



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

درس نمط حياة صحي للصفّ الأول-الثالث

موضوع الدرس: أهمية شرب الماء

مع المعلم/ة : مرام اغبارية



ماذا سنتعلّم اليوم؟

- اليوم سنتعلم عن أهميّة الماء «ماء الحياة».
- سنتطرق أيضا الى المشروبات المحلاة بالسكر.
- سنقوم بإعداد سلطة فواكه صحية ولذيذة جدا.



ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟



ملعقة صغيرة



سكر



ماء



فاكهة



نبدأ بمتعة

من منكم يسقي النباتات بعصير البرتقال؟

من منكم يضع المشروبات الغازية لقطته كي تشرب؟





نبدأ بمتعة

من هي الكائنات الحية التي تشرب الماء؟



الآن سنتعلم

- كيف يصل الماء للعالم؟ ما هو مصدره؟
- ماذا يشرب حيوانكم الاليف؟
- ماذا سيحدث لنا اذا لم نشرب الماء؟

العصائر والمشروبات المحلاة بالسكر:





لحظة تفكير وتأمل:

- هل من الممكن استبدال الماء بالعصير؟
- ماذا مع مشروبات الحمية "الدايت"؟



تطرق لاستنتاجات أساسية:

- من بين كل المشروبات من المفضل ان نختار الماء.
- العصير يعتبر من الحلوى لأنه يحتوي على كمية كبيرة من السكر.
- السكر يؤدي الى تسوّس الأسنان.

نُنهي ونُجمل

- الماء هو الشراب السحريّ.
- كل الكائنات الحية: الحيوانات، النباتات، والانسان جميعها تشرب الماء.
- لكي نحافظ على أسناننا يجب أن نشرب الماء بدلا من العصير.
- من المفضل أكل الفاكهة كاملة بدلا من شرب العصير.



نواصل التدرّب

هياّ نقوم بتحضير سلطة فاكهة صحيّة، بمرافقة شخص بالغ.



قائمة المواد:

- فاكهة (الأنواع التي تفضلونها):
توت / موز / تفاح ...
- عصير نصف برتقالة.
- سكين.
- طبق.





מדינת ישראל
משרד החינוך

شكرًا لمشاهدتكم البث

منتج لوزارة المعارف بواسطة مركز التكنولوجيا التربوية- مطاح