

المقطع الأول

السنة الثالثة

النشاط : تربية علمية

الميدان : الإنسان والصحة

الموضوع أغذية متنوعة

الأهداف التعليمية : يتعرف على الأغذية الصحية، ومشاكل سوء التغذية

المراحل	الوضعيات التعليمية العلمية والنشاطات المقترنة	مؤشرات التقويم								
مرحلة الانطلاق	<p>السنن: هل تتناول أغذية متنوعة كل يوم؟ فتح الكتاب وملاحظة الصور ص 11 ؟</p>	يفكر ويجيب								
المرحلة الأولى	<p>سأتعلم : 1/ عرض الوضعية و قراءتها للتلاميذ ص 12 - لاحظ وجبة كل طفل</p>  <p>- فحص الوجبات - مقارنة وجبات - التوصل الى المجموعات الغذائية 2/ أكمل الجدول</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>وجبة</th> <th>وجبة رضا</th> </tr> <tr> <td>النجمومعات العاديّة الممثّلة في كل وجبة</td> <td></td> </tr> <tr> <td>النجمومعات العاديّة الناقصة في كل وجبة</td> <td></td> </tr> <tr> <td>الأغذية المكمّلة التي تقدّرها لتضريح الوجبة متنوعة</td> <td></td> </tr> </table> <p>اقتراح وجبة متكاملة ما هي المجموعة الناقصة في كل وجبة ؟ - اختر أغذية مناسبة لتشكيل وجبة غذائية متنوعة</p>	وجبة	وجبة رضا	النجمومعات العاديّة الممثّلة في كل وجبة		النجمومعات العاديّة الناقصة في كل وجبة		الأغذية المكمّلة التي تقدّرها لتضريح الوجبة متنوعة		يلاحظ يجيب عن الأسئلة يلاحظ ويجب يستنتج
وجبة	وجبة رضا									
النجمومعات العاديّة الممثّلة في كل وجبة										
النجمومعات العاديّة الناقصة في كل وجبة										
الأغذية المكمّلة التي تقدّرها لتضريح الوجبة متنوعة										
المرحلة الثانية	<p>يدون الأستاذ الخلاصة و يتم قراءتها من طرف بعض التلاميذ ثم تدوينها على الكراس</p> <p>تعلمت : تصنّف الأغذية ضمن ست مجموعات أساسية هي: اللحوم، الدهون، الفواكه والخضير، الحبوب ، الحلويات ومشتقاته ، الماء والمشروبات الوجبة الغذائية المتنوعة والصحية هي التي توفر غذاء واحداً على الأقلّ من كل مجموعة أساسية.</p>	ينجز								
المرحلة الثالثة	إنجاز نشاط من الصفحة 13 .	أنجز								

مؤشرات التقويم	الوضعيات التعليمية التعليمية والنشاطات المقترنة	المراحل
يذكر ويجيب	ما هو عدد المجموعات الغذائية؟ من يسميها لي؟ متى نقول عن وجبة غذائية أنها متنوعة؟	مرحلة الانطلاق
يلاحظ يجيب عن الأسئلة	<p>سانعلم :</p> <ul style="list-style-type: none"> * يقرأ الأستاذ(ة) المقدمة (ص14)، ثم يفتح النقاش حولها و يوجه متعلمي لفهم فحواها و الوصول إلى التساؤل؟ * يقرأ الأستاذ(ة) النشاط، ثم يطلب من تلميذ أو تلميذين قراءته، ثم يطرح الأسئلة: (يمكن العمل بالأفواج) <p style="text-align: center;">✓ حدد سبب السمنة من الفقرة السابقة? ✓ ما هي الأغذية التي تؤدي إلى السمنة؟</p> 	٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢
يلاحظ ويجب يستنتج	<p>كم عمر الأطفال الذين يصابهم الكواشيوركور؟ ما هي أسباب الإصابة به؟ ما هي أعراضه؟ هل هناك مشاكل صحية أخرى تنتج عن سوء التغذية؟ ذكرها ما هي أسبابها؟ (الهزال، الكساح) إذن، ما هي النصائح التي يمكن أن تقدمها حول التغذية لتفادي المشاكل الصحية السابقة؟ (تنوع الغذاء)</p> 	٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢
ينجز	<p>تعلمت:</p> <p>يسبب سوء التغذية ، مشاكل صحية خطيرة ، مثل السمنة والهزال . للحفاظ على صحتنا ، يجب أن تكون تغذيتنا متنوعة ، تتوفّر على غذاء واحد من كل مجموعة من المجموعات الأساسية على الأقل.</p> <p>الحصة ٠٢:</p> <ul style="list-style-type: none"> * يطرح الأستاذ أسئلة حول فقرة ماتعلمتها: ✓ ذكر المشاكل الصحية الناجمة عن سوء التغذية؟ ما هي أسبابها؟ و ما عهي أعراضها؟ ✓ ا هو الحل الأنفع لتفادي و الوقاية منها؟ * انجاز تمارين فقرتي أتحقق من تعلماتي + أوظف تعلماتي (ص15) : <p>أولاً: أتحقق من تعلماتي:</p> <p>التمرين الأول: يحدد المشكل الصحي الذي يعاني منه الطفل، و كيف يمكن أن يتفاداه. التمرين الثاني: يعبر عن التصرفات الممثلة في الصور.</p> <p>ثانياً: أوظف تعلماتي: (يمكن أن يقدم كواجب منزلي)</p> <ul style="list-style-type: none"> * يقع مهدي بتناول الغذاء الصحي و الابتعاد عن الأغذية الغير صحية محذرا إياه من المشاكل الصحية التي يمكن أن يتعرض لها. 	٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

الأهداف التعليمية : يكتشف المظاهر الخارجية لنشاط القلب ويحسب دقاته ويعرف أن نشاط القلب يتغير على حسب الجهد العضلي

المقطع الأول

السنة الثالثة

الحصة 1 و 2

الأهداف التعليمية : يكتشف المظاهر الخارجية لنشاط القلب ويحسب دقاته ويعرف أن نشاط القلب يتغير على حسب الجهد العضلي

مؤشرات التقويم	الوضعيات التعليمية التعليمية والنشاطات المقترنة	المراحل												
يذكر ويجيب	<p>السياق: لو وضعت يدك في الجهة اليسرى من صدرك ستشعر بدقائق.</p> <p>التعليمية: ما هو العضو الذي شعرت به؟ ما هي مهمته في جسمك؟</p>	مرحلة الانطلاق												
يلاحظ	<p>* يقرأ الأستاذة المقدمة (ص18)، ثم يفتح النقاش حولها و يوجه متعلمي لفهم فحواها و الوصول إلى التساؤل؟</p> <p>* يقرأ الأستاذة النشاط، ثم يطلب من تلميذ أو تلميذين قراءاته، ثم يطرح الأسئلة:</p> <p>(يمكن العمل بالأفواج)</p> <p>ماذا تفعل أسماء؟ كيف تعرف أن قلبتها يدق؟</p> <p>لتحسب دقات قلبنا :</p> <p>طالبة المتعلمين بجس نبض القلب في المعصم أو العنق وعد دقاتها في نصف دقيقة (ضرب النتيجة * 2 للحصول على النبض)</p> <p>طالبة تلميذ بالخروج للساحة والجري حول الساحة وإعادة حساب دقات القلب خلال نصف دقيقة -</p> <p>(يشغل المعلم العداد أو باستعمال ساعة اليد و يعطي التلميذ نصف دقيقة ليحسب نبضه)</p> <p>تسجيل بعض الإجابات في جدول على السبورة و مناقشتها:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>التميذ</th> <th>نبضه في حالة النشاط</th> <th>نبضه في حالة الراحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>عبد الرؤوف</td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>بشرى</td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>المعلمة</td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	التميذ	نبضه في حالة النشاط	نبضه في حالة الراحة	عبد الرؤوف	بشرى	المعلمة	النحوية
التميذ	نبضه في حالة النشاط	نبضه في حالة الراحة												
عبد الرؤوف												
بشرى												
المعلمة												
يجيب عن الأسئلة														
يلاحظ ويجب														
يستنتاج	<p>لاحظ الجدول؟ ماذا تستنتج؟</p> <p>- هات أمثلة أخرى تستدعي زيادة في نشاط القلب؟ ✓</p> <p>تعلمت:</p> <p>القلب يتبعن باستمرار ويظهر نشاطه من خلال دقاته ومن خلال النبض الذي يمكن جسه بوضع السبابة والوسطى في عدة أماكن في الجسم مثل: "المعصم" و "العنق" إن دقات القلب متلازمه مع النبض</p> <p>يستجيب القلب لزيادة الجهد العضلي بزيادة نشاطه فتزداد دقات القلب بزيادة النشاط العضلي ومنه يزداد النبض.</p> <p>مثلا: حالة الراحة: 70 دقة/دقيقة</p> <p>- المشي: 95 دقة/دقيقة</p> <p>- السباحة: 130 دقة/دقيقة</p> <p>الجري: 110 دقة/دقيقة</p>	التفاهم												
ينجز	<p>الحصة 02:</p> <p>* يطرح الأستاذ أسئلة حول فقرة ماتعلمتها:</p> <p>✓ كيف أتحقق من نبضي؟</p> <p>✓ هل يبقى نبضي ثابتا في حالة الراحة و النشاط؟</p> <p>* انجاز تمارين فقرتي أتحقق من تعلماتي + أوظف تعلماتي (ص19).</p>	التجدد												

مؤشرات التقويم	الوضعيات التعليمية التعلمية والنشاطات المقترحة	المراحل														
ينكر ويجب	<p>السياق: يتبع القلب بشكلٍ مستمر مدى الحياة ويستجيب نشاطه للتغير الجهد العضلي وتشكل بعض التصرفات مثل التدخين خطراً على صحة الإنسان وكل من حوله</p> <p>التعليمية: ما القواعد التي تضمن صحة القلب؟</p> 	مرحلة الانطلاق														
يلاحظ يجيب عن الأسئلة	<p>النشاط 01: تقديم الوضعية الممثلة في ص 21 و قراءتها من طرف بعض التلاميذ.</p> <p>"يبلغ والد مصطفى 40 سنةً من عمره، يسكن في الطابق الثالث من عمارة ، يشعر بتعبٍ كبيرٍ كلما صعد سلالمها ، ويتوقف عدة مراتٍ قبل وصوله إلى بيته . والد مصطفى لا يمارس الرياضة ؛ ويدخن كثيراً ."</p> <p>المناقشة و الحوار: (يستحسن العمل في مجموعات)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ما هي المشاكل التي يعاني منها والد مصطفى؟ ✓ ما هو تأثير التدخين على صحة والد مصطفى؟ <p>تفويت الرائحة القلب وتزيد من ذررة الجسم على تحمل الجهد النفسي .</p> <p>يزعج التدخين من نبض القلب ، مما يؤدي إلى تعبه ، ويفيج المدخن لابتخل الجهد النفسي .</p> <p>يزيد التدخين من مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية .</p>															
يلاحظ ويجب يستنتج	<p>✓ في الجدول التالي حدد السلوكات السلبية لوالد مصطفى مقترحا حلولاً لها:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الحل</th> <th>السلوكات السلبية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>التوقف عن التدخين</td> <td>التدخين</td> </tr> <tr> <td>ممارسة الرياضة</td> <td>عدم ممارسة الرياضة</td> </tr> </tbody> </table> <p>نموذج للحل: ترتبط حالتنا الصحية بسلوكيات نقوم بها ، والد مصطفى يدخن كثيراً ولا يمارس الرياضة وهي سلوكيات مرضية بصحته حيث أصبح لا يتحمل الجهد العضلي ويتعصب كثيراً عند صعوده سلالم العمارة . كما أن نبضه سريع ما يؤدي إلى تعب قلبه . لتحسين حالته يجب على والد مصطفى العناية بصحته و ذلك بالتوقف عن التدخين وممارسة الرياضة بانتظام</p> <p>النشاط 02: تقديم الوضعية 02 الممثلة في ص 21 و قراءتها من طرف بعض التلاميذ.</p> <p>"أيوب تلميذ في السنة الثالثة ابتدائي ، مُنْطَوِي على نفسه ، خجول لا يخالط بيته التلاميذ بسبب بدانته التي تخرج كثيراً ، وفي حصة التربية البدنية لا يستطيع الجري لأنّه يتعب بسرعة ."</p> <p>المناقشة و الحوار: (يستحسن العمل في مجموعات)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ما هو سبب انتواء أيوب؟ ✓ لماذا لا يستطيع الجري؟ ما سبب تعبه بسرعة؟ <p>لاحظ الصور و املأ الجدول:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الحل</th> <th>السلوكات السلبية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>تناول غذاء متعدد و صحي</td> <td>تناول الأكل غير الصحي (الوجبات الخفيفة)</td> </tr> <tr> <td>الخروج و اللعب . الانفاس من استخدام الشاشة</td> <td>الإكثار من الألعاب الإلكترونية</td> </tr> <tr> <td>ممارسة الرياضة</td> <td>الخمول و قلة الحركة</td> </tr> </tbody> </table> <p>نموذج للحل: خذانا دوانا. يرتبط الغذاء الذي نتناوله بصحتنا الجسدية، أيوب ولد يعاني من السمنة بسبب السلوكيات غير الصحية التي تعود عليها فهو يفرط في تناول الأغذية المضاف إليها السكريات بكثرة التي تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم و منه الزيادة في الوزن و أمراض خطيرة أخرى. بالإضافة إلى الجلوس ساعات أمام الشاشة و اللعب بالألعاب الإلكترونية و منه تقل حركة أيوب و تؤدي عينيه و عقله. و لتحسين حالة أيوب يجب عليه تناول غذاء متعدد يحتوى على كل المجموعات الأساسية، و الابتعاد عن ألعاب الفيديو و ممارسة الرياضة.</p>	الحل	السلوكات السلبية	التوقف عن التدخين	التدخين	ممارسة الرياضة	عدم ممارسة الرياضة	الحل	السلوكات السلبية	تناول غذاء متعدد و صحي	تناول الأكل غير الصحي (الوجبات الخفيفة)	الخروج و اللعب . الانفاس من استخدام الشاشة	الإكثار من الألعاب الإلكترونية	ممارسة الرياضة	الخمول و قلة الحركة	5 4 3 2 1
الحل	السلوكات السلبية															
التوقف عن التدخين	التدخين															
ممارسة الرياضة	عدم ممارسة الرياضة															
الحل	السلوكات السلبية															
تناول غذاء متعدد و صحي	تناول الأكل غير الصحي (الوجبات الخفيفة)															
الخروج و اللعب . الانفاس من استخدام الشاشة	الإكثار من الألعاب الإلكترونية															
ممارسة الرياضة	الخمول و قلة الحركة															