اليوم	التاريخ	الحصة	المكان	الصف	عنوان الدرس
					الغذاء المتوازن ص ٤١-٤٤

(A-9)9المتعلم قادر على أن: يبين استقصاء فوائد الماء والاملاح والفيتامينات ويميز وينتق نظاماً غذائياً وفق خصائص محددة ويحدد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة نقص بعض الفيتامينات والأملاح ويعبر عن طرق استكشاف توجيهات الاسلام نحو الغذاء المتوازن باستخدام المعرفة والسلوكيات الاسلامية من مادة التربية الاسلامية .

يعدد فوائد الماء والأملاح والفيتامينات في الغذاء المتوازن .	عمليات

المفاهيم العلمية بالكفاية الخاصة :

١- التغذية هي أساس الصحة و التنمية و تعمل على تقوية المناعة و تخفيض معدل الإصابة بالأمراض.

٢- الغذاء المثالي يتكون من ٦ مجموعات غذائية و هم :

كربوهيدرات / بروتينات / دهون / فيتامينات / ماء / أملاح معدنية .

٣- السبب الرئيسي لوجود أي مشكلة صحية هو سوء التغذية .

نهج التعلم :

نشاط المتعلم	نوع النشاط	المهارات المكتسبة	مواد وأدوات النشاط	الاستراتيجيات وأساليب التعلم
بياناتي الشخصية	فردي	الاستنتاج- الملاحظة – المناقشة	كتاب الطالب ص٤١	التفكير دقيقة
اهمية المغذيات في غذائك	جماعي	الاستنتاج – الملاحظة – إجراء التجربة	كتاب الطالب ص٤٢- نبات + كوب ماء –	التعلم بالاكتشاف
قائمة البطاقة الغذائية	جماعي	الملاحظة	كتاب الطالب ص ٤٣ – معلبات لبعض الاغذية فول- بازلاء	التعلم بالعصف الذهني

خطة السير في الحصة :

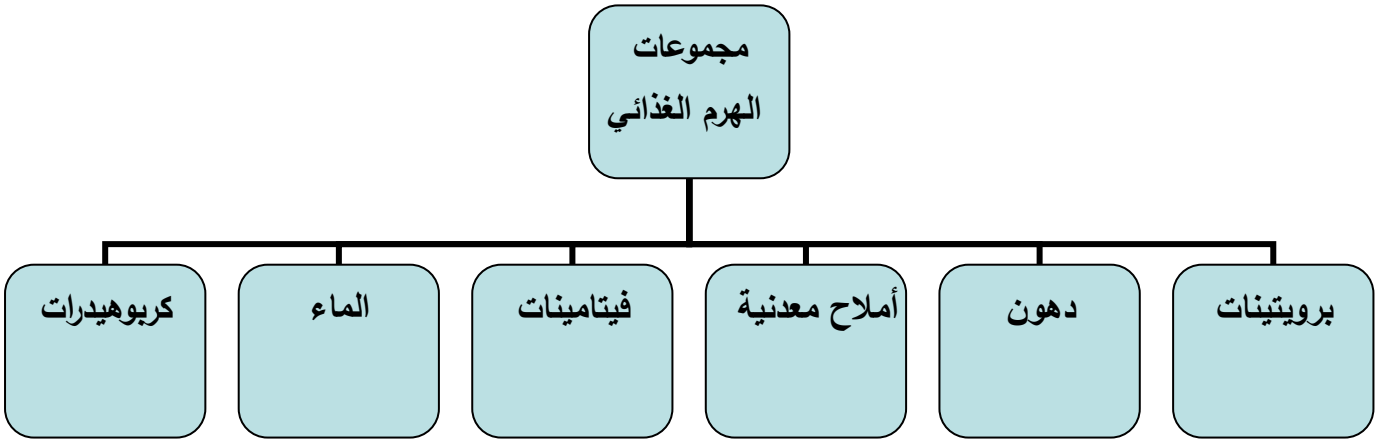
تنشيط المعرفة السابقة : اسال الطالبات السؤال الاتي :

كيف نستطيع أن نتجنب العديد من أمراض العصر ؟

ثم اتلقي من الطالبات الاجابات وأتناقش معهم ، ثم اوضح لهم بإتباع النصيحة النبوية في تناول الغذاء ، لأن الوقاية خير من العلاج . و يجب على كل شخص بناء نمط حياة صـــحي وفق نظام من الغذاء و العمل و الرياضة لأن العقل السليم في الجسم السليم .

ثم اوضح للطالبات ان دراسة الغذاء المتوازن ضرورية ، لأن التغذية هي أساس الصحة و التنمية و تعمل على تقوية المناعة و تخفيض معدل الإصابة بالأمراض

ثم اتناقش مع الطالبات في مجموعات الهرم الغذائي : وهي



ثم اتناقش مع الطالبات بيانات البطاقة الصحية التي تخص كل طالب واطلب من كل طالبة تسجيل البيانات ص ٤١ بالكتاب المدرسي .

المقياس العالمي	
ذكر	أنثى
163.8 cm – 170.1 cm	158.7 cm – 159.7 cm
50.8 kg – 56.0 kg	47.6 kg – 52.1 kg
للمفطر 80 – 140 mg/dL، للصائم 70 – 130 mg/dL	
80 – 120 mm/Hg	

بياناتي الصحّية

المقياس العالمي	
ذكر	أنثى
163.8 cm – 170.1 cm	158.7 cm – 159.7 cm
50.8 kg – 56.0 kg	47.6 kg – 52.1 kg
للمفطر 80 – 140 mg/dL، للصائم 70 – 130 mg/dL	
80 – 120 mm/Hg	

زُر العيادة المدرسية، ومن خلال الفحوصات السريعة التي يمكن إجراؤها في المدرسة، اِكتشِف إن كنت تعاني أو أحد زملائك مشكلة صحّية.

1. سجِّل في بطاقتك الصحّية المدرسية بياناتك الصحّية واحتفِظ بها، ثمّ قارِنها بنتائجك الجديدة بعد مرور 3 أشهر من نتائجك السابقة.

م	بياناتك	قراءاتك الحالية	بعد 3 أشهر
1	الطول	.....	.....
2	الوزن	.....	.....
3	نسبة السكّر في الدم	.....	.....
4	ضغط الدم	.....	.....

تختلف الإجابات حسب بيانات و نتائج كل طالب

ثم اتناقش مع الطالبات في بعض الاسئلة الخاصة بالبطاقة الصحية ص٤٢ :

2. قارِن نتائجك بالمقياس العالمي، هل تعاني أيّ مشكلة صحّية؟ وإن وُجِدت، فما سببها في اعتقادك؟

السبب الرئيسي لوجود أي مشكلة صحية هو سوء التغذية ، و قد يكون نمط حياة الشخص غير صحي

3. كيف تتغلّب على تلك المشاكل الصحّية إن وُجِدت؟ وكيف تعالجها؟

باتباع نظام غذائي صحي ، و أن أعيش نمط الحياة الصحي بممارسة الرياضة و عدم التدخين .

ثم اتناقش مع الطالبات في نشاط عمليات (أهمية المغذيات في غذائك) : ص٤٢ من خلال الادوات (كوب ماء – نبات) :

موضحة للطالبات اهمية الماء وذكر الاية القرانية الكريمة :

[أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ المَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ] الأنبياء: ٣٠

أهمية المغذيات في غذائك

أوّلًا: الماء

	ساق نبات عشبي	ملاحظاتي
في الهواء		بعد مرور عدّة أيّام: **يذبل و يرتكي مصفرا و يجف**
في الماء		بعد مرور عدّة أيّام: **يقوى و ينمو مخضرا**
إستنتاجي	**الماء من المواد الضرورية لنمو النبات**	
فسّر	**النبات يحتاج للماء ليقوم بصنع غذائه**	

ثم اتناقش مع الطالبات في البطاقة الغذائية : ص ٤٣ باستخدام بعد الاغذية مثل معلبات (البازلاء – فاصوليا او أي غذاء اخر .....)

ثانيًا: الفيتامينات والأملاح

أُدرس البطاقة الغذائية في الشكل (24) لنوع من الأغذية، ثمّ استكمِل الجدول الذي يليها.

قائمة الحقائق الغذائية	
حجم الحصّة الواحدة: إصبع واحد (55غ)	
الكمّية للحصّة الواحدة	
السعرات الحرارية 250	السعرات من الدهون 110
الدهون الكلّية 1 جم	1٪
الدهون المشبعة 0 جم	1٪
الكوليسترول 0 جم° 1	0٪
الصوديوم 7 جم° 1	0٪
الكربوهيدرات (نشويات كلّية) 36 جم	12٪
السكّر 5 جم	
الألياف الغذائية 11 جم	45٪
البروتين 13 جم	
فيتامين أ	4٪
فيتامين ج	2٪
الكالسيوم	20٪
الحديد	4٪

قلّل من هذه الموادّ

أكثِر من هذه الموادّ

يجب أن يحوي المنتَج 5 جم أو أكثر من الألياف في الحصّة.

إبدأ من هنا!
حجم الحصّة وعدد الحصص في المنتَج.

تأكّد من كمّية الطاقة.
يجب أن يحوي المنتَج كمّية دهون لا تزيد عن 17.5 جم 100 جم، على ألّا تزيد نسبة الدهون المشبعة عن 5 جم/ 100 جم من المنتَج الغذائي.

يجب أن يحوي المنتَج كمّية سكّر لا تزيد عن 20 جم/ 100 جم من المنتَج الغذائي.

ثم اتناقش مع الطالبات في اسئلة الكتاب المدرسي من خلال المنتج المتواجد كالتالي :

أ.

م	الأملاح	نسبتها في المنتَج	أهمّيتها
1	الصوديوم	٠,٧ ٪	انقباض و انبساط العضلات يساعد على توازن الماء بالجسم
2	الكالسيوم	٢٠ ٪	تنظيم ضربات القلب / بناء العظام
3	الحديد	٤ ٪	يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم تكوين البنزيمات و الحمض النووي

ب.

م	الفيتامينات	نسبتها في المنتَج	أهمّيتها
1	فيتامين أ	٤ ٪	ضروري للرؤية و النمو و انقسام الخلايا
2	فيتامين ج	٢ ٪	ضروري لصحة الجلد و زيادة امتصاص الحديد ويحمي من الأمراض

التقويم الصفي : الكتاب المدرسي ص ٦٧

السؤال الثالث:

ضَع دائرة حول الأشخاص الذين يتّبعون نمط حياة صحّيًّا. ثمّ اكتب سبب اختيارك.



لأن شرب الماء و ممارسة الرياضة و تناول الوجبات في مواعيدها من أسس نمط الحياة الصحي