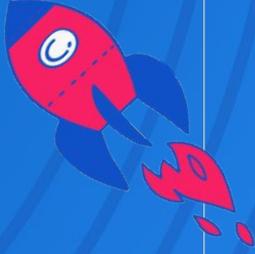




מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بتّ قطريّة

درس نمط حياة صحي للصف الخامس

موضوع الدرس: فيروس الكورونا
والأكل الصحي
مع المعلم/ة: عناق مواسي

الرجاء تزودوا بماء, ملح, صابون, قطع قماش



ماذا سنتعلم اليوم؟

- فعّاليّة الافتتاحيّة بإيجاز شديد
(الكورونا - وباء العصر)
- ماذا سنتعلمون في هذا الدرس؟ عن الفايروس وطرق الوقاية
- سنفكر معًا كيف بإمكاننا تحمّل مسؤوليّة تجاه الآخرين.
- إجمال موجز للدرس.
- مهمّة للتدرّب (مهمّة رسم/ كتابة/ تفكير/ فعالية عائلية).





ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟

ماء

ملح

صابون

قطع قماش



نبدأ بمتعة

فيروس الكورونا يلتصق بالأسطح
وكذلك الجسم. علينا ان نتعلم كيف
نتجنب ذلك.



الآن سنتعلم

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



الآن سنتعلم

يُنْتَقَلُ الفيروس عن طريق
الفم / السعال / العطس / الأنف
الريذاذ واللمس ... إذا ماذا نفعل؟



الآن سنتعلم

إستعمال الماء الصابون

كيف؟

نتعلم ونستمتع بفعالات الصابون



الآن سنتعلم

معلمتي تعتمد علي أن...
أمي تعتمد علي أن...
وأنا أعتد علي نفسي...
تعالوا نتعرف علي دوري في
المسؤولية..

استعمال آمن وتعقيم دائم

نشرب الماء بكميات كثيرة
نشرب الماء مع قطع ليمون
نتناول اكثر فيتامين C
نتمضمض بماء وملح



الماء يساعدني

شرب الماء يساعد على

- ترطيب الجسم
- تنشيط الدورة الدموية
- رفع نشاط الجسم
- الحماية من الأمراض

إستتبات البقوليات

نستبت البقوليات

أكثر فائدة وأكثر بروتينات والياف

عدس / ماشا / حمص / فاصولياء

تساعدنا على الشبع لمدة أطول في البيت وتمنحنا الطاقة

أكل صحي

ناكل أكثر بقوليات وخبز قمح مليء
عدس – فول – حمص – فاصولياء
نشرب عصير ليمون / عصير برتقال / عصير جزر
نتناول الخضروات الورقية الخضراء
الخضروات والفواكه الموسمية



لحظة تفكير وتأمل:

لماذا يتوجب علينا
أن نهتم بالنظافة
الشخصية؟



الآن سنتعلم

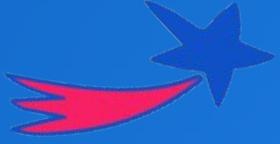
ملايسي
أكلي
اغراضني
وجسمي



الآن سنتعلم

المسؤولية الجماعية

كيف أتصرف مع نفسي ومع
الآخرين؟ في الصف؟ في
الساحة؟ وفي المحيط



نتوصل لاستنتاجات أساسية:

عندما أستعمل يديّ ... يتوجب علي أن...
يتوجب علي ان احافظ على نظافة جسمي
دائماً..

أنا أترك مكاني نظيفاً لأن...



نواصل التدرّب

تعالوا نتذكّر
كيف أهتم بنظافة يدي وأحمي نفسي
أتناول غذاءً صحيًا ومفيدًا

