**4**

**مستوى: السنة الأولى متوسط**

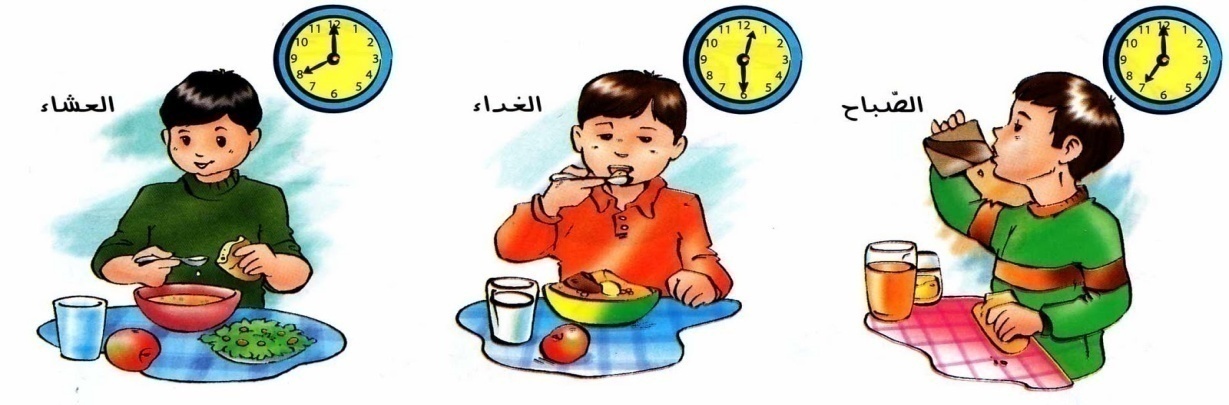


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **متوسطة: الشهيد بلمهدي الجودي –مزلوق- سطيف** | **الأستاذ: موسى حمزة** | | **المادة: علوم الطبيعة والحياة** |
| **مركبة الكفاءة 03: تبني القواعد السليمة للتغذية.**  **المورد التعلمي 03: الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي.**  **تعلم مورد 3-1: الرواتب الغذائية.**  **المورد المعرفي:**   * **أن يقترح وجبة غذائية حسب الجنس، العمر، النشاط والظروف المناخية.**   **المورد المنهجي: استقصاء معلومات.** | | | |
| **المصطلحات: الراتب الغذائي: Ration alimentaire.** | | **الوسائل: الكتاب المدرسي، حاسوب، جهاز العرض.** | |

**\*سير الحصة\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الزمن** | **نشاط المتعلم** | | **عمل الأستاذ** | **مراحل الدرس** |
|  | **يتناول الإنسان في اليوم الواحد مجموعة من الوجبات وهذا سواء للحصول على الطاقة أو النمو والصيانة، لكن الملاحظ أن كمية الأغذية المتناولة تختلف من شخص لآخر.** | | | **وضعية تعلم مورد** |
|  | **ما هي العوامل التي تحدد احتياجاتك اليومية؟** | | | **المشكلة** |
|  | | | **الفرضيات** |
|  | 1. **الفطور، الغذاء، العشاء، (اللمجة).** 2. **الراتب الغذائي: هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات الجسم خلال مدة 24 ساعة.** 3. **الحالة 1: العمر (السن).** 4. **الحالة 2: طبيعة النشاط.** 5. **الحالة 3: حالة المرأة (حامل أو مرضعة).** 6. **الحالة 4: الجنس.** 7. **الحالة 5: المناخ (درجة الحرارة).** | **نشاط 01: مفهوم الراتب الغذائي.**     1. **ما هي الوجبات التي تتناولها يوميا؟** 2. **إذا اعتبرنا أن مجموع ما تتناوله في اليوم يمثل ما يسمى بالراتب الغذائي، عرَف الراتب الغذائي.**   **نشاط 02: أنواع الرواتب الغذائية.**  **بالاعتماد على الوثائق المعروضة (جهاز العرض):**   1. **حدد العوامل التي تتحكم في تغير الحاجيات الغذائية في كل حالة.** | | **مرحلة البحث والتقصي** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2- أنواع الرواتب الغذائية: راتب النمو، راتب العمل، راتب الصيانة، راتب الإنتاج.** | 1. **استنتج أنواع الرواتب الغذائية.** |  |
|  | **الراتب الغذائي: هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات جسم شخص ما خلال مدة 24 ساعة.**   * **يتغير الراتب الغذائي لكل شخص حسب العوامل التالية: العمر، الجنس، طبيعة النشاط، حالة المرأة (حامل أو مرضعة)، الظروف المناخية (درجة الحرارة).** * **أنواع الرواتب الغذائية:**  1. **راتب النمو: هو الحاجيات الغذائية اليومية لطفل في مرحلة النمو.** 2. **راتب العمل (النشاط): هو الحاجيات الغذائية اليومية لشخص يقوم بنشاط مكثف.** 3. **راتب الصيانة: هو الحاجيات الغذائية اليومية لشخص بالغ في حالة راحة.** 4. **راتب الإنتاج: هو الحاجيات الغذائية اليومية لامرأة حامل أو مرضعة.** | | **إرساء المورد** |
|  | **اربط بين الشخص والراتب الغذائي المناسب له:**   * **تلميذ في السنة الأولى متوسط** * **امرأة حامل راتب النمو** * **بناء راتب الصيانة** * **رضيع راتب الانتاج** * **شيخ متقاعد راتب العمل** * **امرأة مرضعة** | | **تقويم المورد** |

****