

المقطع التعليمي 01 :

التفذية عند الانسان

[السنة الأولى متوسط

انجاز الأستاذة : درقاوي سميرة



مخطط تدرج التعلّات السنوية للاولى متوسط

الاستاذة : درقاوي سميرة

الكفاءة الشاملة : ان يحافظ على صحته و صحة غيره و يتدخل إيجابيا لحماية محيطه .

الكفاءة الختامية : أمام اختلالات وظيفية عند الإنسان، يقدم إرشادات و جبهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية .

الاشهر	الاسابيع	المقاطع	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية و حصصها التعليمية	الحجم الساعي
سبتمبر	1	المقطع التعليمي الاول : التغذية عند الانسان	تصنيف الأغذية حسب المصدر والتركيب	تقويم تشخيصي	
	2			مناقشة الوضعية الام الشاملة	
	3+2			مناقشة الوضعية الانطلاقية للمقطع + مصدر الأغذية	01
	3			تركيب الأغذية	02
	4			الربط بين طبيعة الغذاء ودوره في العضوية	01
	4			تبني القواعد السليمة للتغذية	01
أكتوبر	1	المقطع التعليمي الثاني : التغذية عند النبات الاخضر	تعريف النبات الاخضر كمنتج أولي (وحيد) للمادة العضوية	وضعية تعلم الادمج + الاجابة على الوضعية الام	
	2			وضعية دمج مركبات الكفاءة	
	3			ضرورة المحلول المعدني و الضوء	01
	3			العناصر المعدنية الضرورية للنبات	01
	4			مقر امتصاص المحلول المعدني	01
	4			ضرورة ثاني أكسيد الكربون و مقر امتصاصه	01
	4			الاعتناء بالنبات الاخضر كمنتج اولي (وحيد)	02
	1			للمادة العضوية	عطلة الخريف

02	01	علاقة الانسان بالنبات			2	نوفمبر
02	01	دوران النسغ	وضع علاقة بين ظاهرة النتح و توزيع (وتوزع) النسغ عبر اعضاء النبات الاخضر		2	
	01	النتح و اهميته			3	
01	وضعية تعلم الادمج + الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع				3	
01	وضعية دمج مركبات الكفاءة				4	
فترة التقويم الفصلي (الاختبارات)					1+4	ديسمبر
02	01	المبادلات الغازية التنفسية عند الانسان	تميز خصائص سطوح التبادل	<u>المقطع التعليمي الثالث :</u> التحصل على الطاقة عند الانسان	2	
	01	مقر المبادلات التنفسية لدى الانسان			2	
01	01	معنى التنفس	تعريف التنفس كمصدر للطاقة		3	
01	01	القواعد الصحية للتنفس	تطبيق قواعد التنفس الصحي		3	
العطلة الشتوية					1+4	
02	01	المبادلات الغازية التنفسية عند النبات الاخضر	تميز خصائص سطوح التبادل عند النبات الأخضر	<u>المقطع التعليمي الرابع :</u> التحصل على الطاقة عند	1	جانفي
	01	مقر المبادلات الغازية التنفسية عند النبات الاخضر			2	
	01	تعريف التنفس عند النبات الاخضر	تعريف التنفس كمصدر للطاقة عند النبات الأخضر		2	

02	01	التخمير	تمييز التخمير كمصدر للطاقة	النبات الأخضر	3	
	01	وضعية تعلم الادمج + الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			3	
	01	وضعية دمج مركبات الكفاءة			4	
03	01	معنى الإطراح	ربط الاطراح بثبات توازن الوسط الداخلي	المقطع التعليمي الخامس الإطراح و دورة في الحفاظ في ثبات توازن الوسط الداخلي	4	
	01	دور الكلية في ثبات الوسط الداخلي			1	
	01	البنية التشريحية لأجهزة الاطراح			1	
01	01	القواعد الصحية للإطراح	تطبيق القواعد الصحية الاطراح		2	
	01	وضعية تعلم الادمج + الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			2	فبراير
	01	وضعية دمج مركبات الكفاءة			3	
01	01	مراحل انتاش البذرة	تمييز مظاهر النمو و التطور عند النبات	المقطع التعليمي السادس مظاهر النمو و التطور عند النبات الأخضر	3	
	01	وضعية تعلم الادمج + الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			4	
	01	وضعية دمج مركبات الكفاءة			4	
فترة التقويم الفصلي (الاختبارات)					1	

02	02	جهاز التكاثر عند الإنسان	التعرف على الدعامة التشريحية للتكاثر عند الإنسان	المقطع التعليمي السابع : التكاثر الجنسي عند الانسان	1	مارس
01	01	الالفاح	تحديد مميزات التكاثر الجنسي		2	
01	01	القواعد الصحية الجنسية	تبني سلوكيات جنسية صحية		2	
العطلة الربيعية					3+4	
01	وضعية تعلم الادماج + الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			1	ابريل	
01	وضعية دمج مركبات الكفاءة			2		
02	01	تعضي زهرة كاملة	التعرف على الدعامة التشريحية للتكاثر عند النباتات ذات الأزهار	2		
	01	تعضي زهرة أحادية الجنس		3		
01	01	الإلقاح عند النباتات الزهرية	تحديد مميزات التكاثر الجنسي عند النباتات ذات الأزهار	3		
01	وضعية تعلم الادماج + الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			4		
01	وضعية دمج مركبات الكفاءة			4		
02	01	دراسة خلايا حيوانية	تعريف الخلية كوحدة بنائية	المقطع التعليمي التاسع : وحدة بناء الكائنات الحية	1	ماي
	01	دراسة خلايا نباتية	للكائنات الحية	1		
01	وضعية تعلم الادماج + الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			2		
01	وضعية دمج مركبات الكفاءة			2		
01	الإجابة على الوضعية الام للميدانين			3		
01	وضعية ادماج شاملة للميدان خلال فترة التقويم الفصلي			3		
فترة التقويم الفصلي (الاختبارات)						

الوضعية الام للميدانيين: الانسان و الصحة و الانسان و المحيط

- يعيش كل من الانسان و النبات في محيط مشترك قد يتعرض هذا الاخير لمشكلات في اغلب الأحيان نتيجة سلوكيات سلبية للإنسان تؤثر سلبا عليهما فتظهر اعراض منها ما يتعلق بالصحة و أخرى متعلقة بالبيئة ، و هذا ما يفرض علينا تغيير سلوكنا اتجاه بيئتنا لنحافظ على صحتنا و نجعل محيطنا امن .



السند الاول : سلوكيات سلبية للإنسان اتجاه صحته و محيطه



السند الثاني : عواقب سلوكيات الانسان السلبية المتعلقة بالصحة و المحيط



السند الثالث : حلول ممكن اتباعها للحفاظ على صحتها و محيطنا

- فكيف يجب ان نتصرف لنحافظ على صحتنا و محيطنا ؟

الوضعية الام للميدانين : الانسان و الصحة و الانسان و المحيط

- يعيش كل من الانسان و النبات في محيط مشترك قد يتعرض هذا الاخير لمشكلات في اغلب الأحيان نتيجة سلوكيات سلبية للإنسان تؤثر سلبا عليهما فتظهر اعراض منها ما يتعلق بالصحة و أخرى متعلقة بالبيئة ، و هذا ما يفرض علينا تغيير سلوكنا اتجاه بيئتنا لنحافظ على صحتنا و نجعل محيطنا امن .



السند الاول : سلوكيات سلبية للإنسان اتجاه صحته و محيطه



السند الثاني : عواقب سلوكيات الانسان السلبية المتعلقة بالصحة و المحيط



السند الثالث : حلول ممكن اتباعها للحفاظ على صحتها و محيطنا

- فكيف يجب ان نتصرف لنحافظ على صحتنا و محيطنا ؟

الوضعية الام للميدانين : الانسان و الصحة و الانسان و المحيط

- يعيش كل من الانسان و النبات في محيط مشترك قد يتعرض هذا الاخير لمشكلات في اغلب الأحيان نتيجة سلوكيات سلبية للإنسان تؤثر سلبا عليهما فتظهر اعراض منها ما يتعلق بالصحة و أخرى متعلقة بالبيئة ، و هذا ما يفرض علينا تغيير سلوكنا اتجاه بيئتنا لنحافظ على صحتنا و نجعل محيطنا امن .



السند الاول : سلوكيات سلبية للإنسان اتجاه صحته و محيطه



السند الثاني : عواقب سلوكيات الانسان السلبية المتعلقة بالصحة و المحيط



السند الثالث : حلول ممكن اتباعها للحفاظ على صحتها و محيطنا

- فكيف يجب ان نتصرف لنحافظ على صحتنا و محيطنا ؟

الوضعية الانطلاقية للمقطعين التعليميين : التغذية عند الانسان و النبات

الاستاذة : درقاوي سميرة
المادة : علوم الطبيعة و الحياة
المستوى : الاولى متوسط

وضعية الانطلاق :

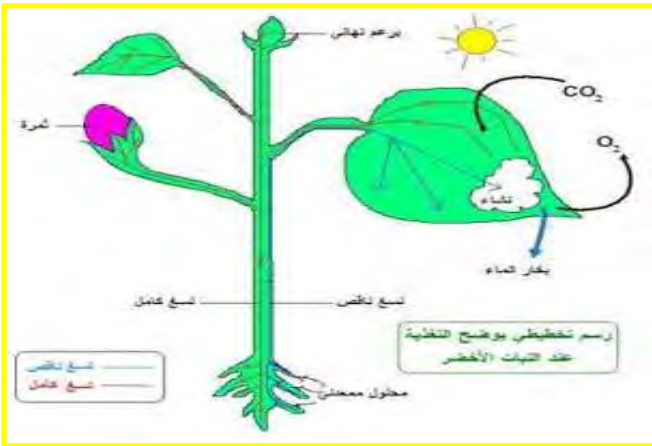
- يتغذى الانسان و النبات كونهما كائنين حيين ، و لا يمكنهما الاستغناء عن بعض فكلهما له دور في مواصلة حياة الاخر ، غير اننا لا نعرف لا مكونات غذاء كل من الانسان و النبات و لا دورها و لا الاختلافات الغذائية التي قد تؤثر على الكائنين و هذا ما يدعونا لطرح التساؤلات التالية :



السند الثاني : من بين اختلافات التغذية عند الانسان



السند الأول : بعض الأغذية و دورها في جسم الانسان



السند الرابع : كيف يوفر النبات الأخضر الغذاء



السند الثالث : التغذية عند النبات

- 1- فمما يتركب غذاء الانسان ؟ و ما دوره في الجسم ؟
- 2- ما هي الاختلافات التي يتعرض لها جسم الانسان ؟ ما أسبابها ؟ و كيف نقي انفسنا منها ؟
- 3- كيف يتغذى النبات الأخضر ؟ و كيف يوفر الغذاء له و للإنسان ؟
- 4- كيف يحافظ الانسان على النبات ؟

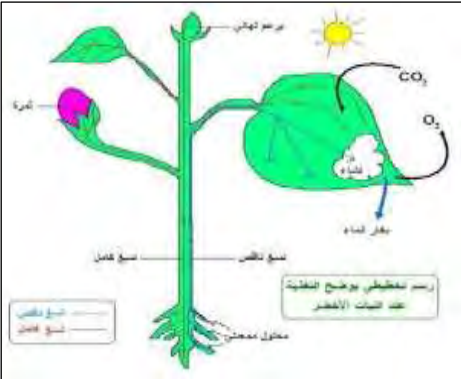
وضعية الانطلاق للمقطعين التغذية عند الانسان و النبات الاخضر

- يتغذى الانسان و النبات كونهما كائنين حيين ، و لا يمكنهما الاستغناء عن بعض فكلهما له دور في مواصلة حياة الاخر ، غير اننا لا نعرف لا مكونات غذاء كل من الانسان و النبات و لا دورها و لا الاختلالات الغذائية التي قد تؤثر على الكائنين و هذا ما يدعوننا لطرح التساؤلات التالية :



السند الثاني : من بين اختلالات التغذية عند الانسان

السند الأول : بعض الأغذية و دورها في جسم



السند الرابع : كيف يوفر النبات الأخضر الغذاء

السند الثالث : التغذية عند النبات

- 1- فمما يتרכ غذاء الانسان ؟ و ما دوره في الجسم ؟
- 2- ما هي الاختلالات التي يتعرض لها جسم الانسان ؟ ما أسبابها ؟ و كيف نقي انفسنا منها ؟
- 3- كيف يتغذى النبات الأخضر ؟ و كيف يوفر الغذاء له و للإنسان ؟
- 4- كيف يحافظ الانسان على النبات ؟

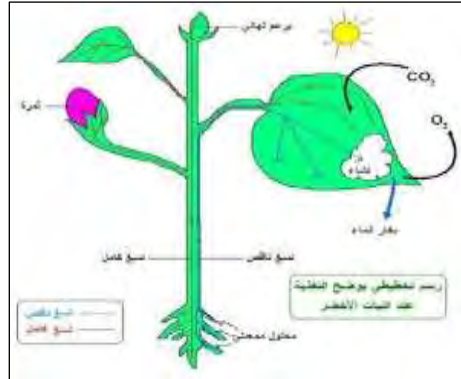
وضعية الانطلاق للمقطعين التغذية عند الانسان و النبات الاخضر

- يتغذى الانسان و النبات كونهما كائنين حيين ، و لا يمكنهما الاستغناء عن بعض فكلهما له دور في مواصلة حياة الاخر ، غير اننا لا نعرف لا مكونات غذاء كل من الانسان و النبات و لا دورها و لا الاختلالات الغذائية التي قد تؤثر على الكائنين و هذا ما يدعوننا لطرح التساؤلات التالية :



السند الثاني : من بين اختلالات التغذية عند الانسان

السند الأول : بعض الأغذية و دورها في جسم



السند الرابع : كيف يوفر النبات الأخضر الغذاء

السند الثالث : التغذية عند النبات

- 1- فمما يتרכ غذاء الانسان ؟ و ما دوره في الجسم ؟
- 2- ما هي الاختلالات التي يتعرض لها جسم الانسان ؟ ما أسبابها ؟ و كيف نقي انفسنا منها ؟
- 3- كيف يتغذى النبات الأخضر ؟ و كيف يوفر الغذاء له و للإنسان ؟
- 4- كيف يحافظ الانسان على النبات ؟



بطاقة وضعية تعليمية بسيطة 01

مادة علوم الطبيعة و الحياة		مستوى اولى متوسط	
الميدان : الانسان و الصحة			
المقطع التعليمي : التغذية عند الانسان			
الكفاءة الختامية المستهدفة : امام اختلافات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وحيهة بتجنيد موارد المتعلقة بالمقاربة الاولية للتنسيق الوظيفي في العضوية			
مركب الكفاءة 01 : تصنيف الأغذية حسب المصدر و التركيب			
الوضعية التعليمية المرحلية 01 : التغذية عند الانسان			
الوضعية التعليمية : تصنيف الأغذية حسب المصدر			
هدف الوضعية التعليمية البسيطة		-تصنف الأغذية حسب المصدر و التركيب .	
طبيعة الوضعية التعليمية و خصائصها		- حصة عملية تتطلب عملية التسخين و الحرق او بطاقات فوجيه تعرض المصدر العضوي و المعدني .	
الاسناد العلمية المستعملة		- وثائق - بروتوكول تجريبي -شفافيات -جهاز عرض ، الكتاب المدرسي حول اختلاف مصادر الاغذية .	
العقبات المتطلب تحطيمها		-على المتعلم ان يعي ان ليس كل الاغذية تتفحم فقط التي تحوي عنصر الكربون اما الخالية منها فلا تتفحم و سيبقى هذا حاجزا عليهم تحطيمه ، كما يجب التحفيز على العمل الفوجي لاكتساب الثقة بالنفس و تحطي عامل الخجل .	
تخطيط الوضعية التعليمية و مضمونها			
فحص المكتسبات القبليّة		- التساؤل مع المتعلمين عن ما يعرفونه عن الاغذية ؟	
مرحلة التحفيز		- تحفيز المتعلمين على ابداء تصوراتهم حول مصادر الأغذية .	
الموارد المستهدفة للبناء			
معرفة		- مصدر و تركيب الأغذية . - الأغذية التي تتناولها من اصل عضوي (نباتي و حيواني) او معدني - تحوي الأغذية العضوية على غلوسيدات ، لبييدات ، بروتينات و فيتامينات .	
منهجية		- تطبيق المسعى التجريبي من خلال عملية التسخين و الحرق لتحديد مصادر الأغذية . - وضع علاقة منطقية بين المعلومات لتمييز بين الأغذية العضوية و المعدنية . - تنمية الملاحظة العلمية الدقيقة من الدقة في ملاحظة نتائج التجارب .	
قيمة			
مضامين و مساعي التعلم			
نشاط المعلم		نشاط المتعلم	
- تفويج الفوج إلى أفواج صغيرة. - توزيع بطاقة لكل فوج تتضمن بروتوكول تجريبي يتضمن التجربة المراد القيام بها . - الطلب من كل فوج إنجاز ما هو مدون على البروتوكول التجريبي . - مراقبة النشاطات الفوجية مع إسداء التوجيهات و النصائح للعمل .		- انتظام التلاميذ في أفواج . - دراسة البطاقة الفوجية قبل الشروع في العمل بها . - محاولات المتعلمين إنجاز البروتوكول التجريبي لكل تجربة . - العمل بتوجيهات المعلم لتجنب الخطر و الخطأ .	

النشاط الاول :

- تقديم تركيب تجريبي من مصدر حراري و ماسك.
- طلب تعريف قطعة خبز و قطعة لحم للمصدر بواسطة الماسك
- ما الذي حدث؟
- توضيح أن المادة العضوية (الكربون) هي التي تركت الآثار السوداء
- التساؤل عن مصدر هذا الغذاء عندئذ
- لكن ما الفرق بين قطعة الخبز و قطعة اللحم؟
- توضيح الأصل الحيواني و النباتي للأغذية العضوية.

النشاط الثاني :

- تقديم المصدر الحراري مع أنبوبين اختباريين و قليل من الماء و الملح و طلب تسخينهما في الأنبوبين بواسطة الماسك.
- ما الذي حدث؟
- إذن هل الماء و الملح مادة عضوية؟ هل هما من مصدر عضوي؟
- توضيح المصدر المعدني لهما

- يعرض أحد التلاميذ القطعة للمصدر الحراري.
- احترقت... ظهرت آثار سوداء... تفحمت.... أصبحت مثل الرماد..
- هي من مصدر عضوي
- قطعة اللحم نحصل من حيوان بينما الخبز نحصل عليه من القمح و هو نبات.
- يضع تلميذين الماء و الملح في أنبوبين و يمسكانهما بواسطة الماسك و يقومان بالتسخين.
- بدأ الماء يغلي ثم تبخر و تفرق الملح و لم تترك آثار سوداء
- الماء و الملح ليسا مادة عضوية. فهما ليسا من مصدر عضوي .

***** مصدر الأغذية *****

ارساء الموارد

- للأغذية التي نتناولها مصدرين:
- أ - أغذية ذات مصدر معدني: لا تتفحم عند احتراقها (لا تترك آثار سوداء) مثل: الماء و الملح
- ب- أغذية ذات مصدر عضوي: تتفحم(تترك آثار سوداء) عند احتراقها مثل: الخبز، البيض،...
- للأغذية العضوية أصلين: أ- أصل حيواني مثل: اللحم، السمك، البيض، الحليب، الجبن....
- ب- أصل نباتي مثل: الخبز، العنب، التفاح، البطاطا...

المصطلحات :

- عضوي :
- معدني :

Organique
Minérale

- تقديم مجموعة من الاغذية و الطلب من المتعلمين تحديد مصدر هذه الاغذية .

التقويم

معايير و مؤشرات التقويم

المعيار 1 :		
ضعيف	جزئي	جيد
- ينظم الأغذية حسب معايير		
المؤشرات :		
- يميز بين غذاء معدني و عضوي .		

المعالجة البيداغوجية

- بعد تحديد مصدر الاغذية ،قد يخطا المتعلم . فيظهر العجز
- لذا نقتراح اعادة بناء المفاهيم وفق تغذية راجعة اما في حالة الاخفاق الجزئي يمكن الاعتماد على التعلم الافقي او اعداد بطاقة لمن تعثروا لتدارك الاخفاق .

و نسبته

بطاقة العمل الفوجي للوضعية التعليمية 01 :
مصدر الاغذية

الاستاذة : درقاوي سميرة
المادة : علوم الطبيعة و الحياة
المستوى : الاولى متوسط

- نتناول منذ الولادة أغذية متنوعة مختلفة من حيث الأصل و المصدر ، فماهي مصادر الأغذية و أصولها ؟ البروتوكول التجريبي التالي يوضح ذلك .



الوسيلة 03 : ماسك



الوسيلة 02 : مصدر حراري



الوسيلة 01 : أنبوب اختباري

وسائل مخبرية مستعملة لتحديد مصدر الأغذية

التعليمات :

1- انجز التجارب التالية مع تدوين النتائج و التفسير على الجدول :

التفسير	النتيجة 02	التجربة 02	التفسير	النتيجة 01	التجربة 01
.....	باستعمال الوسيلة 03 امسك قطعة لحم و سخنها كذلك على الوسيلة 02	باستعمال الوسيلة 03 امسك قطعة خبز و سخنها على الوسيلة 02
.....		
التفسير	النتيجة 04	التجربة 04	التفسير	النتيجة 03	التجربة 03
.....	ضع حبيبات ملح في الوسيلة 01 و سخنها على الوسيلة 02	ضع كمية من الماء في الوسيلة 01 و سخنها على الوسيلة 02
.....		

2- بعد دراستك لنتائج التجارب السابقة حدد مصادر الأغذية و أصولها .



بطاقة وضعية تعليمية بسيطة 02

مستوى اولى متوسط	مادة علوم الطبيعة و الحياة
الميدان : الانسان و الصحة	
المقطع التعليمي : التغذية عند الانسان	
الكفاءة الختامية المستهدفة : امام اختلافات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وجهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولية للتنسيق الوظيفي في العضوية	
مركب الكفاءة 01 : تصنيف الأغذية حسب المصدر و التركيب	
الوضعية التعليمية المرحلية 01 : التغذية عند الانسان	
الوضعية التعليمية : تركيب الاغذية	
هدف الوضعية التعليمية البسيطة	- الكشف عن وجود أغذية بسيطة في اغذيتنا .
طبيعة الوضعية التعليمية و خصائصها	- حصة عملية تتطلب عملية تجريبية تقتضي التجريب للوصول لنتائج تسمح بطرح تصور صحيح حول تركيب الاغذية.
الاسناد العلمية المستعملة	- وسائل - بروتوكول تجريبي -شفافيات -وثائق العمل الفوجي ، الكتاب المدرسي حول تركيب الاغذية .
العقبات المتطلب تحطيمها	-على المتعلم ان يعي ان الاختلافات في اذواق الاغذية راجع الى اختلاف تركيبها، كما يجب التحفيز على العمل الفوجي لاكتساب الثقة بالنفس و تخطي عامل الخجل و الخوف من التجريب .
تخطيط الوضعية التعليمية و مضمونها	
فحص المكتسبات القبليّة	- التساؤل مع المتعلمين عن مصدري الاغذية و الفرق بينهما ؟
مرحلة التحفيز	- تحفيز المتعلمين على ابداء تصوراتهم حول تركيب الأغذية و اثاره تساؤلات عن تركيب الحليب الذي يعتمد عليه الرضيع في تغذيته اما بعد الفطام فيعتمد على أغذية متنوعة .
الموارد المستهدفة للبناء	
معرفة	- تحتوي الأغذية العضوية على غلوسيدات ، ليبيدات ، بروتينات و فيتامينات . - نميز أغذية بسيطة و أغذية مركبة . - الغذاء الكامل يحوي على كل الأغذية البسيطة .
منهجية	- تطبيق المسعى التجريبي من خلال إضافة كواشف لإظهار أغذية بسيطة . - وضع علاقة منطقية بين المعلومات لتمييز بين الأغذية المركبة ، البسيطة و الكاملة . - استقصاء معلومات من تحليل معطيات لتركيب الأغذية .
قيمة	
مضامين و مساعي التعلم	
نشاط المعلم	نشاط المتعلم
- تفويج الفوج إلى أفواج صغيرة. - توزيع بطاقة لكل فوج تتضمن بروتوكول تجريبي يتضمن التجربة المراد القيام بها . - الطلب من كل فوج إنجاز ما هو مدون على البروتوكول التجريبي. - مراقبة النشاطات الفوجية مع إسداء التوجيهات و النصائح للعمل.	- انتظام التلاميذ في أفواج. - دراسة البطاقة الفوجية قبل الشروع في العمل بها. - محاولات المتعلمين إنجاز البروتوكول التجريبي لكل تجربة. - العمل بتوجيهات المعلم لتجنب الخطر و الخطأ.

النشاط الاول :

- يتوزع التلاميذ على المجموعات مع الحرص على وضع تلميذ جيد المستوى في كل مجموعة.

- شرح طريقة إظهار وجود الماء، ودور الكواشف المختلفة و الأغذية البسيطة التي تكشف عنها في جدول.

- شرح مصطلح الأغذية البسيطة .

- توزيع الوسائل على المجموعات مع الطلب أن تقوم كل مجموعة بتجربة واحدة على الحليب مع الحرص على السلامة.

- الطلب من كل فوج تدوين النتيجة التي حصل عليها في جدول مع تقديم شرح لطريقة قيامه بالتجربة.

- مما يتكون الحليب ؟

- توزيع نفس الوسائل على المجموعات مع الطلب أن تقوم كل مجموعة بتجربة واحدة على الخبز مع الحرص على السلامة.

- مما يتكون الخبز ؟

- اذن كل من الحليب و الخبز **يتركب** من اغذية بسيطة ، فكيف نسميهما؟

- فما هو الغذاء المركب ؟

النشاط الثاني :

- الحليب و الخبز غذاءين مركبين ، لكن هل يوجد فرق بينهما؟

- أين يتجلى الفرق؟

- إذن كيف يمكن أن نسمي الحليب؟

- وكيف نسمي الخبز؟

النشاط الثالث :

- عرض جدول لنسب بعض الاغذية البسيطة في اغذية مختلفة و التساؤل

عن الغذاء السائد في كل غذاء . اعط مثلا على ذلك؟

- اذن صنف الخبز حسب الغذاء البسيط السائد به ؟

***** تركيب الأغذية *****

ارساء الموارد

- تتركب الأغذية التي نتناولها من أغذية بسيطة تتمثل في :الماء، الأملاح المعدنية، الغلوسيدات (السكريات ، النشا) ، البروتينات ، الدسم و الفيتامينات ، يمثل الماء و الأملاح المعدنية العناصر المعدنية ، بينما تمثل البقية العناصر العضوية.

- يكون الغذاء مركبا إذا حوى غذاءين بسيطين أو أكثر اما إذا حوا كل الأغذية البسيطة نسميه غذاء مركب كامل أما إذا نقصه غذاء أو أكثر نسميه غذاء مركب ناقص .

- تصنف الاغذية كذلك حسب الغذاء السائد بها .

المصطلحات :

Aliment simple : غذاء بسيط

Aliment complexe : غذاء كامل

التقويم تقديم مجموعة من الاغذية و الطلب من المتعلمين تصنيفها الى اغذية بسيطة ، مركبة كاملة ، مركبة ناقصة ثم تصنيفها على اساس الغذاء -السائد.

التقويم

معايير و

مؤشرات التقويم

المعيار 1 :		
ضعيف	جزئي	جيد
- ينظم الأغذية حسب معايير		
المؤشرات :		
- يعرف كلا من الغذاء المركب و الغذاء الكامل .		
- يصنف الأغذية المركبة حسب الغذاء البسيط السائد فيها .		

- بعد تصنيف الاغذية ،قد يخطئ المتعلم . فيظهر العجز

- لذا نقتراح اعادة بناء المفاهيم وفق تغذية راجعة اما في حالة الاخفاق الجزئي يمكن الاعتماد على التعلم الافقي او اعداد بطاقة لمن تعثروا لتدارك الاخفاق .

المعالجة البيداغوجية
تبنى على اساس مدى الاخفاق و نسبتة

بطاقة العمل الفوجي للوضعية التعليمية 02 :

تركيب الاغذية

الاستاذة : درقاوي سميرة
المادة : علوم الطبيعة و الحياة
المستوى : الاولى متوسط

- يتغذى الرضيع مباشرة بعد الولادة بالحليب فقط ، فهل هو كافي ؟ ستأكد من ذلك بعد التعرف على مكوناته ؟ و هل لكل الأغذية نفس التركيب ؟
البروتوكول التجريبي التالي يوضح ذلك .



الوسيلة 04 : كواشف



الوسيلة 03 : ماسك



الوسيلة 02 : مصدر حراري



الوسيلة 01 : أنبوب اختباري

وسائل مخبرية مستعملة لتحديد تركيب الأغذية

الكاشف 04 : حمض الازوت

يكشف عن البروتينات و هذا
بظهور اللون الأصفر

الكاشف 03 : احمر السودان

يكشف عن الدسم بظهور بقع
حبيبية ملونة بالأحمر او الدعك
على ورقة بيضاء تظهر بقعة شفافية

الكاشف 02 : أكسالات الامونيوم

تكشف عن ملح الكالسيوم ، ان وجد
نحصل على راسب ابيض لا يسود
عند تعريضه للضوء

الكاشف 01 : نترات الفضة

تكشف عن ملح الكلور ، ان
وجد نحصل على راسب ابيض
يسود عند تعريضه للضوء

الكاشف 06 : ماء البود

يكشف عن النشا ان وجد
نحصل على اللون الأزرق
البنفسجي

الكاشف 05 : محلول الفهالنج

يكشف عن السكريات التي نسميها
مرجعة و يتأكد من وجودها بظهور
اللون الأحمر الاجوري بعد التسخين

النشاط الاول :

التعليمات :

1- انجز التجارب التالية مع تدوين النتائج و التفسير على الجدول :

التفسير	النتيجة 02	التجربة 02	التفسير	النتيجة 01	التجربة 01
.....	كمية من مصل الحليب (رائب مفصول : مصل و كاربين) ضعها في أنبوب و صف نترات الفضة و عرضها للضوء	ضع كمية من الحليب في أنبوب اختباري و نسخن
التفسير	النتيجة 04	التجربة 04	التفسير	النتيجة 03	التجربة 03
.....	ضع كمية من مصل الحليب صف لها قطرات من حمض الازوت	ضع كمية من مصل الحليب ضعها في أنبوب اختباري ثم صف لها اكسالات الامونيوم و نعرض للضوء

التفسير	النتيجة 06	التجربة 06	التفسير	النتيجة 05	التجربة 05
.....	ضع كمية من الحليب	ضع كمية من الحليب
.....	صف قطرات من محلول	صف لها قطرات من
.....	الفهلنج مع التسخين	احمر السودان
.....	
.....	
			التفسير	النتيجة 07	التجربة 07
			نأخذ خبز او ارز
			نضيف له قطرات من
			ماء اليبود
			
			

النشاط الثاني :

التعليمات :

- 2- قم بذات التجارب على مادة غذائية أخرى كالخبز .
- 3- قارن بين تركيب الحليب و هذه المادة الغذائية .
- 4- انطلاقا من هذا صنف الأغذية حسب تركيبها .

النشاط الثالث :

الغذاء	البروتين %	الدهن %	الغلويسيدات (سكريات - نشا) %
الزبدة	01	84	00
الخبز	12	00	75
السكر الابيض	00	00	10
البطاطا	2.2	0.6	73
البيض	14	12	00

غذاء نشوي (غلوسيد) ←

التعليمة :

- 5- ادرس الجدول ثم حاول ان تصنف الأغذية المذكورة على أساس العنصر السائد (الطاغي) فيها .



بطاقة وضعية تعليمية بسيطة 03

مستوى اولى متوسط	مادة علوم الطبيعة و الحياة
الميدان : الانسان و الصحة	
المقطع التعليمي : التغذية عند الانسان	
الكفاءة الختامية المستهدفة : امام اختلافات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وحيهة بتجنيد موارد المتعلقة بالمقاربة الاولى للتنسيق الوظيفي في العضوية	
مركب الكفاءة 02 : الربط بين طبيعة الغذاء و دوره في العضوية	
الوضعية التعليمية المرحلية 02 : دور الأغذية في الجسم	
الوضعية التعليمية : دور الأغذية في الجسم	
هدف الوضعية التعليمية البسيطة	- التوصل الى تصنيف الأغذية الى أغذية طاقوية ، بناءية و وقائية .
طبيعة الوضعية التعليمية و خصائصها	- حصة عملية تتطلب دراسة جداول و بطاقات و منحنيات للوصول الى ادوار الاغذية في العضوية .
الاسناد العلمية المستعملة	-شفايات -وثائق العمل الفوجي ، الكتاب المدرسي حول دور الاغذية في الجسم .
العقبات المتطلب تحطيمها	-على المتعلم ان يتخطى عقبة التخوف من تحليل معطيات الجداول و الاستنتاج ، كما ان الهدف من تغذيتنا يعتبر حاجزا عليهم تحطيمه .
تخطيط الوضعية التعليمية و مضمونها	
فحص المكتسبات القبليّة	- التساؤل مع المتعلمين عن الاغذية البسيطة التي تتناولها و عن سبب تناول الرياضيين اغذية بروتينية . - التساؤل عن ادوار الاغذية في الجسم ؟
مرحلة التحفيز	- تحفيز المتعلمين على ابداء تصوراتهم حول دور الأغذية في الجسم مثلا لما نرود الرياضي باغذية غنية بالبروتينات او الذي أصيب بدوار بمحلول سكري ؟
الموارد المستهدفة للبناء	
معرفة	- تستعمل الأغذية من طرف العضوية من اجل النشاط و النمو و الصيانة و تصف على أساس دورها الى : * - أغذية الطاقة كالفوسيدات و الدم (اللبيدات) . * - أغذية البناء مثل البروتينات ، الماء و الاملاح المعدنية و الفيتامينات .
منهجية	- وضع علاقة منطقية بين المعلومات لتصنيف الأغذية حسب دورها في العضوية . - استقصاء معلومات من تحليل معطيات لدور الأغذية .
قيمية	- يعي المتعلم ضرورة تناول أغذية متنوعة لتجنب اعراض مرضية ، فلكل غذاء بسيط دور في العضوية .
مضامين و مساعي التعلم	
نشاط المتعلم	نشاط المعلم
- انتظام التلاميذ في أفواج . - دراسة البطاقة الفوجية قبل الشروع في العمل بها . - تحليل معطيات الجدول مع اقتراح تفسير للمعطيات و العمل بتوجيهات المعلم .	- تفويج الفوج إلى أفواج صغيرة . - توزيع بطاقة لكل فوج تتضمن جدول حول تغذية اطفال باغذية مختلفة التركيب تكون منقوصة من غذاء بسيط في كل مرة . - الطلب من كل فوج تحليل معطيات الجدول مع مراقبة النشاطات و اسداء التوجيهات .

<p>- عرض جدول يبرز تجارب تغذية مجموعات اطفال بأغذية مختلفة التراكيب.</p> <p>- ماذا يوضح الجدول؟</p> <p>- كيف كان سلوك اطفال المجموعة الأولى؟</p> <p>- لماذا؟</p> <p>- إذا ما هو دور الغلو سيد و الدسم في الجسم؟</p> <p>- ما دامت توفر لنا الطاقة كيف يمكن تسميتها؟</p> <p>- كيف كان سلوك اطفال المجموعة الثانية؟</p> <p>- لماذا؟</p> <p>- إذا ما هو دور الماء، الأملاح المعدنية و البروتين في الجسم؟</p> <p>- ما دامت تساعد على النمو و بناء الجسم كيف نسميها؟</p> <p>- كيف كان سلوك اطفال المجموعة الثالثة؟</p> <p>- لماذا؟</p> <p>- إذا ما هو دور الفيتامينات في الجسم؟</p> <p>- ما دامت تقينا من الأمراض كيف يمكن تسميتها ؟</p>	<p>- يوضح مجموعات اطفال تتغذى بأغذية مختلفة من حيث التركيب</p> <p>- ضعف النشاط ، غثيان و ارهاق</p> <p>- ينقصها السكريات و الدسم</p> <p>- تعطينا النشاط ... الطاقة ...</p> <p>- يمكن تسميتها أغذية الطاقة.</p> <p>- ضعف نمو جسمها كثيرا و هزل.</p> <p>- ينقصها الماء، الأملاح المعدنية و البروتين.</p> <p>- تساعد في نمو الجسم ...</p> <p>- أغذية البناء.</p> <p>- أصيبت بأمراض تتمثل في تقوس العظام، الحفر ..</p> <p>- ينقصها الفيتامينات.</p> <p>- تقينا من الأمراض.</p> <p>- أغذية الوقاية.</p>
--	--

<p>*** دور الأغذية في الجسم ***</p> <p>- تصنف ادوار الاغذية في الجسم كالتالي :</p> <p>- أغذية الطاقة : تتمثل في الغلوسيدات (السكريات ، النشا) و الدسم.</p> <p>- أغذية البناء و الصيانة : مثل : البروتينات ، الماء و الأملاح المعدنية.</p> <p>- أغذية الوقاية : كالفيتامينات</p> <p style="text-align: right;">المصطلحات :</p> <p style="text-align: center;">Alimentation</p> <p style="text-align: right;">التغذية :</p>	<p>ارساء الموارد</p>
---	-----------------------------

<p>- تقديم مجموعة من الاعراض المرضية و الطلب من المتعلم تحديد السبب في ذلك .</p>	<p>التقويم</p>																				
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">المعيار 2 :</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">- يشخص اعراض نقص او غياب بعض الأغذية</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">المؤشرات :</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">- يذكر دور الأغذية البسيطة في الجسم .</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ضعيف</td> <td style="text-align: center;">جزئي</td> <td style="text-align: center;">جيد</td> <td style="text-align: center;">المؤشرات :</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">جيد</td> <td style="text-align: center;">جزئي</td> <td style="text-align: center;">ضعيف</td> <td style="text-align: center;">- يربط بين اعراض مرضية و نقص غذاء ما .</td> </tr> </table>					المعيار 2 :	- يشخص اعراض نقص او غياب بعض الأغذية			المؤشرات :	- يذكر دور الأغذية البسيطة في الجسم .			ضعيف	جزئي	جيد	المؤشرات :	جيد	جزئي	ضعيف	- يربط بين اعراض مرضية و نقص غذاء ما .	<p>معايير و مؤشرات التقويم</p>
المعيار 2 :	- يشخص اعراض نقص او غياب بعض الأغذية																				
المؤشرات :	- يذكر دور الأغذية البسيطة في الجسم .																				
ضعيف	جزئي	جيد	المؤشرات :																		
جيد	جزئي	ضعيف	- يربط بين اعراض مرضية و نقص غذاء ما .																		
<p>- بعد تحديد سبب الاعراض ، قد يخطا المتعلم . فيظهر العجز</p> <p>- لذا نقتح إعادة بناء المفاهيم وفق تغذية راجعة اما في حالة الاخفاق الجزئي يمكن الاعتماد على التعلم الافقي او اعداد بطاقة لمن تعثروا لتدارك الاخفاق .</p>	<p>المعالجة البيداغوجية</p> <p>تبنى على اساس مدى الاخفاق و نسبته</p>																				

بطاقة العمل الفوجي للوضعية التعليمية 03 :

دور الأغذية في الجسم

الاستاذة : درقاوي سميرة

المادة : علوم الطبيعة و الحياة

المستوى : الاولى متوسط

- دائما نسمع ان الرياضي يتناول اغذية غنية بالبروتينات او الذي أصيب بدوار بمحلول سكري فهل لكل غذاء بسيط دور في الجسم ؟
لتوضيح ذلك السند التالي يوضح ذلك .

النشاط الاول :

الاعراض	تركيب الأغذية	
- خمول و ضعف النشاط - غثيان و ارهاق	أغذية فقيرة للدهم و الغلوسيدات (السكريات ، النشويات)	المجموعة 01
- ضعف نمو الجسم مع نحافة	أغذية فقيرة للبروتين ، الماء و الاملاح المعدنية	المجموعة 02
- ظهور اعراض مرضية كالحفر و تقوس العظام	أغذية فقيرة للفيتامينات	المجموعة 03

السند 01 : يبرز اعراض مرضية لمجموعات من الأطفال نتيجة عوز غذائي

التعليمات :

- 1- حلل معطيات الجدول .
- 2- استنتج دور الأغذية البسيطة في الجسم (الدهم و الغلوسيدات ، البروتينات ، الماء و الاملاح المعدنية و كذلك الفيتامينات) .



بطاقة وضعية تعليمية بسيطة 04

مادة علوم الطبيعة و الحياة		مستوى اولى متوسط	
الميدان : الانسان و الصحة			
المقطع التعليمي : التغذية عند الانسان			
الكفاءة الختامية المستهدفة : امام اختلافات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وحيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولية للتنسيق الوظيفي في العضوية			
مركب الكفاءة 03 : . تبنى القواعد الصحية للتغذية			
الوضعية التعليمية المرحلية 03 : الرواتب الغذائية و التوازن الغذائي			
الوضعية التعليمية : الرواتب الغذائية			
هدف الوضعية التعليمية البسيطة		- التعرف على الرواتب الغذائية .	
طبيعة الوضعية التعليمية و خصائصها		- حصة عملية تتطلب دراسة جداول و بطاقات للوصول الى انواع الرواتب الغذائية .	
الاسناد العلمية المستعملة		-شفاقيات -وثائق العمل الفوجي ، الكتاب المدرسي حول الرواتب الغذائية .	
العقبات المتطلب تحطيمها		-على المتعلم ان يتخطى عقبة التخوف من تحليل معطيات الجداول و الاستنتاج ، اما الاختلاف بين احتياجات كل شخص يعتبر حاجزا عليهم تحطيمه .	
تخطيط الوضعية التعليمية و مضمونها			
فحص المكتسبات القبالية		- التساؤل مع المتعلمين عن دور الاغذية البسيطة في الجسم . - التساؤل حول تسمية الأغذية حسب الغذاء السائد فيها ؟	
مرحلة التحفيز		- تحفيز المتعلمين على ابداء تصوراتهم حول تغير الاحتياجات الغذائية للمرأة خلال الرضاعة . و حول العوامل الساهمة في تغير هذه الاحتياجات من شخص لآخر .	
الموارد المستهدفة للبناء			
معرفية		- الراتب الغذائي هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات جسم شخص ما خلال مدة 24 ساعة . * تختلف الرواتب الغذائية حسب النشاط ، الجنس ، العمر ، حالة الجسم و الظروف المناخية (درجة الحرارة) * الرواتب الغذائية الأساسية هي : راتب النمو ، راتب الصيانة و راتب العمل و النشاط .	
منهجية		- وضع علاقة منطقية بين المعلومات لاختلاف الرواتب الغذائية . - استقصاء معلومات من تحليل معطيات لاهم العوامل المساهمة في تغير الرواتب الغذائية من شخص لآخر .	
قيمية		- يعي المتعلم ضرورة تناول وجبات غذائية كافية تتماشى مع احتياجات الجسم .	
مضامين و مساعي التعلم			
نشاط المعلم		نشاط المتعلم	
- تفويج الفوج إلى أفواج صغيرة. - توزيع بطاقة لكل فوج تتضمن جدول لحاجيات الجسم من اغذية بسيطة لفئات مختلفة . -التساؤل عن عدد الوجبات الاساسية التي يتناولها الشخص خلال 24 سا ؟ - اذن كمية هذا الغذاء اللازمة لتلبية حاجيات الجسم خلال اليوم تدعى الراتب الغذائي		- انتظام التلاميذ في أفواج. - دراسة البطاقة الفوجية قبل الشروع في العمل بها. - اربع وجبات : فطور الصباح ، الغذاء ، لمجة المساء و العشاء .	

<p>- تحليل معطيات الجدول مع اقتراح تفسير للمعطيات و العمل بتوجيهات المعلم .</p> <p>- ان جسميهما في حالة نمو .</p> <p>- راتب النمو .</p> <p>- انهما يحتاجان الى طاقة اكبر أي أغذية طاقوية لتحريرها خلال العمل و النشاط .</p> <p>- راتب العمل (النشاط) .</p> <p>- راتب هذه الفئة غني بأغذية الصيانة كالألاح المعدنية ، الماء و البروتينات و يدعى راتب الصيانة او الراحة .</p> <p>- راتب غني بكل الأغذية البسيطة لا نهما في حالة انتاج لشخص اخر و يدعى راتبهما راتب الإنتاج .</p> <p>- السن ، الجنس ، النشاط وحالة الجسم (الحمل) .</p> <p>- نعم بالإضافة الى العوامل السابقة عامل المناخ كدرجة الحرارة تأثير على تغير الراتب الغذائي .</p>	<p>- الطلب من كل فوج تحليل معطيات الجدول مع مراقبة النشاطات و اسداء التوجيهات .</p> <p>- عرض جدول يبرز حاجيات جسم لفئات مختلفة من حيث كمية الاغذية البسيطة و كمية الطاقة اللازمة لكل فئة .</p> <p>- ما هو المشترك بين جسم الطفل و المراهق ؟</p> <p>- كيف نسمى راتب هذين الفئتين؟</p> <p>- جد العامل المشترك بين البالغين في حالة نشاط عضلي ؟</p> <p>- إذا كيف نسمى راتب هذه الفئة ؟</p> <p>- ادرس خصائص راتب شخص في حالة راحة و سم هذا الراتب .</p> <p>- ادرس كذلك خصائص المرأة الحامل و المرضع و سم راتبهما .</p> <p>- من خلال دراستك للجدول ما هي العوامل المساهمة في تغير الرواتب الغذائية من شخص لآخر ؟</p> <p>- عرض جدول يبرز الاختلاف بين حاجيات الجسم خلال موسمين حار و بارد .</p> <p>- هل للعوامل المناخية تأثير على نوعية الراتب الغذائي ؟</p>
---	---

***** الرواتب الغذائية *****

ارساء الموارد

- **الراتب الغذائي** : هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات جسم شخص ما خلال مدة 24 ساعة و نميز الرواتب التالية :
- راتب الصيانة : و هو خاص ببالغ يمارس نشاط خفيف و في حالة راحة .
- **راتب النمو** : و هو خاص بالطفل أو المراهق .
- **راتب العمل (النشاط)**: خاص بشخص يمارس نشاط عضلي متوسط أ و مكثف
- **راتب الانتاج** : خاص بامرأة حامل أو مرضعة .
- تؤثر في تركيب الراتب الغذائي و كميته العوامل التالية: - السن (تغير العمر)، الجنس (ذكر/أنثى) ، طبيعة النشاط (خفيف، متوسط، مكثف) و عوامل المناخ (درجة حرارة الوسط)
- المصطلحات** :
- Ration alimentaire** : الراتب الغذائي

<p>- تقديم مجموعة من الفئات و الطلب من المتعلم تحديد الراتب المناسب لكل فئة .</p>	<p>التقويم</p>						
<table border="1"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">المعيار 3 :</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ضعيف</td> <td style="text-align: center;">جزئي</td> <td style="text-align: center;">جيد</td> </tr> </table> <p>- يطبق أسس التغذية الصحية</p> <p>المؤشرات :</p> <p>- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية .</p> <p>- يقترح وجبة غذائية حسب الجنس ، العمر ، النشاط و الظروف المناخية .</p>	المعيار 3 :			ضعيف	جزئي	جيد	<p>معايير و مؤشرات التقويم</p>
المعيار 3 :							
ضعيف	جزئي	جيد					
<p>- بعد تحديد نوع الراتب الغذائي لكل فئة ، قد يخطأ المتعلم . فيظهر العجز</p> <p>- لذا نقترح إعادة بناء المفاهيم وفق تغذية راجعة اما في حالة الاخفاق الجزئي يمكن الاعتماد على التعلم الافقي او اعداد بطاقة لمن تعثروا لتدارك الاخفاق .</p>	<p>المعالجة البيداغوجية</p> <p>تبنى على اساس مدى الاخفاق و نسبته</p>						

بطاقة العمل الفوجي للوضع التعليمية 04 :
الرواتب الغذائية

الاستاذة : درقاوي سميرة

المادة : علوم الطبيعة و الحياة

المستوى : الاولى متوسط

- يتناول الانسان يوميا كمية من الاغذية موزعة في وجبات خلال 24 ساعة لتلبية حاجيات الجسم و يدعى هذا بالراتب الغذائي . قد يتغير الراتب الغذائي من شخص لأخر باختلاف حاجيات الجسم ، فمثلا كحالة خاصة تحتاج المرأة المرضع راتبا خاصا . فما هي أنواع الرواتب الغذائية ؟ و ماهي العوامل المساهمة في هذا التنوع ؟ لتوضيح ذلك الاسناد التالية توضح ذلك .

النشاط الاول :

الفئة	الغذاء البسيط	غلوسيد (g)	بروتين (g)	دسم (غرام)	أملاح م. (mg)	الفيتامينات (u.i)	طاقة الراتب (Kcal)
- طفل عمره 6 سنوات		115	40	53.3	200	2350	1600
- مراهق عمره 16 سنة		450	75	100	300.2	2863	3000
- بالغ يمارس نشاط عضلي متوسط		480	80	106.6	200.16	1681	3200
- بالغ يمارس نشاط عضلي مكثف		675	112.5	150	200.39	1683	4500
- بالغ في حالة راحة.		360	60	80	300.41	1642	2400
- أنثى بالغة في حالة راحة		330	55	73	301.41	1532	2200
- امرأة حامل أو مرضع		525	87.5	116.6	200	2552	3500

السند 01 : الاحتياجات الطاقوية لفئات مختلفة

التعليمات :

- 1- حلل معطيات الجدول و حاول إيجاد ما هو مشترك بالنسبة لجسم الطفل و المراهق.
- 3- اقترح تسمية للراتب الخاص بهما.
- 4- جد ما هو مشترك بين البالغين اللذان يمارسان نشاط عضلي.
- 5- اقترح انطلاقا من ذلك الراتب الخاص بهما.
- 6- وضح خصائص راتب البالغ الذي يوجد في حالة راحة ثم اقترح تسمية لراتبه الغذائي.
- 7- حدد خصائص راتب المرأة الحامل أو المرضع ايضا ثم اقترح له تسمية.
- 8- استنتج من خلال الجدول العاملين المؤثرين على تغيرات الراتب الغذائي.

	الحاجات الغذائية العضوية			الحاجات الغذائية المعدنية
	غلوسيد	بروتين	دسم	الماء
- في المناطق الحارة	تتناقص	ثابتة	تتناقص	تتزايد
- في المناطق الباردة	تتزايد	ثابتة	تتزايد	تتناقص

السند 02 : الاحتياجات الغذائية حسب المناخ

التعليمات :

- 9- حلل معطيات الجدول في السند الثاني و استنتج العامل المؤثر على الراتب الغذائي .



بطاقة وضعية تعليمية بسيطة 05

مستوى اولى متوسط		مادة علوم الطبيعة و الحياة	
الميدان : الانسان و الصحة			
المقطع التعليمي : التغذية عند الانسان			
الكفاءة الختامية المستهدفة : امام اختلافات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وجهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولية للتنسيق الوظيفي في العضوية			
مركب الكفاءة 03 : . تنى القواعد الصحية للتغذية			
الوضعية التعليمية المرحلية 03 : الرواتب الغذائية و التوازن الغذائي			
الوضعية التعليمية : <u>التوازن الغذائي</u>			
هدف الوضعية التعليمية البسيطة		- تحديد أسس التوازن الغذائي .	
طبيعة الوضعية التعليمية و خصائصها		- حصة عملية تتطلب دراسة اهم الاختلالات الصحية الناجمة عن سلوكات غذائية غير صحيحة .	
الاسناد العلمية المستعملة		-شفاقيات - بحوث ، الكتاب المدرسي، جهاز العرض لحالات مرضية ناتجة عن سوء التغذية .	
العقبات المتطلب تحطيمها		-قد يعي المتعلم ان التفريط في التغذية يسبب امراض سوء التغذية لكن الافراط فيها تسبب امراض يعتبر حاجزا عليهم تحطيمه .	
تخطيط الوضعية التعليمية و مضمونها			
فحص المكتسبات القبليّة		- استذكار مفهوم الراتب الغذائي و انواعه. - التساؤل ماذا يسبب اختلال في نسب الرواتب الغذائية ؟	
مرحلة التحفيز		- تحفيز المتعلمين على ابداء تصوراتهم حول سبب المجاعات في العالم بالمقابل البدانة وامراض القلب و..... في الدول الغنية .	
الموارد المستهدفة للبناء			
معرفة		- يجب ان يكون الراتب الغذائي كاملا و متوازنا لسد حاجات العضوية كما و نوعا . - الوجبة المتوازنة هي وجبة متنوعة و كافية لتلبية حاجات العضوية .	
منهجية		- وضع علاقة منطقية بين المعلومات لاهم الاختلالات الناجمة عن سلوكات غذائية غير صحيحة . - استقصاء معلومات من تحليل معطيات لضرورة توازن الوجبات الغذائية تنوعها و كفايتها .	
قيمية		- بناء قيم اجتماعية كالتكافل و دينية من خلال عدم التبذير و العقلنة في التغذية .	
مضامين و مساعي التعلم			
نشاط المتعلم		نشاط المعلم	
- انتظام التلاميذ في أفواج. - دراسة البطاقة الفوجية قبل الشروع في العمل بها. - امراض القلب ، تصلب الشرايين ، السكري و النقرس		- تفويج الفوج إلى أفواج صغيرة مع التركيز على المناقشة الجماعية . - توزيع بطاقة لكل فوج تتضمن وثائق لأعراض مرضية ناتجة عن اما الافراط او التفريط في التغذية . - عرض وثائق حول الترف الغذائي في الدول الغنية و ما ينتج عنه من سمنة و مضاعفاتها . - مناقشة الوثائق لتحديد المضاعفات الناتجة عن هذا الترف . فماهي ؟	

<p>- عرض وثائق حول حالات المجاعة في العالم و مناقشتها .</p> <p>- بداية مناقشة امراض ناتجة عن حالات خلل نقص عنصر من عناصر التغذية . ماهي هذه الاعراض و ما هو السبب ؟</p> <p>- التساؤل عن الحلول لتجنب هذه الاختلالات .</p>	<p>- نقص البروتين الحيواني الذي يسبب مرض الكواشيوركور اما نقص فيتامين D يسبب تقوس العظام ، نقص الفيتامين C يسبب في داء الحفر و نقص عنصر اليود يسبب في السلعة الدرقية</p> <p>- التوازن بين الحالتين لا تفريط و لا افراط .</p> <p>- ان يكون الغذاء متوازنا ، كافيا ، متنوعا و كذلك نظيفا</p> <p>- التكافل الاجتماعي و تكثيف المساعدات الدولية للدول الفقيرة .</p>
---	--

<p style="text-align: center;">*** التوازن الغذائي ***</p> <p>- إن أي خلل في الراتب الغذائي يؤدي حتما إلى اختلال في العضوية تنتج عنه أمراضا تعرف بأمراض التغذية سواءً بالنقصان أو الزيادة.</p> <p>- إفراط (الاكثار) في تناول أغذية الطاقة يؤدي إلى السمنة التي تنجر عنها مضاعفات خطيرة تتمثل في أمراض القلب ، السكري و ضغط الدم و الإفراط في تناول البروتينات يؤدي إلى داء النقرس.</p> <p>- أما التفريط (النقصان) فيؤدي إلى أمراض أخرى كالكساح بسبب نقص الفيتامين D ، الحفر بسبب نقص الفيتامين C ، الكواشيوركور راجع لنقص البروتين الحيواني و الاكثار من المشويات اما السلعة الدرقية سببها نقص عنصر اليود و لذلك:</p> <p>- يجب أن يكون الراتب الغذائي كاملا و متزنا لسد حاجات العضوية كما ونوعا .</p> <p>- ان يكون نظيفا و خالي من الميكروبات</p> <p style="text-align: right;">المصطلحات :</p> <p style="text-align: center;">L'équilibre Alimentaire : التوازن الغذائي</p>	<p style="text-align: center;">ارساء الموارد</p>
---	---

<p>اما اقتراح انجاز بحوث و مناقشتها الحصة الموالية او تقديم مجموعة من الاعراض المرضية و الطلب من المتعلم تحديد السبب و -ايجاد الحل المناسب لكل مرض .</p>	<p style="text-align: center;">التقويم</p>																
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">المعيار 3 :</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">-يطبق أسس التغذية الصحية</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">المؤشرات :</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية .</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">جيد</td> <td style="text-align: center;">جزئي</td> <td style="text-align: center;">ضعيف</td> <td></td> </tr> </table>					المعيار 3 :	-يطبق أسس التغذية الصحية			المؤشرات :	- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية .			جيد	جزئي	ضعيف		<p style="text-align: center;">معايير و مؤشرات التقويم</p>
المعيار 3 :	-يطبق أسس التغذية الصحية																
المؤشرات :	- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية .																
جيد	جزئي	ضعيف															
<p>- بعد تحديد سبب كل مرض و استنتاج الحل ،قد يخطئ المتعلم . فيظهر العجز</p> <p>- لذا نقتراح اعادة بناء المفاهيم وفق تغذية راجعة اما في حالة الاخفاق الجزئي يمكن الاعتماد على التعلم الافقي او اعداد بطاقة لمن تعثروا لتدارك الاخفاق .</p>	<p style="text-align: center;">المعالجة البيداغوجية</p> <p>تبنى على اساس مدى الاخفاق و نسبته</p>																

بطاقة العمل الفوجي للوضعية التعليمية 05 :
التوازن الغذائي

الاستاذة : درقاوي سميرة
المادة : علوم الطبيعة و الحياة
المستوى : الاولى متوسط

- نسمع دوما في الأشرطة الوثائقية ان للإفراط في التغذية لدى سكان الدول الغنية مضاعفات خطيرة ، بالمقابل يعاني الكثير من الدول الفقيرة من المجاعة بسبب التفريط في عناصر غذائية ؟ فماهي هذه المضاعفات في الحالتين ؟ و ما هي الحلول كي نحافظ على صحة اجسامها و نقيها من امراض سوء التغذية ؟ لتوضيح ذلك الاسناد التالية توضح ذلك .

النشاط الاول :



السند 01 : مضاعفات الإفراط في التغذية

التعليمات :

- 1- حلل معطيات الوثائق المعروضة في السند الأول .
- 2 - استنتج ما تسببه الإفراط في التغذية .



نقص في أغذية النمو يسبب ضمور العضلات



نقص الفيتامين D يسبب الكساح
(تقوس العظام)



قلة البروتين الحيواني و كثرة النشويات يسبب
الكواشيوركور



يسبب نقص الفيتامين C داء الاسقربوط



نقص عنصر اليود يؤدي الى الإصابة بالسلعة الدرقية

السند 02 : مضاعفات التفريط في التغذية

التعليمات :

- 3- حلل معطيات الوثائق المعروضة في السند الثاني .
- 4- استنتج ما يسببه التفريط في التغذية .
- 5- استنتج الحلول الممكنة لتباعها لتفادي الحالات المرضية السابقة سواءا جراء التفريط و الافراط في التغذية . واقترح تركيب الراتب الغذائي .

مذكرة وضعية تعلم الادماع للمقطع الاول : التغذية عند الانسان



المستوى	الاولى متوسط												
الميدان	<u>الانسان و الصحة</u>												
الكفاءة الختامية	- امام اختلالات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وحيهه بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولى للتنسيق الوظيفي في العضوية .												
مركبات الكفاءة	- الربط بي طبيعة الغذاء و دوره في العضوية . - تبني القواعد السليمة للتغذية .												
ماذا ندمج ؟	- موارد ذات طابع معرفي : ضرورة تبني القواعد الصحية للتغذية . - موارد ذات طابع منهجي : استعمال اساليب متنوعة من التعبير العلمي . - موارد ذات طابع سلوكي : تطبيق قواعد التغذية الصحية .												
الموارد التي يجندها المتعلم	- يجند موارد متعلقة بالتغذية عند الانسان و المشاكل الصحية الناجمة عن اختلالات التوازن الغذائي . - يجند موارده المنهجية المتعلقة باستقصاء معلومات من تحليل وثائق و تبليغها بأسلوب علمي .												
نص الوضعية المشكلة	- اصبح خالد الطفل المدلل لدى عائلته الغنية يعاني مآخرا من زيادة في الوزن مما سبب له مشاكلا صحية عديدة حيث اصبح يجد صعوبة في الركض مع اصدقائه، والاحساس بالتعب والارهاق عند بذل اي مجهود، فاراد صديقه ايمن وهو يتمتع بوزن مثالي ان يفسر لخالد ان حالته مرتبطة بتغذيته ونشاطه مدعما اقواله بوثائق السند التالية :												
الاسناد المستعملة للحل	 <p>الوثيقة 01: الاغذية التي يتناولها كل من خالد و ايمن ونشاطاتهما في اوقات الفراغ</p>												
تعليمات للمتعم	<p>الدهون الزائدة في الجسم يؤدي الى مرض السمنة الذي يزيد خطر الإصابة بالأمراض المُزمنة والمشاكل الصحية كالتصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم ومشاكل العظام والمفاصل، وغيرها، وقد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب...</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الغذاء البسيط</th> <th>غلويسيدات</th> <th>بروتينات</th> <th>دسم</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>تركيب غذاء خالد</td> <td>اكثر من 65%</td> <td>اقل من 6%</td> <td>اكثر من 34%</td> </tr> <tr> <td>تركيب غذاء ايمن</td> <td>61%</td> <td>13%</td> <td>26%</td> </tr> </tbody> </table>	الغذاء البسيط	غلويسيدات	بروتينات	دسم	تركيب غذاء خالد	اكثر من 65%	اقل من 6%	اكثر من 34%	تركيب غذاء ايمن	61%	13%	26%
الغذاء البسيط	غلويسيدات	بروتينات	دسم										
تركيب غذاء خالد	اكثر من 65%	اقل من 6%	اكثر من 34%										
تركيب غذاء ايمن	61%	13%	26%										
المدة المحددة	ساعة كاملة												
تعليمات للمتعم	<p>- اعتمادا على وثائق السند المقدمة و مكتسباتك القبلية :</p> <p>1- حدد الحالة المرضية التي يعاني منها خالد .</p> <p>2- فسر سبب هذه الاعراض المرضية .</p> <p>3- اقترح نصائح على خالد من اجل استعادة صحة جسمه .</p>												

الوثيقة 03 :عواقب سلوكيات خالد الغذائية

الوثيقة 02 : تركيب غذاء خالد و ايمن

مراحل و كفايات تسيير حصة تعلم الادمج :

المدة	المراحل و الكفايات
مدة قصوى 5 د	1-فحص من اجل الاسترجاع (المحاور العامة دون التدقيق في المعلومات) للموارد المعرفية للمقطع -تسمح باسترجاع المعارف لسهولة تجنيدها .
مدة قصوى 5 د	2-تقديم الوضعية و الطلب من المتعلمين قراءتها قراءة اولية . -تسمح القراءة الاولى بتطبيق العمليات العقلية الثلاثة الاولى من خلال : الاحساس (يشعر بوجود مشكلة) . الانتباه (يبيد اهتمامه بالمشكلة) . الادراك (يدرك اهمية المشكل و يفهم طريقة حله) .
مدة قصوى 5 د	3-تنظيم الموارد التي علينا تجنيدها . -مناقشة الموارد المعرفية التي سنجندها و توضيح الموارد المنهجية .
مدة قصوى 8 د	4-طلب المعالجة الفردية .(ترتيب الافكار الاساسية) -تسمح المعالجة الفردية لكل متعلم بإتمام تطبيق باقي العمليات العقلية : التذكر (استرجاع موارده المكتسبة من معارف) . التفكير (تجنيد الموارد اللازمة و بناء حل للمشكلة من خلال الترتيب و الانتقاء) ، التخيل (يتوقع وضعيات اخرى مماثلة) ، النقد (ابداء موقفه الشخصي الذي يعبر عن قيمة) .
مدة قصوى 10 دقائق	5-طلب المعالجة الجماعية ضمن افواج (كل فوج يخرج بمنتهج) و اثناء ذلك يقف المعلم على الاخفاقات لدى المتعلمين و يستدرکها بتغذية راجعة فورية . -يسمح العمل الجماعي على مستوى الفويجات بالتحلي بروح النقد و تقبل الاخر و التنازل على نرجسية الانا .
مدة قصوى 8 د	6-عرض اعمال الافواج من مقرر كل فوج -يسمح العرض لكل فوج بتبادل الافكار و تدارك النقص لكل فوج .
مدة قصوى 9 د	7-المعالجة الجماعية من خلال مناقشة اعمال الفويجات . -يتم خلالها تدوين مناقشة على السبورة و الخروج بحل نموذجي يحتفظ به المتعلم في دفتر النشاطات .
مدة قصوى 10 دقائق	8-التدوين على كراس الدروس باعتبارها وضعية تعلم

وضعية تعلم الادماج للمقطع التعليمي الأول التغذية عند الانسان

– اصبح خالد الطفل المدلل لدى عائلته الغنية يعاني مآخرا من زيادة في الوزن مما سبب له مشاكل صحية عديدة حيث اصبح يجد صعوبة في الركض مع اصدقائه، والاحساس بالتعب والارهاق عند بذل اي مجهود، فاراد صديقه ايمن وهو يتمتع بوزن مثالي ان يفسر لخالد ان حالته مرتبطة بتغذيته ونشاطه مدعما اقواله بوثائق السند التالية :



الوثيقة 01 : الاغذية التي يتناولها كل من خالد و ايمن ونشاطاتهما في اوقات الفراغ

الدهون الزائدة في الجسم يؤدي الى مرض السمنة الذي يزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والمشاكل الصحية كالتصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم ومشاكل العظام والمفاصل، وغيرها، وقد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب...

الغذاء البسيط	غلويسيدات	بروتينات	دسم
تركيب غذاء خالد	اكثر من 65%	اقل من 6%	اكثر من 34%
تركيب غذاء ايمن	61%	13%	26%

الوثيقة 03 : عواقب سلوكيات خالد الغذائية

الوثيقة 02 : تركيب غذاء خالد و ايمن

– اعتمادا على وثائق السند المقترحة و مكتسباتك القبلية :

- 1- حدد الحالة المرضية التي يعاني منها خالد .
- 2- فسر سبب هذه الاعراض المرضية .
- 3- اقترح نصائح على خالد من اجل استعادة صحة جسمه .

وضعية تعلم الادماج للمقطع التعليمي الأول التغذية عند الانسان

– اصبح خالد الطفل المدلل لدى عائلته الغنية يعاني مآخرا من زيادة في الوزن مما سبب له مشاكل صحية عديدة حيث اصبح يجد صعوبة في الركض مع اصدقائه، والاحساس بالتعب والارهاق عند بذل اي مجهود، فاراد صديقه ايمن وهو يتمتع بوزن مثالي ان يفسر لخالد ان حالته مرتبطة بتغذيته ونشاطه مدعما اقواله بوثائق السند التالية :



الوثيقة 01 : الاغذية التي يتناولها كل من خالد و ايمن ونشاطاتهما في اوقات الفراغ

الدهون الزائدة في الجسم يؤدي الى مرض السمنة الذي يزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والمشاكل الصحية كالتصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم ومشاكل العظام والمفاصل، وغيرها، وقد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب...

الغذاء البسيط	غلويسيدات	بروتينات	دسم
تركيب غذاء خالد	اكثر من 65%	اقل من 6%	اكثر من 34%
تركيب غذاء ايمن	61%	13%	26%

الوثيقة 03 : عواقب سلوكيات خالد الغذائية

الوثيقة 02 : تركيب غذاء خالد و ايمن

– اعتمادا على وثائق السند المقترحة و مكتسباتك القبلية :

- 1- حدد الحالة المرضية التي يعاني منها خالد .
- 2- فسر سبب هذه الاعراض المرضية .
- 3- اقترح نصائح على خالد من اجل استعادة صحة جسمه .