

الوقت الإجمالي

٦٠-٩٠ دقيقة

الفئة العمرية

٨-١٤ عاماً

أكبر درس  
في العالم



# رُود طبق الجيل Z

أكبر درس  
في العالم



بالشراكة مع:



## التعريف برُود طبق الجيل Z

٣ الصحة  
الجيدة والرفاه



٢ القضاء التام  
على الجوع



### المفردات الرئيسية

- مُستدامة
- رُود
- صحّي
- أغذية غير مُعالجة أو أغذية مُعالجة بشكل طفيف
- أغذية مُعالجة
- أغذية فائقة المُعالجة

### طرق التقييم المقترحة

- موجزات وأفكار لفهم مصطلح "الرُود" ومعنى أن تكون من رُود طبق الجيل Z للأهداف العالمية
- قوائم مرجعية توثق استخدام اللغة المحددة المفهوم والمفردات الرئيسية أثناء العمل مع الشريك والعمل الجماعي
- الاستجابات الشفهية و/ أو الخطية لأسئلة القراءات الموجهة من القصة المصورة بعنوان "رود طبق الجيل Z"
- تمثيلات/تقييمات مرئية للمفاهيم والمعتقدات والتصورات باستخدام أوراق النشاط

### الهدف والأصول التربويّة

في أيلول سبتمبر ٢٠١٥، اعتمدت جميع الدول الأعضاء في الأمم المتحدة البالغ عددها ١٩٣ دولةً أهداف التنمية المستدامة (SDGs) أو التي تُعرف عادةً باسم "الأهداف العالمية". وتتكون "خطة عام ٢٠٣٠" هذه من ١٧ هدفاً يرمي جميعها إلى تحويل العالم على مدى السنوات الـ ١٥ المقبلة من خلال القضاء على الفقر المدقع بشكل جماعي، ومعالجة آثار تغير المناخ، ومكافحة عدم المساواة. ويشكّل هذا الاتفاق حدثاً تاريخياً يمهد الطريق نحو مستقبل أفضل وأكثر استدامة للجميع بحلول عام ٢٠٣٠. وتُقسّم هذه الرؤية الكبيرة للأهداف العالمية إلى ١٧ هدفاً مترابطاً، تتراوح ما بين القضاء على الفقر (الهدف ١) وحماية الحياة تحت الماء (الهدف ١٤) والسلام والعدل والمؤسسات القوية (الهدف ١٦). ويوفّر كل هدف من هذه الأهداف غايات واضحة وقابلة للقياس للبلدان والمواطنين ليستجيبوا للدعوة إلى العمل من أجل تحقيق الأهداف بحلول عام ٢٠٣٠.

لمزيد من التفاصيل حول هذه الأهداف، يرجى الاطلاع على ما يلي:

احصل على [دورة مايكروسوفت الإلكترونية للمعلمين](#) وهي دورة مجانية مدتها ساعة على الإنترنت حول الأهداف العالمية!



## ملاحظات للمعلم: ملاحظة بشأن المصطلحات اللغوية للأغذية

**ملاحظة:** التعريفات الواردة أدناه مأخوذة من [عقد الأمم المتحدة من أجل التغذية](#)

تُعرّف **الأغذية فائقة المعالجة** بأنها "تركيبات صناعية عادةً ما يُستخدم فيها خمسة مكوّنات أو أكثر في المعتاد، والعديد من المكونات التي غالباً ما تشمل المكونات المستخدمة أيضاً في الأغذية المصنعة، مثل السكر والزيوت والدهون والملح ومضادات الأكسدة والمثبتات والمواد الحافظة." وتشمل الأمثلة: المشروبات الغازية؛ والوجبات الخفيفة الحلوة أو المالحة؛ الأيس كريم والشوكولاته والحلوى (الحلويات)؛ الخبز المعبأ الذي يُنتج بكميات كبيرة، والكعك، والكوكيز (البسكويت)، والمعجنات، والتورتن، وخطاط التورتن، و"حبوب" الفطور الصباحي؛ وقوالب "الحبوب" و"الطاقة" المغذية؛ والسمن الصناعي والأغذية التي تُدهن على الخبز بالسكين؛ والجبن المُعالج؛ ومشروبات "الطاقة"؛ ومشروبات الحليب المُحلّاة بالسكر؛ وزبادي "الفواكه" المُحلّى بالسكر؛ ومشروبات "الكاكاو" المحلاة بالسكر؛ ومستخلصات اللحوم والدجاج والصلصات "الفورية"؛ وحليب الرُضّع؛ وحليب المتابعة للأطفال وغيرها من منتجات الأطفال (التي قد تتضمن مكونات باهظة الثمن)؛ ومنتجات "الصحة" و"التنحيف" مثل الوجبات "المطحونة" أو الوجبات "المقوية" وبدائل الأطباق؛ والعديد من المنتجات الجاهزة للتسخين بما في ذلك الفطائر وأطباق المعكرونة والبيززا المعدة مسبقاً؛ و"قُطع" و"أصابع" الدواجن والسمك؛ والنقانق والبرغر والهوت دوغ وغيرها من منتجات اللحوم المعاد تشكيلها؛ والحساءات "الفورية" المعبأة والنودلز (نوع من العجائن أو المعكرونة الشريطية الرفيعة) والحلويات.

**ملاحظة:** التعريفات الواردة أدناه مأخوذة من [Jamie Oliver's Food Revolution](#)

**السكريات الحرة** – السكر الذي يُضاف إلى الأغذية والمشروبات سواءً التي نضيفها بأنفسنا أو التي يضيفها المصنّعون أو الطهاة، بالإضافة إلى السكريات الموجودة طبيعياً في العسل، والمشروبات، وعصائر الفواكه ومركزات عصائر الفواكه. وهي تُسمى بالسكريات الحرة على وجه الخصوص لأن الكثير منا يكون بحاجة إلى استهلاك أقل من السكر. انتبه جيداً لما يلي في قوائم المكونات، وهي جميعها سكريات: رحيق الصبار، مُحلّيات الذرة، والدكستروز (سكر العنب)، والعسل، وشراب الذرة، والسكروز (سكر القصب)، والفركتوز (سكر الفواكه)، والجلوكوز (سكر النشاء)، ودبس السكر (العسل الأسود).

**السرعات الحرارية الخالية من القيمة الغذائية:** تأتي هذه السرعات من الأغذية التي تزودنا بالطاقة وليس أكثر من ذلك - مثل الحلويات والشوكولاته، ورقائق البطاطس والمشروبات الغازية. وتزيد هذه الأغذية من أوزاننا لأن من السهل تناول الكثير منها دون الشعور بالامتلاء أو الشبع. وينبغي أن يكون استهلاكنا لهذه الأغذية محدوداً أو ينبغي تناولها على سبيل التسلية في بعض الأحيان، بدلاً من أكلها يومياً.

**ملاحظة:** المشورة الواردة أدناه مأخوذة من موقع [NHS UK](#)

**الدهون المشبعة:** يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الدهون المشبعة إلى زيادة مستويات الكوليسترول في الدم، ويمكن أن يؤدي هذا بدوره إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل أمراض القلب. ولا يعني ذلك أن "الدهون المشبعة" "ضارة" أو "غير صحية" بل يعني كمية الدهون المشبعة التي يتم استهلاكها والتي يمكن أن تشكل مشكلة صحية، وتشمل الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة: معظم منتجات الألبان الكاملة الدسم مثل الحليب والجبن والزبدة والقشدة، ومعظم اللحوم ومنتجات اللحوم. كما توجد الدهون المشبعة في العديد من الأغذية المُعالجة، ولا سيّما المنتجات المعبأة مثل الكعك والبسكويت.

## السؤال الأساسي حول رواد طبق الجيل Z

لماذا يؤثر تناول الطعام الصحي على نتائج الأهداف العالمية؟

٥

دقائق

### الخطوة ١: تفعيل المعرفة المسبقة

(إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي يتعلم فيها الطلاب عن الأهداف العالمية، فيرجى مشاهدة المقطع التالي: [حول أكبر درس في العالم](#).)

ماذا يعرف الطلاب عن الأهداف العالمية حتى الآن؟ هل قام الطلاب باتخاذ أي إجراء من أجل تحقيق الأهداف بالفعل؟ ما شكل هذا الإجراء الذي اتخذه الطلاب؟  
قُم بتيسير نقاش داخل الفصل حول ما قد يعنيه "اتخاذ إجراء" لتحقيق الأهداف العالمية.

٥

دقائق

### الخطوة ٢: تعريف مصطلح "رُواد طبق الجيل Z"

قُم بتعريف مفهوم أن يكون المرء من الرُواد وإجراء نقاش حول هذا المفهوم. ماذا يعتقد الطلاب بشأن معنى هذا المفهوم؟ هل سمعوا بهذه الكلمة من قبل؟ هل يمكنهم التفكير في أسماء أي "رواد" آخرين؟ انظر الملحق ١ للاطلاع على أمثلة عن "الرواد" لمناقشتها مع الطلاب.

اشرح للطلاب أن "الشخص الرائد" هو شخص لديه إمكانيات، أو هو شخص مبتكر يريد تجربة أشياء جديدة لم يُجربها أحد من قبل. وهو شخص يُغامر أو يُمهد الطريق لابتكار شيء جديد. ويشير مصطلح "رُواد طبق الجيل Z" إلى كيف سيُصبح الطلاب بمثابة أول جيل من الشباب الذين يستخدمون اختياراتهم الغذائية كوسيلة لتحقيق الأهداف العالمية. اشرح أن الحرف "Z" الذي يرد في نهاية كلمة "Pioneer Z" التي تعني "الرواد"، يشير إلى كيفية انتماء الطلاب إلى الجيل Z (الجيل الذي يلي جيل الألفية).

**ملاحظة:** يرد تعريف مصطلح "الشخص الرائد" في قاموس كامبريدج الإلكتروني كالتالي: هو شخص من أوائل الناس يقوم بعمل شيء ما لم يُجربه أحد من قبل.

١٥

دقيقة

### الخطوة ٣: ربط الأهداف العالمية بالحياة اليومية

قُم بتقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لاستخلاص وتصميم سلسلة أثر (الملحق ٢ كمثل للتصميم) حول أهمية الهدف ٢: القضاء على الجوع، والهدف ٣: الصحة الجيدة والرفاه، وكيف أنهما يشكلان جزءاً لا يتجزأ من تحقيق جميع الأهداف العالمية الأخرى. ثم قُم بتزويد الطلاب بنسخة من شبكة الأهداف العالمية (الملحق ٣) للمساعدة في أداء هذا النشاط.

الأسئلة السريعة المقترحة طرحها على الطلاب:

- ما تأثير عادات أكلك وعادات أكل الجميع على تحقيق الأهداف؟
- ما هي المخاطر الصحية التي يتعرض لها الأشخاص الذين لا يتناولون طعاماً صحياً؟ ما هو الأثر المحتمل لهذا على الأهداف العالمية؟
- إذا قمنا بتحقيق الهدفين ٢ و ٣ من الأهداف العالمية فكيف سيساعدنا ذلك في تحقيق جميع الأهداف؟
- ما هي الأهداف الأخرى التي تعتقد أنها الأكثر تأثراً بشكل مباشر إذا لم يتحقق الهدفان ٢ و ٣ من الأهداف العالمية؟
- كيف يضمن تناول الطعام الصحي إبقاء تكاليف الرعاية الصحية في البلاد عند حدّها الأدنى؟
- كيف يؤثر تناول الطعام الصحي في قدرتك على التعلم في المدرسة؟

## الخيار ١: نشاط القراءة الموجهة

في حين يقوم الفصل بقراءة كتاب القصص المصورة عن نهوض رُوَاد طبق الجيل Z، فَم باستخدام أسئلة القراءة الموجهة السريعة (الملحق ٤). ويمكن للطلاب القراءة إما بشكل فردي أو في مجموعات. وإذا انتهى الطلاب الذين يقرأون بشكل فردي من قراءة كتاب القصص المصورة في وقت مبكر، أطلب منهم إكمال أقسام النشاط الموجودة في الجزء الخلفي من القصص المصورة. وبعد القراءة، فَم بتسهيل نقاش داخل الفصل بشأن تعريف مصطلح "رُوَاد طبق الجيل Z" للتحقق من فهم الطلاب.

أو

## الخيار ٢: نشاط مسرحي

أعرض صورَ النص الوارد في كتاب القصص المصورة عن رُوَاد طبق الجيل Z (الملحق ٥). واطلب من الطلاب تكوين مجموعات والقيام بتمثيل وتخيّل الحوار الذي يحدث بين الشخصيات الواردة في القصة المصورة (أو اختر صفحة معينة). ما الذي يقولونه لبعضهم البعض؟ ما الذي قد تراه يحدث عندما يصل طعام معين إلى المخلوقات الغريبة؟

قم بدعوة بعض الطلاب ليؤدّوا أمام بقية الصف تمثيل الحوار الذي يجري بين الشخصيات. بعد أن تقوم بتيسير العروض، فَم بإجراء نقاش داخل الفصل حول تعريف مصطلح "رُوَاد طبق الجيل Z" للتحقق من فهم الطلاب

## الخطوة ٥: التعريف بالنشاط التعليمي

## تصميم الوجبة الأساسية لرُوَاد طبق الجيل Z

اشرح للطلاب أنهم سيقومون بتصميم وإنشاء الوجبة الأساسية لرواد طبق الجيل Z. وهي وجبة عندما تُؤكل، تجعل الشخص يشعر بالصحة الكاملة والرضا. اطلب من الطلاب التفكير في وجبات الطعام المفضلة لديهم - هل يحتاجون إلى إجراء أي تعديلات على هذه الوجبات؟

اطلب من الطلاب الرجوع إلى القصة المصورة "رُوَاد طبق الجيل Z"، ما هي الأغذية المقترحة التي تُعد أغذية صحية ومُغذية؟ ما هي الأغذية التي يجب تجنبها في هذه الوجبة؟

## الخطوة ٦: إكمال نشاط التعلّم

باستخدام أقلام رصاص ملونة أو أقلام حبر، يقوم الطلاب برسم الوجبة التي اختاروها لرُوَاد طبق الجيل Z (الملحق ٦) يجب على الطلاب مناقشة أفكارهم مع بعضهم البعض، ثم فَم بطرح أسئلة سريعة عليهم بشأن ورقة النشاط. يجب أن يكون الطلاب قادرين على تبرير وجبة رُوَاد طبق الجيل Z الخاصة بهم وشرح أسباب اختيارهم للمكونات المحدد في الوجبة.

## الخطوة ٧: اختتام

اطلب من الطلاب مشاركة تعهد رُوَاد طبق الجيل Z الخاص بهم بين بعضهم البعض وفَم بدعوة بعض الطلاب للقدوم إلى الأمام لمشاركة تعهداتهم مع الفصل.

أضف درس رُوَاد طبق الجيل Z إلى خريطةنا التفاعلية وشاهد ما يفعله الآخرون حول العالم من أجل تحقيق الهدف ٢ من الأهداف العالمية الذي ينص على القضاء التام على الجوع والهدف ٣ الذي ينص على الصحة الجيدة والرفاه!

- اطلب من الطلاب أن يجربوا معرفتهم الجديدة التي اكتسبوها وذلك بتجربتهم لاختبار الأرز المجاني Free Rice الخاص بالهدفين ٢ و٣ المرتبطين بالأكل الصحي. أوضح للطلاب أنهم مقابل كل إجابة صحيحة يكتبونها سيساعدون في التبرع بنحو ١٠ حبات من الأرز لصالح برنامج الأغذية العالمي.
- أو استخدم هذا الدرس لبدء عملية للتفكير في كيفية تأثير الغذاء على الأهداف بطرق أخرى أيضاً. انقر هنا لاكتشاف المزيد من خطط دروس رواد طبق الجيل Z لجميع مجالات المواد الدراسية.
- أنظر إلى السطر الأخير من القصة المصورة عن تناول الطعام الصحي – "صوفيا: أظن أن هناك أشياء أكثر غريبة من تجربة شيء جديد". - ادعُ الطلاب لإجراء نقاش حول هذا الأمر. لماذا قالت صوفيا هذا؟ ما هو الشيء "الجديد" الذي جربته صوفيا؟ هل توجد أي أغذية لم يتناولها الطلاب من قبل؟ ما هي أنواع الأغذية الصحية الأخرى التي يمكنهم تجربتها؟ قُم بإعطاء الطلاب هذه الأسئلة كواجب منزلي إجراء نشاط بحثي.
- أرسل رسالة إلى مدير مدرستك/ رئيس مقصف مدرستك لمعرفة ما إذا كان من الممكن لوجبة رواد طبق الجيل Z التي اختارها فصلك أن تكون خياراً يُقدّم في قاعة الغداء في المدرسة لمدة يوم واحد.
- استخدم المكونات المستخدمة في وجبة رواد طبق الجيل Z الخاصة بك لتصبح لوحة من الأعمال الفنية! انظر إلى [صفحة سامانثا لي على موقع إنستغرام](#) لاستلهاام الأفكار واحرص على أن ترسل لنا صورة لأعمالك الفنية من الأطباق التي توكل بعد ذلك!
- شارك في مشروع [تصميم من أجل التغيير](#) مركزاً جهودك على الهدف ٢ الذي ينص على القضاء التام على الجوع و/ أو الهدف ٣ الذي ينص على الصحة الجيدة والرفاه.
- وإذا أمكن ذلك، قم بدعوة الطلاب لمحاولة تحضير وجبة رواد طبق الجيل Z الخاصة بهم في المنزل واسألهم عما شعروا به بعد تناولهم لهذه الوجبة.
- قم بإعداد وجبة فصل مدرسي واسأل ما إذا كان من الممكن طهيها في مقصف أو كافيتيريا المدرسة.

#### شاركنا ما يلي:

- أرسل إلينا صوراً عن تصاميم وجبة رواد طبق الجيل Z الخاصة بك على البريد الإلكتروني: [lesson@project-everyone.org](mailto:lesson@project-everyone.org) أو غرّد برسائل إلينا عبر موقع تويتر على [@TheWorldsLesson](https://twitter.com/TheWorldsLesson)، أو صفحة الفيس بوك [@TheWorldsLargestLesson](https://www.facebook.com/TheWorldsLargestLesson) أو موقع إنستغرام [@theworldslesson](https://www.instagram.com/theworldslesson) – ولا تنسوا إضافة أنفسكم إلى [خريطتنا العالمية التفاعلية](#)



**إيلون ماسك:**

رائد في مجال الفضاء - أطلق أولى مركباته الفضائية التجارية عام ٢٠١٢.



**سيسيل تايلور:**

رائد في مجال موسيقى الجاز - من الشخصيات البارزة في ثورة موسيقى الجاز الحرّة بإبداعه نمطاً جديداً من الموسيقى.



**إدموند هيلاري وتينسينغ نورغاي:**

رائدان في مجال التسلق - أول شخصين قاما بالتسلق إلى قمة جبل إيفرست



**كاترين بيغلو:**

رائدة في مجال صناعة الأفلام - أول سيدة تفوز بجائزة أوسكار في الإخراج السينمائي.



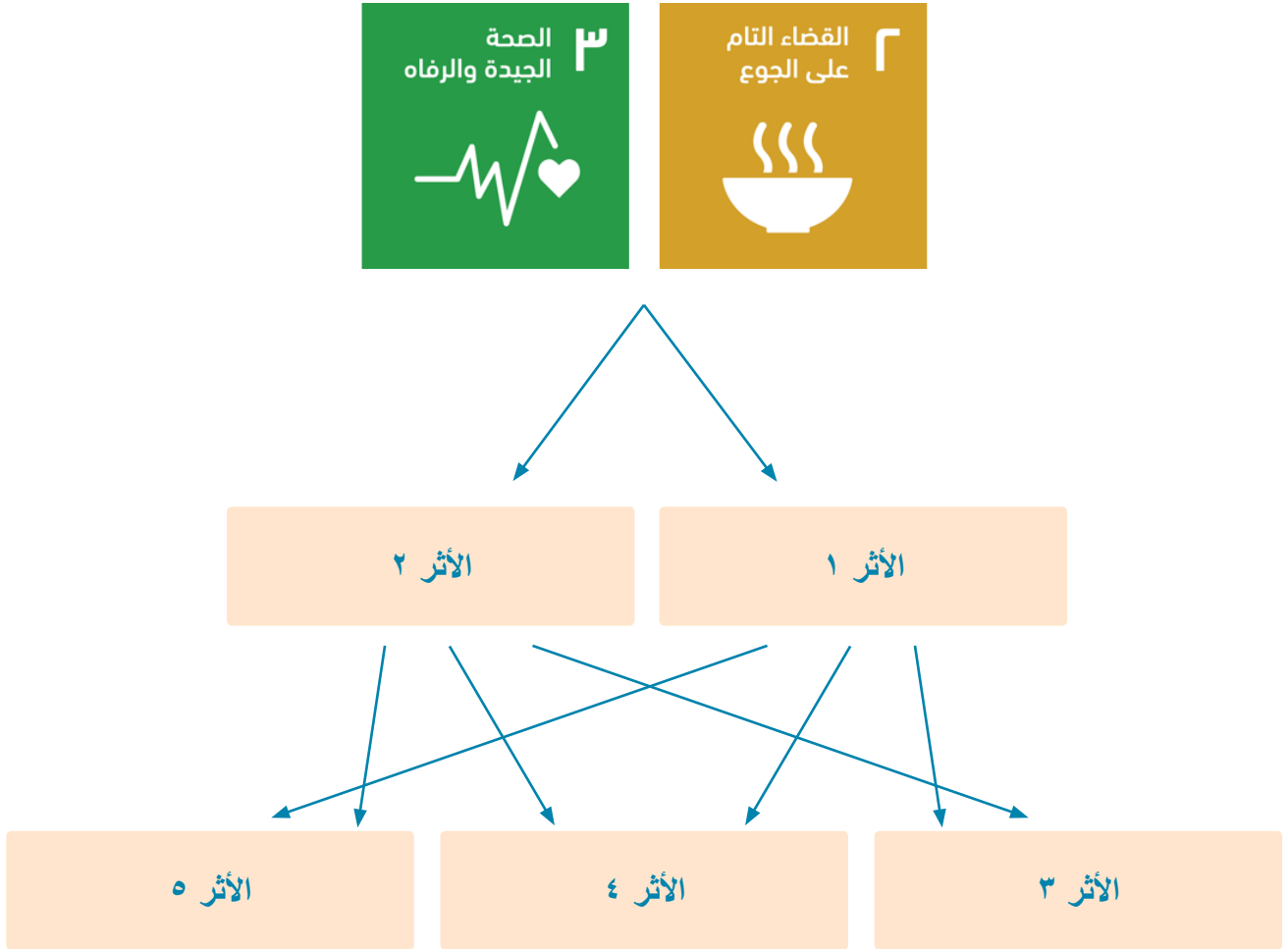
**ميلاتي وإيزابيل ويزن:**

رائدتان في مجال المحيط - قامتا من خلال أكبر عملية تنظيف شاطئ شهدتها بالي على الإطلاق، ومن خلال تنظيم عريضة وطنية، بإقناع حكومتهما بحظر استخدام أكياس البلاستيك في البلاد للحفاظ على البيئة الطبيعية والحياة البرية البحرية.



**كلو كيم:**

رائدة في مجال الرياضة - أصغر متسابقة تحصل على ميدالية ذهبية في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية عندما كان عمرها ١٧ عاماً.



## الأهداف العالمية للتنمية المستدامة



### صفحة العنوان

في رأيك، عمّا تتحدث هذه القصة المصورة؟ ما هي المعلومات التي يمكن استنتاجها من صفحة الغلاف الأمامي؟ هل يبدو أن الفتاتين سُلحقان الهزيمة بالمخلوق الغريب؟

### الصفحة ١

في رأيك، لماذا وضعت صوفيا غطاءً على رأسها؟ هل تعتقد أن صوفيا ومانون ستصبحان صديقتين بنهاية القصة؟ ما هي أسبابك لقول هذا؟

### الصفحة ٢

في رأيك، ما الذي تشعر به مانون عندما تصل إلى منزل صوفيا؟ ما رأيك فيما تلاحظه مانون؟ كيف لك معرفة أن هذه هي أنواع الأغذية التي تأكلها عائلة صوفيا في كثير من الأحيان؟

### الصفحة ٣

هل تعتقد أن (مانون) كانت تقصد الإساءة إلى صوفيا؟ كيف تستطيع أن تبرر ذلك؟ ما هي الاختلافات الرئيسية بين الطريقة التي تأكل بها عائلة صوفيا والطريقة التي تقول مانون إنها تأكل بها مع عائلتها؟

### الصفحة ٤

في رأيك بماذا تشعر صوفيا؟ ما الذي تظنّه يحدث؟ هل عرفتَ أيّاً من هذه الشخصيات؟

### الصفحة ٥

ما الذي ترى أنّ البشر يفعلونه في هذه الصفحات؟ ما هي أنواع الأغذية التي تعتقد أنهم يتناولونها؟

### الصفحة ٦

لماذا تعتقد أن صوفيا ذهبت إلى منزل مانون بعد أن هربت من المخلوق الغريب؟ ما هي أنواع الأغذية التي يمكنك رؤيتها على طاولة مانون؟ ما هي المجموعات الغذائية التي تراها ممثلة هناك؟

### الصفحة ٧

كيف تغيرت مشاعر صوفيا ومانون من بداية الصفحة إلى نهايتها؟

### الصفحة ٨

ما الذي يمكنك رؤية حدوثه في هذه الصفحة؟ لماذا هُزمت المخلوقات الغريبة؟

### الصفحة ٩

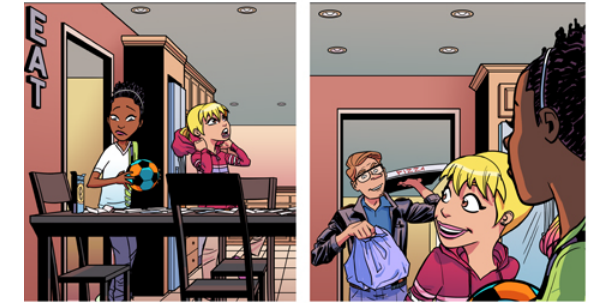
لماذا قررت القصة المصورة إظهار صورة مقربة لعيني صوفيا على هذه الصفحة؟ ما الذي تستطيع أن تراه مما تأكله صوفيا قبل خلودها إلى النوم؟

### الصفحة ١٠

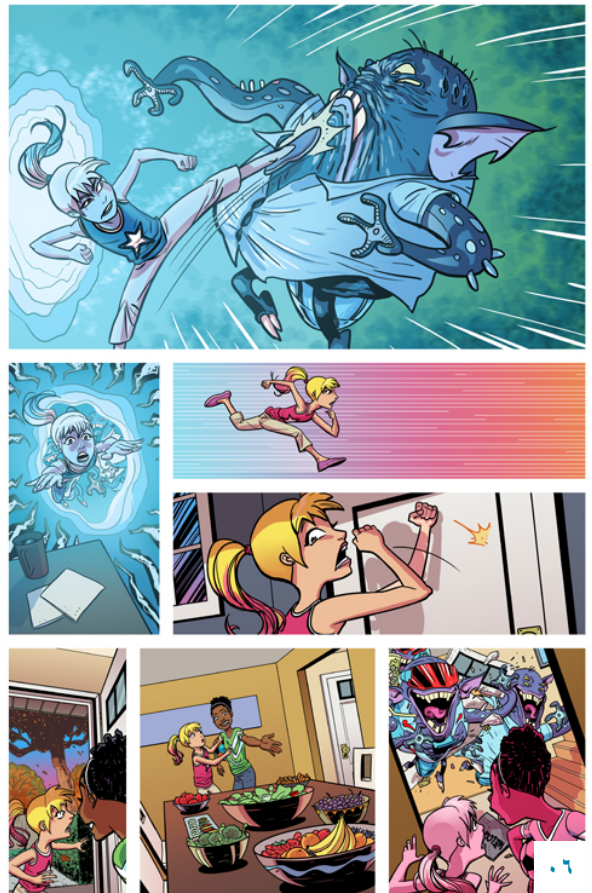
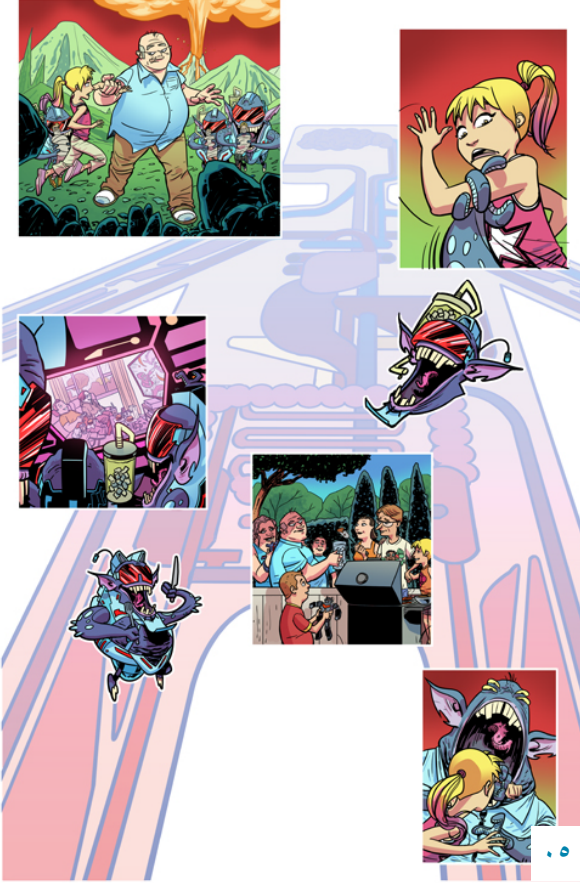
لماذا تبدو مانون حزينة في الصورة الأولى؟ في رأيك، ما الذي جعل صوفيا تتغير وتبدأ في أكل السلطة؟ هل تعتقد أن كلا مانون وصوفيا قد أصبحتا من رواد طبق الجيل Z في نهاية القصة المصورة؟ هل تعتقد أن عائلة صوفيا ستغير نظامها الغذائي؟ لماذا تعتقد ذلك؟

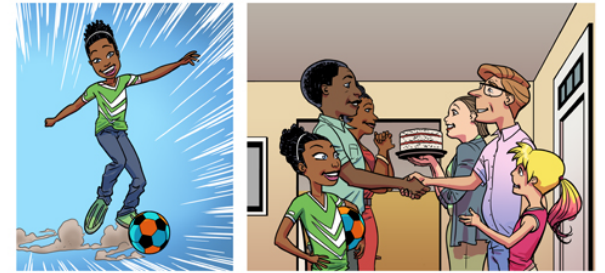


رؤاد طبق الجيل Z



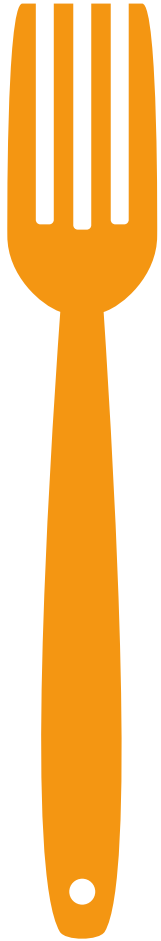
٠٢







الاسم



تعهدني بشأن رُواد طبق الجيل Z هو....

#رُواد\_طبق\_الجيل\_Z

المكونات في وجبتي...