الميـــــدان: الإنـــســـــــان والصحة

المقطـــــع: التغذية عند الإنسان

نص الوضعية:

لكثر أغذية الإنسان واختلاف مصادرها وتركيبها واختلاف احتياجات الجسم لذا وجب تناول أغذية صحية سليمة متوازنة في الوجبات اليومية وتجنب السلوكات السلبية.

التعليمات:

1. **كيف نضمن أغذية تلبي حاجات الجسم؟**

الإجابات:

لتلبية حاجات الجسم لابد من تناول راتب غذائي مناسب ويجب أن يكون هذا الراتب الغذائي كاملا، كافيا ،متوازنا، متنوعا و نظيفا لسد حاجات العضوية.

الوضعية الانطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان

الأستـــاذ: قـلـواز خيرالديـن

الأستـــاذ: قـلـواز خيـرالديـــن	المتوسطة: الشهيـــد مـــداني شريـــف بـــوزيـــان		kheireddinekalou48@gmail.com
المـــــــــادة	علـــوم الطبيـــعة و الحيـــاة والأرض	مذكرة تربوية	س1م	الترتيب
الكـــــفاءة الشامـــلة	يحافظ على صحته وصحة غيره ويتدخل ايجابيا لحماية محيطه.			
الـمـيـــــــدان الأول	الإنسان و الصحة.			01
الكفـــاءة الختـامية	أمام إختلالات وظيفية عند الإنسان يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية.			01
المـقـطـع التـعـلـمـي	التغذية عند الإنسان			01
الحصـــة التعلـمـية	أصل ومصدر الأغذية			01
مـدتـــــــها:	ساعتان			
الـمركـب الكـفائـي	تصنيف الأغذية حسب المصدر و التركيب			
مؤشـــرات الكـــفاءة	يميز بين غذاء عضوي و غذاء معدني			

مضمون الدرس:

الـتـقـويـم التشخـيـصي	مـدة الانجـاز	نسبة النجـاح	المـعالـجـة
س1-أذكر بعض الأغذية التي تتغذى عليها ؟ حدد أصلها؟	5 دقائق	.....%	

الموارد المعرفية المستهدفة	النشاطات	المصطلحات
يتناول الإنسان أغذية Aliments متنوعة تختلف في مصدرها فنميز: -أغذية ذات مصدر عضوي Organique (من أصل نباتي و حيواني) قابلة للتفحم. -أغذية (من أصل ترابي) ذات مصدر معدني Minérale غير قابلة للتفحم.	➢ سياق الوضعية التعلمية: تتشابه الكثير من الأغذية مثل السكر والملح إلا أنّها تختلف من حيث المصدر والأصل. ✓ السؤال: ما هي مصادر الأغذية ؟	أغذية Aliments عضوي Organique معدني Minérale

مهـــــــــام المتعلـــــم	الوســائـــل	مهـــام الأستـــاذ	ملاحظـــات
النشاط: يصنف المتعلمون الأغذية حسب الأصل والمصدر: تحليل تجارب **ينجز المتعلمون التجارب/ يسجلون ملاحظاتهم عل دفتر المحاولة/ يفسرون ملاحظاتهم** يطلب من التلاميذ في مجموعات تصنيف الأغذية حسب الأصل (ذات أصل نباتي / حيواني / ترابي) ولتحديد مصدر هذه الأغذية نلجأ إلى خاصية التفحم إنجاز التجارب من طرف التلاميذ: (بتوجيه من الأستاذ) **تسجيل الملاحظات / التفسير**	موقد حراري، أغذية متنوعة، أنابيب اختبار، مواسك، أواني زجاجية.	**توجيه التلاميذ أثناء الحصة لبناء معارفهم لوحدهم.** **تطبيق مبدأ التعلم التعاوني من خلال العمل بفويجات.** **تقديم كل النصائح والإرشادات خلال التجارب.** **التحذير من خطورة النار.**	

التجربة	الملاحظة	التفسير
تسخين قطعة خبز	احترقت و تفحمت	تحتوي على الفحم (أصل نباتي) فهي من مصدر عضوي
تسخين قطعة لحم	احترقت و تفحمت	تحتوي على الفحم (أصل نباتي) فهي من مصدر عضوي
تسخين القليل من السكر في أنبوب اختبار	احترق و تفحم	يحتوي على الفحم (أصل نباتي) فهي من مصدر عضوي
تسخين قليل من الملح في أنبوب اختبار	لم يحترق و لم يتفحم	لا يحتوي على الفحم (أصل معدني) فهو من مصدر معدني
تسخين قليل من الماء في أنبوب اختبار	لم يحترق و لم يتفحم	لا يحتوي على الفحم (أصل معدني) فهو من مصدر معدني

احتراق وتفحم الخبز وعدم التفحم

احتراق وتفحم اللحم

احتراق وتفحم السكر

تفرقع الملح وعدم التفحم

تبخر الماء

الأستاذ: قلواز خيرالدين kheireddinekalou48@gmail.com	المادة: التكنولوجيا الميكانيكية الوضعية التعلمية: الإنسان شريف بوزيان	الأولى ثانوي

التقويم التكويني	مدة الانجاز	نسبة النجاح	المعالجة
السؤال: صنف الأغذية التالية حسب المصدر والأصل: ماء سعيدة، حلوى العيد، بطاطس، ملح باليود، لحم الخروف. **الإجابة:**	5 دقائق	.....%	

الغذاء	أصله	مصدره
ماء سعيدة	أرضي	معدني
حلوى العيد	نباتي	عضوي
بطاطس	نباتي	عضوي
ملح باليود	أرضي	معدني
لحم الخروف	حيواني	عضوي

الوضعية الانطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان

الأستـــاذ: قـــلواز خيرالديـــن

المـــــــــادة	علـــوم الطبيـــعة و الحيـــــاة والأرض	مذكرة تربوية	س1م	الترتيـــب
الكـــــــفاءة الشامـــلة	يحافظ على صحته وصحة غيره ويتدخل ايجابيا لحماية محيطه.			
الـمـيـــــــــدان الأول	الإنسان و الصحة.			01
الكفـــــاءة الختـامـيـة	أمام إختلالات وظيفية عند الإنسان يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية.			01
المـقـطـــع التـعـلـمـــي	التغذية عند الإنسان.			01
الحصـــة التعلـــمـية	الدور الرئيسي للأغذية في الجسم.			03
مـدتـــــــــها:	ساعتان			
الـمركـــب الكـــفائـــي	الربط بين طبيعة الغذاء ودوره في العضوية.			
مؤشـــــرات الكـــفاءة	يذكر دور الأغذية البسيطة في الجسم. / يربط بين أعراض مرضية ونقص غذاء محدد.			

مضمون الدرس:

الـتـقـــويـــم التشخـيـــصي	مـدة الانجـــاز	نسبة النجـــاح	المـعـالـــجـة
س1-حدد الأغذية البسيطة التي يتركب منها الحليب ؟	5 دقائق	.....%	

الموارد المعرفية المستهدفة	النشاطات	المصطلحات
تستعمل الأغذية من طرف العضوية Organisme من أجل النشاط و النمو و الصيانة (البناء و الترميم) والوقاية، وتصنف على أساس دورها الرئيسي إلى: – أغذية الطاقة: الغلوسيدات / الدسم (الليبيدات) – أغذية البناء والترميم: البروتينات / الماء والأملاح المعدنية – أغذية الوقاية (المحافظة على الصحة): الفيتامينات	➢ سياق الوضعية التعلمية: - يعطى للطفل و المراهق زيادة في البروتينات والأملاح المعدنية مقارنة بالعناصر الأخرى. - يعطى للرياضي زيادة في السكريات مقارنة بالعناصر الأخرى. - يعطى للشيخ غذاء عادي يومي. ✓ السؤال: لماذا يختلف هؤلاء الأشخاص في تغذيتهم ؟	العضوية Organisme

مهام المتعلم	الوسائل	مهام الأستاذ	ملاحظات
النشاط1: تحليل جدول يبين العلاقة بين النشاط و الغذاء (الغلوسيدات) الحاجة إلى الغذاء | أثناء الراحة | أثناء النشاط الغلوسيدات (السكر) بالغرام | 400 | 700 **التعليمات:** 1. قارن بين كمية الغلوسيدات المستهلكة بين حالة الراحة والنشاط؟ 2. ماذا تستنتج؟ **النتائج:** × زيادة إستهلاك السكر بزيادة النشاط. × الغلوسيدات (خاصة السكريات) أغذية الطاقة **النشاط 2:** تحليل جدول يبين العلاقة بين البروتينات و العمر(تربية الكتاكيت) المادة (الغذاء) | المرحلة1 من الأسبوع1 إلى3 | المرحلة2 من الأسبوع4 إلى6 بروتين | % 21 | % 20 دسم وغلوسيدات | % 09 | % 10 مواد معدنية | % 07 | % 07 ماء | ماء | ماء فيتامينات | فيتامينات | فيتامينات **التعليمات :** تسجيل الملاحظات / التفسير (على دفتر المحاولة) 1. حدد المرحلة التي يكون فيها استهلاك البروتين كبير؟ لماذا؟ 2. أعط تفسيرا لتناقص البروتينات في المرحلة 2 وزيادة كل من الدسم و الغلوسيدات بالمقابل؟ **النتائج:** - **المرحلة الأولى:** زيادة في البروتينات لأنها في نمو مستمر. - **المرحلة الثانية:** تناقص البروتينات و زيادة في الدسم والغلوسيدات نظرا لزيادة النشاط (الحركة)، الذي يحتاج إلى طاقة أكبر/ ثبات كمية الماء، الأملاح، الفيتامينات في كل المراحل. **البروتينات ، الماء ، الأملاح أغذية النمو (البناء) والترميم**	الكتاب المدرسي حاسوب جهاز العرض	توجيه التلاميذ أثناء الحصة لبناء معارفهم لوحدهم. تقديم كل النصائح والإرشادات خلال القيام بتحليل البيانات.	

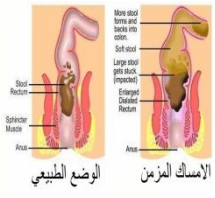
الأستاذ: قـــوار خيرالديـــن kheireddinekalou48@gmail.com	الإنتهيـــد مـــداني شريـــف بـــوزيـــان	الأولى ثانوي تقني رياضي

التقويم التكويني	مدة الانجاز	نسبة النجاح	المعالجة

النشاط 3: تحليل صور لبعض الأمراض الناجمة عن نقص الفيتامينات

يتعرض الجسم إلى أمراض تعرف بأمراض سوء التغذية (نقص الفيتامينات)

نقص الفيتامين	c	D	H	F
الأمراض الناتجة	الاسقربوط	الكساح	فقر الدم	الإمساك



التعليمات: بين الدور الرئيسي للفيتامينات ؟

نتيجة: الفيتامينات أغذية الوقاية

الوضعية الانطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان

الأستـــاذ: قـــلواز خيرالديـــن

المـــــــــادة	علـــوم الطبيـــعة و الحيـــــاة والأرض	مذكرة تربوية	س1م	الترتيب
الكـــــــفاءة الشامـــلة	يحافظ على صحته وصحة غيره ويتدخل ايجابيا لحماية محيطه.			
الـمـيـــــــــدان الأول	الإنسان و الصحة.			01
الكفـــــاءة الختـامـيـة	أمام إختلالات وظيفية عند الإنسان يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية.			01
المـقـطـــع التـعـلـمـــي	التغذية عند الإنسان			01
الحصـــة التعلـــمـية	الراتب الغذائي			04
مـدتـــــــــها:	ساعتان			
الـمركـــب الكـــفائـــي	بناء القواعد السليمة للتغذية الصحية.			
مؤشـــــرات الكـــفاءة	يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية			

مضمون الدرس:

الـتـقـــويـــم التشخـيـــصي	مـدة الانجـــاز	نسبة النجـــاح	المـعـالـــجـة
س1-أذكر بعض الأغذية التي تتغذى عليها ؟ حدد أصلها؟	5 دقائق	.....%	

الموارد المعرفية المستهدفة	النشاطات	المصطلحات
الراتب الغذائي Ration alimentaire: هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجات جسم شخص ما خلال 24 ساعة.	➢ سياق الوضعية التعلمية: يتغذى الإنسان يوميا لتلبية حاجات جسمه من مواد الطاقة ، النمو ، الوقاية وحسب عادات المجتمع الجزائري وزعت الوجبات الغذائية على ثلاثة أو أربعة في اليوم. ✓ السؤال: ما هي العلاقة بين الراتب الغذائي وصحة الجسم؟	الراتب الغذائي Ration alimentaire

مهـــــــــام المتعلـــــم	الوســائـــل	مهـــام الأستـــاذ	ملاحظـــات

النشاط1: دراسة وتحليل جدول

نوع الوجبة	وقتها	تركيبها	دورها	مجموع الوجبات الغذائية
وجبة فطور الصباح	من07 إلى 08 سا	قهوة ، حليب ،سكر ، معجون ،زبدة ،خبز حلويات	تلبية الاحتياجات الصباحية و تعويض ما فقد ليلا	
وجبة الغذاء	12 سا	كسكس ، لحم مرق ، خضر مطبوخة ، تمر فاكهة	مجابهة الفترة المسائية وتعويض مافقد صباحا	
وجبة العشاء	من 20 إلى 22 سا	حساء (شوربة)سلاطة متنوعة عصير ، خبز ، الماء ، فاكهة ،مشروبات متنوعة	تعويض ماضاع في الفترة المسائية و تلبية الحاجات الليلية	

الخلاصة:

الراتب الغذائي: هو كمية الأغذية Ration alimentaire اللازمة لتلبية حاجات جسم شخص ما خلال 24 ساعة .

جهاز العرض

حاسوب

الكتاب المدرسي

توجيه التلاميذ أثناء الحصة لبناء معارفهم لوحدهم.

تقديم كل النصائح والإرشادات خلال الحصة.

الأستاذ: قـــوار خيرالديـــن kheireddinekalou48@gmail.com	المتوسطة: الإنهيـــار مـــداني شريـــف بـــوزيـــان	الوضعية الإدماجية رقم: 01

التقويم التكويني	مدة الانجاز	نسبة النجاح	المعالجة
السؤال: تقسم الأغذية التي نتناولها خلال اليوم في وجبات غذائية. 1. ما هي هذه الوجبات الغذائية؟ 2. أذكر تركيب إحدى الوجبات؟ وبين دورها في الجسم؟ **الإجابة:** 1. الوجبات الغذائية المتناولة خلال اليوم هي: وجبة فطور الصباح، وجبة الغذاء، وجبة العشاء. 2. وجبة فطور الصباح: قهوة، حليب، سكر، معجون، زبدة، خبز، حلويات. 3. دورها في الجسم: تلبية الاحتياجات الصباحية و تعويض ما فقد ليلا.			

الوضعية الانطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان

الأستـــاذ: قـــلوار خيرالديـــن

المـــــــــادة	علـــوم الطبيـــعة و الحيـــــاة والأرض	مذكرة تربوية	س1م	الترتيب
الكـــــــفاءة الشامـــلة	يحافظ على صحته وصحة غيره ويتدخل ايجابيا لحماية محيطه.			
الـمـيـــــــــدان الأول	الإنسان و الصحة.			01
الكفـــــاءة الختـامـيـة	أمام إختلالات وظيفية عند الإنسان يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية.			01
المـقـطـــع التـعـلـمـــي	التغذية عند الإنسان			01
الـحـصـــة التعلـــمـية	أنواع الرواتب الغذائية			05
مـدتـــــــــها:	ساعتان			
الـمركـــب الكـــفائـــي	بناء القواعد السليمة للتغذية الصحية.			
مؤشـــــرات الكـــفاءة	يقترح وجبة غذائية حسب الجنس، العمر، النشاط والظروف المناخية.			

الـتـقـــويـــم التشخـــيـــصي	مـدة الانجـــاز	نسبة النجـــاح	المـعـالـــجـة
س1- أعط تعريفاً للراتب الغذائي؟	5 دقائق	.....%	

الموارد المعرفية المستهدفة	النشاطات	المصطلحات
الرواتب الغذائية الأساسية هي : راتب النمو / راتب الصيانة / راتب العمل أو النشاط / وراتب الإنتاج (المرأة الحامل) أو المرضع.	➢ سياق الوضعية التعلمية: يختلف الراتب الغذائي من شخص إلى آخر باختلاف عوامل معينة. ✓ السؤال: هل يتناول الأشخاص نفس الكمية من الغذاء خلال اليوم ؟	الراتب الغذائي Ration alimentaire

مهام المتعلم	الوسائل	مهام الأستاذ	ملاحظات
النشاط: تحليل جدول يبين تغيرات الراتب الغذائي **التعليمات:** -قارن بين الاحتياجات الغذائية للأشخاص الموضحة في الجدول؟ -ما هي العوامل التي تؤثر على تغير الراتب الغذائي؟ -أعط الراتب الغذائي المناسب في كل حالة؟ **النتائج:** 1-تختلف الاحتياجات الغذائية بين الأفراد. 2-يتغير الراتب الغذائي حسب العوامل: العمر / النشاط / الجنس / حالة الجسم / المناخ (درجة حرارة الجو)	جهاز العرض حاسوب الكتاب المدرسي	توجيه التلاميذ أثناء الحصة لبناء معارفهم لوحدهم. تقديم كل النصائح والإرشادات خلال الحصة.	

الأغذية البسيطة بـ غ	طفل	رجل متوسط النشاط	إمرأة ذات نشاط متوسط	رجل كثير النشاط	إمرأة حامل	رجل يعمل في مكان بارد عمل شاق
بروتين	70	90	65	90	95	95
ماء	+	+	+	+	+	+
أملاح معدنية	1.8	2.4	2.2	2.6	2.9	3
غلوسيد سكريات	310	495	450	680	545	700
دسم	36	60	50	80	75	75
فيتامينات	374 ملغ	139 ملغ	120 ملغ	149 ملغ	173 ملغ	180 ملغ

3-يقدم كل راتب غذائي حسب حالته مثل: – راتب الصيانة: هي كمية الأغذية التي يحتاج إليها إنسان بالغ ذو نشاط بسيط. – راتب العمل: هي كمية الأغذية التي يحتاج إليها إنسان بالغ ذو نشاط عضلي كثيف. – راتب النمو: هي كمية الأغذية التي يحتاج إليها الطفل والمراهق. – راتب الإنتاج: هي كمية الأغذية التي يحتاج إليها المرأة الحامل والمرضعة. **الخلاصة** **-تختلف الرواتب الغذائية حسب النشاط ، الجنس ، العمر، حالة الجسم و الظروف المناخية (درجة الحرارة).** **-الرواتب الغذائية الأساسية هي : راتب النمو / راتب الصيانة / راتب العمل أو النشاط / وراتب الإنتاج (المرأة الحامل أو المرضع)**			

التقويم التكويني	مدة الانجاز	نسبة النجاح	المعالجة
السؤال: إيمان من التلاميذ الأذكياء تدرس في السنة أولى متوسط تتكون أسرتها من الأفراد التالية: **الأب فلاح، الأم مرضع، الأخ عمره 9 سنوات، الجد متقاعد، العم يعمل في البيض (مدينة باردة)**، قدم الراتب الغذائي المناسب لكل فرد؟ الإجابة: مريم=راتب النمو...الأب=راتب العمل....الأم=راتب الإنتاج، الأخ=راتب النمو...الجد=راتب الصيانة.....العم=راتب العمل	5 دقائق	.....%	

الوضعية الانطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان

الأستـــاذ: قـــلواز خيرالديـــن

الأستـــاذ: قـــلواز خيـــرالديـــن	المتوسطة: الشهيـــد مـــداني شريـــف بـــوزيـــان		kheireddinekalou48@gmail.com
المـــــــــادة	علـــوم الطبيـــعة و الحيـــاة والأرض	مذكرة تربوية	س1م	الترتيب
الكـــــفاءة الشامـــلة	يحافظ على صحته وصحة غيره ويتدخل ايجابيا لحماية محيطه.			
الـميـــــــــدان الأول	الإنسان و الصحة.			01
الكفـــــاءة الختـامية	أمام إختلالات وظيفية عند الإنسان يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية.			01
المـقـطـــع التـعـلـمـــي	التغذية عند الإنسان			01
الحصـــة التعلـــمية	التوازن الغذائي			06
مـدتـــــــــها:	ساعتان			
الـمركـــب الكـــفائـــي	بناء القواعد السليمة للتغذية الصحية.			
مؤشـــــرات الكـــفاءة	يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية.			

الـتـقـــويـــم التشخـــيـــصي	مـدة الانجـــاز	نسبة النجـــاح	المـعـالـــجـة
س1- ما هي أنواع الرواتب الغذائية؟	5 دقائق	%.....	

الموارد المعرفية المستهدفة	النشاطات	المصطلحات
يجب أن يكون الراتب الغذائي كاملا، كافيا ، متوازنا، متنوعا و نظيفا لسد حاجات العضوية . الوجبة المتوازنة هي وجبة متنوعة و كافية لتلبية حاجات العضوية.	➢ سياق الوضعية التعلمية: تتعرض العضوية إلى أضرار يصعب إصلاحها لذلك توجب احترام التوزان الغذائي. ✓ السؤال: ما هي معايير الغذاء المتوازن؟	الراتب الغذائي Ration alimentaire

مهام المتعلم	الوسائل	مهام الأستاذ	ملاحظات
النشاط: دراسة وتحليل وثائق	جهاز العرض حاسوب الكتاب المدرسي	توجيه التلاميذ أثناء الحصة لبناء معارفهم لوحدهم. تقديم كل النصائح والإرشادات خلال الحصة.	

السلوكات الغذائية السلبية	العواقب الناتجة عنها	كيفية تجنبها (السلوكات الغذائية الإيجابية)
عند تناول الشخص راتبا غذائيا به كل الأغذية البسيطة و السكريات فيه تزيد عن حاجة الجسم	الإصابة بالسمنة (البدانة)	تناول راتب غذائي يتناسب مع حاجة الجسم دون إفراط
عند تناول الشخص راتبا غذائيا به كل الأغذية البسيطة والبروتينات فيه تقل عن حاجة الجسم	الإصابة بالنحافة (الهـزال)	تناول راتب غذائي يتناسب مع حاجة الجسم دون تفريط
عند تناول الشخص راتبا غذائيا تنقصه الأملاح المعدنية مثل أملاح الكالسيوم	الإصابة بالأمراض مثل مرض الكساح	تناول راتب غذائي يوفر للجسم حاجته من الأملاح المعدنية
عند تناول الشخص راتبا غذائيا مشكلا من أغذية غير نظيفة	الإصابة بالإسـهال	تناول راتب غذائي نظيف

النتائج:

- تناول راتب غذائي يتناسب مع حاجة الجسم دون إفراط
- تناول راتب غذائي يتناسب مع حاجة الجسم دون تفريط
- تناول راتب غذائي يحتوي على أغذية متنوعة
- تناول راتب غذائي نظيف

الخلاصة **يجب أن يكون الراتب الغذائي كاملا، كافيا ، متوازنا، متنوعا و نظيفا لسد حاجات العضوية .** **الوجبة المتوازنة هي وجبة متنوعة و كافية لتلبية حاجات العضوية.**			

التقويم التكويني	مدة الانجاز	نسبة النجاح	المعالجة
يعاني أطفال الدول الفقيرة في إفريقيا وجنوب أمريكا أمراضا عديدة منها فقر الدم، ومرض الكواشيوركور (Kwashiorkor)، ومرض الإسقربوط (التهاب اللثة)، بينما الدول الغنية كالولايات المتحدة الأمريكية يعانون السمنة خاصة قاطني المدن الذين يميلون للوجبات السريعة والأكلات الدسمة. المطلوب : – حدد مختلف الأمراض الذكورة في الفقرة؟ – وضح سبب كل مرض؟ – قدم نصائح للقواعد الصحية؟	5 دقائق	.....%	

الوضعية الانطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان

الأستـــاذ: قـلـواز خيرالديـن

الأستـــاذ: قـلـواز خيـرالديـــن	المتوسطة: الشهيـــد مـــداني شريـــف بـــوزيـــان			kheireddinekalou48@gmail.com
المـــــــــادة	علـــوم الطبيـــعة و الحيـــاة والأرض	مذكرة تربوية	س1م	الترتيب
الكـــــفاءة الشامـــلة	يحافظ على صحته وصحة غيره ويتدخل ايجابيا لحماية محيطه.			
الـمـيـــــــــدان الأول	الإنسان و الصحة.			01
الكفـــــاءة الختـامـيـة	أمام إختلالات وظيفية عند الإنسان يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية.			01
المـقـطـــع التـــعـلـمـــي	التغذية عند الإنسان			01
الحصـــة التعلـــمـية	تركيب الأغذية			02
مـدتـــــــــها:	4 ساعات			
الـمركـــب الكـــفائـــي	تصنيف الأغذية حسب المصدر و التركيب			
مؤشـــــرات الكـــفاءة	-يصنف الأغذية المركبة حسب الغذاء البسيط السائد فيه. -يعرف كلا من الغذاء المركب والغذاء الكامل.			

مضمون الدرس:

الـتـقـــويـــم التشخـيـــصي	مـدة الانجـــاز	نسبة النجـــاح	المـعـالـــجـة
س1-ما هي الخاصية التي تمكننا من التمييز بين الأغذية العضوية والأغذية المعدنية ؟	5 دقائق	.....%	

الموارد المعرفية المستهدفة	النشاطات	المصطلحات
-تحتوي الأغذية العضوية على غلوسيدات Glucides (نشاء وسكر)، ليبيدات (دسم) Lipides، بروتينات Proteines، فيتامينات Vitamines، ماء وأملاح معدنية. -نميز أغذية بسيطة Simples وأغذية مركبة	➢ سياق الوضعية التعلمية: النمو الطبيعي عند الإنسان يتطلب تغذية متنوعة، فالرضيع لا يتغذى في الشهور الأولى من حياته إلا على الحليب فقط، ورغم ذلك ينمو طبيعيا.	غلوسيدات Glucides دســم Lipides فيتامينات Vitamines بروتينات Proteines

Complexe (ناقصة و كاملة) .-الغذاء الكامل Complet يحتوي على جميع الأغذية البسيطة.	✓ السؤال: ممّا يتركب الحليب؟	أغذية بسيطة Simples أغذية مركبة Complexe الغذاء الكامل Complet

مهـــــــــام المتعلـــــم	الوســـائـــل	مهـــام الأستـــاذ	مـلاحظـــات
النشاط1: يكتشف المتعلمون مركبات الحليب تجريبيا القيام بالتجارب/ تسجيل الملاحظات/ تفسير الملاحظات/التعبير عن التجارب بالرسم التخطيطي	موقد حراري، حليب، أنابيب اختبار، مواسك، أواني زجاجية.	توجيه التلاميـــذ أثناء الحصة لبناء معارفهم لوحدهم. تقديم كل النصائح والإرشـادات خلال القيـام بالتـجارب. تطبيق مبدأ التعلم التعاوني. التحذير من خطورة النـــــــار.	

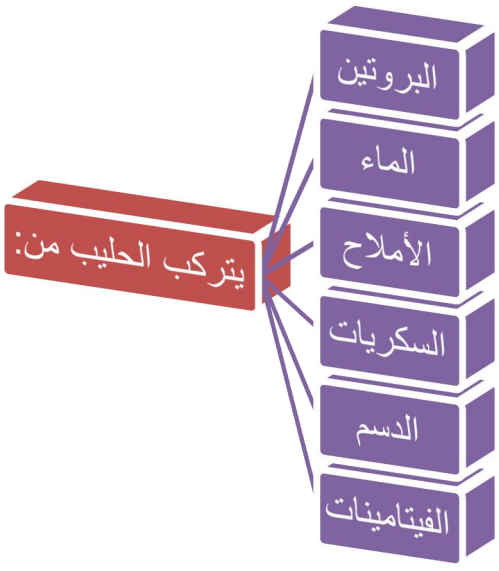
التجربة	الملاحظة	التفسير
تسخين قليل من الحليب في أنبوب اختبار	تصاعد بخار	وجود الماء
نضيف قطرات من نترات الفضة (شفاف) في أنبوب اختبار به مصل الحليب بالماصة	ظهور راسب أبيض يسود في الضوء	وجود ملح الكلور
نضيف قطرات حمض الآزوت (شفاف) في أنبوب اختبار به الحليب بالماصة	ظهور اللون الأصفر	وجود البروتين
حك قشدة الحليب على ورقة بيضاء	ظهور بقعة شفافة لا تزول بالتسخين	وجود الدسم
نضيف قليلا من محلول فهلنك (أزرق) في أنبوب اختبار به الحليب و نسخن	ظهور اللون الأحمر الآجوري	وجود السكر
نضيف قليلا من محلول ماء اليود(شفاف) في أنبوب اختبار به الحليب و نسخن	عدم ظهور اللون الأزرق البنفسجي	عدم وجود النشاء

النشاط 2:يصنف الأغذية حسب تركيبها (تحليل جدول تركيب بعض الأغذية)

يحلل المتعلمون جدولا يتضمن مركبات بعض الأغذية للتمييز بينها و

تصنيفها حسب التركيب/ تسجيل الملاحظات / تفسير الملاحظات			

الغذاء	المركبات (الأغذية البسيطة) بـ غ	الملاحظات	التفسير
الزبدة	بروتين : 01 دسم : 84 غلوسيد: 00 أملاح معدنية / فيتامينات	يتركب من عناصر بسيطة تكثر فيه الدسم (عنصر سائد)	غذاء مركب (دسم)
السمك	بروتين : 25.5 دسم : 11 غلوسيد: 1.2 أملاح معدنية / فيتامينات	تكثر فيه البروتينات	غذاء مركب (بروتيني)
الأرز	بروتين : 7.6 دسم : 00 غلوسيد: 79.4 أملاح معدنية / فيتامينات	تكثر فيه الغلوسيدات	غذاء غلوسيدي
ملح الطعام	100% كلور الصوديوم	يتركب من عنصر بسيط واحد	غذاء بسيط
الفاصولياء	بروتين : 21 دسم : 1.5 غلوسيد: 60 أملاح معدنية / فيتامينات	تكثر فيه البروتينات و الغلوسيدات (عنصران سائدان)	غذاء مركب مزدوج بروتيني / غلوسيدي
البيض	بروتين : 12.8 دسم: 11.5 غلوسيد: 00 أملاح معدنية / فيتامينات	تكثر فيه البروتينات و الدسم (عنصران سائدان)	غذاء مركب مزدوج بروتيني / دسمي
الحليب	بروتين : 3.5 دسم : 3.4 غلوسيد : 3.6 أملاح معدنية / فيتامينات	تتوزع فيه الأغذية البسيطة بكميات متوازنة	غذاء كامل متوازن

التقويم التكويني	مدة الانجاز	نسبة النجاح	المعالجة
السؤال: 1. أنجز مخططا تبين من خلاله جميع الأغذية البسيطة الموجودة في الحليب. 2. صنف الحليب حسب التركيب؟ **الإجابة:**  **الحليب هو غذاء مركب كامل لإحتوائه على جميع الأغذية البسيطة.**	5 دقائق	.....%	

الأستـــاذ: قـلـواز خيـرالديـــن	المتوسطة: الشهيـــــــد مـــــداني شريـــــف بـــوزيـــــان - غـــليـــــــزان -

الوضعية الانطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان الأستـــاذ: قـــلوار خيرالديـــن

المـــــــــادة	علـــــوم الطبيـــــعة و الحيـــــاة والأرض	مذكرة تربوية (تعلم إدماج مركبات الكفاءة) للمقطع الأول: التغذية عند الإنسان	س1م	الترتيب
الكـــــــفاءة الشامـــلة	يحافظ على صحته وصحة غيره ويتدخل ايجابيا لحماية محيطه.			
الـميـــــــــدان الأول	الإنسان و الصحة.			01
الكفـــــاءة الختـامية	أمام إختلالات وظيفية عند الإنسان يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية.			01
المـقـطـــع التـعـلـمـــي	التغذية عند الإنسان			01
الحصـــة التعلـــمية	وضعية تعلم إدماج الموارد			07
مـدتـــــــــها:	ساعة واحدة			
الـمركـــب الكـــفائـــي	▪ تصنيف الأغذية حسب المصدر و التركيب. ▪ الربط بين طبيعة الغذاء و دوره في العضوية. ▪ تبني قواعد التغذية السليمة.			
مؤشـــــرات الكـــفاءة	يستخلص القواعد الصحية اعتمادا على معالجة وضعية تبين عواقب سوء التغذية.			

إرساء الموارد:

ماذا ندمج	مدة الانجاز	نسبة النجاح	الإجراءات المتخذة
موارد ذات طابع معرفي: مصدر وتركيب الأغذية، دور الأغذية في الجسم، الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي. **موارد ذات طابع منهجي:** تصنيف الأغذية حسب المصدر والتركيب، الربط بين الغذاء ودوره في العضوية، الربط بين أمراض سوء التغذية أسبابها وطرق تجنبها. **موارد ذات طابع سلوكي:** تطبيق القواعد الصحية للتغذية.	15 د		

السندات	السياق
▪ **السند الاول:** راتب غذائي خاص بشخص سليم (تناول أغذية غنية بفيتامين D). .راتب غذائي خاص بشخص مصاب بمرض الكساح (نقص في تناول أغذية غنية بفيتامين D ▪ **السند الثاني:** أعراض مرض الكساح تتمثل في هشاشة العظام و تقوسها ▪ **السند الثالث** :الفيتامين D نوع من الفيتامينات التي لها دور مهم في جسم الإنسان.	➢ **وضعية تعلم إدماج الموارد:** لاحظت أم ماكثة ظهور أعراض مرضية على ابنها الصغير متمثلة في تقوس الأرجل مما استوجب زيارة الطبيب الذي شخص المرض على أنه أعراض مرض الكساح.

مراحل سير تعلم إدماج مركبات الكفاءة :

المتعلم	المعلم	ملاحظات

التعليمات: اعتمادا على السياق و سنداته وكذا معارفك أجب عن الأسئلة التالية:

1- أذكر دور الفيتامينات في الجسم؟
2- حدد نوع الراتب الغذائي الخاص بكل الأشخاص المذكورين في الوضعية؟
3- حدد سبب إصابة الطفل بمرض الكساح، ثم قدم حلولا للأم لتفادي إصابة ابنها بهذا المرض؟

الموارد المجندة من طرف المتعلم

موارد معرفية: متعلقة بالأغذية التي نتناولها(مصدرها تركيبها ودورها)، وعواقب سوء التغذية.

موارد منهجية:

- ✓ تحليل الوثائق واستقصاء المعلومات.
- ✓ التبليغ بالأسلوب العلمي
- ✓ ينجز أعماله ويقدم عملا متقنا.

الحل :

1- دور الفيتامينات في الجسم : الوقاية من الأمراض (أغذية وقائية).
2- الراتب الغذائي الخاص بالأشخاص المذكورين في الوضعية :

الشخص	نوع الراتب الغذائي
أم ماكثة في البيت	راتب الصيانة
الابن الصغير	راتب النمو
الطبيب	راتب العمل (النشاط)

3- سبب إصابة الابن بمرض الكساح : نتيجة نقص تناول أغذية غنية بفيتامين D.
الحلول من أجل تفادي هذا المرض : تناول راتب غذائي كامل (يحتوي على جميع الأغذية البسيطة) و متزنا يلبي حاجيات الجسم كما و نوعا (تناول أغذية غنية بفيتامينD).