

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

نام و نام خانوادگی :		شماره پرسنلی :		نام واحد آموزشی :	
شماره تماس ثابت :		شماره تلفن همراه :		پست الکترونیکی :	
شهرستان /منطقه /ناحیه :خواف /بخش جلگه زوزن /زوزن					
منبع آموزشی مراقبین سلامت : کتاب سفیران سلامت ابتدایی		موضوع آموزشی : تغذیه سالم		مدت جلسه : 30 دقیقه	
				تعداد دانش آموزان گروه هدف : 24 نفر دانش آموزان کلاس چهارم	
هدف کلی :					
آشنایی دانش آموزان با گروه های مواد غذایی و اهمیت آن برای بدن					
هدف های جزئی :		<p>1- دانش آموزان بتوانند طبقات هرم غذایی را بیان کنند (شناختی / دانشی).</p> <p>2- دانش آموزان با تغذیه صحیح (تعادل و تنوع) آشنا شوند (شناختی / دانشی)</p> <p>3- دانش آموزان با راه های مناسب تغذیه سالم آشنا می شوند (شناختی / دانشی)</p> <p>3- دانش آموزان بتوانند فهرستی از مواد غذایی را تهیه کنند و به صورت طبقه بندی مواد غذایی به کلاس گزارش دهند (رفتاری).</p> <p>4- دانش آموزان به استفاده بیشتر از سطوح پایینی هرم (نان و غلات، میوه و سبزیجات) ترغیب شوند (نگرشی و عاطفی)</p> <p>5- دانش آموزان با توجه به خلاقیت و ابتکارات خود هرم مواد غذایی را در طرح های مختلف دست سازه آماده کنند و به کلاس بیاورند (رفتاری)</p>			
الگوهای نوین در فرایند یادهی و یادگیری :		استفاده از دیتا پروژکتور در تدریس			
روش های آموزشی :		بحث گروهی - پرسش و پاسخ - اکتشافی			
مواد و وسایل آموزشی :		کتاب درسی - ماژیک - تخته - فیلم و لوح فشرده آموزشی - پوستر هرم غذایی و وسایل و مواد غذایی که از قبل به دانش آموزان گفته شده با خود به کلاس بیاورند			
مدل کلاس و گروه آموزشی :		یوشکل (U)، همیاری			
فعالیت های مراقب سلامت		فعالیت های دانش آموزان		زمان	
فعالیت های قبل آموزش (مهارت های ارتباطی)		سلام و احوالپرسی - دقت در وضع جسمی و روانی دانش آموزان - ورزش کردن برای ایجاد نشاط در دانش آموزان - حضور و غیاب - رسیدگی به تکالیف و موارد خواسته شده - گروه بندی - روشن کردن سیستم هوشمند		سلام و احوال پرسی - انجام ورزش همراه با مراقب سلامت برای ایجاد نشاط - آماده سازی مواد غذایی خواسته شده قبل از کلاس	
				3 دقیقه	

5دقیقه	-دانش آموزان به دقت به مراقب سلامت (مربی بهداشت) گوش می دهند و در بحث گروهی شرکت می کنند.	معلم به عنوان ایجاد انگیزه از دانش آموزان می خواهد مواد غذایی را که از قبل تهیه کرده اند را در گروه های خود و به طور دلخواه طبقه بندی کنند.	ارزشیابی تشخیصی (ورودی) معرفی درس جدید و ایجاد انگیزه
15دقیقه	1-دانش آموزان به صورت گروهی مواد غذایی گروهشان را طبقه بندی می کنند و جلسه بارش فکری نیز شرکت می کنند. و بعد از طبقه بندی، آن را به کلاس ارائه می دهند. 2-دانش آموزان با مراقب سلامت در فرایند تدریس همکاری کرده و مواد غذایی رو مجدد طبقه بندی می کنند.	1-بعد از پایان طبقه بندی مراقب سلامت از نماینده هر گروه می خواهد جلو کلاس بیاید، نحوه طبقه بندی اش را توضیح دهد. 2-بعد از صحبت های گروه ها مراقب سلامت توضیح می دهد که سازمان بهداشت جهانی نیز برای طبقه بندی مواد غذایی ملاک هایی را در نظر گرفته و به صورت هرم طبقه بندی شده است. مراقب سلامت می پرسد کسی درباره این هرم اطلاعاتی دارد؟؟ چنانچه دانش آموزی اطلاعاتی داشت به کلاس ارائه دهد. سپس کلیپ هایی که برای این قسمت تدارک دیده را برایشان به نمایش می گذارد، و سپس از آن ها می خواهد در باره اهمیت هر طبقه هر آنچه از کلیپ فهمیدند را بگویند. 3-قرار گرفتن مواد غذایی در بالای شکل که جای کمتری گرفته است به این معنی است که باید از این دسته مواد غذایی کمتر بخوریم. هر چه از بالای شکل به پایین نزدیک می شویم جایی که گروه های غذایی اشغال می کنند بیشتر می شود که به این معنی است که باید از این مواد غذایی بیشتر بخوریم. با شناخت گروه های غذایی که در شکل می	فعالیت های ضمن تدریس فرایند یاددهی و یادگیری

بینیم می توانیم برنامه غذایی سالمی داشته باشیم.

4- گروه های غذایی: گروه نان و غلات: این گروه در پایین ترین قسمت شکل قرار گرفته است و شامل انواع نان ها، برنج و ماکارونی است. این گروه از مواد غذایی اصلی ترین منبع کسب انرژی بدن است. گروه سبزی ها: در طبقه دوم این شکل گروه سبزی ها قرار دارد. سبزی ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند. این گروه شامل سبزی خوردن، کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی است. گروه میوه ها: این گروه مواد غذایی در طبقه دوم قرار دارد. میوه ها منبع مهمی از ویتامین ها هستند و شامل انواع میوه ها، مانند سیب، پرتقال، گلابی، موز، انگور و ... است. گروه شیر و لبنیات: در طبقه سوم شکل قرار دارد. مواد غذایی این گروه مانند شیر، دوغ، کشک، ماست و پنیر برای رشد استخوان و دندان مفید است. گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه در طبقه سوم شکل قرار دارد و شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی) و تخم مرغ است. گروه حبوبات و مغزها: این گروه در طبقه سوم قرار دارد و شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه و ماش) و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق و بادام زمینی) است. در آخرین طبقه، مواد قندی و چربی

		<p>قرار گرفته است. بهتر است از مواد این گروه کمتر استفاده کنیم .</p> <p>5-مراقب سلامت از دانش آموزان می خواهد مواد غذایی شان را بر طبق هرم مواد غذایی مجدد طبقه بندی کنند.</p> <p>6-هفت راه مناسب برای تغذیه سالم:-میوه بیشتر بخوریم-سبزی بیشتر بخوریم-هر روز شیر ولبنیات بخوریم-حبوبات بخوریم-قندو شیرینی کم بخوریم-نمک کم بخوریم-چربی و روغن کم بخوریم.</p>	
5دقیقه	دانش آموزان در گروه های خود کارشان را جمع بندی کرده و سرگروه موارد درخواستی مراقب سلامت را اجرا می کند .	مراقب سلامت (مربی بهداشت) برای جمع بندی مطالب از دانش آموز می خواهد طبقه بندی های انجام شده در گروه هایشان را یک نفر سرگروه جلو کلاس بخواند. سپس مراقب سلامت (مربی بهداشت) و سایر دانش آموزان درستی کارشان را بررسی می کنند.	جمع بندی و نتیجه گیری ارزشیابی تکوینی و پایانی
دقیقه	دانش آموزان مواد غذایی متفاوتی را انتخاب کرده و با خود به کلاس آورده بودند جهت طبقه بندی و یادگیری - دانش آموزان با توجه به خلاقیت و مهارت خود هرم مواد غذایی (دست سازه) تهیه می کنند		فعالیت خلاقانه دانش آموزان
2دقیقه	-دانش آموزان به دقت به مراقب سلامت (مربی بهداشت) گوش می دهند تا برای جلسه آینده موارد خواسته شده را انجام دهند	در این مرحله مراقب سلامت (مربی بهداشت) از گروهی از دانش آموزان می خواهد که جلسه بعد، رژیم غذایی مناسب خود را طبق هرم مواد غذایی برای یک هفته تنظیم نمایند و به کلاس بیاورند.	تعینت تکلیف اختتامیه

		<p>-از دانش آموزان خواسته می شود که به صورت گروهی یک هرم غذایی دست ساز با سلیقه و ایده خودشان درست و تزئین کنند و به کلاس بیاورند.</p>	
--	--	--	--

