



משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
אגף א' חינוך ילדים ונוער בסיכון

ترقية الشَّبيبة – برنامج هيلا  
التثقيف الأساسي والتَّعليم المُكْمَل

מדריך למורה במקצוע: חינוך גופני  
למסלולי 10-12 שנות לימוד

مرشد المعلم في موضوع  
التربية البدنية

برنامج تعليمي لمسار 10 سنواتٍ تعليمية و12 سنةً تعليمية

كتب البرنامج:

أورن صايغ      إيتان هود

2016

## فهرس المحتويات

3.....	مقدِّمة
4.....	مبنى البرنامج
6.....	الفكرة المركزية
7.....	أهداف البرنامج
8.....	المناهج الدِّرامِيَّة
9.....	تعليمات للمعلِّم
12.....	دروسٌ آفتتاحِيَّة
20.....	الوحدَةُ التَّعليمِيَّةُ الأولى: تشريح جسم الإنسان
33.....	الوحدَةُ التَّعليمِيَّةُ الثَّانية: مُركِّبات اللياقة البدنيَّة
44.....	الوحدَةُ التَّعليمِيَّةُ الثَّالثة: الصِّحَّةُ والتَّغذية السَّليمة
62.....	الوحدَةُ التَّعليمِيَّةُ الرَّابعة: القِيم الرِّياضيَّة
68.....	الوحدَةُ التَّعليمِيَّةُ الخامسة: التَّربية لصحَّة الجسم السَّليمة ولأوقات الفراغ

## "عندما أكبر أرغبُ في أن تكون لي جذورٌ وأجنحة"

أمنون شموش

الصِّحَّة السَّليمة هي حقٌّ أساسيٌّ لكلِّ شخص، وفق ما حدَّدتهُ منظَّمة الصِّحَّة العالميَّة سنة 1996. وهي جوهر التَّربية البدنيَّة، إضافةً إلى ممارسة العمل الرِّياضيِّ كجزءٍ مِنَ النَّمط الحياتيِّ السَّليم، وآستغلال حكيم لساعات الفراغ، وإلكساب قيَم مثل التَّسامح، وَالعدالة، والتَّعاون، والدَّعم المتبادل، وآاحترام الآخر. لخلق نمط حياة سليم أهيَّئةٌ كبرى من جوانب عديدة: التَّغذية السَّليمة، والممارسات الرِّياضيَّة، وترقية الصِّحَّة (الوقاية مِنَ الأمراض)، والوقاية مِنَ السُّمنة، والحفاظ على النِّظافة الشَّخصيَّة، وتعزيز نظرة الشَّخص لذاته وتحسين حالة الجسم.

هذه السَّنة، سنخطو الخطوة الأولى لِإستيعاب برنامج التَّربية البدنيَّة وتدويتها كجزءٍ من برنامج هيللا. يستند البرنامج إلى روح التَّثقيف الإنسانيِّ ومفهوميِّه.

### مقدِّمة:

في السَّنوات الأخيرة، نلاحظُ آرتفاعاً في وعي وأهيَّئة الممارسات الرِّياضيَّة في الحيز الجماهيريِّ. إنَّ عدد الأشخاص الذين يمارسون الفعاليَّات البدنيَّة - من مُنطلق الاعتراف بأهيَّيتها في تحسين جودة حياتهم على مستوى الجسم الصِّحيِّ والنَّفسيِّ - في تزايدٍ مستمرٍّ. تُشيرُ أبحاثٌ عديدة إلى العلاقة بين ممارسة الرِّياضة وبين صِّحة الجسم السَّليمة والمزاج الجيِّد، وتعزِّزُ الأدِّعاء أنَّ الجسم والروح مرتبطان ببعضهما البعض، ويؤثِّر أحدهما على الآخر. إضافةً إلى ذلك، فهناك حاجة شخصيَّة وآاجتماعيَّة لفعاليَّات رياضيَّة ممتعة تملأ ساعات الفراغ بِمضمونٍ إيجابيِّ. يمتدُّ تنوُّع الإمكانيّات على مَدَى واسع (آبتداءً من فعاليَّة شخصيَّة: غرفة لياقة بدنيَّة؛ سباحة؛ المشي السَّريع، وغير ذلك، وحتَّى الفعاليَّات الجماعيَّة: ألعاب الكرة، وفنون المنازلة، وغير ذلك). والتَّنوع في آزديادٍ من سنةٍ إلى أخرى، بحيث إنَّه بإمكانِ كلِّ شخصٍ إيجاد الفعاليَّة الملائمة لشخصيَّته ولقدراته. من منطلق الرَّغبة لتحقيق عددٍ مِنَ الآحتياجات الأساسيَّة للشُّباب والشَّابات في جيل المراهقة، وخاصَّة للشُّببية الذين في ضائقة. لقد كتبنا آقتراحاً لبرنامج تعليميِّ في موضوع التَّربية البدنيَّة، وحرصنا على ملائمتها لتلاميذ هيللا. كما هو معروف، فإنَّ موضوع التَّربية البدنيَّة يُعتبَر موضوعاً إلزامياً في المدارس. نحن على ثقةٍ أنَّ آستخداماً حكيماً في البرنامج المقترح، وخلق أجواءٍ ملائمة للفعاليَّات الرِّياضيَّة لدى الشُّباب، ستساهم بشكلٍ واضحٍ لِإضفاء الشُّعور بالنَّجاح، ولمزاج جيِّد، ولشعور بالمقدرة، والإبداع، والتَّقويم الدَّاتيِّ، والمتعة والتَّسليمة من مسارٍ إيجابيِّ.

### من أهداف البرنامج، ندكُرُ:

- 1) التَّربية لفعاليَّات رياضيَّة كنمطٍ حياتيِّ، من أجل تحسين جودة الحياة والصِّحَّة السَّليمة وشخصيَّة التِّلמיד.
- 2) تطوير مهارات جسميَّة ورياضيَّة للتِّلמיד وتحسينها، كأفرادٍ أو كمجموعة.
- 3) إستغلال حكيم لساعات وأوقات الفراغ.

4) تعلّم أساليب وطرائق تدريب وتحسين مركّبات اللياقة البدنيّة وتطبيقها.

5) التّعزير الشّخصي والاجتماعي من خلال الفعاليّات البدنيّة.

6) التّربية للقيم (العدالة، التّسامح، الاحترام المتبادل، وغير ذلك).

كذلك هنالك مواضع "تخاطب" هذا المجال. أهميّة إكسابها للشّبيبة غير قابلة للشكّ. من ضمن ذلك، كلُّ موضوع التّغذية على اختلاف جوانبه، والإدمان على المخدّرات والكحول، والعلاقة بين الجسم والرّوح، وغير ذلك.

يشمل البرنامج مركّبين أساسيين يُشكّلان 60 ساعة سنويّة؛ منها 25 ساعة نظريّة و35 ساعة عمليّة.

في السّاعات النظريّة، يتعلّم التّلاميذ المصطلحات الأساسيّة كما سنأتي على تفصيلها أدناه، وفي السّاعات العمليّة تُعطى الحرّيّة الكاملة للمعلّم لتنوّع الفعاليّات التي يُعتقَد من الصّواب اختيارها وبموجب الأجهزة والمنشآت المتيسّرة لِاستعماله.

### مبنى برنامج التّربية البدنيّة:

1. برنامج تعليمي يتكوّن من 60 ساعة؛ منها 25 ساعة نظريّة و35 ساعة تطبيقية.
2. جزء من البرنامج سيتمّ تطويره وفقًا لمفهوم التّمودج المدمج (سيستوعب القسم التّطوري من خلال سياق الفعاليّات التّطبيقية وفي خلالها).
3. البرنامج التّعليمي في التّربية بدون رصيد (حتّى هذه المرحلة).
4. يُفترج البرنامج على جميع تلاميذ هيللا.
5. تتيمّ الدُّروس بفصل تامّ بين الشّباب والفتيات.
6. العدد الأدنى للتّلاميذ في المجموعة 5 شباب/فتيات.
7. تتيمّ دروس التّربية البدنيّة من قِبَل معلّمي التّربية البدنيّة، وفي إطار ساعات التّعليم.
8. تختار كلُّ وحدة فروع الرّياضة، وفقًا لطبيعة المجموعة، وبحسب إمكانيّات السّلطة المحليّة لتزويد المنشآت والأجهزة المطلوبة.

### الطّاقة البشريّة لتعليم برنامج التّربية البدنيّة:

9. الطّاقة البشريّة المُسخّرة لتعليم برنامج التّربية البدنيّة هو/هي معلّم/ة الرّياضة البدنيّة، والذي يحمل رخصة تعليم.

### العلاقة بين الوحدة والسّلطة المحليّة، بهدف تطبيق برنامج التّربية البدنيّة

10. تجهيزات رياضيّة أساسيّة، يجب تزويدها للوحدات مثل: حبال القفز، وأوزان للرّفع، وزاوية كرة السّلة، وفرشات، وكُرّات، وعجّلات مَطاطيّة، وآستعمال المنشآت الرّياضيّة، وذلك بمسؤوليّة السّلطة المحليّة/وحدة ترقية الشّبيبة.

11. يجب توضيح الموعد مُسبَقًا، وتحديد ما هو المطلوب من وحدة الشَّيْبَةِ، الَّتِي تُأخَذُ على عاتقها تنفيذ هذا البرنامج، مثل: تيسُّر هذه المنشآت لِإستعمال تلاميذ هَيْلا كَمَلاعب الرِّياضَةِ، والقاعة، ومدرسة لتوفير هذه المنشآت، وغير ذلك.

## الفكرة المركزية من البرنامج

عند بنائنا البرنامج، وضعنا نُصب أعيننا الأسئلة التالية:

1. ما مدى أهميّة معرفة التلميذ لهذا الموضوع، في نظرنا؟
2. هل يُثير هذا الموضوع اهتمام التلاميذ؟

بما أنّ المواضيع كثيرة وعدد الدُّروس محدود، فقد حاولنا الوصول إلى المواضيع التي رأينا من المهمّ إكسابها للتلاميذ، والتي تُثير اهتمامهم أيضًا. لذلك، فهناك مواضيع لن نتطرق لها بالرغم من أهميّتها، لأننا نعتقد، كمعلمين ذوي خبرة بتلاميذ هيلا، أنّ هذه المواضيع لن تثير اهتمامهم. من ناحية أخرى، فإنّ مواضيع أخرى من الممكن أن تثير اهتمام التلاميذ، لن تكون هي أيضًا جزءًا من البرنامج. حاولنا قدر الإمكان أن يُشكّل البرنامج نافذة للتلاميذ لمعرفة عالم الرياضة والتعرّف عليه، بطريقة إيجابية بزرع الرّغبة فهم للحفاظ على نمط حياة رياضيّ في الحاضر، وفي حياتهم المستقبلية. كذلك نرى في هذا البرنامج فرصة لا تُعوّض لإكساب قيم نابغة بشكلٍ طبيعيّ من التّعامل مع الرياضة عامّةً.

### ماذا في البرنامج؟

1. علم التشريح. رأينا حاجة ماسّة لأن يتعرّف التلاميذ على أجهزة الجسم، وأن يعرفوا كيفية عملها. بالطبع لا يُمكن تعلّم كلّ تشريح الجسم وتركيبه في خمسة دروس، ولذلك سنركّز على عدد من الأجهزة. سنتعلّمها بقرار معيّن كما سيّتضح لاحقًا.
2. مُركّبات اللياقة البدنيّة. تلاميذ عديدون يرغبون في تحسين لياقتهم البدنيّة، سواءً أكان ذلك بهدف الاستعداد للجيش، وتحسين نظرتهم الذاتيّة، ولتقوية أجسامهم، أو التدرّب لسباق معيّن. في هذه الدُّروس سنشرح المركّبات الموجودة، وأساليب التدرّب التي سنعتمد عليها بهدف تدريسها. الهدف هو أن تُساعد هذه الدُّروس التلميذ على التركيز بأسلوب تدرّبه لكي يحقّق هدفه.
3. التّغذية السليمة. في عالمنا هذا، غالبًا ما تكون التّغذية غير متوازنة، وهناك أهميّة كبرى لما ندخله إلى جسمنا، عندما يدرك التلميذ مدى أبعاد التّغذية المراقبة، وما هي حسنات التّغذية السليمة، من المرجّح الافتراض أنّه سيغيّر ولو قليلاً من عادات غذائيّه.
4. القيم الرياضيّة. العنف في الرياضة كان حاضرًا طيلة الوقت بشدّة معيّنّة. بدلًا من وجود التنافس كما يبدو، فإنّ العنف موجود أيضًا. من وجهة نظرنا، من شأن التربية الصحيحة لتنافسٍ عادل وسليم، أن تساهم كثيرًا في تعزيز شخصيّة التلميذ وتقليل حالات العنف في الرياضة مستقبلاً.
5. التربية للصحة السليمة ولأوقات الفراغ. في عصرنا اليوم، ومع تطوّر التكنولوجيا وتقدّمها، وبالرغم من زيادة الوعي لأهميّة التربية البدنيّة، نشهد ظاهرة مؤسفة وهي الحضور الجماهيري المتواضع في الملاعب الرياضيّة، كما كان في الماضي، لذلك نرى من الصّواب لفت النّظر إلى كيفية استغلال ساعات الفراغ لدى التلاميذ. كذلك التّشديد على أهميّة الحفاظ على نمط حياة سليم رياضيّ لصحة الجسم والرّوح.

## أهداف البرنامج

1. إكساب المعرفة والفهم بمواضيع مثل: جسم الإنسان، وتطوُّر ثابت، وصورة الجسم، وتغذية سليمة ونمط حياة سليم. الأمتناع عَنِ السُّمُوم والكحول والسِّتِروئيدات في الرِّياضة.
2. إكساب قِيَمٍ آجتماعيَّة وشخصيَّة مثل: المسؤُوليَّة، والتَّعاون، والدِّقَّة، والالتزام، والعمل الجماعيّ.
3. تطوير القُدُرات الشَّخصيَّة وتحسينها.
4. الرِّياضة كأداةٍ لتعزيز الشَّباب والشَّابَّات.
5. تعليم مشترك جماعيّ.
6. الرِّياضة كأداةٍ أَخلاقِيَّةٍ للحدِّ مِنَ العنف.
7. الرِّياضة كفعاليَّات حيائيَّة.
8. التَّجربة والمتعة.



## المنهاج التعليمي للتربية البدنية لتلاميذ هيلا

اقترح لـ 25 حصّة نظريّة

عدد السّاعات	موضوع الحصّة	الوحدة
1-2	إقتراحات لحصص الأفتتاح	الأفتتاحيّة
2	جهاز الهيكل	تشريح جسم الإنسان (6 ساعات)
2	جهاز العضلات كيف تتكوّن الحركة	
2	جهاز التنّفس والدّورة الدّمويّة	
1	القوّة	مُرَكَّبَات الليّاقة البدنيّة (5 ساعات)
2	السّرعة والرّشاقة	
1	المُرّونة	
1	قدرة تحمّل القلب والرّئتين- إيروبي	
1		التّغذية السّليمة (6 ساعات)
2	المجموعات الغذائيّة الرّئيسيّة	
2	التّغذية السّليمة كنمط حياة	
1	السّمنة الرّائدة والنّظرة للجسم	
2	العدل والاستقامة	القِيم الرّياضيّة (4 ساعات)
1	مواجهة التّحدّيات الرّياضيّة	
1	العمل الجماعيّ والتّعاون	
1	أهميّة ممارسة الرّياضة لصحّة الجسم	التّربية لصحّة الجسم ولأوقات الفراغ (4 ساعات)
1	إستغلال صحيح لساعات الفراغ	
2	التّعلّم عن أحد الفروع الرّياضيّة أو لعبة كرة	



## تعليمات للمعلم الذي يستعمل مُرشد المعلم

- يشمل مرشد المعلم خمس وحدات تعليمية - في كل وحدة عدّة مواضيع.
- مرفقة لكل موضوع معلومات واقتراحات لفعاليات.
- الأساس في كل موضوع هو التجربة الممتعة، وأما تمثيل المصطلحات فسيتم لاحقاً.
- في نهاية كل وحدة، نقرح فعالية لتقييم التعلم، واقتراحات لأسئلة مردودية على المستوى الشخصي والجماعي.

## البرنامج التعليمي يُتيح:

- اختيار الفعاليات؛
- التعمق في المجالات التي تثير اهتمام التلاميذ؛
- الوصول إلى التلميذ وبناء علاقة شخصية بينه وبين المعلم؛
- بالإمكان التقيّد بالبرنامج المقترح، لكن بإمكان المعلم تعليم مضمون البرنامج وفقاً لأسلوبه وأفكاره.

## تعليمات لمعلم التربية البدنية (نقلًا عن تعليمات وزارة التربية)

- على المعلم ملاءمة الفعاليات لجيل التلاميذ، وجنسهم، ولياقتهم البدنية، ولوتيرة تقدّمهم.
- عند اختيار مكان الفعالية، على المعلم الأخذ بالحسبان ظروف المكان وحالة الطقس.
- على المعلم الحضور إلى الحصّة بحداء رياضيّ ولباس ملائم.
- يحدّد المعلم لتلاميذه الملابس المناسبة لدروس التربية البدنية (القميص والبنطال والحداء)، وعدم السماح للمشاركة بالتّوب الداخليّ العلويّ، أو بجسم مكشوف.
- على المعلم الفحص والتأكّد من وجود إسعافات أولية في الوحدة.
- على المعلم التّواجد مع تلاميذه طيلة الحصّة.
- في بداية كل حصّة، على المعلم إعطاء إرشاد أمان خاصّ لموضوع الحصّة لتحديد قواعد الأمان المهنية. وعليه أيضًا التّقيّد بتطبيق كامل لتعليمات الأمان المهنية ذات الصلة بالفعالية، واستخدام التّجهيزات.
- على المعلم التّشديد على مجرى الحصّة بنظامٍ وآنضباط.
- على المعلم توجيه التلاميذ للتخلّص من الساعات وأدوات الزينة مثل: السلاسل، والأساور، والحلق، والخواتم، وأيّة أداة أخرى من شأنها أن تعلق بأيّ شيء، وتؤدي إلى أذى للتلميذ.
- على المعلم تقديم المساعدة لمن يحتاجها.

## ما هي التربية البدنية؟

يُعتبر تعليم التربية البدنية جزءاً من "نواة" جهاز التربية، ويشكّل جزءاً لا يتجزأ من ثقافة دولة إسرائيل. جوهر التربية البدنية، إضافةً إلى أهميتها بممارسة الفعاليات الجسمانية كجزء من نمط حياة سليم، وأستغلال حكيم لساعات الفراغ، وإكساب قيم مثل التسامح، والعدل، والتعاون، والمساعدة المتبادلة، وكرامة الآخر واحترامه. (نقلاً عن موقع المفتش العام)

### ملاءمة البرنامج لتلاميذ هيللا

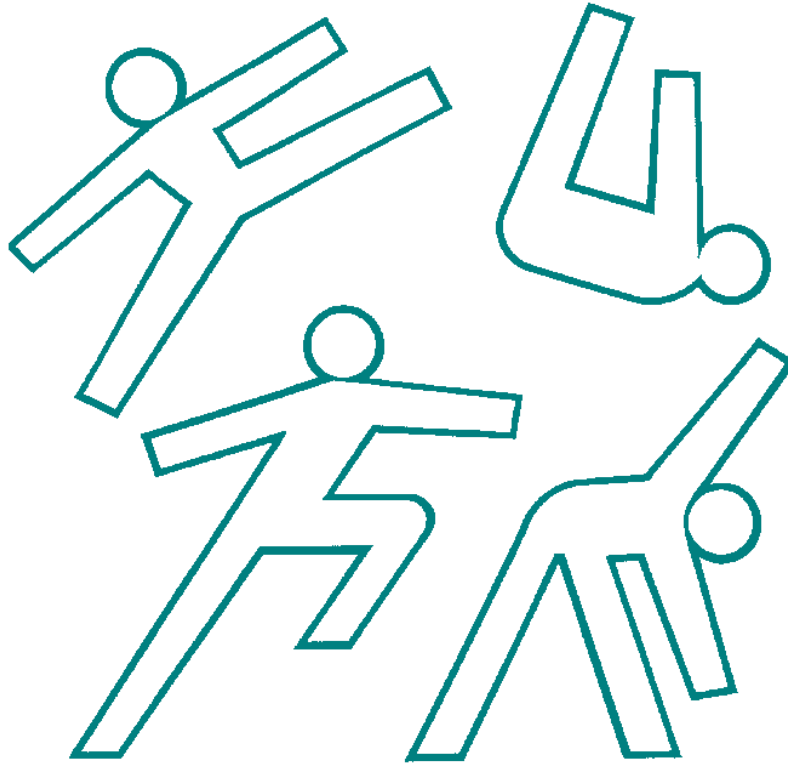
أهمية الموضوع في جوهره، وكما كتبت المفتش العام، هو إكساب القيم كما أسلفنا القول. إضافةً إلى ذلك، هنالك أهمية التعامل مع الرياضة لسلامة الجسم والروح وصحتهما؛ (ولذلك سمي الموضوع "تربية بدنية": أولاً "تربية"، ومن ثم "بدنية").

هذه المبادئ بالطبع، سارية على تلاميذ هيللا. يمارس التلاميذ فعاليات بدنية، ويتعلمون مواضيع أساسية ذات علاقة بالتربية البدنية. المواضيع التي ستوقر في المدرسة من خلال: البيولوجيا والتربية البدنية. هنالك أهمية كبرى لتوفير مواضيع من عالم التربية والبدنية لتلاميذ هيللا. والاحتمال هو أن تكون هنا فرصتهم الوحيدة لتعلم مواضيع مهمة، عن رفع الوعي لأهمية الفعاليات البدنية كجزء من نمط حياة سليم.

تشكّل الممارسات البدنية والرياضة جزءاً أساسياً من العالم الداخلي لأبناء الشبيبة، الذين يبدأون بالاهتمام بالرياضة العالمية من خلال وسائل الإعلام المختلفة، ويواصل التعامل بشكل عملي مع الممارسات البدنية التي تجذب انتباه التلميذ. من خلال هذا الرباط، نؤمن أن هذا الموضوع سيوقر لتلاميذ عديدين قفزة نوعية في التعلم، والرغبة في المزيد من المعرفة.

## ننصحُ بما يلي:

- التَّمَعُّنُ في مجريات الدُّروس الَّتِي أمامكم، والاسْتِعَانَةُ بِهَا بِشكْلِ حَكِيمٍ.
- مِلَاءَمَةُ المضمون لمجموعة التَّلَامِيذِ.
- اسْتِخْدَامُ الرِّوَابِطِ المَوْجُودَةِ في مرشد المَعْلِمِ الَّتِي تُوجِّهُهُ إِلَى مَضَامِينِ تُسَاعِدُ فِي التَّجْسِيدِ وتَلْخِيصِ مَوَاضِيَعِ الدُّروسِ.
- اسْتِعْمَالُ عَرُوضِ الشَّرَائِحِ المُرَافِقَةِ لِلبرنامِجِ.
- اسْتِعْمَالُ خِدْمَاتِ شَبَكَةِ الإِنْتِرَنِتِ فِيهَا يَمْكُنُ إِيجَادُ الأَفْلامِ القَصِيرَةِ، وعَرُوضِ شَرَائِحِ إِضَافِيَّةٍ مِنْ شَأْنِهَا المِساهِمَةُ فِي فَهْمِ أَكْبَرِ مَوَاضِيَعِ التَّعَلُّمِ.



## إقتراحاتٌ للدُّروس الأفتتاحية

### أهداف الدُّروس

- تعارف بين المتعلِّمين حول الرِّياضة.
- خلق الأهتمام لمجال التَّخصُّص- التَّربية البدنية.
- تجنيد التلاميذ للدُّخول إلى مجال التَّربية البدنية.

### الفعالية (1)

#### محادثة ونقاش

#### تعارف بين التلاميذ حول أسئلة في موضوع الرِّياضة والفعاليات البدنية

- هل تمارس/ تمارسين الرِّياضة؟
- ما هي مجالات الرِّياضة التي تتقنه جيِّداً؟
- ما هي الفروع الرِّياضية التي تحبها؟
- ما هي الفروع الرِّياضية التي تُحبُّ مشاهدتها عبر التِّلَافاز؟
- هل تشاهد/ تشاهدين الألعاب؟

ماذا تعلَّمنا من هذه الأسئلة وإجاباتها عن بعضنا البعض؟

#### هل تعرف؟

صنَّفَ استطلاعٌ عالميٌّ إسرائيليٌّ في المكان الأخير بعادات الفعاليات البدنية عند الشَّبيبة. من الصَّعب تصديق ذلك، بينما قارَنَ استطلاعٌ لمنظمة الصِّحَّة العالمية بين عادات الفعاليات البدنية لأبناء الشَّبيبة في 40 دولةً، وضع إسرائيل الغنيَّة بشمسها في المكان الأخير.

من معطيات الاستطلاع: 94% من الفتيات بجيل 15 سنةً في إسرائيل، و87% من الشَّباب لا ينفذون المقدار الذي يُنصَحُ به من الفعاليات البدنية لمثل جيلهم- 60 دقيقة يومياً.

[http://yeladim.sheba.co.il/article/Articles\\_Library/348.htm](http://yeladim.sheba.co.il/article/Articles_Library/348.htm)

هل فاجأك هذا المعطى؟

الفعاليّة (2): أعلى، أسرع، أقوى

افتتاحيّة بروح أولمبيادة ريو 2016

(الفكرة منقولة عن فعاليّة كتبها هيلّا شابو وفيرد جباي)

لقد أبقى الصّيف الأخير جميعنا بإحساسٍ مليءٍ بالحماس من منافسات الأولمبيادة. شاهدَ كثيرونَ المنافسات، وآنكشفوا على العالمِ الأولمبيّ المثير.



### تعليمات

نبحث على الأرض بطاقاتٍ كُتبتَ عليها كلماتٌ لها علاقةٌ بالأولمبيادة. القفز العريض، القفز العالي، العدوّ القصير، سباق الماراثون، القوس والنشّاب، طواف القوارب الشراعيّة، الجُمباز الأرضي، المرونة، المنافسة، التّوتر، الأنفعال، المرتبة الأولى، ميدالية، الفخر، الضّغط، الجهد، خيبة الأمل، طلب المساعدة، تشجيع، التّعاون، مجموعة، عائلة، ريو، ميدالية برازيل، منتخب، النّشيد الوطنيّ، المدرّب الشّخصيّ، مشاهدة التّلفاز، مُلاكمة، فنون القتال- جودو. (بالإمكان إعداد جزءٍ من البطاقات مُسبقًا، ونطلب من التّلاميذ اقتراح كلماتٍ أخرى لها علاقةٌ بالأولمبيادة...).

بالاستعانة بهذه الكلمات، نطلب من كلٍّ مشتركٍ أن يسرّد قصّةً/تجربةً واحدةً من مجال الرّياضة.

## تعليماتُ الفعاليَّة

### الجولة الأولى

يختارُ كلُّ مشتركٍ كلمةً واحدةً منَ القائمةِ.

- كلمة تصف/تعبرُ/تمثِّلُ شعورك قبيل تعلُّمك وممارستك لبرنامج التَّربية البدنيَّة.
- حديث مشترك عنِ الأحاسيس الَّتِي برزت من خلال طرح الأسئلة، واستخدام استعاراتٍ منِ الأُولمبيادة.
- تطبيق: كخاتمةٍ، بالإمكان طرحُ اقتراح لتأليف جمل بصيغة "أتمنَّى أن..."، منِ الكلمات الأُولمبيَّة: "أتمنَّى هذه السَّنة..."

(أتمنَّى أن أجتاز هذه السَّنة بسلاَمٍ حاجِزَ علمِ المثلَّثات... أتمنَّى هذه السَّنة أن يُمرِّزُوا لي عَصًا عدوِ المواصلات...)



### الفعاليّة (3)

#### الأهداف

1. استعراض لمواضيع التّعلّم.
2. خلقُ آهتمام وفضول تجاه المواضيع.
3. استمارةٌ للمواقف الشّخصيّة.

#### مجري الدّرس

1. عرض للمواضيع وشرح موجز عن كلّ موضوع.
2. مشاهدة فيلم قصير (بالإمكان اختيار أيّ فيلم يثير ويحفّز الرّغبة عند التّلميذ لتعلّم الموضوع)؛ وإجراء نقاش وحوار بعد المشاهدة.

[https://www.youtube.com/watch?v=gPemqQ\\_w25c&spfreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=gPemqQ_w25c&spfreload=10)

- ماذا كان هدف الفعاليّة البدنيّة بحسب الفيلم؟
- للفعاليّة البدنيّة أهدافٌ أخرى، فما هي؟
- هل تمارس/ تمارسينَ فعاليّات بدنيّة بشكلٍ منتظم؟
- إذا كان الجواب (نعم)، فما هي أنواع الرّياضة؟
- هل تشاهد/ تُشاهدنَ برامج رياضيّة؟ في أيّ المجالات؟
- هل أنت مشجّعٌ لفريق رياضيّ؟ من هو؟

3. ورّعوا لكلّ تلميذٍ استمارةً مواقف شخصيّة، تتطرّق إلى المواضيع التي تعلّمها. اجمعوا الاستمارات وآحفظوها حتّى نهاية تعلّم الوحدة.

## إستمارة مواقف شخصيَّة عن التَّربية البدنيَّة

سجِّل رأيك بالجُمَلِ التَّالِيَةِ بموجب التَّعليمات من 1-5، بحيثُ إنَّ:

1- غير صحيح بالمرَّة. 2- غير دقيق. 3- فيه بعض الصِّحَّة. 4- صحيح بشكلٍ كافٍ. 5- صحيح جدًّا.

1. في أعقاب التَّطوُّر التِّكنولوجيِّ، يمارس النَّاسُ الفعاليَّات البدنيَّة أكثر. \_\_\_\_\_
2. أنا أعرف كيف يعمل جسي. \_\_\_\_\_
3. في الرِّياضة الشَّعبية، هنالك عنفٌ بشكلٍ أساسيِّ. \_\_\_\_\_
4. أهمُّ شيءٍ في الطَّعام أَنَّهُ طيِّبُ المذاق. \_\_\_\_\_
5. يمكن الحفاظ على لياقة بدنيَّة فقط في غرفة اللياقة البدنيَّة. \_\_\_\_\_
6. في أوقات فراغي، أُفضِّلُ مشاهدة فيلمٍ على ممارسة الرِّياضة. \_\_\_\_\_
7. مِنَ المُفضَّلِ تعاطي المكمِّلاتِ الغذائيَّة والأدوية، لكي نحافظ على صحَّة سليمة. \_\_\_\_\_
8. أنا أعرف مدى أهميَّة الهواءِ الَّذِي أَتنفَّسُهُ. \_\_\_\_\_
9. أهميَّة الفعاليَّات الرِّياضيَّة فقط لخسارة الوزن. \_\_\_\_\_
10. أنا أعرف ما هو الهرم الغذائيِّ. \_\_\_\_\_



## التَّربية البدنيَّة



## روابط للتوسُّع والتعمُّق

بريوتون - <http://briuton.co.il/?p=1493>

مسابقة- الفعاليَّة البدنيَّة - <http://briuton.co.il/?p=1920>

مسابقة- الفعاليَّة البدنيَّة والتَّغذية - <http://briuton.co.il/?p=2801>

هَرَمُ ممارساتي - <http://briuton.co.il/?p=2745>

إذا كُنْتُ لا أُحِبُّ الرِّياضة؟ - <http://briuton.co.il/?p=1856>



## استطلاع للرأي: الفعاليّة البدنيّة المفضّلة لدى الشّبيبة الإسرائيليّة- ميتال سيعور- بيت أور

استطلاع جديد للرأي، والذي فحص طبيعة الفعاليّات البدنيّة لدى الشّبيبة الإسرائيليّة يدعم الوصمة الشّائعة: الأولاد يفضّلون كرة القدم، والفتيات يفضّلنّ المشي. من نتائج الاستطلاع: كلّما زاد جيل أبناء الشّبيبة، آنخفض مستوى الفعاليّات البدنيّة.

الفعاليّة الرّياضيّة الأكثر شعبيّة لدى الشّبيبة الإسرائيليّة هي الإيروبيكا بأنواعها، تليها ألعاب الكرة، وبعدها المشي وفي المكان الأخير الفنون القتاليّة. هذا ما توصّل إليه استطلاع للرأي أجراه المعهد الوطني لمراقبة الأمراض، والذي اختبر عادات الفعاليّات البدنيّة لدى 6274 تلميذاً من الصّفوف السّابعة وحتى الصّفوف الثّانية عشرة، في 57 مدرسة إعداديّة، و47 مدرسة ثانويّة.

الفتيات يرغبنّ في المشي، والشّباب في كرة القدم.

د. نعمة كونستنتيني، من المركز الطّبيّ الرّياضيّ، في مستشفى هداسا، عرضت هذه المعطيات في مؤتمر منظّمه أطباء الأطفال، وأشارت إلى أنّ الشّباب يمارسون ألعاب الكرة أكثر بخمسة أضعاف من الفتيات، ويمارسون الفنون القتاليّة أربعة أضعاف أكثر من الفتيات.

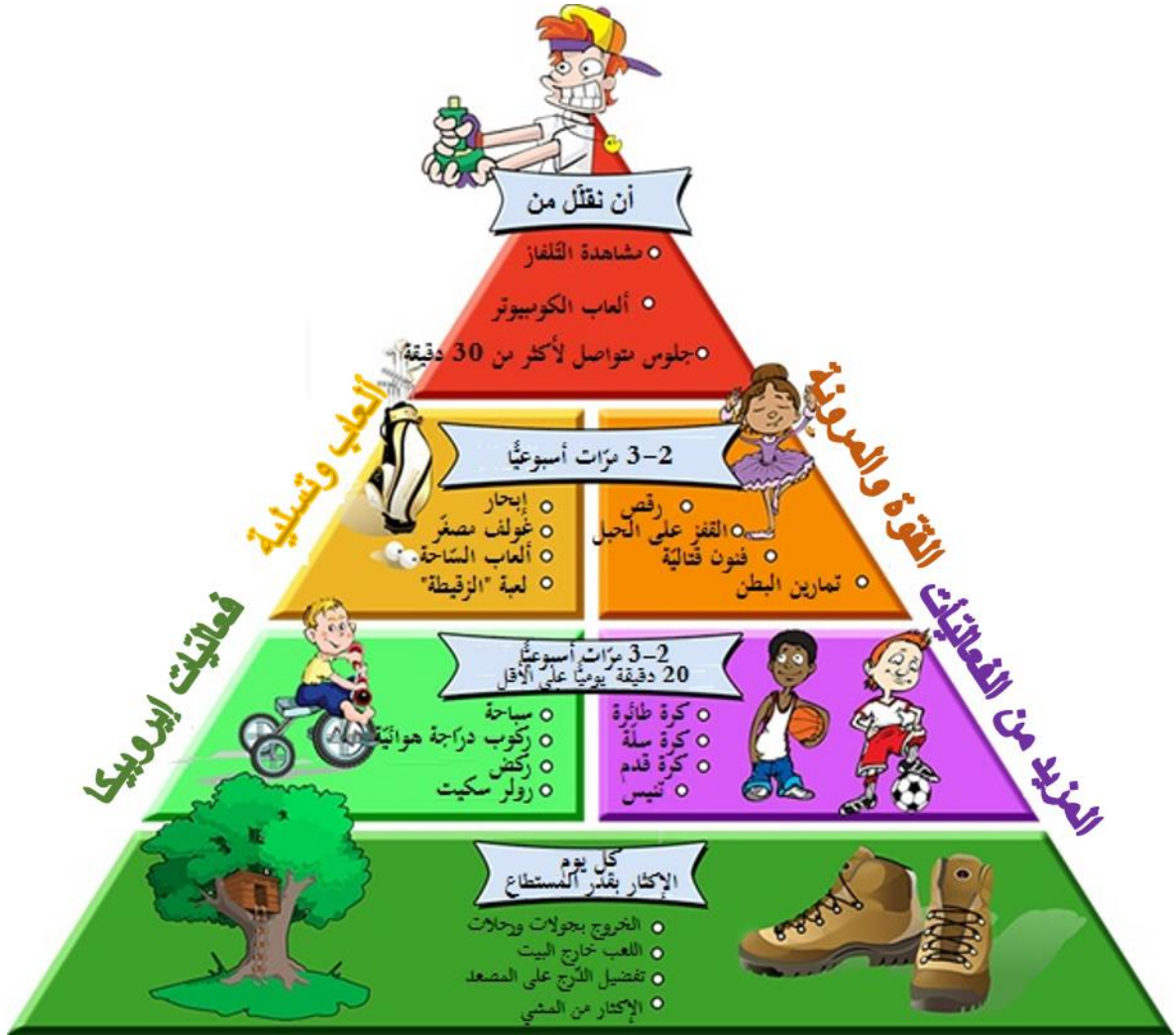
"حتى في جيل مبكّر نسبياً، هناك ميلٌ لدى الفتيات لاختيار رياضة المشي كفعاليّة بدنيّة، وهذا التّوجّه نراه لدى البالغين بحيث 60% من النّساء، يخبّرنّ المشي كرياضة مفضّلة".

أظهر الاستطلاع أيضاً، أنّ الفعاليّات البدنيّة تنخفض كلّما تقدّم الشّباب في العُمُر.

يمارس تلاميذ المرحلة الإعداديّة الفعاليّات البدنيّة، أكثر من تلاميذ المرحلة الثّانويّة. 35% من تلاميذ الصّفوف السّابعة حتّى الثّاسعة، قالوا إنّهم قد مارسوا لعبة كرة القدم على الأقلّ مرّة واحدة أسبوعيّاً، مقابل 24% من الصّفوف العاشرة حتّى الثّانية عشرة.

"للأسف، يبدو أنّ الوضع في إسرائيل مشابه لمعطيات الأبحاث الأمريكيّة التي تفيد بأنّ الفعاليّات البدنيّة تنخفض مع التّقدّم في العُمُر. يُمكن اكتساب فعاليّة بدنيّة في جيل مبكّر مثل السّباحة، الشّخص من العودة إلى ممارستها في جيل متقدّم، لذلك ففي غاية الأهميّة إكساب عادات كهذه. من المهمّ أن ندكّر هنا أنّ اللياقة البدنيّة المتدنيّة، هي السّبب الأوّل للموت في العالم". بحسب د. كونستنتيني، للأطفال أيضاً أهميّة كبرى للفعاليّات البدنيّة. "الفعاليّات البدنيّة، بلا شكّ، تُساهم في تحسين مركّبات اللياقة البدنيّة، وفي منع السمنة ومضاعفاتها، ويزيد كتلة العظام، وهذا أمر حاسم في جيل الطّفولة وما بعدها. تُعزّز الفعاليّات البدنيّة الثّقة بالنّفس، والأولاد يسخرون بشكلٍ أقلّ من ولد سمين يمارس الرّياضة".





## الوَحْدَةُ التَّعْلِيمِيَّةُ الْأُولَى: تَشْرِيحُ جِسْمِ الْإِنْسَانِ

تشمل هذه الوحدة: 6 دروس

### أهداف الوحدة:

1. خلق إثارة وفضول للموضوع الذي يَتِمُّ تعليمُهُ.
2. التَّعَرُّفُ على أجهزة الجسم المختلفة.
3. فهم كيفية عمل الأجهزة.
4. تشجيع التلاميذ للمحافظة على أجسامهم.

### مقدِّمة: ما هو علم التَّشْرِيحِ؟

تشريح جسم الإنسان هو أحد فروع علم البيولوجيا الذي يتطَرَّقُ إلى شكل أعضاء الجسم ومبناها ومكانها داخل الجسم. مصدر الكلمة هو مِنَ الْأَصْلِ الْيُونَانِيَّ (قطع). تطوَّرَ عِلْمُ التَّشْرِيحِ بِشَكْلِ مُوَازٍ لِتَطَوُّرِ مَوْضِعِ الطَّبِّ.

### كيف نعرِّفُ "الجهاز"؟

أجهزة الجسم هي مجموعات الأعضاء المختلفة داخل الجسم ذات الوظيفة المشتركة. بين أجهزة الجسم المختلفة ترابطٌ، لا يستطيع جهاز واحد القيام بوظيفته بدون الأجهزة الأخرى، هنالك تنسيقٌ يَتِيحُ المساندة وتنفيذ الفعاليَّات المختلفة داخل الجسم التي تحتاج إلى أكثر من جهاز.

شاهدوا الفيلم القصير "جسم الإنسان كآلة"، وأجيبوا عَنِ الْأَسْئَلَةِ:

<https://www.youtube.com/watch?v=mQuqwUA4MwM>

- ما هي أعضاء الجسم التي تعرَّفْتُمْ عليها خلال المشاهدة؟
- أشيروا إلى شيء واحد جديد تعلَّمْتُمُوهُ.
- اطرحوا سُؤَالَيْنِ عَنِ الفيلم.
- لماذا نشبَّه جسم الإنسان بالآلة؟

## جهاز الهيكل (درسان تعليميَّان)

يتكوَّن هيكلنا من جهاز عظميٍّ مرتبط ببعضه البعض بشكلٍ ثابتٍ وخاصٍ. تنقسم العظام إلى ثلاثة أنواع: العظام الطويلة كعظام الأطراف، والعظام المسطحة كعظام الجمجمة، والعظام الصغرة كعظام جذر اليد. مجموعة العظام هذه هي التي تُعطي الشكل الأساسيَّ لجسم الإنسان.



### هَدَفُ الدَّرْسِ

يُتعرَّفُ التِّلْمِيذُ ويفهم ممَّا يُبنى الهيكل وما هي وظائفه.

### مجرى الدرس

1. مَهْمَةٌ آفَتْتَاحِيَّةٌ
2. شرح عن مبنى الهيكل ووظائفه
3. شرح عن المفصل + مَهْمَةٌ تجسيد
4. مهامٌ تلخيصيةٌ

### مَهْمَةٌ آفَتْتَاحِيَّةٌ

يعرض المعلِّمُ الصُّوْرَ التَّالِيَةَ، ويسألُ عن المشترك بينها.



إِذَا، ما هو الهيكل؟

مِمَّ يُبْنَى الهيكل؟ الهيكل عبارة عن مجموعة مِنَ العظام الَّتِي تُعْطِي الشَّكْلَ الأساسيَّ لجسم الإنسان. هنالك ثلاثة أنواع مِنَ العظام 1. العِظَامُ الطَّوِيلَةُ (عظام الأطراف)؛ 2. العِظَامُ القَصِيرَةُ (كعظام كفِّ اليد)؛ 3. العِظَامُ المُسَطَّحَةُ (كعظام الحَوْض).

شاهدوا أحد الأفلام القصيرة التالية، وأجيبوا:

جسم الإنسان والهيكل بصُورٍ خاصَّة

<https://www.youtube.com/watch?v=Z96pLeaX6i8>

(افحصوا مدى ملاءمة هذه الأفلام لتلاميذكم)

جليليو الموسم (6)، الحلقة (29)

سجِّلات جسم الإنسان من بداية الفيلم وحتى الدَّقِيقَةُ الثَّامِنَةُ

<https://www.youtube.com/watch?v=8hKkUDnfc-8>

أساطير حول جسم الإنسان

<https://www.youtube.com/watch?v=njGzxcRiUEg>

- ما هو الشَّيْءُ الجَدِيدُ الَّذِي تَعَلَّمْتَهُ عن مشاهدة هذا الفيلم؟
- أسئلة ترغبون في طرحها.
- ما الَّذِي فاجأكم في الفيلم؟



في جسم الإنسان البالغ 206 عظمت، مع أن لديه - عند ولادته - 270 عظمة. الفارق الحاصل هو الحاجة لإتاحة نُموِّ وأسْتطالة الجسم. يولد الطِّفل مع عظام صغيرة مرتبطة بنسيج رابط مرِن (عُضْرُوف). مع نُموِّ الأعضاء الملائمة، يختفي النِّسيج الرِّابط، وترتبطُ العِظام الصَّغيرة لكي تُشكِّل عظامًا أكبر. تُسمَّى هذه العمليَّة "تَشكُّل العِظام".

وظائف الهيكل: (1) المساعدة على الحركة؛ (2) حماية الأعضاء الداخليَّة؛ (3) إنتاج خلايا دم (النُّخاع العظمي)؛ (4) إكساب الثِّبات للجسم؛ (5) مخزن للمعادن.

في جسم الإنسان البالغ 206 عظمت، والرِّابط بين العظام هو الغضروف والأنسجة الرِّابطة. يُسمَّى اللِّقَاء بين عظمتين مفصلاً. فوق المفصل تُمرُّ أحملة (قطاعات)، وهي التي تربط العظام بالمفاصل، منها ما يقيِّد القدرة على الحركة، لكنَّها تحافظ على ثبات المفصل. هنالك ثلاثة أنواعٍ مِنَ المفاصل:

1. مفصل لا يملك القدرة على الحركة، كمفاصل الجمجمة والأسنان والفك.
  2. مفصل ذو حركة محدودة، كفقرات العمود الفقري، وبين الأضلاع وعظم الصِّدر.
  3. مفصل ذو قدرة كبيرة على الحركة مثل: مفصل الكتف والرُّكبة.
- أ. مفصل محوري: الحركة بمستوى واحد فقط (المرفق، الرُّكبة)؛  
ب. مفصل كروي: حركة جميع الاتجاهات (الكتف، الفخذ).
- مهامُّ تجسديَّة عِنَ المفصل: يحصلُ التِّلْمِيذ على عظمتين طويلتين (أقلام توش، أعواد خشبيَّة، وما شابه ذلك). يوصلها معاً بواسطة موادَّ متيسِّرة (خيوط، أشرطة لاصقة شفَّافة، حلقات مطَّاطيَّة)، بحيثُ إنَّه بعد وصلها تبقى حركة محوريَّة بين العظمتين.

مهامُّ تلخيصيَّة: سَجِّلُوا بجانب كلِّ عظمة ما هو مبناها (طويلة، قصيرة، مُسطَّحة)، وما هي وظيفتها (للحماية، للحركة، أو لكلِّهما).

- الجمجمة \_\_\_\_\_  
الذِّراع \_\_\_\_\_  
الأضلاع \_\_\_\_\_  
عظام السَّاق \_\_\_\_\_  
الحوض \_\_\_\_\_  
كفُّ الرِّجل \_\_\_\_\_  
الأكتاف \_\_\_\_\_

صلِّ خَطًّا بين العظام والمفاصل ومكانها في الصُّورة:

عظمة الفخذ

العَمُودِ الفِقْرِيّ

مفصل المرفق

حوض الفخذَيْن

مفصل الرُّكْبَةِ

الأكتاف

مفصل الكتف



ما الَّذِي تعلَّمْنَاهُ؟

ما هي وظائف الهيكل؟ (ثلاث وظائف على الأقل)

ما هو المفصل؟

كيف تتمُّ عمليَّة تشكيل العظام؟

ما الفرق بين المفصل المحوريِّ والمفصل الكُرْوِيِّ؟ (اشرحْ وَأَعْطِ مثلاً لكلِّ

مفصل)

مثال لعظمة طويلة/ قصيرة/ مُسَطَّحة

في المواقع التَّالية، فعاليَّات لتجسيد الموضوع وللتوسُّع والتَّعمُّق:

[http://www.etze.co.il/index.php?option=com\\_content&id=6083](http://www.etze.co.il/index.php?option=com_content&id=6083)

<http://www.kaye7.org.il/skeleton.htm>

<https://sites.google.com/a/irisim1.tzafonet.org.il/mada/home/scva-h/sld/mazkut>



## جهاز العضلات وكيفية تكوين الحركة (درسان تعليميان)

يُعتبر جهاز العضلات غاية في الأهمية بالنسبة لنا، فهو الذي يتيح حركتنا والتنقل من مكانٍ إلى آخر، وتنفيذ جميع فعاليتنا الحياتية الأساسية. بدون عضلات فعّالة، لن نتمكن من الأكل والشرب، وأن نتنفس بالطبع، وأن نذهب من مكانٍ إلى آخر.

الهدف من الدرس: هو أن يفهم التلميذ وظائف العضلات، ويتعرف على العضلات الرئيسية، وذلك لكي يفهم بشكلٍ أساسي ما هي العمليات التي تحدث داخل الجسم لإنتاج الحركة.  
مجري الدرس:

1. استمارة لمعلومات عامة للتلاميذ: ما هي العضلات التي يعرفونها وما هي وظائفها.
2. شرح عن أنواع العضلات ووظائفها.
3. مهمّة: ملاءمة بطاقات.
4. تمثيل ملموس لكيفية عمل العضلة.
5. شرح عن عملية داخل الجسم التي تنتج الحركة.
6. مهمتان: ترتيب بطاقات وأستمارة لأسئلة متعدّدة الإجابات قصيرة.
7. تلخيص.

هنالك ثلاثة أنواع من العضلات (عضلات الهيكل، العضلات الملساء، عضلة القلب)، تختلف عن بعضها البعض فيما يلي:

1. بوظائفها؛ 2. بطريقة تنظيمها العصبي؛ 3. بشكل الألياف؛ 4. بطريقة انقباضها.

1. عضلات الهيكل: وتشكل 40% من وزن الجسم، وتسمى أيضًا العضلات الإرادية والعضلات المخططة. تمتلك عضلات الهيكل القدرة على الانقباض بسرعة، ولفترة قصيرة وبإمكانها تطوير قوة كبيرة.  
وظائف عضلات الهيكل:

1. تحريك الجسم؛
2. تتيح ثبات الجسم المنتصب؛
3. حماية الأعضاء الداخلية.

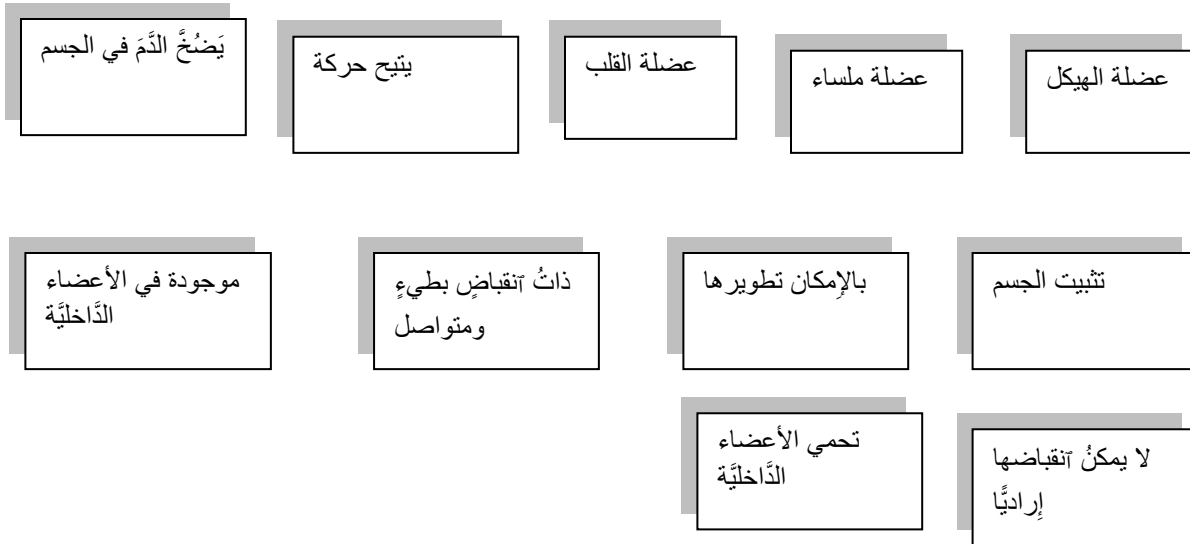
2. العضلات الملساء: موجودة في الأعضاء الداخلية: الأمعاء، والمعدة، والأوعية الدموية.

ما يميّز هذا النوع من العضلات هو أنّها غير إرادية (أي لا تستطيع التّحكّم بحركات انقباضها وانقباضها)؛ فأنقباضها بطيء ومتواصل، ويُمكن أن تظهر بشدّة أكبر، عند انقباض لنقل الغذاء، وعند انقباض الرّحم في فترة الطّمث، على سبيل المثال، وهذه تسبّب الآمًا في البطن.

3. عضلة القلب: تُشبه في مبناها عضلات الهيكل، إلّا أنّها تختلف عنها بطريقة عملها. وظيفتها هي ضخّ الدّم إلى الجهاز الدّموي. بالرّغم من كونها غير إرادية، إلّا أنّه يُمكن تطویرها من خلال ممارسات رياضيّة خفيفة. ترتبط العضلة بالعظم بواسطة وتر. الوتر هو استمرارٌ للأنسجة الرّابطة الخاصّة بالعضلة، أي أنّ الوتر هو نسيج رابط، ويُشكّل جزءًا من العضلة.

مهمّة: ملءمة بطاقات

نكوّن بطاقات مع وظائف العضلة ومميّزاتها، وعلى التّلاميذ ملءمة كلّ وظيفة وميزة للعضلة الملائمة. يمكن لبطاقة معيّنة، أن تلائم نوعين من العضلات.



مهمّة تمثيليّة: كيف تعمل العضلة

نطلب من أحد التّلاميذ الحضور، وممدّ ذراعه بشكل مستقيم. نطلب منه ثنيّها ونسأل التّلاميذ ما الذي أدّى إلى ثني ذراعه. نشرح بأنّ العضلة عندما تنقبض تسحب العظمة المرتبطة بها، وهكذا تتكوّن الحركة. يمكن تمثيل ذلك مع حبل، نربط كفّ اليد بحبل، ثمّ نضع الطّرف الأخر على الدّراع، ونطلب من تلميذٍ آخر سحب الحبل؛ فنرى كيف تنتج حركة ثني اليد. هكذا أيضًا، فإنّ العضلة عندما تنقبض تسحب العظمة المرتبطة بها. العمليّات التي تحدث داخل الجسم أثناء الحركة: بالطبع، ليس على التّلاميذ معرفة جميع التّفاصيل حول العمليّات، لكن بالإمكان إسماعهم (قراءة) أنّ كلّ حركة بسيطة يقومون بها، تحدّث في الجسم عمليّات مُعقّدة جدًّا لإتمامها. على التّوالي، ننصح على قدر المستطاع، مشاهدة فيلم قصير عن كفيّة عمل العضلات (هناك رابطٌ لذلك لاحقًا).

## كيف تعمل العضلة؟

عندما يرغب شخصٌ ما بتنفيذ حركةٍ معيَّنة، تنتقل معلوماتٌ من أعصابِ الدِّماغِ إلى خلايا العَضَلَة من خلال الأعصاب الحركيَّة. تُكوِّن الخلية العصبية الحركيَّة مع العضلة ما يُسمَّى "بالتشابك العصبي"، وله مبنى خاص. إلى داخل هذا المبنى الخاص، تُفرز مادَّةُ الأسيٲيل-خولين من الخلية العصبية إلى داخل التشابك العصبي. يرتبطُ الأسيٲيل-خولين إلى مستقبلات موجودة على غشاء الخلية العصبية المسمَّى "ساركوليمًا"، ويُنتجُ جهدًا كهربائيًا. يتطوَّر الجهد الكهربائيُّ على غشاءِ خليةِ العضلة، ويدخل إلى الخلية العصبية عن طريق قنوات T. هذه القنوات تنتج من تداخلِ غشاءِ الخلية إلى داخل الخلية. دخول الجهد الكهربائيِّ إلى هذه القنوات يُؤدِّي إلى تحفيز كهربائيِّ بالشبكة الساركوبلازميَّة، ونتيجةً لذلك ستتحرَّر أيونات الكالسيوم من المخازن المجاورة للشبكة. أيونات الكالسيوم المتحرِّرة تلتصقُ بجزيئات الأكتين، وهذا يُؤدِّي إلى تعرُّض مواقع الرِّبط التي تمكِّن من إنتاج الرِّوابط بين الأكتين والجسور العرضية للميوزين. الجسر العرضي للميوزين مُحمَّلٌ بجزيئات الـ ATP، عند الانتقال من مرحلةٍ إلى أخرى، يتحلَّل جزيءُ الـ ATP ويتحوَّل إلى ADP و P، وهذه هي الطَّاقة، والمركَّب الناتج- ميوزين و P- ADP يتميزُ بنزعتِه للإرتباط بالأكتين وبكميَّة طاقة كبيرة. بالانتقال من المرحلة الثانية إلى المرحلة الثالثة، سيتحرَّرُ فوسفات P من المركَّب، لذلك فالجسر العرضيُّ يرتبط بالرِّابط الموجود على جزيء الأكتين، في زمن الارتباط يكونُ الجسر العرضيُّ مائلًا بزاوية مستقيمة بالنسبة للميوزين، ويؤدِّي هذا الارتباط إلى تغييرٍ في حيِّز الجسر العرضيِّ وإلى تحويله إلى زاوية 45° باتجاه مركز غشاءِ الخلية العصبية (يحدثُ الميَّانُ بين المرحلتين الثالثة والرابعة، وهذا الأمرُ يُنتجُ نبضة من القوَّة سببها تحويل الطَّاقة الكيميائيَّة إلى طاقة ميكانيكيَّة، والتي تجذب الأكتين على سطح الميوزين باتجاه مركز غشاءِ الخلية).

بالرُّجوع من المرحلة الرابعة إلى المرحلة الأولى، يتحرَّرُ ADP من الجسر العرضيِّ ومكانه يتكوَّن جزيءُ ATP جديد. هذا الجزيءُ الجديد يُؤدِّي إلى فصل الجسر العرضيِّ للميوزين، وهكذا تبدأ الكرَّة من جديد. يُؤدِّي جذب الأكتين بواسطة نبضات القوَّة إلى تقريب خطوط Z لذلك ينقبضُ الساركوليمًا، ونتيجةً لذلك تقصُر الألياف الميكرونيَّة، وهكذا تنقبضُ العضلة بأكملها. لكلِّ ميوزين مئات المرَّات في الثَّانية في سياق عمليَّة الانقباض.

فيلم قصير: العضلة مبنى ووظيفة

<https://www.youtube.com/watch?v=eSACVKKALWs>

يُطلَب من التلميذ القيام بالعمليَّة الأساسيَّة التالية:

1. منيَّة خارجيَّة: شخص ما يريد تنفيذ فعاليَّة معيَّنة لسببٍ خارجيٍّ معيَّن (مثلًا: ركل كرة تتدحرج باتجاهه، أو أنَّ المعلم يسأل سؤالًا، والتلميذ يرفع إصبعه للإجابة).
2. الدِّماغ يعطي أمرًا معيَّنًا: يُرسلُ الدِّماغ عَصَبًا حركيًّا يصلُ حتَّى العضلة.

3. تحرير مادة كيميائية: عندما يصل العصب إلى الخلية العظمية، تتحرر مادة كيميائية تُؤدّي إلى انقباض العضلة.

5. الحركة: العضلة التي تنقبض تجذب العظمة المرتبطة بها، وهكذا تتكوّن الحركة.

إليكم مهمّة: ترتيب بطاقات- نحضّر خمس بطاقات للمراحل الخمس السابقة. على التلميذ ترتيبها بحسب ترتيب العمليات.

### مهمّة: وظيفة العضلة

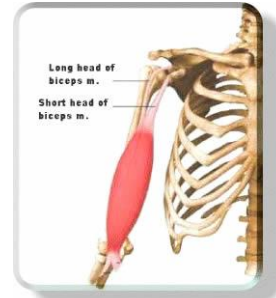
ما هي العملية التي ستنفذها العضلة التالية (ذات الرؤوس الأربعة)؟



1. ثني الركبة. 2. رفع الفخذ. 3. ثني البطن. 4. إنزال المؤخّرة.

ما هي العملية التي ستنفذها العضلة ذات الرأسين؟

1. رفع اليد.
2. ثني المرفق.
3. قذف جسم ما.



ما الذي تعلّمته؟

ما هي أنواع العضلات الثلاثة؟ أذكر - على الأقل - وظيفة واحدة لكل نوع.

ما هو الوتر وما هي وظيفته؟

ما هي المراحل الخمس في تكوين الحركة؟ (بحسب ترتيبها)

درس مصوّر الهيكل والعضلات - الطبّ العسكريّ

<https://www.youtube.com/watch?v=ixjxELpaZUE>

العضلات والعظام

<https://www.youtube.com/watch?v=pxaFowa94aU>

## أجهزة التنفس ونقل الدم (درسان تعليميان)

جهاز التنفس: هو الجهاز الذي يتيح أكسدة الدم المطلوب - داخل جسم الإنسان - من أجل إنتاج الطاقة وإخراج ثاني أكسيد الكربون، الناتج المرافق، لهذه العملية. عندما يصل الأكسجين إلى الرئتين، يصل الدم الغني بالأكسجين إلى القلب، ومنه الجهاز الدموي الذي يوصله إلى جميع أنحاء الجسم، وتُرجع إلى الرئتين دمًا فقيرًا بالأكسجين (وغنيًا بثاني أكسيد الكربون). يهتمّ جهاز التنفس بإخراج ثاني أكسيد الكربون إلى الخارج.

هَدَفُ الدَّرْسِ: أن يعرف التلميذ كيف يصل الأكسجين إلى أعضاء الجسم، وكيف أنّ جهازين مختلفين يتشاركان لكي يتحقّق هذا الهدف.

مجرى الدرس:

1. مشاهدة فيلم قصير وسؤال افتتاحي.
2. شرح عن أهميّة الأكسجين للجسم، وكيف يصل إلى الأعضاء.
3. مهمّة: فحص النبض: ما هو عدد النبضات في الدقيقة لكل واحد؟ نقاش: ماذا يعني هذا؟ متى يرتفع نبض القلب ومتى ينخفض؟
4. تركيب الدم.
5. مهمّة.
6. مشاهدة فيلم قصير عن عمل القلب.
7. تلخيص.

سؤال افتتاحي:

ماذا يحتاج الجسم لكي يحافظ على استمراريّة بقائه؟

هواء للتنفس

الهواء الذي نتنفسه يحتوي على ثلاثة أنواع من الغازات: النيتروجين (78%)، الأكسجين (21%)، ثاني أكسيد الكربون (أقل من وحدة). الوظيفة الأساسيّة لجهاز التنفس هي نقل الأكسجين إلى الخلايا العضليّة مع الغذاء الذي نتناوله، ونستخلص طاقة لاستخدام الجسم في أداء وظائفه. خلال عملية إنتاج الطاقة يتكوّن ثاني أكسيد الكربون الذي من شأنه التسبب بضرر للجسم، لذلك يهتمّ جهاز التنفس بإخراجه خارج الجسم.

جهاز التنفس

<https://www.youtube.com/watch?v=MYH9cWQXDCA>

شاهدوا الفيلم القصير، وأجيبوا: ما هي الأعضاء التي تشارك في عملية التنفس؟

مسار الأكسجين: يدخل الهواء عن طريق الأنف (الشهيق). عندما نتنفس عن طريق الأنف، يمرُّ الهواء بعملية تصفية ويسخن قليلاً (من المفضل التنفس عن طريق الأنف) ويصل إلى الرئتين. تتركب الرئتان من ملايين البالونات الصغيرة المعروفة باسم "الحويصلات الهوائية"، وهذه تمتلئ بالأكسجين. منها يُنقل الأكسجين بواسطة الشعيرات الدموية إلى القلب، ومنه إلى جميع خلايا الجسم بواسطة الشرايين. عندما ينتقل الأكسجين إلى خلايا الجسم تنتج بالمشاركة مع الغذاء طاقة تُستعمل لفعاليات الجسم. في هذه العملية، ينطلق ثاني أكسيد الكربون الذي يرجع إلى الرئتين بواسطة الأوردة، ومنها يخرج بعملية الزفير خارج الجسم.

مَهْمَةٌ

يفحص كل تلميذ عدد نبضات قلبه في الدقيقة.

نقاش

ماذا يعني كون النبض ثابتاً أو متغيراً؟ متى يرتفع ومتى ينخفض؟

مم يتركب الجهاز الدموي؟

كريات الدم الحمراء: تُشكّل القسم الأكبر من الدم، وهي التي تُكسب الدم لونه الأحمر، وهي مسؤولة عن وظائف الدم الأساسية: حمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم، وإخراج ثاني أكسيد الكربون منها. كريات الدم البيضاء: هي الخلايا التي تحتوي على الأجسام المضادة التابعة لجهاز المناعة، وتشارك بشكل فعال أو غير فعال في حماية الجسم، من الأجسام التي تغزو الجسم. الصفائح الدموية: هي أجزاء خلايا لها دورها في تخثر الدم، في عملية تشترك فيها أيضاً بروتينات موجودة في بلازما الدم. تُؤدّي الصفائح الدموية إلى تخثر الدم، بحيث تتراكم في مكان الجرح أو في مكان خروج الدم، بحيث تُسدّ "الفتحة" كسدادة، وتُفرز موادّ تحفز على شفاء الوعاء الدموي الذي أُصيب. البلازما: وهي سائل الدم (لونها شفاف مائل إلى الصفرة).

مَهْمَةٌ

أكملوا الكلمات في النص (من مخزن الكلمات)، بحسب ما تعلمناه:

في الهواء الذي نتنفسه، يوجد \_\_\_\_\_ الضروي لجسمنا، بواسطة \_\_\_\_\_ يدخل إلى جسمنا ويصل إلى \_\_\_\_\_ منها ينتقل الدم إلى \_\_\_\_\_ ومنها إلى الجسم بواسطة \_\_\_\_\_. داخل الخلايا يساهم بإنتاج \_\_\_\_\_ ومن هذه العملية ينتج \_\_\_\_\_ المضر للجسم. يرجع إلى الرئتين بواسطة \_\_\_\_\_ ومنها إلى خارج الجسم ب\_\_\_\_\_.

مخزن الكلمات: زفير، شهيق، الشرايين، الأوردة، الرئتان (الرئتين)، أكسجين، ثاني أكسيد الكربون، القلب، طاقة.

فيلم قصير يشرح كيف يصلُ الدَّمُ بمركباته إلى الجسم

<https://www.youtube.com/watch?v=ca-mhSf1YUg>

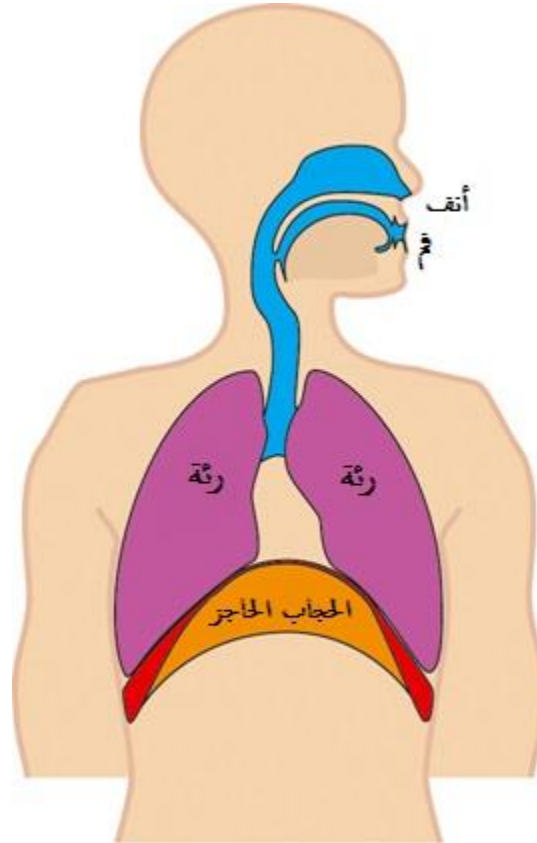
ما الذي يتوجَّبُ على التلميذ معرفته؟ لماذا نحتاج إلى الأوكسجين؟ كيف يصل إلى خلايا الدَّم؟ ماذا ينتج من عملية تأكسد الخلايا؟ ما هو الشَّهيق/الرَّفير؟ ما هو مفهوم النَّبض؟ ما هي الوظيفة الأساسيَّة للريَّتين وللقلب؟

فيلم قصير – كان ياما كان- التَّنْفُسُ

<https://www.youtube.com/watch?v=LrnYAMVUVjA>

درس مُصَوَّر- جهاز التَّنْفُس- الطِّبُّ العسكريُّ

<https://www.youtube.com/watch?v=lapIA36GCGA>



لإنهاء هذه الوحدة

توضيح شخصي وجماعي مشترك



1. مصطلح مهمٌ تعلّمته في هذه الوحدة.
2. أمران جديدان تعلّمتهما في هذه الوحدة؟
3. ما الذي كان صعبًا ومُعقّدًا في هذه الوحدة؟
4. ما الذي كان سهلًا وبسيطًا في هذه الوحدة؟
5. ما الذي أثارَ اهتمامي؟
6. هل في أعقاب التعلّم والممارسة، سأفعل الأمور بشكلٍ آخر.





## الوَحْدَةُ التَّعْلِيمِيَّةُ الثَّانِيَّةُ: مُرَكَّبَاتُ اللَّيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ

تشمَلُ هذه الوحدة: 5 ساعات تعليميَّة

### مقدِّمة

بدايةً، علينا أن نفهم ماهية اللياقة البدنية. اللياقة البدنية هي قدرة الشخص على تنفيذ فعاليات بدنية ذات مجهود عالٍ لفترة زمنية طويلة. من المعتاد تقسيم اللياقة إلى لياقة بدنية عامة، وأخرى خاصة. تتطرق اللياقة البدنية العامة إلى القدرة على تنفيذ فعاليات يومية بنجاح، بدون لقب أو إرهاق. بينما تتطرق اللياقة البدنية الخاصة إلى قدرة الجسم لأداء فعاليات تحت ضغوط خاصة، مثل الأنواع المختلفة من الرياضة. تركب اللياقة البدنية من عدة مركبات، سنتعلم عنها في الدروس القادمة.

### الدَّرْسُ الأوَّلُ: القُوَّة



القُوَّة: هي قدرة العضلة على تنفيذ فعاليات ضدَّ مقاومة عالية. هنالك عدة أنواع من القُوَّة: القُوَّة المُنْدَفِعَة (دمج لمركب القوة والسرعة)- قدرة العضلة على بذل مجهود بصورة قصوى لفترة زمنية قصيرة. النوع الآخر من القُوَّة هي قُوَّة الإحتمال- قدرة العضلة على البقاء في وضع معين لفترة زمنية طويلة، أو تكرار الحركة لمُرَّاتٍ عديدة، غالبًا ما تكون المقاومة بسيطة حتى متوسِّطة لفترة زمنية.

هدفُ الدَّرْس: أن يتعرَّف التلميذ على مُرَكَّبَاتِ القُوَّة، وكيف يَتِمُّ التَّعبير عنها في الحياة اليوميَّة، وفي فروع الرياضة المختلفة، وكيف بإمكاننا تقوية القدرة التي يُعَبِّرُ عنها هذا المركب.

### مجرى الدَّرْس

1. سُؤال يطرح على التلاميذ: ما هي القُوَّة؟
2. تعريف أدبي/مبني لمفهوم القُوَّة.
3. عرض فيلم قصير كمثالٍ لثلاثة فروع رياضية، والتي تكون فيها القُوَّة مُرَكَّبًا سائدًا.
4. فحص للقُوَّة الشخصية.
5. كيف يمكن تدريب مُرَكَّبِ القُوَّة وتحسينه؟
6. مهمة تلخيصية: إستمارة صحيح/غير صحيح.

سُؤَالٌ آفْتِتَاحِيٌّ: يَسْأَلُ الْمَعْلِمُ التَّلَامِيذَ مَا الَّذِي يَعْرِفُونَ عَنِ الْقُوَّةِ، وَمِنْ خِلَالِ هَذَا يَعْضِرُ التَّعْرِيفَ الْمُرْتَبِيَّ.  
تَعْرِيفُ الْقُوَّةِ: قُدْرَةُ التَّغْلُبِ عَلَى مَقَاوِمَةٍ عَالِيَةٍ بِوَسْطَةِ الْعَضَلَاتِ.

فيلم قصير - التَّجْدِيفُ بِالكَانُو

[https://www.youtube.com/watch?v=zPbT\\_Ds9uNs&spfreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=zPbT_Ds9uNs&spfreload=10)

فيلم قصير - التَّسَلُّقُ عَلَى الْجِدَارِ

<https://www.youtube.com/watch?v=HK9kq2cl81E&spfreload=10>

فيلم قصير - تَمْرِينُ بَرْفِجِ الْأَنْقَالِ

<https://www.youtube.com/watch?v=Fsc28-DWABO&spfreload=10>

فَحْصٌ لِلْقُوَّةِ الشَّخْصِيَّةِ: يُجْرِي كُلُّ تَلْمِيذٍ فَحْصَ التَّعَلُّقِ عَلَى جِهَازِ تَدْرِيبٍ، عِنْدَمَا تَكُونُ الْأَرْجُلُ غَيْرَ مُتَلَامِسَةٍ مَعَ الْأَرْضِ وَالْحِفَافِ عَلَى هَذَا الْوَضْعِ أَطْوَلَ مَدَّةٍ مُمْكِنَةٍ. بَعْدَ ذَلِكَ نَحْلِلُ مَا هِيَ الْعَوَامِلُ الَّتِي تُؤَثِّرُ عَلَى تَنْفِيذِ الْمَهْمَةِ.

### تَدْرِيبٌ لِلْقُوَّةِ

هِنَالِكَ تَوْجُّهَانِ أَسَاسِيَّانِ لَطَرِيقَةِ تَدْرِيبِ جِهَازِ الْعَضَلَاتِ وَشَكْلِهِ:

- أ. التَّدْرِيبُ لِتَطْوِيرِ الْقُوَّةِ الْقُصْوَى: لِكِي نَطْوِرَ أَقْصَى حَدِّ لِقُوَّةِ الْعَضَلَةِ، عَلَى الْمُنْتَدِرِبِ تَفْعِيلَ عِدَدٍ كَبِيرٍ مِنَ الْأَلْيَافِ خِلَالِ إِجْرَاءِ التَّدْرِيبِ. هَذِهِ الْحَالَةُ مُمْكِنَةٌ عِنْدَ إِجْرَاءِ تَدْرِيبٍ ضِدَّ مَقَاوِمَةٍ عَالِيَةٍ، أَيْ ضِدَّ وَزْنٍ كَبِيرٍ. حَتَّى نَطْوِرَ قُوَّةً قُصْوَةً، يَجِبُ تَنْفِيذُ كُلِّ تَمْرِينٍ عِدَدَ مَرَّاتٍ قَلِيلًا نَسْبِيًّا، لَكِنْ ضِدَّ مَقَاوِمَةٍ عَالِيَةٍ.
- ب. التَّدْرِيبُ لِتَطْوِيرِ قُدْرَةِ تَحْمُلِ الْعَضَلَةِ: إِنَّ مَفْهُومَ قُدْرَةِ تَحْمُلِ الْعَضَلَةِ، هُوَ الْقُدْرَةُ عَلَى تَفْعِيلِ عَضَلَةٍ مُنْفَرَدَةٍ، أَوْ مَجْمُوعَةٍ عَضَلَاتٍ بِجَهْدٍ مُعْتَدِلٍ لِفَتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ طَوِيلَةٍ. الْعَضَلَةُ الَّتِي لَهَا قُدْرَةُ عَلَى التَّحْمُلِ تَتَمَيَّزُ بِصِفَةِ تَزْوِيدِ نَاجِعٍ لِلطَّاقَةِ، وَجِهَازٍ دَمَوِيٍّ مُتَطَوِّرٍ، وَتَبَادُلِ نَاجِعٍ لِلْمَوَادِّ. تَسْتَنْدُ التَّمَارِينُ مِنْ أَجْلِ تَطْوِيرِ قُدْرَةِ تَحْمُلِ الْعَضَلَةِ إِلَى إِجْرَاءِ التَّمَارِينِ عِدَدَ مَرَّاتٍ كَبِيرًا جَدًّا، مُقَابِلَ مَقَاوِمَةٍ مُنْخَفِضَةٍ نَسْبِيًّا.

مَهْمَةٌ تَلْخِيصِيَّةٌ: صَحِيحٌ/غَيْرُ صَحِيحٍ

1. فِي رِيَاضَةِ الْقَفْزِ الْعَرِيضِ مِنَ الْمَكَانِ، مَرَكَّبُ اللَّيَاقَةِ الْبَدْنِيَّةِ السَّائِدُ هُوَ الْقُوَّةُ. صَحِيحٌ/غَيْرُ صَحِيحٍ
2. يَهْدَفُ تَقْوِيَةُ مَجْمُوعَةِ عَضَلَاتِ فِي الْجِسْمِ، يَجِبُ التَّدْرُبُ بِالْأَسَاسِ عَلَى الْعُدُومِ لِمَسَافَاتٍ طَوِيلَةٍ. صَحِيحٌ/غَيْرُ

صَحِيحٌ

3. هِنَاكَ تَأْثِيرٌ لَوِزْنِ الْجِسْمِ عَلَى تَنْفِيذِ الصُّعُودِ وَالْهَبُّوْطِ بِأَجْهَازَةِ الْجَمْبَازِ (الْحَلَقِ). صَحِيحٌ/غَيْرُ صَحِيحٍ
4. بَعْدَ أَدَاءِ تَمْرِينِ الْقُوَّةِ، هِنَاكَ هَدْمٌ وَبِنَاءٌ مِنْ جَدِيدٍ لِأَنْسِجَةِ الْعَضَلَةِ. صَحِيحٌ/غَيْرُ صَحِيحٍ
5. عِنْدَمَا يَقِفُ شَخْصٌ مَا فِي مَكَانِهِ، فَهُوَ لَا يَفْعَلُ قُوَّةً قَطْعِيًّا. صَحِيحٌ/غَيْرُ صَحِيحٍ

## الدَّرْسُ الثَّانِي: السُّرْعَةُ وَالرَّشَاقَةُ (دَرَسَانِ تَعْلِيمِيَّانِ)



السُّرْعَةُ: هي القُدرة على تنفيذ حركات متكرِّرة ومتواصلة في أقصرِ زمنٍ ممكن.

مثلاً: عدُّو الـ 100 متر.

الرَّشَاقَةُ: هي القدرة على تغيير وضعيَّة الجسم في الحيزِ في أقصرِ زمنٍ ممكن. مثال:

العدُّو مع تغيير الاتِّجاه.

الهدف من الدَّرْس: أن يتعرَّف التِّلْمِيذ على مفهومي السُّرْعَة والرَّشَاقَة، وعلى الفرق بينهما. كيف يُعبَّرُ عَنِ

السُّرْعَة في أدائنا اليوميِّ، وفي فروع الرِّيَاضة المختلفة. كيف يمكن التَّدْرُب لتحسين السُّرْعَة.

### مجري الدَّرْس

1. تجسيد مصطلح السُّرْعَة.
2. أمثلة من حياتنا اليوميَّة، ومن عالم الرِّيَاضة.
3. شرح المصطلح للتِّلْمِيذ.
4. مَهْمَةٌ تُعبَّرُ عَنِ الفرق بين السُّرْعَة والرَّشَاقَة.
5. فيلم قصير.
6. تلخيص.

تجسيدُ مصطلح السُّرْعَة: يطلب المعلِّم من التِّلْمِيذ تنفيذ عمل بسيط (مثل التَّصْفِيْق عشر مرَّات متواصلة، أو

المشي من الحائط إلى الحائط، وما شابه ذلك). وبعد ذلك، يسألُ التِّلْمِيذ هل بالإمكان تنفيذ المَهْمَة نفسها في

وقتٍ أقصر. ينفذُ التِّلْمِيذ ذلك مرَّةً أُخرى لكن بسرعة أكبر.

أمثلة للسُّرْعَة: في مجالات حياتنا المختلفة، هناك أمثلة عديدة لمركَّب السُّرْعَة والرَّشَاقَة. يعطي التِّلْمِيذ أمثلةً

مختلفة من عالم الطَّبيعة، والأحياء، والمواصلات، ومن الحياة اليوميَّة.

### شرح المصطلح

السُّرْعَة: هي القدرة على تنفيذ حركات متكرِّرة ومتواصلة، في أقصرِ مدَّةٍ زمنيَّة. مثلاً: عدُّو الـ 100 متر.

الرَّشَاقَةُ: هي القدرة على تغيير وضعيَّة الجسم في الحيزِ في أقصرِ زمنٍ ممكن. مثال: العدو مع تغيير الاتِّجاه.

مَهْمَةٌ: يخرج التِّلْمِيذ إلى مساحات مفتوحة، يُمكن فيها لعبُ لعبة "الرُّقِيْطَة" بإحدى الطَّرِيقِ التَّالِيَة:

1. "الرُّقِيْطَة" العاديَّة: الشَّخص الذي ينجح "القابضُ" بمسِّه، يتحوَّل هو الآخر إلى قابضٍ آخر، ويحاول الإمساك

بلاعبيْنٍ آخريْن. الفائزُ هو الذي يبقى حتَّى النهاية (الشَّخص الذي لم ينجح أحدٌ بمسِّه).

2. رُقِيْطَة الفئران: الشَّخص الذي يُمسك، يقف برجليْنِ مفتوحتيْنِ في المكان نفسه؛ ويُمكن إنقاذه إذا استطاع

أحدُ اللاعبيْنِ الأحرار من المرور من بين رجليه.

3. زُفَيْطَةُ الْإِرْتِفَاعِ: يُمَكِّنُ التَّخْلُصَ مِنَ الْمَسِّ فَقَطْ عِنْدَمَا يَنْجَحُ الْهَارِبُ فِي الْوُقُوفِ عَلَى جِسْمٍ عَالٍ، مِثْلَ: مَقْعَدِ، فَرِشَةٍ، وَمَا شَابَهُ ذَلِكَ. يَجِبُ الْإِتْبَاهُ كَذَلِكَ، إِلَى عَدَمِ الْبَقَاءِ فِي الْمَكَانِ الْعَالِيِ لِأَكْثَرِ مِنْ خَمْسِ ثَوَانٍ.

بعد الفعاليَّة، يَصِفُ التَّلَامِيذُ كَيْفَ دَمَجُوا فِي اللَّعْبَةِ مَوْضُوعِي السُّرْعَةِ وَالرَّشَاقَةِ.

فيلم قصير عَنِ السُّرْعَةِ

<http://www.sport5.co.il/articles.aspx?FolderID=1631&docID=195476&lang=HE>

فيلم قصير عَنِ الرَّشَاقَةِ

<https://www.youtube.com/watch?v=FWK-Fr1qAYQ>



## الدَّرْسُ الثَّلَاثُ: المُرُونَةُ



المرونة: هي قدرة حركة مفاصل الجسم في مجالات الحركة الفيزيولوجية. تتأثر المرونة من المبنى الفراغي لعظام المفصل، ومن أداء الجهاز العصبي. يمكن تحسين المرونة من خلال التمارين.

الهدف من الدرس: أن يتعرف التلميذ على مصطلح "المرونة"، وكيف يُعبّر عنها في جسم الإنسان. كذلك أن يدرك كيف يمكن تحسين مجالات الحركة لأعضاء الجسم والمفاصل.

### مجرى الدرس

1. تمثيل لعملية المرونة.
2. شرح المصطلح.
3. مهمة صفيّة.
4. فيلم قصير: تمارين ننصح بها لتحسين مرونة أعضاء الجسم.
5. تلخيص.

تمثيلٌ لعملية المرونة: يُحضِرُ المعلمُ جسمين إلى الصّفِّ، أحدهما صُلْبٌ والآخر مرِنٌ (مثلاً قلم رصاص وأنبوب مطاطي)، ويسألُ التلاميذ: ماذا يحدث إذا طوينا كلا الجسمين؟ لماذا نتَمَكَّنُ من طَيِّ أحدهما، بينما لا نستطيع أن نقومَ بذلك مع الآخر؟

شرح المصطلح: بشكلٍ عامٍّ، تُعبّرُ المرونة عن قدرة إحداث تغيير دون المسِّ بأيِّ عاملٍ آخر. تُتيحُ المرونة لنا القدرة على حركات متنوّعة، نُعبّرُ عنها بأعمالنا وفعاليتنا اليومية مثل تناول الطّعام، والشُّرب، والجُلوس، والمشي، وما شابه ذلك. من دون مرونة لا نستطيع تحقيقها.

في غالبية فروع الرياضة، يُحسِّنُ مُركَّبُ اللياقة البدنية هذا - بشكلٍ واضحٍ - الإنجازات، ومن المهمّ الإدراك أنّ هذا المركَّب يُمكنُ تحسِينُهُ في فترة زمنية قصيرة، مقارنة ببقية مُركِّبات اللياقة البدنية.

### مهمة صفيّة للاختيار

1. يبحث التلاميذ في بيئتهم القريبة (الصّفِّ، السّاحة...) عن أمثلة لأجسام لها مجال مُتنوّع للحركة. يشرحون ما هي مجالات الحركة (يمكن بحسب الدّرجات)، وما هي الأمور المشتركة في مجال الحركة. مثلاً: باب يُفتَحُ بواسطة محور، ومجموعة مفاتيح تدور حول حلقة، وغير ذلك.
2. بناء مسار حواجز داخل الصّفِّ، أو في السّاحة التي تُلزمُ التلاميذ استخدام مرونة أعضاء أجسامهم لإجتيازها.

3. يقفُ تلميذٌ متطوِّعٌ أمامَ الجميع، ويحاولُ بقيَّةَ التَّلَامِيذِ عَدَّ المفاصلِ الَّتِي يَمَكُنُ تشخيصها بالعينِ المجرَّدة، ويحاولونَ آخِتابارَ مجالاتِ حركتها (دونَ تفعيلِ قوَّة).

فيلم قصير: تمارين مُرُونةٌ أساسِيَّة، وشرح من علم التَّشريح

<https://www.youtube.com/watch?v=EHcUesjBOwU>

تلخيص: أسئلةٌ وأجوبة من موضوع التَّعَلُّم





## الدَّرْسُ الرَّابِعُ: قدرة تحمُّلِ القلبِ والرِّثْتَيْنِ (الإيروبي)

ما هي الفعاليَّة الهوائيَّة (الإيروبي)؟

إنَّها فعاليَّة تشترك فيها أجهزة القلب والأوعية الدَّمويَّة وجهاز التَّنَفُّس، لغرض تزويد الطَّاقة لتشغيل مجموعات مِنَ العضلات لفترةٍ زمنيَّةٍ طويلةٍ نسبيًّا.

### هَدَفُ الدَّرْسِ

أن يتعرَّفَ التِّلْمِيذ على قدرة تحمُّلِ القلبِ والرِّثْتَيْنِ، وفي أيِّ الفعاليَّات الرِّياضيَّة يُعبَّرُ عن هذا المركَّب، وما هي فوائد الفعاليَّات الهوائيَّة.

### مجري الدَّرْسِ

1. سُؤَال محفِّز.
2. تعريف المصطلح.
3. أمثلة + أفلام قصيرة.
4. فحص: قياس نبض القلب في حالاتٍ مختلفة.
5. كيف نحسِّنُ قدرة تحمُّلِ القلبِ والرِّثْتَيْنِ؟ مثال عمليّ.
6. تلخيص.

### سُؤَالٌ آفتتاحيٌّ

الكلمة هوائيٌّ- إيروبي، كثيرة التَّدَاول بين المتدريين والرِّياضيِّين. ماذا نعني بقولنا إيروبي؟

### تعريف المصطلح

إيروبي= هوائيٌّ، أي أنَّ مصدر الطَّاقة الأساسيَّ للفعاليَّة هو الهواء. فعاليَّة هوائيَّة هي تلك الَّتِي تُشركُ القلب، والأوعية الدَّمويَّة، والتَّنَفُّس لغرض تزويد الطَّاقة، ولتشغيل مجموعات كبيرة مِنَ العضلات لفترةٍ زمنيَّةٍ طويلةٍ نسبيًّا.

### ما هي أنواع الرِّياضة المقصودة؟

المشي، والعدو، ورُكُوب الدَّرَاجات الهوائيَّة، والسِّباحة، ورقص الإيروبي، والسِّكواش، ودُرُوس الأدرج في الأستوديو، والتَّسلُّق بجهاز "ستيبر"، وأنواع مختلفة مِنَ الرِّقص.

### سباق الدَّرَاجات الهوائيَّة

<https://www.youtube.com/watch?v=L55U-OdLGcl&spfreload=10>

تمارين لياقة هوائيَّة في البيت والمكتب

<https://www.youtube.com/watch?v=jVvo9M7Gj7U&spfreload=10>

## فحص نبض القلب في حالات مختلفة

يُستخدَمُ فحص نبض القلب كوسيلة لقياس شدّة التّمرين، أي أنّهُ كُلمّا زادت وتيرة نبض القلب، كانت شدّة التّدريب أكبر.

لكي نحسب النّبض الّذي يجب الوصول إليه أثناء التّدريب، علينا أوّلاً توضيح ما هو نبض القلب الأعلى الخاصّ بنا.

درجة النّبض القصوى: هي عملياً أعلى وتيرة يستطيع القلب العمل بها. كيف نعرف ما هي درجة النّبض القصوى؟

كيف نقيس نبض القلب؟

يفحص التّلميذ نبضه في حالة الرّاحة، والمشي، والعدو.

معادلة لحساب درجة النّبض القصوى: بالإمكان حساب ذلك للرجال وللنساء كالتّالي:

الرجال: درجة النّبض القصوى = جيل المتدرّب - 220

كيف نحسّن قدرة تحمّل القلب والرّئتين؟ مثال عمليّ.

شرح عن التّمرين لتحسين قدرة تحمّل القلب والرّئتين. باستطاعة المعلّم اختيار أيّ نوع من التّمارين.

## مثال لتمرين متقطّع

يستمرّ التّمرين المتقطّع لفترة زمنيّة قصيرة. 300 متر بشدّة 70% من درجة النّبض القصوى.

بعد ذلك نستريح لاستعادة عافيتنا بشكلٍ جزئيّ، وينخفض النّبض حتّى 120، عندها ننتقل بعدو لـ 300 متر ونعيد الكرّة 6 مرّات.

تلخيص: ما هي الفائدة من الفعاليّة الهوائيّة؟ تساعدنا في الحفاظ على وزنٍ صحيّ، وتقلّص مخاطر الإصابة بمرض السكّريّ، وأمراض القلب والأوعية الدّمويّة، وتخفيض ضغط الدّم أثناء الرّاحة، وهذا جزء بسيط من القائمة.





## مهمّة تلخيصيّة: مُركّبات اللياقة البدنيّة

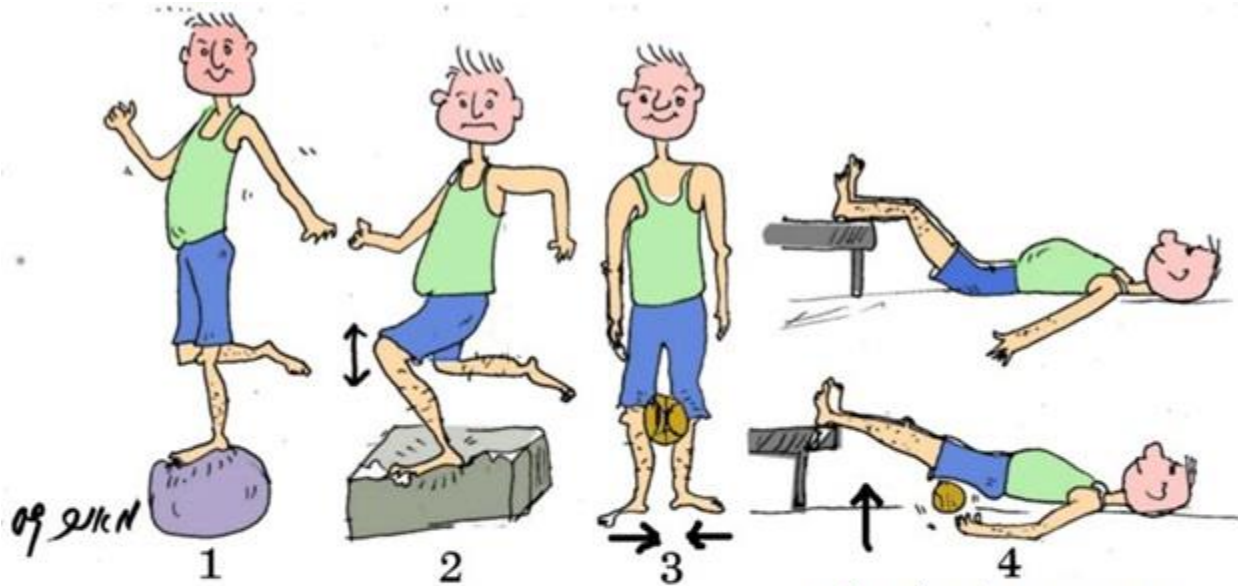
1. لماذا من المهمّ ممارسة الفعاليّات الجسميّة؟
  - أ. لأنّ ذلك يُؤدّي إلى مزاج جيّد.
  - ب. لأنّ ذلك يحمينا من الأمراض.
  - ج. لأنّ ذلك يُمكننا من القيام بفعاليّاتنا اليوميّة بشكلٍ سهل.
  - د. جميع الإجابات صحيحة.
2. مُركّب اللياقة البدنيّة الذي يمكن تحسينه في أقصر مُدّة زمنيّة هو:
  - أ. السُرعة.
  - ب. قدرة تحمّل القلب-الرئتين.
  - ج. المرونة.
  - د. القُوّة.
3. يُحسِنُ لاعب كرة السّلة المحترف تصويبه من نقطة الجزاء بواسطة مُركّب ال:
  - أ. القُوّة.
  - ب. قدرة التّحمّل.
  - ج. التّنسيق-الدّقّة.
  - د. المُرونة.
4. "القدرة على التّعلّب على مقاومة عالية بواسطة العضلات"، هي أحدُ تعريفات:
  - أ. المُرونة.
  - ب. قدرة تحمّل القلب-الرئتين.
  - ج. الرّشاقة.
  - د. القُوّة.
5. العضو الأكثر أهمّيّةً في الجسم عند القيام بفعاليّات بدنيّة متواصلة هو:
  - أ. عَظْمَة الفخذ.
  - ب. الدِّماغ.
  - ج. القلب.
  - د. كَفُ الرِّجْلِ.

6. مُدَّ خَطًّا بَيْنَ مُرَكَّبَاتِ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ وَبَيْنَ الْفَعَالِيَّةِ:

لعبة باولينغ	قدرة التَّحْمُلِ قَلْب-رِئَتَيْنِ
عَدُوُّ 100 متر	مُرُونَةٌ
سباق الماراثون	السُّرْعَةُ
التَّسْلُوقُ عَلَى حَبْلِ	القُوَّةُ
نَمَسُ الرُّكْبَةِ بِالْجَبِينِ	التَّنْسيق-الدِّقَّةُ

7. مُدَّ خَطًّا بَيْنَ مُرَكَّبَاتِ اللَّيَاقَةِ وَبَيْنَ تَعْرِيفِهَا.

قدرة التَّحْمُلِ الْقَلْب-الرِّئَتَيْنِ	تنفيذ حركات متكررة ومتواصلة في أقصر مدَّة زمنيَّة.
السُّرْعَةُ	القدرة على مجالات الحركة الأعلى لمفاصل الجسم.
المُرُونَةُ	القدرة على فعاليات جسميَّة متواصلة لمُدَّة زمنيَّة طويلة.
الرَّشَاقَةُ	القدرة على تغيير وضع الجسم في الحيز في أقصر مدَّة زمنيَّة.



نمرين توازن. قف على أرضية طرية، كرة غير منفوخة، فرشاة، لمُدَّة 10 ثواني، 2-3 مرَّات وحافظ على توازن الجسم، بدِّل الرِّجْلَيْنِ.

كما في (1) نَقُدْ 10 نِيَّاتٍ بِالرُّكْبَةِ، حَافِظَ عَلَى الرُّكْبَتَيْنِ مُنْتَصِفَتَيْنِ. بَدِّلْ بَيْنِ الْأَرْجَلِ.

ضع بين ركبتيك كرة لينة. اضغطها بقوة 10 مرَّات متكررة. كل 3-4 ثانية حاول الحفاظ على رجل ثابتة وأخرى ضاغطة. بدِّل بينهما.

لتقوية العضلات الخلفية للفخذ والمؤخرة.

ضع رجليك على جسم مرتفع 50 سم بالتقريب.

ارفع جسمك ورجليك مستقيمة وكثييك ممدودة، مرِّر الكرة من أسفل المؤخرة من جانب الى آخر، بعد كل مرَّة أعيد الكرة 10-15 مرَّة كافية.



لإنهاء هذه الوحدة

توضيح شخصي وجماعي مشترك

4. مصطلح مهم تعلمته في هذه الوحدة.

5. أمران جديدين تعلمتهما.

6. ما الذي كان صعباً ومُعقِّداً في هذه الوحدة؟

7. ما الذي كان بسيطاً وسهلاً في هذه الوحدة؟

8. ما الذي أثار اهتمامي؟

9. هل سأتعامل مع الأمور بشكل مختلف، في أعقاب التعلم والممارسة؟



## الوَحْدَةُ التَّعْلِيمِيَّةُ الثَّلَاثَةُ: الصِّحَّةُ وَالتَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ

تشمل هذه الوحدة: 6 ساعاتٍ تعليميةٍ

### أهداف الوحدة

- رفع الوعي لأهميَّة التَّغذية
- توضيح أمور خرافية صحيحة/غير صحيحة
- محادثة ونقاش عن أمور مناسبة موجودة على الأجدنة اليومية
- التعلُّم للحياة

### مُقَدِّمَةٌ

ما نراه في الإنترنت وفي التلفاز وفي السينما هو أنَّ الإنسان النَّحيفَ جميلٌ وسعيدٌ في كلِّ مكانٍ. في الإعلانات التجاريَّة عن الملابس أو الماكياج الموجهة للشَّيْبَةِ، نرى دائماً عارضي أزياءٍ بأجسامٍ رشيقة وعارضاتٍ نحيفات الجسم، يُقدِّمون هذه الإعلانات. النَّحيف هو السَّعيد في حياته. هذا ما يُصِرُّون على بيعه للشَّباب، بالرَّغم من أنَّ النَّاس السُّعْداء هم من جميع الأشكال والأحجام. وفقاً للمعطيات، فإنَّ 50% من الفتيات و25% من الفتيان في جيل المراهقة، قد حاولوا اتِّباع حمية، وليس دائماً لأسبابٍ صحيحة. خصوصاً في الجيل الذي يحتاج الجسمُ فيه إلى تغذية سليمة لبنائه، يختارُ عديدون التَّنازل عن أصنافٍ غذاءٍ معيَّنة، أو أنَّهم يقلُّون من تنوعِ الغذاء الذي يستهلكونه. يتزامنُ جيل المراهقة مع فترةٍ تحدُّث فيها تغييرات عديدة على الجسم والروح معاً. بالتوازي مع التَّغييرات الهرمونية، يحدثُ نموُّ مُطرِدٌ في الطُّول، إضافةً إلى تغييرات في مبنى الجسم وتركيبته. خصوصاً في فترة النُّمو التي يحتاج الجسم فيها إلى الغذاء السَّلِيم، يتنازلُ عديدون منهم عن التَّغذية السَّلِيمَة. يُهمِّشُ الأنشطة اليوميَّة موضوع التَّغذية، ويضعه في أسفل سلَّم الأولويَّات؛ فيظهر ذلك من خلال الوجبات غير المنتظمة، وتناول الطَّعام السَّرِيع، وإغفال وجبات معيَّنة، وغير ذلك. عند الفتيات "موضة الحمية" تُملِي عَلَيْنَّ كُلَّ مرَّةٍ أشياء جديدة. عند الشَّباب، يَسْتَمِرُّ النُّموُّ المتسارع حتَّى جيل 17 سنةً، بإضافة طول وكُتلة عضليَّة لذلك يحتاج الشَّابُّ لعدد كبير من السُّعرات الحراريَّة في قائمة طعامه، بحسب جيله، وطوله، وزنه وفعاليَّاته البدنيَّة. عند الفتيات، يَسْتَمِرُّ النُّموُّ المتسارع حتَّى جيل 14 سنةً، بحيث تكونُ مناطق النُّموِّ الأساسيَّة في الأنسجة الدهنيَّة في منطقة الحوض. بعد بداية الدَّورة الشَّهرية، يحدثُ إبطاءٌ في الاستطالة إذا لم يحصل الجسم على العدد الكافي من السُّعرات. هنالك تخوُّفٌ من توقُّفِ نموِّ الجسم بالطُّول، لذلك يجبُ الامتناع عن حمية تخفيض الوزن، وتُحاشي نموُّ الطُّول، إلَّا إذا كان الوزن الرَّائِدُ أكثر من 20%. من المهمِّ فهم التَّغذية السَّلِيمَة والمتوازنة وأَعتماد عاداتٍ صحيحة.

نقلًا عن:

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3214925,00.html>

## مجموعات المواد الغذائية الرئيسية (درسان تعليميان)

مجموعات الغذاء الرئيسية: هي خمسة مركبات ضرورية لأداء الجسم السليم وهي: الكربوهيدرات، والدهنيات، والزُّلاليات، والفيتامينات، والمعادن. تشملُ التَّغذية السَّليمةُ استهلاكًا متوازنًا لهذه المجموعات الخمس. للمجموعات الغذائية وظائفٌ متنوِّعةٌ للحفاظ على أداءٍ سليمٍ للجسم، ومن وظائفها الأساسية كونها مصدرًا للطَّاقة، وتُقاس بالسُّعرات الحراريَّة (الكالوري).  
الهدف من الدَّرس: أن يتعرَّف التِّلْمِيذ على المجموعات الغذائية وعلى وظائفها وعلى أهمِّيَّتها في الأداء اليوميِّ للجسم.

### مجرى الدَّرس

1. سُؤالٌ آفتتاحيٌّ.
  2. عرض للمجموعات الغذائية الرئيسية ووظائفها.
  3. تعريف السُّعرة الحراريَّة (الكالوري)، وما هو عدد السُّعرات الحراريَّة في كلِّ مُركَّبٍ غذائيٍّ.
  4. فيلم قصير.
  5. مَهَمَّة حساب السُّعرات الحراريَّة لجدول القيم الغذائية.
  6. تلخيص.
- سُؤالٌ آفتتاحيٌّ: يعرض المعلِّم كيسًا من المُسَلِّيَّات، ويسألُ التِّلْمِيذ عن جدول القيم الغذائية في ظاهر الكيس - وماذا يعرفون عنها. (بإمكانه إعطاء وعد حتى إنَّ من لا يعرف عنها شيئًا، سيفهم الكثير حتى نهاية الدَّرس).

### مجموعات الغذاء الرئيسية ووظائفها

المركب الغذائي	عدد السُّعرات في غم واحد	الوظيفة الأساسية	موادٌ غذائيَّة غنيَّة بهذا المركب
كربوهيدرات	4	المصدر الأساسي للطَّاقة المتبيِّرة المطلوبة لأداءٍ سليمٍ لجسمنا في حياتنا اليوميَّة	الخبز، الأرز، البطاطا، الپاستا، الكُسكُس
	4	يساعد في بناء خلايا الجسم وأيضًا مصدر طاقة في حالات الطوارئ	اللحوم، الدجاج، السمك، منتجات الحليب
الدُهنيَّات	9	مصدر كبير للطَّاقة، مخزن أساسيُّ لحالات الطوارئ، وتُستخدم كَمُبطِّنة للعضلة وعزلي للحرارة.	الرُّبوت، الرُّبدة، الجوز، الفستق
الفيتامينات		ضروريَّة لنُموِّ الجسم وتطوُّره، ولأداءٍ سليمٍ لأجهزته المختلفة.	
المعادن		لتقوية عظام الجسم، لها تأثير على تبادل	الخضار والفواكه

	المواد في الجسم.		
--	------------------	--	--

### ما هي السُّعرة الحراريَّة (الكالوري)؟

نفهم الكالوري أحياناً، بشكلٍ مخطوء، وكشيءٍ سلبيٍّ، وغير صحيٍّ، فنعدُّها دائماً، ونهتَمُّ ألاَّ نحصل على الكثير منها. الكالوري هي الأساس وحدة لقياس الطَّاقة. يمكن أن نمثِّل ذلك للتَّلاميذ عندما نريد معرفة كم يزن شخصٌ ما، نستعمل وحدات الوزن- كيلوغرام. كذلك عند قياس الارتفاع نستعمل وحدات السَّنتمتر/المتر. وهنا لقياس كميَّة الطَّاقة (القوَّة) الَّتِي نستخلصها مِنَ الغذاء، نستعمل وحدة الكالوري. هذا يعني أَنَّ الجسم بحاجة إلى الكثير مِنَ الكالوريات لكي نبيِّ له القوَّة اللازمة لفعاليَّة سليمة لأجهزته في حياتنا اليوميَّة (كُلِّما زادت فعاليَّة الجسم، زادت كميَّة الكالوريات الَّتِي يستهلكها). علينا الحذر ألاَّ نستهلك كالوريات أكثر بكثير من حاجة الجسم. في حالة كهذه، تتراكم الدُهنيَّات (مخازن الطَّاقة في حالات الطوارئ) ونبدأ بالسُّمنة. لذلك مِنَ المهمِّ استهلاك الموادِّ الغذائيَّة بشكلٍ متوازن نسبياً لفعاليَّتنا.

فيلم قصير: فيلم لطيف يشرح عَنِ الموادِّ الغذائيَّة الرئيَّسيَّة. وهناك أفلامٌ أُخرى في الشَّبْكة (مفصَّلة وطويلة أكثر)، يُمكنُ استعمالها وفقاً للزَّمن المعطى. <https://www.youtube.com/watch?v=4AXz54hoIDU>

### مَهْمَة: حساب الكالوريات لجدول القيم الغذائيَّة

9	زلائيَّات
33.5	كربوهيدرات
1.8	دهنيَّات

عدد الكالوريات: \_\_\_\_\_

14.2	زلائيَّات (غم)
60.07	كربوهيدرات (غم)
2.16	دهنيَّات (غم)

عدد الكالوريات: \_\_\_\_\_

23.4	زلائيَّات (غم)
9.2	كربوهيدرات (غم)
1.4	دهن (غم)

عدد الكالوريات: \_\_\_\_\_

## التغذية السليمة والمتوازنة كنمط حياة (درسان تعليميان)

يجب أن تبدأ التربية لتغذية سليمة وصحيحة، من جيل صغير لغرض إكساب الولد نمط حياة سليمًا وصحيًا يداوم عليه عند كِبَرِه. تطوير عادات كهذه سيرفَع من مستوى جودة حياة الولد، ويقلصُ احتمالات الإصابة بأمراض نابعة من تغذية غير متوازنة.

### الهدف من الدرس

أن يتعرفَ التلاميذ على التَّغذية المتوازنة، ويعرفَ أيَّ المأكولات قابلةً للاستهلاك، وأنها عليه التنازل عنها (أو التقليل من استهلاكها)، والرغبة في الحفاظ على تغذية متوازنة كنمط حياة.

### مجرى الدرس

1. استمارة: ما هي المأكولات التي تحبُّون تناولها؟
2. ما هي التَّغذية المتوازنة؟ (الهرم الغذائي)
3. مَهْمَةٌ: فحص شخصي - هل نحن متوازنون؟
4. فيلم قصير عن الهرم الغذائي.
5. إذا ماذا نأكل؟ الأغذية الصحيَّة والأغذية المُضِرَّة.
6. مَهْمَةٌ: بناء قائمَّة بالطَّعام.
7. تلخيص.

الاستمارة: يسألُ المعلمُ التلاميذ عن المأكولات المحبَّبة لديهم. يُسجَلُ الإجابات على اللُّوح، وبالإمكان فتح المجال لنقاش قصير عن هذه المأكولات، هل هي صحيَّة؟ هل يجبُ الامتناع عنها كليًّا، أو التقليل من استهلاكها؟



## الهرم الغذائي

### مبنى الهرم

يتطرق الهرم الغذائي إلى ست مجموعات غذائية: خمسٌ منها يُنصَحُ بِاستهلاكها يوميًا، ومجموعة واحدة غير ضروريّة ولا ننصح بها. يَصِفُ مبنى الهرم الكميّة النسبيّة بين مجموعات الغذاء الست: كلّما ارتفعنا باتجاه رأس الهرم، قلّت الكميّة النسبيّة التي يُنصَحُ بِاستهلاكها.

### مجموعات الغذاء

ست مجموعات في الهرم (ما عدا الماء):

1. الحبوب (الخبز على أنواعه، الأرز، الباستا، البطاطا، رقائق الدُّرة، وغيرها). 2. الخضراوات. 3. الفواكه.
4. موادُّ غذائية غنيّة بالزُّلاليّات: منتجات اللُّحوم (غنيّة بالحديد وB12، منتجات الحليب (مصدر للكالسيوم). 5. موادُّ غذائية غنيّة بالدهنيّات (الجوز، أفوكادو، الطّحينة، الزُّبدة، وغيرها). 6. حلويات.
7. مُسليّات، مشروبات مُحلّاة: هذه المجموعة لا ننصحُ بِاستهلاكها.

### مهمّة: فحص شخصيٌّ - هل نحن متوازنون؟

يكتُبُ كلُّ تلميذٍ على ورقة ما يتناوله من طعام في يوم واحد، ويفحصُ إذا ما كانت كميّة الحبوب فعلاً هي الكميّة الكبرى، وهل يستهلك كميّاتٍ كافية من الفواكه والخضراوات، وما هي كميّة الحلويات والمشروبات المحلّى المستهلكة يوميًا؟ كتليخيص يكتب ما هي المأكولات التي يجب إضافتها، وما هي المأكولات التي عليه التقليل منها لكي يصل إلى تغذية متوازنة.

فيلم قصير لطيف من براين بوب في الرّابط التّالي:

[http://www.brainpop.co.il/category\\_13/subcategory\\_133/subjects\\_794](http://www.brainpop.co.il/category_13/subcategory_133/subjects_794)

### إذا، ما الذي يُستحقُّ تناوُلُهُ؟

بعد أن تعلّمنا عن المنتجات الغذائيّة التي يجب تناولها أكثر، وعن تلك التي يجب التقليل من استهلاكها، هنالك منتجات أخرى مُفضّلة في الفئّة نفسها. مثلاً: خبز من القمح الكامل والخبز العاديّ موجودان في الفئّة نفسها، لكن الأفضل تناول الخبز من القمح الكامل. كذلك الجُبنة البيضاء 1% دهن والصّفراء 30% دهن كلتاهما من الفئّة نفسها، ومع هذا فإننا نفضّلُ استهلاك الجبنة البيضاء.

مبادئ عامّة توجّهنا لِاختيار الغذاء الأكثر صحّةً:

- حبوب كاملة (مع قشورها) أفضل من الحبوب بدون قشور (السبب: قشرة الحبوب غنيّة بالألياف الغذائيّة الضّروريّة للجسم، وتُساهم في الشّعور بالشبع).
- من المُفضّل استهلاك منتجات قليلة الدهنيّات (الدهنيّات غنيّة بالسُّعرات الحراريّة، والاستهلاك الزائد منها يُؤدّي إلى السُّمنة الزائدة).



- تفضيل الدُّهن ذي المصدر النَّبَاتِيّ على الدُّهن ذي المصدرِ الحيواني. (الدُّهن الحيوانيُّ يحتوي على كولسترول مُضِرٌّ جدًّا للجسم).
- التَّقْليل - قدر الإمكان - مِنَ السُّكَّر. السُّكَّر هو من أنواع الكربوهيدرات الفارغة الَّتِي لا فائدةَ منها للجسم كقيمةٍ غذائيَّةٍ، ما عدا كونه مصدرًا للسُّعرات الحراريَّة.
- التَّقْليل مِنَ آسْتِهْلَاكِ الغدَاءِ المُصَنَّعِ (السَّبَب: غذاءٌ كهذا يَمُرُّ في مراحلٍ وعملياتٍ تهدم القيمَ الغذائيَّةَ الضَّروريَّةَ، ويحتوي على موادَّ مُضِرَّةَ للجسم).
- اشربوا الكثير مِنَ المَاءِ، وَأَكثُرُوا مِنَ الفعاليَّاتِ الرِّياضيَّةِ.

#### مَهْمَةٌ تلخيصيَّة

يُبعثُ المعلِّم بطاقاتٍ كُتِبَتْ عليها منتجات غذائيَّة، وعلى التِّلْمِيذ بناءً وجبة غذائيَّة متوازنة (الوجبة المطلوبة تحتوي على ثلاثة مركِّبات غذائيَّة مطلوبة).

عصير برتقال طازج	حبوب الصَّبَّاح	أرزّ
خبزة شطائر	جبنة صفراء	سمك المشط
رقائق البطاطا	خبز من قمح كامل	پاستا
طحينة	سلطة بندورة	بيضة مسلوقة
خوخ	بيسلي	لحم البقر

## مَهْمَةٌ تَلْخِصِيَّةٌ لِمَوْضُوعِ التَّغْذِيَةِ

صَحِيحٌ أَوْ غَيْرُ صَحِيحٍ

1. بحسب الهرم الغذائي، يجبُ استهلاكُ أكثر ما يمكن مِنَ الغذاءِ الغنيِّ بالزُّلاليَّاتِ \_\_\_\_\_
2. تحتوي الدُّهنيَّاتُ على وحدات طاقة أكثر مِنَ الكربوهيدراتِ \_\_\_\_\_
3. السُّمنةُ الرَّائِدةُ مصدرُها الأكلُ الرَّائِدُ فقط \_\_\_\_\_
4. مُعدَّلُ طولِ الأمعاءِ الدَّقِيقَةِ 6.5 متر \_\_\_\_\_
5. مِنَ المفضَّلِ استهلاكُ الخبزِ مِنَ القمحِ الكاملِ \_\_\_\_\_
6. وظيفةُ الفمِ في الجهازِ الهضميِّ هي تحويلُ الغذاءِ إلى "عجينة" \_\_\_\_\_
7. مِنَ المفضَّلِ أن نستهلكَ يوميًّا أقلَّ من 1000 كالوري \_\_\_\_\_
8. إذا عانى الوالِدانِ مِنَ السُّمنةِ الرَّائِدةِ، فَسَيُعاني الأَوْلادُ أيضًا مِنَ السُّمنةِ الرَّائِدةِ \_\_\_\_\_
9. الفواكهُ مأكولاتٌ صحيَّةٌ، ويُمكنُ استهلاكها بقدر ما نرغب \_\_\_\_\_
10. تُستعملُ الدُّهنيَّاتُ، من ضمنِ ما تُستعملُ، مخزناً للطَّاقة لحالات الطَّوارئِ \_\_\_\_\_

## السُّمنة الرَّائِدة

السُّمنة الرَّائِدة هي حالة وجود دهنيّات فائِضة في الجسم، تتراكم وتُخزَّن كطاقة فائِضة. يحدث هذا عندما نتناول كمّيّات غذاءٍ أكثر من المطلوب لسدِّ فعاليّاتنا اليوميّة. في هذه الحالات، يُخزَّن الجسم الطّاقة الرَّائِدة، خشيةً أنّهُ لن يتمكّن من الحصول على غذاءٍ في المستقبل، وحينها يُستغلُّ هذا المخزون. لحسنِ حظِّنا، لا نختبر فتراتٍ متواصلة من المجاعة، لذلك، فإنَّ هذا المخزون من الطّاقة - عمليًّا - لا يُستغلُّ، لذلك فستبقى أنسجة الدهنيّات في مخازنها. من المهمّ أن نعرف، أنّ السُّمنة لا تُؤذي المظهر الخارجي فقط، بل لها أبعادٌ صحيّة واضحة، حاضرًا ومستقبلاً.

### مجري الدّرس

1. فحص BMI داخل الصّفّ.
2. وباء السُّمنة: مقال + فيلم قصير.
3. الأسباب الأساسيّة للسُّمنة الرَّائِدة.
4. مهمّة: ما الذي يمكن فعله لمحاربة هذه الظّاهرة؟
5. نقاش بعد إتمام المهمّة.
6. فيلم قصير.
7. تلخيص.

### فحص BMI داخل الصّفّ

يختار المعلّم أحد التّلاميذ الذي وافق على فحص BMI الخاصّ به. (بإمكان المعلّم بالطبع اقتراح نفسه لذلك) وينقّدون الفحص بالشّكل التّالي:  
الوزن (بالكيلوغرام) يُقسّم على مربّع الطّول (بالمتر).  
يمكن الاستعانة بالرّابط التّالي:

<http://www.goleango.com/%D7%9E%D7%97%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%9F%20BMI.php>

للأولاد تحت جيل 18 سنةً طريقة الحساب مختلفة - أنظروا الرّابط التّالي:

<http://www.goleango.com/bmi-kids-calculator.php>

نقول بتحفظٍ إنّ هنالك حالاتٍ شاذّة لا يكون فيها جدول الـ BMI دقيقًا. مثلًا: شابٌ يتدرّب في معهدٍ للياقة البدنيّة، أو آخر مبنى جسمه عريض.

الـ **BMI** مقياس لكتلة الجسم (Body Mass Index) فهو يقيس النسبة بين وزن الجسم وطوله. تُشير النتيجة إلى مدى التناسب بين الطول والوزن. يُستخدم هذا المقياس لقياس الفائض الناقص من وزن الجسم، وبذلك بإمكاننا تشخيص تطوّر مشكلاتٍ صحيّة ذات علاقة بفائض الوزن.

## الوزن بالكيلوغرام

	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9

نقص بالوزن (طبيعي) وزن فائض سمنة زائدة

## وباء السمنة

منذ زمنٍ آخترق وباء السمنة حدود الولايات المتحدة وتحوّل إلى وباءٍ عالميٍّ، يُعاني منه مئات الملايين من الناس. التغذية غير المتوازنة، والمُشبعَة بالسُّكَّر، وبالدهنات والملح، التي تعود عليها أبناء جيل "الخيرات الوفرة" وأدمنوها، تُؤدّي مباشرةً إلى ارتفاعٍ حادٍّ في حالات المرض التي تهدّد حياة بني البشر. أمراض كالسُّكَّرِيّ، وأمراض القلب والأوعية الدّمويّة، والخلل في أداء الكلى والكبد، وأمراض العينين تصيب اليوم مجموعاتٍ سُكّانيّة، وهي في تزايدٍ مُطرِد.

من معطيات نُشرت لبحث ROBECOSAM شركة عالميّة مختصّة بالاستثمارات المسؤولة، تبين أنّه في سنة 2000 كان عدد مرضى السُّكَّرِيّ في العالم 150 مليوناً؛ في سنة 2012 قفز عددهم إلى 371 مليوناً، وبحسب التّقارير سيكون عدد مرضى السُّكَّرِيّ سنة 2030 أكثر من 552 مليون 80% منهم مُنتمون إلى الطبقة الوسطى- المنخفضة في الدّول النّامية.

الوضع في إسرائيل ليس في أفضل حالاته. أحد التّقارير الخطيرة نشرته منظّمة OECD قبل سنة، يعرض صورة كئيبة بموجيها شخصٌ واحدٌ من بين 4 أشخاص في إسرائيل يعاني من فائضٍ في الوزن، و16% من البالغين في إسرائيل يعانون من السمنة الزائدة. في الدّول النّامية أدركوا أنّ الأمراض النّاتجة عن السمنة الزائدة لن تكون مشكلةً يُواجهها المعنيون، بل هي مشكلة تحمل معها تكاليف مادّيّة هائلة للعلاجات الطّبيّة. والعبء الاقتصادي، ولو جزئياً، يقع على المنظومات الصّحّيّة المنهارة في جميع الأحوال.

وهذا كان دافعاً لاقتراح قوانين صارمة في قسمٍ مِنَ الدُّول الغربيَّة، والتي هدفتُها وضع حدٍّ لهذه الظَّاهرة. على سبيل المثال: منطَّمات كبيرة في مجال الأَغذية، مثل "نِسْتِلِه" و"كوكاكولا" بدأتُ تعمل بشكلٍ فعَّالٍ لتبني رموزاً أخلاقيَّةً في تسويق الغداء.

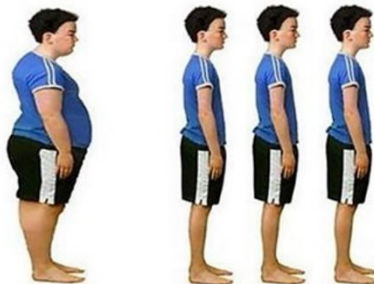
على الشَّركات المُنتِجة للغذاء تحمل كامل المسؤولية.

لذلك نرى أكثر منتجي غذاءٍ أخذوا على عاتقهم تقييدات، ليست بالذَّاتٍ أمثالاً للقانون، مثل تقليل السُّكَّر في الشُّوكو، أو إدخال حبوب كاملة لحبوب الصَّبَّاح، هذه الشَّركات تدرك جيِّداً أنَّه للأمد البعيد ستزدادُ أرباحهم بسبب قيادتهم لتوجُّه من شأنه تطوير بدائلٍ صحيَّة بدلاً من الانتظار لمبادرات تشريعيَّة تُقَيِّدُ حيزَ عملها مِنَ الخارج.

بالطَّبَع، لا يجبُ الاعتماد فقط على النِّيَّاتِ الحسنة لمُنْتِجِي الموادِ الغدائيَّة ومُسَوِّقِها. مِنَ المهمِّ أيضاً، وبشكلٍ مُوازٍ، أن تكونُ المُؤَسَّساتُ المنظَّمة الإسرائيليَّة أكثر صرامةً بما يتعلَّقُ بسلامة الغداء الإسرائيليِّ، وتسويق الماركات العالميَّة الغدائيَّة يجب أن يَكُونُ تحت رقابة منظَّمة أسوَّة بالولايات المتَّحدة، وكذلك يجب تعميق وتوسيع المبادرات الإعلامِيَّة والتَّربِيَّة الجماهيريَّة من أجيال مُبَكِّرة.

كقاعدةٍ، مِنَ المهمِّ أن ندرك أنَّ ثورة التَّغذية الصَّحيَّة هي تحصيل حاصلٌ للواقع، في إسرائيل وفي العالم. على دولة إسرائيل التَّعاملُ مَعَ الغداءِ غير الصَّحِّيِّ بالمنظورِ نَفْسِه الَّذِي نتعامل به على صِحَّة الجمهور في موضوع التَّدخين. موضوع كهذا لن يكون في قلب الحملات السِّياسِيَّة، لكن على وزير الصِّحَّة المنتخب أن يفعلَ وزنه بالكامل لصالح الموضوع. إذا لم يكن لصالح الجمهور، فلصالح خزينة الدَّولة، التي تدفع التَّكلفة الباهظة لهذا الوباء.

نوجا لفتسيون نادان، خبيرة بالأقتصاد البيئيِّ ومديرة عامَّة لشركة Greeneye المتخصِّصة في إدارة المخاطر والاستثمارات المسؤولة.



إعلان تجاري صريح ومفاجئ لشركة كوكا كولا عن مساهمتها في عملية "السمنة".

<https://www.youtube.com/watch?v=s19ZPmtl66Y>

الأسباب الرئيسيّة لهذه الظاهرة

الأسباب الرئيسيّة للسمنة هي:

تناول المأكولات الغنيّة بالسُّعرات الحراريّة: هنالك مشكلة أيضًا في الوجبات غير المنتظمة (المُسلّيات)، وكذلك في الإكثار من الوجبات السريعة (وهي وجبات غنيّة عمومًا بالدهنيّات والكربوهيدرات).

نقص في الفعاليّات البدنيّة، أو القيامُ بفعاليّات بدنيّة متواضعة.

يمكن أن تكون هنالك أسبابٌ أخرى:

مشكلة عاطفيّة: أحيانًا، بسبب مشكلة عاطفيّة (كالإكتئاب مثلاً) يجدُ الشَّخص تعزيّةً في تناول الطَّعام.

عوامل وراثيّة: أظهرت الأبحاث أنّ الأولاد الذين أبائهم سمينون، يميلون أكثر إلى السمنة الرائدة.

قلّة النّوم: وجد باحثون أنّ قلّة النّوم تُخفِّض من مستوى اللّپتين في الجسم، وهو المسؤول عن تنظيم الدهنيّات في الجسم.

تعاطي العقارات (الأدوية): ترتبط أدوية عديدة بعوامل مُسبِّبة أو مُؤثِّرة على السمنة. مثلاً: أظهر بحثٌ عن

أقراص منع الحمل أنّها تُؤدّي إلى السمنة بمعدّل 5 كغم.

مهمّة: ما الذي يمكن فعله لمحاربة هذه الظاهرة؟

يطرح المعلّم السُّؤال، ويكتبُ إجابات التلاميذ على اللّوح.

نقاش

بعد إنهاء المهمّة، يُجرى نقاش داخل الصّفّ، حول الحلول القابلة للتّنفيد، وتُطرح حلول أخرى: التنازل عن خدمات المصعد، والالتحاق بدورات رياضيّة، وعدم تناول المُسلّيات بين الوجبات، وسنّ قانون يُلزم بتأشير المنتجات المُسبِّبة للسمنة.

فيلم قصير:

[https://www.youtube.com/watch?v=HWtz\\_xAP9cM](https://www.youtube.com/watch?v=HWtz_xAP9cM)

## أوراقٌ معلوماتيةٌ للمحادثة والنقاش

تقرير: ما هي الدولة الأكثر سُمنةً في العالم؟ أين موقع إسرائيل من هذا الترتيب؟

في جزيرة ميكرونيزيا 93% يعانون من الوزن الزائد، و73% في الولايات المتحدة. ما هو وضع الإسرائيليين؟ فحصت منظمة الصحة العالمية نسب السمنة في 194 دولة في العالم. النتائج صعبة. المنظمة: يجب فرض ضرائب عالية على الغذاء الغني بالسعرات الحرارية، ومنع الطعام السريع، د. إيتاي جال، 2 حزيران 2013. العالم مستمرٌ في السمنة، وأفريقيا في المقدمة: تُحدِرُ منظمة الصحة العالمية من وباء السمنة العالمية، التي ما زالت تصيب العالم. الولايات المتحدة ما زالت في مرتبة متقدمة بين دول العالم، لكن بعض الدول الأفريقية قد تجاوزتها. كذلك إسرائيل في مرتبة لا تحسدُ عليها.

هيئة الأمم بالأشتراك مع منظمة الصحة العالمية، خرجت بنداءٍ لوقف انتشار وباء السمنة بعدد كبير من الإجراءات، تشمل فرض ضرائب عالية على المنتجات الغذائية الغنية بالسعرات الحرارية، ومنع تسويق الوجبات السريعة للأطفال (جانك فوود). في الماضي، كان وباء السمنة من نصيب دول معدودة في العالم، منها الولايات المتحدة التي يعاني فيها 70% من وباء السمنة الزائدة، لكن وفي السنوات الأخيرة، تُسارعُ دولٌ أخرى لتبوء مراتب أعلى القائمة، ومنها أفريقيا وأمريكا اللاتينية.

تُشير المعطيات إلى أن حوالي 2.8 مليون شخص بالغ يموتون سنويًا في العالم، نتيجة السمنة الزائدة؛ ولا يشمل هذا مليون شخص آخر يموتون من أمراض كالسكري وأمراض القلب والسرطان، وأمراض ذات صلة بظاهرة السمنة. أكثر من 40 مليون من الأولاد في العالم، تحت جيل الخمس سنوات، يعانون من السمنة الزائدة. وفقًا لمقياس السمنة العالمي، يتبوء سكان جزيرة (ناورو) في ميكرونيزيا رأس القائمة بنسبة سمنة تتجاوز الـ93%. بعدها جزر (كوك)، المجاورة لنيوزيلندا بنسبة 91%. الولايات المتحدة التي كانت في المقدمة قبل عدة سنوات ترتبها هو المرتبة التاسعة بنسبة تزيد عن 71%.

ترتيب إسرائيل في المكان الـ38 في الجدول، قليلًا بعد أستراليا وإنكلترا. أسفل القائمة تحتلها دول العالم الثالث منها: الهند، وأفغانستان، ونيبال، وبنغلادش؛ حيث ينتشر فيها الفقر المؤدي إلى سوء التغذية.



الترتيب	الدولة	% السمنة
1	ناورو- ميكرونيزيا	93.5
2	جزر كوك	91
3	تونجا	84.2
4	ساموا	81.2
5	باولو	81
6	الكويت	78.4
7	جزر مارشل	77
8	تشيكييا	72.3
9	الولايات المتحدة	73.5
10	قطر	73
11	البحرين	70.9
20	أستراليا	68.2
27	بريطانيا	67.7
38	إسرائيل	62.4
191	الهند	9.9
194	بنغلادش	7.4

يُسيي الخبراء، ومنذ زمن بعيد، هذه الظاهرة بالبواب، وأصابع الاتهام موجهة إلى الطعام الغني بالدهنيات، والسكر والملح، الذي يُباع بأسعار رخيصة أكثر بكثير من البدائل الصحية، وهكذا ينتشر في الدول الفقيرة ويساهم في رفع نسبة السمنة.

تطالب منظمة الصحة العالمية، في أعقاب نتائج التقرير، بفرض جُملة خطوات من شأنها، بتقديرهم، تقليص نسب السمنة العالية. من بين هذه الخطوات: رفع الضرائب على المأكولات الغنية بالدهنيات والسكر، ودعم حكومي لإنتاج مُنتجات غذائية صحية وآسهاكها، والتوجه إلى الشركات المنتجة للغذاء السريع (جانك فوود)، مثل كوكا كولا، وماكدونالدز، ونسئله، لإستبدال لائحة منتجاتها بغذاء أكثر صحه.

<http://www.haaretz.co.il/news/health/.premium-1.2335822>

## بحث: تُدثُّ سُكَّانُ الْعَالَمِ سَمِينُونَ

OECD: في إسرائيل، واحدٌ من كلِّ أربعةِ أولادٍ يعاني من وزن زائد. وفقاً لتقريرٍ جديدٍ للمنظمة، أكثر من نصف السُّكَّانِ البالغين في الدُّولِ المتطوِّرة، يعانون من وزن زائد - رونيت دومكا، 28 أيار 2014

20% من الأولاد في الدُّولِ المتطوِّرة، يعانون من وزنٍ زائدٍ؛ وفي إسرائيل المشكلة أكثر جدَّة: واحد من كلِّ أربعةِ أولادٍ بعمر 5-17 سنةً في إسرائيل، يعاني من وزن زائد. هذا وفقاً لتقريرٍ جديدٍ لمنظمة التعاون والتطوُّر الاقتصادي (OECD)، فيه أعضاءٌ لـ34 دولة متطوِّرة ومن بينها إسرائيل. ورد في التَّقرير: أكثر من نصف السُّكَّانِ البالغين في دول OECD يعانون من وزنٍ زائد، و18% منهم يعانون من السُّمنة الزَّائدة.

الولايات المتحدة هي الدُّولة الَّتِي فيها هذه الظَّاهرة هي الظَّاهرة الأكثر رواجاً وحدَّة لدى البالغين. 35% من البالغين يعانون من السُّمنة الزَّائدة. بعد الولايات المتحدة، تأتي المكسيك بنسبة 32%. إسرائيل موجودة في مرتبة منخفضة نسبياً، بنسبة 16% يعانون من السُّمنة الزَّائدة.

لدى الأولاد بين الأجيال 5-17، نسبة الَّذِينَ يعانون من وزن زائدٍ في دول OECD هي 21% لدى الفتيات و23% لدى الشُّباب. في إسرائيل هذه النِّسَب هي: 21% لدى الشُّباب و20% لدى الفتيات. مع هذا، فقد أوضحوا في OECD أنَّ هذه النِّسَب ستشهدُ انخفاضاً بسيطاً في بعض الدُّول مثل الولايات المتحدة وبريطانيا.

كانت الأزمَةُ الاقتصاديَّة السَّبب الرَّئيسي لتفاقم مشكلاتِ السُّمنة الزَّائدة في الدُّول الغنيَّة، لأنَّ النَّاس قد تحوَّلوا إلى الطَّعام الأرخص والأقلِّ فائدةً، بحسَب آدِعاءِ المنظمة. لقد ساهمَ الانخفاض في الفعَّاليَّات الرِّياضيَّة لدى الأشخاص الَّذِينَ فقدوا أماكن عملهم، في ارتفاع نسبة الَّذِينَ يعانون من السُّمنة الزَّائدة في جزءٍ من الدُّول. ظاهرة السُّمنة الزَّائدة منتشرة أكثر عند الأشخاص ذوي الثَّقافة والمستوى الاجتماعي-الاقتصادي المنخفض، والفجوة تزداد بشكلٍ خاصٍ لدى النِّساء.

خلقت الأزمَةُ تغييراتٍ في عاداتِ الاستهلاك، وبشكلٍ خاصٍ في المدن الَّتِي تأثَّرت بشكلٍ ما بالأزمَة- وفقاً لـ OECD في دول كالْيونان، وإيرلندا، وإيطاليا، وإسبانيا مثلاً، طرأ انخفاضٌ في استهلاك الفواكه والخضراوات. دُولٌ عديدة تتبني اليوم سياسة محاربة السُّمنة الزَّائدة.

روابط للتوسع والتعمق

<http://www.youpost.co.il/openions/99-drugs/5244-2014-06-10-07-24-16>

ارتفاع في ظاهرة السمنة لدى أبناء الشبيبة

[https://www.youtube.com/watch?v=CsGIAYD5\\_0k](https://www.youtube.com/watch?v=CsGIAYD5_0k)

ما هي التغذية السليمة؟

[https://www.youtube.com/watch?v=7Ur4\\_etYPRo](https://www.youtube.com/watch?v=7Ur4_etYPRo)

فرانك ميدرانو- مقابلة عن التغذية

إقتراحات لفعاليات من وزارة التربية

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/tzuna/peiluyot.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/tzuna/peiluyot.htm)

<http://www.milk.org.il/cgi->

[webaxy/sal/sal.pl?ID=645657\\_milk&act=show2&dbid=katavot&dataid=food\\_triang.htm&findWords=htm](http://www.milk.org.il/cgi-webaxy/sal/sal.pl?ID=645657_milk&act=show2&dbid=katavot&dataid=food_triang.htm&findWords=htm)

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/TochniyoBriut/TafurAlay/intimi.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/TochniyoBriut/TafurAlay/intimi.htm)

صنع خصيصاً لي - وزارة التربية

<http://www.orianit.edu-negev.gov.il/Sigaltp/cp/homepage/beriut.htm>

نمط حياة صحيّ- مخزن

**1** ساعة من ممارسة الرياضة

**2** ساعات يوميًا أمام الشاشة على الأكثر

**3** استهلاك وجبات من مجموعة الحليب في اليوم

**4** تناول من جميع المواد الغذائية في كل وجبة

**5** تناول الخضراوات والفواكة بألوانها

**الصحة على مدار الساعة**

בריאות היא החינוך  
www.education.gov.il/briut

في نهاية الوحدة الثالثة



لإنهاء هذه الوحدة

توضيح شخصي وجماعي مشترك

8. مصطلح مهم تعلمته في هذه الوحدة.

9. أمران جديداً تعلمتهما.

10. ما الذي كان صعباً ومُعقّداً في هذه الوحدة؟

11. ما الذي كان سهلاً وبسيطاً في هذه الوحدة؟

12. ما الذي أثارَ اهتمامي؟

13. هل في أعقاب التعلّم والممارسة، سأفعل الأشياء بشكلٍ آخر؟



الرّوح السّليمة



تغذية سليمة



فعاليّة بدنيّة

## الوَحْدَةُ التَّعْلِيمِيَّةُ الرَّابِعَةُ: القِيمُ الرِّيَاضِيَّةُ

يتعدى جوهر التربية البدنية، ممارسة الفعاليات البدنية كجزء من نمط حياة صحي، إلى استغلال حِكيم لساعات الفراغ، ولإكساب قيم التسامح، والاستقامة، والتعاون، والمساعدة المتبادلة، واحترام الآخر. (نقلًا عن موقع المفتش العام)

كما أسلفنا القول، فإنَّ إكساب القِيم في الرِّياضة وفي الفعاليات البدنية، لهو مدماك مُهمٌ ولا يتجزأ من التعامل في الرِّياضة عامَّةً، وفي تعليم التربية البدنية خاصَّةً. تُعتَبَر هذه الوحدة غايةً في الأهميَّة، على ضوء الحقيقة بأنَّ الرِّياضة غالبًا ما ترتبط بالعنف، لذلك فمن المُهم أن نثبت أنَّ العكس هو صحيح. فالرِّياضة من شأنها أن تُستخدم كأداة تربيويَّة رئيسيَّة لإكساب قِيم إيجابيَّة.

### الدَّرْسُ الأوَّل: العَدَالَةُ الرِّياضيَّة (درسان تعليميان)

أية لعبة رياضية يُمكن تحقيقها فقط في إطار قوانين مُحدَّدة وواضحة لجميع المشاركين. الحاجة في اللُّعب ليست ميزة للأولاد فقط، بل من نصيب الشَّبيبة والبالغين. تُتيح القوانين بدايةً، لُغةً مشتركة متجانسة (أحيانًا غير كلاميَّة) من تحديات وتحفُّطات. على كلِّ مُشاركٍ مُلاءمة نفسه لمجمل القواعد السلوكيَّة والمعايير المعمول بها وفقًا لقواعد اللُّعبة وقوانينها.

### الهدف من الدَّرْس

أن يفهم التلميذ العلاقة بين القوانين والمبادئ التي توجَّه إلى النَّزاهة والاستقامة الرِّياضيَّة، وبين منظومة السلوكيَّات التي تشملُ القِيم المُستحقَّة.

### مجرى الدَّرْس

1. مهمَّةٌ آفتاحيَّة.
2. ما هو القانون؟ مهمَّة - شمس التَّداعيات.
3. ما هي أهميَّة القوانين في اللُّعبة؟
4. كيف تمَّ تحديد قوانين الرِّياضة في فروعها المختلفة؟
5. كيف نعبرُ عن النَّزاهة الرِّياضيَّة؟ مثال من فيلمين قصيرين.
6. نقاش وتلخيص.

### مهمَّةٌ آفتاحيَّة

يطلب المعلم من التلاميذ ممارسة لعبة "الرُّقِيْبَة"، بدون قوانين، وينتظر ردود أفعال وأسئلة التلاميذ. من الذي يمسك؟ في أيَّة منطقة؟ ماذا يفعل الذي قبضَ عليه؟ كيف يمسك أحدُهم الآخر؟ ...

بعد طرح عددٍ من الأسئلة من قِبَل التَّلَامِيذِ، ينتقل المَعْلِمُ إلى تعريف مصطلح القانون.  
ما هو القانون؟

مَهْمَةٌ: شمس التَّدَاعِيَاتِ، يكتب المَعْلِمُ كلمة قانون وعلى التَّلَامِيذِ قول كلِّ ما يُذَكِّرُهُمْ بكلمة "قانون".  
القانون هو أمرٌ رَسْمِيٌّ مُلْزِمٌ، يَتِمُّ نَصُّهُ كِتَابِيًّا بِشَكْلِ مِتْجَانِسٍ وَوَاضِحٍ، يُلْزَمُ جَمِيعَ الْمَشَارِكِينَ وَقَابِلَ لِلتَّنْفِيذِ. تُشْرَعُ  
القوانين من قِبَلِ جِسْمٍ مُتَّفَقٍ عَلَيْهِ وَرَسْمِيٍّ.

### أَهْمِيَّةُ الْقَوَانِينِ فِي اللَّعْبَةِ

يطرح المَعْلِمُ السُّؤَالَ: ما هي، برأيكم، أهدافُ القوانين في الألعابِ الرِّياضيَّةِ؟  
أ. لفهم أهداف اللعبة.

ب. لخلق لعبة نزيهة ومتساوية للجميع.

ج. الحفاظ على سلامة المشاركين.

### كَيْفَ يَتِمُّ تَحْدِيدُ الْقَوَانِينِ فِي الْفُرُوعِ الرِّياضيَّةِ الْمُخْتَلِفَةِ؟

يصف المَعْلِمُ لتلاميذه مباراة كرة القدم التَّارِيخِيَّةَ، وَالَّتِي أُجْرِيَتْ بَيْنَ فَرِيقَيْنِ مَحَلِّيَّيْنِ فِي إِنْكَلْتْرَا فِي الْقَرْنِ الثَّامِنِ  
عَشْرَ. عِنْدَ اقْتِرَابِ نِهَايَةِ الْمُبَارَاةِ، وَعِنْدَمَا كَانَتِ النَّتِيجَةُ التَّعَادُلَ السَّلْبِيَّ (صِفْرًا إِلَى صِفْرٍ)، رَفَعَ أَحَدُ اللَّاعِبِينَ الْكُرَةَ  
بِيَدِهِ، وَسَدَّهَا إِلَى دَاخِلِ مَرْمَى الْفَرِيقِ الْخَصْمِ.

فِي الْحَالِ سَادَتِ حَالَةٌ مِنَ الْفَوْضَى وَالشُّغْبِ عَلَى مَدَى قَانُونِيَّةِ إِحْرَازِ الْهَدْفِ، وَبَدَأَ جِدَالٌ بَيْنَ الرَّأْيِ الَّذِي يُؤَيِّدُ  
آسْتِعْمَالَ الْيَدِ (كَمَا فِي لَعْبَةِ الرُّوْغْبِيِّ)، وَبَيْنَ الرَّأْيِ الْمُعَارِضِ وَالْمَعْمُولِ بِهِ الْيَوْمَ، وَالَّذِي يَمْنَعُ آسْتِعْمَالَ الْيَدِ لِلْعَابِي  
الْمِيدَانِ. هُنَا تَمَّ تَحْدِيدُ أَحَدِ الْقَوَانِينِ الْأَسَاسِيَّةِ لِلْعِبَّةِ كَرَةَ الْقَدَمِ.  
هَكَذَا رَأَيْنَا مِثَالًا لِتَشْكِيلِ قَانُونٍ فِي لَعْبَةِ رِيَاضِيَّةٍ. يَطْرُقُ التَّلَامِيذُ أَمْثَلَةً لِقَوَانِينِ وَضِعَتْ فِي لَعْبَةِ كَرَةَ السَّلَّةِ، نَنْصَحُ  
بِاسْتِخْدَامِ مَوَاقِعِ الْبَحْثِ الْمُخْتَلِفَةِ فِي الشَّبَكَةِ الْعَنْكَبُوتِيَّةِ.

كَيْفَ يَتِمُّ تَحْقِيقُ النَّزَاهَةِ الرِّياضيَّةِ؟ مِثَالٌ عَنِ فِيلْمَيْنِ قَصِيرَيْنِ.

فِيلْمٌ عَنِ الْعَدَالَةِ الرِّياضيَّةِ فِي لَعْبَةِ كَرَةَ الْقَدَمِ (فِي الْفِيلْمِ 10 أَمْثَلَةً مَوْثِقَةٌ تَصِفُ حَالَاتٍ مُخْتَلِفَةً وَمِثْرَةً لِلْسُّلُوكِ  
الْإِنْسَانِيِّ وَالْمَحْتَرَمِ لِلرِّياضِيِّينَ، عَلَى ضَوْءِ قَوَانِينِ اللَّعْبَةِ وَالْمَعَايِيرِ السُّلُوكِيَّةِ).

<https://www.youtube.com/watch?v=ON6bUZ4P2e8&spfpreload=10>

عِشْرَةَ رِيَاضِيِّينَ تَصَرَّفُوا بِنَزَاهَةٍ تَسْتَجِئُ الْإِحْتِرَامِ

<https://www.youtube.com/watch?v=2mAxqgTMkNw&spfpreload=10>

قِصَّةٌ مِثْرَةٌ وَإِنْسَانِيَّةٌ مِنَ عَالَمِ كَرَةَ السَّلَّةِ؛ مِثَالٌ لِعَدَمِ الْعَدَالَةِ وَالنَّزَاهَةِ

<https://www.youtube.com/watch?v=-ccNkksrfls&spfpreload=10>

فِي سِيَاقِ مَشَاهِدَةِ هَذِهِ الْأَفْلامِ، نُجْرِي نِقَاشًا حَوْلَ الْمَوْضُوعِ.

## الدَّرْسُ الثَّانِي: مُوَاجَهَةُ التَّحَدِّيَّاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

تُوقِّرُ اللَّعْبَةُ/التَّنَافُسُ أَحَدَ الْاِحْتِيَاجَاتِ الْاَسَاسِيَّةِ لِلْاِنْسَانِ مِنْ جِيلٍ صَفْرٍ حَتَّى مِائَةٍ وَعِشْرِينَ. فِي عَالَمِ الرِّيَاضَةِ، يُشَكِّلُ جَانِبَ الْمُنَافَسَةِ عَامِلًا غَايَةً فِي الْاَهْمِيَّةِ لِخَلْقِ الرَّغْبَةِ فِي الْمَشَارَكَةِ. التَّنَافُسُ التَّقْلِيدِيُّ الْمَأْلُوفُ لَنَا هُوَ التَّنَافُسُ بَيْنَ اَثْنَيْنِ، لَكِنْ فِي غَالِبِيَّةِ الْفُرُوعِ الرِّيَاضِيَّةِ الشَّخْصِيَّةِ، يَتَنَافَسُ الشَّخْصُ اَمَامَ نَفْسِهِ مُحَاوِلًا تَحْسِينِ قُدْرَاتِهِ الدَّائِيَّةِ.

فِي الْحَيَاةِ، كَمَا فِي الرِّيَاضَةِ، هُنَاكَ تَحَدِّيَّاتٌ وَمُوَاجِهَاتٌ عَدِيدَةٌ تَوْقِرُ لِلشَّخْصِ لِقَاءً مَعَ جِسْمِهِ وَرُوحِهِ. فِي خِلَالِ اللَّعْبَةِ، أَوْ الْمُنَافَسَةِ، أَوْ الْفَعَالِيَّةِ الرِّيَاضِيَّةِ، يَتِمُّ التَّعْبِيرُ عَنْ اَنْمَاطِ سُلُوكِيَّةٍ مُتَنَوِّعَةٍ، مِثْلُ: الْاَلْتِمَازِ وَالاَلْتِصَاقِ بِالْمَهْدَفِ، وَالْقُدْرَةِ عَلَى اَحْتِوَاءِ الْخَسَارَةِ وَالْفِشْلِ، وَالْاِبْدَاعِ وَغَيْرِ ذَلِكَ. لِذَلِكَ فَالتَّعَامُلُ فِي هَذَا مَجَالًا، مِنْ شَأْنِهِ التَّأْثِيرُ عَلَى اِكْتِسَابِ اَدْوَاتٍ تُسَاهِمُ فِي تَحْسِينِ مَهَارَاتِ وَسُلُوكِيَّاتٍ مَرْغُوبٍ بِهَا لَدَى الْفَرْدِ فِي الْمَجْتَمَعِ.

### مَجْرَى الدَّرْسِ

1. مَهْمَّةٌ صَفِيَّةٌ.
2. تَحْلِيلُ الْمَهْمَّةِ وَتَوْثِيقُ رَدُودِ الْفِعْلِ.
3. مَا هُوَ التَّحَدِّيُّ؟
4. فِيلْمٌ قَصِيرٌ عَنِ الْاِبْدَاعِ.
5. تَلْخِيسُ الدَّرْسِ.

### مَهْمَّةٌ صَفِيَّةٌ

يُعْطَى الْمَعْلَمُ مَهْمَّةً لِجَمِيعِ التَّلَامِيذِ، وَتَبْدُو الْمَهْمَّةُ، مِنَ النَّاحِيَةِ النَّظَرِيَّةِ، صَعْبَةً التَّنْفِيذِ. ( مَثَلًا: يُوْرَعُ عَلَى التَّلَامِيذِ نَصْفَ وَرَقَةٍ A4 وَيَطْلُبُ مِنْهُمْ الْبَحْثَ عَنْ وَسِيلَةٍ لِاِحْدَاثِ فُتْحَةٍ، يُمْكِنُ مِنْ خِلَالِهَا عُبُورُ كُلِّ الْجِسْمِ. مُدَّةُ الْمَهْمَّةِ 3 دَقَائِقَ – 15 دَقِيقَةً).

الْحُلُّ: نُنْتِجُ دَاخِلَ الْوَرَقَةِ، بَدُونِ قِصِّ الْحَوَاشِي، سِلْسَلَةً طَوِيلَةً، عِنْدَ فَتْحَتِهَا سَيَكُونُ بِالْاِمْكَانِ الْعُبُورُ مِنْ خِلَالِهَا. يَجِبُ عَمَلُ قِصِّ مُزْدَوِّجٍ، اَي قِصُّ سِلْسَلَةٍ وَاَحَدَةٍ وَبِدَاخِلِهَا قِصُّ لِسِلْسَلَةٍ ثَانِيَةٍ. تَحْلِيلُ الْمَهْمَّةِ وَتَوْثِيقُ رَدُودِ الْفِعْلِ

يَسْأَلُ الْمَعْلَمُ كُلَّ تَلْمِيذٍ عَمَّا اقْتَرَحَهُ، بِمَنْ فَمِهمُ مِنْ فِشْلِ فِي الْمَهْمَّةِ لَغَرَضِ اِشْرَاكِ الصَّفِّ بِالْاَفْكَارِ الَّتِي خَطَرَتْ لَهُمْ سَاعَةُ الْمُوَاجَهَةِ. يَجِبُ اِفْسَاحُ الْمَجَالِ لِاِبْرَازِ شُعُورِ التَّلَامِيذِ وَاَحْسِيَسِهِمْ.

### مَا هُوَ التَّحَدِّيُّ؟

يَطْلُبُ الْمَعْلَمُ مِنَ التَّلَامِيذِ اِعْطَاءَ اَمَثَلَةٍ لِتَحَدِّيَّاتٍ مِنَ الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ وَمِنَ الرِّيَاضَةِ. وَيَكْتُبُ الْاَمَثَلَةَ عَلَى الْلَوْحِ. يُعْرِفُ الْمَعْلَمُ لِتَلَامِيذِهِ مِصْطَلَحَ "التَّحَدِّيِّ".



1. هَدَفٌ يَجِبُ بَدْلُ جَهْدٍ لِتَحْقِيقِهِ.
2. دَعْوَةٌ لِلتَّحَدِّيِّ أَوْ لِإِثْبَاتِ قُدْرَةِ مَعِيْنَةٍ. مِثَالُ: "وَضَعِ تَحَدِّيَّ أَمَامَ التَّلْمِيْذِ- لِكِسْرِ الرَّقْمِ الْقِيَاسِيِّ الصَّفِيِّ فِي الْعَدُوِّ".

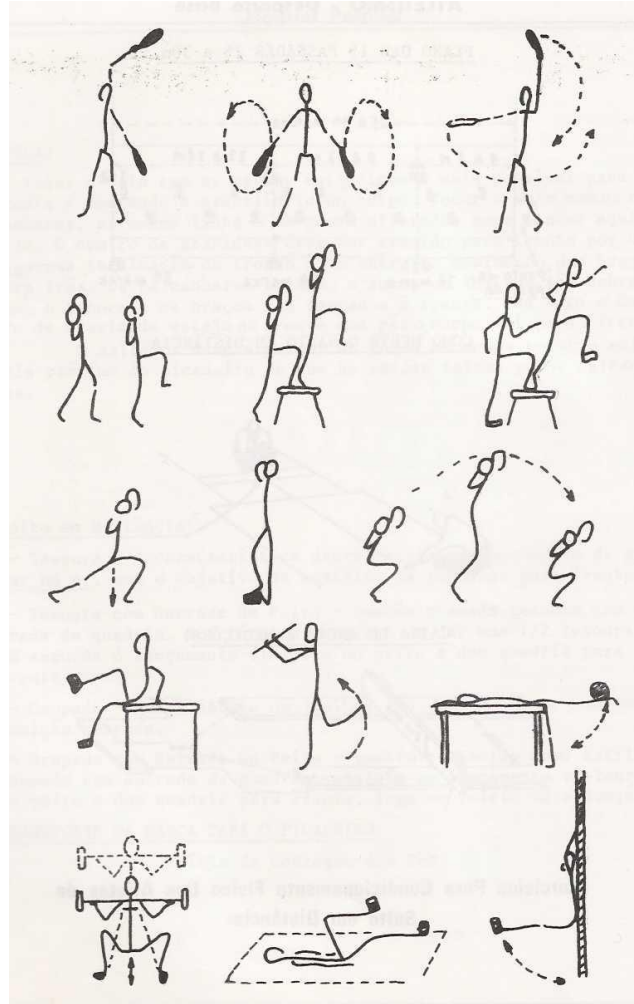
### فيلم قصير عن الإبداع/التحدي

هنالك العديد من الأفلام في شبكة الإنترنت، تعرض تحديات متنوعة وأساليب مواجهتها بطرائق إبداعية.

مثال: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_5Eokd5TC5A](https://www.youtube.com/watch?v=_5Eokd5TC5A)

<https://www.youtube.com/watch?v=k6PgVNCdPH8>

بالإمكان التوسُّع عن الأفلام القصيرة في سياق العمل الجماعي.



### الدَّرْسُ الثَّالِثُ: العَمَلُ الجَمَاعِيُّ وَالْمُشَارَكَةُ

الإنسان بطبيعته مخلوقٌ اجتماعيٌّ، يطمح للتواصل منذ لحظة ولادته مع محيطه. يَحَقِّقُ هذه الحاجة من خلال التَّعاون مَعَ الآخر، والكلام، والتَّلاؤم، والإصغاء وغير ذلك. كذلك في عالم الرِّياضة، فتحقيق هذه الحاجة الإنسانيَّة يَتِمُّ من خلال اللِّقاءات بين شخصٍ وآخر الحاصلة في الفروع الرِّياضيَّة المختلفة. يحصل هذا في اللِّقاءات الرُّوجيَّة أو في المجموعة متعدِّدة المشاركين. علاقات الصِّداقة والأخوة هي تحصيلٌ حاصل لهذه اللِّقاءات.

#### مجرى الدَّرْس

1. مَهْمَةٌ.
2. نقاش بعد المَهْمَة.
3. تعريف.
4. أمثلة للعمل الجَمَاعِيِّ في المجالات الرِّياضيَّة المختلفة.
5. تلخيص.

#### اقتراحٌ للمَهْمَة

يقسم المعلمُ الصَّفَّ إلى مجموعتين، تحصلُ كُلُّ مجموعة على لوحة صُلْبَة (بطول وعرض نصف متر)، وكُرَة طاولة (تنس طاولة). على كلِّ مجموعة قَطْع مسافة حتَّى خطِّ النِّهاية، دون إسقاط الكرة. قواعد المَهْمَة:

1. عدم إمساك الكرة باليد.
  2. في حالة سقوط الكرة، يرجع التِّلْمِيذُ إلى نقطة البداية.
- إذا كان عدد التِّلَامِيذ غير كافٍ لمجموعتين، نطلب من المجموعة تنفيذ المَهْمَة بأسرع زمن ممكن (يُجرى قياس الزَّمَن وحتمَّهم على تحسين أدائهم).

#### نقاش ما بعد المَهْمَة

يسألُ المعلمُ التِّلَامِيذ: كيف كان شعورهم خلال تنفيذ المَهْمَة؟ ما الذي ساهم في إنجاح المَهْمَة؟ ما الذي أعاق تنفيذها؟ كيف كان من الممكن تنفيذها بشكلٍ أفضل؟

#### تعريف وشرح كلاميٌّ:

يتحقَّقُ التَّعاون في الألعاب الجماعيَّة التي فيها اعتمادٌ كبير على المشاركين. قدرة التَّعاون بين المشاركين لها الأثر الكبير في تحديد النتائج. في المجموعة الصَّغيرة، التي فيها زوجٌ واحد، نجد أنماط عملٍ مشتركة: كلُّ واحد يأخذُ قسماً من المسؤوليَّة، ويصغي ويهتمُّ للآخر، ويساعدُ ويتلقَّى المساعدة. أمثلة عديدة لذلك موجودة في عالم الرِّياضة والحركة.

أمثلة للعمل ضمن طاقم (مجموعات)

<https://www.youtube.com/watch?v=GjkigPWp790&spfreload=10>

دراجة زوجية فيها تعاون بين راكب يري وآخر لا يري.

<http://vod.sport5.co.il/?VODSearchText=%F7%E1%E5%F6%FA%E9&Vi=190665&Page=1>

إنتهوا للعملية الجماعية في الدرجة الأولى.

لإنهاء هذه الوحدة



توضيح شخصي وجماعي مشترك

6. مصطلح مهم تعلمته في هذه الوحدة.
7. أمران جديداً تعلمتهما في هذه الوحدة.
8. ما الذي كان صعباً ومُعقداً في هذه الوحدة؟
9. ما الذي كان سهلاً وبسيطاً في هذه الوحدة؟
10. ما الذي أثار اهتمامي؟
11. هل في أعقاب التعلم والممارسة، سأنقذ الأشياء بشكل مختلف؟



## الوَحدةُ التَّعليميَّةُ الخَامِسَةُ: التَّربيَّةُ لِصِحَّةِ الجِسمِ السَّليمةِ ولأوقَاتِ الفَرَاغِ

فكرة كونِ الفَعَالِيَّاتِ الرِّياضيَّةِ مهمَّةً للجِسمِ، معروفةٌ منذ القدم. سنة 1199 كتب الرَّمبام: "طالما أنَّ الإنسانَ يعملُ ويُجهدُ نفسَهُ، حتَّى وإن لم يكن شَبَعًا، فلن يمرضَ أبدًا بل ستزدادُ قُوَّتُهُ". وأضاف: "كلُّ مَنْ يجلس ولا يجهدُ نفسَهُ، فحتَّى ولو تناول أشهى المأكولاتِ وآتنى بنفسه كما يجب، فسيشهدُ الآلامَ والإرهاقَ في حياتِهِ". إذا كانتِ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةُ في الماضي بهدف البحثِ عَنِ الطَّعامِ وَالهِجْرَةَ وَالهِرُوبَ مِنَ الحيواناتِ المفترسة، ومن كوارثِ الطَّبيعة، فاليوم تُطرحُ أهميَّةُ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةِ بقصدِ حمايتنا مِنَ الوفرةِ وَمِنَ التَّغذيةِ غيرِ السَّليمةِ، ومن نمطِ حياةٍ تنقصُهُ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةُ في عصرنا هذا.

تبدأُ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةُ منذ الولادة: بداية الرِّضاعة، وَرَفْعِ الرَّأسِ، والتَّدحُّجِ والرَّحْفِ، وتتواصلُ بعمليةِ المشي، والعدو، وبفَعَالِيَّاتِ مُعَقَّدةٍ أُخرى. تتطوَّرُ القُدرةُ الأساسيَّةُ على الحركةِ في جيلِ الحضانة، بحيث تشكِّلُ أساسَ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةِ لاحقًا. مَعَ التَّقَدُّمِ في العُمُرِ، والبلوغِ والخبرة، تندمجُ الحركاتُ الأساسيَّةُ الَّتِي نتعلَّمُها في الحضانة، مع فَعَالِيَّاتِ مُعَقَّدةٍ أكثرَ، وألعابٍ ومنافساتٍ رياضيَّةٍ. غيابُ أساسِ التَّربيَّةِ للحركةِ وللفعاليَّاتِ البدنيَّةِ في جيلِ الطُّفولة، من شأنه أن يجعلَ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةِ في سِنِّ البُلُوغِ أكثرَ صعوبةً، وهي فَعَالِيَّاتٌ تُساهمُ في منعِ أمراضٍ وفي علاجها. بخلافِ ما كان شائعًا في الماضي، الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةِ عند الأَوْلادِ ليست بمجرَّدِ اللُّعِبِ فقط، بل لها أهميَّةٌ كبيرةٌ في التَّطوُّرِ البدنيِّ، وكذلك في التَّطوُّرِ الرُّوحِيِّ، وبالتَّطوُّرِ العقليِّ، وفي اندماجِ سليمٍ للولدِ داخلِ مجتمعه.

### الدَّرْسُ الأوَّلُ: أهميَّةُ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةِ لِلصِّحَّةِ

هنالك أسبابٌ عديدةٌ لدفعِ وتطويرِ فَعَالِيَّاتِ بدنيَّةٍ لدى الأَوْلادِ. بدايةً، فالمشاركةُ في فَعَالِيَّاتِ بدنيَّةٍ ورياضيَّةٍ هي مصدرٌ للمتعة، وفَعَالِيَّاتِ بدنيَّةٍ مُتَوَاتِرَةٍ تُساهمُ في تحسينِ نظرةِ الشَّخصِ وثقتهِ بنفسه. الفَعَالِيَّاتِ الرِّياضيَّةِ الجَماعيَّةِ من شأنها خلقُ صداقاتٍ، وتطويرِ المشاركةِ الاجتماعيَّةِ، وتحسينِ القدرةِ للعملِ والمشاركةِ، وتساعدُ في إكسابِ قِيَمِ الانضباطِ وَالالتزامِ.

فنحن اليوم على درايةٍ بِأنَّ أمراضًا عديدةً تُصيبُنَا في سِنِّ البُلُوغِ مصدرُها، بالذَّاتِ، نَمَطُ حياتنا في الأجيالِ المُبَكِّرة. لذلك فللفَعَالِيَّاتِ البدنيَّةِ في الأجيالِ المُبَكِّرةِ أهميَّةٌ كُبرى لمعالجةِ الأمراضِ ومنعها.

## مجري الدرس

1. قِصَّة.
2. العِبْرَ مِنَ القِصَّة.
3. فوائِدُ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّة.
4. نصائح (توصيات): كيف نفعِلُ الجسمَ أكثر؟
5. فيلم قصير.
6. تلخيص.

## قِصَّة

هذه قِصَّةُ شخصٍ عَمِلَ من أجل معيشته في شركة هايتك كبيرة. حافظ بشكل دقيق على صحَّته. في مطلع كلِّ يوم، تناول وجبة مُغذِّيَّة من الخبز الكامل والجُبنة قليلة الدَّسم، والخضراوات المتنوّعة والشاي من الأعشاب. بعد ذلك خرج من بيته، نزل بالمصعد إلى موقف السيَّارات، وسافر إلى مكان عمله. هناك صعد بالمصعد حتَّى الطَّابق العاشر حيث مكتبه. أمام شاشة الحاسوب قضى ساعات عمله. حتَّى وجبة منتصف النَّهار كان يطلِّها إلى مكتبه. بالطبع كان يشدُّد على وجبات صحِّيَّة متوازنة تحتوي على جميع المجموعات الغذائيَّة، وكتحليَّة كان يتناول حَبَّة فاكهة أو حَبَّتَيْن. عند انتهاء يوم عمله، ينزل بالمصعد ليستقلَّ سيَّارته مباشرةً إلى بيته. في البيت كان يُنهي بعض الأعمال التي لم يَسْمَحْ لَهُ الوقت بإنهائها في المكتب. يتناول وجبة عشاءٍ خفيفة وصحِّيَّة، ويُنهي يومه أمام شاشة التِّلْفاز بمشاهدة البرامج التي تُبث في السَّاعات الأكثر مُشاهدة من المُشاهدين. بالرَّغم من اهتمامه الكبير بصحَّته، ومن عدم اقترابه من المأكولات الغنيَّة بالسُّكَّر والدهنيَّات، بل أضاف بشكلٍ ثابت إلى وجباته فيتامينات وإضافات غذائيَّة ضروريَّة مثل أوميغا 3...، كان يشعر أنَّ جسمه ضعيف، وأنَّ جهاز المناعة عنده ضعيف وكان يمرض بوتيرة عالية.

## العِبْرَ مِنَ القِصَّة

أوَّلًا نسألُ التَّلَامِيذ: هل هذا ممكن؟ شخص يعتني بدقَّة بغذائه ولا يكون قويًّا وسليماً؟ بعد سماعِ آسْتنتاج التَّلَامِيذ المتوقَّع، يمكن تعزيته بقول الرَّمبام: "كل من يجلس ولا يجهدُ نفسه، فحتَّى ولو تناول أشهى المأكولات وَاَعْتنى بنفسه كما يجب، فسيشهدُ الألام والإرهاق في حياته".

## فوائِدُ الفَعَالِيَّاتِ البدنيَّة

إضافةً إلى الجانب الصِّحِّيِّ، فللفَعَالِيَّاتِ البدنيَّة فوائِدُ أُخرى لا تَقِلُّ أهميَّة. نعطي للتَّلَامِيذ فرصة التَّحدُّثِ عَنِ الأفضليَّاتِ الأخرى للفعاليَّات البدنيَّة (ونكمل ما لم يتطرَّقوا إليه).

- مزاج جيِّد.

- الإحساس بالثِّقة بالنفس أكثر.

- الشُّعور بالانتماء للمجموعة (في الرِّياضة الجَماعِيَّة).

- خلق علاقاتٍ اجتماعِيَّة.

- قدرات تعليمِيَّة أكبر – رابط لبحث...

<http://www.mamy.co.il/%D7%97%D7%93%D7%A9%D7%95%D7%AA/%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8-%D7%97%D7%93%D7%A9-%D7%94%D7%A7%D7%A9%D7%A8-%D7%91%D7%99%D7%9F-%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA-%D7%95%D7%94%D7%99%D7%A9%D7%92%D7%99%D7%9D-%D7%90%D7%A7%D7%93%D7%9E%D7%99%D7%99%D7%9D>

- تُقلِّصُ الرِّغبة في التَّدخين – رابط لبحث...

<http://www.kikar.co.il/%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA-%D7%AA%D7%A2%D7%96%D7%95%D7%A8-%D7%9C%D7%9B%D7%9D-%D7%9C%D7%94%D7%99%D7%9E%D7%A0%D7%A2-%D7%9E%D7%A2%D7%99%D7%A9%D7%95%D7%9F.html>

نصائحُ (توصيات): كيف نُفَعِّلُ جِسمنا أَكثَر؟

ما الَّذي يمكن فعله لتفعيل جسمنا بشكلٍ أكبر؟ (يمكن توجيه هذا السُّؤال للتلاميذ، وعندها نتوسَّع فيه).

- تحديد موعد مَع الزُّملاء للخروج للعب كرة قدم / كرة سَلَّة / كرة طائِرة / ...

- التَّسجيل لدورات رياضيَّة أَيًّا كانت.

- الخروج في نزهات مَع العائِلة / الأصدقاء / مَع نفسك.

- الخروج في جولة على الدَّرَاجات الهوائيَّة / مشي سريع.

- الانضمام إلى غرفة لياقة بدنيَّة.

- شراء مجموعة أنقال / مطَّاطات قوَّة أو أجهزة لياقة بدنيَّة للتدُرِّب بمساعدتها.

- التَّقليل من ركوب السَّيَّارة / المواصلات العامَّة والمشي على الأقدام (إذا لزم الأمر وكان البُعد كبيرًا، فيمكن

التُّزول قبل المَحطَّة، ومتابعة المشوار مشيًّا على الأقدام).

- الصُّعود عن طريق الدَّرَج وعدم آستعمال المصعد (على الأقلِّ لجزءٍ مِنَ الطَّوابق).

فيلم قصير مثير للاهتمام عن هرم الفعاليَّات البدنيَّة

<https://www.youtube.com/watch?v=46WMYuWZVKQ&spfreload=10>

## الدَّرسُ الثَّانِي: إِسْتِغْلَالُ حَكِيمٍ لِسَاعَاتِ الْفَرَاغِ

أوقات الفراغ هي الفترات الزمنية غير المخصصة لفعاليات ضرورية، مثل: البحث عن مصادر العيش، أو آلتزامات عائليّة و اجتماعيّة. أوقات الفراغ هي فترات زمنيّة بإمكان الشخص تخصيصها لفعاليات مُحَبَّبة لديه، وليست ضروريّة، لكن بالطبع بإمكانها تحقيق احتياجات أخرى، كالأحتياجات الرُّوجيّة مثلاً.

مصطلح الفراغ وُجد عندما نجح الإنسان في إكساب نفسه الإحساس بالزمن. لقد منَح المجتمع العَصْرِيُّ - ما بعد الثَّورة الصِّناعيّة - أوقات الفراغ بُعدًا جديدًا.

تطوَّر الأنشطة بالفعاليات البدنيّة مع السَّنوات، بشكل مُوازٍ لمصطلح أوقات الفراغ، وبعد الإشارة إلى أهميّة الفعاليات البدنيّة للجسم وللروح. سنحاول في هذا الدرس توجيه التلاميذ للتعامل مع الفعاليات البدنيّة المُفضَّلة داخل إطار أوقات الفراغ المتوفّرة لكلِّ واحد.

### مجري الدَّرس

1. مَهْمَة تلخيصيّة.
2. تلخيص الفعاليات البدنيّة للشخص العاديّ في اليوم.
3. أمثلة لفعاليات في أوقات الفراغ، وفوائدها.
4. فيلم قصير/ عرض شرائح للمعلِّم وللتلميذ، في موضوع الفعاليات البدنيّة للأولاد وللشبيبة.
5. تلخيص.

### مَهْمَة صَقِيَّة

على كلِّ تلميذ تعبئة الجدول على سبيل المثال:

الفترة الزمنية	اسم الفعاليّة
6 ساعات	نوم
	وجبات غذائيّة
	تعليم
	سباحة
	مشاهدة التِّلْفاز وغيرها

بعد ذلك، يُحلَّل كلُّ تلميذ المعطيات، ويفحص كم ساعة فراغ لديه. من هنا، يشترك تلاميذ الصَّفِّ الواحد في آرائهم، وفي الإمكانات المتاحة لتنفيذ الفعاليات البدنيّة في ساعات الفراغ.

تلخيص الفعاليات البدنية للشخص العادي خلال اليوم.

يحاول التلاميذ تلخيص طول الفترة الزمنية للفعاليات البدنية لشخص عادي خلال يوم، والإشارة إلى الفعاليات التي تنطَلَبُ جُهْدًا جسمانيًا خلال اليوم.

يُجري المعلمُ نقاشًا صَفِيًّا عَنِ النَّتَائِجِ.

أمثلة لفعاليات في ساعات الفراغ وفوائدها:

يُعطي كلُّ تلميذ أمثلة لفعاليات في ساعات الفراغ، آخبرها منذ طفولته المتعلقة بفعاليات بدنية، أو دورات، أو هوايات، أو عمل، وغير ذلك... يُصنّفُ المعلمُ الأمثلة من خلال التّشديد على مُرَكَّبِ اللياقة البدنية الأساسي من بين هذه الفعاليات.

يمكنُ الاستعانة بمسردِ الفعاليات المقترح هنا:

ركوب الخيل؛ الكرة الطّائرة؛ الغوص؛ ركوب الأمواج؛ تاي-تشي؛ كرة قدم الشّواطئ؛ العَدُو على مسار اللياقة؛ الجودو؛ الكراتيه؛ التّيس؛ ركوب درّاجات اللياقة؛ تمارين لبناء العظم؛ الرّقص؛ كرة السّلة؛ اليوغا؛ البيلاتس؛ بالدنكرايز؛ رفع الأثقال؛ العَدُو؛ ...

فيلم قصير للمعلّم وللتلميذ، في موضوع الفعاليات البدنية للأولاد وللشّبيبة.

<https://www.youtube.com/watch?v=g56OhFgczfA>



لإنهاء هذه الوحدة

توضيح شخصيٍّ وجماعيٍّ مشترك

12. مصطلح مُهمٌ تعلّمته في هذه الوحدة.

13. أمران جديداً تعلّمتهما في هذه الوحدة.

14. ما الذي كان صعبًا ومُعقّدًا في هذه الوحدة؟

15. ما الذي كان سهلًا وبسيطًا في هذه الوحدة؟

16. ما الذي أثارَ اهتمامي؟

17. هل سأقومُ بالأشياء بشكلٍ آخر، في أعقاب التّعلّم والممارسة؟



### الدَّرْسُ الثَّالِثُ: التَّعَلُّمُ عَنِ فَرْعِ رِيَاضِيٍّ/لُعْبَةٍ (دِرْسَانِ تَعْلِيمِيَّانِ)

هنالك فروعٌ رياضيَّةٌ عديدة، منها ما نعرفه جيِّدًا وآخر نعرفُ آسمَهُ فقط، ولا فكرة لدينا عن قوانينه وأرقامه القياسِيَّة ونشأته. هنالك فروع رياضيَّة لها شعبيَّة عالية جدًا في دولة معيَّنة، وغير معروفة في دولةٍ أُخرى. في ألعابِ أولمبيَّةٍ مختلفة، أُدخلت فروع رياضيَّة تجربيَّة ذات شعبيَّة عالية في الدَّولة المُضيِّفة، لكنَّها لُعبت خارج المنافسات الأولمبيَّة، بهدف اختبارها وفحص هل ستكتسبُ لعبةٌ كهذه شعبيَّةً، وهل ستثيرُ اهتمام الجمهور. إذا كان الأمر كذلك، فيتقرَّرُ إدخالها كأحد فروع الألعاب الأولمبيَّة، لكن في غالبية الحالات، ألعاب كهذه تبقى خارج الأولمبيَّادة. منذ سنة 1992، توقَّف اختبارُ الألعاب المحليَّة. هدفنا في هذا الدَّرْس، هو أن يختار كلُّ تلميذ أحد الفروع الرِّياضيَّة أو لعبة معيَّنة - ويُجرى عنها بحثًا مُعمَّقًا. كيف نشأت؟ ما هي أرقامها القياسِيَّة؟ ما هي قوانينها؟ وغير ذلك...

#### مجرى الدَّرْس

1. فيلم قصير - نموذج تمثيليٌّ.
2. مَهْمَةٌ عَنِ الفِيلمِ القَصِيرِ.
3. اختيار فرع رياضيٍّ/لعبة.
4. كتابة مُوجَزٍ مُوجَّهٍ عَنِ اللُّعبةِ الَّتِي تَمَّ اختيارها.
5. عرضُ هذا المُوجَزِ أمام التَّلَامِيذِ داخل الصَّفِّ.
6. ممارسة عمليَّة.

#### فِيلمٌ قَصِيرٌ أَفْتِتاحِيٌّ

يعرض المُعلِّمُ أمام التَّلَامِيذِ فيلماً قصيراً عن لعبة رياضيَّة، ومِنَ المُفضَّلِ أن تكونَ هذه اللُّعبة لُعبةً يعرفونها، لكنَّهم لا يعرفون قوانينها جيِّدًا. مثلاً: القفز العالي؛ كرة اليد؛ التَّجْدِيف؛ روغبي؛ وغيرها...

#### مَهْمَةٌ عَنِ الفِيلمِ القَصِيرِ

يسألُ المُعلِّمُ التَّلَامِيذَ عن مدى معرفتهم باللُّعبة. (على الأرجح ستكونُ إجاباتهم بالإيجاب) بعد ذلك يحصلون على ورقة، عليهم أن يحاولوا الإجابة عَنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:

- كيف نشأ هذا الفرع/ اللُّعبة وتطوَّر؟

- ما هي قوانين هذه اللُّعبة؟

- من هو صاحب الرِّقْمِ القياسِيِّ؟

- من هو البطل الحاليُّ؟

إختيار فرع رياضيٍّ أو لعبة، وكتابة تلخيصٍ عنها  
على كلّ تلميذٍ آختيار لعبة رياضيّة يرغبُ في بحثها وَاستطلاعها، يكتب عنها (300-400) كلمة بحيث تجيب عن  
الأسئلة التّالية:

لماذا آختر هذه اللّعبة؟  
هل شاهدتها؟ هل مارسها؟  
ما الهدف منها، وما هي قوانينها؟  
ما هي مُركّبات اللّياقة البدنيّة المطلوبة لإنجاح اللّعبة؟  
ما هي الأرقام القياسيّة التي سُجلت (محليًّا وعالميًّا)؟

عرضُ هذا المُوجز أمام التّلاميذ داخل الصّفّ  
في الدّرس التّالي، يعرضُ كلّ تلميذٍ مُلخصه عن ألعابٍ أُخرى.

ممارسة عمليّة  
يختار المعلمُ لعبةً أو أكثر من الفروع التي تمّ استطلاعها، ويمارسونها بشكلٍ فعليّ.

مَهْمَةٌ تَلْخِصِيَّةٌ: التَّربِيَةُ لِلصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ  
تكملة الكلمات النَّاقصة (من مَسْرَدِ الكلمات)

\_\_\_\_\_ للصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ هي عَمَلِيَّةٌ تَشْمَلُ فَعَالِيَّاتٍ هَدَفُهَا تَطْوِيرُ المَعْرِفَةِ، ووسائلِ التَّأَمُّلِ وتذويتِ القِيمِ لتحسينِ وتَأهيلِ صِحَّةِ الإنسانِ. على المدى البعيد، الهدفُ الأسمى للتَّربِيَةِ لِلصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ هو الرِّغْبَةُ في تَبَيُّ وَقَبُولِ كُلِّ ل\_\_\_\_\_ وسلوكِ صِحِّيٍّ وتطبيقه دائِمًا ك\_\_\_\_\_ سواءً أكان على المستوى الجسدي، أم الرُّوحِيٍّ، أم الاجتماعيِّ، أم البيئيِّ. كذلك تَطْوِيرُ آتِخَاذِ قَرَارَاتٍ مَسْؤُولَةٍ وطرائقِ تفكيرِ داعمةٍ للأَطْرِ الصِّحِّيَّةِ. إضافةً إلى تَطْوِيرِ مَهَارَاتٍ مَخْتَلِفَةٍ ذاتِ عِلَاقَةٍ، وإِكْسَابِ وتَجْدِيرِ أَدْوَاتٍ ومَعْرِفَةٍ عَنِ جِسمِ \_\_\_\_\_ بمستوياته المختلفة. إِكْسَابِ أَدْوَاتٍ كَهَذِهِ، تَتِيحُ لِلإنْسَانِ العَمَلَ بِتَأَنٍّ، والقُدْرَةَ على مَوَاجَهَةِ \_\_\_\_\_ مَخْتَلِفَةٍ في حَيَاتِهِ مَتَعَلِّقَةٍ بِمَوْضُوعِ الصِّحَّةِ بِشَكْلِ مَبَاشِرٍ أو غيرِ مَبَاشِرٍ، تَشْمَلُ عَمَلًا مَتَوَاصِلًا ومَتَعَاقِبًا، بِهَدَفِ تَبَيُّ سَلُوكِيَّاتٍ مُطَوَّرَةٍ لِلصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ، ولِإِدَارَةِ نَمَطِ حَيَاةٍ سَلِيمٍ، ذاتِ جُودَةٍ و\_\_\_\_\_ . تَتَطَرَّقُ التَّربِيَةُ لِلصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ إلى أَرْبَعَةِ جَوَانِبٍ مَرَكِزِيَّةٍ لِنَمَطِ حَيَاةٍ سَلِيمٍ، وَالَّتِي تَأْمَلُ مِنْ خِلَالِهَا تَحْقِيقَ تَطْوِيرِ الصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ فِي المَجْمُوعَةِ السُّكَّانِيَّةِ:

1. هَدْوَاءُ \_\_\_\_\_ .
2. فَعَالِيَّاتٍ \_\_\_\_\_ .
3. \_\_\_\_\_ صِحِّيٍّ .
4. تَغْذِيَّةٍ \_\_\_\_\_ .

مَسْرَدُ الكَلِمَاتِ

حالات	بدنيَّة	نمط حياة	عادات	تربيه
نفسِيٍّ	الإنسان	صِحِّيٍّ	نوم	سليمة

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/5/5->

[1/HoraotKeva/K-2011-8-4-5-1-46.htm](http://1/HoraotKeva/K-2011-8-4-5-1-46.htm)

## لإنهاء التَّعلُّم والممارسة لبرنامج التَّربية البدنيَّة

توضيح شخصيٍّ وجماعيٍّ مشترك

- مصطلحات مُهمَّة تعلَّمُها.
- أمور جديدة تعلَّمُها.
- ما الذي كان صعبًا ومُعقَّدًا؟
- ما الذي كان سهلًا وبسيطًا؟
- ما الذي أَحَبَبْتُهُ وأثارَ آهتامي؟
- ما الذي أَرغَبُ في إضافته للتَّعلُّم وللممارسة؟
- عمَّ كُنْتُ سأتنازل؟
- هل سأقومُ ببعض الأمور بشكلٍ مختلفٍ، في أعقاب التَّعلُّم والممارسة؟ لا كما في الرِّسم التَّوضيحيِّ، بشكلٍ لا يقبلُ الشُّكَّ...

