

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
					الغذاء المتوازن
					ص ٤١-٤٤

9(A-9) المتعلم قادر على أن: يبين استقصاء فوائد الماء والأملاح 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 .

يعد فوائد الماء والأملاح والفيتامينات في الغذاء المتوازن .	عمليات
--	--------

المفاهيم العلمية بالكفاية الخاصة :

- ١- التغذية هي أساس الصحة و التنمية و تعمل على تقوية المناعة و تخفيض معدل الإصابة بالأمراض.
- ٢- الغذاء المثالي يتكون من ٦ مجموعات غذائية و هم :
كربوهيدرات / بروتينات / دهون / فيتامينات / ماء / أملاح معدنية .
- ٣- السبب الرئيسي لوجود أي مشكلة صحية هو سوء التغذية .

نهج التعلم :

نشاط المتعلم	نوع النشاط	المهارات المكتسبة	مواد وأدوات النشاط	الاستراتيجيات وأساليب التعلم
بياناتي الشخصية	فردى	الاستنتاج- الملاحظة - المناقشة	كتاب الطالب ص ٤١	التفكير دقيقة
اهمية المغذيات في غذائك	جماعى	الاستنتاج - الملاحظة - إجراء التجربة	كتاب الطالب ص ٤٢ - نبات + كوب ماء -	التعلم بالاكتشاف
قائمة البطاقة الغذائية	جماعى	الملاحظة	كتاب الطالب ص ٤٣ - معلبات لبعض الاغذية فول- بازلاء	التعلم بالعصف الذهني

خطة السير في الحصة :

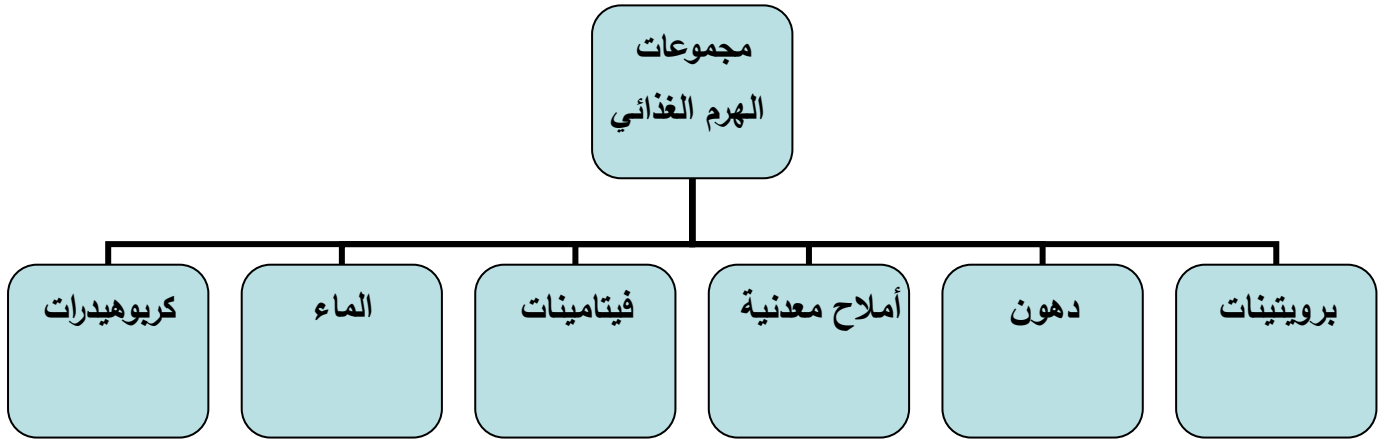
تنشيط المعرفة السابقة : اسأل الطالبات السؤال الآتي :

كيف نستطيع أن نتجنب العديد من أمراض العصر ؟

ثم اتلقي من الطالبات الاجابات وأناقش معهم ، ثم اوضح لهم بإتباع النصيحة النبوية في تناول الغذاء ، لأن الوقاية خير من العلاج . و يجب على كل شخص بناء نمط حياة صحي وفق نظام من الغذاء و العمل و الرياضة لأن العقل السليم في الجسم السليم .

ثم اوضح للطالبات ان دراسة الغذاء المتوازن ضرورية ، لأن التغذية هي أساس الصحة و التنمية و تعمل على تقوية المناعة و تخفيض معدل الإصابة بالأمراض

ثم اتناقش مع الطالبات في مجموعات الهرم الغذائي : وهي



ثم اتناقش مع الطالبات بيانات البطاقة الصحية التي تخص كل طالب واطلب من كل طالبة تسجيل البيانات ص ٤١ بالكتاب المدرسي .

المقياس العالمي	
أنثى	ذكر
158.7 cm – 159.7 cm	163.8 cm – 170.1 cm
47.6 kg – 52.1 kg	50.8 kg – 56.0 kg
للمفطر 80 – 140 mg/dL ، للصائم 70 – 130 mg/dL	
80 – 120 mm/Hg	



المقياس العالمي	
ذكر	أنثى
163.8 cm – 170.1 cm	158.7 cm – 159.7 cm
50.8 kg – 56.0 kg	47.6 kg – 52.1 kg
للمفطر 80 – 140 mg/dL ، للصائم 70 – 130 mg/dL	
80 – 120 mm /Hg	

زُر العيادة المدرسية، ومن خلال الفحوصات السريعة التي يمكن إجراؤها في المدرسة، اكتشف إن كنت تعاني أو أحد زملائك مشكلة صحية.

1. سجّل في بطاقتك الصحية المدرسية بياناتك الصحية واحتفظ بها، ثم قارنها بنتائجك الجديدة بعد مرور 3 أشهر من نتائجك السابقة.

م	بياناتك	قراءاتك الحالية	بعد 3 أشهر
1	الطول		
2	الوزن		
3	نسبة السكر في الدم		
4	ضغط الدم		

تختلف الإجابات حسب بيانات ونتائج كل طالب

ثم تناقش مع الطالبات في بعض الاسئلة الخاصة بالبطاقة الصحية ص ٢٤ :

2. قارن نتائجك بالمقياس العالمي، هل تعاني أي مشكلة صحية؟ وإن وجدت، فما سببها في اعتقادك؟

السبب الرئيسي لوجود أي مشكلة صحية هو سوء

التغذية ، وقد يكون نمط حياة الشخص غير صحي

3. كيف تتغلب على تلك المشاكل الصحية إن وجدت؟ وكيف تعالجها؟

باتباع نظام غذائي صحي ، وأن أعيش نمط الحياة الصحي بممارسة الرياضة و عدم التدخين .

ثم تناقش مع الطالبات في نشاط عمليات (أهمية المغذيات في غذائك) : ص ٢٤ من

خلال الادوات (كوب ماء - نبات) :

موضحة للطالبات اهمية الماء وذكر الاية القرآنية الكريمة :

[أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ

الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ] الأنبياء: ٣٠



أولاً: الماء

ملاحظات	ساق نبات عسي	
بعد مرور عدة أيام: يذبل و يرتقي مصفرا و يجف		في الهواء
بعد مرور عدة أيام: يقوى و ينمو مفضرا		في الماء
الماء من المواد الضرورية لنمو النبات		إستنتاجي
النبات يحتاج للماء ليقوم بصنع غذائه		فسر

ثم تناقش مع الطالبات في البطاقة الغذائية : ص ٣٤ باستخدام بعد الاغذية مثل
معلبات (البازلاء - فاصوليا او أي غذاء اخر



ثانياً: الفيتامينات والأملاح

أدرس البطاقة الغذائية في الشكل (24) لنوع من الأغذية، ثم استكمل الجدول الذي يليها.

قائمة الحقائق الغذائية	
حجم الحصة الواحدة: إصبع واحد (55 غ)	
الكمية للحصة الواحدة	
السعرات الحرارية	250
السعرات من الدهون	110
الدهون الكلية 1 جم	17%
الدهون المشبعة 0 جم	1%
الكوليسترول 0 جم	0%
الصوديوم 7 جم	0%
الكربوهيدرات (نشويات كلية) 36 جم	12%
السكر 5 جم	
الألياف الغذائية 11 جم	45%
البروتين 13 جم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
الكالسيوم	20%
الحديد	4%

إبدأ من هنا!

حجم الحصة وعدد الحصص في المنتج.

تأكد من كمية الطاقة.

يجب أن يحتوي المنتج كمية دهون لا تزيد عن 17.5 جم 100 جم، على ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة عن 5 جم/ 100 جم من المنتج الغذائي.

قلل من هذه المواد

يجب أن يحتوي المنتج سكر لا تزيد عن 20 جم/ 100 جم من المنتج الغذائي.

أكثر من هذه المواد

يجب أن يحتوي المنتج 5 جم أو أكثر من الألياف في الحصة.

ثم تناقش مع الطالبات في اسئلة الكتاب المدرسي من خلال المنتج المتواجد كالتالي :

م	الأملاح	نسبتها في المنتج	أهميتها
1	الصوديوم	٠,٧ ٪	انقباض و انبساط العضلات يساعد على توازن الماء بالجسم
2	الكالسيوم	٢٠ ٪	تنظيم ضربات القلب / بناء العظام
3	الحديد	٤ ٪	يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم تكوين البيرمات والحض النووي

م	الفيتامينات	نسبتها في المنتج	أهميتها
1	فيتامين أ	٤ ٪	ضروري للرؤية و النمو و انقسام الخلايا
2	فيتامين ج	٢ ٪	ضروري لصحة الجلد و زيادة امتصاص الحديد ويحمي من الأمراض

التقويم الصفّي : الكتاب المدرسي ص ٦٧

السؤال الثالث:

ضَع دائرة حول الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة صحياً. ثم اكتب سبب اختيارك.



لأن شرب الماء و ممارسة الرياضة و تناول الوجبات في مواعيدها من أسس نمط الحياة الصحي