

## مذكرة تعليمية للدرس الثاني ( ورشة النظافة الشخصية)

المحتوى: (السلوكات الغذائية الصحية – الطبق المتوازن - السمنة)

مذكرة: خاصة بجميع الأطوار

الهدف التعليمي: - يميز التلميذ بين الأطعمة الصحية وغير الصحية.

- يتعرف على الطبق الصحي المتوازن.

- يدرك أثر السمنة وزيادة الوزن على الصحة.

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

من إعداد الأستاذ: محمد الأزهر زوزو

المراحل	الوضعية التعليمية والنشاط المقترح	مؤشرات التقويم
وضعية الانطلاق	- يطرح الأستاذ سؤالاً: "لماذا نشعر أحياناً بالكسل بعد تناول بعض الأطعمة؟" يستمع لإجابات التلاميذ ثم يعلن موضوع الدرس.	يشارك التلميذ شفهيًا في الإجابة عن السؤال التمهيدي.
مرحلة بناء التعلمات	<p><b>النشاط 1: التمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية (15 دقيقة)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تقسيم التلاميذ إلى مجموعات.</li> <li>توزيع بطاقات لصور أطعمة مختلفة (خضار، فواكه، عصائر طبيعية، مشروبات غازية، بيتزا، شوكولاتة..).</li> <li>يطلب منهم لصق الصور في خانتين: "أطعمة صحية" / "أطعمة غير صحية".</li> </ul>  <p><b>النشاط 2: الطبق الصحي المتوازن (15 دقيقة)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>عرض صورة "طبق صحي متوازن" على السبورة.</li> <li>شرح المكونات</li> <li>يلوّن التلاميذ ورقة لطبق فارغ حسب التعليمات.</li> </ul>  <p><b>النشاط 3: السمنة وأثرها على الصحة (10 دقائق)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>نقاش: "ماذا يحدث إذا أكثرنا من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية؟"</li> <li>عرض فيديو قصير أو صور عن السمنة. ثم طرح أسئلة لمناقشتها.</li> </ul> 	يصنّف التلميذ صورة الطعام في الخانة المناسبة (صحي/غير صحي).
		يلون التلميذ أجزاء الطبق الصحي بالألوان المناسبة لكل صنف غذائي.
		يذكر التلميذ أثرًا واحدًا للسمنة على صحة الإنسان (التعب – صعوبة الحركة – أمراض القلب)
التدريب والاستثمار	- واجب منزلي: مطالبة التلاميذ برسم أو كتابة جملة عن "عادة غذائية صحية أقوم بها يوميًا".	ينتج التلميذ رسماً أو جملة بسيطة يعبر فيها عن عادة غذائية صحية يمارسها.