دليل المعلم

اعداد وجبة غذائية صحية

45 دقيقة — فردي مع دعم فردي، ومجموعات صغيرة من 2 إلى 3 طلاب في النشاط الجماعي

نواتج التعلم

- يسمي الطالب نوعين من الأطعمة الصحية
- يصنف الطالب الطعام إلى صحي وغير صحي
- يرتب الطالب أطعمة بسيطة لعمل وجبة صحية
- يذكر الطالب فائدة واحدة للطعام الصحي لجسمه

قبل الحصة

- تجهيز بطاقات صور الأطعمة
- تجهيز فاكهة وخضار حقيقية نظيفة
- تجهيز أطباق ورقية فارغة
- التأكد من عدم وجود حساسية غذائية لدى الطلاب

سير الحصة

المرحلة	الزمن	ما يحدث
التهيئة	5 د	عرض صور طعام وسؤال الطلاب عن الطعام المفضل لديهم
عرض المفهوم	10 د	شرح الفرق بين الطعام الصحي وغير الصحي باستخدام الشرائح والصور
نشاط حسي	15 د	تنفيذ نشاط بناء الطبق الصحي باستخدام الأطعمة الحقيقية والبطاقات
تطبيق فردي	10 د	حل أوراق عمل مبسطة مع دعم المعلم لكل طالب
ختام	5 د	تلخيص الدرس وسؤال كل طالب عن طعام صحي واحد تعلمه

التجربة: أبني طبقي الصحي

الأدوات: طبق بلاستيكي أو ورقي · بطاقات صور أطعمة صحية وغير صحية · فاكهة حقيقية مثل تفاحة وموزة · خضار حقيقي مثل خيار

1. اجلس الطالب أمام الطبق الفارغ
2. اعرض بطاقات الأطعمة المختلفة أمامه
3. اطلب منه اختيار الأطعمة الصحية فقط
4. يضع الطالب الأطعمة الصحية داخل الطبق
5. يسمي كل طعام وضعه بصوت عالٍ
6. في النهاية يمسك الفاكهة الحقيقية ويتذوق قطعة صغيرة

السلامة: اغسل يدي الطالب قبل لمس الطعام · تأكد من عدم وجود حساسية من أي فاكهة · قطع الفاكهة قطع صغيرة آمنة

النتيجة المتوقعة: يتمكن الطالب من اختيار الأطعمة الصحية ووضعها في الطبق، مما يدل على فهمه للفرق بين الصحي وغير الصحي

دعم المتعثرين: استخدام صور كبيرة وواضحة، تكرار الكلمات، مساعدة يدوية في وضع البطاقات، تبسيط الأسئلة إلى نعم أو لا

إثراء المتميزين: الطلب من الطالب المتميز تسمية ثلاثة أطعمة صحية جديدة أو رسم وجبته المفضلة

التقويم: ملاحظة المعلم أثناء النشاط العملي، وتقييم إجابات ورقة العمل، وقدرة الطالب على تسمية طعام صحي واحد شفهيًا