|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المبحث:- الثقافة العلمية** | **الدرس:- العناصر الغذائية** | **الصف: الثاني عشر الأدبي** |
| **عدد الحصص:** | **الفترة الزمنية:- من .................** | **إلى .....................** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الأهداف** | **خطوات التنفيذ** | **التقويم** | **الملاحظات** |
| **أن توضح الطالبة أهمية الغذاء في الحصول على الطاقة** | **التمهيد: أمهد للطالبات من خلال مناقشة الصورة الواردة في بداية الدرس**  **من خلال الشرح** | **وضحي أهمية الغذاء في الحصول على الطاقة** |  |
| **أن تبين الطالبة كيفية إنتاج الطاقة في الخلايا** | **من خلال الشرح** | **بيني كيفية انتاج الطاقة في الخلايا** |  |
| **أن تبين الطالبة الوحدات المستعملة في قياس الطاقة** | **من خلال توضيح وحدة السعر الحراري** | **ما هي الوحدات المستعملة في قياس الطاقة** |  |
| **أن تذكر الطالبة كمية الطاقة التي يعطيها غرام واحد من كل من :-الكربوهيدرات والدهون والبروتينات** | **من خلال توضيحي لمقدار الطاقة التي يعطيها كل منها** | **أذكري كمية الطاقة التي يعطيها غرام واحد من كل من :-الكربوهيدرات والدهون والبروتينات** |  |
| **أن تبين الطالبة كيفية قياس الطاقة التي يعطيها الغذاء** | **من خلال مناقشة مثال الكتاب صفحة 87 وحل أمثلة شبيهة** | **س3 من أسئلة الوحدة** |  |
| **أن توضح الطالبة المقصود بطاقة الأيض** | **من خلال كتابة المفهوم على السبورة وتوضيحه** | **ما المقصود بطاقة الأيض** |  |
| **أن تذكر الطالبة العوامل التي تعتمد عليها طاقة الأيض** | **من خلال ذكر هذه العوامل على السبورة** | **أذكري العوامل التي تعتمد عليها طاقة الأيض** |  |
| **أن تتعرف الطالبة احتياجات الجسم من الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة المختلفة** | **من خلال الحوار والمناقشة** | **بيني خصائص السكريات الأحادية والثنائية** |  |
| **أن تعرف الطالبة ميزان الطاقة** | **من خلال كتابة المفهوم على السبورة وتوضيحه** | **عرفي ميزان الطاقة** |  |
| **أن تبين الطالبة الفرق بين الميزان الموجب والسالب** | **من خلال توضيح الفرق بين كمية الطاقة التي يكتسبها الجسم والكمية التي يحتاجها لوظائفه الحيوية** | **ما الفرق بين الميزان الموجب والسالب** |  |
| **أن تبين الطالبة الاحتياجات الغذائية اليومية** | **من خلال الشرح** | **بيني الاحتياجات الغذائية اليومية** |  |
| **أن تتعرف الطالبة المقصود بمؤشر كتلة الجسم** | **كتابة المفهوم على السبورة وتوضيحه من خلال القانون الخاص بحسابه** | **ما المقصود بمؤشر كتلة الجسم** |  |
| **أن تتعرف الطالبة الهدف من قياس مؤشر كتلة الجسم** | **من خلال توضيحي لهن أنه يستخدم لتصنيف البالغين من حيث السمنة أو النحافة** | **ما الهدف ن قياس مؤشر كتلة الجسم** |  |
| **أن تحسب الطالبة مؤشر كتلة الجسم** | **مناقشة مثال الكتاب وحل أمثلة شبيهة** | **سناء طولها متر ونصف ووزنها 70 كغم,احسبي مؤشر كتلة الجسم لها** |  |

**ملاحظات مديرة المدرسة .........................................................................................................**

**ملاحظات المشرف التربوي : ...................................................................................................**