



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

درس علوم وصحة للصفّ الرابع

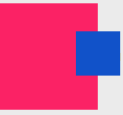
موضوع الدرس: تأثير ألوان المأكولات على جهاز
المناعة

مع المعلّم / ة: عناق مواسي



ماذا سنتعلّم اليوم؟

- الألوان في الطبيعة
- تنوع الألوان في الاكل
- إجمال موجز للدرس.
- مهمّة للتدرّب.



ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟
ورق ابيض / ألوان / أدوات

الآن سنتعلم

الألوان في حياتنا ... كل شيء حولنا ملون
الألوان موجودة في الطبيعة



ماهي الألوان التي نعرفها؟
احمر / برتقالي / اصفر / اخضر / ازرق /
اشهر الألوان - الطيف

أهمية اللون الطيف

تلعب الألوان دورًا مهمًا في حيوية الإنسان وتؤثر على نظامه ونفسيته، اللون الطيف عبارة عن انعكاس سببها ضوء الشمس
الألوان الأساسية:

الأحمر : يشع الحيوية ويجذب الانتباه
الأصفر: يبعث البهجة والانتعاش
الأزرق: هدوء نفسي وراحة للأعصاب



نتابع التعلّم - نعدّد الألوان المعروفة

الأخضر - الطبيعة
الأحمر والبرتقالي - الصحراء والرمال والبراكين
الأسود - الليل
الأصفر - الورد والشمس
الأزرق - السماء

الوان الماكولات الطبيعية

الأطعمة الحمراء

مفيدة للقلب
وصحة الأوعية الدموية



الأطعمة الحمراء
تساعد على تقوية القلب
والحديد

الوان الماكولات الطبيعية

الأطعمة البنفسجية

تقاوم علامات التقدم في العمر
وتحارب السرطان وتقوي الذاكرة
وتزيد من التركيز



الأطعمة البنفسجية

تساعد على عدم
الأكسدة

الوان الماكولات الطبيعية

الأطعمة الخضراء

تنقية الجسم من السموم
الوقاية من الأورام السرطانية



الأطعمة الخضراء
تحتوي على فيتامينات كثيرة
واللياف واهمها فيتامين k

الوان الماكولات الطبيعية

الأطعمة الصفراء والبرتقالية

مقاومة نزلات البرد
تسهيل عملية الهضم
تقوية جهاز المناعة
تخلص الجسم من السموم
الحفاظ على صحة البشرة والعين



الأطعمة الصفراء
تحتوي على فيتامين C
وتقوي جهاز المناعة

الوان الماكولات الطبيعية

الأطعمة البيضاء

تحسين قدرة الجهاز المناعي
على مقاومة الأمراض



الأطعمة البيضاء
تقوي جهاز المناعة وتنشط
الدورة الدموية



أصناف لزيادة المناعة



جريب فروت



فلفل رومى



بروكلى



ثوم



سبانخ



زبادى



لوز نى

كيوى



شاي اخضر



زنجبيل

لحظة تفكير وتأ

لماذا علينا أن نهتم
بنوعية الاكل
الصحي في البيت؟



كيف نقوي جهاز المناعة؟

- الأكل المتنوع المفيد
- التعرض لاشعة الشمس والحصول على فيتامين دي
- التنفس السليم
- الرياضة والنشاط الحركي

تطرق لاستنتاجات أساسية:

- يجب ان نحافظ على تنوع الماكولات دائماً.
- نشرب كمية كبيرة من الماء.
- نحضر مشروبات دافئة من الاعشاب الطبيعية
- نغسل أيدينا جيّداً.
- نقوي جهاز المناعة بالرياضة والنشاط

نواصل التدرّب

- سجلوا على الورقة
- أنواع المأكولات التي تتناولوها
- وصنفوها الى الألوان الأساسية
- على أي لون حصلتم اكثر ؟



מדינת ישראל
משרד החינוך

شكراً لمشاهدتكم البث
أنتج لوزارة المعارف بواسطة مركز التكنولوجيا التربوية -
مطاح

הזמן לבדו משו והזמן ע"י מסו