ماذا نفعل بالأوساخ في القسم؟ - اذكر غذاءً يقوي الجسم. 	
يستخلص	<p>النشاط الأول: توزع على التلاميذ بطاقات ملونة مكتوب فيها سلوكيات صحية وسلوكيات خاطئة مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ غسل اليدين قبل الأكل. ○ رمي القمامة في ساحة المدرسة. ○ ممارسة الرياضة في الاستراحة. ○ مشاركة القلم مع صديق مريض. <p>المطلوب: التلميذ يرفع البطاقة الخضراء إذا كان السلوك صحيًا، والحمراء إذا كان خاطئًا.</p> <p>النشاط الثاني: نشاط المجموعات (مشروع مصغر)</p> <p>يقسم القسم إلى مجموعات:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ مجموعة "حراس النظافة". ➤ مجموعة "سفراء الغذاء الصحي". ➤ مجموعة "أصدقاء الرياضة". <p>كل مجموعة تُعدّ لافتة أو شعارًا قصيرًا وتعرضه أمام القسم.</p>	مرحلة الاستثمار