

الوحدة: الخامسة	الموضوع: تغذية الإنسان	الحصة الأولى: مصادر أغذية الإنسان	المستوى: الثالث
الوسائل التعليمية و المعينات الديداكتيكية : أغذية متنوعة و صلبة و خضرو فواكه... صور الكراسة			
الهدف التعليمي: يحدد مصادر الغذاء الشائعة في النظام الغذائي المتوازن.			
تدبير أنشطة الحصة			
<p><b>الملاحظة:</b></p> <p>يستهل الأستاذ هذه الحصة بطرح أسئلة حول موضوع تغذية الإنسان و تعرف مكتسبات التلميذ السابقة، و رصد تماثلهم بخصوص الأغذية الشائعة في النظام الغذائي.</p> <p>انطلاقا من الوجبة الغذائية المقترحة ، يتم تحفيز التلاميذ على المشاركة في الدرس من خلال فسح المجال لمناقشة حرة بينهم و يتطرقون من خلالها إلى تخصيص يوم الجمعة من طرف أغلب الأسر لإعدادها هذه الوجبة الغذائية ، ومكوناتها : باللحم أو بالدجاج ، أو باللبن.</p>			

<p><b>التساؤل:</b></p> <p>في مرحلة لاحقة ، يوجه الأستاذ التلاميذ للتوصل إلى صياغة سؤال التقصي :</p> <p>ما مصادر الغذاء الشائعة في نظامنا الغذائي؟</p>
<p><b>الافتراض:</b> يقدم التلاميذ أجوبة متعددة ، و يتم الاحتفاظ بالمنطقية منها ، و تكون بمثابة فرضيات يتم تمحيصها خلال الفترة الموالية.</p>
<p><b>التحقق:</b></p> <p>1- اقترحنا في هذه الفقرة أسماء أغذية معزولة للاستئناس و تصنيفها حسب مصادرها، و لاحقا الاستعمال في وجباتنا الغذائية كالشاي و الفطائر في الفطور، و الحساء و التمر و البيض في إفطار رمضان.</p> <p>يصل التلميذ بخط الحليب و السردين ببطاقة "مصدر حيواني" و الجزر ببطاقة "مصدر نباتي" و الماء ببطاقة " مصدر معدني"</p> <p>2- يستثمر الأستاذ هذه الفقرة للإشارة إلى أهمية النظام الغذائي المتوازن الذي يضمن الحفاظ على صحة جيدة تأكيدا لما تم التطرق إليه في السنتين الأولى و الثانية الابتدائيتين.</p>

<p><b>الاستنتاجات و الخلاصة</b></p> <p><b>الاستثمار:</b></p> <p>- يتم الشروع في الإعداد لمشروع تهيئ وجبة غذائية.</p> <p>يراقب الأستاذ من خلال هذا النشاط مدى التزام التلاميذ بتنوع الأغذية المقترحة و تغطية مجموع المصادر الممكنة.</p> <p>يمكن للأستاذ أن يحدد صنف الوجبة المقترح لاقتناء مكوناتها : الفطور أو الغذاء أو العشاء للإشارة إلى وجبة غذائية خفيفة في العشاء ، و أهمية تناول وجبة الفطور في الصباح لاكتساب الحيوية اللازمة للنشاط الجسماني.</p>
--

كلمات مهمة: نباتي – حيواني - معدني

الخلاصة

أحافظ على صحتي بتناول أغذية ذات مصادر متنوعة نباتية و حيوانية و معدنية

المستوى: الثالث	الوحدة: الخامسة	الموضوع: تغذية الإنسان	الوحدة الثانية: أغذية توفر الطاقة
الوسائل التعليمية و المعينات الديداكتيكية : أغذية متنوعة و صرية «خضرو فواكه...» صور و رسوم الكرامة، ملصقات الهدف التعلم : يتعرف أن جسمه يحتاج إلى الغذاء لتوفير الطاقة اللازمة للنشاط.			
<b>تذكير أنشطة الوحدة</b>			
<b>الملاحظة:</b>			
يعرف التلميذ، في هذه المرحلة. أنواع الأغذية و مصادرها، لكن لم يسبق أن ميز بين الأغذية التي توفر الطاقة عن غيرها. تستثمر صورة أطفال يمارسون الرياضة لاستدراجهم للشعور بالعطش و التعب بعد المجهود الجسماني الذي يبذلونه ، و من ثم تعرف حاجتهم لتناول أغذية تمد الجسم بالطاقة التي استهلكها خلال النشاط الجسماني.			

<b>التساؤل:</b>
في مرحلة لاحقة ، يتم توجيه التلاميذ بفضل أسئلة بسيطة و دقيقة لصياغة سؤال التقصي: ما الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للأنشطة؟

<b>الافتراض:</b>
يقدم التلاميذ أجوبة، يتم الاحتفاظ بالمنطقية منها ، و تعتبر بمثابة فرضيات يمكن كتابتها على السبورة و اعتبارها موقفة في انتظار التحقق من صحتها في اخر الحصة.

<b>التحقق:</b>
1- يصل التلميذ المجموعة 1 بالسكريات و المجموعة 2 بالدهنيات و المجموعة 3 بالبروتينات و المجموعة 4 بالفيتامينات. يذكر الأستاذ التلاميذ أن المكونات الغذائية التي تمد الجسم بأكبر كمية من الطاقة هي السكريات و الدهنيات ، بينما البروتينات لا تستعمل كمصدر أساسي للطاقة علما أن الدهنيات قادرة على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمقاومة انخفاض درجات الحرارة في المناطق الباردة. 2- الأغذية التي تزود جسم الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة و النشاط هي السكريات و الدهنيات و بنسبة أقل البروتينات. 3- الأغذية الطاقية بامتياز هي : عسل - تمر - مربى - زيت الزيتون .

<b>الاستنتاجات و الخلاصة</b>
<b>الاستثمار:</b>
- متابعة التحضير لمشروع إعداد وجبة غذائية. - الأغذية التي توفر الطاقة هي : سمن - فطائر - موز - عجائن - زيت الزيتون.

كلمات مهمة: سكريات - دهنيات - بروتينات - فيتامينات - طاقة.

**الخلاصة**

- يحتاج جسم الإنسان إلى أغذية تزوده بالطاقة اللازمة للحركة و النشاط.  
- المكونات الغذائية القادرة على إمداد الجسم بالطاقة هي السكريات و الدهنيات و البروتينات.

الوحدة: الخامسة	الموضوع: تغذية الإنسان	الوحدة الثالثة: أغذية مضرّة بالصحة	المستوى: الثالث
الوسائل التعليمية والمعينات الديداكتيكية: أغذية متنوعة وصحية (خضرو فواكه...) صور ورسوم الكرامسة، ملصقات الهدف التعليمي: يحدد بعض الأغذية المضرّة بالصحة.			
<b>تكبير أنشطة الوحدة</b>			
<p><b>الملاحظة:</b>  من خلال مناقشة جماعية ، يستدرج الأستاذ المتعلمين إلى الأغذية التي يتناولونها ، و يرصد تمثلاتهم حول الموضوع ، و خصوصا التمييز بين أغذية صحية و أغذية مضرّة.  من خلال المشهد المقترح لطفل يتناول حلويات بكثرة ، يوجه الأستاذ التلاميذ لإدراك أن الإفراط في تناول هذه الأغذية مضر بالصحة و يحثهم على تقديم أمثلة أخرى.</p>			

<p><b>التساؤل:</b>  يوجه التلاميذ لصياغة سؤال التقصي:  ما الأغذية المضرّة بالصحة و التي يلزمني تجنبها ؟</p>
---

<p><b>الافتراض:</b> يناقش التلاميذ في مجموعات الفرضيات المقترحة.</p>
--

<p><b>التحقق:</b>  1- يناقش التلاميذ في مجموعات محتوى رسوم و صور الوثيقة 1 و يحيطون بدائرة الصورة الأولى التي تمثل حلويات ملونة ، و الرسم 6 الذي يمثل مشروبا غازيا.  2- يصل التلميذ كل وجبة بالبطاقة المناسبة : الوجبة سريعة التحضير . و الغذاء مجهول المصدر ، و كذلك الغذاء منتهي الصلاحية ببطاقة (غذاء غير صحي ) و لحم طري ببطاقة (غذاء صحي).  3- يضع التلميذ علامة (*) في خانة الوثيقة 6 التي تمثل طفلا نحيفا، و الوثيقة 8 التي تمثل طفلا بدينا.  4- يحيط التلميذ بخط أخضر ، مكونات الوثيقة 9 التي تمثل وجبة بأغذية متنوعة و الوثيقة 11 و الوثيقة 13 ، و بخط أحمر، الوجبات الممثلة في الوثيقة 10 و الوثيقة 12 التي تمثل وجبة سريعة و مشروبا غازيا و بطاطس مقلية.</p>
---

<p><b>الاستنتاجات و الخلاصة</b>  <b>الاستثمار:</b>  - طهي السمك المفيد للجسم هو طاجين السمك بالخضر ، بينما الوجبة بأغذية مقلية (منها السمك) مضرّة بالصحة إذا احترقت الزيوت .</p>
--

**كلمات مهمة: غذاء مضر – مقلبات – سوء تغذية – هزال – سمنة.**

**الخلاصة**

- أحافظ على صحتي بتجنب تناول الأغذية المضرّة بالصحة ، كالمشروبات الغازية و الحلويات و المقلبات .  
- أتناول وجبات غذائية مناسبة تحمي من الهزال و السمنة.  
- استحضر باستمرار أن صحتي في تغذيتي.

المستوى: الثالث	العصاة الأولى: حركات تنفسية لدى الإنسان	الموضوع: تنفس الإنسان	الوحدة: الخامسة
الوسائل التعليمية والمعينات الكيماكتيكية: صور ورسوم الكراسية، نفاخات، شريط ممتري، مورق رقمي			
الهدف التعليمي: ربط عملية التنفس بحركة و حجم القفص الصدري.			
<b>تكبير أنشطة العصاة</b>			
<b>الملاحظة:</b>			
يناقش الأستاذ مع التلاميذ موضوع التنفس لتعرف مكتسباتهم السابقة حول الموضوع ، و للتأكد أن التنفس عملية تنفسية : شهيق ، زفير ، و يلاحظون أن حجم الصدر يختلف خلال كل عملية.			

<b>التساؤل:</b>
يمكن أن يعمل الأستاذ على توظيف المورد الرقمي الذي يتضمن عرضا متحركا يبرز الحركات التنفسية و بنية القفص الصدري ، الشيء الذي سيمكن من طرح سؤال التفصي:
ما علاقة التنفس بحركة القفص الصدري و حجمه؟
<b>الافتراض:</b> يقترح التلاميذ فرضيات و يناقشونها على أساس تمحيصها في الفقرة الموالية.

<b>التحقق:</b>
1- باستعمال شريط ممتري يقيس تلميذ حجم صدر زميله خلال الشهيق و الزفير ، فيلاحظ أنه يكبر أثناء الشهيق و يصغر عند الزفير و يكتب أكبر في البطاقة الأولى و أصغر في البطاقة الثانية.
2- يتم التلميذ الجملتين :
- أثناء الشهيق، يعلو القفص الصدري، فيزداد حجمه.
- أثناء الزفير، ينخفض القفص الصدري، فينقص حجمه
3- يتم التلميذ الجملة كما يلي : تصبح حركات صدري سريعة أثناء قيامي بمجهود ، و بطيئة أثناء النوم.
- و للتوصل لمعرفة تغير سرعة التنفس ، يطلب من التلميذ مقارنة السرعة في حالة راحة ، ثم بعد أن يقوم بتمارين رياضية كالجري لمسافة متوسطة في ساحة المدرسة مثلا.

<b>الاستنتاجات و الخلاصة</b>
<b>الاستثمار:</b>
- يضع التلميذ علامة ( * ) في خانتي الرسم 3 و الرسم 5 و علامة ( O ) في خانتي الرسم 4 و الرسم 6 .

**كلمات مهمة: زفير – شهيق – حركة تنفسية**

**الخلاصة**

- يعلو القفص الصدري خلال الشهيق ، فيزداد حجمه.
- ينخفض القفص الصدري خلال الزفير، فينقص حجمه.
- الحركة التنفسية هي مجموع الشهيق و الزفير.
- تزداد سرعة تنفسي عند القيام بمجهود.
- التنفس ضروري لحياة الإنسان.

المستوى: الثالث	الموضوع: تنفس الإنسان	الحصة الثانية: أعضاء الجهاز التنفسي لدى الإنسان	الوحدة: الخامسة
الوسائل التعليمية والمعينات الكيماكتيكية: صور ورسوم الكرامة، مجلوف الهدف التعليمي: يتعرف أعضاء الجهاز التنفسي لدى الإنسان.			
<b>تدبير أنشطة الحصة</b>			
<p style="text-align: right;"><b>الملاحظة:</b></p> <p>يستهل الأستاذ الحصة بتذكير قصير حول تنفس الإنسان ، مما يمكنه من تعرف مكتسبات التلميذ السابقة ، و رصد تمثلاته. و باستغلال حركة الشهيق ، يتم طرح السؤال حول مصير الهواء المستنشق ، و اعتمادا على المجلوف لمشاهدة الأعضاء الباطنية و التوصل إلى كون الهواء المستنشق يصل إلى الرئتين مرورا بأعضاء أخرى.</p>			

<p style="text-align: right;"><b>التساؤل:</b></p> <p>سيمهد ما سبق لطرح سؤال التقصي: انطلاق مما سبق ، و باستثمار الوثيقة المقترحة التي تمثل مشاهدة باطنية لرئتي شخص ، يتم طرح سؤال التقصي : ما أعضاء الجهاز التنفسي لدى الانسان؟</p>
<p>الافتراض: يحث الأستاذ تلامذته على الإجابة عن سؤال التقصي ، و تعتبر الإجابات المنطقية بمثابة فرضيات يتم التحقق منها لاحقا.</p>

<p style="text-align: right;"><b>التحقق:</b></p> <p>1- بملاحظة شكل رئتي شخص أثناء عملية تنفس (وثيقة 1) ، يلاحظ التلاميذ تغير حجم الرئتين و حركتهما أثناء كل عملية ، ثم يكتب عملية شهيق في البطاقة الاولى ، و عملية زفير في البطاقة الثانية. 2- يتيح الأستاذ للتلاميذ فرصة المناقشة بغية تعرف بعض الأعضاء المقترحة في الرسم كالأنف و الحنجرة و الرئة ، ثم يستعين بالمجلوف و بالرسم لتحديد مكان الرغامة و القصبة الهوائية ، و تكتب المصطلحات كما يلي على الرسم: 1- أنف -2- حنجرة -3- رغامة -4- قصبة هوائية -5- رئة. - يحدد التلميذ مسار الهواء بخط أحمر من الأنف إلى الرئة مرورا بالرغامة و القصبة الهوائية.</p>
--

<p style="text-align: right;"><b>الاستنتاجات و الخلاصة</b></p> <p style="text-align: right;"><b>الاستثمار:</b></p> <p>- يتيح النشاط المقترح للتلميذ فرصة البحث لتحديد بعض أسباب اضطراب التنفس لدى الإنسان من خلال تنفس هواء ملوث في أوساط مغلقة - يمهد هذا النشاط المقترح للحصة الموالية : تأثير التلوث على الجهاز التنفسي.</p>
---

**كلمات مهمة: حنجرة - بلعوم - رغامة - قصبة هوائية - رئة**

**الخلاصة**

- يمر الهواء المستنشق خلال التنفس عبر الأنف و الحنجرة و الرغامة و القصبة الهوائية ليصل إلى الرئة.  
- تكون هذه الأعضاء الجهاز التنفسي لدى الإنسان.

المستوى: الثالث	الموضوع: تنفس الإنسان	الوحدة: الخامسة
-----------------	-----------------------	-----------------

الوسائل التعليمية والمعينات الديداكتيكية: صور ورسوم الكراسة، ملصقات  
الهدف التعليمي: يفسر تأثير التلوث على الجهاز التنفسي.

### تدبير أنشطة الحصة

**الملاحظة:**  
يستثمر الأستاذ معطيات البحث الذي أنجزه التلاميذ خلال الحصة السابقة في فقرة "أستثمر" ، فيطالب بعض التلاميذ بقراءة ما توصلوا إليه بغية تحفيزهم على البحث المنزلي ، و يرصد أخطاءهم قصد تصويبها إن توفرت.  
باستثمار الوثيقة المقترحة في هذه الفقرة ، يركز الأستاذ على أضرار التدخين من خلال مقارنة الرنتين ، و هي فرصة سانحة للإشارة كذلك إلى أضرار التدخين الذي يؤثر على المدخن و على من يجالسه

**التساؤل:**  
من خلال المناقشة، يطرح سؤال التقصي التالي:  
ما تأثير تلوث الهواء على الجهاز التنفسي؟

الافتراض: يتيح الأستاذ الفرصة للتلاميذ للإجابة عن سؤال التقصي ، ومن بين الأجوبة المقترحة ، يتم انتقاء فرضيات يتم العمل على تمحيصها في الفقرة الموالية.

**التحقق:**  
1- الصورة 1 : الهواء المستنشق ملوث و مضر بصحة الجسم.  
الصورة 2: الهواء المستنشق نقي و مفيد لصحة الجسم  
2- الصور التي تمثل أمراضا مرتبطة بالتنفس هي 3 و 4 و 5 أي مرض الحساسية و مرض الربو و مرض السل ، بينما مرض التدرق ليس تنفسيا بل مرتبط بنقص غذائي لمادة اليود.

**الاستنتاجات و الخلاصة**  
**الاستثمار:**  
- يبحث التلميذ عن السلوكيات المضرة بجهازه التنفسي ، مثل اللعب في أماكن ملوثة كالمطرح العشوائية ، بالإضافة إلى ضرورة تفادي استنشاق دخان عادمات الحافلات و السيارات في الشوارع المكتظة و يحدد سبل الوقاية منها.

كلمات مهمة: ملوث - نقي - حساسية - ربو - سل - تدرق

**الخلاصة**  
أحافظ على سلامة أعضاء جهازي التنفسي ب:  
- تجنب الاماكن المغلقة و الملوثة.  
- استنشاق الهواء النقي الذي أجده في الغابة و الحقول.

المستوى: الثالث	الموضوع: صحة الإنسان	الوحدة: الخامسة
-----------------	----------------------	-----------------

الوسائل التعليمية والمعينات الديداكتيكية: بعض الأغذية المصنعة إن توفرت، صور الكرامسة.  
الهدف التعليمي: يحدد بعض السلوكيات التي تعزز الصحة الجيدة

### تكبير أنشطة الصحة

#### الملاحظة:

يستثمر الأستاذ مكتسبات التلاميذ السابقة و يذكرهم ببعضها ، و يفسح المجال أمامهم للتدرب على العمل ضمن مجموعات لتسجيل ما تم التوصل إليه بخصوص السلوكيات المضرة و السلوكيات المفيدة لصحة الإنسان مع الحرص على رصد التمثلات الخاطئة و تصويبها. تمثل الوثيقة طفلاً يستحم بالماء و الصابون، و هو سلوك لازم للحفاظ على صحة الإنسان.

#### التساؤل:

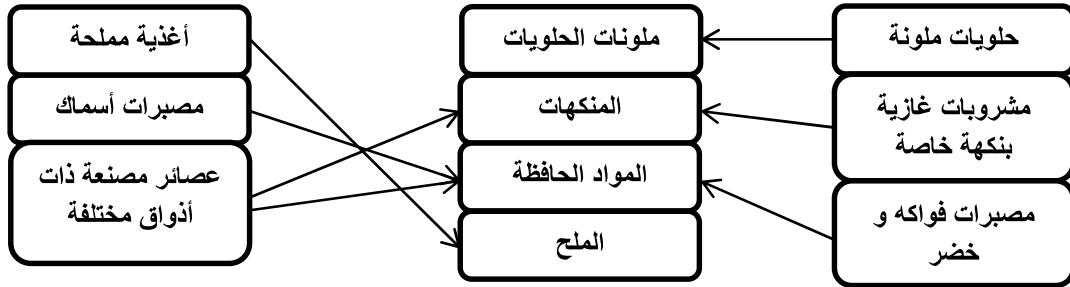
يمكن توظيف المشهد لاستدراج التلاميذ لطرح سؤال التفصي:

ما السلوكيات المفيدة لصحة الإنسان؟

الافتراض: يقترح التلاميذ فرضيات و يناقشونها على أساس تمحيصها في الفقرة الموالية.

#### التحقق:

- 1- يحيط التلميذ بخط صور الوثائق 1 و 2 و 4 و 5 و 6.
- 2- مدة النوم الكافية حسب العمر هي : 3 سنوات : 14 ساعة / 6 سنوات : 12 ساعة / 12 سنة : 10 ساعات / 15 سنة : 8 ساعات - بخصوص هذه الفئات العمرية ، نلاحظ أنه كلما ازداد عمر الطفل ، كلما قلت حاجته لساعات النوم.
- 3- يصل التلاميذ بخط الأغذية المصنعة التي تحتوي على مضافات غذائية بعضها يضر بصحة المستهلك كما يلي:



#### الاستنتاجات و الخلاصة

##### الاستثمار:

- متابعة الإعداد لمشروع و تحضير وجبة غذائية:

يتدرب التلميذ في هذه الفقرة على قراءة تاريخ صلاحية علبة المصبرات ، و يرشده الأستاذ إلى عدم تناوله محتواها ، بعد هذا التاريخ ، و يتدرب كذلك على قراءة بطاقة غذاء مصبر ، و اختيار مصبرات بها مضافات غذائية قليلة علماً أنه يشار إليها بحرف E .

كلمات مهمة: ملون - نكهة - مادة حافظة - مضاف غذائي - نظام غذائي - نظافة

#### الخلاصة

أحافظ على صحتي ب:

- اتباع نظام غذائي متوازن.
- تجنب الإكثار من تناول الأغذية المصنعة.
- ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة.
- المحافظة على نظافة الجسم كغسل اليدين قبل الأكل ، و الأسنان بعده.
- النوم الكافي.
- تجنب الأماكن الملوثة و المغلقة.

المستوى: الثالث	الموضوع: صحة الإنسان	الوحدة: الخامسة
<p>الوسائل التعليمية والمعينات الديداكتيكية: مواد غذائية لازمة لتحضير الوجبة (سمك - أرز - بصل - ثوم - مقدونير - كزبرة - ملح - ورق موسور - فلفل - فلفل أحمر - كمون - زعفران صبيعي - حامض - هلام - زبد - صور الكراشة و بصاقتها - أفلام وثائقية - أصوات المصيح - فرن.</p> <p>الهدف التعليمي: تحضير وجبة غذائية متوازنة</p>		
<h3>تدريب أنشطة الحصة</h3>		
<p><b>الملاحظة:</b></p> <p>في بداية الحصة يتم استثمار مختلف معطيات فقرة الاستثمار المرتبطة بهذا المشروع التعليمي ثم يتم اللجوء للوثيقة المقترحة (سمكة مطهية في فرن) كوضعية انطلاق لطرح بعض التساؤلات من خلال مجابهة محتوى الوثيقة مع تصورات التلاميذ و الكشف عن تمثلاتهم حول تحضير وجبة غذائية متوازنة و متكاملة . يسد الأستاذ انتباه التلاميذ و يوجههم نحو موضوع الحصة (تحضير وجبة غذاء متوازنة)</p>		

<p><b>التساؤل:</b></p> <p>يحث الأستاذ التلاميذ على المشاركة و التفاعل مع مجموعة الفصل ، لطرح التساؤل المرتبط بالصحة: ما العناصر الضرورية لإعداد وجبة غذائية متوازنة؟</p>
<p><b>الافتراض:</b> تدون أجوبة التلاميذ باعتبارها منطلقا لاستنباط التفسيرات المحتملة ، للإجابة على التساؤل المطروح كفرضيات للتمحيص مع ضرورة الإشارة إلى أهمية توظيف ما تم اكتسابه خلال حصص سابقة في خانة "أستثمر".</p>
<p><b>التحقق:</b></p> <p>1- يتدرب التلميذ على كيفية تحضير وجبة غذائية متوازنة باستحضار المكتسبات القبلية. فيبحث عن المواد الغذائية التي نمد الجسم بالعناصر الضرورية من بروتيدات و سكريات و دهنيات و فيتامينات و مواد معدنية و ماء . كما أنه سيعمل على إيجاد أحسن الطرق للطهي دون إفساد المواد التي سيتم طبخها و تعويض ما قد يضع بالحرارة كالفيتامينات بإضافة مواد طرية (خضر و فواكه)</p> <p>2- يستحضر الخطوات المتبعة للتحضير . ثم يجيب عن الأسئلة :</p> <p>- يبين أن الوجبة بها بروتيدات و دهنيات و سكريات و فيتامينات بشكل متوازن و توفر مواد طرية من خضر و فواكه و مواد معدنية و ماء .</p> <p>- يبدي رأيه بكون الوجبة مطهية بشكل سليم حيث أن الفرق يختلف عن القلي الذي يضع المواد و تصبح مشبعة بالدهون المحروقة .</p> <p>- إضافة الخضر و الفواكه عند التقديم من شأنه أن يعوض ما فد ضاع في عملية الطبخ في حرارة مرتفعة كالفيتامينات و الألياف.</p> <p>الاستنتاجات و الخلاصة</p> <p>الاستثمار:</p> <p>- محاولة توظيف ما تعلمه التلميذ في الفصل مع أفراد أسرته لتثبيت ما تعلمه من جهة و إثارة انتباه أسرته للعمل بمبدأ التوازن في الغذاء و الاهتمام بالنظافة و طرق الطهي و الأدوات المستعملة لهذه الغاية.</p>

كلمات مهمة: وجبة غذائية متوازنة

الخلاصة

تحضير وجبة غذائية متوازنة يتطلب عدة مراحل دقيقة و تهيئنا جيدا من حيث النظافة و الطهي الجيد و اختيار المواد الطبيعية و تنوعها.



المستوى: الثالث	حلول أنشطة حصة تقويم الوحدة	الوحدة: الخامسة
تدبير أنشطة الحصة		

### تقويم المكتسبات

<p>1- يصل التلاميذ كل غذاء بمصدره.</p> <p>- الماء : مصدر معدني</p> <p>- الجبن و السمك و اللحم : مصدر حيواني</p> <p>- الطماطم: مصدر نباتي</p> <p>2- الصور الممثلة لهواء ملوث هي الاولى : (6) و الثالثة (8) و الرابعة (9)</p> <p>3- أسماء بعض أعضاء الجهاز التنفسي من الأعلى إلى الأسفل 1: رغامة 2 : قصبه هوائية 3: رنة</p> <p>مسار الهواء المستنشق بالأخضر : من الرغامة إلى الرنتين عبر القصبه الهوائية.</p> <p>مسار الهواء المزفور بالأحمر: من الرنتين إلى الرغامة عبر القصبه الهوائية.</p> <p>عنوان الرسم : الجهاز التنفسي لدى الإنسان.</p>
--

### تقويم توافقي

<p>يتم التلميذ الجملة المقترحة:</p> <p>أحافظ على صحتي بـ:</p> <p>- تناول وجبات غذائية متوازنة و عدم الإكثار من تناول الأغذية المصنعة التي تحتوي على مواد حافظة بعضها مضر بالجسم.</p> <p>- تجنب الفضاءات المغلقة التي يكون هواؤها ملوثا ، و التنزه بالغابة و الحقول حيث يكون الهواء نقياً ، و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.</p>
--

### تقويم نهج التقصي العلمي

<p>- جواب تلميذ عن تساؤل مطروح هو: أتناول وجبات متوازنة ، و أتجنب تناول الأغذية المضرة بالصحة:</p> <p>أضع علامة ( ✖ ) أمام صيغة التساؤل الملائمة.</p> <p style="text-align: right;">✖ ما الأغذية التي أتناولها و ما التي أتجنبها؟</p>
---

المستوى الثالث	حلل أنشطة حصة دعم الوحدة	الوحدة: الخامسة
تدبير أنشطة الحصة		

1- أضع علامة ( ✖ ) في الخانة المناسبة:

خطأ	صحيح	
	✖	مصادر أغذيتي متنوعة.
✖		نشاط جسم الإنسان غير مرتبط بالأغذية.
✖		الفواكه و الخضر ضارة بالصحة.
	✖	البيض غذاء غني بالبروتينات.
	✖	تنوع الأغذية المتناولة مفيد للصحة.
	✖	يمكن تعويض تناول اللحم بالبيض أو السردين.

2- أجب بنعم أو لا:

نعم	- يؤثر التلوث على الجهاز التنفسي.
نعم	- أتفادى النوم في غرفة مغلقة بها موقد مشتعل.
نعم	- النزهة في غابة خلال النهار مفيدة لصحتي.
لا	- دخان المصانع و السيارات لا يلوث الهواء و لا يضر بالصحة.

3- في البطاقة الاولى ، يكتب التلميذ زفير و يصل بالمنفاخ الثاني الفارغ من الهواء.

- في البطاقة الثانية ، يكتب التلميذ شهيق و يصل بالمنفاخ الاول المملوء من الهواء

# الرائد التربوي

[www.araeed.com](http://www.araeed.com)

الموقع الرائد في توفير وثائق الأستاذ و الأستاذة بالمغرب