المقطع [05] الصحّة والتغذيّة

المهمّة الجزئيّة 04

[أسبوع الإدماج]

المركز الوطني للوثائق التربويّة. الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

المقطع	05	الصحة والتغذية	الحصّة	الوضعية الإدماجية (الإنتاج الشفوي)	الأسبوع	04

العنوان	لي حق في ممارسة الرياضة	الوسائل والمعينات	ورشة التفكير المشترك

الأهداف التعلّمية:

- يستخدم المتعلم اللغة العربية ليعبر عن أفكاره ومشاعره وليتفاعل مع الآخرين:
- يستمع إلى الآخرين ويستجيب لهم لأغراض مختلفة ويعبر المتعلم عن قيم وسلوكات إيجابية، شفويا.

الممارسات التعليميّة - التعلّميّة

النشاط 1: التهيئة الحافزة للموضوع.

النشاط 2: تقديم الوضعية الإنتاجيّة الشفوية.

التعليمة: في إطار **ورشة التفكير المشترك المصغّرة**، يحاول أعضاء الفوج، إبداء الرّاي في حق ممارسة الرياضة في المدرسة وأثرها على سلامة الجسم والعقل: **ما قيمة التربية البدنية؟**

النشاط 3: الحوار والتساؤل والمناقشة

✓ **إجراءات تسيير ورشة التفكير المشترك.**

- المدّة الزّمنية: من 15 دقيقة إلى 30 دقيقة
- تحضير الفضاء، يجب أن يكون وظيفيا، عادة يكون على شكل (U)
- تعيين المشاركين والملاحظ والمقرّر
- عرض السند؛ قراءته أو تأمله؛
- تعيين الأسئلة من قبل المشاركين؛
- التذكير بقائمة قواعد الحوار والجلسة؛
- تقدم دورة واحدة للتأكد من فهم السؤال، ثم تفتح المناقشة بطلب الكلمة؛
- يوجه المنشط الحوار وينقب في الأفكار ويطلب الأمثلة والأمثلة المضادة ويطلب الحجج انسحاب المنشط وترك المجال للتفكير، ويجوز له التدخل في حالة الانحراف عن موضوع الجلسة؛
- في ختام الورشة يطرح سؤالا حول الشعور الذي انتاب المشاركين، وهم يعشون تجربة التفكير المشترك: ما هو شعورك وأنت تشارك في هذه الورشة؟
- قراءة تقرير الحوصلة والاستماع لآراء الملاحظ؛

ملاحظة هامة: يُرجى دراسة الوثيقة الدّاعمة بعناية ليَتَيسّر التخطيط والتنفيذ لهذه الورشة

المركز الوطني للوثائق التربويّة الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

المقطع	05	الصحة والتغذية	الحصّة	وضعية إدماجية (إنتاج كتابي)	الأسبوع	04

العنوان	الرياضة صحة وشفاء	الوسائل والمعينات	مشهد

الأهداف التعلّمية:

- يلخص نصا، محترما قواعد التلخيص
- يكتب بخط مقروء تاركًا مسافات بين الكلمات والجمل، وهوامش من عن يمين الصفحة ويسارها

الممارسات التعليميّة - التعلّميّة

النشاط 1:

- يذكّر الأستاذ المتعلم بهدف التدريب على التعبير الكتابي، في هذه الحصة، والمتعلّق بتلخيص نص.
- يذكرهم بإيجاز عن بنية النص بعد تلخيصه.
  - كيف نحافظ على بنية نص حين نلخصه؟
  - ما هي العبارات الممكن التخلي عنها.

النشاط 2: تقديم الوضعية الإدماجيّة

السّنَد / الرياضة صحة وشفاء.

الرياضة هي القيام بمجهود جسديّ إراديّ واعي، فيمكن القيام بالمشي، أو الركض، أو القفز، أو التسلق وغيرها فتلك الأمور مهمّة في حياة الإنسان، فهي تُكسب الجسم الصحّة والحماية من الأمراض، لذلك يجب على كلّ فرد أن يحدّد ساعات في اليوم للممارسة الرياضة، فهنالك أنواع كثيرة ومتنوّعة من الرياضة فإن كان الفرد لا يحبّ نوعاً منها فله خيارات كثيرة، ولا ننسى أنّ الصحابي الجليل عمر بن الخطاب أوصى بتعليم أولادنا الرياضة فقال "عَلِّمُوا أبنَاءكُم السِّبَاحَةَ والرِّمَايَة"، وهذه من أنواع الرياضة المهمّة والتي تقوّي الجسم، وهنالك ألعاب كثير تُمارس كنوع من الرياضة المسلية ككرة القدم، وكرة السلة، والتنس، وقفز الحواجز، وركوب الخيل، والملاكمة، والكاراتيه، والمبارزة، والسباحة. ومن فوائدها:

- المحافظة على الوزن المثاليّ والتخفيف من الوزن الزائد، وذلك لأنّ ممارسة الرياضة بشكل يوميّ تحرق السعرات الحراريّة الزائدة في الجسم وتحرق الدهون المتراكمة وتخرجها على شكل عرق. تنشيط خلايا المخّ وزيادة قدرة الذاكرة على الحفظ، ولذلك يقي من مرض الزهايمر لأنّ الرياضة تزيد من هرمونات السيروتونين في المخّ.
- التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكّريّ النوع الأول. المحافظة على القلب من الأمراض ومن انسدادات الشرايين والأوعية الدمويّة والتجلّطات: وذلك لأنّ ممارسة الرياضة تنشّط الدورة الدمويّة وتجعل الدم يسري بشكل أسرع في الأوعية الدمويّة، وذلك يمنع من تراكم الدهون فيها فيمنع حدوث جلطات القلب.
- تحسين الحالة النفسيّة وتخفيف التوتّر والقلق، فللرياضة فائدة كبيرة على تحسين الجهاز العصبيّ.
- بناء العضلات بشكل أفضل وإعطاء قوة للعظام، فيجعلها أكثر صلابة وذات قوة تحمل كبيرة.

- **التعليمة:**
- أقرا النص جيدا ثم قم بتلخيصه في فقرة لا تتعدي عشرة (10) أسطر تتضمن الأفكار التالية:
  1. تعريفا للرياضة بجمل مختصرة.
  2. تفسيرا لفوائدها للجسم خاصة للمرضى.
  3. إسداء نصائح بممارستها.
  4. الاستدلال وتدوين الشواهد.

المركز الوطني للوثائق التربوية الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

النشاط 2: شرح وتحليل الوضعية الإدماجيّة

- يطلب المعلم إلى المتعلمين قراءة العنوان (الرياضة صحة وشفاء) لأجل استخراج البيانات المساعدة على الفهم، ثم الإنجاز.
- قراءة (النص) لأجل استخراج البيانات المساعدة على الفهم، ثم الإنجاز.
- قراءة (التعليمة) وجزئياتها لأجل فهم المهمّة والإنتاج المنتظر.
- يوضّح المعلم صيغة الإنجاز، ومواصفات المنتوج (عرض شبكة مواصفات المنتوج)
- يوزّع المعلم التلاميذ إلى أفواج: ينجز العمل فرديا، ثم ثنائيا، ثم جماعيا
- يعطي المعلم مهلة للتفكير والإنجاز الفردي، ثم الثنائي ثم الجماعي.

✓ يوجّه المعلّم التلاميذ إلى اتباع المراحل الأربع في إنتاج النص الكتابي.

شبكة مواصفات المنتوج:

1. **الملاءمة:**
   - عرفتُ الرياضة بجمل مختصرة.
   - فسرتُ فوائدها من خلال ما جاء في النص الأصلي.
   - أسديتُ نصائح بممارستها باختصار.
2. **الصوابيّة (استعمال أدوات المادة)**
   - سردت أحداث المشهد بجمل بسيطة فعلية واسمية بسيطة، ووظفتُ مفردات وتراكيب مناسبة للمقام (جمل فعلية، اسمية، صيغ التعليل)
3. **الانسجام:**
   - التسلسل المنطقي حاصل في الأفكار للنص المنتج، الموافق للتعليمة.
4. الإتقان:
   - الصوت المسموع الواضح والاسترسال في الكلام.

النشاط 3: عرض المنتوج

- يطلب المعلّم من منسقي الأفواج عرض منتوجاتهم النهائيّة قراءة
- يتم عرض منتوجات الأفواج تباعا
- يدلي المعلّم بحكمه على مدى مطابقة الإنتاج لكل فوج مع شبكة المواصفات

المركز الوطني للوثائق التربويّة الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

المقطع	05	الصحة والتغذية	الحصّة	الإدماج الجزئي (فهم المكتوب)	الأسبوع	04

العنوان	الخس والملفوف	الوسائل والمعينات	ورقة عمل

الأهداف التعلّمية:

- يستخرج المعلومات المطلوبة من النص بشكل صحيح
- يُظهر المتعلم قدرته على فهم العمل الأدبي ويتفاعل معه

الممارسات التعليميّة - التعلّميّة

✓ يفضّل أن تكون هذه الوضعيّة على ورقة عمل، فردية، مطبوعة لكل تلميذ.
✓ الوضعيّة للاستئناس، يمكن للمعلم التصرّف في اسئلتها.

اقرأ النص الذي أمامك ثم أجب عن الأسئلة.



الْخَسُّ والْمَلْفوف

نَظَرَ عَلِيٌّ إلى طاوِلَةِ الطَّعامِ مُطَوَّلاً ثم قالَ : « ماهذا يا أُمّي سَلَطَةٌ ومَلْفوفٌ ؟! لا أَرَى إلاّ اللَّوْنَ الأَخْضَرَ في أَطْباقِكِ اليَوْمَ . وأنا لا أُحِبُّ تَناوُلَ الخُضَرِ ذات اللَّوْنِ الأَخْضَرِ بالتَّحْديدِ . وأنتِ لم تُحَضِّري لي طَعامًا بَديلاً . » الأمُّ : « لَن أَفعَلَ، ولا بُدَّ أَنْ تَأْكُلَ منها وقد قَصَدْتُ هذا؛ لأنّي قَرَأْتُ مَوْضوعًا عُنوانُهُ "الخُضارُ ذاتُ الأَوْراقِ غِذاءٌ ودَواء" ، » وقد عَرَفْتُ منه أنَّ المَلْفوفَ غَنِيٌّ بالأَلْيافِ والأَمْلاحِ المَعْدنِيَّةِ، ويَزيدُ من مِناعَةِ الجِسْمِ ويُسَهِّلُ الهَضْمَ، وعَصيرُ أَوْراقِهِ مُفيدٌ كثيرا للمَعِدَةِ . أمّا الخَسُّ فهو غَنِيٌّ بالْفيتاميناتِ والْأَمْلاحِ، ولأنّنا نَتَناوَلُهُ طازَجًا يُساعِدُ هذا على الاسْتِفادَةِ الكامِلَةِ منْها . كما أنّه غنيٌّ جدًا بمُخْتَلَفِ الْمَعادِنِ كالْكالْسْيوم والْحَديدِ والْمَغْنِزْيوم . وهو يُساعِدُ على هَضْمِ اللُّحومِ، وعلى طَرْحِ الدُّهونِ خارِجَ الجِسْمِ . والآن، أما زِلْتَ مُصِرًّا على عَدَمِ تَناوُلِ هذين الغِذاءَيْنِ المُفيدَيْنِ بعد كُلِّ ما سَمِعْتَهُ ؟ »

علي : « لَكِنّي لا أُحِبُّ مَذاقَهُما . » الأمُّ : « تَذَكَّرْ فوائِدَهما وتَناوَلْهما، وسَتَجِدُ أن مَذاقَهما رائِعٌ أيضاً . »

أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما هو الطعام الذي تذمر منه علي؟:
1☐الفواكه. 2☐الخضر. 3☐اللحوم. 4☐ إجابة أخرى

2. الملفوف غنيّ بـ؟
1☐الدهون 2☐الأحماض 3☐الأملاح المعدنية 4☐ إجابة أخرى

3. ما هي فوائد الملفوف والخس؟

.....

.....

المركز الوطني للوثائق التربويّة الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

4. في رأيك هل غيّر عليّ نظرته عن الأطعمة ذات اللون الأخضر؟ ما دليلك من النص؟

.....

.....

5. اذكر النصيحة التي وردت على لسان الأم في النص؟

.....

5. ضع دائرة حول المترادف للعبارات من العمود الأوّل: (من النص)

غنيّ	ثريّ	متنوّع	فقير
مصرّا	ملحّا	ضروريا	إلزاما
أطباقك	منتوجاتك	وجباتك	طبخك

7.اكتب الغذاء المناسب:

الفائدة	**الغذاء**
يزيد من مناعة الجسم ويسهل الهضم	
مفيدة للمعدة	
يساعد على هضم اللحوم	
يساعد على طرح الدهون خارج الجسم	

8. استبدل عنوان النص.

.....

9. ماالغرض من الجملة التالية؟ **[تذكر فوائدهما وتناولهما]**

1☐ محاولة إقناع. 2☐ مجرد رأي. 3☐ التعصب للرأي . 4☐ إجابة أخرى

10.**أسند كل عبارة إلى صاحبها:**

1. لا أحب مذاقهما (.....)
2. لا بد أن تأكل منها . (.....)
3. الخضار ذات الأوراق غذاء و دواء. (.....)

11. أرسم خطا تحت كل سؤال الإجابة له في النص:

1☐ أي نوع من الطعام تنفر منه نفس عليّ ؟ 2☐ هل أعدت له الأم طعاما بديلا؟

3☐ ماذا ينتج عن عدم تناول اللحوم؟ 4☐ ما هو الغذاء المفضل عند عليّ؟

12.حوّل الجملة التالية " وأنتِ لم تحضري لي طعاما بديلا " إلى:

المثنى: .....

الجمع: .....

جمع الغائبين: .....

13. استخرج من النص:

فعلا مجزوما: ..... مضافا إليه: .....

فعلا معتلا: ..... مصدرا به همزة وصل: .....

اسما في حالة التثنية: ..... اسما مؤنثا: .....

المركز الوطني للوثائق التربويّة الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

المقطع	05	الصحة والتغذية	الحصّة	المشروع الكتابي	الأسبوع	04

العنوان	أنجز بطاقات توعويّة حول التدخين	الوسائل والمعينات	بطاقات توعوية مختلفة

الأهداف التعلّمية:

- ينتج المتعلم مشروعا كتابيا (بطاقة توعوية).
- يستخدم بنى واضحة ومختارة للكتابة والتخليص بحسب الموضوع والغرض.

الممارسات التعليميّة – التعلّميّة

الحصّة الأولى (45 د)

النشاط 1: تقديم المشروع في صورة كاملة

تقديم النموذج الأوّل (تام العناصر)

✓ يستحسن طبع البطاقات ضمن ورقة عمل، بعدد تلاميذ القسم

- اطلب إلى التلاميذ ملاحظة نموذج **البطاقات التوعوية**، وما يحتويه من بيانات
- اطلب إلى التلاميذ قراءة **بيانات البطاقة او المطوية** قراءة جيّدة.



- 1 -



- 2 -



- 3 -



- 4 -

- أدرْ نقاشا وحوارا مع التلاميذ حول مضمون كل بطاقة:
  - ما هو الموضوع المشترك في هذه البطاقات؟ إلى من وجهت؟
  - ما الغرض من إنجازها؟ - هل العبارات المكتوبة المناسبة؟
  - بم أرفقت هذه الجمل؟ هل شكلها جذاب؟
  - - فسّر أفكار **البطاقة (1)** في ثلاث جمل قصيرة.
- اطلب إلى التلاميذ إعداد خطاطة لنص البطاقة بحثا عن العناصر تفسيريّة في النص.

خطاطة النص التفسيري (البُنية التفسيريّة)		
القضيّة (الموضوع)		
الحقائق المقدمة		
النتيجة المراد بلوغها		
ما يدعّم التفسير	أمثال	
	شواهد قوليّة	
	حقائق علميّة	
الرّوابط التفسيرية	روابط سببيّة (لأسباب عديدة، أولا، بسببها ..)	
	الاستنتاج (إذن، بناء عليه، ومن المحتمل...)	
	الاستدراك (في حين، بل، غير أنّ)	

النشاط 2:

تقديم النموذج الثاني (ناقص منه بعض العناصر)

- اطلب إلى التلاميذ ملاحظة النموذج المقترح **لبطاقة توعية** وما تحتويه من بيانات.
- اطلب إلى التلاميذ قراءة **السند** قراءة جيّدة.

المركز الوطني للوثائق التربويّة الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التدخين من العادات السيئة جداً المنتشرة بشكل كبير جداً على مستوي العالم وهناك تجارة ضخمة جداً تأتي من التدخين فبرغم ان المدخن يعلم أن التدخين يضر بصحته وتؤثر على وظائفه الجسدية إلا أنّه يستمر في التدخين، ويصل الأمر أيضاً إلى الإدمان فلا يستطيع المدخن أن يقلع عن التدخين بسهولة.

ولا يتسبب التدخين في ضرر على المدخن فقط، ولكن على مَن حوله أيضا، وذلك بسبب الدخان المتناثر في الهواء فستنشقه غير المدخنين، لذلك وجب علينا أن نقدم عبارات إرشادية للتوعية والإقلاع والتقليل من التدخين وخصوصاً في الأماكن المغلقة على الأقل فكل شخص مسؤول عما يفعله بنفسه ولكن لا يضر غيره معه.



- أدر نقاشا وحوارا مع التلاميذ حول مضمون البطاقة التوعوية والسند المرافق.
  - ما الموضوع المطروح في السند؟
  - هل يناسب ما جاء في البطاقة التوعوية؟
  - حدّد ما ينقص من معلومات في السند؟ - هل دعّمت البطاقة بصور مناسبة؟
  - إبد رأيك في جملة البطاقة التوعوية؟ اقترح جملة أخرى؟
  - لخّص السند ثم أكمل إنجاز البطاقة التوعويّة.

الحصّة الثانية (45 د)

النشط 3: إنجاز بطاقة توْعَويَّة حائطية

المهمّة: إنجاز بطاقة تَوْعَويّة حائطية حول حفظ الصحة.

المُعطى:

في اليوم العالمي للصـــحة طلبت منكم المعلمة إنجاز بطاقات توعوية حائطية حول التغذية الصـــحية ووجوب التلقيح وممارسة الرياضة وتجنب المخاطر التي تهدد سلامة الجسم مثل التدخين والمخدرات، والابتعاد عن كل ما يضر الصحة.

التعليمة:

- أنجز بطاقة توعوية تحث فيها غيرك باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة مع التشديد على تجنب كل ما يصيب الجسم من مخاطر ومشاكل صحية.
- استعن بهذا السند بعد تلخيصه معتمدا على الأفكار التالية:
  - أهمية النظام الغذائي في حفظ الصحة–وجوب ممارسة الرياضة - مكونات الغذاء الصحي
  - حماية الجسم من المخاطر.

صيغة العمل: الاستراتيجية الرّئيسة: العمل التعاوني. الاستراتيجية الفرعية: فكّر، زاوج، شارك.

مراحل الإنجاز:

1- ينجز العمل فرديا، لمدة دقائق، ثم يتشارك أعضاء الفوج في المنتوج الأوّلي (المسودة)

2- يقيّم كلّ فوج عمله مستعينا بشبكة التقييم التالية:

	الخطوات	نعم	لا	مؤشر النجاح
.1	جمعتُ المعلومات اللازمة.			إذا حصّلتَ سبع (7) مرّات على (نعم) فقد كتبتَ بطاقتك جيّدا. اكتبْ في كرّاسك.
.2	لخصتُ النصوص بطريقة جيدة.			
.3	استعملتُ أسلوبي في التعبير.			
.4	أرفقتُ النصوص بالسندات اللازمة والمناسبة.			
.5	اخترتُ مكان عرض البطاقة التوعوية.			إذا حصّلتَ أربع (4) مرّات على (لا)، انتبه راجع ما كتبت، وصحّح أخطاءك.
.6	رتبتُ المادة التي جمعتها وأخرجتها بطريقة جيدة.			
.7	راجعتُ عملي.			

3- يقدّم كلّ فوج منتوجا واحد، يتلوه المنسق

4- يتم الاستماع لإنتاجات الأفواج، وتقديم التوجيهات المناسبة.

المركز الوطني للوثائق التربويّة الجزائر

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر