

## مرحله ۱: نتایج مطلوب مورد انتظار

این جدول شامل تمام شایستگی‌ها یا همان اهداف عملکردی است که در طول این واحد یادگیری به آن‌ها پرداخته می‌شود. ساختار ارائه شایستگی‌ها بر مبنای مدل UbD است که شامل رشته موضوعی، ایده‌های بزرگ، سوالات اساسی و تعریف شایستگی‌ها به همراه کد یکتای هر کدام از آن‌ها است.

شایستگی‌ها	کد	سوالات اساسی	ایده‌های بزرگ
اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب مواد غذایی را بخوانید و تفسیر کنید.	CC.2.1.K.A.1	تغذیه سالم چیست؟	یک رژیم غذایی متعادل به سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند.
تجزیه و تحلیل رژیم‌ها از نظر ارزش غذایی را انجام دهد.	CC.2.1.K.A.3	آیا تغذیه‌ی شما سالم است؟ چگونه می‌دانید؟	هرم غذایی USDA دستورالعمل‌های نسبی را برای تغذیه ارائه می‌دهد.
رژیم‌های غذایی متعادلی برای خود و دیگران برنامه ریزی کنید. اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب مواد غذایی را بخوانید و تفسیر کنید.	CC.2.3.PREK.A.2	چگونه یک رژیم غذایی سالم برای یک فرد می‌تواند برای دیگری ناسالم باشد؟	نیازهای غذایی برای افراد بر اساس سن، سطح فعالیت، وزن و سلامت کلی متفاوت است.
رژیم‌های غذایی متعادلی برای خود و دیگران برنامه ریزی کند.	CC.2.1.K.A.3	چرا با وجود تمام اطلاعات موجود، این همه مشکلات سلامتی ناشی از تغذیه نامناسب است؟	زندگی سالم مستلزم آن است که فرد بر اساس اطلاعات موجود در مورد تغذیه خوب عمل کند، حتی اگر به معنای ترک عادت‌های روزمره باشد.

## مرحله ۲: شواهدی برای تحقق نتایج مورد انتظار

این جدول فعالیت‌هایی را معرفی می‌کند که در آن‌ها هر کدام از شایستگی‌ها را مورد ارزشیابی قرار می‌دهیم. توجه به شیوه ارزشیابی پیش از طراحی فعالیت‌های یادگیری، از راهبردهای مهم توصیه شده در UbD است که بر مدل طراحی معکوس استوار است.

### شماره فعالیت سنجش عملکردی یا شرح سایر شواهد یادگیری

فعالیت ۸. دانش‌آموزان با کار در گروه‌های تعاونی، رژیم غذایی یک خانواده فرضی (عمداً نامتعادل) را تجزیه و تحلیل می‌کنند و توصیه‌هایی برای بهبود تغذیه ارائه می‌کنند. معلم در حین کار دانش‌آموزان را مشاهده می‌کند و به آنها آموزش می‌دهد.

فعالیت ۹. از گروه‌ها بخواهید تجزیه و تحلیل‌های رژیم غذایی خود را به اشتراک بگذارند و در کلاس بحث کنند. (توجه: معلم تجزیه و تحلیل‌های رژیم غذایی را جمع‌آوری و مرور می‌کند تا به دنبال سوء تفاهم‌هایی باشد که نیاز به توجه آموزشی دارند.)

فعالیت ۱۱. دانش‌آموزان بروشورهایی را با اعضای گروه خود برای ارزیابی هم‌تا بر اساس فهرست معیارها مبادله می‌کنند. به دانش‌آموزان اجازه دهید تا بر اساس بازخورد، تجدید نظر کنند.

فعالیت ۱۴. دانش‌آموزان به درخواست کتبی پاسخ می‌دهند: دو مشکل سلامتی را که می‌تواند در نتیجه تغذیه نامناسب ایجاد شود، توضیح دهید و توضیح دهید که چه تغییراتی در غذا خوردن می‌تواند به اجتناب از آنها کمک کند. (اینها توسط معلم جمع‌آوری و درجه بندی می‌شوند.)

فعالیت ۱۶. دانش‌آموزان به طور مستقل برای توسعه منوی اردوی سه روزه کار می‌کنند. پروژه منوی کمپ را ارزیابی کرده و بازخورد بدهید. دانش‌آموزان پروژه‌های خود را با استفاده از سنج‌ها ارزیابی می‌کنند.

فعالیت ۱۷. در پایان واحد، دانش‌آموزان جدول کامل غذا خوردن روزانه خود را مرور می‌کنند و سلامت غذای خود را ارزیابی می‌کنند. آیا آنها متوجه تغییرات شده‌اند؟ بهبودها؟ آیا آنها متوجه تغییراتی در احساس و ظاهر خود می‌شوند؟

فعالیت ۱۸. برنامه غذایی اردو؛ دانشجویان یک منوی سه روزه برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها برای تجربه اردوی آموزش در فضای باز آینده ایجاد می‌کنند. آنها نامه‌ای به مدیر اردوگاه می‌نویسند تا توضیح دهند که چرا منوی آنها باید انتخاب شود (با نشان دادن اینکه این منو مطابق با توصیه‌های هرم غذایی USDA است، اما برای دانش‌آموزان به اندازه کافی خوشمزه است). حداقل یک اصلاح را برای یک وضعیت غذایی خاص (دبابتی یا گیاهخواری) یا ملاحظات مذهبی در نظر بگیرید.

فعالیت ۱۹. واحد را با خودارزیابی دانش‌آموزان در رابطه با عادات غذایی شخصی آنها به پایان برسانید. از هر دانش‌آموز بخواهید یک برنامه اقدام شخصی برای هدف "تغذیه سالم" ایجاد کند.

### شواهد دیگر: (به عنوان مثال، آزمون‌ها، بیان شفاهی، درخواست‌ها، نمونه‌های کار، مشاهدات)

- آزمون-گروه‌های غذایی و هرم غذایی USDA
- بیان شفاهی - دو مشکل سلامتی را که ممکن است در نتیجه تغذیه نامناسب ایجاد شود، توضیح دهد و توضیح دهد که چگونه می‌توان از آنها اجتناب کرد.
- بررسی مهارت - اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب مواد غذایی را تفسیر کند.

## مرحله ۳: برنامه یادگیری

پیشنهادی بودجه‌بندی	فعالیت‌ها	کد	مدت زمان	WHERE TO
	۱. با یک سؤال آغازین شروع کنید (آیا غذاهایی که می‌خورید می‌توانند باعث ایجاد چروک شوند؟) تا دانش آموزان با موضوع اثرات تغذیه بر زندگی درگیر شوند.		۱۵	H
	۲. سؤالات اساسی را معرفی کنید و در مورد وظایف شاگردان و تولید برنامه غذایی اردو در پایان واحد یادگیری توضیح دهید		۱۵	W
	۳. توجه: اصطلاحات واژگان ضروری در صورت نیاز توسط فعالیت‌های مختلف یادگیری و وظایف عملکرد معرفی می‌شوند. دانش‌آموزان برای حمایت از فعالیت‌ها و وظایف یادگیری، انتخاب‌های مربوطه را از کتاب درسی سلامت می‌خوانند و بحث می‌کنند. به عنوان یک فعالیت مستمر، دانش‌آموزان نموداری از برنامه تغذیه و نوشیدن روزانه خود را برای بررسی و ارزیابی بعدی نگه می‌دارند.		۱۵	E
	۴. درس آشنایی با مفهوم گروه‌های غذایی را ارائه دهید تا مفهوم آن برای شاگردان واضح شود. سپس از دانش‌آموزان بخواهید تصاویر غذاها را بر اساس آن دسته‌بندی کنند.		۳۰	E
	۵. هرم غذایی را معرفی کنید و غذاهای هر گروه را مشخص کنید. دانش‌آموزان به صورت گروهی کار می‌کنند تا پوستری از هرم غذایی حاوی تصاویر بریده‌شده از غذاهای هر گروه تهیه کنند. پوسترها را در کلاس درس یا راهرو نمایش دهید.		۴۵	E
	۶. آزمونی در مورد گروه‌های غذایی و هرم غذایی (کوتاه پاسخ یا وصل کردنی) برگزار کنید.		۲۰	E
	۷. بروشور تغذیه از USDA را بررسی و بحث کنید. سوال بحث: آیا همه افراد باید رژیم غذایی مشابهی داشته باشند تا سالم باشند؟		۳۰	R
	۸. دانش‌آموزان با کار در گروه‌های تعاونی، رژیم غذایی یک خانواده فرضی (عمداً نامتعادل) را تجزیه و تحلیل می‌کنند و توصیه‌هایی برای بهبود تغذیه ارائه می‌کنند. معلم در حین کار دانش‌آموزان را مشاهده می‌کند و به آنها آموزش می‌دهد.		۳۰	E2
	۹. از گروه‌ها بخواهید تجزیه و تحلیل‌های رژیم غذایی خود را به اشتراک بگذارند و در کلاس بحث کنند. (توجه: معلم تجزیه و تحلیل‌های رژیم غذایی را جمع‌آوری و مرور می‌کند تا به دنبال سوء تفاهم‌هایی باشد که نیاز به توجه آموزشی دارند.)		۲۰	E, E2

بودجه‌بندی پیشنهادی	فعالیت‌ها	کد	مدت زمان	WHERE TO
	۱۰. هر دانش آموز یک بروشور مصور تغذیه طراحی می‌کند تا به کودکان کوچکتر در مورد اهمیت تغذیه خوب برای زندگی سالم و مشکلات مرتبط با تغذیه نادرست آموزش دهد. این فعالیت خارج از کلاس انجام می‌شود.		۳۰	E, T
	۱۱. دانش آموزان بروشورهایی را با اعضای گروه خود برای ارزیابی همتا بر اساس فهرست معیارها مبادله می‌کنند. به دانش آموزان اجازه دهید تا بر اساس بازخورد، تجدید نظر کنند.		۳۰	R, E2
	۱۲. ویدیوی «تغذیه و شما» را نمایش دهید و در مورد آن بحث کنید. در مورد مشکلات سلامتی مرتبط با تغذیه نامناسب بحث کنید.		۲۰	E
	۱۳. دانش آموزان به سخنران مهمان (متخصص تغذیه از بیمارستان لواسان) در مورد مشکلات سلامتی ناشی از تغذیه نامناسب گوش می‌دهند و از او سوال می‌کنند.		۳۰	E
	۱۴. دانش آموزان به درخواست کتبی پاسخ می‌دهند: دو مشکل سلامتی را که می‌تواند در نتیجه تغذیه نامناسب ایجاد شود، توضیح دهید و توضیح دهید که چه تغییراتی در غذا خوردن می‌تواند به اجتناب از آنها کمک کند. (اینها توسط معلم جمع آوری و درجه بندی می‌شوند.)		۴۵	E2
	۱۵. معلم نحوه خواندن و تفسیر اطلاعات برچسب مواد غذایی در مورد ارزش غذایی را مدل می‌کند. سپس دانش آموزان با استفاده از جعبه‌ها، قوطی‌ها و بطری‌های اهدایی (خالی!) تمرین می‌کنند.		۲۰	E
	۱۶. دانش آموزان به طور مستقل برای توسعه منوی اردوی سه روزه کار می‌کنند. پروژه منوی کمپ را ارزیابی کرده و بازخورد بدهید. دانش آموزان پروژه‌های خود را با استفاده از سنج‌ها ارزیابی می‌کنند.		۳۰	E2, T
	۱۷. در پایان واحد، دانش آموزان جدول کامل غذا خوردن روزانه خود را مرور می‌کنند و سلامت غذای خود را ارزیابی می‌کنند. آیا آنها متوجه تغییرات شده‌اند؟ بهبودها؟ آیا آنها متوجه تغییراتی در احساس و ظاهر خود می‌شوند؟		۲۰	E2
	۱۸. دانش آموزان یک "برنامه اقدام غذایی" شخصی برای تغذیه سالم ایجاد می‌کنند. برنامه‌ها ذخیره شده و در کنفرانس‌های والدین با دانش آموزان آینده ارائه می‌شوند.		-	E2, T
	۱۹. واحد را با خودارزیابی دانش آموزان در رابطه با عادات غذایی شخصی آنها به پایان برسانید. از هر دانش آموز بخواهید یک برنامه اقدام شخصی برای هدف "تغذیه سالم" ایجاد کند.		۳۰	E2, T