

نموذج تخطيط بالمخرجات

عدد الحصص	عنوان الوحدة	الصف	المبحث
12	غداؤنا صحتنا	الثاني عشر	الثقافة العلمية

الفكرة الكبرى للوحدة

التعرف على المواد الغذائية وكيفية اختيار طعاما صحيا من حيث كميته ونوعيته وتركيبه واوقاته

المخرجات التعليمية

توظيف المعرفة الغذائية في اتباع برنامج غذائي متوازن

تبني موقف من المضافات الغذائية ومن العادات الضارة

القيم الاتجاهات	المهارات	المعارف
<p>التفكر في عظمة الخالق . من خلال تدبر الآيات الكريمة . عدم الإسراف في الطعام . وتقدير النعمة . الشعور بالمسؤولية تجاه . أصحاب الحاجات</p> <p>الحرص على اختيار . الإصناف الغذائية الصحية الضرورية للنمو الجسمي والدهني</p>	<p>تصميم خارطة مفاهيم للعناصر لغذائية تبين تركيبها وانواعها واهميتها حساب السرعات الحرارية للغذاء من خلال مكوناته القدرة على حساب مؤشر كتلة الجسم التعرف على طرق حفظ الاطعمة المختلفة تحديد اسماء المضافات الغذائية على اغلفة المواد الغذائية المصنعة</p>	<p>تركيب المواد الكربوهيدراتية . تصنيف المواد الكربوهيدراتية . المواد الدهنية واهميتها .المواد البروتينية وتركيبها . انواع الفيتامينات . الاملاح المعدنية واهميتها . اهمية الماء . اهمية الغذاء . وحدات قياس الطاقة . قياس طاقة الغذاء . احتياجات الجسم من الطاقة للقيام بالأنشطة . احتياجات الانسان من الطاقة للمراحل العمرية المختلفة . انواع المواد المضافة للأغذية . الاثار الصحية للمواد المضافة . الاثار السلبية للمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة . الاثار السلبية للوجبات السريعة – الاثار السلبية الناتجة عن اهمال شرب الماء – الاثار السلبية للمواد منتهية الصلاحية</p>

ادوات التقويم	المهام التعليمية الرئيسية في الوحدة
<p>- الملاحظات</p> <p>- إنجاز تقارير وأبحاث</p> <p>الأنشطة</p> <p>- والأسئلة والامتحانات .</p>	<p>- تنفيذ أنشطة الكتاب</p> <p>- تقارير بحثية عن بعض موضوعات الوحدة</p> <p>- تجهيز عروض تقديمية خاصة ببعض مواضيع الوحدة .</p> <p>- تنفيذ مشروع إعداد وجبات صحية متكاملة .</p>

رقم الدرس وعنوانه	الأهداف التعليمية التعليمية	أنشطة الدرس (دور المعلم دور المتعلم)	التقويم
الفصل الاول: العناصر الغذائية	<ol style="list-style-type: none"> 1. التعرف على تركيب المواد الكربوهيدراتية 2. تصنيف المواد الكربوهيدراتية 3. التعرف على المواد الدهنية وأهميتها 4. توضيح بعض خواص المواد الدهنية 5. التعرف على المواد البروتينية وتركيبها 6. تعداد انواع الفيتامينات 7. تحديد وظائف بعض انواع الفيتامينات ومصادرها . 8. التعرف على الاملاح المعدنية وأهميتها 9. بيان اهمية الماء لصحة الانسان 	<p>المعلم : مناقشة الطلبة حول تركيب وانواع واهمية العناصر الغذائية من خارطة مفاهيم توضح ذلك .</p> <p>الطالب : المشاركة في النقاش الصفي</p> <p>تنفيذ الانشطة .</p> <p>والاجابة على الأسئلة .</p>	<p>الملاحظة الصفية</p> <p>اوراق عمل</p> <p>اختبارات</p> <p>حل اسئلة الكتاب</p> <p>تقارير</p> <p>حل قضايا فكر</p> <p>المشاركة في الاذاعة المدرسية</p>
الفصل الثاني: الطاقة والاحتياجات الغذائية اليومية	<ol style="list-style-type: none"> 1. توضيح اهمية الغذاء في الحصول على الطاقة 2. تحديد الوحدات المستعملة في قياس الطاقة 3. بيان كيفية قياس الطاقة التي يعطيها الغذاء 4. تعرف احتياجات الجسم من الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة 5. تعرف احتياجات الجسم من الطاقة اللازمة في مراحل العمر المختلفة 	<p>المعلم : مناقش الطلبة حول مفهوم الغذاء والطاقة وعملية انتاج الطاقة في الخلايا</p> <p>عرض مسائل حسابية لحساب السرعات الحرارية للغذاء من خلال مكوناتهم</p> <p>مناقشة الطلبة والحوار</p> <p>عرض مسائل لحساب مؤشر كتلة الجسم</p>	<p>الملاحظة الصفية</p> <p>اوراق عمل</p> <p>اختبارات</p> <p>حل اسئلة الكتاب</p> <p>تقارير</p> <p>حل قضايا فكر</p> <p>المشاركة في الاذاعة المدرسية</p>
الفصل الثالث: المضافات الغذائية	<ol style="list-style-type: none"> 1. التمييز بين انواع المواد المضافة للأغذية 2. اعطاء امثلة على انواع المضافات الغذائية 3. بيان الاثار الصحية للمواد المضافة 4. التعرف على الاثار السلبية الناتجة عن الافراط في تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة 5. التعرف على الاثار السلبية الناتجة عن تناول الوجبات السريعة 6. تحديد الاثار الناتجة عن اهمال شرب الماء <p>بيان الاثار السلبية الناتجة عن تناول مواد منتهية الصلاحية</p>	<p>المعلم: مناقشة الطلبة حول المفاهيم والسلوكيات من خلال عرض فيديو وابحاث وتقارير الطلبة</p> <p>مناقشة نشاط 4 صفحة 96</p> <p>بيان اهمية التأكد من صلاحية المواد الغذائية</p> <p>الطالب : المشاركة في النقاش الصفي</p> <p>تنفيذ الانشطة والابحاث المذكورة</p> <p>الاجابة على اسئلة المعلمة في التقييم المرحلي والختامي</p> <p>متابعة افلام الفيديو وتدوين ملاحظات واستنتاجات وكتابة تقارير وتحضير الاسئلة</p> <p>عمل مشروع بحثي وعرضه من خلال</p>	<p>الملاحظة الصفية</p> <p>اوراق عمل</p> <p>اختبارات</p> <p>حل اسئلة الكتاب</p> <p>تقارير</p> <p>حل قضايا فكر</p> <p>المشاركة في الاذاعة المدرسية</p>

يرفق بالتخطيط:

1. المصادر.

2. أوراق عمل

1 - الآثار السلبية للمضافات الغذائية والملونات بعد عرض فيلم الفيديو على الرابط: (10 د)



أو الرمز: https://www.youtube.com/watch?v=Ny3_TTIQrbl

2 - فيلم فيديو (التأثيرات السلبية للوجبات السريعة) ومناقشته على الرابط: (10 د)



أو الرمز: <https://www.youtube.com/watch?v=9NGmoR8JWZA>

الأهداف: 1. توضيح المقصود بالتقانة الحيوية، الجين، هندسة الجينات، البصمة الوراثية، زراعة الأنسجة،

التعديل الوراثي.

2. التعرف على خطوات هندسة الجينات، في النبات والحيوان.

3. بيان استخدامات التقانة الحيوية في مجال الصحة، الصناعة، الزراعة.

4. مناقشة مخاطر الأغذية المعدلة وراثيا.

س(1): من خلال مشاهدتك للفيديوهات سابقا، ما المقصود بكل من:

1-التقانة الحيوية:

2-الجين:

3-هندسة الجينات:

4-البصمة الوراثية:

5-زراعة الأنسجة:

6-الأغذية المعدلة وراثيا:

س(2): يمكن تلخيص خطوات هندسة الجينات بعدة خطوات، أذكرها.

س(3): بين بالرسم كيف تتم الهندسة الوراثية في كل من النبات والحيوان.

س4): بين دور الهندسة الوراثية في انتاج الهرمونات، الابخصاب الصناعي، البيئة، الصناعة، الزراعة والغذاء.

س5): لدى كثير من العلماء مخاوف من استخدام الأغذية المعدلة وراثيا، أذكر أربعة منها.

عزيزي الطالب : بالتعاون مع افراد مجموعتك كون من المفاهيم الآتية خارطة مفاهيمية أو خارطة ذهنية، واربطها بأدوات ربط مناسبة.

العناصر الغذائية، الكربوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات، السكريات الأحادية، الدهون، السيليلوز، الدهون، الزيوت، السكريات الثنائية، النشا، فيتامين أ ، فيتامينات قابلة للذوبان في الماء، فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون، فيتامين ج ، سكر الفركتوز، سكر السكروز، الماء، الأملاح المعدنية، أملاح اليود.

عزيزي الطالب : بالتعاون مع افراد مجموعتك ناقش احدى العبارات الآتية:

1. يتعرض المضربون عن الطعام في سجون الاحتلال الصهيوني والذين يعانون من المجاعات إلى نحول في اجسامهم وضمور في عضلاتهم.

2. تنصح المرأة الحامل بالإكثار من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب.

3. قيام وزارة التربية والتعليم الفلسطينية بتوزيع أغذية مدعمة بالأملاح المعدنية والفيتامينات.

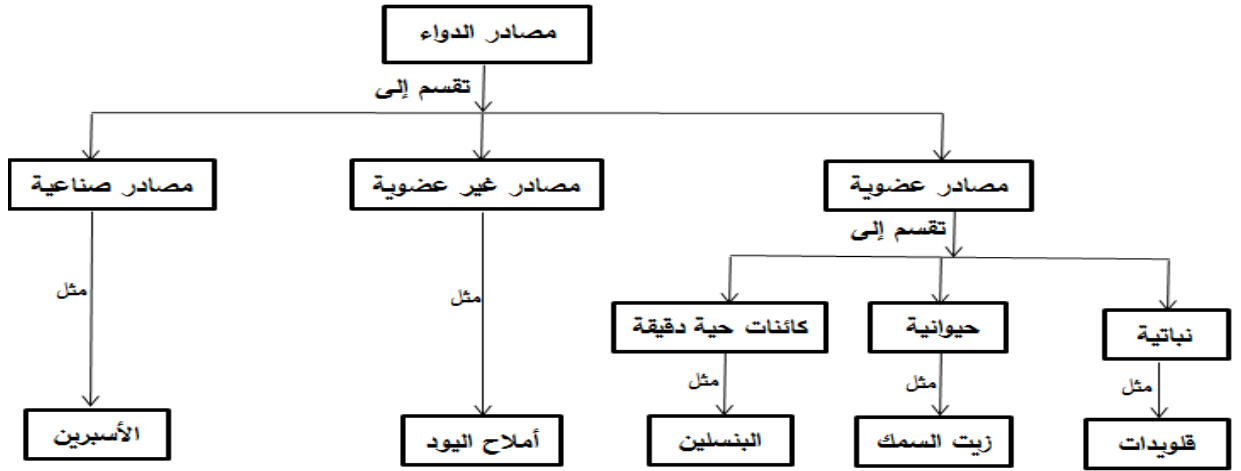
4. تناول المواد الغذائية الغنية بالسيلوليوز لتخفيف الوزن.

5. تقشير التفاح قبل تناوله.

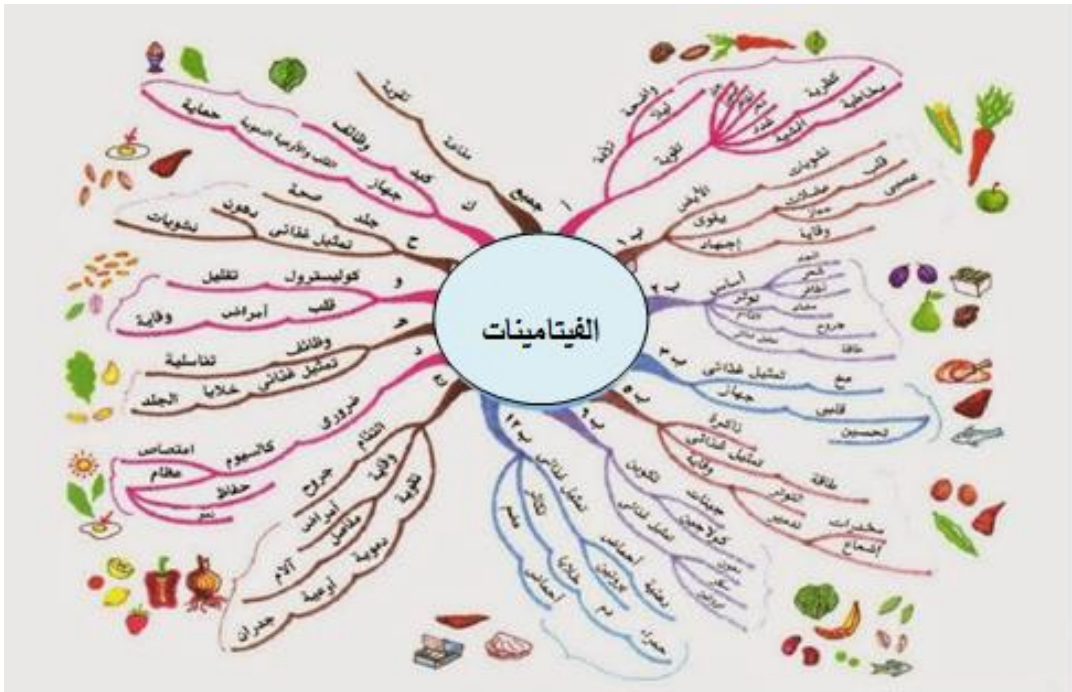
شفافية رقم (7 - 1)

نموذج خارطة مفاهيمية ونموذج خارطة ذهنية

خارطة مفاهيمية لمصادر الدواء



خارطة ذهنية للفيتامينات



خالد طالب في الصف الثاني عشر كتلته 80 كغم وطوله 160سم، تناول وجبة طعام كتلتها 500غم تحتوي على 20% كربوهيدرات، و8% دهون، و15% بروتين.

عزيزي الطالب : بالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب عن الأسئلة الآتية:

1. احسب مجموع السرعات الحرارية في وجبة الطعام التي تناولها خالد.

2. إذا كان مجموع ما صرفه خالد للقيام بوظائفه الحيوية بعد تناوله لهذه الوجبة هو 800 سعر حراري. ما نوع ميزان الطاقة في حالة خالد. وما نتيجة ذلك؟

3. بالرجوع إلى موضوع الاحتياجات الغذائية من الكتاب المدرسي (ص88). احسب حاجة خالد من الكربوهيدرات والدهون والبروتين يومياً.

4. احسب مؤشر كتلة الجسم لخالد، واصله حسب مؤشر الكتلة (BMI).

1. ماذا تنصح خالد في هذه الحالة؟

عزيزي المشارك/ة: بعد الاطلاع على بالمعلومات المدونة على غلاف المادة الغذائية، وبالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب عن الأسئلة الآتية:

1. ما أغراض استخدام المضافات الغذائية.

2. صنف المضافات الغذائية الآتية حسب نوعها.

بنزوات الصوديوم، نترت الصوديوم، صبغة البنجر، السكرين، غلوتومات الصوديوم.

3. ماذا يعني الحرف E والرقم المكتوب على غلاف المادة الغذائية.

4. حدد أسماء المضافات الغذائية الموجودة على الغلاف، وما الغرض منها إن امكن ذلك.

5. بعد اطلاعك على النشرة (6-1) المتعلقة بالمواد المسموح إضافتها والممنوعة. قارن ما هو مكتوب على غلاف المادة الغذائية ودرجة التزام المصانع بها.

6. أكتب تاريخ الإنتاج والانتهاء إن وجد على غلاف المادة الغذائية.

عزيزي المشارك/ة : بالتعاون مع أفراد مجموعتك ناقش أحد العادات الغذائية الآتية من خلال تحديد الآثار الصحية المترتبة على هذه العادة مع التفسير، وما النصيحة التي تقدمها للتخلص من هذه العادة؟

1. شخص تعود على تناول المشروبات الغازية مع وجبة الغداء يومياً.

2. طالب في الصف الثاني عشر يتناول مشروبات الطاقة يومياً لتقليل فترة النوم، والدراسة لامتحان الثانوية العامة.

3. شخص لا يحب شرب الماء، ولا يشرب الماء إلا عند شعوره بالعطش الشديد فقط.

4. ليلي طالبة لا تحب الطعام التي تحضره والدتها، وتفضل تناول الوجبات السريعة كالفلافل والشاورما والبطاطا المقلية وغيرها.

اتفق المختصون في دول الاتحاد الاوروبي على توحيد أسماء هذه المواد المسموح بإضافتها سواء أكانت مواد طبيعية او مواد صناعية وذلك بوضع حرف (E) تتبعه أرقام معينة تدل على تلك المواد.

تصنيف المواد حسب التسلسل الرقمي

ملونات	100-199
مواد حافظة	200-299
مانع للتأكسد و أملاح معدنية (منظم الحموضة)	300-399
مواد مثبتة ومكثفة ومستحلبة	400-499
أملاح معدنية (منظم الحموضة) و مانع التكتل	500-599
مواد منكهة	600-699
متفرقات (مواد أخرى)	900-999
مواد كيميائية أخرى	1100-1599

وفي ما يلي عرض شامل لجميع المواد المضافة المسجلة على المعلبات وتفاوت نسبة خطورتها.

أولاً: المواد المضافة غير الضارة.

E206 E327 E473

E300 E404

E207 E331 E474

E101 E301 E406

E238 E332 E475

E132 E302 E408

E260 E333 E480

E140 E303 E409

E261 E334 E471

E160 E304 E410

E262 E335 E325

E163 E305 E411

E263 E336 E202

E170 E306 E413

E270 E400 E472

E174 E307 E414

E100 E292 E403

E175 E308 E420

E280 E401 E326

E200 E309 E421

E281 E402 E203

E201 E322 E422

ثانياً: المواد المضافة الضارة.

1- المسببة اضطرابات هضمية

E330 E339 E340 E341 E407 E450 E461 E462 E463 E465 E466

2- المشكوك فيها

E104 E122 E141 E150 E151 E153 E171 E173 E180 E240 E241

3- مسببة للسرطان

E131 E142 E210 E211 E330 E212 E213 E214 E215 E217 E239

4- ممنوعة دوليا

E103 E105 E111 E121 E125 E126 E130 E152 E161

5- مسبب للحساسية الجلدية

E230 E231 E232 E233 E311 E312

6- يسبب اضطرابات معوية

E221 E222 E223 E224

7- يسبب ضغط الدم

E250 E251 E252

8- يرفع نسبة الكوليسترول

E320 E321

9- خطيرة

E102 E111 E120 E124 E127

10- تؤثر على فيتامين B10 : E220

11- خطيرة جدا ومحظور بيعها في الولايات المتحدة : E123

لذلك يتوجب عليك أن تنظر عند شراء المنتجات إلى الغلاف لتتعرف على العناصر التي يحتوى عليها المنتج، وابتعد قدر الإمكان عن تلك النوعيات التي تدخل فيها كميات كبيرة من تلك المواد المضافة، وابتعد عن تناول الأغذية المضافة إليها ألوان صناعية، وخاصة الحلوى التي يقبل عليها الأطفال، والاتجاه إلى استهلاك الفواكه والخضروات الطازجة والمنتجات الطبيعية النقية.

إعداد الأستاذ محمود رداد / ذ. صيدا.ث

المكتبة الفلسطينية
الشاملة للمعلم والطالبة
تحضير دروس - اختبارات - أوراق عمل



لتحميل المزيد من موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة

<http://www.sh-pal.com>

تابعنا على صفحة الفيس بوك: www.facebook.com/shamela.pal

تابعنا على قنوات التلجرام: www.sh-pal.com/p/blog-page_42.html

أقسام موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة:

www.sh-pal.com/p/blog-page_24.html: الصف الأول:

www.sh-pal.com/p/blog-page_46.html: الصف الثاني:

www.sh-pal.com/p/blog-page_98.html: الصف الثالث:

www.sh-pal.com/p/blog-page_72.html: الصف الرابع:

www.sh-pal.com/p/blog-page_80.html: الصف الخامس:

www.sh-pal.com/p/blog-page_13.html: الصف السادس:

www.sh-pal.com/p/blog-page_66.html: الصف السابع:

www.sh-pal.com/p/blog-page_35.html: الصف الثامن:

www.sh-pal.com/p/blog-page_78.html: الصف التاسع:

www.sh-pal.com/p/blog-page_11.html: الصف العاشر:

www.sh-pal.com/p/blog-page_37.html: الصف الحادي عشر:

www.sh-pal.com/p/blog-page_33.html: الصف الثاني عشر:

www.sh-pal.com/p/blog-page_89.html: ملازم للمتقدمين للوظائف:

www.sh-pal.com/p/blog-page_40.html: شارك معنا:

www.sh-pal.com/p/blog-page_9.html: اتصل بنا: