دليل المعلم

اهمية الهرم الغذائي

45 دقيقة — فردي مع دعم مباشر من المعلم، ومجموعات ثنائية في النشاط

نواتج التعلم

- يذكر الطالب تعريف الهرم الغذائي
- يصنف الطالب الأطعمة حسب مجموعاتها في الهرم
- يوضح الطالب فائدة واحدة لكل مجموعة غذائية
- يرتب الطالب مجموعات الهرم من الأكبر إلى الأصغر
- يختار الطالب أطعمة صحية من بيئته اليومية

قبل الحصة

- طباعة صورة كبيرة للهرم الغذائي
- تجهيز بطاقات أطعمة حقيقية أو صور
- تحضير مواد النشاط اليدوي

سير الحصة

المرحلة	الزمن	ما يحدث
التهيئة	5 د	سؤال الطلاب عن طعامهم المفضل وعرض صورة الهرم
عرض المفهوم	10 د	شرح شكل الهرم وطبقاته بالصور والأمثلة
الشرح التفصيلي	10 د	توضيح كل مجموعة غذائية وفائدتها بأمثلة محسوسة
النشاط العملي	12 د	تنفيذ نشاط بناء الهرم الغذائي بالصور والغراء
التقييم والختام	8 د	حل ورقة عمل بسيطة ومراجعة جماعية لأهم النقاط

النشاط: بناء هرمي الغذائي

الأدوات: ورق مقوى · صور أطعمة مقصوصة · غراء · ألوان · مقص آمن

1. ارسم شكل مثلث كبير على الورق
2. قسّم المثلث إلى 4 طبقات
3. اطلب من الطالب لصق صور الطعام في الطبقة المناسبة
4. لوّن الهرم بألوان جميلة
5. اعرض الهرم أمام الفصل

السلامة: استخدم مقصًا آمنًا بحواف مدورة · راقب الطالب أثناء استخدام الغراء

النتيجة المتوقعة: يبني الطالب هرمًا غذائيًا صحيحًا يوضح فيه كل مجموعة طعام في مكانها، مما يثبت فهمه لترتيب الهرم

دعم المتعثرين: استخدام صور حقيقية وأشياء ملموسة، تكرار المعلومة عدة مرات، تبسيط الأسئلة وإعطاء وقت إضافي

إثراء المتميزين: تكليف الطالب المتميز بترتيب وجبة يوم كامل حسب الهرم الغذائي

التقويم: ملاحظة أداء الطالب في النشاط اليدوي وإجاباته في ورقة العمل الشفهية والمكتوبة