

المقطع التعليمي 01 :

التغذية عند الانسان

[اللسنة الأولى متوسط]

انجاز الأستاذة : درقاوي سميرة



مخطط تدرج التعليمات السنوية للاولى متوسط

الإستاذة : 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 ووجهة بتجديد 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	تقويم تشخيصي		
	2		مناقشة الوضعية الام الشاملة		
	3+2		تصنيف الأغذية حسب المصدر والتركيب	مناقشة الوضعية الانطلاقية للمقطع + مصدر الأغذية	01
	3			تركيب الأغذية	02
	4		الربط بين طبيعة الغذاء ودوره في العضوية	دور الأغذية في الجسم	01
	4		تبني القواعد السليمة للتغذية	الرواتب الغذائية	01
أكتوبر	1			التوازن الغذائي	01
	1	المقطع التعليمي الثاني : التغذية عند النبات الاخضر	وضعية تعلم الادماج + الاجابة على الوضعية الام		
	2		وضعية دمج مركبات الكفاءة		
	2		تعريف النبات الاخضر كمنتج أولي (وحيد) للمادة العضوية	ضرورة المحلول المعدني و الضوء	01
	3			العناصر المعدنية الضرورية للنبات	01
	3			مقر امتصاص المحلول المعدني	01
	4			ضرورة ثاني أكسيد الكربون و مقر امتصاصه	01
	4		الاعتناء بالنبات الاخضر كمنتج اولي (وحيد)	التركيب الضوئي	02
	1		للمادة العضوية	عطلة الخريف	

نوفمبر	02	01	علاقة الانسان بالنبات	وضع علاقة بين ظاهرة النتح و توزيع (وتوزع) النسغ عبر اعضاء النبات الاخضر		2
	02	01	دوران النسغ			2
		01	النتح و اهميته			3
	وضعية تعلم الادماج +الاجابة على الوضعية الانطلاقيه للمقطع					01
وضعية دمج مركبات الكفاءة					01	4
ديسمبر	فترة التقويم الفصلي (الاختبارات)					1+4
	02	01	المبادلات الغازية التنفسية عند الانسان	تميز خصائص سطوح التبادل	المقطع التعليمي الثالث : 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
	المعطلة الشتوية					1+4
	جانفي	02	01	المبادلات الغازية التنفسية عند النبات الاخضر	تميز خصائص سطوح التبادل عند النبات الأخضر	المقطع التعليمي الرابع : التحصل على الطاقة عند
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 الاخضر	3	
01		وضعية تعلم الادماج +الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			3	
01		وضعية دمج مركبات الكفاءة			4	
03	01	معنى الإطراح	ربط الاطراح بثبات توازن الوسط الداخلي	<u>المقطع التعليمي الخامس</u> <u>الإطراح و دوره في الحفاظ</u> <u>في ثبات توازن الوسط</u> <u>الداخلي</u>	4	
	01	دور الكلية في ثبات الوسط الداخلي			1	فبراير
	01	البنية التشريحية لأجهزة الاطراح			1	
01	01	القواعد الصحية للإطراح	تطبيق القواعد الصحية الاطراح		2	
01		وضعية تعلم الادماج +الاجابة على الوضعية الانطلاقية للمقطع			2	
01		وضعية دمج مركبات الكفاءة			3	
01	01	مراحل انتاش البذرة	تمييز مظاهر النمو و التطور عند النبات	<u>المقطع التعليمي السادس</u> <u>مظاهر النمو و التطور عند</u> <u>النبات الاخضر</u>	3	
01		وضعية تعلم الادماج +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	اللقاح	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	المقطع التعليمي الثامن : التكاثر الجنسي عند النباتات الزهرية	2		
	01	تعضي زهرة أحادية الجنس	النباتات ذات الأزهار		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 للكائنات الحية	المقطع التعليمي التاسع : وحدة بناء الكائنات الحية	1	ماي	
	01	دراسة خلايا النباتية			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 سلوكات 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 :

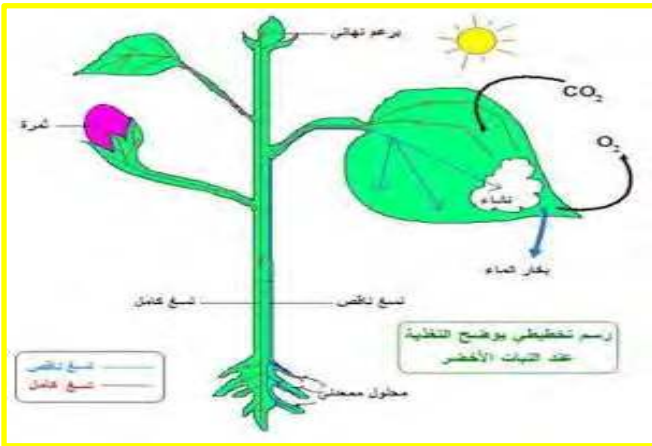
- يتغذى الانسان و النبات كونهما كائنين حيين ، و لا يمكنهما الاستغناء عن بعض فكلهما له دور في مواصلة حياة الاخر ، غير اننا لا نعرف لا مكونات غذاء كل من الانسان و النبات و لا دورها و لا الاختلافات الغذائية التي قد تؤثر على الكائنين و هذا ما يدعونا لطرح التساؤلات التالية :



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 ؟ وكيف نقى انفسنا منها ؟
- 3- كيف يتغذى النبات الأخضر ؟ وكيف يوفر الغذاء له و للإنسان ؟
- 4- كيف يحافظ الانسان على النبات ؟

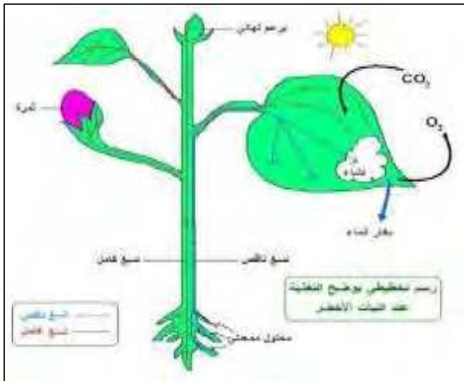
وضعية الانطلاق للمقطعين التغذية عند الانسان و النبات الاخضر

– يتغذى الانسان و النبات كونهما كائنين حيين ، و لا يمكنهما الاستغناء عن بعض فكلهما له دور في مواصلة حياة الآخر ، 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 يدعونا 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 ؟ وكيف نقي انفسنا منها ؟
- 3- كيف يتغذى النبات الأخضر ؟ وكيف يوفر الغذاء له و للإنسان ؟
- 4- كيف يحافظ الانسان على النبات ؟

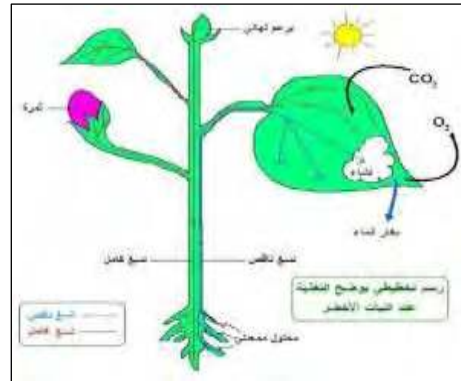
وضعية الانطلاق للمقطعين التغذية عند الانسان و النبات الاخضر

– يتغذى الانسان و النبات كونهما كائنين حيين ، و لا يمكنهما الاستغناء عن بعض فكلهما له دور في مواصلة حياة الآخر ، 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 يدعونا 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 ؟ وكيف نقي انفسنا منها ؟
- 3- كيف يتغذى النبات الأخضر ؟ وكيف 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 بتجديد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولى 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 تخطيها	-على المتعلم ان يعي ان ليس كل الاغذية تتفحم فقط التي تحوي عنصر الكربون اما الخالية منها فلا تتفحم و سيبقى هذا حاجزا عليهم تخطيه ، كما يجب التحفيز على العمل الفوجي لاكتساب الثقة بالنفس و تخطي 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		
معرفية	- مصدر وتركيب الأغذية . - الأغذية التي تتناولها من اصل عضوي (نباتي و حيواني) او معدني - تحوي الأغذية العضوية على غلوسيدات ، ليبيدات ، 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 .	
قيمية		
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 ***

- 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 :

Organique
Minérale

عضوي :
معدني :

ارساء الموارد

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

التقويم

معايير و مؤشرات التقويم

المعيار 1 :		
- ينظم الأغذية حسب معايير		
ضعيف	جزئي	جيد

المؤشرات :

- يميز بين غذاء معدني و عضوي .

المعالجة البيداغوجية

- بعد تحديد مصدر الأغذية ، قد يخطا المتعلم . فيظهر العجز
- 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 .

و نسبته

بطاقة العمل الفوجي للوضعية التعليمية 01 :
مصدر الأغذية

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 اختبري

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

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



بطاقة وضعية تعليمية بسيطة 02

مادة علوم الطبيعة و الحياة	مستوى اولى متوسط
الميدان : الانسان و الصحة	
المقطع التعليمي : التغذية عند الانسان	
الكفاءة الختامية المستهدفة : امام اختلالات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وجهة بتجديد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولى 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 تخطيها	-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 :

- 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 :

- غذاء بسيط : Aliment simple
- غذاء كامل : Aliment complexe

التقويم

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

معايير و مؤشرات التقويم

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

المعالجة البيداغوجية

- بعد تصنيف الاغذية ،قد يخطئ المتعلم . فيظهر العجز
 - لذا نقترح اعادة بناء المفاهيم وفق تغذية راجعة اما في حالة الاخفاق الجزئي يمكن الاعتماد على التعلم الافقي او اعداد بطاقة لمن تعثروا لتدارك الاخفاق .
- تبني على اساس مدى الاخفاق و نسبته

بطاقة العمل الفوجي للوضعية التعليمية 02 :

تركيب الأغذية

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 : اكسالات 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 الفهلنج

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

النشاط الاول :

التعليمات :

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

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

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

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 %	الغلوسيدات (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

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 وجهة بتجديد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولى للتنسيق الوظيفي في العضوية		
مركب الكفاءة 02 : الربط بين طبيعة الغذاء و دوره في العضوية		
الوضعية التعليمية المرحلية 02 : دور الاغذية في الجسم		
الوضعية التعليمية : دور الاغذية في الجسم		
هدف الوضعية التعليمية البسيطة		- التوصل الى تصنيف الاغذية الى اغذية 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		- شفافيات -وثائق العمل الفوجي ، الكتاب المدرسي حول دور الاغذية في الجسم .
العقبات المتطلب تخطيها		- على المتعلم ان يتخطى عقبة الخوف من تحليل معطيات الجداول و الاستنتاج ، كما ان الهدف من تغذيتنا يعتبر حاجزا عليهم تخطيه .
تخطيط الوضعية التعليمية و مضمونها		
فحص المكتسبات القبليّة		- التّساؤل مع المتعلمين عن الاغذية البسيطة التي تتناولها و عن سبب تناول الرياضيين اغذية بروتينية . - التّساؤل عن ادوار الاغذية في الجسم ؟
مرحلة التحفيز		- تحفيز المتعلمين على ابداء تصوراتهم حول دور الاغذية في الجسم مثلا لما نزود الرياضي باغذية غنية بالبروتينات او الذي أصيب بدوار بمحلول سكري ؟
الموارد المستهدفة للبناء		
معرفة		- تستعمل الاغذية من طرف العضوية من اجل النشاط و النمو و الصيانة و تصف على أساس دورها الى : * - اغذية الطاقة كالغلوسيدات و الدسم (اللليبيدات) . * - اغذية البناء مثل البروتينات ، الماء و الاملاح المعدنية و الفيتامينات .
منهجية		- وضع علاقة منطقية بين المعلومات لتصنيف الاغذية حسب دورها في العضوية . - استقصاء معلومات من تحليل معطيات لدور الاغذية .
قيمة		- يعي المتعلم ضرورة تناول اغذية متنوعة لتجنب اعراض مرضية ، فلكل غذاء بسيط دور في العضوية .
مضامين و مساعي التعلم		
نشاط المعلم		نشاط المتعلم
- 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 .		- انتظام التلاميذ في أفواج. - دراسة البطاقة الفوجية قبل الشروع في العمل بها. - تحليل معطيات الجدول مع اقتراح تفسير للمعطيات و العمل بتوجيهات المعلم .

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

***** دور الأغذية في الجسم *****

ارساء الموارد

- تصنف ادوار الاغذية في الجسم كنالي :
- **أغذية الطاقة** : تتمثل في الغلوسيدات (السكريات ، النشا) و الدسم.
- **أغذية البناء و الصيانة** : مثل : البروتينات ، الماء و الأملاح المعدنية.
- **أغذية الوقاية** : كالفيتامينات
- المصطلحات :**
- Alimentation**
- التغذية :**

- تقديم مجموعة من الاعراض المرضية و الطلب من المتعلم تحديد السبب في ذلك .		التقويم						
المعيار 2 : -يشخص اعراض نقص او غياب بعض الأغذية المؤشرات : - يذكر دور الأغذية البسيطة في الجسم . - يربط بين اعراض مرضية و نقص غذاء ما . <table><tr><th>جيد</th><th>جزئي</th><th>ضعيف</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		جيد	جزئي	ضعيف				معايير و مؤشرات التقويم
جيد	جزئي	ضعيف						
- بعد تحديد سبب الاعراض ،قد يخطا المتعلم . فيظهر العجز - لذا نقترح 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 نسبته						

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	
- حمول و ضعف النشاط - غثيان و ارهاق	أغذية فقيرة للدهن 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 (الدهن 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 وجهة بتجديد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولى للتنسيق الوظيفي في العضوية	
مركب الكفاءة 03 : . تبني 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	- شفافيات -وثائق العمل الفوجي ، الكتاب المدرسي حول الرواتب الغذائية .
العقبات المتطلب تخطيها	-على المتعلم ان يتخطى عقبة الخوف من تحليل معطيات الجداول و الاستنتاج ، اما الاختلاف بين احتياجات كل شخص يعتبر حاجزا عليهم تخطيه .
تخطيط الوضعية التعليمية و مضمونها	
فحص المكتسبات القبليّة	- التّساؤل مع المتعلمين عن دور الاغذية البسيطة في الجسم . - التّساؤل حول تسمية الأغذية حسب الغذاء السائد فيها ؟
مرحلة التحفيز	- تحفيز المتعلمين على ابداء تصوراتهم حول تغيير الاحتياجات الغذائية للمرأة خلال الرضاعة . و حول العوامل الساهمة في تغيير هذه الاحتياجات من شخص لآخر .
الموارد المستهدفة للبناء	
معرفة	- 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 تغيير الرواتب الغذائية من شخص لآخر .
قيمة	- يعي المتعلم ضرورة تناول وجبات غذائية كافية تماشي 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 .

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

*** الرواتب الغذائية *** - 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	ارساء الموارد
--	-----------------------------

التقويم	- تقديم مجموعة من الفئات و الطلب من المتعلم تحديد الراتب المناسب لكل فئة .														
معايير و مؤشرات التقويم	<table><tr><td colspan="3">المعيار 3 :</td><td rowspan="2">- يطبق أسس التغذية الصحية</td></tr><tr><td>جيد</td><td>جزئي</td><td>ضعيف</td></tr><tr><td colspan="3">المؤشرات :</td><td rowspan="2">- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية . - يقترح وجبة غذائية حسب الجنس ، العمر ، النشاط و الظروف المناخية .</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	المعيار 3 :			- يطبق أسس التغذية الصحية	جيد	جزئي	ضعيف	المؤشرات :			- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية . - يقترح وجبة غذائية حسب الجنس ، العمر ، النشاط و الظروف المناخية .			
المعيار 3 :			- يطبق أسس التغذية الصحية												
جيد	جزئي	ضعيف													
المؤشرات :			- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية . - يقترح وجبة غذائية حسب الجنس ، العمر ، النشاط و الظروف المناخية .												
المعالجة البيداغوجية	- بعد تحديد نوع الراتب الغذائي لكل فئة ،قد يخطأ المتعلم . فيظهر العجز - لذا نقترح اعادة بناء المفاهيم وفق تغذية راجعة اما في حالة الاخفاق الجزئي يمكن الاعتماد على التعلم الافقي او اعداد بطاقة لمن تعثروا لتدارك الاخفاق .														

بطاقة العمل الفوجي للوضعية 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 :

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

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 المعدنية	الحاجات الغذائية العضوية		
الماء	دسم	بروتين	غلوسيد
تتزايد	تتناقص	ثابتة	تتناقص
تتناقص	تتزايد	ثابتة	تتزايد

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 اختلالات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وحيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الاولى للتنسيق الوظيفي في العضوية	
مركب الكفاءة 03 : . تنبى 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	- شفافيات - بحوث ، الكتاب المدرسي، جهاز العرض لحالات مرضية ناتجة عن سوء التغذية .
العقبات المتطلب تخطيطها	- قد يعي المتعلم ان التفريط في التغذية يسبب امراض سوء التغذية لكن الافراط فيها تسبب امراض يعتبر حاجزا عليهم تخطيه .
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 .
قيمة	- 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 ؟

- عرض وثائق حول حالات المجاعة في العالم و مناقشتها . - بداية مناقشة امراض ناتجة عن حالات خلل نقص عنصر من عناصر التغذية . ماهي هذه الاعراض و ما هو السبب ؟ - التساؤل عن الحلول لتجنب هذه الاختلالات .	- 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 - التوازن بين الحالتين لا تفريط و لا افراط . - ان يكون الغذاء متوازنا ، كافيا ، متنوعا و كذلك نظيفا - التكافل الاجتماعي و تكثيف المساعدات الدولية للدول الفقيرة .
---	---

ارساء الموارد - إن أي خلل في الراتب الغذائي يؤدي حتما إلى اختلال في العضوية تنتج عنه أمراضا تعرف بأمراض التغذية سواءً بالنقصان أو الزيادة. - إفراط (الاكتار) 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. - أما التفريط (النقصان) فيؤدي إلى أمراض أخرى كالكساح بسبب نقص الفيتامين D ، الحفر بسبب نقص الفيتامين C ، الكواشيوركور راجع لنقص البروتين الحيواني و الاكتار من النشويات اما السلعة الدرقية سببها نقص عنصر اليود و لذلك: - يجب أن يكون الراتب الغذائي كاملا و متزنا لسد حاجات العضوية كما ونوعا . - ان يكون نظيفا و خالي من الميكروبات المصطلحات : التوازن الغذائي : L'équilibre Alimentaire	
--	--

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 .	التقويم																
<table><tr><td colspan="3"></td><td>المعيار 3 :</td></tr><tr><td>ضعيف</td><td>جزئي</td><td>جيد</td><td>-يطبق أسس التغذية الصحية</td></tr><tr><td colspan="3"></td><td>المؤشرات :</td></tr><tr><td colspan="3"></td><td>- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية .</td></tr></table>				المعيار 3 :	ضعيف	جزئي	جيد	-يطبق أسس التغذية الصحية				المؤشرات :				- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية .	معايير و مؤشرات التقويم
			المعيار 3 :														
ضعيف	جزئي	جيد	-يطبق أسس التغذية الصحية														
			المؤشرات :														
			- يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية .														
- بعد تحديد سبب كل مرض و استنتاج الحل ،قد يخطا المتعلم . فيظهر العجز - لذا نقترح 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 نسبته																

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 الافراط في التغذية

التعليمات :

- 1- حلل معطيات الوثائق المعروضة في السند الأول .
- 2 - استنتج ما تسببه الافراط 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 لتفادي الحالات المرضية السابقة سواءا جراء التفريط و الافراط في التغذية . واقتراح تركيب الراتب الغذائي .

مذكرة وضعية تعلم الادماج للمقطع الاول : التغذية عند الانسان



المستوى	الاولى متوسط												
الميدان	الانسان و الصحة												
الكفاءة الختامية	- امام اختلالات وظيفية عند الانسان ، يقدم ارشادات وحيه بتجديد 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 يجندھا 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 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 :												
الاسناد المستعملة للحل	 ايمن  خالد الوثيقة 01: الاغذية التي يتناولها كل من خالد و ايمن ونشاطاتهما في اوقات الفراغ <table><tr><td>الغذاء البسيط</td><td>غلويسيدات</td><td>بروتينات</td><td>دسم</td></tr><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></table> 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... الوثيقة 02 : تركيب غذاء خالد و ايمن الوثيقة 03 :عواقب سلوكيات خالد الغذائية	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%										
تعليمات للمتعلّم	- اعتمادا على وثائق السند المقدمة 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 .												
المدة المحددة	ساعة كاملة												

الوثيقة 03 :عواقب سلوكيات خالد الغذائية

الوثيقة 02 : تركيب غذاء خالد و ايمن

مراحل و كفايات تسيير حصة تعلم الادماج :

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 (يبدى 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 بمنتوج) و اثناء ذلك يقف المعلم على الاخفاقات لدى المتعلمين و يستدركها 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

– أصبح خالد الطفل المدلل لدى عائلته الغنية يعاني مآخرا من زيادة في الوزن مما سبب له مشاكل صحية عديدة حيث أصبح 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	غلوسيدات	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

– أصبح خالد الطفل المدلل لدى عائلته الغنية يعاني مآخرا من زيادة في الوزن مما سبب له مشاكل صحية عديدة حيث أصبح 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	غلوسيدات	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 .