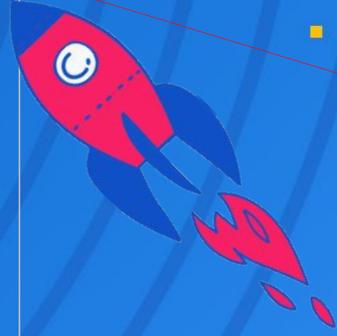




מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

درس نمط حياة صحيّ للصفّ الثالث

موضوع الدرس: فيروس الكورونا والاكل في البيت

مع المعلمّ / ة: عناق مواسي



ماذا سنتعلّم اليوم؟

- لغز.
- الحفاظ على اكل صحي ومتوازن خلال فترة المكوث في البيت
- إجمال موجز للدرس.
- مهمّة للتدرّب.



ماذا يجب أن نحضر للحصة؟





نبدأ بمتعة

كم ساعة نقضي مع العائلة في البيت؟
ممکن أن نقسم الوقت ونقسم الوجبات



الآن سنتعلم



هل سمعتم عن فايروس الكورونا؟
فايروس الكورونا ظهر في مدينة ووهان في الصين وانتقل الى جميع دول العالم.

لتجنب العدوى - نلتزم في البيت

كيف نحافظ على الاكل الصحي والمتوازن في البيت؟

نهتم بتناول 3 وجبات رئيسية

فطور - غداء - عشاء

هيا نتعلّم معًا انواع اكل مفيدة وصحية
وجبة الافطار مكونة من خبز قمح مليء - يعطي شعور بالشبع

وجبة غداء فيها اكثر بروتينات
وجبة عشاء فيها اكثر فيتامينات



كيف نقوم بتنظيم وقتنا ووجبتنا؟
نقسم الصحن الى 3 اقسام تناول اكثر خضار وحبوب مليئة





لحظة تفكير وتأمل:

لماذا علينا أن نهتم بنوعية الاكل الصحي في البيت؟



تطرق لاستنتاجات أساسية:

- يجب ان نحافظ على نظافة جسمنا دائماً.
- نشرب كمية كبيرة من الماء.
- نحضر مشروبات دافئة من الاعشاب الطبيعية
- نغسل أيدينا جيداً.
- ننظف المكان بعد أن ننهي الطعام/ تحضير الطعام/ اللعب...

نواصل التدرّب

- الان، بإمكانكم التدرّب على تحضير الوجبات في البيت بمساعدة الام أو الاب
- نغسل الخضار والفواكه جيداً بالماء والخل للتعقيم.
- ننقع حبوب ونستفيد من الالياف والبروتينات



מדינת ישראל
משרד החינוך

شكرًا لمشاهدتكم البث

أنتج لوزارة المعارف بواسطة مركز التكنولوجيا التربوية- مطاح