

الأنشطة الصفراء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

تصميم ملصق أو إعلان تليفزيوني لتعلم كيفية فحص المعلومات الخاصة بالأطعمة.

الرسائل الرئيسية:

★ سترون وتسمعون المعلومات المختلفة عن الأطعمة في المتاجر والإعلانات وعلى تغليف الأطعمة أو من الأصدقاء والعائلة. بعض هذه المعلومات صحيح، والبعض الآخر غير صحيح. يجب التأكد من كافة المعلومات الخاصة بالأطعمة قبل الوثوق فيها. تشمل بعض الأمثلة عن المعلومات غير الصحيحة:

- الإعلانات التي تدعي أن طعام واحد فقط يستطيع المحافظة على صحتك.
- الخرافة أن البنين يستحقون طعاماً أفضل.
- التغليف الذي يقنعك بشراء الوجبات الخفيفة غير الصحية.

★ نستطيع الوثوق في العاملين بالصحة والمدرسين والحكومة والمنظمات غير الحكومية العاملة في المجال الصحي لإعطائنا معلومات يمكن الاعتماد عليها عن التغذية.



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الرابعة



أمثلة عن الإعلانات



التحضير:

1. دعوة أحد العاملين بالصحة المحليين للانضمام لكم إن أمكن.
2. قراءة المرحلة الفيروزية في ملف حقائق التغذية القوية للفتيات.
3. إعداد ست نسخ من نص برنامج المواهب جمع كافة عدادات الشارة.
4. اختيار النشاط الأساسي:

- هيا نحقق: (أفضل لمجموعات تعرف الأطعمة المصنعة) تُجمع مجموعة من الأغلفة الفارغة لأطعمة مُصنعة وبعض الأرقام والأشرطة والورق.
- التساؤل عن كل شيء: (أفضل لمجموعات معتادة على رؤية إعلانات الأطعمة) يتم نسخ وقص أمثلة الإعلانات المتاحة.

البداية:



15 دقيقة

1. مراجعة الحلقة الثالثة من برنامج المواهب.
2. يُطلب من ستة من المتطوعين تمثيل الفصل الرابع من برنامج المواهب، باستخدام النص.
3. بعد ذلك، يتم طرح الأسئلة التالية:
 - أ. لماذا تفاجأت في هذه الحلقة؟
 - ب. ما الخرافات التي سمعتم عنها فيما يخص الطعام؟ (انظروا ملف الحقائق)
 - ت. أين رأيتم إعلانات عن الطعام؟

استخدموا الطعام إن أمكن! تُنظم "اختبارات تذوق عمياء" لعلامات تجارية مختلفة من نفس الطعام، وتخمين أي طعام يتماشى مع أي غلاف.



اختيار الوجبة الأساسية:



هيا نحقق

أو

التساؤل عن كل شيء



- الهدف هو إعداد إعلان تليفزيوني يمكن الاعتماد عليه!
- يبدأ النشاط بالمشاركة في الأمثلة عن الإعلانات، ومناقشة الهدف منها وأين شاهدوا إعلانات مماثلة.
- يكشف القادة أن هذه الأمثلة عن الإعلانات قائمة على إعلانات حقيقية لا يمكن الاعتماد عليها!
- يقدم القادة الدعم للمجموعة في التعرف على المعلومات غير الصحيحة في كل إعلان (أنظروا المعلومات الإرشادية المتاحة).
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر ويحصل كل منها على إعلان. ويُطلب من المجموعات تمثيل إعلان يمكن الوثوق فيه، بناءً على الإعلان المكتوب. يجب أن تحتوي إعلانات المجموعات فقط على حقائق يمكن الاعتماد عليها.

- الهدف هو تصميم ملصق ثلاثي الأبعاد! أولاً، يتم استكشاف أغلفة الأطعمة. ما هي الصور والكلمات المستخدمة؟
- يُطلب من المجموعة شرح الهدف من الإعلان (بيع المنتج)، ثم الإشارة إلى العناصر الإعلامية على الأغلفة (الألوان والرسومات الكرتونية والشعارات).
- يُطلب من المجموعة الإشارة إلى المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها (المكونات والجدول الغذائي).
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، وتحصل كل مجموعة على أطعمة وبعض الأقلام والورق. يُطلب من المجموعات تسطيح الأغلفة ولصقها في منتصف الورقة.
- يُطلب من المجموعات رسم الأسهم للإشارة إلى المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها وكذلك العناصر الإعلانية.
- تستطيع المجموعات ترتيب الأغلفة كما لو كانت على رف في الدولار، حسب مدى صحتها.

لما لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص برنامج المواهب ثم إعداد ملصق أغذية لفاكهة أو خضروات من اختيارهم ثم المشاركة به مع العائلة.

لديكم تقنية؟



شاهدوا فيديو رجل يشرب سكر أو ما كمية السكر؟ ثم قوموا بإعداد قائمة بالمشروبات الصحية التي يمكنكم تحضيرها.

15 دقيقة

تأمل:

- أثناء الجلوس، يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الفيروزي من عداد الشارة الخاصة بهم، وكتابة ما تعلموه اليوم. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
 - أين نستطيع أن نجد معلومات يمكن الاعتماد عليها عن الأغذية؟
 - ما الأمر الجديد الذي تعلمتموه عن الأغلفة اليوم؟
 - إلى أي مدى تشعرون بالثقة فيما يخص التأكد من المعلومات الغذائية؟
- تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الفيروزية! حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الرابعة

المكان: ستوديو البروفات ثم السوق. 6 شخصيات: 4 أصدقاء في سن المراهقة ومعلمة وصديقة أومي.

[تقف المعلمة في مقدمة المكان، ويقف كافة المراهقين في صف وراء المعلمة يقومون بخطوات راقصة.]

المعلمة: هكذا! لليمين، لليمين، للأمام، للييسار، للخلف، استعداد، قفز!

[تنتهي الرقصة، وتصفق المعلمة وتهنئ المجموعة.]

أومي: [تتنفس بصعوبة] لقد كان هذا شاق! ولكنني أعتقد أننا نتحسن كل يوم. أنا حقًا مستمتعة بكل هذه الحركة، وأشعر أنني أصبحت أقوى! حسناً، لقد حضرت صديقتي لمقابلتنا - إنها على الباب.

الصديقة (الصديق): أهلاً بالجميع. أنا [إدراج اسمك]. يبدو أن بروفات البرنامج تسير بشكل جيد! هل نذهب الآن لتناول الطعام؟

أومي: نعم، ولكننا نحاول المحافظة على صحتنا بشكل أكبر عن طريق تحضير طعامنا بأنفسنا بدلاً من شراء الأطعمة المصنّعة. هيا نذهب للسوق لشراء بعض الأشياء ثم نعود للمنزل لتحضير الطعام.

[يذهب الجميع معاً إلى السوق.]

روخو: ما رأيكم في تحضير الفاصوليا المكسيكية؟ نحتاج للأرز والدجاج والطماطم والبيض والفاصوليا السوداء والفلفل الحار.

زروق: هذا رائع، ولكننا تناولنا الأرز بالأمس. هيا نأكل بدلاً من ذلك التورتيللا بالحبوب الكاملة. والجميل هنا أن لدينا مصدران للحديد: الدجاج والفاصوليا.

الصديقة (الصديق): لا يجب شراء البيض، فهو ليس مفيد لكم، كما أنه يأتي بالحظ السيء إذا تناولتموه قبل المسابقة!

أومي: هل هذا صحيح؟ ريو - أنت متفوقة في العلم. هل البيض غير صحي ويأتي بالحظ السيء؟

ريو: أنا لا أعتقد ذلك.. كان إخصائي التغذية سيخبرنا بذلك، أليس كذلك؟ نحن نأكل البيض كثيرًا. هيا نسأل المعلمة عندما نعود للستوديو. والآن هيا لتناول الطعام.

[العودة إلى الستوديو بعد فترة الغداء.]

المعلمة: أهلاً بالجميع مرة أخرى. أتمنى أن تكونوا مستعدين للتدرب من أجل البرنامج!

ريو: قبل أن نعاود التدرب، هل نستطيع طرح سؤال عليك من فضلك؟

المعلمة: بالتأكيد - تفضلوا.

ريو: لقد سمعنا من أحد الأصدقاء أن البيض مضر وأنه يأتي بالحظ السيء أيضًا. فهل هذا صحيح؟

المعلمة: أنا أسمع ذلك كثيرًا! يعتقد الكثيرون حول العالم في هذا الأمر، ولكن هذا غير صحيح. والواقع أن البيض يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية، بما في ذلك البروتين والفيتامينات والمعادن. كما أن طعمه رائع ويصلح لوجبة سريعة.

أومي: هذا رائع - فأنا أحب البيض! يصبح الأمر مقلق عند سماع أشياء، خاصة عن الطعام، ولا تدري ماذا تصدق. أرى أمورًا في التلفزيون طوال الوقت لست متأكدة منها - خاصة الإعلانات.

المعلمة: أعلم ذلك، إنه أمر صعب للغاية. قد تكون بعض هذه الأمور صحيحة، ولكن بعضها الآخر غير صحيح. لقد أحسنتم جميعًا بسؤالي في هذا الموضوع. وأنا سأساعدكم دائمًا، وكذلك العاملون بالصحة وغيري من المعلمين. وإذا كانت لديكم خدمة الإنترنت، فبإمكانكم الوثوق في المعلومات الموجودة في المواقع الإلكترونية الخاصة بالحكومة أو المنظمات غير الحكومية العاملة في مجال الصحة.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الرابعة

زروق:

لقد فكرت أيضًا في أغلفة الأطعمة. فمن قبل، لم أكن ألتفت كثيرًا إليها قبل الشراء - يجب أن أنتبه أكثر.

المعلمة:

نعم، من المهم معرفة كيفية "قراءة" أغلفة الأطعمة. فهي مصممة لحفظ الطعام الموجود بداخلها، وتوفير المعلومات لنا، ولكنها أيضًا مصممة لبيع المنتج لنا. على علبة حبوب الإفطار، على سبيل المثال، تكون المعلومات الغذائية مختبئة عادةً في أسفل العلبة! كما يجب الانتباه أيضًا "لحجم الحصة" - ففكرة الشركة عن حجم الحصة يكون غالبًا أصغر بكثير عن الكمية التي نتناولها عادةً!

روخو:

عندما نعود للمنزل، نحتاج لفحص الأطعمة الموجودة في الدوايب! شكرًا لك.

مورد (2): التساؤل عن كل شيء - أمثلة عن الإعلانات



تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة من صور الإعلانات الأربعة وقصها.
2. يتم الاحتفاظ بالجزء الإرشادي "المعلومات غير الصحيحة" للمساعدة خلال النشاط.



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

يمدك اللبن بالكالسيوم الذي يبني عظامًا قوية،
ولكل اللبن بالشوكولاتة يحتوي أيضًا على الكثير
من السكر.

من الأفضل تناول اللبن بدون إضافة النكهة.
يجب الانتباه لادعاءات مثل "مُثَبَّت". وهنا
يجب أن نسأل، "من الذي أثبت وكيف تم
الإثبات؟"

أخبار
4 mins · 🌐

اللبن بالشوكولاتة
يمنحك عظامًا
أقوى

لقد ثبت أن اللبن ذو النكهة الخاص بنا يساعد في تقوية عظام الأطفال ليتمتعوا بمستقبل مشرق.

14 🗨️ 👍 🤔 🙄 🙊 🙈 🙉 🙊 🙈 🙉 🙊 🙈 🙉
1 Share

Like Comment Share



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

على الرغم من أن النكهات تبدو صحية (مثال:
سلطة) - فهي ما زالت رقائق بطاطس! إنها
أداة تسويقية حتى تعتقد أن أحد الأطعمة
صحي أكثر مما هو عليه بالفعل.

تحتوي رقائق البطاطس على نسبة عالية من
الملح والدهون "غير الصحية"، ويجب أن
نتناول القليل من كليهما/لا نتناولها إلا نادرًا.

أخبار
4 mins · 🌐

أخيرًا، رقائق صحية:
بنكهة السلطة!

بإمكانكم تناول أية كمية من هذه الرقائق دون الشعور بالذنب. فنكهة السلطة تعني أنه طعام صحي!

14 🗨️ 👍 🤔 🙄 🙊 🙈 🙉 🙊 🙈 🙉 🙊 🙈 🙉
1 Share

Like Comment Share



التساؤل عن كل شيء - أمثلة عن الإعلانات



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

لا يوجد طعام واحد فقط قادر على حل كل مشكلاتنا!

نحن نحتاج لتناول أنواع مختلفة من الأطعمة، على مستوى المجموعات الغذائية كلها بكميات مناسبة، وأن نمارس الرياضة بشكل منتظم لنكون أصحاء.

يجب الانتباه لادعاءات "الطعام الخارق"، ويجب أن نتساءل، "ما المعنى الحقيقي لذلك ومن أثبتته؟"

أخبار

№ 34747/53

Only fresh news

www.news.com

founded 1953

هذا الطعام الخارق سيساعدك على فقدان الوزن سريعاً

اضغط هنا لاكتشاف المزيد عن كيف تستطيع فقدان الوزن بتناول هذا الطعام الواحد كل يوم.



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

يجب الانتباه لادعاءات "خالي من الدهون". كثيراً ما يتم إضافة مواد أخرى على هذه المنتجات لكي يصبح مذاقها أفضل، مثل السكر أو المضافات.

يجب ألا نتناول السكر إلا نادراً ونحتاج لكمية ضئيلة من الدهون.

فالكثير من السكر قد يصيبنا أيضاً بتسوس الأسنان. يجب العناية بأسنان الأطفال أثناء نموهم.

أخبار

№ 34747/53

Only fresh news

www.news.com

founded 1953

الزبادي الخالي من الدهون - مثالي لصناديق الغداء

محتارة ماذا تضعين في صندوق الداء الخاص بطفلك؟ جربي زبادي الفاكهة الخاص بنا؛ فهو صحي وخالي من الدهون وحلو المذاق.



مثال على إعلان تليفزيوني يمكن الاعتماد عليه (كمراجع):

يمنحك اللبن (وليس اللبن بالشوكولاتة) عظاماً قوية. فتناول اللبن بدلاً من المشروبات السكرية من شأنه تقوية عظامك والمحافظة على أسنانك.