

عدد الحصص	اليوم والتاريخ	الصف و المرحلة	موضوع الدرس	المادة
٤		التعليم العام - المرحلة الابتدائية - الصف الرابع الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني	الغذاء و التغذية	العلوم

## التمهيد

نظرة عامة للفصل

النظر إلى عناوين الدروس و الصور والمفردات وتوقع ما ستعرضه هذه الدروس قال تعالى: **[وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ]**

تقويم المعرفة السابقة



تنفيذ جدول التعلم مع الطالبات تحت عنوان كيف الغذاء و التغذية ، ونطرح سؤال الفكرة العامة ( كيف يكون غذاؤنا صحياً ؟ ) قراءة مفردات الفصل بصوت عالٍ من قبل الطالبات وتدوينها

الدخول للدرس بعرض مقطع فيديو لبعض من الوجبات الصحية و الغير صحية

المناقشة في محتوى أنظر و أتساءل ص ٤٤ بعد التركيز على محتوى الصورة و طرح السؤال **يحتاج الإنسان إلى تناول مجموعة من الأطعمة التي تشكل الغذاء الصحي الأكثر توازناً ، هل يمكن أن تعدد الأطعمة التي تشكل غذاء متوازناً لصحة الجسم ؟** نشاط ص ٢/ كيف تساعدنا ملصقات المنتجات الغذائية على اختيار الغذاء المتوازن؟



الأهداف التي سيتم اكتسابها في الدرس

- ١- توضيح كيف يكون غذاؤنا صحياً.
- ٢- بيان مفهوم الغذاء المتوازن .
- ٣- توضيح مجموعات المواد الغذائية .
- ٤- وصف الهرم الغذائي .

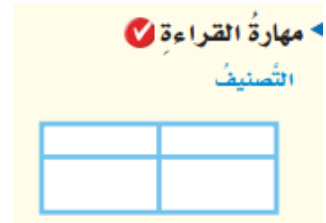
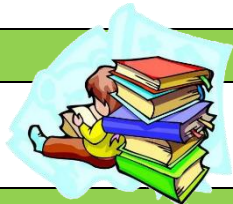


المفردات ( الفهم القرائي )

الغذاء المتوازن

الكربوهيدرات-البروتينات-الدهون-الفيتامينات-الهرم الغذائي

مهارة القراءة ( التصنيف )



## استراتيجيات التدريس

- ١-العصف الذهني. ٢-تمثيل الأدوار. ٥-الصف المقلوب.
- ٣-التعلم التعاوني ٤- خرائط المفاهيم.

## الوسائل المستخدمة



- ١ العروض التقديمية
- ٢- الصور والمجسمات
- ٣-الحاسوب
- ٤-الكتاب

## مهارات التفكير العليا

- الملاحظة-الاستنتاج- التقويم- التصنيف
- مهارات التفكير الإبداعي
- التحليل-التنظيم- طرح الأسئلة
- مهارات التفكير الناقد
- الإبداع -حسن الإنصات-التمييز بين المعلومات

## الشرح و التفسير



الغذاء المتوازن / تناول كمية مناسبة من أنواع الغذاء التي يحتاجها الجسم .  
ويتضمن الطعام ست مجموعات من المواد الغذائية وهي  
الكربوهيدرات-الفيتامينات-الأملاح المعدنية-البروتينات -الماء-الدهون

## مجموعات المواد الغذائية/

### الكربوهيدرات/

هي المصدر الرئيس للطاقة في الجسم غالباً.

### مصادرها:

رقائق الذرة ، والحبوب ، والخبز ، و التمر ، والبطاطس ، والأرز



### الماء/

يشكل الماء ثلثي جسم الإنسان تقريباً، فهو يساعد الجسم على الهضم وعلى التخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة





### البروتينات/

تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم .

#### مصادرها :

البقوليات، و اللحوم ، و الأسماك و الدواجن ، و البيض ، و الحليب

### الدهون/



تساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم كما تزود الجسم بالطاقة ، وتمنحه الدفء وتساعد على الاستفادة من الغذاء وتخزين الفيتامينات ويسبب الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون الإصابة بالسمنة وبأمراض القلب.

#### مصادرها :

اللحوم وزيت الأسماك و الزيوت النباتية

### تقويم بنائي

الفجوة المعلوماتية :

..... هي المصدر الرئيس للطاقة في الجسم غالباً .  
 ..... تساعد على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم .

### الفيتامينات

تساعد الفيتامينات على المحافظة على صحة الجسم ، وبناء خلايا جديدة ، و الوقاية من الأمراض مثل :فيتامين د وفيتامين ج

#### مصادرها :

الحبوب و الفواكه ، والخضروات ن و الحليب .



### الأملاح المعدنية

تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها

الكالسيوم و الحديد .

#### مصادرها :

### الهرم الغذائي!

لا توجد جميع المواد الغذائية في نوع واحد من الأطعمة ،

لذا يجب أن يكون الطعام الذي نتناوله مشتملاً على جميع المواد

الغذائية بكميات محددة باستخدام **الهرم الغذائي** .



أختبر نفسي

المواد الغذائية التالية (بيض - سمك - أرز - خبز )  
إلى مجموعتين مجموعة الكربوهيدرات ومجموعة البروتينات

البروتينات	الكربوهيدرات
سمك بيض	أرز خبز

التفكير الناقد

ماذا يحدث للجسم إذا اعتمد الإنسان في غذائه على صنف واحد فقط من المواد الغذائية ؟  
يحتاج الجسم للغذاء المتوازن للمحافظة على صحته ،وإذا اعتمد على صنف واحد فإن ذلك يؤدي إلى نقصان المواد الضرورية لبقاء الجسم في نشاط وصحة.

أختبر نفسي

أصنف. المواد الغذائية التالية  
(الأرز - الزبدة - الزيت - البطاطس )  
إلى مجموعتين مجموعة الكربوهيدرات ومجموعة الدهون؟

الدهون	الكربوهيدرات
الزبدة الزيت	الأرز البطاطس

التفكير الناقد/ لماذا يعد تناول الفيتامينات مهماً لصحة الإنسان ؟

تساعد الفيتامينات على المحافظة على صحة الجسم ، وبناء خلايا جديدة ،  
و الوقاية من الأمراض مثل :فيتامين د فيتامين ج