

مذكرة الدرس الافتتاحي لموسم 2025 / 2026

المحتوى: (السلوكيات الصحية والتغذية السليمة)

مذكرة: خاصة بجميع الأطوار

الهدف التعليمي: - يدرك التلميذ معنى الصحة الجسمية وأهميتها.

- تنمية العادات الغذائية السليمة.

- تبني التلميذ للسلوكيات الصحية.

الوسائل: جهاز عرض - صور - أوراق عمل - سبورة ...

من إعداد الأستاذ: محمد الأزهر زوزو

المراحل	الوضعية التعليمية والنشاط المقترح	مؤشرات التقويم
الانطلاق	أرى على وجوهكم الحماس والقوة. - من منكم يستطيع أن يخبرني عن شيء ممتع قام به في العطلة جعلكم بهذا الحماس؟	يسمع ويجيب.
مرحلة بناء التعلمات	<p>* إثارة دوافع المتعلمين: إثارة اهتمام المتعلمين بموضوع التعلم من خلال طرح إشكاليات متعلقة بالسلوكيات الصحية والتغذية السليمة.</p> <p>- يسأل الأستاذ التلاميذ: هل شعرت يوماً بالكسل أو التعب بعد الأكل مباشرة؟ لماذا برأيكم يحدث ذلك؟ هل يمكننا أن نكون أبطالاً في لعبة، أو متفوقين في الدراسة إذا كنا لا نأكل جيداً؟ - استقبال الأجوبة من المتعلمين، مع تشجيعهم على المحاولة.</p> <p>النشاط 01: السلوك السليم</p> <p>1 عرض المشاهد: عرض الصور التالية على السبورة، أو باستعمال جهاز العرض (أو ما يراه الأستاذ مناسباً) ثم يقوم الأستاذ بطرح أسئلة:</p>  <p>- ماذا تلاحظ في الصورة؟ ماذا يفعل هذا الولد / البنت؟</p> <p>2- النشاط التطبيقي: لون كل سلوك باللون المناسب (الأخضر يمثل السلوكيات الصحية السليمة، والأحمر يمثل السلوكيات الصحية غير السليمة) الاستعانة بالسبورة أو توزيع أوراق عمل على التلاميذ.</p> <p>النشاط 02: التغذية الصحية</p> <p>1 عرض المشاهد: عرض صور لأغذية متنوعة، مع مطالبة المتعلمين بتحليل كل صورة.</p>  <p>2- النشاط التطبيقي: مطالبة المتعلمين بتصنيف هذه الأطعمة إلى نوعين:</p> <p>■ أغذية صحية: توضع في الصندوق الأخضر ■ أغذية غير صحية: توضع في الصندوق الأحمر.</p>	يستمتع إلى الأستاذ ويبدى اهتماماً. ويجيب.
التدريب والاستثمار	<p>* المعلم: "لقد تعلمنا اليوم أن الصحة تعطينا القوة. الآن، كل واحد منكم سيصبح بطلاً للكلمات، ويقول لنا عبارة قصيرة عن القوة والصحة".</p> <p>المعلم: "سأبدأ أنا أولاً، ثم كل واحد منكم سيقول عبارته. هل أنتم مستعدون؟" "الرياضة تجعلني قوياً".</p> <p>أمثلة على عبارات يمكن للتلاميذ أن يقولوها: أكل الخضروات يمنحني النشاط أحب غسل يدي بالماء والصابون النوم المبكر يجعلني نشيطاً في الصباح - أنا صديق الماء والفاكهة.</p>	يصوغ التلميذ جملة تعبر عن سلوك صحي تعلمه من الدرس