

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9>

\* للحصول على جميع أوراق الصف التاسع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9science>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/9science2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف التاسع اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade9>

[bot\\_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف التاسع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

اليوم	التاريخ	الحصة	المكان	الصف	عنوان الدرس
					النظام الغذائي ( الفيتامينات )
					ص ٤٤ - ٤٥

9(A-9) المتعلم قادر على أن: يبين استقصاء فوائد الماء والأملاح والفيتامينات ويميز وينتق نظاماً غذائياً وفق خصائص محددة ويحدد التغيرات التي تحدث للجسم نتيجة نقص بعض الفيتامينات والأملاح ويعبر عن طرق استكشاف توجيهات الاسلام نحو الغذاء المتوازن باستخدام المعرفة والسلوكيات الاسلامية من مادة التربية الاسلامية .

يميز وينتق نظاماً غذائياً وفق خصائص محددة .	حقائق
---	-------

#### المفاهيم العلمية بالكفاية الخاصة :

- ١ - المغذيات الدقيقة :- هي الفيتامينات و الأملاح المعدنية .
  - تعتبر جزءاً أساسياً من النظام الغذائي . علل ؟
  - لأن الجسم يحتاج إليها بكميات قليلة للقيام بالعمليات الكيميائية الحيوية مثل استخراج الطاقة من الغذاء .
- ٢ - الفيتامينات :- هي مركبات كيميائية معقدة يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة .
  - يمكن الحصول عليها من مصادر غذائية خارجية .

#### نهج التعلم :

نشاط المتعلم	نوع النشاط	المهارات المكتسبة	مواد وأدوات النشاط	الاستراتيجيات وأساليب التعلم
اهمية المغذيات في غذائك	جماعي	الاستنتاج - الملاحظة - المناقشة	كتاب الطالب ص ٤٤ - فيلم تعليمي للغذاء الصحي	التفكير دقيقة التعلم بالاكشاف
مجموعات الفيتامينات	جماعي	الاستنتاج - الملاحظة	كتاب الطالب ٤٥	التعلم بالعصف الذهني - خريطة مفاهيم

نشاط واجب للمتعلم ) لنقص الفيتامينات والمشاكل الصحية (	جماعي	الملاحظة- الاستنتاج	كتاب الطالب ص ٨٤	التعلم بالعصف الذهني
--	-------	------------------------	------------------	----------------------

### خطة السير في الحصة :

تنشيط المعرفة السابقة : اسأل الطالبات السؤال الآتي :

ما الغذاء الصحي المتوازن ؟ وما هي أضرار سوء التغذية ؟ .

ثم اتناقش مع الطالبات في مكونات الأطعمة من خلال مشاهدة فيلم تعليمي للمجموعات الغذائية والأملاح الفيتامينات للصحة ويتم تسجيل البيانات في الكتاب المدرسي صفحة ٤٤ .

**النظام الغذائي**

**مكونات الأطعمة**

تعرفت، من خلال الفيلم، على أهمية المجموعات الغذائية والأملاح والفيتامينات للصحة.

١. صمّم نظامًا غذائيًا متكاملًا لأحد أيام الأسبوع.

الوجبات				
الفطور	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء
بسطة مسلوقة / كوكب حليب / شرائح خيار خض / طماطم / خبز	هبة فاكهة / ٨ حبات / مكسرات نيئة	صدر دجاج مشوي / سلطة خضراء / أرز	قطعة كعك	ببرجر مشوي / شرائح طماطم و خض / خبز أسود

٢. قارن الكمية المعدّة للفرد بالمقياس العالمي. هل تعتقد أنّ ما أعددتّه مناسب؟ فسر.

نعم - لأنّ هذا النظام الغذائي الصحي تمّ تخطيطه لشخص يحتاج تقريباً كمية تتراوح بين ٢١٠٠ إلى ٢٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم.

ثم اتناقش مع الطالبات في حقائق النظام الغذائي صفحة ٤٥ :

المغذيات الدقيقة :- هي الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

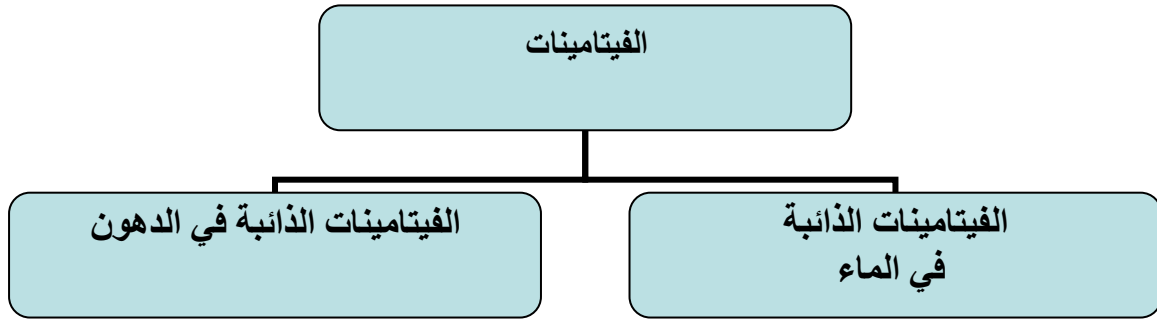
- تعتبر جزءا أساسيا من النظام الغذائي . علل ؟

- لأن الجسم يحتاج إليها بكميات قليلة للقيام بالعمليات الكيميائية الحيوية

ثم اتناقش مع الطالبات في ما هي الفيتامينات وواوضح الاتي :

- \* الفيتامينات :-** هي مركبات كيميائية معقدة يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة .
- يمكن الحصول عليها من مصادر غذائية خارجية .
  - كمثال للفيتامينات فيتامين D الذي يمكن أخذه كأقراص دوائية ، و ينتجه الجلد عندما يتعرض لأشعة الشمس .
  - بعض أنواع البكتيريا التي تعيش في الجسم تنتج بعض الفيتامينات .
  - الأطعمة الطازجة تفقد بعض الفيتامينات تدريجيا في حال زيادة مدة طهيها أو عند تخزينها في المتاجر مدة طويلة قبل بيعها .

ثم اقوم بعمل خريطة مفاهيم للفيتامينات علي السبورة :



ثم اقوم بمناقشة الاتي مع الطالبات صفحة ٤٥ :

تُقسَّم الفيتامينات إلى مجموعتين		
وجه المقارنة	الفيتامينات الذائبة في الماء	الفيتامينات الذائبة في الدهون
الذوبان	تذوب في الماء.	تذوب في الدهون.
مصدرها	توجد في الأطعمة الغنية بالماء كالفاكهة والخضار.	توجد في الأطعمة الدهنية كاللحوم ومنتجات الحليب.
أمثلة	فيتامين C ويساعد في المحافظة على الجلد والأنسجة الضامة، كما يساعد الأمعاء على امتصاص الحديد.	فيتامين A مهم للرؤية والنمو وانقسام الخلايا، بالإضافة إلى أهمية دوره في تعزيز جهاز المناعة.
	فيتامين B1 يساعد على تفتيت الكربوهيدرات والدهون.	فيتامين D مهم لنمو العظام والمحافظة على قوتها.
	فيتامين B2 يساعد الجسم على استخراج الطاقة من الدهون والبروتين والكربوهيدرات.	فيتامين E يحمي خلايا الجسم من هجمات المواد الكيميائية (مضادات الأكسدة).
	فيتامين B12 يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.	فيتامين K يساعد على تخثر الدم.

التقويم الصفّي : اطلب من الطالبات حل النشاط صفحة ٤٨ فقط ( حور + مشعل )

بعد إجراء الفحص لمجموعة من المتعلّمين في الصفّ التاسع، اتّضح وجود نقص لديهم في بعض الأملاح والفيتامينات، سجّل في الجدول التالي المشاكل الصحيّة التي قد يتعرّضون لها.

إسم المتعلّم	العنصر الغذائي	المشاكل الصحيّة التي قد يتعرّض لها
مشعل	فيتامين ب 12 (Vit.B12)	<b>شعوب واصفرار البشرة و التعب والإرهاق و الغدران والتّميل و الاضطراب الحركي و التهاب اللسان و صعوبة التنفّس و صعوبة في الرؤية و التغيّر في المزاج و الشعور بالاكئاب .</b>

بعد إجراء الفحص لمجموعة من المتعلّمين في الصفّ التاسع، اتّضح وجود نقص لديهم في بعض الأملاح والفيتامينات، سجّل في الجدول التالي المشاكل الصحيّة التي قد يتعرّضون لها.

إسم المتعلّم	العنصر الغذائي	المشاكل الصحيّة التي قد يتعرّض لها
حور	فيتامين د (Vit.D)	<b>آلام العظام وضعف العضلات و زيادة خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية و ضعف إدراكي لدى كبار السن و الربو الحاد عند الأطفال .</b>