**نموذج تخطيط بالمخرجات**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **عدد الحصص** | **عنوان الوحدة** | **الصف** | **المبحث** |
| **12** | **غذاؤنا صحتنا**  | **الثاني عشر** | **الثقافة العلمية**  |

|  |
| --- |
| **الفكرة الكبرى للوحدة**  |
| **التعرف على كيفية اختيار طعاما صحيا من حيث كميته ونوعيته وتركيبه واوقاته** |

|  |
| --- |
| **المخرجات التعليمية**  |
| **توظيف المعرفة الغذائية في اتباع برنامج غذائي متوازن****تبني موقف من الضافات الغذائية ومن العادات الضارة**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **القيم الاتجاهات** | **المهارات** | **المعارف** |
| **التفكر في عظمة الخالق من خلال تدبر الآية الكريمة "يا بني ادم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين" اية 31 من سورة الاعراف** **تبني العادات الغذائية الصحية لأجدادنا خصوصا في مواعيد الوجبات المنتظمة** **التفكر في عظمة الخالق من خلال تدبر الآية الكريمة****"وجعلنا نت الماء كل شيء حي" الآية 30 سورة الانبياء****الحرص على اختيار الاصناف الغذائية الصحية الضرورية للنمو الجسمي والذهني** | **تصميم خارطة مفاهيم للعناصر لغذائية تبين تركيبها وانواعها واهميتها** **حساب السعرات الحرارية للغذاء من خلال مكوناته****القدرة على حساب مؤشر كتلة الجسم** **التعرف على طرق حفظ الاطعمة المختلفة****تحديد اسماء المضافات الغذائية على اغلفة المواد الغذائية المصنعة** | **تركيب المواد الكربوهيدراتية - تصنيف المواد الكربوهيدراتية - المواد الدهنية واهميتها -المواد البروتينية وتركيبها - انواع الفيتامينات - الاملاح المعدنية واهميتها - اهمية الماء - اهمية الغذاء - وحدات قياس الطاقة - قياس طاقة الغذاء - احتياجات الجسم من الطاقة للقيام بالأنشطة - احتياجات الانسان من الطاقة للمراحل العمرية المختلفة - انواع المواد المضافة للأغذية - الاثار الصحية للمواد المضافة - الاثار السلبية للمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة - الاثار السلبية للوجبات السريعة – الاثار السلبية الناتجة عن اهمال شرب الماء – الاثار السلبية للمواد منتهية الصلاحية** |

|  |  |
| --- | --- |
| **أداة التقويم** | **المهام التعليمية الرئيسة في الوحدة** |
| **الملاحظات****انجاز التقارير والابحاث****عروض p.p****الانشطة** **الاسئلة والامتحانات** | **تنفيذ انشطة الكتاب والمتابعة المستمرة والمشاركة الفاعلة****التحضير المسبق للدروس والاسئلة****تقارير وابحاث عن بعض موضوعات الوحدة****تجهيز عروض تقديمية خاصة ببعض مواضيع الوحدة**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **التقويم** | **أنشطة الدرس (دور المعلم دور المتعلم)** | **الأهداف التعليمية التعلمية**  | **رقم الدرس وعنوانه** |
|  **الملاحظة الصفية** **اوراق عمل** **اختبارات** **حل اسئلة الكتاب** **تقارير** **حل قضايا فكر** **المشاركة في الاذاعة المدرسية**  | **المعلم : مناقشة الطالبات حول تركيب وانواع واهمية العناصر الغذائية من خارطة مفاهيم توضح ذلك**  | **1-التعرف على تركيب المواد الكربوهيدراتية****2-تصنيف المواد الكربوهيدراتية****3-التعرف على المواد الدهنية واهميتها****4- توضيح بعض خواص المواد الدهنية****5-التعرف على المواد البروتينية وتركيبها****6-تعداد انواع الفيتامينات****7- تحديد وظائف بعض انواع الفيتامينات ومصادرها .****8- التعرف على الاملاح المعدنية وأهميتها****9- بيان اهمية الماء لصحة الانسان**  | **الفصل الاول: العناصر الغذائية** |
| **الملاحظة الصفية** **اوراق عمل** **اختبارات** **حل اسئلة الكتاب** **تقارير** **حل قضايا فكر** **المشاركة في الاذاعة المدرسية**  | **المعلم : مناقش الطالبات حول مفهوم الغذاء والطاقة وعملية انتاج الطاقة في الخلايا****عرض مسائل حسابية لحساب السعرات الحرارية للغذاء من خلال مكوناتهم** **مناقشة الطالبات والحوار حول مفهوم طاقة النشاط الجسمي وميزان الطاقة واحتياجات الجسم الغذائية اليومية****عرض مسائل لحساب مؤشر كتلة الجسم** | **1-توضيح اهمية الغذاء في الحصول على الطاقة****2-تحديد الوحدات المستعملة في قياس الطاقة****3-بيان كيفية قياس الطاقة التي يعطيها الغذاء****4-تعرف احتياجات الجسم من الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة****5-تعرف احتياجات الجسم من الطاقة اللازمة في مراحل العمر المختلفة**  | **الفصل الثاني:****الطاقة والاحتياجات الغذائية اليومية** |
| **الملاحظة الصفية** **اوراق عمل** **اختبارات** **حل اسئلة الكتاب** **تقارير** **حل قضايا فكر** **المشاركة في الاذاعة المدرسية**  | **المعلم:****مناقشة الطالبات حول مفهوم المواد المضافة وانواعها والاثار السلبية الناتجة عن الافراط في شرب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وتناول الوجبات السريعة من خلال عرض فيدو وابحاث وتقارير الطالبات** **مناقشة نشاط 4 صفحة 96****بيان اهمية التأكد من صلاحية المواد الغذائية****الطالب : المشاركة في النقاش الصفي****تنفيذ الانشطة والابحاث المذكورة** **الاجابة على اسئلة المعلمة في التقييم المرحلي والختامي****متابعة افلام الفيديو وتدوين ملاحظات واستنتاجات وكتابة تقارير وتحضير الاسئلة** **عمل مشروع بحثي وعرضه من خلال** **P.P** | **1-التمييز بين انواع المواد المضافة للأغذية****2-اعطاء امثلة على انواع المضافات الغذائية****3-بيان الاثار الصحية للمواد المضافة****4-التعرف على الاثار السلبية الناتجة عن الافراط في تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة****5-التعرف على الاثار السلبية الناتجة عن تناول الوجبات السريعة****6- تحديد الاثار الناتجة عن اهمال شرب الماء****بيان الاثار السلبية الناتجة عن تناول مواد منتهية الصلاحية** | **الفصل الثالث: المضافات الغذائية** |

**اعداد المعلمة: فادية الاسمر مدرسة الحاج معزوز المصري الثانوية للبنات\ نابلس**

**يرقق بالتخطيط:**

**1. المصادر.**

**2. أدوات التقويم من المهام الأدائية ومقاييس لمؤشرات متدرجة .**