بطاقة تحدي ستيم

صمم خطة أسبوعية لقلب سليم

سلامة الجهاز الدوري — العلوم — الصف الثاني تعليم مستمر

المجموعة: الأعضاء:

لاحظ المعلم أن بعض الطلاب يقضون وقتًا طويلًا أمام الشاشات ويتناولون الوجبات السريعة، مما قد يؤثر على صحة قلوبهم مستقبلًا

المهمة: تصمم كل مجموعة جدولًا أسبوعيًا بسيطًا يتضمن أنشطة بدنية ووجبات صحية تساعد على سلامة الجهاز الدوري

الشروط

- يجب أن يشمل الجدول نشاطًا بدنيًا واحدًا على الأقل يوميًا
- تجنب اقتراح أطعمة غير متوفرة أو مكلفة
- يجب أن يكون الجدول قابلًا للتنفيذ خلال أسبوع دراسي عادي

الأدوات

ورق مقوى أو بوستر · أقلام تلوين · مسطرة

مراحل التصميم الهندسي

اسأل	ما العادات التي يحتاجها طالب لتقوية قلبه خلال أسبوع واحد؟
تخيّل	فكروا في أفكار متنوعة لأنشطة رياضية ووجبات صحية مناسبة لأعماركم
خطّط	اختاروا أفضل الأفكار ورتبوها في جدول يومي واضح
نفّذ	ارسموا الجدول النهائي بشكل منظم وملون على الورق المقوى
حسّن	اعرضوا الجدول على مجموعة أخرى واطلبوا اقتراحات لتحسينه

سلّم التقدير

المعيار	متميز	جيد	بحاجة لدعم
شمول الجدول لنشاط بدني يومي	يتضمن نشاطًا بدنيًا متنوعًا كل يوم بوضوح	يتضمن نشاطًا بدنيًا في معظم الأيام	يفتقر الجدول لنشاط بدني كافٍ
تضمين وجبات صحية مناسبة	جميع الوجبات المقترحة صحية ومتنوعة	معظم الوجبات صحية مع بعض الملاحظات	الوجبات غير مناسبة أو غير واضحة
وضوح وتنظيم الجدول	جدول منظم وواضح وجذاب بصريًا	جدول مقروء مع بعض التنظيم	الجدول غير منظم أو يصعب فهمه
العمل الجماعي والمشاركة	جميع أفراد المجموعة شاركوا بفعالية	معظم الأفراد شاركوا في العمل	مشاركة محدودة من أفراد المجموعة