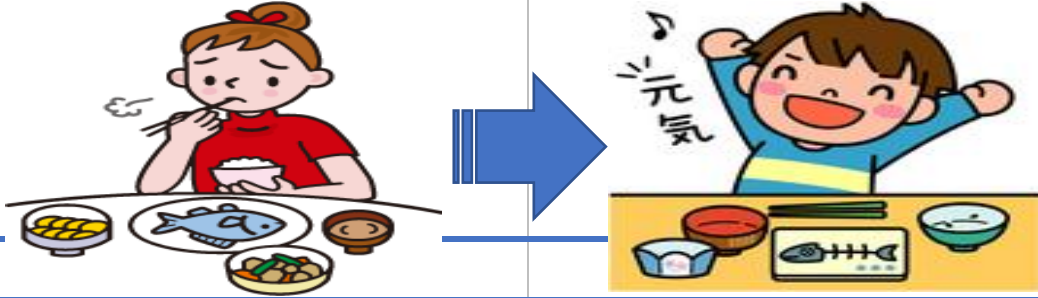


"اليابان ، سايتاما" هيا نعزز وجبة الإفطار ونجعلها مصدراً أكبر للطاقة



انشر قصص (لا تزيد عن 100 حرف) حول أنشطة مثل التغييرات التي تطرأ على الأطفال ووضع ظروف الفصل. استرجع ما درست وتعلمت في حصة "التدبير المنزلي" وأعد النظر في حياتك الصباحية عموماً وركز على وجبة الإفطار خصوصاً، وابحث عن النقاط التي تتعلق بالصحة البدنية ويمكنك من خلالها تحقيق حياة أفضل، وبادر بأخذ خطوات جادة لتحسين صحتك.

تصنيف النشاط، وقت النشاط: ① حصة التدبير المنزلي (45 دقيقة × ساعتان)، ② أنشطة الفصل (2) (45 دقيقة)، ③ أثناء اجتماع الصباح والمساء (مراجعة التنفيذ اليومي للنشاط) ④ نشاط "تجمع الأطفال" (15 دقيقة)
الصفوف المستهدفة بالنشاط: الصف السادس الابتدائي

هدف النشاط

إعادة النظر في وجبة الإفطار والتفكير فيها كوسيلة لتحسين الصحة والحياة في الصباح، وانتهاز هذه الفرصة لجعل الأطفال ينظرون إلى حياتهم الخاصة بشكل عام وتطوير الشغف والإرادة اللازمة التي تساعد على تحقيق أهدافهم.

الأدوات والمستلزمات اللازمة للنشاط

ملخص لنتائج استبيان الإفطار ورسم بياني للعناصر الغذائية وبطاقة "الاجتهاد في العمل"

إجراءات التنفيذ

| No. | 名前 | 性別 | 年齢 | 朝食の時間 | 朝食の内容 | 朝食の時間 | 朝食の内容 | 朝食の時間 | 朝食の内容 |
|-----|--------|----|----|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| 1 | 山田 太郎 | 男 | 10 | 7:00 | パン、牛乳、果物 | 7:30 | パン、牛乳、果物 | 7:00 | パン、牛乳、果物 |
| 2 | 田中 花子 | 女 | 10 | 7:15 | パン、牛乳、果物 | 7:45 | パン、牛乳、果物 | 7:15 | パン、牛乳、果物 |
| 3 | 佐藤 健太 | 男 | 10 | 7:00 | パン、牛乳、果物 | 7:30 | パン、牛乳、果物 | 7:00 | パン、牛乳、果物 |
| 4 | 鈴木 美咲 | 女 | 10 | 7:15 | パン、牛乳、果物 | 7:45 | パン、牛乳、果物 | 7:15 | パン、牛乳、果物 |
| 5 | 高橋 大輔 | 男 | 10 | 7:00 | パン、牛乳、果物 | 7:30 | パン、牛乳、果物 | 7:00 | パン、牛乳、果物 |
| 6 | 渡辺 小百合 | 女 | 10 | 7:15 | パン、牛乳、果物 | 7:45 | パン、牛乳、果物 | 7:15 | パン、牛乳、果物 |
| 7 | 伊藤 拓也 | 男 | 10 | 7:00 | パン、牛乳、果物 | 7:30 | パン、牛乳、果物 | 7:00 | パン、牛乳、果物 |
| 8 | 山崎 愛 | 女 | 10 | 7:15 | パン、牛乳、果物 | 7:45 | パン、牛乳、果物 | 7:15 | パン、牛乳、果物 |
| 9 | 中村 悠太 | 男 | 10 | 7:00 | パン、牛乳、果物 | 7:30 | パン、牛乳、果物 | 7:00 | パン、牛乳、果物 |
| 10 | 小林 結衣 | 女 | 10 | 7:15 | パン、牛乳、果物 | 7:45 | パン、牛乳、果物 | 7:15 | パン、牛乳、果物 |

صورة من "حصة التدبير المنزلي"

1) قبل إجراء النشاط: أثناء دراسة "هيا نبتكر في حياتنا الصباحية" في التدبير المنزلي ، خصصنا وقتاً ينظر الطفل فيه إلى حياته ويعيد النظر بها، وحين فكروا في حياتهم الصباحية بتركيز، أكتشفوا أن هناك نقاط يجب تحسينها وتحويلها للأفضل.

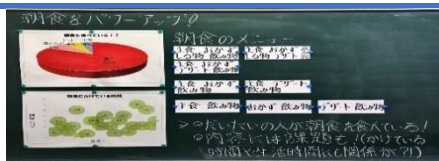
「学級活動」アンケート

1. ほとんど朝食を食べていないですか？
 はい
 いいえ
 どちらでもない
 よく食べている
 よく食べていない

2. 今日の朝食いつもの朝食のメニューは得意ですか？
 はい
 いいえ
 どちらでもない

3. 朝食にかけている時間はどれくらいですか？
 だいたい 分くらい

2) قبل إجراء النشاط: في ضوء خطة التدريس السنوية ، استشرنا مدرس التغذية وقررنا عقد حصة T.T. (فريق تدريس)، وأجرينا استبياناً حول وجبة الإفطار أثناء الحصة.



3) مرحلة "يحدد": اعرض نتائج الاستبيان الذي تم إجراؤه مسبقاً حتى يتمكن كل طفل من فهم طريقته في تناول طعام الإفطار وكذلك طريقة كل طفل آخر من الموجودين بالفصل، ثم استعرض هدف هذا النشاط في ذلك الوقت.



(4) مرحلة "يبحث": التفكير في كيفية عمل وجبة إفطار أفضل وأكثر إفادة، ويراجع فيها كل طفل إفطاره واضعاً في حسبانته كلام مدرس التغذية ويفكر في وجبة فطور أفضل.



(5) مرحلة "يجد": قام التلاميذ بعمل مجموعات ومناقشة كيف يمكنهم تعزيز وجبة الإفطار الخاصة بهم وجعلها مصدر طاقة" وما يجب القيام به بشكل تفصيلي.

朝食パワーアップ大作戦！ 名前()

前半 自分のめあて 毎朝、
いつ 全部、
どのように 早く起きて、
なにをする 寝る。

~自分のめあてをふり返ろう~

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
| △ | ☆ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

(6) مرحلة "يقرر": يقرر الأطفال هدفاً يمكنهم تحقيقه بناءً على الحوار الذي دار في المجموعات. بالإضافة إلى ذلك، قام الجميع بإعلان الأهداف التي قاموا بتحديدها، واستمع التلاميذ إلى آراء أصدقائهم أيضاً.

後半 自分のめあて

いつ 毎朝、
どのように 早く起きて
なにをする 毎朝ごはんを食べてみる。

~自分のめあてをふり返ろう~

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1日(土) | 2日(日) | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) |
| ○ | ○ | △ | △ | ◎ | ◎ | ○ |

(7) اجراءات ما بعد النشاط: يقوم كل تلميذ بالتدرب في البيت على تحقيق الأهداف التي قررها في المدرسة، ويتم عمل وقت للمراجعة بشكل يومي. وبعد أسبوع، يتم عمل وقت لمراجعة ماتم عمله خلال الأسبوع، ويمكن تغيير الهدف إذا شعر الطفل أنه يجب تعديله أو تغييره، ثم يواصل محاولاته في تحقيق الهدف الجديد بتنفيذ القرارات التي اتخذها.

(家族からひとこと)

↓いつも食べていた朝食ですが、
頑張って起きて、朝食の汁を自分で
作りました。今度は、一緒に作ろうね。
これからも頑張ってください。

(8) اجراءات ما بعد النشاط: في نهاية بطاقة "الاجتهاد في العمل" توجد خانة لكتابة كلمة بخصوص تنفيذ هذا النشاط من أفراد الأسرة الموجودين بالبيت. فالتعاون مع الأسرة أدى أيضاً إلى تشجيع الطفل على الاستمرار في تنفيذ القرارات التي اتخذها أثناء النشاط.



(9) اجراءات ما بعد النشاط: أصبح بالإمكان رؤية الأطفال وهم يتوسعون في عمل الأنشطة في اجتماع وقت الغداء. حيث تقوم "مجموعة الغداء المدرسية" بعمل أنشطة لجذب انتباه أطفال المدرسة ودعوتهم لتناول وجبة طعام متوازنة، مثل عمل الاختبارات والمسابقات القصيرة ومسرحيات وغيرها من الأنشطة.

صورة لمبتكري النشاط



"من مبتكري النشاط"

- يمكن تنفيذ هذا النشاط في كل المراحل الدراسية، ولكن يجب ابتكار طريقة للنشر والتنفيذ حسب الصف الدراسي.
- النتائج الحالية هي نتائج تنفيذ النشاط في المنزل، يمكن تلقي نتائج أفضل إذا تم الاتفاق على "زيارة الأباء للمدرسة" ومشاهدتهم أثناء اجراءات استعداد وتنفيذ هذا النشاط في الفصل.
- يجب وضع اختلاف الظروف المعيشية لكل طفل وكل أسرة في الاعتبار عند تنفيذ هذا النشاط.

المراجع والأوراق المصاحبة للنشاط

بطاقة "الاجتهاد في العمل" التي تم استخدامها في هذا النشاط

朝食パワーアップ大作戦！

名前()

| | | |
|-------|--------|---------------------|
| 前半 | 自分のめあて | 友達のめあてを聞いて(修正や付けたい) |
| いつ | | |
| どのように | | |
| なにをする | | |

～自分のめあてをふり返ろう～

前の自分よりよくできたー☆ よくできたー◎ できたー○ できなかったー△

| | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 11日(土) | 12日(日) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) |
| | | | | | | |



| | |
|-------|--------|
| 後半 | 自分のめあて |
| いつ | |
| どのように | |
| なにをする | |

～自分のめあてをふり返ろう～

前の自分よりよくできたー☆ よくできたー◎ できたー○ できなかったー△

| | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 18日(土) | 19日(日) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
| | | | | | | |

〈2週間を振り返って〉

〈家族からひとこと〉

◇ شرح المصطلحات :

| | |
|---|--------------------------------------|
| <p>يدرس التلاميذ دروس مادة التدبير المنزلي بدءاً من الصف الخامس الابتدائي مرة أو مرتان في الأسبوع، أي لمدة (45-90 دقيقة) في الأسبوع.</p> <p>تهدف مادة التدبير المنزلي إلى تنمية القدرة على عيش حياة إنسانية صحية في المنزل ومع الأسرة، وكذلك تنمية القدرة على حل المشاكل وابتكار طرق لعيش حياة أفضل، ويتم تدريس المادة من الكتب المدرسية المعتمدة من وزارة التربية والتعليم والعلوم والتكنولوجيا.</p> | <p>مادة التدبير المنزلي</p> |
| <p>تغيرت البيئة الاجتماعية والعادات الغذائية بشكل ملحوظ، ومع اختلاف عادات الأكل؛ لوحظ اضطراب عادات الأكل لدى الأطفال، مثل عدم تناول وجبة الإفطار وغيرها من الاضطرابات، ولهذا أصبح من الضروري أن يكتسب الطفل "القدرة على الإدارة والتحكم في وجبات الطعام" و "عادات الأكل الصحيحة" حتى يكتسب عادات التغذية وتناول الطعام الصحيحة، ويستطيع أن يحيا بشكل صحي.</p> <p>لهذا السبب ، يتم تعيين "مدرس التغذية" الذين يلعبون دوراً رئيسياً في توجيه الأطفال إلى العادات الغذائية الصحيحة (التثقيف الغذائي في المدارس) إلى المدارس.</p> | <p>مدرس التغذية</p> |
| <p>تعتمد المدارس الابتدائية في اليابان أنشطة جماعية للأطفال، حيث يتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات مختلفة للعمل على خلق حياة مدرسية أفضل.</p> <p>جماعة الغداء المدرسية هي واحدة منهم، ويعمل فيها الأطفال في موضوع التثقيف الغذائي بشكل مستقل وعملي بأفكار إبداعية.</p> | <p>جماعة الغداء المدرسية</p> |
| <p>أحد الأنشطة الجماعية للأطفال هو "الأنشطة الجماعية التي يتجمع فيها جميع أطفال المدرسة بجميع الصفوف" ، وهذا ما تفعله العديد من المدارس في "تجمع الأطفال".</p> <p>بالإضافة إلى ذلك ، يُعقد هذا الاجتماع كنشاط تطوعي ومستقل خاص بالأطفال، ويختلف في التخطيط والإدارة عن الفعاليات المدرسية الأخرى.</p> | <p>تجمع الأطفال</p> |
| <p>توفر المدرسة فرصة للآباء للذهاب إلى المدرسة ورؤية أطفالهم أثناء اليوم الدراسي وأثناء الحصص المدرسية أيضاً، وهكذا يمكن للوالدين متابعة الأنشطة التعليمية للمعلم وأنشطة الأطفال في الفصل، وبالتالي زيادة فهمهم للأنشطة التعليمية بالمدرسة والتفاعل مع المعلمين والمساعدة في تعليم أطفالهم.</p> | <p>زيارة الآباء للمدرسة</p> |