

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این طرح درس با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان
مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir**



طرح درس روزانه درس سلامت و بهداشت

مشخصات کلی	شماره طرح درس: ۵	موضوع درس: کنترل وزن و تناسب اندام	تاریخ اجرا: هفته اول آبان ماه	مدت اجرا: ۹۰ دقیقه
	مجری:	کلاس: دوازدهم	تعداد فراگیران: ۳۰	مکان:

الف: قبل از تدریس

اهداف بر اساس تلفیقی از هدف نویسی برنامه درسی ملی و طبقه بندی جدید بلوم

سطح هدف	اهداف و پیامدها
هدف کلی	آشنایی دانش آموزان با چگونگی کنترل وزن و تناسب اندام
اهداف مرحله ای	۱- دانش آموزان با علل و عوامل چاقی آشنا می شوند ۲- دانش آموزان با عوارض چاقی آشنا می شوند ۳- دانش آموزان با کاهش وزن اصولی آشنا می شوند

عناصر برنامه درسی ملی تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق	حیطه و سطح در بلوم	اهداف (با رعایت توالی محتوای درسی) انتظارات در پایان آموزش		هدف های رفتاری آموزشی
		عناصر	عرصه ارتباط با	
	علم	شناختی درک وفهم	۱- فراگیران در این جلسه به عوارض و خطرات ناشی از وزن نامتناسب پی می برند	
	عمل	شناختی کاربردی	۲- فراگیران می توانند نوع چاقی افراد چاق اطراف خود را مشخص کنند	
	تحلیل	شناختی درک وفهم	۳- فراگیران ضمن مطالعه در مورد علل افزایش وزن به نظم و هماهنگی موجود در طبیعت پی می برند	
	تحلیل	شناختی درک وفهم	۴- فراگیران ضمن درک رابطه سبک زندگی با وزن به نتایج حاصل از سبک زندگی غلط توجه کنند	
	عمل	شناختی کاربردی	۵- فراگیران با محاسبه BMI خود تناسب یا عدم تناسب اندام خود را مشخص می کنند	
	اخلاق	مهارت اخلاقی	۶- فراگیران با علاقه در کار گروهی شرکت می کنند	
	اخلاق	مهارت اخلاقی	۷- فراگیران اصول کار گروهی ماند نظم و همکاری را تمرین می کنند	
	علم	شناختی درک وفهم	۸- فراگیران با اصول کاهش وزن صحیح آشنا می شوند	

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این طرح درس با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان**

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

				عمل	شناختی کاربردی	۹-فراگیران در پایان می توانند به سایر افراد خانواده نیز در مورد چگونگی رسیدن به وزن متناسب اطلاعات دهند
				علم	ارزشیابی	۱۰-فراگیران پس از پایان درس بتوانند علل و عوارض چاقی را نام ببرند
رئوس مطالب						
انواع چاقی - چگونه وزن خود را مدیریت کنیم - اصول کاهش وزن						
مواد و رسانه های آموزشی						
کتاب درسی - وایت برد - ماژیک - دیتا پروژکتور - پرده - ترازو متر - ماشین حساب						
پیش بینی رفتار ورودی						
فراگیران در مورد چاقی و لاغری و علل و عوامل ایجاد آن اطلاعات اولیه را دارند						
ایجاد ارتباط اولیه						
زمان: دقیقه	ارتباط معلم با دانش آموزان - سلام و احوالپرسی - حضور و غیاب - بررسی نحوه گروه بندی دانش آموزان برای تشکیل گروه و فعالیت عملی					
گروه بندی، مدل و ساختار کلاسی						
گروه بندی بر اساس سطح علمی دانش آموزان و روابط دوستی آنها در ابتدای سال انجام گرفته است و با توجه به فضای در دسترس هر گروه بصورت لاشکل اطراف یک میز جمع شده اند به نحوی که به تابلو و پروژکتور دید کافی داشته باشند						
زمان: دقیقه	روش ایجاد و تداوم انگیزه					
به همراه داشتن ترازو و متر - پرسش این سوال که چه کسی وزن متناسب دارد؟						
زمان: دقیقه	ارزشیابی آغازین					
مطرح کردن چند پرسش از طرف دبیر و پاسخ های دانش آموزان ۱- عاداتهای غذایی افراد چه رابطه ای با وزن و تناسب اندام دارد ۲- اصول تغذیه سالم چیست؟ ۳- هرم غذایی چیست؟ کدامیک از گروههای مواد غذایی بیشترین تاثیر در وزن را دارد؟						
روش های تدریس						
بارش مغزی و کارگروهی و مشارکتی						
ب: فعالیت های مرحله حین تدریس						
زمان: دقیقه	آماده سازی					
روشن کردن تجهیزات نمایشی مانند پروژکتور و پایین کشیدن پرده - آماده سازی ترازو - نصب متر روی دیوار						

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

فعالیت‌های معلم- دانش آموز: این فعالیت‌ها به صورت تلفیقی مطرح می‌شود و تفکیک آن به معنای مجزا بودن فعالیت‌های معلم و دانش آموز است و منطقی به نظر نمی‌رسد و به همین خاطر از خط‌چین استفاده شده است.

فعالیت های معلم	فعالیت های دانش آموزان
پخش یک کلیپ کوتاه در مورد ارتباط تغذیه و سبک زندگی با تناسب اندام	مشاهده کلیپ
طرح چند سوال در مورد کلیپ	بیان پاسخ ها و دیدگاهها و تجارب شخصی
نمایش تصویر چاقی اگوی سیب و گلابی تا گروهها درمورد ویژگیهای هر الگو بحث کنند و بیان تعریفی درمورد چاقی	افراد گروه به تبادل نظر می پردازند
پرسش چه عواملی باعث چاقی می شود و نوشتن تمامی پاسخ های دانش آموزان روی تخته	بیان علل و عوامل چاقی که در اطافیان مشاهده کرده اند
معلم تصویر عوارض چاقی را روی پرده به نمایش می گذارد و از دانش آزمان می خواهد تا عوارض چاقی را لیست کنند	دانش آموزان هر گروه لیستی تهیه می کنند
معلم از گروهها می خواهد تا افراد گروه با استفاده از متر و ترازو قد و وزن خود را پیدا کنند و با استفاده از فرمول کتاب BMI خود را محاسبه کنند	دانش آموزان به محاسبه می پردازند
معلم با روش پرسش و پاسخ و بارش مغزی در مورد روشهای نادرست و غلط کاهش وزن با گروهها بحث و تبادل نظر می کنند	دانش آموزان به سوالات پاسخ می دهند
معلم شکل ۴ کتاب را روی پرده به نمایش میگذارد و از گروهها میخوهد تا درمورد اینکه اگر تعادل برقرار نباشد چه اتفاقی می افتد؟	گروهها بحث می کنند و یافته های خود را برای سایر گروهها بازگو می کنند
معلم دو اصل مهم در کاهش وزن اصولی را روی تخته می نویسد و توضیح می دهد	دانش آموزان به بیان تجربیات احتمالی خود می پردازند

مدت زمان: ۵۰ دقیقه

ارائه درس جدید

ج: فعالیت‌های تکمیلی

الف: تکوینی (در جریان تدریس)

- ۱- چاقی را تعریف کنید
- ۲- عوامل ایجاد کننده چاقی را نام ببرید
- ۳- عوارض چاقی را بیان کنید

ارزشیاب

و

زمان: در طول تدریس
زمان: ۵ دقیقه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این طرح درس با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان**

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

	ب: ارزشیابی تراکمی ۱-انجام فعالیت ۶ کتاب ۲-وزن مطلوب به دو عامل.....و.....بستگی دارد ۳-اصول مهم در کاهش وزن را بیان کنید	
زمان: ۱۰ دقیقه	جمع بندی هر یک از قسمت‌های درس توسط یکی از گروه‌ها	جمع بندی و ساخت دانش جدید
زمان: ۵ دقیقه	دانش آموزان بادقت در افراد خانواده یا افراد آشنا افرادچاق را شناسایی کنند و با آنها به مصاحبه بپردازند و درمورد علل وعوارض چاقی آنها گزارشی تهیه کرده به کلاس ارائه دهند	تعیین تکالیف و اقدامات بعدي
زمان: ۲ دقیقه	معرفی سایتهای مرتبط و کتب مختلف	معرفی منابع

www.asebankafinet.ir