



المركز التربوي للبحوث والإنماء



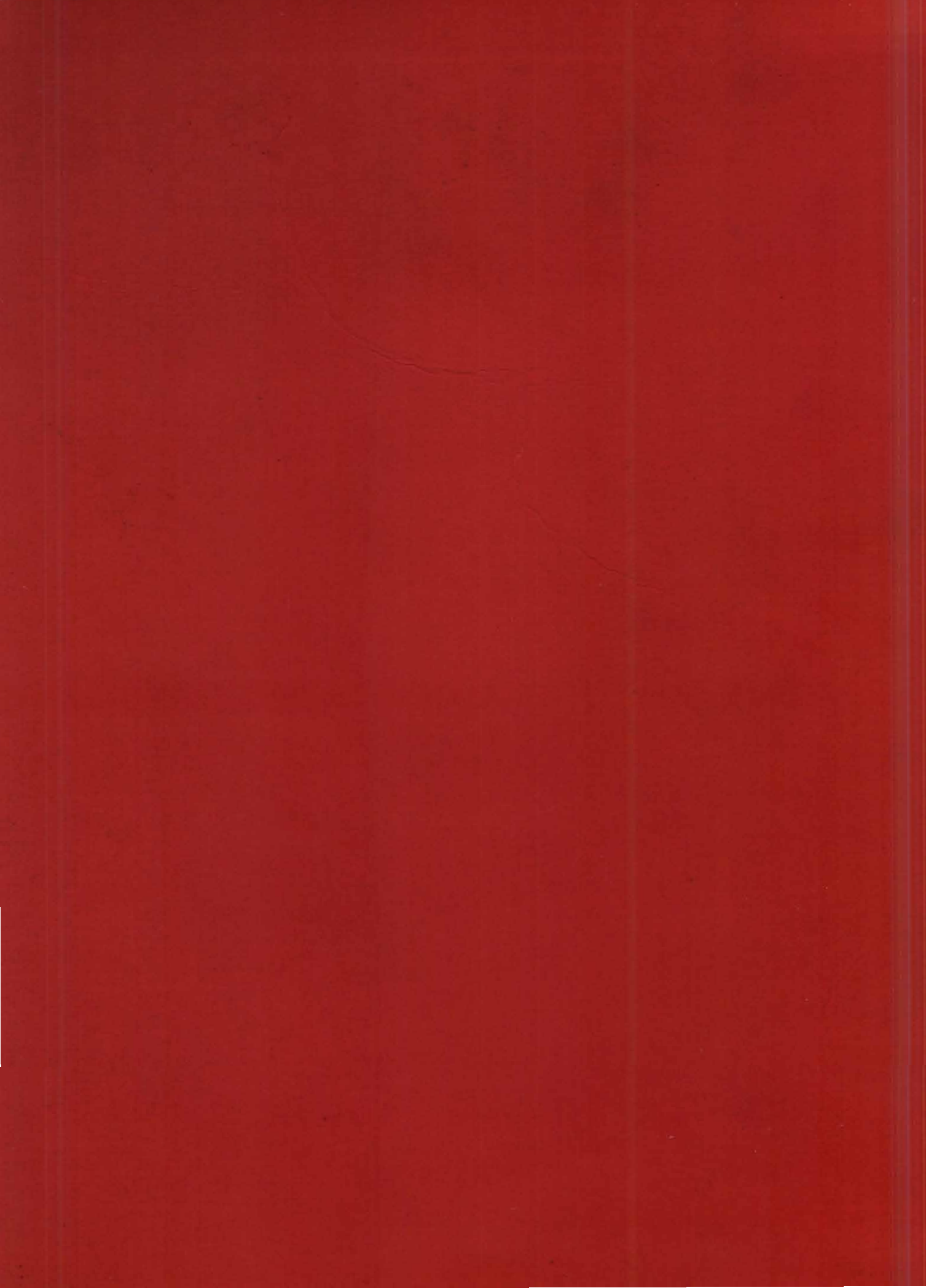
وزارة التربية والتعليم العالي

التربية من أجل
التنمية المستدامة
صحتي ثروتِي

الرزمة التعليمية - رقم ٢

العام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

صفوف الحلقة الثانية - القسم الفرنسي





المركز التربوي للبحوث والإنماء



وزارة التربية والتعليم العالي

التربية من أجل التنمية المستدامة صحتي ثروتِي

الرزمة التعليمية - رقم ٢

العام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

صفوف الحلقة الثانية - القسم الفرنسي

تمت الطباعة بمساهمة برنامج التكافل التربوي

هبة المملكة العربية السعودية

التربية من أجل التنمية المستدامة

تشكل التربية من أجل التنمية المستدامة بأبعادها الاقتصادية والثقافية / الاجتماعية والبيئية والسياسية التحدي الأكبر أمامنا في هذا القرن كما تعتبر الضمانة للأجيال الحالية والقادمة، غايتها الإنسان بمختلف مكونات شخصيته وأبعادها.

وبما أن التربية المدرسية والمجتمعية هي الأساس في توعية الإنسان الفرد وتوجيهه بما فيها خيره الشخصي والخير العام،

وانسجاماً مع المرحلة الثانية من عقد التربية من أجل التنمية المستدامة، وعنوانها ”مرحلة الالتزام والبناء“ (من عام ٢٠٠٨ إلى عام ٢٠١١) والتي تهدف إلى استخدام العملية التربوية في تحقيق التنمية المستدامة، ما يتطلب إحداث نقلة نوعية في التعليم بمشاركة فاعلة وإيجابية من جميع الشركاء المعنيين بالتنمية المستدامة،

وانطلاقاً من مضمون البيان الوزاري وتوجهات معالي وزيرة التربية والتعليم العالي النائب بهية الحريري للسير قدماً في هذا المشروع الوطني الرائد، نظراً لأهدافه الإيجابية المتوخاة على المستويات الفردية والاقتصادية والاجتماعية والوطنية.

وحيث ان الالتزام والعمل البناء يتحققان من خلال التعريف والتوعية على أهمية التنمية المستدامة لكل إنسان ولكل مجتمع، من خلال منهج شامل يؤكد على تنمية المعارف والمهارات اللازمة للوصول إلى مستقبل مستدام.

لذلك فإننا نرى بأن المدخل الحقيقي هو اعتماد خطة عمل واضحة ورائدة، تنطلق من رؤية تربوية شاملة ومستقبلية، وترتكز على أبعاد التنمية المستدامة ومفاهيمها المختلفة، وتتسجم مع المناهج التربوية والمواد الأكاديمية التعليمية، هدفها صياغة أنشطة تعليمية/تعليمية تعتمد مقاربات تربوية متنوعة وملائمة، وتنفذ داخل المدرسة وخارجها، بمشاركة وتعاون جميع الأقرقاء العاملين في القطاع التربوي ولاسيما المعلمين لتأمين تفاعل إيجابي وديناميكي.

كما تشتمل الخطة إقامة ورش عمل ولقاءات تنفذ في المجال الوطني والاجتماعي تشارك فيها مختلف قطاعات المجتمع المحلي وجمعيات ومؤسسات وهيئات ومنظمات محلية وإقليمية هدفها نشر ثقافة التنمية المستدامة وتوعية المجتمع المحلي على أهمية هذا الموضوع معتمدين التنسيق والتشبيك في تبادل الخبرات واستثمار جميع الإمكانيات المتوافرة لتحقيق مستقبل مستدام للمتع به.

وعليه، ونتيجة الاجتماعات الموسعة التي عقدت برعاية معالي وزيرة التربية والتعليم العالي، قام المركز التربوي للبحوث والإنماء، بوضع رزم تعليمية/تعليمية لكل حلقة من حلقات التعليم الأساسي تتضمن أنشطة تتسجم مع المواد الأكاديمية وتهدف إلى توعية التلامذة وإكسابهم المعلومات والمهارات والاتجاهات المرتبطة بالتنمية المستدامة.

واننا إذ نضع بين أيديكم الرزمة الثانية من مجموعة الرزم الموجهة للحلقات الثلاث من مرحلة التعليم الأساسي بغية اعتمادها خلال العام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩. نأمل أن نوفق في عملنا هذا، وأن نحقق ما نصبو وإياكم إليه، لأن أهدافنا واحدة: الإنسان في لبنان وخير المجتمع ومستقبل الوطن.

رئيسة المركز التربوي للبحوث والانماء

ليلي قياض

الرزمة التعليمية :

على تميمتها. ويتضمن كل نشاط تعليمي أو تطبيقي أو تقييمي مجموعة من المستندات والصور والوسائل التربوية المرافقة والتي ترتبط مباشرة بأهداف الأنشطة ومضامينها حيث يتم استغلالها وتطبيقها بأسلوب تربوي شيق وهادف لتحقيق الأهداف المرسومة.

الأنشطة المقترحة :

يضم كل نشاط مقترح مجموعة متدرجة من النقاط حيث تبتدئ بالعنوان وتنتهي بامتداد النشاط أو باستثماره مروراً بالمادة التعليمية والوقت والأهداف التربوية وخطة سير النشاط والاستراتيجيات المتبعة وعمل التلاميذ وتفاعلهم في كل خطوة من خطواته. وتتناغم بنية النشاط المقترح مع نظرية البنائية المعرفية والبنائية الاجتماعية التي تنطلق من معرفة التلاميذ ومعلوماتهم من خلال وضعيات متنوعة وعمل فريقي لتطوير معلوماتهم وخبراتهم وصولاً إلى بناء معرفتهم بأنفسهم عن طريق أعمالهم ونشاطاتهم وخبراتهم المكتسبة.

تطبيق الأنشطة :

إن عملية تطبيق الأنشطة سهلة وبسيطة، إذا كان المعلم صاحب خبرة في مجال الطرائق الناشطة أو في اعتماد تقنيات التنشيط والعمل الجماعي في تعليمه الصفي. كما يستطيع أي معلم ان يطبقها دون صعوبات تذكر إذا قرأ الرزمة أولاً بكاملها وتعرّف إلى الأنشطة وخطوات تنفيذها وحاول أن يتصور ذهنياً تدرج هذه الخطوات بشكل متسلسل حتى يصل إلى تحقيق الأهداف النهائية من كل نشاط.

وعلى المعلم، مهما كان اختصاصه، او المادة التي يعلمها، أن يجعل من تطبيق هذه الأنشطة عملاً حيويًا وناشطاً بحيث لا يطغى دوره وكلامه على دور التلامذة وكلامهم. وعليه ان يجعل من بيئة الصف مجتمعاً مصغراً يسوده

هي مجموعة من الأنشطة التعليمية التعلّمية الموجهة إلى مجموعة من التلاميذ أو مجموعات من الشباب يعملون معاً، لتزويدهم بمعلومات وإكسابهم مهارات واتجاهات ترتبط بموضوع الصحة للفرد والمجتمع والبيئة الكونية بما يخدم أهداف التنمية المستدامة بمختلف أبعادها.

خلفية الرزمة :

ان صحة الفرد والكوكب هي مكون أساسي من مكونات التنمية المستدامة، كما تعتبر الأمراض والأوبئة التي تصيب الإنسان على مستوى كوكب الأرض والوطن، عنصراً رئيساً من عناصر التنمية المستدامة تؤثر في المستويات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، وتجعل صحة الكوكب والإنسان معرضين إما للفناء أو للتغيرات السلبية المتسارعة، مع ما يستتبع ذلك من تداعيات ومشكلات قد يصعب مواجهاتها ووضع الحلول المناسبة لها.

والتربية من حيث إنها العملية الأساسية الهادفة إلى تنشئة شابات المستقبل وشبانهم وتوعيتهم واكسابهم المهارات اللازمة للاهتمام بصحتهم وصحة مجتمعاتهم وبيئتهم وعالمهم لتأمين التوازن المطلوب بين حاجاتهم الحالية وحاجاتهم المستقبلية، فقد وضعنا هذه الرزمة من النشاطات المتكاملة المرتبطة بمجموعة من المواد الأكاديمية والمستندة إلى مفاهيم التنمية المستدامة وتوجهنا بها إلى المعلمين لتطبيقها مع التلاميذ مباشرة لتوعيتهم وإكسابهم المهارات والاتجاهات المناسبة من اجل تحقيق التنمية المستدامة.

مكونات الرزمة :

تحتوي هذه الرزمة على عدد من الأنشطة التي تؤمن تحقيق الترابط بين مفاهيم التنمية المستدامة المتوافرة في مضامين المواد الأكاديمية وبين القدرات والمهارات الفكرية والجسدية والانفعالية التي تعمل هذه الأنشطة

بالأنشطة والطرائق المتبعة إذا أظهرت البطاقات مثل هذا التوجه. وتتناول هذه الاستمارة رأي المعلم وموقفه من الأنشطة وأهدافها ومنهجيتها والخطوات المعتمدة لتحقيق الأهداف، وابداء الرأي حولها بغية إجراء التعديل أو التصحيح المناسبين في المراحل القادمة.

ملاحظة: إن رزم الأنشطة التعليمية / التعليمية ليست نهائية بل إنها وضعت بصيغتها الحالية لتكون مرحلة أولية تجريبية بحيث يصار بعدها إلى تنقيحها وتعديلها وإخراجها بشكلها النهائي في الفترات اللاحقة.

مناخ من الاستقرار والتفاعل والأمان والإبداع، حتى يفسح في المجال للتلميذ / المتعلم ان يشارك بفاعلية، وان يعبر عن رأيه بصراحة وجرأة دون شعور بالخوف أو القلق، وان يتبادل الخبرة والمعلومات مع زملائه ومعلميه بتواضع وثقة، وان يُنتج أو يُبدع في جو من الأمان والحرية.

مضمون الأنشطة :

ان العنوان المعتمد لجميع الأنشطة في الرزمة واحد، فنراه يتكرر في كل نشاط ويعود ذلك إلى وحدة الموضوع المشترك بين الأنشطة، لكن المضمون يتغير انسجاماً مع محتوى المادة التعليمية والمفاهيم المرتبطة بها. وهذا يعني بأن مجموعة الأنشطة الموجودة في الرزمة التعليمية تؤدي إلى تحقيق أهداف خاصة بكل نشاط وفي الوقت عينه إلى تحقيق الأهداف العامة للرزمة ككل بعد تطبيقها، أي ان الأنشطة قد ترتبط وتتكامل مع بعضها بشكل شمولي لتطوير المهارات والمعلومات والاتجاهات وتعزيزها.

تقييم الأنشطة :

لقد اعتمدنا في تطبيق الأنشطة مع المتعلمين مبدأ التقييم التكويني، أي التصحيح الفوري للمتعم في مساره التعليمي، بحيث يصحح أخطاءه مباشرة ويكمل عمله. كما ان الأنشطة، ويتبين ذلك في أثناء التنفيذ، قد اعتمدت وصول المتعلم إلى اكتساب المفاهيم والمهارات بنفسه ومن خلال خبراته المكتسبة عن طريق تفاعله مع الآخرين ومع مصادر المعرفة المختلفة، ما يجعل المتعلم قادراً وبطريقة عفوية وتلقائية على تقييم نفسه وتصحيح مساره والحكم على أدائه ونتاجه من دون الاستناد إلى أدوات التقييم ووسائلها التقليدية. مع العلم بأننا اعتمدنا بطاقة تقييم خاصة بالمعلم بعد تنفيذ الأنشطة المرتبطة بالمادة التي يعلمها، لتكون مرجعاً مهماً في إعادة النظر

صحتي ثروتي





الموضوع: المحافظة على الصحة عنوان النشاط: بطاقتي الصحية

النشاط رقم 1

أهداف النشاط:

- مقارنة بين عوارض بعض الأمراض بغية الوقاية منها.
- تسجيل بعض الأحداث أو الوقائع في تسلسل تاريخي.
- تحضير البطاقة الصحية.
- 4- يسأل كل تلميذ عن تاريخ ميلاده ويكتب كل التواريخ على الخط الزمني الذي رسمه على اللوح.
- 5- يطلب من التلامذة أن يطبعوا أقدامهم (اليمنى واليسرى) على أوراق بيضاء.

- على طبعة القدم اليمنى يكتب كل تلميذ عارضاً صحياً تعرض له، (مع التاريخ ...)، أو لقاح، أو زيارة الطبيب.

- وعلى طبعة القدم اليسرى يلصق الصورة المناسبة أو الرسم المعبر.

6- يرتب المعلم كل الأوراق البيضاء على الحائط بحسب التسلسل الزمني.

الوسائل التربوية المساندة:

- مستند 1: صور بعض الأولاد المصابين بأمراض مختلفة.
- مستند 2: جدول اللقاحات.
- أقلام تلوين، مقص، أوراق بيضاء، غراء.

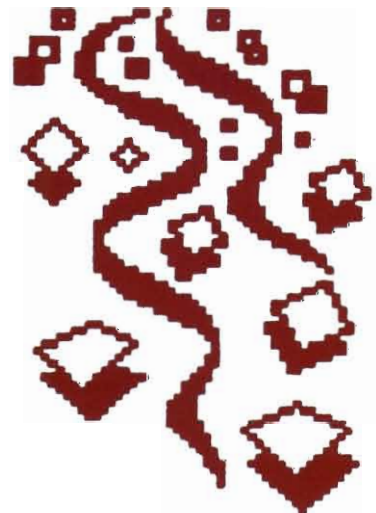
خطوات تنفيذ النشاط:

- 1- يبدأ المعلم بطرح مشكلة الأولاد المصابين ببعض الأمراض الشائعة. يوزع المستند 1 ويناقش معهم سبل الوقاية منها خاصة اللقاح.
- 2- يشرح معنى الخط الزمني ويناقشه مع التلامذة.
- 3- يضع الخط الزمني على اللوح على الشكل الآتي:



استثمار النشاط:

- تحضير البطاقة الصحية:
 - يطلب من التلامذة إحضار نسخة عن دفتر اللقاحات الذي يخصهم وأن يضعوا بأنفسهم خطهم الزمني ليفهموا أهمية تسلسل اللقاحات وضرورة متابعتها للوقاية من الأمراض والحفاظ على الصحة.
 - يكتب التلامذة تاريخ اللقاح ونوعه على الخط الزمني.



مستند ١ : صور* لبعض الأولاد المصابين بأمراض مختلفة



* بعض الصور أخذت من سلسلة أنا وصحتي.



مستند ٢ : جدول اللقاحات

العمر	اللقاح
ثاني وثالث ورابع شهر.	دفتيريا - كزاز - الشاهوق - الشلل (DTCP)
في عمر السنة.	الحصبة - أبو كعيب - الحصبة الألمانية (ROR).
في الشهر السادس عشر.	جرعة تذكيرية (DTCP).
في عمر ٦ سنوات.	جرعة تذكيرية (DTP).
من عمر ١١ سنة حتى ١٣ سنة .	جرعة تذكيرية (DTP) و جرعة تذكيرية ((ROR في عمر ١٢ سنة.
من عمر ١٦ سنة حتى ١٨ سنة .	جرعة تذكيرية (DTP).
كل عشر سنوات .	جرعة تذكيرية للكزاز والشلل.

الموضوع: المحافظة على الصحة عنوان النشاط: كيف تكون مستهلكًا واعيًا

النشاط رقم ٢



أهداف النشاط:

- يقرأ الملصق الخاص بالمحتويات ويشرحه.
 - يحلل المعلومات ويستخلص النتائج.
 - يتصرف كمستهلك واعٍ.
- ٤- يوزع المعلم المستند رقم ٢ على المجموعات ويطلب من كل مجموعة أن تجيب عن الأسئلة الآتية: ما هي المحتويات الأساسية؟ هل هناك نظام خاص يحدد الأسس المعتمدة للاصقة؟
- ماذا تعني إي (E) ١٠٢ أو ٩٣٤٠

الوسائل التربويّة المساندة:

- مستند ١: جدول حول كمية السكر في بعض الأطعمة / المأكولات.
- مستند ٢: ملصقات خاصة بالمحتويات.

استثمار النشاط:



- يوضح المعلم أن البطاقة الخاصة بكل نوع من المأكولات الموجودة في الأسواق يجب أن تلتزم بإعطاء معلومات عن المحتويات الأساسية، تاريخ انتهاء مدة الصلاحية، طريقة الحفظ مع درجة الحرارة،...
- يكتب الاستنتاج على اللوح:
- ترتب المحتويات بحسب الكمية: فيكون أول ما يرد في اللائحة هو العنصر الأهم من حيث الكمية (الترتيب التنازلي للكمية).
- باستطاعة المعلم ذكر الإضافات التي يرمز إليها بإي (E) ١٠٢ للملونات وإي (E) ٢٢٦ للمواد الحافظة.

خطوات تنفيذ النشاط:

- ١- يبدأ المعلم بشرح معنى الطعام الصحي.
- ٢- يقسم الصف الى مجموعات و يوزع نسخاً عن المستند رقم ١. يطلب منهم أن يضعوا ٧ ملاعق صغيرة من السكر في الصحن (وهو مقدار ما يوجد في زجاجة مرطبات غازية). يسألهم ما إذا كانوا يضعون ٧ ملاعق صغيرة من السكر في فنجان الشاي الذي يشربونه عادة.
- ٣- يناقش معهم إذا كانت المرطبات الغازية صحيّة أم لا. ويستنتج التلامذة أنها تحتوي على كثير من السكر وهي ليست صحية.

مستند ١ :

جدول يظهر كمية السكر الموجودة في بعض المأكولات



النوع	الكمية	عدد ملاعق (صغيرة)
شوكولاتة.	بسكوتة ١ (٢٦ غ)	١ ٣/٤
شوكولاتة بالحليب.	قطع صغيرة (٣٨ غ)	٣ ١/٢
شوكولاته.	قطعة (٤٥ غ)	٥ ١/٢
كولا.	عبوة أو قنينة (٣٣٠ مل)	٧
كورن فلاكس.	ملعقة صغيرة (٢٠ غ)	١/٤
مثلجات.	٣٠٠ غ	٩
كاتشاب.	٣ ملاعق صغيرة (١٥ غ)	٣/٤

مستند ٢ :

المحتويات

سكر، روح الخل، قرنبيط،
جزر، بصل، نشاء، تفاح، تفل
الشمندر، توابل.

المحتويات

ماء، رب البندورة، سكر، خل، ملح،
نشاء، توابل.

المحتويات

سكر، زبدة، الكاكاو، دقيق القمح،
حليب مقشود، حليب بودرة، ملح،
فانيليا.

المحتويات

فريز، ماء، سكر، مارغارين، بيض، زيوت
مشبعة، نشاء، ملونات، حامض الستريك،
مادة ملونة (E) ١٠٢، و (E) إي (E)
١٥٠، (١٦٠)، مادة حافظة (E) ٢٢٦
مادة مثبتة (E) ٣٤٠.

Document 1: Illustrations représentant des enfants atteints de diverses maladies



Document 2 : Le calendrier des vaccinations :

Age	Vaccins
Dès la naissance	BCG (tuberculose) pour les enfants à haut risque
2 mois 3 mois 4 mois	DTCP (diphtérie, tétanos, coqueluche, polio)
12 mois	ROR (rougeole, oreillons, rubéole)
16 mois	Rappel DTCP
6 ans	Rappel DTP
11 ans à 13 ans	Rappel DTCP, Rappel ROR vers 12 ans
16 ans à 18 ans	Rappel DTP
Tous les 10 ans pour les adultes	Rappel TP

Thème : Prendre soin de sa santé
Titre de l'activité: Prépare ton dossier médical.

Activité 1

Objectifs de l'activité:

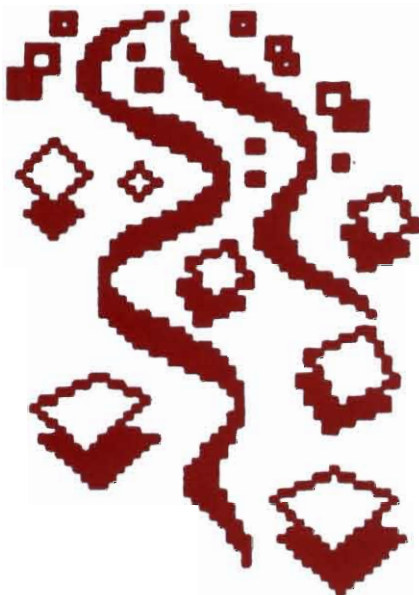
- Comparer les symptômes de certaines maladies en vue de s'en prémunir.
- Incrire certains événements dans un ordre chronologique.
- Préparer son propre dossier médical.

Outils pédagogiques à l'appui :

- **Document 1 :** Des illustrations représentant des enfants atteints de diverses maladies.
- **Document 2 :** Le calendrier des vaccinations.
- Des crayons de couleur, des ciseaux, du papier blanc, de la colle.

Etapas de réalisation de l'activité

- 1- Poser le problème des maladies auxquelles les enfants sont exposés. Distribuer le document 1.
- 2- Expliquer aux élèves l'axe du temps ou l'ordre chronologique et en discuter avec eux.
- 3- Présenter l'axe du temps au tableau de la manière suivante:



- 4- Demander à chaque élève sa date de naissance puis écrire toutes les dates sur l'axe du temps reproduit au tableau.
- 5- Demander aux élèves de marquer sur des feuilles blanches la pointure de leurs pieds (droit et gauche).
 - Sur l'empreinte du pied droit l'élève doit inscrire un événement et la date correspondante (un problème de santé, une maladie, un vaccin ou une consultation médicale).
 - Sur l'empreinte du pied gauche, l'élève colle un dessin ou bien l'image correspondante.
- 6- L'enseignant classe toutes les feuilles blanches sur le mur dans un ordre chronologique.



Exploitation de l'activité:

- Préparer le dossier médical :
- Demander aux élèves d'apporter une copie de leur carnet de vaccination et de reproduire leur propre axe du temps de manière à ce qu'ils comprennent la succession des vaccinations préventives en vue de rester en bonne santé.
 - L'élève doit écrire la date et le nom du vaccin sur l'axe du temps.

Document 1 : Teneur en sucre dans certains aliments.

	Quantité	Nombre de cuillerées de sucre
Chocolat (digestive)	1 biscuit (26 g)	1 $\frac{3}{4}$
Chocolat au lait	Petite tablette (38 g)	3 $\frac{1}{2}$
Une tablette de chocolat	1 tablette (45 g)	5 $\frac{1}{2}$
Cola	1 cannette (330 ml)	7
Corn-flakes	1 cuillerée de thé (20 g)	$\frac{1}{4}$
Glace	1 cube (300 g)	9
Ketchup	3 petites cuillerées (15 g)	$\frac{3}{4}$



Document 2 : Etiquettes Alimentaires

Ingrédients

Sucre, vinaigre, chou-fleur, carotte, oignon, amidon, pomme, mélasse, épices.

Ingrédients

Eau, concentré de tomate, sucre, vinaigre, sel, amidon, épices.

Ingrédients

Sucre, beurre de cacao, farine de blé, lait écrémé, lait en poudre, sel émulsifiant, vanille (arôme artificiel)

Ingrédients

Fraises, eau, sucre, margarine, œufs, huile végétale hydrogénée, farine de blé, amidon, régulateurs d'acidité (E339, E340), colorants (E102, E150, E160), agent de texture (E440), conservateur (E226)), acide citrique

Thème: Prendre soin de sa santé

Titre de l'activité: Sois un consommateur intelligent.

Activité 2

Objectifs de l'activité :

- Savoir lire une étiquette alimentaire
- Déduire en interprétant des informations
- Se comporter en consommateur intelligent.



Outils pédagogiques à l'appui:

- Document 1: un tableau à propos de la teneur en sucre dans divers aliments.
- Document 2: échantillon de diverses étiquettes alimentaires sans additifs pour ce cycle.
- Du sucre, des petites cuillères, des assiettes

Etapes de réalisation de l'activité:

L'enseignant doit:

- 1- Introduire la notion d'alimentation saine et équilibrée.
- 2- Distribuer des copies du document 1 aux élèves ; leur demander de déposer, par groupe, dans une assiette sept petites cuillerées de sucre. S'assurer qu'ils mettent autant de sucre dans une tasse de thé en précisant que c'est la quantité de sucre qui se trouve dans une cannette de cola.
- 3- Les laisser conclure que les boissons gazeuses sont trop sucrées et ne sont pas des aliments sains.
- 4- Distribuer les étiquettes (document 2). Demander à chaque groupe de répondre aux questions suivantes:
 - Quels sont les ingrédients de base?
 - Existe-t-il une réglementation des étiquettes présentées dans le commerce?
 - Que représentent les E?

- 5- Discuter avec les élèves des chiffres E correspondants aux additifs: E100s pour les colorants, E200s pour les conservateurs, E300s pour les antioxydants, E400s pour les agents de texture.



Exploitation de l'activité:

Conclure que :

- les ingrédients sont mis dans l'ordre selon la quantité utilisée. Viennent en premier les ingrédients dont la quantité est la plus grande.
- les étiquettes nous fournissent des informations à propos de la quantité de chaque ingrédient, de la date d'expiration, du mode de conservation et de la valeur énergétique.
- Certains consommateurs peuvent développer des allergies suite à la consommation de ces additifs. S'il est prouvé que ceux-ci sont inaptes à la consommation alimentaire, ils sont rayés de la liste des produits «agréés» et sont retirés du commerce (Ex: le lait d'origine chinoise).
- Les polluants alimentaires tels que additifs, pesticides, irradiations sont des risques pour la santé.



الغذاء الطبيعي

إنَّ للغذاء الطبيعي دوراً مهماً في تقويم صحة الإنسان وفي شفاؤه من الأمراض حتى المُستغصية منها.

يكون الغذاء الطبيعي بالنَّبيء الطازج من الخَضارِ، والفَوَاكِه، والحُبوب المَبْلُولَة بالماء، واللَّبَن والحليب وزَيْت الزيتون، وخبز الحِنْطَة الصافيَّة من الأسمدة الكيمايَّة، ومِن الأدوية الزراعيَّة المُلَوَّثة، وغير ذلك من المواد الطبيعيَّة والحشائش، وكذلك مياه الينابيع التي لم تُدَنَسها عقاقير التَّطهير ولا الأنايب المعدنيَّة، وملح البحر دون تَضْفِيَة لاجِقَة، وعدم تناوُل السُّكَّر الأبيض والحلويات المَصنُوعَة منه، بل الإِسْتِعَاضَة عنهما بالعسل والدُّبْس العنبي أو الخرنوبي.

وفي المحافظة على الأسنان والأضراس من أي إهتراء أو تَسْوُس يجب تجنُّب

السُّكَّر الأبيض ومُشتقَّاتِه وحلوائِه مَهْمَا كَلَّف الأمرُ.

وفي سبيل المُحافظَة على حَيَوِيَّة ونشاط المرء شاباً كان أم كهلاً أم شيخاً عليه أن يأكل الفاكهة في كلِّ يوم، وبمُعظَمها غير نقشورَة، وذلك بَعْد غَسْلِها بشدَّة بالماء.

Document 1: Le tabagisme

Chaque jour, tu vois des gens qui fument, à l'extérieur, dans la rue, ou à l'intérieur, par exemple dans un restaurant. Le tabagisme est partout autour de nous. Le tabagisme¹ nuit² à la santé de l'homme, surtout à ses poumons. Il cause la mort de centaines de personnes chaque année.

Pour diminuer le nombre de fumeurs, il faut :

- interdire la vente des cigarettes aux jeunes de moins de 18 ans ;
- interdire aux gens de fumer dans les lieux publics ;
- parler à tout le monde des méfaits³ du tabagisme.

Questions de compréhension:

- 1- De quoi parle-t-on dans ce texte ?
- 2- Quels sont les méfaits du tabagisme ?

Production écrite :

Prépare avec tes camarades de classe une campagne publicitaire (slogans, affiches,...) pour empêcher les gens de fumer.

-
1. Le tabagisme : l'habitude de fumer.
 2. Nuit : verbe nuire : faire du mal.
 3. Les méfaits : les mauvais effets.

لغة فرنسية

Thème: Prendre soin de sa santé

Titre de l'activité: Garder son corps en bonne santé

Activité

Objectifs de l'activité:

- Reconnaître les méfaits du tabagisme;
- Découvrir le rôle de chaque vitamine;
- Connaître les bienfaits du sport et son influence sur la santé (santé physique et psychique).

Outils pédagogiques à l'appui :

- **Document 1:** Texte, questions et travail de groupes pour lutter contre le tabagisme.
- **Document 2:** Texte, questions et illustrations indiquant le rôle de chaque vitamine.
- **Document 3:** Texte et questions en rapport avec les avantages du sport.

Etapes de réalisation de l'activité :

- Demander aux élèves de lire le document 1 en groupes et de répondre aux questions 1 et 2 (la question 3 sera travaillée par l'ensemble de la classe).
- Leur demander de retrouver, dans les différents textes présentés, ce qui est bon pour la santé et ce qui ne l'est pas.



Exploitation de l'activité:

- Faire écrire, sur un tableau d'affichage affecté à cet usage, les informations essentielles rattachées au thème, sous forme de synthèse.
- Mener une campagne publicitaire pour lutter contre le tabagisme.
- Organiser une journée durant laquelle les élèves apporteront des aliments variés riches en vitamines.



Document 3: Faisons tous du sport!!!

Les bienfaits¹ du sport sont nombreux pour les grands comme pour les petits. Le sport permet à l'enfant de trouver son équilibre, de développer ses muscles, d'avoir une bonne santé, de partager des moments de plaisir avec des camarades, de prendre de l'assurance et d'avoir confiance en soi.

L'activité sportive doit toutefois être pratiquée correctement en tenant compte des caractéristiques physiques de l'enfant et de son âge.



Questions de compréhension :

- 1- Quels sont les bienfaits du sport ?
- 2- Quel est ton sport préféré ?
- 3- Complète le tableau suivant avec ce qui suit :
 - Faire du sport chaque jour
 - Dormir toute la journée

Bon pour la santé	Mauvais pour la santé

1. Les bienfaits: les bons effets



Document 2: Vive les vitamines!!!

Qui n'a pas entendu parler des vitamines ? Tu les retrouves dans de nombreux aliments. En petites quantités, elles sont indispensables à ton corps. Pour cela, tu dois varier tes aliments!

- La vitamine A t'aide à bien dormir et elle est bonne pour les yeux.
- La vitamine B veille à la santé de ton sang et de tes nerfs.
- La vitamine C s'occupe de la santé de ta peau, de ton sang et de tes os.
- La vitamine D est bonne pour tes os et pour tes dents. C'est la vitamine du soleil !
- La vitamine E aide ton sang à distribuer l'oxygène dans tout ton corps.

Questions de compréhension :

1- Réponds par vrai ou faux :

- On trouve les vitamines dans les aliments qu'on mange. _____
- Les vitamines ne sont pas importantes pour la santé. _____
- La vitamine E est la vitamine du soleil. _____

2- Trouve dans le texte deux vitamines utiles pour le sang et explique comment elles agissent.

3- Complète le texte par des mots tirés de la boîte à idées :

Les vitamines sont ----- pour ta santé.

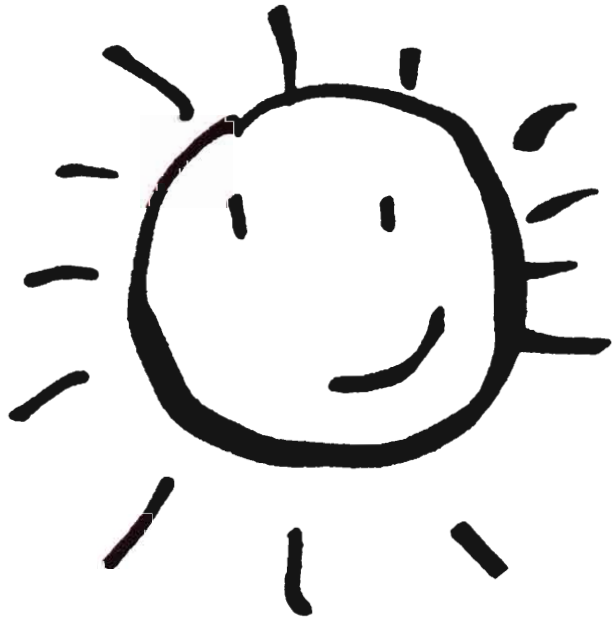
Tu les retrouves dans les -----.

La vitamine A t'aide à ----- et elle est bonne pour -----.

L'oxygène est ----- par le sang à l'aide de la vitamine E.

boîte à idées

dormir – aliments
indispensables –
distribué - les yeux



التربية الوطنية والتنشئة المدنية

الموضوع: المحافظة على الصحة عنوان النشاط: صحتي مسؤوليتي

النشاط



أهداف النشاط :

- تعرّف حقوقه وواجباته للمحافظة على صحته.
- وعي فوائد التمتع بصحة جيدة له ولمجتمعه.
- تبني سلوكيات صحية واعية ومسؤولة.

الوسائل التربوية المساندة :

- مستند رقم ١: نص حول حقوق الطفل الأساسية.
- مستند رقم ٢: بيان بمواعيد اللقاحات والأعمار.

خطوات تنفيذ النشاط :

١. يطلب المعلم/ة من تلميذ أو أكثر، كل بدوره، قراءة نصوص أو مواد تتعلق بحقوق الطفل أو قراءتها لهم (مستند رقم ١) ثم يتوجه إليهم بعدها بالأسئلة الآتية ويستمع إلى إجاباتهم:
 - ما الحقوق الواردة في ما قرأتموه؟
 - من الجهة التي من واجبها ان تؤمن لنا هذه الحقوق؟بعدها يطلب المعلم/ة من التلامذة تعبئة الجدول الآتي بالحقوق التي يتمتعون بها، ويختار بعضهم لعرض ما خلصوا إليه أمام زميلاتهم وزملائهم.

٢. في ضوء الخلاصة يباشر المعلم/ة الخطوة الثانية بسؤال التلامذة:

- هل تتمتعون أنتم كأطفال بجميع حقوقكم؟ (يستمع إلى أجوبتهم ويسجلها على اللوح)

نعم ما هي هذه الحقوق؟ _____

كلا ما هو الحق وأو الحقوق التي حرمت من

التمتع بها، ولماذا؟ _____

- إذا لم يؤمن لنا أحد هذه الحقوق فما هي انعكاساته علينا؟

- هل علينا نحن واجب السعي للمطالبة بهذه الحقوق إذا حُرمتنا منها والمحافظة عليها؟ كيف؟



الجهة أو الجهات التي تؤمنه لي

الحق

الجهة أو الجهات التي تؤمنه لي	الحق

٤. يباشر المعلم/ة هذه الخطوة بالإشارة إلى إجراء طبي

ضروري ومهم في حياتنا ويجنبنا الكثير من المشاكل الصحية والجسدية، وهو: التلقيح، ويسألهم:

- من منكم أصيب بالأبو كعيب؟

- ما هي عوارض هذا المرض؟

- من منكم أصيب بالحصبة؟

- ما هي عوارض هذا المرض؟

- هل هذه الأمراض معدية؟

- هل يمكننا تجنب هذه الأمراض أو التخفيف من

آثارها؟

- هل سبق لكم ان أعطيتم لقاحاً معيناً؟

يستمع إلى إجاباتهم ثم يطلب من أحدهم قراءة ما هو

وارد في (المستند رقم ٢) ويوزعه عليهم ويطلب منهم

تعبئته في المنزل بمساعدة الأهل ليتعرفوا اللقاحات التي

أعطيت لهم ومواعيدها وتلك التي لم تعط لهم مع ذكر

مواعيدها، على أن تتم مناقشتها لاحقاً في الصف وحث

التلامذة الذين لم تعط لهم اللقاحات الضرورية على

جوب إجرائها والطلب من ذويهم مساعدتهم في ذلك.



استثمار النشاط:

يقسم المعلم/ة التلامذة إلى مجموعات ويطلب منهم

التحضير لحملة توعية في المدرسة ومحيطها (ملصقات،

رسوم...) حول أهمية اللقاحات ودورها في الوقاية من

الأمراض والدعوة إلى إجرائها، ليتم لصقها أو تعليقها

لاحقاً في المدرسة ومحيطها.

٣. يطرح المعلم/ة على التلامذة فكرة تمثيل مسرحية

بعنوان (الابن المريض) ويختار من بينهم من سيلعب

دور كل من: الأب، الأم، الابن المريض، الطبيب،

الرفاق الزائرين... ويشرف على تنفيذ المسرحية

وتوجيه التلامذة لجهة مراعاة تسلسل الخطوات

الآتية:

- ارتفاع حرارة المريض.

- ارتباك الأب والأم نتيجة الحالة المرضية لولدهم

وقرارهما استشارة طبيب وتداولهما في ما يجب

عمله بشأن: أجرة الطبيب وثمان الأدوية والدخول إلى

المستشفى إذا دعت الضرورة وكيفية تأمينها.

- دعوة الطبيب المختص.

- الفحص الذي أجراه الطبيب بالتسلسل حتى وصف

الدواء والعلاج.

- وصف الدواء أو الاستشفاء.

- زيارة الرفاق للمريض يحملون له الدروس والفروض

التي أعطيت خلال تغيبه...

ويحاول المعلم/ة في نهاية المسرحية تحسيس التلامذة

بالانعكاسات السلبية للمرض على الفرد وعلى عائلته

ومجتمعه صحياً، اجتماعياً، اقتصادياً، وضرورة

التصرف الواعي والمسؤول وأهميته، لأنه يجنبنا الكثير

من المشاكل.

حقوق الإنسان هي الحقوق الأساسية الضرورية لنا لكي نحيا بصفتنا الإنسانية. فلكل شخص الحق في حياة كريمة وكاملة. ومعنى هذا أن كل شخص يستحق فرصة عادلة في النمو وتنمية قدراته بحيث تتجاوز ما يلزم للبقاء على قيد الحياة وتلبية الاحتياجات الأساسية فحسب. وتتضمن حقوق الإنسان الواجبة للأطفال، البيئة التي تكفل السلامة، والتعليم، ووقت الفراغ، والرعاية الصحية.

(أكتشف الأمم المتحدة، كتيب إلى أطفال العالم ص ٢٨)

جاء في المادة الحادية عشرة من الاتفاقية الدولية بشأن الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي وافقت عليها الجمعية العمومية للأمم المتحدة: تقر الدول الأطراف في هذه الاتفاقية بحق كل فرد في مستوى معيشي مناسب لنفسه ولعائلته بما في ذلك الغذاء المناسب والملبس والسكن. وجاء في المادة الثانية عشرة: تقر الدول الأطراف في هذه الاتفاقية بحق كل فرد في التمتع بأعلى مستوى ممكن من الصحة البدنية والعقلية. وجاء في المادة الثالثة عشرة: تقر الدول الأطراف في هذه الاتفاقية بحق كل فرد في الثقافة.

«حقوق الإنسان والنصوص الدولية الخاصة بها»

الموضوع: المحافظة على الصحة عنوان النشاط: الأرض الزراعية وتأمين الغذاء

النشاط

أهداف النشاط:

- تبين توزيع استعمالات الأراضي اللبنانية وواقع الأرض الزراعية.
 - التعرف إلى الآثار الناجمة عن الامتداد العمراني على المساحات الزراعية.
 - اقتراح حلول حيال تأمين استقلالية الغذاء من خلال الاستثمار الأفضل للأراضي الزراعية والمحافظة عليها.
 - توقع الأوضاع المستقبلية للقطاع الزراعي اللبناني.
٣. استخلاص نتائج حول الأرض الزراعية وأثرها على إنتاج غذاء الإنسان وحول مساهمة القطاع الزراعي في البنية الاقتصادية والدخل القومي والاستقلالية الغذائية والاستقرار في الأرياف. ثم تدون الاجابات على لوح الصف.
٤. عصف ذهني مطروح من قبل المعلم: ماذا يحصل إذا غطى العمران الأراضي الزراعية في لبنان؟ تسجّل الإجابات على اللوح.

الوسائل التربوية المساندة:

- مستند رقم ١: استعمالات الأراضي في لبنان.
- مستند رقم ٢: الأرض الزراعية مصدر أساسي للغذاء.
- مستند رقم ٣: القطاع الزراعي في لبنان: آفاق مستقبلية.

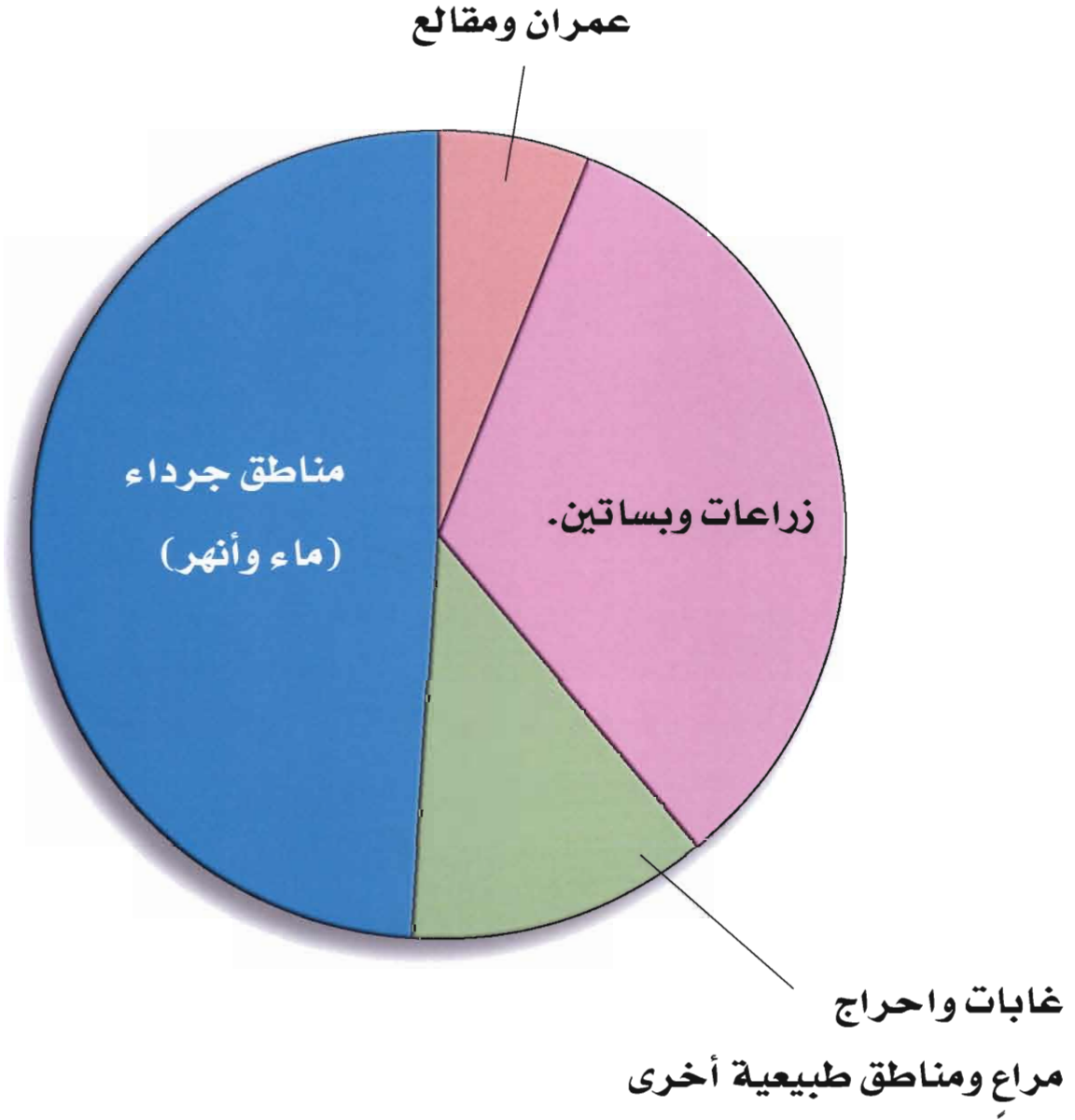
استثمار النشاط:



- يقسم المعلم الصف إلى مجموعات ويطلب منهم:
- إعداد ملصقات زراعية مصورة حول المناطق الآتية: الساحل اللبناني، جنوب بيروت/ الساحل اللبناني، شمال بيروت/ سهل البقاع.
 - اقتراح بعض الحلول لإنقاذ ما تبقى من الأرض الزراعية واستثمارها بهدف توفير المداخل لسكان الأرياف وتثبيتهم في أرضهم.
 - إعداد لوحات إعلانية تطالب بتحسين مدفوعاتنا الخارجية وتخفيف تبعيتنا الغذائية من خلال التركيز على الزراعات الغذائية المعدة للاستهلاك المحلي.
- مثلاً: ”من يُطعم الأرض تطعمه ومن يسقها تسقه“ أو ”فلاح مكفي، سلطان مخفي، ما رأيك؟“

خطوات تنفيذ النشاط:

١. يوزع المعلم المستندات ٢٠٢١ و٢٠٢٢ على تلامذته ويعرض عليهم أوضاع القطاع الزراعي في لبنان.
٢. مناقشة المستندات في مجموعات من خلال:
 - قراءة ترسيمات دلالية (رسم بياني وخريطة - المستنديين ٢٠١) للتعرف إلى حصة الزراعة في لبنان بالنسبة لاستعمالات الأراضي فيه.



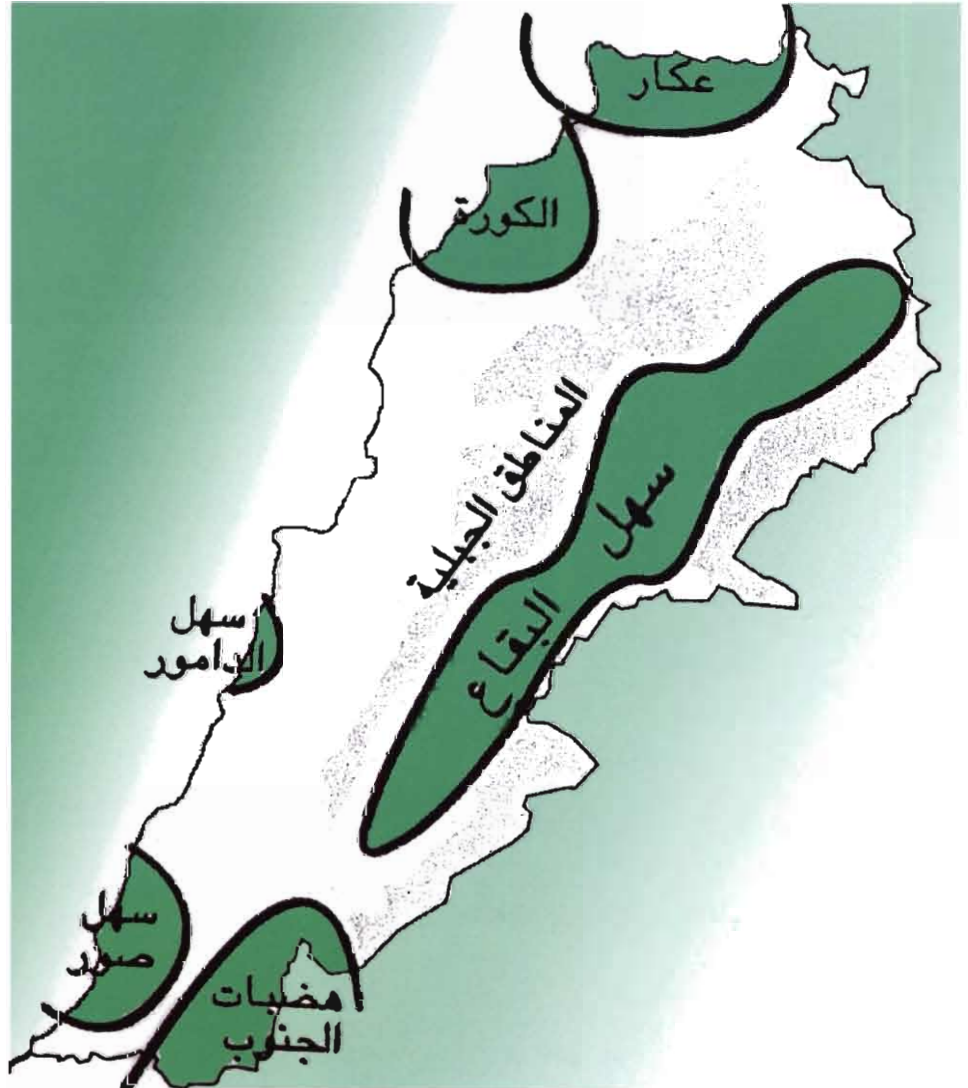
ملاحظة: أنجزت خريطة استعمالات الأراضي اللبنانية عام ٢٠٠٢ من قبل المجلس الوطني للبحوث العلمية من خلال تحليل صور الأقمار الاصطناعية IRS و LAND - SAT (١٩٩٨)، وفق ٦٩ مصطلحاً تم تجميعها في ٨ بنود رئيسية.

مستند رقم ٢ : الأرض الزراعية، مصدر أساسي للغذاء

- إن الإنسان بحاجة إلى الغذاء ليعيش، وإن الأرض الزراعية هي مصدر هذا الغذاء، إذ تنتج القسم الأكبر منه، فما هو وضع هذه الأرض الزراعية؟
- تبلغ مساحة الأرض المروية والصالحة للري، وهي الأرض الزراعية المنتجة فعلاً بحوالي ١٢٠,٠٠٠ هكتار، ما يشكل أقل من ٥٠٠ م للشخص الواحد وهي نسبة ضئيلة جداً.
- هذه الأرض معرضة للضياع في الوقت الحاضر لسهولة البناء فيها. وقد خسر لبنان أكثر من ٢٠,٠٠٠ هكتار من هذه الأرض الزراعية الممتازة خلال السنوات الأربعين الماضية، استعملت للبناء في طرابلس وجونيه وانطلياس وبيروت وصيدا وصور والبقاع الأوسط... بينما تتكف الدولة بمبالغ طائلة لاستصلاح الأراضي بواسطة المشروع الأخضر وللحصول على أرض زراعية لن تكون بمستوى الأرض التي تستعمل للبناء، وهي سياسة خطيرة على المستوى الوطني وتؤدي إلى خفض الإنتاجية العامة في البلاد.

المناطق الزراعية الكبرى

- تأمين المياه وضمان
- بقاء الطابع الزراعي
- للأراضي على المدى
- البعيد هما الركيزتان
- الأساسيتان لتطور
- القطاع الزراعي.



مستند رقم ٣: القطاع الزراعي في لبنان: آفاق مستقبلية

- إن لبنان أمام احد خيارين بالنسبة للقطاع الزراعي في المستقبل.

- ١- الخيار الأول: يقضي بصرف النظر عن الزراعة بسبب إتلاف الأراضي الزراعية اذ لا يمكن وجود زراعة من دون أرض زراعية، وهو ما سيؤدي إلى فقدان الأرض الزراعية وبالتالي إلى فقدان دور الزراعة اقتصادياً في لبنان مهما كانت النوايا طيبة للمحافظة عليها وتشجيعها.
- ٢- الخيار الثاني: يقضي باعتبار الزراعة ضرورة في لبنان وأحد عناصر الاقتصاد الوطني الأساسية ويجب بالتالي المحافظة على الأرض الزراعية فعلاً.

إن الخيار الثاني يفرض نفسه من دون تردد، فالإنتاج الزراعي يشكل جزءاً من الدخل القومي كما يشكل عامل استقرار في البنية الاقتصادية الوطنية، على الرغم من انخفاض نسبة اليد العاملة في الزراعة. كما ان كميات المواد الغذائية المنتجة عالمياً بالنسبة للشخص الواحد هي في انخفاض، وستجد البلدان المستوردة للمواد الغذائية صعوبات أكثر فأكثر للحصول على ما تحتاج إليه في المستقبل.

- إن الاحتفاظ بالأرض الزراعية هي سياسة من دون مخاطر وتبقى كاحتياط يمكن استعماله للبناء في أي وقت عند الحاجة، إذ من السهل البناء في أراض زراعية وتحويلها عند الضرورة إلى مناطق للعمران ولكنه من المستحيل تحويل الأراضي المبنية إلى أراض زراعية.

إن حماية الأرض الزراعية واجب وطني ويجب إحصاء الأراضي الزراعية الخصبة المروية أو التي تتوافر فيها المياه، ومنع البناء فيها بدءاً بالمناطق المهددة بامتداد البناء إليها أكثر من غيرها.

- إن الحفاظ على الأراضي الزراعية تملية المصلحة الوطنية العليا انطلاقاً من مبدأ تحسين التوازن في التبادلات وتأمين الحد الأدنى من الاستقلالية الغذائية وتوفير المداخيل لعشرات ألوف الأسر في الأرياف اللبنانية.

تكنولوجيا

الموضوع: المحافظة على الصحة.

عنوان النشاط: مربى البيت.

النشاط

أهداف النشاط:

- تحضير نوع معين من المربيات (مربى التفاح)
- تحديد أهمية المربيات من النواحي: الاقتصادية والصحية والبيئية.

الوسائل المساندة:

- وصفة تحضير المربى.
- سكين من البلاستيك.
- قفازات نايلون، مريول مطبخ.
- ملعقة خشبية كبيرة.
- ورق محارم.
- طنجرة.
- عبوات زجاجية (مرطبان).
- ملاعق صغيرة.
- مياه صالحة للشرب.
- سخان كهربائي.

خطوات تنفيذ النشاط:

1. يقوم المعلم/ة بطرح أسئلة ويجري عصفاً ذهنياً حول المربيات: أنواعها، أهميتها بالنسبة للصحة، أهميتها الاقتصادية، مقابلتها مع غيرها من الحلويات، كيفية تصنيعها، الطرق التقليدية والطرق الصناعية...

في هذه المرحلة من الضروري التأكيد على النقاط الآتية:
الصحة: إن المربيات المحضرة منزلياً مفيدة وضرورية للصحة، وخالية من المواد الملونة أو الحافظة.
الأهمية الاقتصادية: كلفة تحضيرها أقل من المربيات الجاهزة، اعتبار المربى نوعاً من أنواع الحفاظ على الفاكهة في غير موسمها.

2. يوزع المعلم/ة وصفة تحضير المربى على التلامذة ويطلب منهم إحضار ما تتضمنه من مواد ومعدات ضرورية لتنفيذ العمل.

التأكيد على قواعد وشروط السلامة والنظافة: ارتداء مريول المطبخ والقفازات، تنظيف اليدين، التنظيف الجيد للفاكهة، ترتيب مكان العمل، استخدام السخان الكهربائي،....



وصفة تحضير المربى

ملاحظات عامّة:

- من الممكن تنفيذ كميات أقل
- يمكن للمعلم اختيار وصفة أخرى لتنفيذ مربى التفاح، كما يمكن أن يختار نوعاً آخر من الفاكهة.

المقادير:

- ٢ كيلو تفاح مقشّر ومقطّع إلى أجزاء صغيرة.
- ٦ أكواب من السكر.
- ١ ملعقة صغيرة قرفة.
- رشة صغيرة كبش قرنفل.
- رشة صغيرة جوزة الطيب.
- ١ عصير ليمون حامض.

خطوات التنفيذ:

- قشّر وانتزع البذور من التفاح.
- قطع التفاح إلى قطع صغيرة.
- ضع القطع في الطنجرة.
- أضف السكر إلى التفاح
- حرّك الخليط بالملعقة الخشبية.
- أضف القرفة وكبش القرنفل وجوزة الطيب وحرّكها.
- ضّع الخليط على نار متوسّطة.
- يترك الخليط فوق النار مدة ٤٠ دقيقة تقريباً مع تحريكه من وقت إلى آخر بملعقة خشبية.
- في هذا الوقت حضّر العبوات الزجاجية، قم بتعقيمها إذا لزم الأمر. (وذلك بغليها في الماء الساخن)
- بعد الغليان صبّ المربى في العبوات المعقّمة، أغلقها بإحكام ثم اقلب العبوات رأساً على عقب لفترة بسيطة وذلك للتأكد من خلّوها من الهواء.
- تترك العبوات لتبرد وتحفظ في مكان جاف (يمكن استهلاكها في اليوم التالي).

٣. يعتمد المعلم/ة إلى توزيع المهام على التلامذة لجهة تحضير المواد، الكيل، التقشير، التقطيع، خلط المواد، تنظيف مكان العمل والمعدات، ...

من المفضّل أن يقوم المعلم/ة باستخدام السخّان وبإبعاد التلامذة عن مصدر النار أو الحرارة.



استثمار النشاط:

- زيارة ميدانية لمعمل مربيات أو دعوة أحد الصناعيين أو أحد أولياء التلامذة إلى الصف لشرح كيفية إعداد أحد أنواع المربيات.
- إعداد جدول مقارنة لمكونات نوع معيّن من المربيات من ماركتين مختلفتين بهدف التعرف إلى الاختلاف في المكونات.
- احتساب كلفة إعداد ١٠ كيلو من نوع معيّن من المربيات في المنزل ومقارنتها مع أسعار الكمية نفسها من المربيات المحضرة في الأسواق.
- دعوة تلامذة إلى إعداد لوحة إعلانية عن المربى تظهر فوائده الصحية والبيئية والاقتصادية.



صحتي ثروتي

بطاقة تقييم

- خاص بالمعلم -

بطاقة تقييم

- خاص بالمعلم -

_____ الحلقة

_____ عنوان النشاط

_____ المادة

_____ اسم المدرسة

_____ اسم المعلم

١- الأنشطة الواردة على مستوى المادة هي من حيث العدد :

كثيرة معتدلة قليلة

٢- هل واجهتك صعوبة في تطبيق الأنشطة؟ إذا كان الجواب نعم أذكر الأسباب.

٣- هل مستوى النشاط بشكل عام:

أعلى من مستوى التلميذ في مستوى التلميذ أقل من مستوى التلميذ

٤- هل كانت الأنشطة مرتبطة بالموضوع؟ إذا كان الجواب لا ، اذكر الرقم والصفحة والسبب:

٥- هل كانت الصور أو الرسوم أو المستندات؟

رقم النشاط رقم المستند

_____ غير واضحة

_____ غير مناسبة

_____ غير صحيحة

٦- هل تم استثمار الأنشطة بشكل كاف من قبلك:

نعم كلا وسط

٧- هل تفاعل التلاميذ مع النشاط بشكل:

ايجابي وسط سلبي

٨ - إلى أي مدى حققت أنشطة المادة أهدافها:

إلى حدّ بعيد وسط مقبول

٩- هل تعتبر أن مضمون النشاط مرتبط بالأهداف؟:

بشكل جيد وسط بسيط

١٠- برأيك هل أكسبت الأنشطة التلاميذ مهارات واتجاهات جديدة؟

نعم كلا

إذا كان الجواب لا، ما هي الأسباب؟

١١- هل تقترح تعديلات على بعض الأنشطة؟ اذكرها





