دليل المعلم

الهرم الغذائي ومحتوياته

45 دقيقة — العمل الفردي ثم مجموعات صغيرة من 2 إلى 3 طلاب

نواتج التعلم

- يذكر الطالب اسم الهرم الغذائي
- يصنف الطالب الأطعمة إلى مجموعاتها الصحيحة
- يرتب الطالب مجموعات الهرم الغذائي من الأكثر إلى الأقل
- يختار الطالب أطعمة صحية من بيئته اليومية

قبل الحصة

- تجهيز صورة كبيرة للهرم الغذائي
- تجهيز بطاقات طعام وأدوات القص واللصق
- تجهيز عينات طعام حقيقية بسيطة

سير الحصة

المرحلة	الزمن	ما يحدث
التهيئة	5 د	عرض صورة الهرم وطرح سؤال مثير عن أنواع الطعام
الشرح	15 د	شرح طوابق الهرم الأربعة بأمثلة وصور حقيقية
النشاط التطبيقي	15 د	تنفيذ نشاط بناء مجسم الهرم الغذائي بالبطاقات
التطبيق الفردي	5 د	حل أسئلة ورقة العمل بمساعدة المعلم
الختام	5 د	تلخيص الدرس وسؤال كل طالب عن طعامه المفضل ومكانه في الهرم

التجربة: نبني هرمنا الغذائي

الأدوات: ورق مقوى · صور أطعمة مقصوصة أو بطاقات جاهزة · مقص · لاصق · ألوان

1. نقص ورقة مقوى على شكل هرم كبير
2. نقسم الهرم إلى أربعة طوابق
3. نلون كل طابق بلون مختلف
4. نلصق صور الطعام المناسبة في كل طابق
5. نعرض الهرم أمام الفصل ونشرح كل طابق

السلامة: استخدام مقص آمن بحواف دائرية · مساعدة المعلم عند القص · الحذر من ابتلاع قطع صغيرة

النتيجة المتوقعة: يصنع الطالب هرمًا غذائيًا صحيحًا يبيّن أن الحبوب في الأسفل والحلويات في القمة، مما يثبت فهمه لترتيب الطعام حسب الكمية المطلوبة

دعم المتعثرين: استخدام صور كبيرة وواضحة، تقليل عدد البطاقات، تكرار الأمثلة، تقديم مساعدة يدوية في اللصق والقص

إثراء المتميزين: يطلب من الطالب المتميز تصميم وجبة يوم كامل مكونة من ثلاث وجبات متوازنة

التقويم: ملاحظة المعلم أثناء النشاط العملي، وتصحيح ورقة العمل، ومراجعة إجابات الاختبار القصير