**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 .**