**9**



**8**

**مستوى: السنة الرابعة متوسط**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **متوسطة: الشهيد بلمهدي الجودي –مزلوق- سطيف** | **الأستاذ: موسى حمزة** | | **المادة: علوم الطبيعة والحياة** |
| **مركبة الكفاءة:**   * **تطبيق قواعد التغذية الصحية.**   **المورد التعلمي 5: التوازن الغذائي.**  **المورد المعرفي:**   * **أن يحدد عواقب التغذية غير الصحية .** * **أن يقدَم تعريفا للتوازن الغذائي.**   **المورد المنهجي: استقصاء معلومات.**  **المورد القيمي:**   * **تنمية سلوكات غذائية صحية من خلال القواعد الصحية.** | | | |
| **المصطلحات:** | | **الوسائل: جهاز العرض، حاسوب، الكتاب المدرسي، مطبوعات.** | |

**\*سير الحصة\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الزمن** | **نشاط المتعلم** | **عمل الأستاذ** | **مراحل الدرس** |
|  | **خلال مشاهدتك لشريط وثائقي حول التغذية، لاحظت تناقضا كبيرا بين سكان دول العالم الثالث والدول المتقدمة، ولكن النقطة المشتركة هي وجود اختلالات في التغذية سواء للإفراط أو التفريط في التغذية وما يرافق ذلك من أمراض ومشاكل صحية.** | | **وضعية تعلم مورد** |
|  | **ما هي عواقب الاختلالات الغذائية؟ وما هي أسس التغذية الصحية؟** | | **المشكلة** |
|  | | **الفرضيات** |
|  | **1- تفسير الأعراض التي يعاني منها رضا:**   * **شحوب الوجه:** بسبب نقص عدد كريات الدم الحمراء (فقر الدم) مثلما توضحه الوثيقة 1. * **ضيق التنفس:** نقص الكريات الدموية الحمراء ينتج عنه نقص في كمية الهيموجلوبين المسؤول عن نقل الغازات، مما يؤدي إلى عدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الخلايا. * **التعب الشديد:** إهمال رضا لوجبة الفطور من جهة، ونقص عدد كريات الدم الحمراء والهيموجلوبين من جهة أخرى، يؤدي إلى نقص في كمية الأكسجين والمغذيات اللازمة للأكسدة الخلوية (التنفس) مما ينتج عنه قلة الطاقة اللازمة لتغطية هذا النشاط. | | **مرحلة البحث والتقصي** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **2- تفسير المشاكل الصحية التي ظهرت على وائل:**   * **الالتهاب المعوي الحاد:** بالاعتماد على الوثيقة 4، فإن احتواء المشروبات الغازية على أحماض، غاز Co2، ملونات ومواد حافظة، يؤثر على المخاطية المبكنة لجدار المعدة والأمعاء مما يسبب الالتهابات والتقرحات. * **الإمساك:** معاناة وائل من الإمساك سببه برنامجه الغذائي الخالي من الألياف النباتية التي تساعد على حركة الفضلات في المعي الغليظ (الوثيقة 3). * **زيادة الوزن (السمنة):** بسبب النظام الغذائي غير الصحي الذي يتبعه وائل (وجبات سريعة غنية بالدسم، مشروبات غازية غنية بالسكريات) مع قلة النشاط (إهمال الرياضة).   **3- سلوكين صحيين لتجنب المشاكل المرتبطة بسوء التغذية:**   * **رضا:**   - تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد (العدس، السبانخ.....)  - ضرورة الاهتمام بكل الوجبات وتناولها في وقتها المحدد.......إلخ.   * **وائل:**   - الابتعاد عن الوجبات السريعة مع الحرص على تناول الخضروات الغنية بالالياف.  - ممارسة الرياضة.   * **قواعد التغذية الصحية:** * أن يكون الراتب الغذائي مقسم على وجبات منتظمة. * أن يكون الراتب الغذائي متوازن ومتنوع وفق الصيغة GPL: 421 * أن يكون الراتب الغذائي نظيفا (معد وفق شروط النظافة، التأكد من صلاحية الأطعمة...) ...إلخ. | **مرحلة البحث والتقصي** |
|  | * **تعريف التوازن الغذائي: هو التغذية الخاضعة لمقاييس علمية يحترم فيها الكم والنوع وفق الحالة الفيزيولوجية للجسم.** * **تتعرض وظيفة التغذية لاختلالات متنوعة تنجم أساسا عن سلوكات غذائية غير صحية ويترتب عنها إصابات مختلفة.** * **لتجنب كل الاختلالات الناتجة عن سوء التغذية، يجب الالتزام بقواعد التغذية الصحية منها:** * **أن يكون الراتب الغذائي متنوع (أغذية حيوانية، نباتية، معدنية).** * **أن يكون الراتب الغذائي متوازن، نظيف وموزع في وجبات منتظمة.** * **ممارسة الرياضة...** | **إرساء المورد** |
|  | * **رسم الوثيقة ص45 + حل أقوم كفاءتي ص46** | **تقويم المورد** |