دليل المعلم

سلامة الجهاز الهضمي

45 دقيقة — العمل الفردي في بداية الدرس ثم مجموعات من ثلاثة إلى أربعة دارسين للنشاط والتحدي

نواتج التعلم

- يعدد الدارس ثلاث عادات تحافظ على سلامة الجهاز الهضمي
- يوضح أثر الإهمال في النظافة على صحة الجهاز الهضمي
- يصنف الأطعمة إلى مفيدة وضارة لصحة الجهاز الهضمي
- يطبق سلوكيات صحية سليمة أثناء تناول الطعام
- يستنتج العلاقة بين شرب الماء وسلامة عملية الهضم

قبل الحصة

- تجهيز صور لأعضاء الجهاز الهضمي
- إحضار مواد التجربة العملية
- تجهيز بطاقات تصنيف الأطعمة
- تحضير أوراق العمل مطبوعة

سير الحصة

المرحلة	الزمن	ما يحدث
التهيئة وطرح السؤال المثير	5 د	طرح سؤال عن سبب آلام البطن وربطه بخبرات الدارسين
عرض مفهوم الجهاز الهضمي وأهميته	8 د	شرح مبسط لمسار الطعام وأهمية سلامة الجهاز الهضمي باستخدام الشرائح
شرح العادات الصحية الثلاث	12 د	تناول عادات الغسل والمضغ والغذاء المتوازن مع أمثلة من البيئة المحلية
التطبيق العملي والتجربة	10 د	تنفيذ تجربة المضغ ومناقشة النتائج ثم تصنيف بطاقات الأطعمة
التحدي الجماعي	7 د	البدء في تصميم الملصق الإرشادي ضمن المجموعات
التلخيص والتقويم الختامي	3 د	مراجعة سريعة لأهم الأفكار وحل سؤالين من ورقة العمل

التجربة: تجربة مضغ الطعام وتأثيره على الهضم

الأدوات: قطعة خبز صغيرة · كوب ماء · ملعقة · ورقة وقلم للتسجيل

1. اطلب من الدارس مضغ قطعة خبز جيدًا لمدة طويلة قبل بلعها ولاحظ الطعم الحلو الذي يظهر
2. اطلب من دارس آخر بلع قطعة خبز بسرعة دون مضغ كافٍ
3. ناقش الفرق بين الحالتين في الشعور بعد البلع
4. اشرب كوب ماء بعد الانتهاء ودوّن ملاحظاتك في ورقة

السلامة: التأكد من عدم وجود حساسية من الخبز · عدم الإسراع في البلع تجنبًا للاختناق · الإشراف المباشر من المعلم أثناء التجربة

النتيجة المتوقعة: يلاحظ الدارسون أن المضغ الجيد يجعل الطعام أسهل في البلع ويظهر طعمًا حلوًا بسبب بدء الهضم في الفم، بينما البلع السريع يسبب إحساسًا بصعوبة في الحلق، مما يؤكد أهمية المضغ الجيد لسلامة الهضم

دعم المتعثرين: للدارسين المتعثرين يمكن استخدام صور مبسطة أكثر وتكرار الأمثلة الحسية مع تقليل عدد المفردات الجديدة المطلوب حفظها، والتركيز على عادة أو عادتين فقط

إثراء المتميزين: للمتميزين يمكن تكليفهم بالبحث عن معلومة إضافية حول أحد أعضاء الجهاز الهضمي وعرضها على الزملاء، أو تصميم قصة قصيرة توضح رحلة الطعام داخل الجسم

التقويم: يقيس المعلم تحقق النواتج من خلال ملاحظة مشاركة الدارسين أثناء النقاش، ودقة إجاباتهم في ورقة العمل، وجودة تصنيفهم للأطعمة، ومدى التزامهم بالعادات الصحية خلال التجربة العملية