

اسم الدرس: ممكن بطريقة أخرى

كتابة وإعداد: طاقم الصحة الوطني - أوريت ابلبيوم، معيان بار يهودا، دجنيت هليير، رونيت ويسبرج، نيلي مزور وميخال شنوبيتس.

ترجمة وتدقيق: ربي جبر وايناس برهوم

الطبقة العمرية: المرحلة الثانوية

مدة الدرس: 3 دروس (135 دقيقة)

مواد مساعدة:

[عارضه مرافقه للدرس](#)

مسلط + حاسوب مربوط بالانترنت

وسائل اضافية - حواسيب الطلاب الشخصية

أهداف الدرس:

الهدف الرئيس:

أن يع الطلاب اهمية استهلاك الفواكه والخضراوات.

أن يتعرف الطلاب على التغذية النباتية والتغذية الخضرية.

أهداف عملية:

* أن يقرأ الطلاب في الشبكات عن التغذية النباتية او التغذية الخضرية.

* ان ينكشف الطلاب على بعض الخرافات حول التغذية النباتية والتغذية الخضرية.

يقوم الطلاب بالبحث في خصائص النظام الغذائي النباتي وفقاً ل:

تعريف المفهوم (تغذية خضرية) كمية الاستهلاك / كمية المنتجات والعرض في الأسواق /
المطاعم.

هل ذكرت في الأدب؟ ذكرت في الفن؟ ذكرت في التاريخ؟ وقت الظهور في البلاد / العالم،
الإعلان / العلامات التجارية.

أشخاص مشاهير يتبعون هذا النمط، مقالات / دراسات مشهورة، أساطير، تعابير لغوية،
الظهور بلغة أجنبية الإنجليزية أو العربية أو الروسية أو الأمهرية - التعبيرات والمصطلحات

يقوم الطلاب بالبحث عن خضروات / فاكهة وفقاً ل:

موطن النمو الطبيعي، طريقة النمو-درجة الحرارة ، الماء ، وقت النمو ، العمر المتوقع ،
واستخدامها القيم الغذائية ، القيم البيولوجية، تكوين اللون ، والاحتفاظ بالألوان ، وما إلى ذلك

هل مذكورة في أيام القدم (في التوراة ، الانجيل ، القرآن)، البيانات الاقتصادية (حجم المبيعات / الاستهلاك / مدى الصلاحية)

ذكرت في الأدب، في الفن، ذكرت في التاريخ، والنشر، واللغة (مصدر الاسم / الجذر)
التعبيرات اللغوية، الظهور بلغة أجنبية الإنجليزية أو العربية أو الروسية أو الأمهرية.

فعالية ختامية:

أن يقوم الطلاب بإنشاء إعلان - للخضروات / الفواكه / لنظام غذائي نباتي خُصري.

أن يوجد الطلاب وصفات طعام ينصح بها.

أن يقوم الطلاب بإجراء مقابلات مع اصحاب المهن (مزارع اطبيب الخصائي تغذية) شخص منة

قسم الدعاية، مدير في مجال المفروق، وما شابه..)

سير الدرس:

مقدمة:

سير الدرس	المدة	تفصيل
الافتتاحية	5 دقائق	تطلب المعلمة من الطلاب أن يُعرفوا نباتي خُصري.

<p>יطلب منهم كتابة الاسئلة للبحث. بعد ان يقوم الطلاب بالكتابة يعرض المعلم الشريحة رقم 2</p>		<p>عرض للموضوع (شريحة رقم 2)</p>
---	--	--------------------------------------

هيكل الدرس:

تفصيل	المدة	سير الدرس
<p>يطلب من الطلاب أن يوجدوا خضراواتا فواكه معروفة في القرآن خلال التاريخ.</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>فعالية الشريحة رقم 3 على الطلاب ان يجدوا ويلخصوا باختصار. جميع الصف:</p>

<p>تقوم المعلمة بتلخيص المعلومات التي يتلقاها من الطلاب.</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>يتم تسجيل المعلومات من قبل المعلمة، ويتم عرضه من قبل الطلاب.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تطلب المعلمة من الطلاب أن يقوموا بالبحث في الشبكات ما هي النسبة المئوية من السكان المعلن عنهم كنباتيين خُضريين. • تقوم المعلمة بقراءة الجمل الخرافات حول التغذية النباتية الخضرية. 	<p>15 دقيقة</p>	<p>الشريحة 4-5 جميع الصف</p>
<p>على الطلاب ان يعملوا في مجموعات أزواج <u>عليهم قيام بحث لاحدى الامكانيات تغذية نباتية</u> <u>تغذية خضرية ا خضار وفاكه:</u></p>	<p>45 دقيقة</p>	<p>فعالية بحث عن التغذية النباتية الخضرية</p>

<p>* מميزات التغذية النباتية الخضرية حسب القيم: تعريف المصطلح، بيانات اقتصادية (نطاق) استهلاك كمية المنتجات، الوفرة في الاسواق اطعام) ما ذكر في الأدب، ذكر في التاريخ، وقت ظهوره في البلاد العالم. دعاية علامة تجارية لأشخاص مشهورين، خرافات، تعابير لغوية، ظهوره في لغات اجنبية انجليزية، روسية أمهارية أو عبرية.</p> <p>*فاكهة او خضار من ناحية نباتية (موقع النمو الطبيعي، طريقة الانماء - درجة الحرارة، ماء، وقت النمو، متوسط العمر، اجزاء الثمرة واستخدامها)</p> <p>ما ذكر في القدم - ما ذكر في التوراة القرآن الانجيل) ما ذكر في التاريخ، قيم غذائية، قيم صحية (معلومات حول الفيتامينات انسجة المن يوصى به اي جزء يؤكل المن يمنع اكله)</p> <p>بيانات بيولوجية (تركيبية اللون من ناحية</p>	<p>بحث حول الخضار والفاكهة: الشريحة 6-7</p>
--	---

<p>الجزئیات، جودة المذاق)، اقتصادية (نطاق المبيعات استهلاكاً مدة الصلاحية) طرق رش المبيدات والنتائج، امور ذُكرت في الادب (اسماء لا نتاجات ادبية) في الفنون (عرض لرسوماتنا نحت) اعلان (شخصيات مشهورة رسوم متحركة الاعلان بواسطة وسائل التواصل) لغة (مصدر الاسم) الجذرات تعابير لغوية) ظهوره في لغة أجنبية (انجليزية عبرية روسية) أمهارية - تعابير، مصطلحات وغيرها.. *تكتب كل مجموعة البيانات التي توصلت اليها على لوحة شاشة.. *** اكمال الوظيفة حول الانتاجات في البيت. يبدأ الطلاب بالعمل في الصف على الملف.</p>		
--	--	--

<p>على كل زوج ان يختار مهمة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تسويق أغذية نباتية او خُضرية اخضارا فاكهة. • مقابلة مع شخص مهني حول التغذية النباتية الخضرية خضار ا فاكهة – طبيب، مزارع، اخصائي تغذية، مدير في مجال بيع المفرق وما شابه...وغيرهم توثيق المقابلة. • نشر وصفات طبخ مختارة. 	<p>45 دقيقة</p>	<p>فعالية الشريحة 8 العمل في ازواج</p>
<p>تطلب المعلمة من الطلاب ان يلخصوا الخطوات المطلوبة من اجل اتخاذ القرار لاستهلاك أغذية نباتية خُضرية.</p> <p>** عرض الانتاجات (وظيفة بحثا مهام)</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <p>تسأل المعلمة: هل من السهل أن تكون نباتي ا خضري؟</p>	<p>50 دقيقة</p>	<p>الشريحة 9 تلخيص</p>

<p>ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها من اجل اتخاذ القرار لتغيير نمط الغذاء؟</p> <p>تعزيز الصحة لا يعني فقط التغذية الصحية انما أيضاً نمط حياة فعّال. في شريحة التلخيص يركز ويشدد على ايجابيات النشاط الجسماني - الصحي (تمنع الأمراض، تحافظ على وزن سليم للجسم، مرونة جسدية وغيرها..) من ناحية ذهنية(يحسن التركيز والتحصيلات الدراسية) من الناحية الاجتماعية (التعاون، توسيع الدائرة الاجتماعية، عمل طواقم) اعطاء توصيات لنشاطات جسمانية ورابط لاداء نشاط جسماني في الصف بعد التعلم لمدة ساعتين.</p>	<p>5دقائق</p>	<p>نشاط جسماني - الشريحة 10</p>
--	---------------	---------------------------------

ملاحظة : في حال وجود أي استفسار أو ملاحظات أو عدم قدرتكم على فتح الروابط الرجاء

التواصل مع المرشدة القطرية للصحة في الوسط العربي ربي جبر 052-6023143

rubaweamjaber@gmail.com

مصادر لمعلومات إضافية

[حقائق عن التغذية النباتية](#)



מרشد النباتية والخضرية

الغذاء والتغذية

كيف نحافظ على الفواكه

حقائق عن تناول اللحوم