

مذكرة تعليمية للدرس الثاني (ورشة النظافة الشخصية)

المحتوى: (السلوكيات الغذائية الصحية - الطبق الموزان - السمنة)

مذكرة خاصة بجميع الأطوار

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

- يتعرف على الطبق الصحي الموزان.

- يدرك أثر السمنة وزيادة الوزن على الصحة.

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

من إعداد الأستاذ: محمد الأزهر زوزو

المراحل	الوضعية التعليمية والنشاط المقترن	مؤشرات التقويم
وضعية الانطلاق	<p>- يطرح الأستاذ سؤلاً: لماذا نشعر أحياناً بالكسل بعد تناول بعض الأطعمة؟</p> <p>يستمع لإجابات التلاميذ ثم يعلن موضوع الدرس.</p>	<p>يشارك التلميذ شفهياً في الإجابة عن السؤال التمهيدي.</p> 
مرحلة بناء المعلمات	<p>النشاط 1: التمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية (15 دقيقة)</p> <p>تقسيم التلاميذ إلى مجموعات.</p> <ul style="list-style-type: none"> توزيع بطاقات لصور أطعمة مختلفة (خضار، فواكه، عصائر طبيعية، مشروبات غازية، بييتزا، شوكولاتة..). يطلب منهم لصق الصور في خانتين: "أطعمة صحية" / "أطعمة غير صحية". <p>النشاط 2: الطبق الصحي الموزان (15 دقيقة)</p> <p>عرض صورة "طبق صحي متوازن" على السبورة.</p> <ul style="list-style-type: none"> شرح المكونات يلون التلاميذ ورقة لطبق فارغ حسب التعليمات.  	<p>يصنف التلميذ صورة الطعام في الخانة المناسبة (صحي / غير صحي).</p> <p>يلون التلميذ أجزاء الطبق الصحي بالألوان المناسبة لكل صنف غذائي.</p> <p>يدرك التلميذ أثراً واحداً للسمنة على صحة الإنسان - (التعب - صعوبة الحركة - أمراض القلب)</p>
الاتجاه والاستثمار	<p>النشاط 3: السمنة وأثارها على الصحة (10 دقائق)</p> <ul style="list-style-type: none"> نقاش: "ماذا يحدث إذا أكلنا من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية؟" عرض فيديو قصير أو صور عن السمنة. ثم طرح أسئلة لمناقشتها.  	<p>ينتج التلميذ رسماً أو جملة بسيطة يعبر فيها عن عادة غذائية صحية يمارسها.</p>