

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9>

* للحصول على جميع أوراق الصف التاسع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9science>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/9science2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف التاسع اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade9>

[bot_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف التاسع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

اليوم	التاريخ	الحصة	المكان	الصف	عنوان الدرس
					النظام الغذائي (الاملاح المعدنية)
					ص ٤٦ - ٤٧

9(A-9) المتعلم قادر على أن: يبين استقصاء فوائد الماء والاملاح والفيتامينات ويميز وينتق نظاماً غذائياً وفق خصائص محددة ويحدد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة نقص بعض الفيتامينات والأملاح ويعبر عن طرق استكشاف توجيهات الاسلام نحو الغذاء المتوازن باستخدام المعرفة والسلوكيات الاسلامية من مادة التربية الاسلامية .

يميز وينتق نظاماً غذائياً وفق خصائص محددة .	حقائق
يحدد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة نقص بعض الفيتامينات والأملاح	قيم
ويعبر عن طرق استكشاف توجيهات الاسلام نحو الغذاء المتوازن باستخدام المعرفة والسلوكيات الاسلامية من مادة التربية الاسلامية.	الربط

المفاهيم العلمية بالكفاية الخاصة :

- * **الأملاح :-** هي عناصر كيميائية تساهم في العمليات التي تتم داخل جسم الإنسان .
- يحصل عليها الإنسان عند اتباع نظام غذائي متنوع .
- أمثلة : صوديوم / كالسيوم / بوتاسيوم / مغنيسيوم / فوسفور / حديد / زنك / نحاس
- لا تتعرض الأملاح للتلف بسبب التخزين أو الطهي الطويل عكس الفيتامينات .
- يُمكن لبعض الأشخاص الذين يتلقون علاجاً ويريدون أن يصابوا بنقص في الأملاح .
- نقص الحديد ينتج عن فقدان الدم أو عند اتباع نظام غذائي نباتي بحت .

نهج التعلم :

نشاط المتعلم	نوع النشاط	المهارات المكتسبة	مواد وأدوات النشاط	الاستراتيجيات وأساليب التعلم
اهمية الاملاح في جسم الانسان	جماعي	الاستنتاج- الملاحظة - المناقشة	كتاب الطالب ص ٤٦ - مجموعة من الخضراوات	التفكير دقيقة التعلم بالاكشاف

خريطة مفاهيم - التفكير دقيقة	والفواكه مجموعة من الاملاح المعدنية او فيلم تعليمي للأملاح المعدنية			
التعلم بالعصف الذهني - خريطة مفاهيم	كتاب الطالب 46	الاستنتاج - الملاحظة	جماعي	مجموعات الاملاح Na-K-Fe
التعلم بالعصف الذهني	كتاب الطالب ص ٤٨	الملاحظة - الاستنتاج	جماعي	نشاط تسجيل اسم الفيتامين او الملح والنقص اسفل كل صورة
التعلم بالعصف الذهني - التفكير دقيقة	كتاب الطالب ص ٤٩	الملاحظة - الاستنتاج	جماعي	اية قرآنية او حديث يحث علي الغذاء الصحي المتوازن

خطة السير في الحصة :

تنشيط المعرفة السابقة : اسال الطالبات السؤال الاتي :

ما المغذيات الدقيقة ؟ وما هي الاملاح المعدنية ؟ .

اتلقي الاجابات من الطالبات مع التسجيل في دفتر المتابعة .

ثم ابد حصة اليوم عن الاملاح المعدنية اتناقش مع الطالبات في اهمية هذه الاملاح المعدنية :

الأملاح :- هي عناصر كيميائية تساهم في العمليات التي تتم داخل جسم الإنسان .

- يحصل عليها الإنسان عند اتباع نظام غذائي متنوع .

- أمثلة : صوديوم / كالسيوم / بوتاسيوم / مغنيسيوم / فوسفور / حديد / زنك /

نحاس .

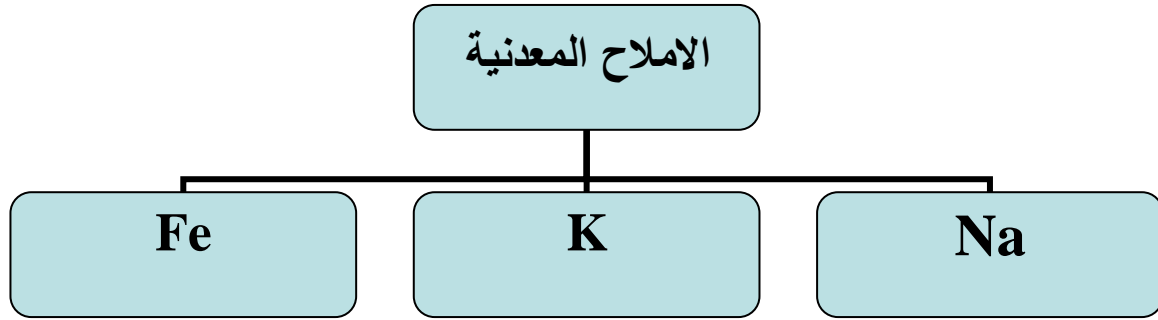
- لا تتعرض الأملاح للتلف بسبب التخزين أو الطهي الطويل عكس الفيتامينات .

- يُمكن لبعض الأشخاص الذين يتلقون علاجاً ويريدون أن يصابوا بنقص في الأملاح .

- نقص الحديد ينتج عن فقدان الدم أو عند اتباع نظام غذائي نباتي بحت .

ثم اوضح للطالبات انه ا تقل الإصابة بنقص الأملاح . وذلك لأن الأملاح لا تتعرض للتلف بسبب التخزين أو الطهي الطويل

ثم اتناقش مع الطالبات في جدول الاملاح المعدنية صفحة ٦٤ من خلال خريطة مفاهيم :



الملاح	أهميته	نقصه في جسم الإنسان	زيادة تركيزه في جسم الإنسان
الصوديوم Na	<ul style="list-style-type: none"> أساسي في تنظيم عملية انقباض العضلات وانبساطها (نقل النبضات العصبية). المساعدة على التوازن المناسب للماء والسوائل في الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> تأخر في النمو. فقدان الشهية، ما يؤدي إلى فقدان الوزن. ضعف أو خمول. 	<ul style="list-style-type: none"> ارتفاع ضغط الدم. تضخم القلب. أمراض الكلى والكبد وتسمم الحمل.
البوتاسيوم K	<ul style="list-style-type: none"> تنظيم ضربات القلب. (نقل النبضات العصبية). منشط لبعض الإنزيمات. يقلل من تكوين حصوات الكلى. 	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالتشوش. ضيق تنفس. كسل في وظيفة الأمعاء. 	<ul style="list-style-type: none"> ضعف في العضلات. خلل عقلي.

ثم اوضح للطالبات ما يلي عن النظام الغذائي لمتوازن :

- للحصول على النظام الغذائي المتوازن يجب أن نختار مجموعة من الفئات الست لنحصل على كميات كافية من المغذيات التي يحتاج إليها الجسم .
- يجب الحرص على تناول ثلاث وجبات أساسية يوميا مع وجبات خفيفة بين الواحدة و الأخرى .
- يحتاج الجسم يوميا إلى أكثر من ٤٠ عنصر غذائي ضروري للنمو و الصحة ، منها :-

- * الأحماض الأمينية الناتجة عن هضم البروتينات .
 - * الفيتامينات .
 - * الأحماض الدهنية الناتجة من هضم الدهون .
 - * الأملاح المعدنية .
 - * السكريات الناتجة عن هضم الكربوهيدرات .
 - * الماء .
- لا يوجد أي صنف من الغذاء يوفر العناصر الغذائية جميعها .
- س : علل : التخطيط للوجبات الغذائية يتطلب وجود أكثر من صنف من الأغذية .
- ج : لأن كل صنف من الغذاء قد يكون غنيا ببعض العناصر و فقيرا في عناصر أخرى .
- تناول وجبة الفطور يُبعد الشعور بالكسل و نقص التركيز الذهني و زيادة الوزن .

اوضح للطالبات ان تناول

وجبة الفطور يبعد عنك الشعور بالكسل ونقص التركيز الذهني وزيادة الوزن .

ثم اتناقش مع الطالبات في صور الكتاب المدرسي صفحة ٤٩ :



ثم اتناقش مع الطالبات في اية قرآنية او حديث يحث عن الغذاء الصحي المتوازن .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مِثْلَهَا
وغير متشابه كَلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

الأنعام: ١٤١

التقويم الصفي : من اسئلة الكتاب المدرسي ص ٦٦ السؤال الاول .