

# الصحة والرياضة

## المقطع

8



المستوى: السنة الثانية المتوسطة

الميدان: فهم المنطوق و إنتاجه

المدة: ساعة

المحتوى المعرفي: نأكل لنعيش.

### الكفاءة الختامية:

يتواصل مشافهة بلغة سليمة ويفهم معاني الخطاب المنطوق، ويتفاعل معه، وينتج خطابات شفوية محترمة أساليب تناول الكلمة في وضعيات دالة.

### الموارد المستهدفة

- يتعرف على موضوع النص ويحدده جملة وتفصيلا
- يتعرف على الكربوهيدرات ويدرك أهميتها لجسم الانسان .
- يوظف التوجيه أثناء لقاء العرض الشفوي و المناقشة

دليل الأستاذ ص156، كتاب التلميذ ص114، المسجل، السبورة..

### الوسائل



الوضعية	أنشطة التعلم	أهداف التعلم
وضعية الانطلاق	<p><b>تقديم الحصة:</b> سمعت في توجيهات الطبيب المدرسي ضرورة تناول الكربوهيدرات، فأثارتك الكلمة! -أصغ باهتمام إلى الخطاب، وسجل رؤوس الأرقام المناسبة، وتبين مفهوم كلمة (الكربوهيدرات)، بعد إجابتيك عن الأسئلة الموالية:</p>	<p>يتعرف على موضوع النص .</p>
وضعية بناء التعلم	<p><b>1/ فهم المنطوق</b></p> <p><b>إسماع النص:</b> قراءة النص المنطوق من طرف الأستاذ وأثناء ذلك يجب المحافظة على التواصل البصري بينه وبين متعلميه، مع الاستعانة بالأداء والحس الحركي و القرائن اللغوية وغير اللغوية . يهيئ الأستاذ الظروف المثلى للاستماع .</p> <p><b>المناقشة و التلميل و استخلاص المعطيات</b></p> <p>- يناقش الأستاذ النص مع التلاميذ و إشراك الكل في النقاش</p> <p><b>أسئلة مختارة لمراقبة الفهم العام :</b> - ماهي الكربوهيدرات؟ - ما هو دورها بالنسبة لجسم الإنسان؟</p> <p><b>الفكرة العامة</b></p> <p>تعريف الكاتب الكربوهيدرات وذكر أهميتها في استمرار جسم الإنسان حيا.</p> <p><b>أهم كلماتها:</b></p> <p><b>الكربوهيدرات :</b> مادة عضوية تتكون من كربون وهيدروجين وأكسجين مثل السكر والنشا - <b>تؤمن :</b> تضمن - <b>ضحل :</b> قليل الماء - <b>الرخو :</b> لين - <b>مرتبان (مرطبان) :</b> وعاء زجاجي يحكم إغلاقه.</p> <p><b>أسئلة مختارة لاستخراج أهم المعطيات :</b></p> <p>س- للخلية وظيفتان، ما هما؟</p> <p>ج- تقوم الخلية بالمحافظة على بقاء الجسم حيا و المحافظة على استمرارها هي حية.</p> <p>س- على ماذا تتغذى الخلية حتى تقوم بوظيفتها؟</p>	<p>يستمع إلى النص و يدون رؤوس أقلام.</p> <p>يتناول الكلمة و يشارك في النقاش .</p> <p>يحدد مضمون النص إجمالاً وتفصيلاً و يبين مواطن</p>

- ج- تتغذى الخلايا بالدرجة الأولى على الكربوهيدرات
- س- أين توجد الكربوهيدرات؟ سم بعض الأطعمة التي تحتويها.
- ج- توجد الكربوهيدرات في في الحبوب و الخضروات و الفواكه و الخبز و الكعك و العجائن والحلويات و العسل و السكر.
- س- إذا كنت تُوافق على أنَّ الكربوهيدرات هامة لجسم الإنسان، فكيف تفسّر هذه الأهمية؟
- ج- تكمن أهميتها في توفير الطاقة التي يحتاجها جسم الإنسان وبالأخص العضلات و الأعصاب والدماغ .
- هل نعيش لنأكل أم نأكل لنعيش؟ .
- ج- نحن نأكل لنعيش ، فليس الأكل هدف في الحياة و إنما مجرد وسيلة نحافظ من خلالها على بقاء الجسم حيا لتأدية وظائفه.

### معطيات النص

- تحديد الكاتب لوظيفة الخلية وحاجتها للكربوهيدرات.
- ذكر الكاتب للأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.
- شرح الكاتب لعمل الكربوهيدرات في جسم الإنسان .

### القيمة الإنسانية المستفادة من النص:

- الكربوهيدرات هي الوقود العضوي لجسم الإنسان .

### 2/ الإنتاج الشفهي:

- ها قد سمعت وناقشت النصّ، وصارت معالم ه واضحة لديك.
- لخصّ التّجربة العلميّة، التي سمعتها في الفقرة الأخيرة من الخطاب.
- اعرضها في جمل منظومة وفق النمط التّوجيهي.

### الاستماع للعروض الشفهية:

يقدم التلاميذ إنتاجهم شفويا بلغة فصحي سليمة، مع مراعاة ترتيب الأفكار والمحافظة على مضمون النص، مستعينين بم سخلوا من رؤوس أقلام.

- يتدخل الأستاذ لهويح أخطاء التلاميذ ويبياعدهم على صياغة أفكارهم .

### مناقشة العروض الشفهية:

بتنشيط من الأستاذ، يُفتح باب المناقشة بين المتعلّمين حول العروض بلغة عربية سليمة، حيث يُدلي السامعون للعروض بآرائهم أو تصويباتهم.

ويردّ العارضون بجرأة على الملاحظات، مُدافعين عن إنتاجاتهم وآرائهم بطريقة مقنعة أو متراجعين عن مواقفهم الفكرية إن اقتنعوا بضعفها أو فسادها.

يعقّب الأستاذ على كلّ ما دار بين المتعلّمين، مُؤيِّداً ومُصوِّباً من حيث المعارف والمعلومات المنهجية.

-على أن يُلقي بقيّة المتعلّمين عروضهم في المواعيد اللاحقة.

للتنحيز: - وظائف الإنسان الحيوية مرهونة بنظام غذائه، وسلامة سلوكاته الصحيّة.

استعن بالنصّ (صحة أطفالنا والعادات الخاطئة) لثدرك آثار اختلال نظام الغذاء عند الأطفال.



الكفاءة الختامية: يقرأ ويفهم نصوصاً ثرية وشعرية متنوعة من النظم الحواري والتوجيهي مشكولة جزئياً لعل عن 170 كلمة قراءة مسترسلة بأداء حسن ومنغم، محترماً علامات الوقف



### الموارد المستودفة

- لـ يقرأ النص قراءة شعرية منغمة و يفهم مضمونه.
- لـ يدرك أن الاعتدال في الطعام و ممارسة الرياضة ضروريان لنمو سليم للجسم .
- لـ يعرف أحرف المصدر و الاستفتاح و التمني و يوظفها في خطاباته الشفوية و الكتابية.
- لـ يتذوق المقروء و يكتشف جوانبه الجمالية.

الكتاب المدرسي ص 157، السبورة، ...

### الوسائل:

المراحل	الوضعية التعليمية التعلمية	التقويم
وضعية الانطلاق	<p>لـ مراقبة التحضير: تُراقب أعمال التلاميذ المنجزة في البيت.</p> <p>لـ التقديم للنص: - يبالغ الأبناء في تنفيذ القواعد الصحية لدرجة تُضرب بهم. ويساعد على ذلك ما نشاهده على شاشات التلفزيونات من رسائل تحث على الحفاظ على الصحة، وخاصة للأطفال والمراهقين. لكن عادةً ما يُسيء هؤلاء استقبال الرسائل التي تجرُّهم إلى المبالغات.</p>	<p>تشخيصي</p> <p>يعرض أعماله المنجزة في البيت.</p>
وضعية بناء التعلمات	<p>لـ القراءات: دعوة التلاميذ إلى فتح الكتاب صفحة 157 و قراءة النص قراءة صامتة للفهم.</p> <p>مراقبة فهم النص</p> <p>- ما السبب في تدهور صحة الفتاة ؟ لم أصيبت ابنة الكاتبة بالحساسية؟ متى تكون ممارسة الرياضة ذات أثر غير إيجابي؟ - كيف يتحقق النمو السليم و الصحي للجسم؟</p> <p>الفكرة العامة</p> <p>دعوة الكاتبة لاتباع نظام غذائي صحي من أجل نمو طبيعي وسليم للجسم.</p> <p>لـ قراءة نموذجية من الأستاذ ثم قراءة أحسن التلاميذ و أجودهم أداءً، ثم قراءات فردية من التلاميذ فقرء فقرء.</p> <p>المنافسة و التعليل و استغلال المعطيات</p> <p>شرح المفردات:</p> <p>التخسيس: نظام غذائي يُتبع لإزالة الدهون والشحوم من الجسم. وعي: فهم صحيح وسلامة إدراك.</p> <p>استشارة: أخذ رأي الطبيب. إعياء: تعب و إرهاق. صداع: ألم الرأس. البروتينات: مفرداتها بروتين؛ وهو عنصر ضروري يدخل في تركيب الخلية ووظيفتها، ويحتوي على الأحماض المفيدة للنمو والصحة. نجده في</p>	<p>تكوييني</p> <p>يقرأ النص قراءة صامتة و يفهم ما ورد فيه.</p> <p>يستنتج الفكرة العامة للنص.</p> <p>يتابع القراءة الجهرية ثم يقرأ قراءة إعرابية مدججا معارفه النحوية و الصرفية و يصبح خطاه بنفسه</p>

اللحوم، ومشتقات الحليب، وبمقادير أقل في الحبوب والخضار. أنسجة: مجموع الخلايا المتماثلة التي تشكل العضو أو الجسم. الجرعات: مقدار محدد. نوبة برد: نزلة برد، وعكة. إفراطها: إكثارها. رشيق: ظرف و حسن الجسم. الهرمونات: مادة تُفرزها بعض الغدد في الدم فتنبه الجسد وتعينه وتزيد في نشاطه

❖ الفقرة الأولى: {من قول الكاتب: من الأمثلة.... إلى قوله: .... بإغياً شديداً، وضداع} قراءتها

- ما المقصود بالتخصيس؟

- لماذا يتم اللجوء إليه؟

- متى يكون التخصيس خطراً على الصحة؟

- ما الأعراض التي ظهرت على الفتاة جراء اتباعها لهذا النظام؟

### الفكرة الأساسية

للتخصيس مخاطر كبيرة على صحة الأطفال و يجب استشارة طبيب .

❖ الفقرة الثانية: {من قول الكاتب: ومن ملاحظة.... إلى قوله: .... والدّم والعظام} قراءتها

- ما المقصود بعبارة ( تحوّلت إلى نباتية)؟

- ما الأثر السلبي لهذا التحول في النظام الغذائي؟ وكيف تقيّمها؟

- ما فائدة البروتينات لجسم الانسان؟

### الفكرة الأساسية

مقاطعة الفتاة للحوم أثر سلبي على صحتها.

❖ الفقرة الثالثة: {من قول الكاتب: سلوكٌ مُعاكِسٌ.... إلى قوله: .... حامض السّريّك} قراءتها

- ذكرت الكاتبة سلوكات أخرى، لها تأثيرات سلبية على الصّحة، ما هي؟

- كيف يمكن أن يؤثر الإفراط في تناول الأغذية على الصحة؟

### الفكرة الأساسية

تغيير الفتاة لنظامها الغذائي بسبب نزلة البرد عرضها للحساسية.

❖ الفقرة الرابعة: {من قول الكاتب: والمبالغات.... إلى قوله: .... في الحصول عليها} قراءتها

- هل يمكن أن يكون للرياضة أثر سلبي على الصحة؟ متى ذلك؟

- لماذا ألحق المراهق الضرر بجسمه من خلال ممارسة رفع للأثقال؟

- ما هو المطلوب من الإنسان الذي يريد إتباع نظام صحي خاص به؟

### الفكرة الأساسية

المبالغة في الرياضة للمراهقين لها أثر سلبي على صحتهم .

- عدد بعض القيم التي تجلت في النص.

من القيم المستفادة من النص : الإفراط في بعض أنواع الأغذية مضر و التفریط فيها أيضا مضر / ممارسة الرياضة مفيدة شرط أن تكون بتوجيه من مدرب / اتباع الحمية لا يكون إلا باستشارة أخصائي في الصحة أو الطبيب.

### المعزى من النص

لا ينمو الجسد إلا بالطعام والرياضة ولا ينمو العقل إلا بالمطالعة والتفكير

- بين الغذاء الجيّد وممارسة الرياضة، أيُّهما يُمكن أن يُقدّم أولاً. علّل.

تحصيلي  
يثبت التلميذ  
مكتسباته  
ويدعمها.

## قواعد اللفّة

### لـ تقويم مبدئي:

س- مراجعة أحكام الدرس الماضي  
س-

مبدئي

### لـ استخراج الأمثلة من النص المقروء:

بالعودة إلى نص القراءة ( صحة أطفالنا و العادات الخاطئة ) .  
- أ -

1/ اِكْتَشَفَ الطَّيِّبُ أَنَّهَا تَحَوَّلَتْ إِلَى نَبَاتِيَّةٍ.

2/ قال تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ﴾

3/ اجتهد لكي تنجح.

4/ قال تعالى: ﴿وَدَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ تَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ﴾

5/ أفرحني ما سمعتُ عنك

6/ أتمسك بديني ما عشتُ

7/ يظن المراهق أَنَّهُ بِذَلِكَ يَبْنِي عَضَلَاتِهِ.

- ب -

1/ قال تعالى: ﴿قِيلَ ادْخُلِ الْجَنَّةَ قَالَ يَا لَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ﴾.

2/ قال تعالى: ﴿فَلَوْ أَنَّ لَنَا كَرَّةٌ فَنَكُونُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾

3/ قال تعالى: ﴿فَهَلْ لَنَا مِنْ شُفَعَاءَ فَيَشْفَعُوا لَنَا أَوْ نُرَدُّ فَنَعْمَلْ غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ﴾

- ج -

1/ قال تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ أَلَا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾

[يونس 55]

2/ قال الشاعر: أما آن أن تُنسى من القوم أضغان فيُبي على أسّ المؤاخاة بنيان

### المناقشة و التعليل و الاستنتاج

- يقرأ الأستاذ الأمثلة ويكلف تلميذين أو ثلاثة بقراءتها.

- لاحظ أمثلة المجموعة الأولى:

- تأمّل المثال الأول؛ بماذا تعلق اكتشاف الطَّيِّب؟ ج : تعلق اكتشافه بالتحول في جسم الفتاة.

- أعد صياغة المثال باستبدال العبارة (أَنَّهَا تَحَوَّلَتْ) بالكلمة المناسبة. ج : اكتشف الطيب تحولها إلى نباتية.

- ما علاقة الفعل (تحوّل) و الاسم (تحوّل) ؟ ج : تحوّل هو مصدر الفعل تحوّل.

- لاحظ المثال الثاني : بم يمكن أن نعوض (أن تصوموا)؟ ➡ ج : بالمصدر الصوم.
- كيف تعرب (أن)؟ ➡ ج : أن: حرف مصدر و نصب و استقبال.
- كيف يسمى الحرفان أن و أن؟ ➡ ج : هما حرفان مصدریان.
- كيف يسمى الحرف المصدرى والجملة بعده (أن تصوموا)؟ ➡ ج : يسمى مصدرا مؤولا.
- عد إلى أمثلة المجموعة و حدد بقية الأحرف المصدرية ؟ ➡ ج : الأحرف المصدرية في بقية الأمثلة هي: لو ، كي ، ما.
- استنتج المصادر التي يمكن صياغتها منها مع ما بعدها (عدا المثال الأخير)؟ ➡ ج : للنجاح / غفلتكم / سماعي / مدة عيشي.
- ماذا تستنتج؟

### أحرف المصدر:

**تعريف الحرف المصدرى:** هو الذي يؤول مع ما بعده بمصدر يكون له محلّ من الإعراب. والأحرف المصدرية هي: أن، أن، ما، كي، لو.

(أن) المصدرية الناصبة للمضارع **مثال:** سرّني أن تلازم الفضيلة. ➡ (ملازمتك الفضيلة)

(أن) الحرف المشبّه بالفعل **مثال:** أحبُّ أنْكَ تجتنب الرَّذيلةَ. ➡ (تجنبك الرَّذيلة)

(ما) المصدرية **مثال:** الله تعالى: ﴿والله خلقكم وما تعملون﴾. ➡ (وعملكم)

(كي) التا صبة للمضارع **مثال:** ارحم لي ثرحم. ➡ (للرحمة)

(لو) المصدرية : (تأتي لو مصدرية بعد الفعل ودّ وما في معناه) **مثال:** أوْدُ لو تجتهد. ➡ (اجتهادك)

### تليق

يعرب المصدر المؤول حسب موقعه في الجملة فيرد في محل رفع مبتدأ أو خبر أو فاعل أو مفعول به أو نائب فاعل و إذا ورد بعد فعل ينصب مفعولين (ظن و أخواتها) فإنه يسد مسد المفعولين مثل: رأيتُ أن الحق منتصرٌ

- لاحظ الآيات في المجموعة الثانية: ما إعراب ليت؟ ➡ ج : حرف تمني و نصب .
- ما الذي يتمناه الرجل بعد أن طلب منه الدخول إلى الجنة؟ ➡ ج : تمنى أن يعلم قومه ما أعد لهم في الجنة.
- هل يمكن أن يتحقق هذا العلم؟ ➡ ج : لا يمكن بل هو مستحيل.
- ما المقصود بالتمني إذن؟ ➡ ج : هو طلب المستحيل.
- ما المستحيل الذي يطلبه الكفار و هم يتعذبون؟ ➡ ج : يتمنون الرجوع للعالم
- ما الأداة التي استعملت للتمني ؟ ➡ ج : لو
- في المثال الثالث. ما أسلوب الجملة؟ و ما أدواته؟ ➡ ج : استفهام و أدواته هل
- ما غرضه البلاغي؟ ➡ ج : التمني
- ما الأحرف التي تستعمل للتمني ؟



## أحرف التمني:

1 - **تعريف التمني:** هو طلب مستحيل لن يتحقق، أو هو صعب الحصول.

2 - **أحرف التمني:** هي

(1) **ليت:** وهي حرف تمني و نصب . **مثال:** ألا ليت الشباب يعود يوماً فأخبره بما فعل المشيب.

(2) **لو:** وهي في حقيقتها أداة شرط غير جازمة وتأتي بمعنى التمني. **مثال:** قال تعالى: ﴿وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّنَا كَرِهْنَا لَنَكُونَنَّ أَفْئِدَةً مِّنْهُمْ﴾

(3) **هل:** وهي في حقيقتها حرف استفهام لا محل له من الإعراب وقد تخرج مجازاً إلى معنى التمني **مثال:** قال تعالى: ﴿فهل إلى مرد من سبيل﴾

يعرف أحرف التمني ويعربها

- لاحظ المجموعة - ج - .

- بم بدأ الله عز وجل الآية الكريمة؟ ← ج : بدأها بالحرف ألا

- و بم بدأ الشاعر بيته الشعري (وقصيدته)؟ ← ج : بدأها بالحرف أما

- ما الغرض من استعمال الحرفين ألا و أما؟ ← ج : تفيدان التنبيه و تأكيد الكلام بعدهما.

- ماذا تستنتج؟

يعرف حرفا الاستفتاح وفائدتهما

## أحرف الاستفتاح:

**حرفا الاستفتاح:** هما (ألا) و (أما)، ويأتيان في بداية الكلام لتأكيد وتنبية الملتقي له.

**مثال:** ألا أيها الليل الطويل ألا انجلي بصبح و ما الإصباح منك بأمل.

**ألا:** حرف تنبيه واستفتاح مبني على السكون لا محل له من الإعراب.

## أوظف تعلمياتي

1 أعد صياغة الجمل الآتية بتوظيف الحرف المصدري، أو بتأويل عبارته بما يناسب:

-التغيير في نظامها الغذائي هو أنها تتناول كميات كبيرة من العصائر.

-تعرضت لحساسية شديدة نتيجة إفراطها في تناول حامض الستريك.

-أن تلحق الضرر بجسدك، تصرف يدل على الجهل.

2 وظف أحرف الاستفتاح والتمني في جمل تمنيّت فيها عضويتك في أحد الفريقين الرياضيّن المتنافسين.

الوضعية الختامية

## أذوق النص

### تشخيصي

يعرض أعماله المنجزة في البيت.

**مراقبة التحضير:** تراقب أعمال التلاميذ المنجزة في البيت.

التذكير بمحتوى نص: "صحة أطفالنا و العادات الخاطئة" ؟

وضعية الانطلاق

### تكويري

يقرأ النص قراءة صامتة و يفهم ما ورد فيه.

**القراءات:** دعوة التلاميذ إلى فتح الكتاب صفحة 157 و قراءة النص قراءة صامتة للفهم.

### مراقبة فهم النص

- ما الفكرة العامة للنص؟

## الفكرة العامة

دعوة الكاتب لاتباع نظام غذائي صحي من أجل نمو طبيعي وسليم للجسم.

لغة قراءة نموذجية من الأستاذ ثم قراءة أحسن التلاميذ و أجودهم أداءً، ثم قراءات فردية من التلاميذ

## المناقشة و التحليل و استخلاص المعطيات

- يجتهد الأبناء في الحفاظ على صحتهم وبناء أجسامهم، فماذا يفعلون؟
- ج: يلجأ الأطفال إلى ممارسة الرياضة و اتباع طرق مختلفة في الحمية الغذائية.
- من أخطار التخسيس التحافة الزائدة. فهل التحافة الطبيعية في الإنسان سلبية؟
- ج: لا تعتبر النحافة الطبيعية سلبية في الإنسان بل إن البعض يرى فيها وجها من أوجه الجمال و الرشاقة (خاصة الفتيات).
- ما العلاقة بين التحافة والرشاقة؟
- ج: التحافة الزائدة ضَعْفٌ وهَزَالٌ فهي مَرَضٌ، وَالرَّشَاقَةُ خِفَّةٌ وَقَوَامٌ وَاعْتِدَالٌ، فهي صِحَّةٌ.
- وَرَدَ فِي النَّصِّ ذِكْرُ بَعْضِ الْعُنَاصِرِ الْعُضُوءِيَّةِ الْمُسَاعِدَةِ فِي بِنَاءِ الْجِسْمِ، اذكرها.
- ج: من العناصر العضوية المذكورة في النص: البروتينات، حامض الستريك (إضافة إلى السكريات)
- مفرد (البروتينات) هو (البروتين)، فما هو مفرد (الهرمونات)؟ هات أمثلة. وما هو جمع (حامض الستريك)؟
- ج: مفرد هرمونات هو هرمون / وجمع حامض هو أحماض.
- لاحظْ تَكَرَّرَ كَلِمَةِ (نتيجة) في فقرات النص، حيث وردتْ بعد كل مثال تقدّمه الكاتبُ.
- لماذا استعملتْ هذا الرّابط المنطقي؟
- ج: كلمة (نتيجة) هي رابط من الروابط المنطقية التي نعبرُ بها عن النتائج. وهي مثل: وقد نجم عن ذلك .. - وقد انجرَّ عن ذلك .. - ومن ثمَّ .. - وبالتالي .. وغيرها.

وضعية بناء  
التعلم

## أوظف تعلماتي

- أكتب، مستعينا بنصّك، فقرة حوارية دارَ موضوعها بينك وبين زميلك، تُبيِّنُ مِنْ خلالها أهمية العناصر المُساعِدة في بناء الجسم، مُوظِّفًا الرّواِبِطَ المنطقيّة.

الوضعية  
الختامية

يستنتج  
الفكرة العامة  
لنص.

يتدخل المتعلم  
في النقاش  
والتحليل  
لاستخلاص

## تحصيلي

يثبت التلميذ  
مكتسباته  
ويدعمها.