

# المقاييس التي تؤثر على صحّتنا

التعرّف على مختلف المقاييس التي تؤثر على صحّتنا



מודדים  
נְקִיּוּס

## مقدمة

جميعنا نرغب بأن نكون في صحة جيدة قدر الإمكان، لكن إلى أي مدى نستطيع السيطرة على ذلك؟ بالإضافة إلى الشروط الابتدائية التي نولد معها، ومخاطر التعرض للإصابات لمختلف الأسباب، تتأثر صحتنا بسلوكنا وباختياراتنا، وكذلك بالظروف والشروط البيئية. الطعام الصحي والمتنوع، شرب كمية كافية من الماء، النشاط البدني الملائم والنوم الجدي هي الأمور الأساسية التي بإمكاننا أن نوفرها لأنفسنا من أجل دعم الصحة الجيدة. كذلك، هنالك تأثيرات على صحتنا أقل خضوعاً لسيطرتنا، مثل تلوث أو نظافة الهواء، الأمور التي تسبب لنا الضغط والتوتر، مثل ضجيج الخلفية القوي أو العوامل المسببة للهدوء مثل المتنزهات الخضراء والجميلة. خلال هذه الفعالية، سنتوسع ونحاول التعرف على أكبر قدر ممكن من العوامل التي تؤثر على صحتنا.

## الأهداف

1. أن يفهم التلاميذ أن الصحة تتطرق إلى الصحة النفسية وكذلك الصحة الجسدية.
2. أن يبحث التلاميذ عن عوامل مختلفة تؤثر على صحتنا.
3. أن يقيم التلاميذ تأثير مختلف العوامل على صحتنا.
4. أن يقوم التلاميذ بإعداد بطاقات ألعاب تعكس قيمهم بشأن التكلفة في مقابل الفوائد المكتسبة من مختلف العوامل التي تؤثر على صحتنا.

المدة الزمنية  
45 دقيقة

العمر  
السابع - العاشر

الملاءمة لمجالات المعرفة  
الاجتماع، البيئة

المعرفة المسبقة  
لا حاجة

مُصطلحات أساسية  
الرّفاه البدني، الرّفاه النفسي، مقياس الصحة

المهارات المكتسبة  
التقييم، التصميم، الصياغة والتعليل

### التجهيز المُسبق

- جهاز عرض موصول بالحاسوب وملف عرض الشرائح المحوسب.
- لكل مجموعة:
- توجيهات لمهمة إنتاج بطاقات اللعب (الملحق رقم 1)
- قائمة "منتجات" للعبة (الملحق رقم 2)
- 12 بطاقة لعب للتعينة (الملحق رقم 3)
- مواد للتلوين (أقلام رصاص ملونة/ طوش)
- على الأقل بالألوان الأخضر، الأزرق والأحمر.
- مقص لقص بطاقات اللعب.

## مُجريات الفعالية

وسائل المساعدة	نوع الفعالية	دقائق	الفعالية
<p>لكل الدرس: جهاز عرض موصول بالحاسوب وملف عرض الشرائح المحوسب</p>	<p> شريحة عرض</p>	5	<p>1. ما هي الصحة وما الذي يؤثر عليها؟ في الفعالية الافتتاحية سنتحاور بشأن التعريف الموسع لمصطلح الصحة ومختلف المقاييس التي تؤثر عليها، في سلوكنا وفي بيئتنا.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● نبدأ بالسؤال ما هي الصحة أصلاً؟</li> <li>● نعرض أحد التعريفات المتعارف عليها للصحة (تعريف منظمة الصحة WHO): الصحة هي وضعية الرفاه الجسدي، النفسي والاجتماعي التامة وليس فقط عدم وجود المرض.</li> </ul> <p>انتبهوا إلى أن الصحة الجسدية من الممكن أن تؤثر على الصحة العاطفية، وبالعكس. من الممكن أن يؤدي الضغط والتوتر إلى مشاكل جسدية. رأينا مثلاً أن قلة النوم قد تسبب مشاكل حسيّة وعاطفية.</p> <p>نعرض سؤالاً للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ما الذي يمكنه التأثير على صحتنا عدا الطعام، النوم، النشاط البدني؟</li> </ul> <p>النقاط التي من الممكن أن يتم طرحها خلال النقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● جودة الهواء، الضجيج، المواد الكيميائية، عوامل الضغط والتوتر (مثلاً: البطالة، الفقر والهجران) وحلول لتحسين الحياة (الجمال، الفن، أماكن قضاء الأوقات والمنتزهات الملائمة للعمر) بالإمكان التطرق لكافة العوامل التي ذكرناها كمقاييس. معنى هذه المقاييس هو: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ عوامل بالإمكان قياسها.</li> <li>○ عوامل بالإمكان تغييرها.</li> </ul> </li> </ul>



نقاش



2.

تجهيز بطاقات للعبة "مدينة معافاة وصحية" في هذه الفعالية سنقوم بنشاط ضمن المجموعة، نجهز خلاله بطاقات بالإمكان استخدامها للعبة حول موضوع المدينة المعافاة والصحية.

شرح بشأن اللعبة:

في ألعاب الحاسوب أو الصناديق التي تحاكي بناء مدينة أو حضارة (مثل الألعاب - simcity أو الحضارة)، لدى اللاعبين موارد محدودة، ويحاولون، بواسطة هذه الموارد، بناء أفضل مدينة ممكنة. كلما كانت المدينة أفضل، يرغب المزيد من السكان بالعيش فيها، وهكذا تصبح لدى المدينة المزيد من الموارد التي تتيح لها إمكانية التطور.

فيديوهات للتجسيد:

بالإمكان اختيار أي فيديو للعرض، بحسب رغبتكم:

- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.socialquantum.acityint&hl=iw&gl=US>
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=info.flowersoft.theotown.theotown&hl=iw&gl=US>
- [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ea.game.simcitymobile\\_row&hl=iw&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ea.game.simcitymobile_row&hl=iw&gl=US)
- <https://www.youtube.com/watch?v=AqzMjzQ9pH4>

لنفترض أننا كنا نرغب بإعداد لعبة من هذا النوع، تهدف إلى إنشاء مدينة تعبر فيها صحة سكانها الحسية والجسدية الغاية الأسمى، أي أن يكون فيها سكان أصحاء قدر الإمكان. من أجل إعداد لعبة، يجب أن نقرر هل هي لعبة لوحية أم بطاقات، وإذا كانت لعبة لوحية - كيف ستبدو. بالإضافة إلى ذلك، يجب اتخاذ قرار بشأن القواعد والقوانين: مع كم من الموارد سنبدأ؟ كيف تدور الأدوار وغيرها الكثير من الأسئلة. سنركز على قسم واحد فقط: نجهز بطاقات لـ "منتجات" يجب على اللاعب الحصول عليها. تكلف هذه "المنتجات" المال، وهي تؤثر على صحة السكان في المدينة بطرق مختلفة.

من أجل ذلك، يجب تجهيز "منتجات" يجب على اللاعب الحصول عليها، مثلاً: منتجات ملموسة مثل المتنزّهات والشوارع، ومنتجات حسية وتربوية مثل التربة لغسل اليدين لجيل الطفولة المبكرة. تكلف هذه "المنتجات" موارد، ومن الممكن أن يكون لها تأثير على صحة سكان المدينة بطرق مختلفة.

20

لكل مجموعة:  
توجيهات لمهمة إنتاج بطاقات  
اللعبة (الملحق رقم 1)  
قائمة "منتجات" للعبة (الملحق  
رقم 2)  
12 بطاقة لعب للتعبئة:  
بطاقة منتج وبطاقات تعليق  
(يجب طباعتها وقصها من  
الملحق رقم 3)



عمل ضمن  
مجموعات



إبداع

العمل ضمن مجموعات (6 تلاميذ في المجموعة):  
في هذه المهمة، يجب على المجموعة تجهيز 12 بطاقة للعبة  
مثل هذه، من أجل ذلك، يجب على أعضاء المجموعة:

1. اختيار 12 "منتجا" من القائمة المرفقة، والتي ستقومون بإعداد بطاقات لها. هذه المنتجات التي تعتبرونها هامة للمدينة، ومن جهة أخرى مثيرة للاهتمام من حيث تأثيرها على الصحة.
2. لكل بطاقة، اختيار أيقونة من بين الأيقونات المقترحة أو إنشاء أيقونة جديدة.
3. اتخاذ قرار بالنسبة لكل "منتج" كم سيكون السعر الذي يجب على اللاعب أن يدفعه من أجل شراء "المنتج"، يتعلق الأمر بأسعار المركبات والعناصر، كمية العمل وما شابه. يجب أن يكون الرقم بين 0 و 1000.

4. اتخاذ قرار حول ما هو معيار الصحة بالنسبة "للمنتج". انتبهوا أنه من الممكن أن تكون "للمنتج" تأثيرات صحية مختلفة في الحالات المختلفة (سنرى نماذج لاحقا). نذكر معيار الصحة بهذه الطريقة:



5. اتخاذ قرار حول إن كانت هنالك قيود على البطاقة أو ارتباط بمنتجات أخرى، مثلا: قيود - التربوية لغسل اليدين، بالإمكان استخدامها مرة واحدة. ارتباط - بالإمكان اتخاذ قرار بأن الشارع المدمج ينهض بالصحة (لأنه يشجع النشاط البدني) فقط إذا قمنا بشراء منتج المواصلات العامة أيضا، وإلا فإن هذا سيؤدي إلى نقص في الشوارع، وأزمات سير، وهكذا يتم اختزال التأثيرات السلبية من التأثيرات الإيجابية.
6. يجب كتابة تعليق لقراراتكم الواردة في البنود 3, 4, 5 و ,

 <p>תלמיד יעرضון</p>	<p>10</p>	<p>3. <b>תقديم تذاكر الدرجة</b>          على كل مجموعة أن تعرض أمام الصف بطاقة واحدة قامت بإعدادها، وأن تشرح:          • لماذا تم اختيار هذه البطاقة تحديدا          • كيف اتخذوا القرار بالنسبة لقيمتها (السعر، الصحة والقيود)          تلخيصا لهذا القسم، نذكركم بأننا كمواطنين نملك القدرة على محاولة التأثير على مقياس الصحة في البلدة التي نعيش فيها، حتى من خلال الاختيارات التي نقوم بها (مثلا الذهاب إلى المدرسة سيرا على الأقدام أو ركوبا على الدراجة الهوائية) وكذلك من خلال التوجه للسلطات من أجل تحسين الشروط (مثلا أن نطلب إضافة منشآت رياضية في المدرسة).          إمكانية إضافية، بدلا من التذكير، إذا كان هنالك وقت: نقاش - ما هي المقاييس التي حولنا ونستطيع التأثير والسيطرة عليها، وأيها لا نستطيع ذلك؟</p>	<p>3.</p>
 <p>هل تعلمون؟</p>	<p>10</p>	<p>4. <b>ملخص - ما هو الوضع في منطقتنا؟</b>          في النهاية نشاهد ما حصل في بلدتنا:  <b>تلوث الهواء في الطرقات:</b>  <a href="https://www.govmap.gov.il/?c=187711.94_691598.31&amp;z=5&amp;lay=SVIVA_MITKANIM">https://www.govmap.gov.il/?c=187711.94_691598.31&amp;z=5&amp;lay=SVIVA_MITKANIM</a>  <b>المنشآت الرياضية:</b>  <a href="https://www.govmap.gov.il/?c=188003.21_691074.22&amp;z=6&amp;lay=SPORT&amp;bs=SPORT%7C185928.692878">https://www.govmap.gov.il/?c=188003.21_691074.22&amp;z=6&amp;lay=SPORT&amp;bs=SPORT%7C185928.692878</a>          إذا قمتم بالضغط على "طبقات"، بالإمكان إيجاد المزيد والكثير من طبقات المعلومات الإضافية.</p>	<p>4.</p>

## المُلحق رقم 1 - مهمة إعداد بطاقات اللعب

في ألعاب الحاسوب أو الصناديق التي تحاكي بناء مدينة أو حضارة (مثل الألعاب - simcity أو الحضارة)، لدى اللاعبين موارد محدودة، ويحاولون، بواسطة هذه الموارد، بناء أفضل مدينة ممكنة. كلما كانت المدينة أفضل، يرغب المزيد من السكان بالعيش فيها، وهكذا تصبح لدى المدينة المزيد من الموارد التي تتيح لها إمكانية التطور.

لنفترض أننا كنا نرغب بإعداد لعبة من هذا النوع، تهدف إلى إنشاء مدينة تعبر فيها صحة سكانها الحسية والجسدية الغاية الأسمى، أي أن يكون فيها سكان أصحاء قدر الإمكان. من أجل إعداد لعبة، يجب أن نقرر هل هي لعبة لوحية أم بطاقات، وإذا كانت لعبة لوحية - كيف ستبدو. بالإضافة إلى ذلك، يجب اتخاذ قرار بشأن القواعد والقوانين: مع كم من الموارد سنبدأ؟ كيف تدور الأدوار وغيرها الكثير من الأسئلة. سنركز على قسم واحد فقط: تجهيز بطاقات لـ "منتجات" يجب على اللاعب الحصول عليها. تكلف هذه "المنتجات" المال، وهي تؤثر على صحة السكان في المدينة بطرق مختلفة.

من أجل ذلك، يجب تجهيز "منتجات" يجب على اللاعب الحصول عليها، مثلا: منتجات ملموسة مثل المنتزهات والشوارع، ومنتجات حسية وتربوية مثل التربة لغسل اليدين لجيل الطفولة المبكرة. تكلف هذه "المنتجات" موارد، ومن الممكن أن يكون لها تأثير على صحة سكان المدينة بطرق مختلفة.

في هذه المهمة، يجب على المجموعة تجهيز 12 بطاقة للعبة مثل هذه، من أجل ذلك، يجب على أعضاء المجموعة:

1. اختيار 12 "منتجا" من القائمة المرفقة، والتي ستقومون بإعداد بطاقات لها. هذه المنتجات التي تعتبرونها هامة للمدينة، ومن جهة أخرى مثيرة للاهتمام من حيث تأثيرها على الصحة.
2. لكل بطاقة، اختيار أيقونة من بين الأيقونات المقترحة أو إنشاء أيقونة جديدة.
3. اتخاذ قرار بالنسبة لكل "منتج" كم سيكون السعر الذي يجب على اللاعب أن يدفعه من أجل شراء "المنتج"، يتعلق الأمر بأسعار المركبات والعناصر، كمية العمل وما شابه. يجب أن يكون الرقم بين 0 و 1000.
4. اتخاذ قرار حول ما هو معيار الصحة بالنسبة "للمنتج". انتبهوا أنه من الممكن أن تكون "للمنتج" تأثيرات صحية مختلفة في الحالات المختلفة (سنرى نماذج لاحقا). نذكر معيار الصحة بهذه الطريقة:

مفتاح:

يساهم جدا في تحسين الصحة	● ●
يساهم في تحسين الصحة	●
لا يؤثر على الصحة	●
يضر بالصحة	●
يضر كثيرا بالصحة	● ●

5. اتخاذ قرار حول إن كانت هنالك قيود على البطاقة أو ارتباط بمنتجات أخرى، مثلا: قيود - التربة لغسل اليدين، بالإمكان استخدامها مرة واحدة. ارتباط - بالإمكان اتخاذ قرار بأن الشارع المدمج ينهض بالصحة (لأنه يشجع النشاط البدني) فقط إذا قمنا بشراء منتج المواصلات العامة أيضا، وإلا فإن هذا سيؤدي إلى نقص في الشوارع، وأزمات سير، وهكذا يتم اختزال التأثيرات السلبية من التأثيرات الإيجابية.
6. يجب كتابة تعليق لقرار انكم الواردة في البنود 3,4, و 5.

أمثلة:

<p><b>بطاقة تعليل:</b> بناء شارع مدمج (منطقة مشاة)</p>	<p><b>بناء شارع مدمج (منطقة مشاة)</b></p> 
<p><b>السعر:</b> يستوجب إعادة شق الشارع، يستوجب إيجاد حل لإيقاف السيارات لمن يسكنون في الشارع.</p>	<p><b>السعر:</b> 500</p>
<p><b>التأثير على الصحة:</b> <b>إيجابي:</b> يشجع المشي، ويتيح المجال للمكوث في الشارع دون حركة سيارات، أي مع قدر أقل من تلوث الهواء. <b>سلبي:</b> يعيق الشارع المدمج حركة السيارات، من الممكن أن يطيل مسار سفر السيارات مما يؤدي لزيادة تلوث الهواء. من الممكن أن يقلل أماكن الوقوف، بحيث تتجول السيارات وقتاً أطول للبحث عن مكان وقوف في المنطقة.</p>	<p><b>مقياس الصحة (يتعلق بإذا ما تم شراء منتج "المواصلات العامة"):</b></p> <p>● إذا كانت مواصلات عامة في المدينة ● إذا لم تكن مواصلات عامة في المدينة</p>

<p><b>بطاقة تعليل:</b> التربية لغسل اليدين لجيل الطفولة المبكرة</p>	<p><b>التربية لغسل اليدين لجيل الطفولة المبكرة</b></p> 
<p><b>السعر:</b> يستوجب لقاء تأهيل لمربية الروضة ومنتجات لغسل اليدين في الروضة.</p>	<p><b>السعر:</b> 50</p>
<p><b>التأثير على الصحة:</b> من جهة، يلامس الأطفال الصغار كل شيء، ومن الجهة الأخرى ما زالوا لم تتشأ لديهم مناعة ضد الكثير من الأمراض. لذلك، من شأن تعليمهم غسل يديهم أن يمنع الكثير من حالات الإصابة بعدوى الأمراض.</p>	<p><b>مقياس الصحة</b> ● ●</p> <p><b>تقييد:</b> بالإمكان استخدام هذا المنتج مرة واحدة فقط</p>

إذاً، ماذا نعبئ في البطاقات؟

<p><b>بطاقة تعليل:</b> اسم المنتج</p>	<p><b>اسم المنتج</b> أيقونة المنتج</p>
<p><b>السعر:</b> اكتبوا شرحاً للموارد المطلوبة</p>	<p><b>السعر:</b> 0-1000 עד</p>
<p><b>التأثير على الصحة:</b> اكتبوا ما هو تأثيراته الإيجابية والسلبية على الصحة، وهل هنالك عوامل تغيّر هذه التأثيرات.</p>	<p><b>مقياس الصحة</b> يجب تعبئته بحسب المفتاح (قيود أو ارتباط بمنتجات أخرى)</p>

نقاط لاستخدام من يعمل أونلاين:



مجمّع الأيقونات:



بالإمكان أيضا استخدام أيقونات من المجمعات التالية:

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

[www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

<https://illustrations.co/>

## المُلحق رقم 2 - قائمة "مُنْتجات" للعبة

- إنشاء منظومة ناجعة لإخلاء القمامة
- وضع حاويات قمامة في الشوارع
- إنشاء منظومة لتنقية المياه
- تطوير المواصلات العامة
- حلول المتاحة في المواصلات العامة
- تحسين الطرقات بهدف الحد من الحوادث
- تحسين الطرقات بهدف الحد من اكتظاظات السير
- إقامة أسوار لمنع الضجيج الصادر عن الشوارع الرئيسية
- إضافة منطقة صناعية
- تطوير أماكن عمل داخل المدينة
- بناء إسكان رخيص للحد من كثافة السكن في الشقق
- إنشاء منشآت تظليل في الحيز
- تحسين المتاحة للمباني العامة
- إنشاء مواقف للمركبات
- إغلاق الشوارع أمام حركة السير (طريق مدمج)
- بناء متنزهات مع مساحات خضراء
- بناء حدائق للعب
- بناء ملاعب رياضية (كرة السلة، كرة القدم، التنس، ألواح التزلج، وغيرها)
- تركيب أجهزة للتدريب في المتنزهات
- زرع الأشجار في المدينة
- إنشاء مراحيض عامة
- إنشاء قاعة للعروض
- التربية للنوم الكافي
- التربية للأكل الصحي
- التربية للشرب الكافي
- التربية لمنع الكحول
- التربية لمنع التدخين
- التربية لمنع استهلاك المخدرات
- التربية للحذر في الطرقات
- التربية للنشاط البدني
- إنشاء مشروع لمنع وحدة وعزلة المسنين
- دعم مجموعات التطوع في المجتمع
- دعم حركات الشبيبة
- إنشاء مركز جماهيري
- دورات للأطفال
- دورات للكبار
- مفتش لفحص نظافة الطعام في المطاعم
- مفتش للحفاظ على النظافة في الحيز
- متابعة ومراقبة (فحص) جودة الهواء
- متابعة ومراقبة (فحص) جودة المياه
- الفحص الدوري للأنابيب الصدئة في المنازل
- متابعة ومراقبة (فحص) الضجيج
- متابعة ومراقبة (فحص) الرادون داخل البيوت (الرادون هو مادة مشعة تنبعث من الباطون)



## المُلحق رقم 3 - بطاقات اللعبة للتعبئة

اطبعوا لكل مجموعة 4 نسخ من البطاقات الفارغة الموجودة في الصفحة التالية ↓  
بحيث تكون مع كل مجموعة 12 بطاقة فارغة للتعبئة.  
من المفضل طباعة عدد إضافي من نسخ صفحة البطاقات الفارغة.

بدلاً من ذلك، بالإمكان تعبئة البطاقات أونلاين عبر الرابط التالي:

[https://docs.google.com/document/d/1SdWj-vAnEc4xwhqVxpK4NFDRxT\\_WPOn3u86UNzL6Ypg/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1SdWj-vAnEc4xwhqVxpK4NFDRxT_WPOn3u86UNzL6Ypg/edit?usp=sharing)



بطاقة تعليل: _____
السعر: _____
التأثير على الصحة: _____

 _____
السعر: _____
مقياس الصحة



بطاقة تعليل: _____
السعر: _____
التأثير على الصحة: _____

 _____
السعر: _____
مقياس الصحة



بطاقة تعليل: _____
السعر: _____
التأثير على الصحة: _____

 _____
السعر: _____
مقياس الصحة