

## نمون برگ شماره سه : طرح درس روزانه الگوهای تدریس برتر مراقبین سلامت

<b>نام و نام خانوادگی:</b> شماره پرسنلی: <b>نام واحد آموزشی:</b> <b>شماره تماس ثابت:</b> شماره موبایل:		<b>پست اکترونیکی:</b> شهرستان / منطقه / ناحیه:	
<b>www.BehdashTiha.Com</b>			
<b>منبع آموزشی مراقبین سلامت:</b> راهنمای خودمراقبتی برای سفیران	<b>موضوع آموزشی:</b> تغذیه سالم	<b>مدت جلسه:</b> 27:41	<b>تعداد دانش آموزان گروه هدف:</b> 15 دانش آموز
<b>هدف کلی:</b> آشنایی دانش آموزان با تغذیه سالم			
<b>هدف های جزئی:</b> دانش آموزان هرم غذایی را بشناسند. دانش آموزان گروه های غذایی را بشناسند. دانش آموزان واحدهای مربوط به گروه های غذایی را بشناسند. دانش آموزان با چربی های ضروری آشنا شوند. دانش آموزان مقدار واحدهای مورد نیاز روزانه گروه های غذایی را بشناسند. دانش آموزان دلایل اهمیت خوردن صبحانه به موقع را بیاموزند. دانش آموزان با انواع رژیم های غذایی آشنا شوند. دانش آموزان با بشقاب غذایی سالم آشنا شوند. دانش آموزان رژیم غذایی سالم را بشناسند.			
<b>هدف های رفتاری:</b> دانش آموزان با واحدهای غذایی و تعداد واحد مورد نیاز روزانه آشنا شده و بتوانند رژیم غذایی خود را بر اساس استاندارد مورد نیاز تنظیم کنند.			
<b>الگوهای نوین در فرایند یاددهی و یادگیری:</b> بارش افکار پرسش و پاسخ سخنرانی ابزار آموزش عینی			
<b>روش های آموزشی:</b> دانش آموزان به صورت انفرادی در مورد تغذیه خود تفکر کنند و به پرسش و پاسخ مطرح شده در طی آموزش پاسخ دهند. دانش آموز در کلاس نشسته و در ارائه مطالب همکاری نموده و در پرسش و پاسخ و بارش افکار مشارکت نماید.			
<b>مواد و وسایل آموزشی:</b> مواد غذایی از گروه های غذایی تخته وایت برد کتابچه خودمراقبتی سفیران سلامت			

		مدل کلاس و گروه آموزشی :	کلاس درس
زمان	فعالیت های دانش آموزان	فعالیت های مراقب سلامت	فعالیت های قبل آموزش (مهارت های ارتباطی)
کمتر از 1 دقیقه	* برخواستن از جای خود در ابتدای ورود مراقب سلامت * سلام و احوال پرسی * برقراری ارتباط عاطفی	* در زدن و کسب اجازه جهت ورود به فضای آموزشی * سلام و احوالپرسی با دانش آموزان * معرفی خود به عنوان مراقب سلامت * برقراری ارتباط عاطفی از طریق همدلی با دانش آموزان(صحبت از آب و هوا)	
کمتر از 1 دقیقه	* پاسخ های دسته جمعی * حدس زدن موضوع آموزش	* پرسش و پاسخ اولیه در خصوص مطالب جلسه آموزشی * و با نشان دادن هرم غذایی، موضوع مورد بحث را حدس بزنند.	ارزشیابی تشخیصی (ورودی)
1 دقیقه	دانش آموزان با دقت به سخنان مراقب سلامت گوش فرامی دهند.	مراقب سلامت با نشان دادن هرم غذایی و ارائه پرسش های اساسی، ذهن دانش آموز را آماده و مشتاق دریافت مطالب میکند.	معرفی درس جدید و ایجاد انگیزه
18 دقیقه	* دانش آموزان با دیدن هرم غذایی متوجه موضوع بحث شدند * پاسخ دانش آموزان به سوالات مطرح شده در طی آموزش (امروز صبحانه چی خوردین؟) * پاسخ به سوالات در خصوص گروه های غذایی، رژیم های لاغری، بشقاب	* نشان دادن مواد غذایی جهت عینیت بخشی و آمادگی و ورود به بحث آموزشی * آموزش عینی هرم غذایی با جزئیات کامل * آموزش عینی واحد های غذایی * تشویق دانش آموزان به خوردن صبحانه(تنوع گروه ها در صبحانه) * آموزش چربی های ضروری مورد نیاز بدن	فعالیت های ضمن تدریس فرایند یاددهی و یادگیری

	<p>سالم، رژیم سالم، چربی های ضروری (بارش افکار آنان)</p> <p>*درک لزوم خوردن صبحانه</p> <p>*یادگیری معنا و مفهوم درست واحد های غذایی</p>	<p>*طرح سوال از دانش آموزان در خصوص گروه های غذایی، انواع رژیم های لاغری، بشقاب سالم، رژیم سالم، چربی های ضروری</p> <p>*آموزش مطالب از طریق سخنرانی، پرسش و پاسخ، بارش افکار</p> <p>*تاکید بر رژیم غذایی سالم و بشقاب سالم</p>	
<p>حدود 3 دقیقه</p>	<p>همکاری دانش آموزان در خصوص مطالب آموزش داده و یادآوری آنان از طریق تکرار</p>	<p>مرور توضیحات ارائه شده با همکاری و کمک دانش آموزان و تکمیل آموخته ها</p>	<p><b>جمع بندی و نتیجه گیری</b></p>
<p>2 دقیقه</p>	<p>پاسخ به سوالات مراقب سلامت</p>	<p>پرسش از رژیم غذایی سالم</p>	<p><b>ارزشیابی تکوینی و پایانی</b></p>
	<p>همراهی با مراقب سلامت در معرفی گروه های غذایی</p>	<p>تهیه واحدهای غذایی گروه های غذایی</p>	<p><b>فعالیت خلاقانه</b></p>
<p>حدود 2 دقیقه</p>	<p>تهیه یادآمد 7 روزه غذایی</p>	<p>درخواست تهیه یادآمد غذایی 7 روزه جهت بررسی رژیم غذایی دانش آموزان</p>	<p><b>تعینت تکلیف اختتامیه</b></p>