



أهلاً ومرحباً  
بكم في حصة  
التربية  
الأخلاقية

# نحن ملتزمون بقواعد التعلم الذكي



أنتبه للدرس جيدا

1



التفاعل الإيجابي

2



الالتزام بالوقت  
المحدد للحصص

3



عدم فتح الكاميرا أو  
تصوير الشاشة

4



عدم فتح المايكرفون  
بدون إذن المعلمة

5

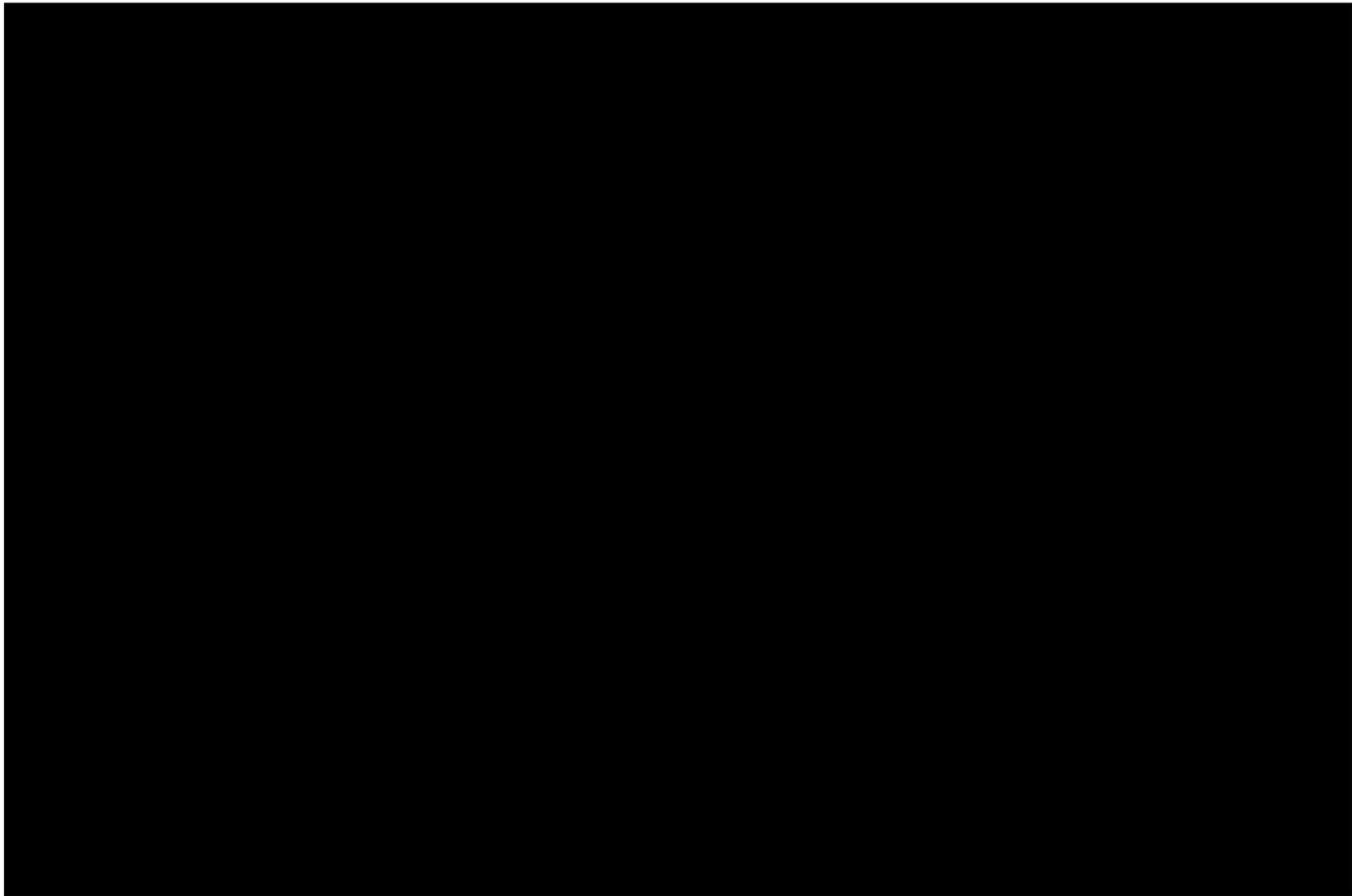


أستاذن قبل  
الإجابة

6

هيا يا مبدعات : لنستمع إلى  
الفيديو لنستنتج عنوان الدرس





# عنوان الدرس

اجابة صحيحة  
أحسن



إلى بي بي

تتمتع بنمط  
حياة صحي

؟



## نواتج التعلم

\*توضح المقصود بمفهوم نمط الحياة  
الصحي ، النظام الغذائي.  
\*تستنتج أهمية الخيارات الصحية في  
الأكل والرياضة.



# المفردات

تغذية

كربوهيدرات

نظام غذائي

التمهيد للدرس ...



بجسمك

أفانت

تعيّن بين

جنباته

# والآن هيا بنا نقرأ

مهارة  
قراءة  
النص

اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.

أثار موضوع تزايد حالات السمنة وغيره من المشاكل الصحية كسكري الأطفال، في البلدان المتقدمة، نقاشاً واسعاً حول صحة الطفل وغذائه إذ إن هذه القضايا لا تؤثر في مستقبل الأطفال فحسب، وإنما تؤثر في مستقبل البلدان المعنيتة أيضاً.

تعدّ خياراتنا الغذائية السيئة، إضافةً إلى قلة النشاط البدني، والعادات الأسرية التي لا تراعي نمط الحياة الصحي، الأسباب الرئيسة للسمنة. يخشى الأطباء من أن انتشار السمنة لدى الأطفال قد يسبّب مشاكل صحية مزمنة في مرحلة البلوغ.

ويرى الخبراء أنّ الغذاء الجيد، والنشاط البدني، وأنماط النوم السليمة هي من أهمّ العوامل التي تسهم في صحة الفرد، كما يشددون على ضرورة اكتساب العادات الجيدة في مرحلة مبكرة من الحياة.



أ. كَيْفَ تُؤَثِّرُ الْقَضَايَا الصَّحِيَّةُ فِي الْبَلَدِ وَفِي الْفَرْدِ؟

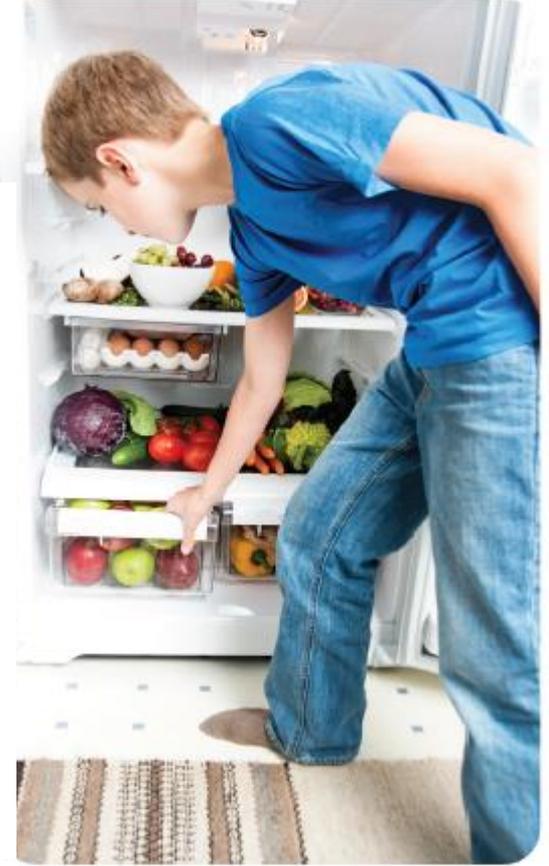
---

ب. فِي رَأْيِكَ، لِمَاذَا مِنْ السَّهْلِ تَعَلُّمُ الْعَادَاتِ الْجَيِّدَةِ فِي طَوْرٍ مُبَكِّرٍ مِنَ الْحَيَاةِ؟

---

ج. مَا الْعَادَاتُ الْأَسْرِيَّةُ الَّتِي قَدْ تُؤَدِّي إِلَى مَشْكَلاتٍ صَحِيَّةٍ مِثْلَ الْمَذْكُورَةِ فِي النَّصِّ؟

---



مهارة  
تحليل  
الصور

لاحظي الصور جيداً ثم أجيبني :



أي الأطعمة  
التي تفضلين  
تناولها  
أكثر [قيمي  
نفسك هل  
طعامك صحي



البقول



الحلوى



الفاكهة والخضار



البروتينات

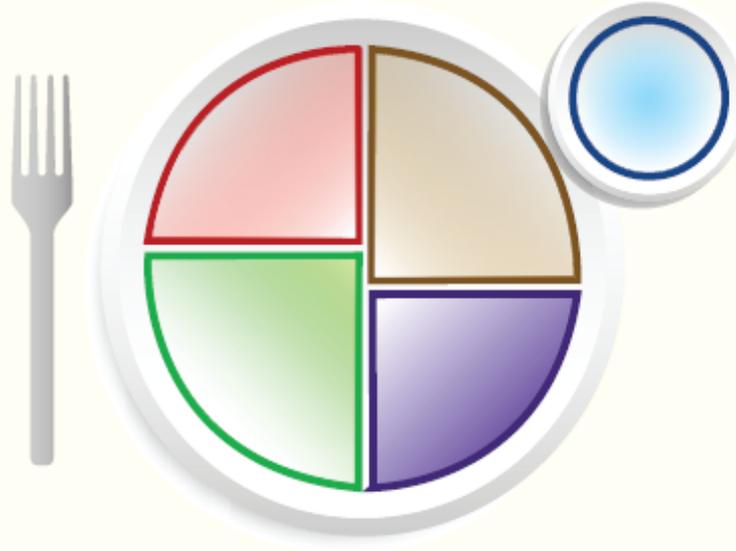


المشروبات الغازية



مشتقات الحليب

## مهارة قراءة النص



### اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.

يُعرف النظام الغذائي في الشرق الأوسط بفوائده الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض المزمنة وخاصة تلك المرتبطة بالقلب. هو يتركز بشكل كبير على زيت الزيتون والأسماك والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقوليات كأغذية رئيسية. فإذا اتبعت هذا النظام الغذائي التقليدي، فإنك لن تتناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والسكريات والحلويات إلا نادراً، ممّا يجعل منه نظاماً غذائياً فقيراً بالدهون المشبعة والكوليسترول، والذي يُعتبر كلٌّ منهما عدواً للقلب. في هذا النظام، يتم الحصول على البروتين من الأسماك والبقوليات مثل العدس والفاصوليا، وهي وفيرة في البلدان المتوسطة.

يعدّ النظام الغذائي المتوسطي مفيداً لصحة الدماغ، فقد كشفت الدراسات أنّ خطر الإصابة بأمراض مثل الباركنسون أو الزهايمر ينقلص إلى حدّ كبير لدى الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام.



هيا نفكر ونجيب



تخيلي أن أمامك مختلف أنواع  
الأطعمة كيف ستملأين طبقك  
بطريقة صحية ؟



## اختاري سؤالك

3

وضحي  
العادات  
الخاطئة  
لتحضير  
الطعام؟

2

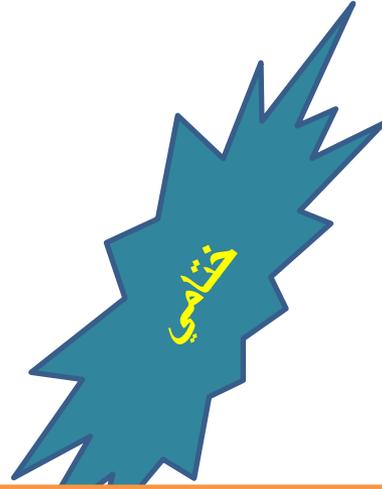
ما المقصود  
بنمط حياة  
صحي؟

1

برأيك ،متى  
يتعود الإنسان  
العادات  
الصحية  
الجيدة .



2  
دقائق



السؤال الختامي : من خلال (إستراتيجية اطرح سؤالاً )  
قومي بتوجيه سؤال إلى زميلتك عن الدرس



بطاقة  
خروج

استراتيجية  
ماذا تعلمت؟

ان شاء الله استفدتم  
وأستودعكم الله .

