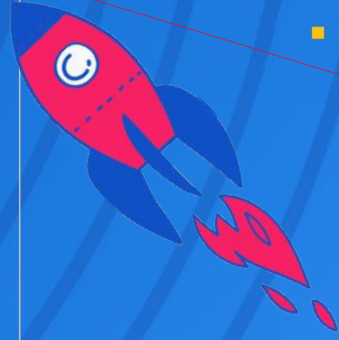




מדינת ישראל  
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

درس نمط حياة صحيّ للصفّ الثالث

موضوع الدرس: فيروس الكورونا والاكل في البيت

مع المعلمّ / ة: عناق مواسي



## ماذا سنتعلم اليوم؟

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



# ماذا يجب أن نحضر للحصة؟



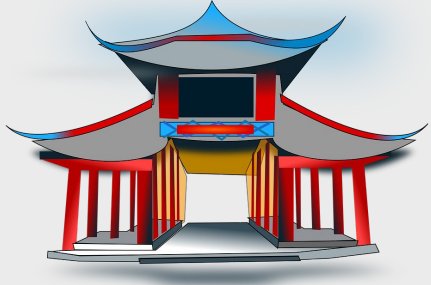


## نبدأ بمتعة

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