

نص معلوماتي

المشي آثار إيجابية على الحالة الصحية

[illegible]

1- . تأثير منشط العقل

[illegible]

2-.. التقليل من أثر تفاقم مرض الزهايمر

[illegible]

3-.. يحسن من السلامة العقلية من خلال تقليل التوتر

.....

4-.. تحسين البصر بمكافحة المياه الزرقاء في تخفيف ضغط العين

[illegible]

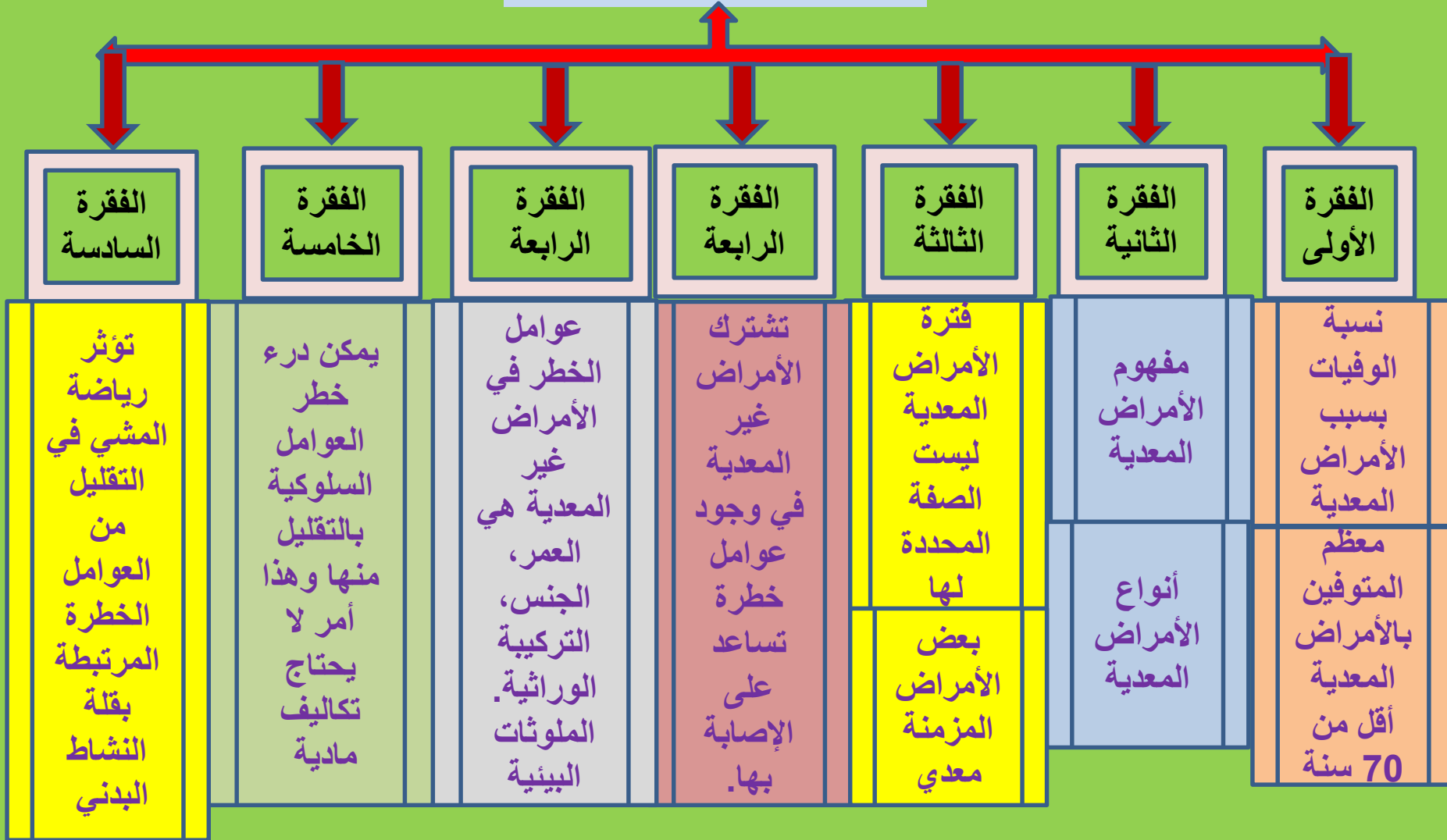
٣- تقوية القشرة البصرية وتحفيزها

[illegible]

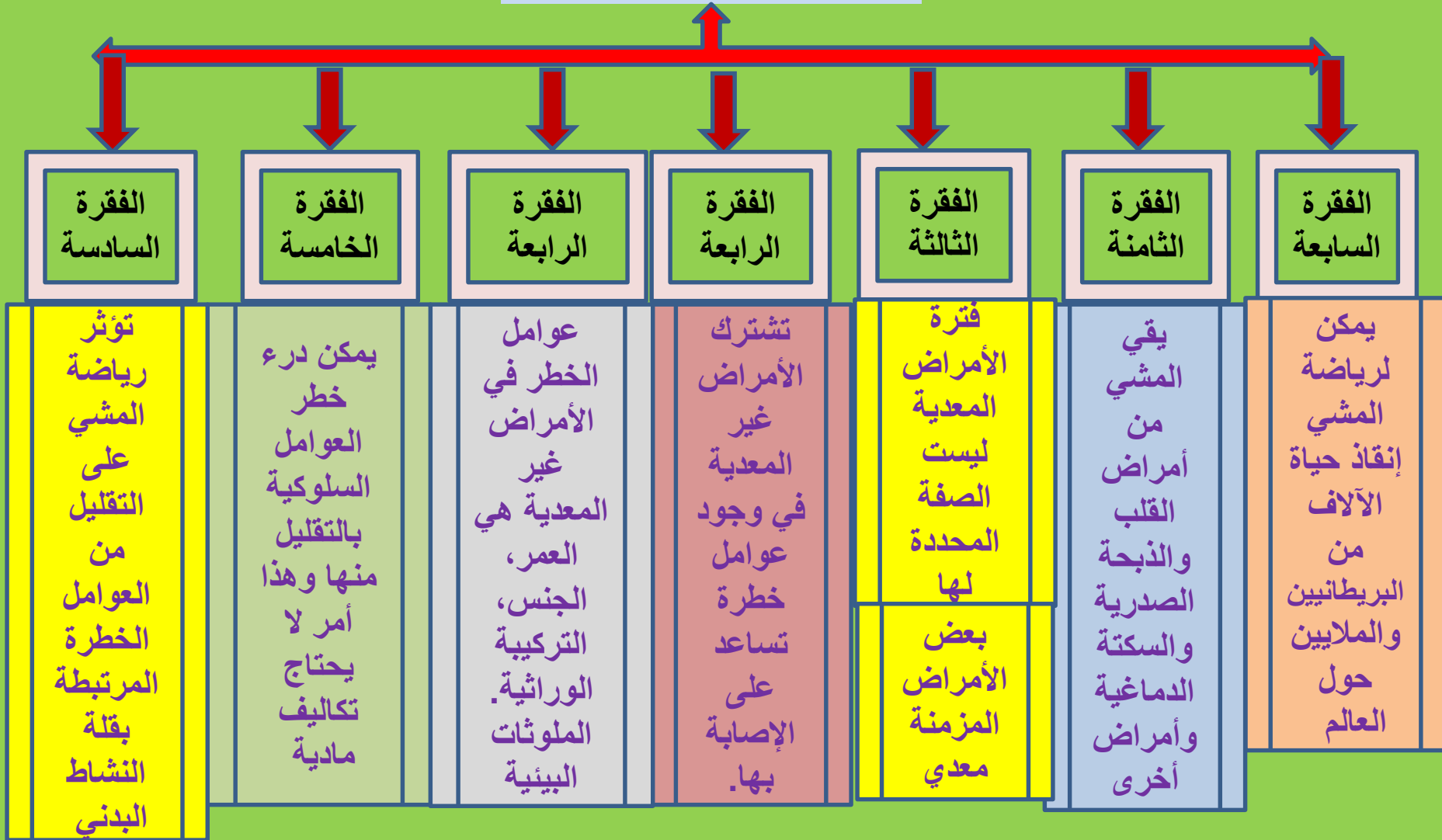
- 1- يحلل المتعلم فِكْرَ النص، مبيناً كيف تفاعلت الفكر وبنيت على بعضها البعض.
- 2- يفسر المعلم كيفية استخدام معنى كلمة تكررت في النص.
- 3- يقارن بين المعلومات الواردة في النص.

صمم مخططاً مفاهيمياً لمقومات الاقتدار الإنساني مفسراً المقصود بكل منها.

الأفكار الواردة في النص



الأفكار الواردة في النص



الأفكار الواردة في النص

الفقرة 11

يترك المشي أثرًا على الحالة النفسية والذهنية لا يمكن لأي من العقاقير أن تحققه. المشي أفضل سبل الوقاية من الأمراض غير المعدية

الفقرة العاشرة

المشي أكثر كفاءة من العقاقير في الوقاية من السكتة الدماغية ويمتاز عنها في بآعدام المضاعفات والأعراض الجانبية وعدم التكلفة المادية

الفقرة العاشرة

أظهرت دراسات أن ممارسة المشي تعادل في الكفاءة فعالية الأدوية والعقاقير الطبية للوقاية من أمراض القلب

الفقرة التاسعة

أكدت الجمعية الأمريكية للسرطان أن المشي لمدة ساعة يوميًا يحقق الوقاية من أمراض سرطان الثدي للنساء اللواتي تجاوزن الخمسين من العمر حيث أن معدلات الإصابة بينهن أقل من 14%

الفقرة الثامنة

من فوائد المشي: زيادة النشاط البدني، ويقي من الإصابة بمرض السكري والزهايمر وكثير من الأمراض السرطانية

الفقرة السابعة

صدر تقرير بريطاني يؤكد أن المشي ينقذ حياة آلاف البريطانيين أو الملايين حول العالم

أنشطة مابعد النص

أ- استراتيجية تحديد الأولويات باستخدام أوراق الملاحظة الملونة.

*- تبادل مع زملائك في المجموعة المعلومات التي سجلتها على الملصقات الصفراء أو الملونة، ثم ألصقوها على الورقة البيضاء الكبيرة التي ثبتها المعلم على جدار الصف.

*- وحددوا في المجموعة متحدثًا واحدًا ليقوم بقراءة المعلومات المهمة التي اخترتموها للعرض على زملائكم في الصف.

*- ناقش زملاءك في الصف حول المعلومات التي عرضوها.

*- في البيت أعد قراءة المقال، وأجب عن أسئلة الفهم المتعمق أدناه، واستعد للحصة الثانية

من خلال الجودة ، والنوعية والتنافس

يشارك الطلاب آراءهم

هو سعة المعرفة التي توجه قدرة المال وتصنع فاعليتها

*. رتب مقومات الاقتدار الإنساني ترتيبًا تنازليًا - من وجهة نظرك - .

1. .. رسوخ الهوية والانتماء
2. .. الاقتدار المعرفي
3. .. اللياقة الجسمية
4. .. الجدارة المهنية
5. .. الكفاءة الاجتماعية
6. .. الكفاءة النفسية
7. .. الحصانة الخلقية

للمزيد من المواضيع التعليمية

منهاج الامارات العربية المتحدة

ابحث في

Google

عن



منديات صقر الجنوب

