



הפיקוח על הוראת הערבית ועולם הערבים והאסלאם
לבתי הספר העבריים



التفتيش على تعليم اللغة العربيّة وعالم العرب والإسلام
للمدارس العبريّة





נושא יחידת הלימוד:

התאמת מאמר מפמ"ר בנושא "אורח חיים

בריא" לעקרונות ה-CEFR

مَوْضُوع وحدة الدراسة:

مَا هُوَ نَمَط الْحَيَاة الصَّحِّيِّ؟

מחברות היחידה: אנה מלול ושלומית רייצס

מיועד לכיתות י"א – י"ב



הקדמה



- **מטרת היחידה:** יחידה זו עוסקת במאמר מפמ"ר בנושא אורח חיים בריא. מטרת היחידה להתאים את מאמר המפמ"ר למיקוד הנוכחי באופן המשקף את עקרונות ה-CEFR.
- היחידה עוסקת בחשיבות אורח החיים הבריא בחיינו ויתרונותיו, ומהם העקרונות המרכזיים והמוסכמים לשמירה על אורח חיים בריא, כדוגמת תזונה בריאה, עיסוק בספורט, הפגת מתחים ושינה.
- היחידה משלבת בין ארבעת הפרמטרים של ה-CEFR: קליטה (קריאה והאזנה), הפקה (כתיבה ודיבור), תיווך ואינטרקציה.
- היחידה מציעה מגוון פעילויות לפתיחת הנושא, וכן הצעות ל"כרטיסי יציאה" לסיכום המאמר.
- **אוכלוסיית יעד:** י"א-י"ב; **רמת היחידה:** B1
- **משך זמן:** כחודש.



הקדמה



• בסיום היחידה -

- התלמידים יהיו מסוגלים לקרוא קריאה שוטפת של המאמר.
- התלמידים יהיו מסוגלים להאזין ולהבין את עיקרי הסוגיות העולות מן המאמר.
- התלמידים יהיו מסוגלים לענות על מגוון שאלות בנוגע למאמר, כולל תרגום.
- התלמידים יהיו מסוגלים לאתר את הרעיונות המרכזיים במאמר.
- התלמידים יהיו מסוגלים לכתוב סיכום קצר של המאמר.
- התלמידים יהיו מסוגלים לספר בעל פה על הרעיונות המרכזיים במאמר.
- התלמידים יהיו מסוגלים לספר בעל פה על היבטים בחייהם הקשורים לאורח חיים בריא (תזונה בריאה, פעילות גופנית, סדר יום בריא).
- התלמידים יהיו מסוגלים לנתח פעלים מתוך המאמר לפי שורש, בניין, זמן, וגוף.
- התלמידים יהיו מסוגלים לפתור שאלות בתחביר מתוך המאמר.



פעילות פתיחה



שמש אסוציאציות למונח "אורח חיים בריא". ניתן לפתח שיח בכיתה על משמעות

המונח, כיצד הוא בא לידי ביטוי בחיינו, מה הערך שלו וכו'.

צפייה בסרטון המצורף (ניתן לתת לכל זוג שקופית, או כמשימת תרגום בקבוצות), להוציא

אוצר מילים. <https://www.dailymotion.com/video/x6ebmnx>



מעבר על המילים, ומשחק קוויזלט "לייב".

אוצר מילים של הסרטון –

<https://bit.ly/3zfVpEj>





مَا هُوَ نَمَطُ الْحَيَاةِ الصَّحِيّ؟

- 1 إنّ الحياة الصّحيّة هي الحياة التي يعيشها الشخص بناءً على العادات اليوميّة التي تُساعدُهُ على
- 2 الشّعور بالنّشاط والصّحّة وقلة الإجهاد والتّوتر. وهي تُقلّل من خَطَر الإصابة بالأمراض. وفيما يلي
- 3 من أهمّ المعايير المتّفق عليها للوصول إلى الحياة الصّحيّة:
- 4 **الطّعام الصّحيّ:** يحافظ الطّعام الصّحيّ على سلامة الجِسْم ويَحْمِيهِ من خَطَر الإصابة بالأمراض
- 5 بشكل مُستمرّ. كما يُعطي الشخصَ طاقةً تُمكنُهُ من القيام بأعماله ويساعد على تحسين نَفْسِيَّتِهِ.
- 6 لذلك يُنصَحُ بما يلي:
- 7 - الالتزام بنظام غِذائيّ صحّيّ ومُتوازن.





- 8 - الابتعاد عن الوجبات السريعة وعن الوجبات المُشبعة بالدهون والزُّيوت وتناول الأكل المشوي
- 9 بدلاً من المقلّي وتقليل كمّيّة الملح والبهارات .
- 10 - الإكثار من العصائر الطّبيعيّة ومن الماء .
- 11 - الإكثار من تناول الخضروات والفواكه والأغذية الغنيّة بالألياف والإكثار من البروتينات.
- 12 - تناول وجبة الإفطار كلّ يوم.
- 13 وليكني نبدأ في تناول الطّعام الصّحّي نبحث في الإنترنت أو في كُتب عن مأكولات ووصفات صحيّة
- 14 ونضع جدّول طعام صحّي أسبوعيّ.





- 15 مُمارسة التمارين الرياضيّة: قد يُشَبَّهُ جِسْمُنَا بِآلَةٍ تَسْبُتُ عِنْدَمَا لَا نَسْتَخْدِمُهَا لِفَتْرَةٍ طَوِيلَةٍ. وَبِدُونِ
- 16 الرِّياضة قد يُصَابُ الجِسْمُ بِالأَمْرَاضِ مِثْلِ السِّمْنَةِ الْمُفْرِطَةِ الْمَسْئُولَةِ عَنِ الإِصَابَةِ بِالأَمْرَاضِ. يُنْصَحُ
- 17 بِالانْتِظَامِ بِمُمارسة التمارين الرياضيّة كَرِياضة الْمَشْيِ لِتَنْشِيطِ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ. كَمَا تَحْمِي الرِّياضة مِنْ
- 18 الإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَكُسُورِ عِظَامٍ عِنْدَ كِبَارِ السِّنِّ وَأَمْرَاضِ الكُولِستَرُولِ وَضَغْطِ الدَّمِ وَغَيْرِهَا
- 19 أَلْتَّخْفِيفُ مِنَ التَّوَثُّرِ: إِنَّ الصَّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ مُهِمَّةٌ كَصَحَّةِ الْجَسَدِ وَلَهَا تَأْثِيرٌ عَلَى أَجْهَزةِ الجِسْمِ. وَبِدُونِ
- 20 تَفْرِيعِ التَّوَثُّرِ تَبْدَأُ آلامُ العَضَلَاتِ وَالصُّدَاعِ وَاضْطِرَابَاتُ النَّوْمِ وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَيُنْصَحُ تَوْفِيرُ وَقْتٍ لِلرَّاحَةِ





- 21 والقيام بهوايات وبنشاطات يُفضِّلها الشخص مثل اليوغا والتَّحَدُّث مع الأصدقاء والعائلة.
- 22 النَّوم: إِعادَات النَّوم السَّيِّئَة تأثير على الصَّحَّة. فيما يَلي بعض النَّصائح للحصول على نوم صحِّي
- 23 وسليم: تحديد جَدُول مُنْتَظَم للنَّوم وتجنُّب مشاهدة التِّلْفَاز أو استخدام الهاتف النَّقال قبل النَّوم
- 24 بِسَاعَتَيْنِ وَعَدَم القيام بِمُمارسة الرِّياضات الشَّديدة قبل النَّوم وعدم تَجاهل مشاكل النَّوم واضطِّراباتِه.

יחידת הוראה מאת אנה מלול. עריכת היחידה: דלית זלצר.
תודה לגב' יפה רוטשטיין על עריכת הטקסט והשאלות ועל הארותיה הלשוניות והפדגוגיות.

לקריאת המאמר המלא :

https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%88_%D9%86%D9%85%D8%B7_%D8%A7%D9%84%D8%A%D9%8A%D8%A7%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9





المفردات

نَمَطٌ – אופן, דרך,

אורח (חיים)

بِمَا يَلِي – להלן

شَبَّهَ – דימה את-ל-

حَمَى عَتِيد: يَحْمِي –

הגן על-, מפני-

عَادَة (ات) – מנהג, הרגל

جِهَاز (ج) أَجْهَزة –

מערכת, כלי, מכשיר

آلة (ات) – מכונה,

המכשיר

خَطَر (ج) أَخْطَار –

סכנה

نَشَاط (ج) أَنْشِطَة –

פעילות, מרץ

أَعْطَى – يُعْطِي –

נתן את-ל-

سَبَّتَ (ُ) – שבת

מ., פסק..

تَوَثَّر – מתיחות





قِلَّة – מיעוט

طَاقَة – אנרגיה

سُبَّات – חוסר תנועה,

أَلَم (ج) آلام – כאב

מנוחה

مَعْيَار (ج) مَعَايِيرُ –

קנה מידה, קריטריון

نَفْسِيَّة – מצב נפשי,

בריאות הנפש

سِمْنَة مُفْرِطَة – השמנת יתר

عَضَلَة (ات) – שריר

طَعَام (ج) أَطْعِمَة –

אוכל, מזון, מאכל

بُرُوتِيْنَات – חלבונים,

פרוטאינים

نَصَحَ (َـ) – יעץ ל-

صُدَاع – כאב ראש





تَنَاوَلَ الطَّعَامَ – אָדַל

لَيْفَ (ج) أَلْيَاف – סיב

غِذَاء (ج) أَغْذِيَّة – מזון

إِضْطِرَابَاتُ النَّوْمِ –
הפרעות שינה

إِلْتِزَام – התחייבות

جَدُول – רשימה, טבלה,
לוח

رِيَاضَةٌ – ספורט

وَفَّرَ – סיפק בשפע את-

ضَارَّ – מזיק, פוגע

مَارَسَ – עסק ב-

نَشَّطَ – המריץ את-

قَدْ + פועל בעתיד –

לעיתים / לפעמים

ייתכן / אולי,

צפוי ש-





أجيبوا عن الأسئلة:

1. إختاروا الجواب الصحيح: في السّطرين الأولين نجدُ

أ. نصيحة لنمط الحياة الصّحيّ

ب. تعريفًا لنمط الحياة الصّحيّ

ت. العادات اليوميّة للمُحافظة على الصّحة

2. أكتبوا "صحيح" أم "خطأ":

لا تُوجدُ مُوافقة بين النّاس على الطُّرق للحصول على الحياة الصّحيّة. _____





3. أجبوا بالعبرية:

ما هي الحياة الصحيّة حسب القطعة الأولى؟ تَرْجَمُوا المكتوب فيها (الأسطر 1-3).

4. إختاروا الأجوبة الصحيحة: من فوائد الطّعام الصّحّي أنّه...

أ. يَضُرُّ سَلَامَةَ الْجِسْمِ.

ب. يُبْعِدُ الشَّخْصَ عَنْ أخطار الإصابة بالأمراض.

ت. يُعَزِّزُ الشَّخْصَ عَلَى الْقِيَامِ بِأَنْشِطَتِهِ.

ث. يُحَسِّنُ نَفْسِيَّةَ الْإِنْسَانِ.





5. أجيبوا بالعبريّة:

ما هي الأطعمة المفيدة للصّحة ؟ (أذكروا خمسة أنواع من المأكولات والمشروبات على الأقلّ).

6. أكتبوا "صحيح" أم "خطأ":

أ. يُنصَحُ بتناول الوجبات السريعة الغنيّة بالزُّيُوت

ب. من الأفضل عدم تناول وجبة الإفطار لِأَنَّهَا تثقل الجسم

ت. لا يُنصَحُ بتناول الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالألياف





7. أَكْمِلُوا بِالْعَرَبِيَّةِ:

إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَبْدَأَ بِتَنَاوُلِ الطَّعَامِ الصَّحِيِّ فِي إِمْكَانِكَ أَنْ:

أ. تَبْحَثَ ...

ب. تَضَعَ ...

8. أَجِيبُوا بِالْعَبْرِيَّةِ:

بِمَاذَا يُشَبَّهُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ وَلِمَاذَا؟





9. إختاروا الجواب الصّحيح: يُنصَحُ بِرِياضة المَشْيِ لِأَنَّهَا...

أ. تُقَوِّي أَعْظام الجِسْم.

ب. تُحَفِّزُ الدَّوَرَةَ الدَّمَوِيَّةَ.

ت. تُحَفِّزُ الشَّخْصَ مِنَ الإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ القَلْبِ.

ث. كُلّ الأُجوبة صحيحة

10. أَجيبوا بالعربيّة.

ما هي الطّرق لتفريغ التّوتر والقلق والإجهاد؟ (أذكروا طريقتينِ على الأقلّ)





11. أجبوا بالعبرية:

أكملوا السبب حسب النتيجة:

السبب: _____

النتيجة: تَظْهَرُ عند الإنسان أعراض مثل آلام العضلات والصُّدَاع.

12. أكتبوا "صحيح" أم "خطأ":

أ. لا تأثير لعادات النوم على جِسْمِنَا وحياتنا. _____

ب. لِمُشَاهَدَةِ التِّلْفِزِیُونِ واستخدام النِّقَالِ تأثير على صِحَّتِنَا. _____

ت. إِنَّ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ أَهَمُّ مِنْ صِحَّةِ الْجَسَدِ. _____





أكملوا القطعة التالية (استعينوا بمخزن الكلمات):

في الوقت الحاضر _____ الضُّغوط والصُّعوبات على _____ الحياة الصّحيّة.

في المقال الذي قرأتموه وَرَدَتْ _____ لِنَمَط الحياة الصّحيّة, وهي عادات الأكل الصّحيّ لتعزیز

_____ للقيام بأفعاله وكذلك مُمارَسة _____ كالمشي لتنشيط _____.

كما وَرَدَتْ في المقال طُرُق ل _____ التّوتّر والحاجة إلى الرّاحة كالقيام بهوايات _____

الشّخص وتحديد _____ زَمَنِيّ مُتنَظِم للنّوم وعَدَم تَجاهل _____ في النّوم.





مخزن الكلمات:

الشخص	نمط	جدول	تؤثر	الاضطرابات
يحبها	الدورة الدموية	الرياضة	تفريغ	معايير

ترجم واحفظ **קוויזלט של המאמר – תרגם ושנן: <https://bit.ly/3xxRx0P>**

أصاب	يُعتبر	مُعيار (ج) معايير	جهاز ج أجهزة	صحة	مثلاً
نشط	إتفق على	غذاء (ج) أغذية	عادة (ات)	سريع	نظام
أعطى	جسم/جسد	بناءً على	حماية	إعتبر ✕ ✕	





أجيبوا شفهيًا أو كتابيًا:

أ. ضَعُوا جَدُولَ طَعَامٍ صَحِّيٍّ يَوْمِيًّا أَوْ أُسْبُوعِيًّا لَكُمْ وَلِعَائِلَتِكُمْ.

ب. هل تُمَارِسُونَ أَيَّ نَوْعٍ مِنَ الرِّيَاضَةِ ؟ اُكْتُبُوا عَنْهُ.

ت. شَاهِدُوا الْفِيدْيُو وَتَرْجَمُوا النَّصَائِحَ لِنَمَطِ الْحَيَاةِ الصَّحِّيِّ:

<https://www.dailymotion.com/video/x6ebmnx>





תרגילי פועל

מתוך המאמר: "ما هو نمط الحياة الصحيّ؟"

א. להלן פעלים מתוך הקטע שקראתם. נתחו אותם לשורש, בניין, צורה דקדוקית וגוף ותרגמו.
דוגמה:

הפועל	שורש	בניין	צורה דקדוקית	גוף	תרגום
حَفَظَ	حفظ	3	מצדר	-	שמירה, הגנה





תרגילי פועל

מתוך המאמר: "מהו נמط החיאה الصّحيّ؟"

1. يَعِيشُ 2. إِصَابَةٌ 3. يُعْطَى 4. إِضْطِرَابَات 5. يَتِمُّ 6. قِيَام

7. ضَارَّة 8. يَتَفَقُّ 9. مُهِمَّة 10. قِلَّة 11. مُمِلَّ 12. يُنْصَحُ

13. مُسْتَمِرٌّ 14. إِصَابَةٌ 15. إِجْهَاد 16. تَحْمِي 17. يُشَبِّهُ 18. تَتَوَثَّرُ





תרגילי פועל

מתוך המאמר: "ما هو نمط الحياة الصحي؟"

ב. הפכו את הפעלים הבאים מעתיד לעבר.

1. يَعِيشُ 2. يَتِمُّ 3. يَتَفَقُّ 4. تَمِيلُ 5. يُعْطِي 6. يَضَعُ

ג. כתבו את צורות המצדר של הפעלים הבאים.

1. يَنْصَحُ 2. تُمْكِنُهُ 3. أَفْرَطَ 4. يَعِيشُ 5. يَتَفَقُّ 6. يَسْتَمِرُّ
7. تَحْمِي 8. يَضُرُّ 9. تَتَوَتَّرُ 10. يَتِمُّ 11. يُشَبِّهُ 12. يَضَعُ





תרגילי תחביר

מתוך המאמר: "מהו נחל החייה הסחי?"

ענו על השאלות הבאות. נקדו את כל המשפטים שאינם מנוקדים באופן מלא (ניקוד פנימי וסופי).

أجيبوا عن الأسئلة. شكّلوا الجمّل تشكّلاً تامّاً.

1. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

يَعِيشُ هَذَا الشَّخْصُ حَيَاةً صَحِيَّةً بِنَاءً عَلَى عَادَاتٍ يَوْمِيَّةٍ تُسَاعِدُهُ عَلَى الشُّعُورِ بِحَيَوِيَّةٍ.





2. הפכו לצורת זוגי את המילה המסומנת בקו ושנו את המשפט בהתאם.

تعيش هذه المرأة المُسِنَّة حياة صحيّة تُقلّل من خطر إصابتها بالأمراض.

3. שללו את המשפט באמצעות لا النافية للجنس.

هناك معايير معيّنة تتعلق بالحياة الصحيّة.





4. כתבו את הפועל המסומן בגוף נוכחים ושנו המשפט בהתאם:

عِنْدَمَا تَأْكُلُ أَطْعَمَةً صَحِيَّةَ تَشْعُرُ بِقُوَّةٍ تُمْكِنُكَ مِنَ الْقِيَامِ بِنَشَاطَاتِكَ.

5. נסחו את המשפט הבא בדרך חלופית להבעת הסביל.

عندما يقوم الشخص بهواياته يَتِمُّ تفريغ التوتر والقلق.





6. נסחו את המשפט הבא באמצעות עתיד מנוצב.

يَجِبُ عَلَيْكَ تناول الأكل المشويّ بدلاً من المقلّي.

7. הפכו את המילה המסומנת לריבוי ושנו את המשפט בהתאם.

يَتَوَتَّرُ هذا الباحث المعروف ويحتاجُ الى الراحة.





8. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

قَرَأْتُ فِي الْمَقَالِ أَفْضَلَ النَّصَائِحِ الصَّحِيَّةِ لِحَيَاةٍ طَوِيلَةٍ.

9. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

تَحَسَّنْتُ مُؤَخَّرًا صِحَّتُهُ بَعْدَ تَطْبِيقِ النَّصَائِحِ الْجَيِّدَةِ الَّتِي قَرَأَهَا فِي الْمَقَالِ.





10. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

لا بَدِيلَ لِلرَّاحَةِ لِتَفْرِغِ التَّوَتُّرِ وَالْقَلَقِ!

11. חברו בין שני המשפטים באמצעות لَأَنَّ בצורה המתאימה ותרגמו את המשפט החדש.

قَرَّرْنَا تَغْيِيرَ عَادَاتِ الْأَكْلِ الضَّارَّةِ لَدَيْنَا.

فَهَمْنَا تَأْثِيرَهَا عَلَى صِحَّتِنَا.





12. א. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.
ב. הביעו את המשפט באמצעות "תאור מצב".

ألقى الطبيب محاضرة عن نمط الحياة الصحيّ وهو يؤكد فيها أهمية الصّحة النّفسية.

א.

ב.

13. נסחו את המשפט הבא באמצעות צורת המצדר.

يجب على الطّبيب أن يحذّر النّاس من السّمنة المُفرطة.





14. החליפו את **إِنَّ** ב- **كَانَ** ושנו את המשפט בהתאם.

إِنَّ هَذَا النَّظَامَ الْغِذَائِيَّ صَحِّيٌّ وَمُتَوَازِنٌ.

15. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה המסומנת בקו.

لَيْسَتْ هَذِهِ الْأَطْعَمَةُ صَحِيَّةً. لَا تَأْكُلْهَا !





כרטיס יציאה

- כתבו סיכום של המאמר בדגש על הרעיונות המרכזיים שעלו בו.
- הקליטו את עצמכם מספרים על העקרונות המרכזיים של אורח חיים בריא.
- ספרו על סדר יום שלכם המשקף את עקרונות המאמר.

הצעה לאירועי הערכה:

בוחר על אוצר המילים.

מבחן עם "חומר פתוח" – התלמידים נדרשים להקריא קטע מהטקסט הנבחר על ידי המורה (לאחר שלמדו את הטקסט בשלמותו), לדון בתוכנו (מענה על שאלות תוכן ותרגום), ומענה על שאלות של פועל ותחביר מתוך הקטע הנבחר.





פעילויות יצירתיות בעקבות המאמר:

- נסחו כללי עשה ואל תעשה בנוגע לאורח חיים בריא.
- הסריטו עצמכם מכינים מתכון של מאכל בריא, ומספרים על הרכיבים ואופן ההכנה.
- חברו שיח עם כמה שאלות ועצות לעזור לחבר לחזור לשינה בריאה.
- ספרו באיזה ספורט אתם עוסקים.
- ספרו כיצד אתם מפיגים את המתח/לחץ שאתם נמצאים בו.
- בחרו קישור לשיר/סרטון בערבית בנושא תזונה/ספורט - תרגמו לעברית.
- חשבו מה אתם יכולים לעשות כדי לקדם אורח חיים בריא בבית הספר?





הצעה לאופן הדרכת המורים לקראת הוראת היחידה

• פעילויות מטרימות להוראת המאמר:

- שמש אסוציאציות למונח "نمط الحياة الصحي" הכוללת מונחים העולים בכיתה בעברית ובערבית.
- דיון בכיתה בנושא אורח חיים בריא, חשיבותו וכיצד בא לידי ביטוי בחיי כל תלמיד ובני משפחתו. הצעות לשאלות לדיון – ما هي مأكولات صحيّة؟ من يمارس الرياضة؟ أي نوع؟ كم ساعة تنام؟...
- צפייה בסרטון ותרגומו בזוגות. ניתן להיעזר בקוויזלט.



הצעה לאופן הדרכת המורים לקראת הוראת היחידה



• הצעות להוראת המאמר:

- מעבר על אוצר המילים, כולל "תרגם ושנן", ותרגול אוצר המילים בעל פה/באמצעות משחק.
- השמעת המאמר/הקראתו על ידי המורה בחלקים.
- עבודה על פסקת הפתיחה ביחד, ולאחר מכן לחלק את הכיתה לקבוצות (זוגות / שלשות). כל קבוצה תעבוד על חלק מהמאמר (היבט באורח החיים הבריא).
- כל קבוצה תהיה אחראית על **למידה והוראה** של חלק מן המאמר. כל קבוצה תקבל כרטיסייה עם הוראות מפורטות מהמורה לגבי מספרי השורות, קריאה, תרגום בעזרת מילון, מענה על השאלות, הוצאת אוצר מילים. הגשת המשימה למורה לבדיקה. לאחר מכן כל קבוצה תהיה אחראית על **הוראת הקטע בכיתה**. ניתן לעבוד על מצגת שיתופית. מומלץ לבצע משוב עמיתים ומשוב מורה לאחר כל הצגה בכיתה (מוסיף תחרותיות ועניין)
- כל קבוצה תקבל משימה של **חשיבה יצירתית** - הכנת משחק, חידון, מציאת חומרים איתור הרכיבים בערבית על מוצרי מזון כולל ערכים תזונתיים.



הצעה לאופן הדרכת המורים לקראת הוראת היחידה



- הצעות להוראת המאמר:
 - הצעה נוספת: עבודה על המאמר ביחד בכיתה, תוך חלוקת המאמר לחלקים.
 - בסיום הוראת המאמר, ניתן לתת לתלמידים לעבוד בקבוצות על משימת הסרטון, כסיכום למאמר.
 - בנוסף, רצוי לתת משימה יצירתית בזוגות/קבוצות.
 - בסיום הוראת תוכן המאמר, ומענה על שאלות התוכן, מומלץ שהתלמידים יעבדו בכיתה/בבית על שאלות הפועל והתחביר.
- משימה בעל פה** – המורה יכולה להביא מדרש תמונה שמציגות אורח חיים בריא בחייה – ארוחה בריאה, מפגש חברתי וכו'. התלמידים יקבלו משימה לספר כיצד הם שומרים על אורח חיים בריא מבחינת תזונה, פעילות גופנית, הפחתת מתחים ושינה. מומלץ לשלוח הקלטה למורה.



הצעה לאופן הדרכת המורים לקראת הוראת היחידה



- אתגרים אפשריים במהלך הוראות היחידה:
- אורך המאמר.
- אוצר מילים חדש ומורכב.
- קושי בתרגום המאמר, מונחים מתוך המאמר.
- קושי לסכם בכתב את המאמר.
- קשיים במעבר מערבית כתובה לערבית דבורה.





بالنجاح والتوفيق!
בהצלחה!

