

العلوم	اللغة العربية	اللغة الإنجليزية	الرياضيات	التاريخ:	اسم الطالب
أتعلم أن:					
أقيم أدائي:					
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊

- أجمع بيانات عن أخطار بعض الأغذية غير الصحية على صحة الجسم، مقدّمًا الأدلة على مضارها.
- أقيم بعض الوجبات التي أفضلها من حيث مكوناتها إن كانت صحية أو غير صحية، مقترحًا طرائق لتحسينها. مشاركا بها الآخرين في حملة صحتي وغذائي، مستفيدًا من وسائل التواصل الاجتماعي.
- أقرأ النصوص المسرحية والحوارية متفهمًا الشخص، وملونًا في أدائي وفق طبيعة كل شخص، ودوره، والموقف العام، مُميزًا الحقيقة من الخيال في النص المقروء، مستفيدًا من أفكاره في إبداء رأيي شفويًا في مشاهد وأحداث تُعرض عليّ مرتبطة بحياتي اليومية.
- أقرأ حوارًا قصيرًا باللغة الإنجليزية؛ لأميز الكلمات الدالة على التسلسل الزمني.
- أستخدم الصور لأكتب جملاً خاصة بالوصفات الغذائية.
- أقدر ناتج جمع الأعداد العشرية وطرحها لأقرب منزلة عشرية، أو لأقرب عدد كلي.

أحتاج إلى: أوراق، وقلم، وكرتون، وألوان، وصور



أستعين بأحد أفراد أسرتي أو أحد زملائي عند رؤية الرمز الآتي:



أمسح الرمز سريع الاستجابة (QR Code) إذا كنت متصلاً بالإنترنت؛ للاطلاع على ما يأتي:

- تعليمات صوتية وفيديوهات إرشادية لمساعدتي في أثناء النشاط.
- أمثلة على الأنشطة المُجَزَّة للمهام الإضافية جميعها.
- معلومات وروابط إضافية تروّدي بأفكار تدعم عملية التعلم.

العلوم: أطور وجبتي



قررَ طلبة الصف الخامس بإشراف مُعلّميهم في المباحث المختلفة التّجهيز لحملة «صحتي وغذائي»؛ بحيث تنطلق حملة لتوعية الطلبة والأهالي حول الغذاء، وأهميّة تناول وجبات متنوّعة ومتوازنة؛ لتزوّد الجسم بالموادّ الغذائيّة اللازمة للنّمو، وتجديد الخلايا، والحفاظ على أعضاء الجسم المختلفة؛ لتقوم بوظائفها على أكمل وجه، إضافة إلى تزويد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تُساعد على مقاومة الأمراض المختلفة. قسّم المعلّمون الطّلبة فرقاً تقوم بمهامّ عديدة في هذه الحملة، ومن بينها معرض التجارب والعروض الخاصّة بالوجبات الصحيّة، إضافة إلى تجارب تُبيّن أثر بعض الموادّ في جسم الإنسان.



أولاً: أجري تجربة حول أثر المشروبات الغازيّة في أسنان الإنسان، وأستعين بأحد أفراد أسرتي الكبار؛ لتوفير مجموعة من الأسنان من عيادة طبيب الأسنان، بحيث تكون مُعقّمة، كما يُمكن استخدام أسنان الخروف، أو عظام الدجاج؛ فهي تشبه الأسنان في تركيبها، وأضع الأسنان، أو قطع العظام في ثلاث كؤوس: الأولى أغمرها بالماء، والثانية أغمرها بالمشروب الغازي الملون، أما الثالثة فبمشروب غازي غير ملون، وأترك الكؤوس مدة 24 ساعة على الأقل، ثم أصور التجربة بفيديو توثيقاً للنتائج، ثم أدوّن ملاحظتي على العيّنات حول اللون، والأثر في تآكل الأسنان في كلّ عيّنة، ثم أدوّن استنتاجاتي، وأعرض النتائج على زملائي، وأوضّح أثر المشروبات الغازيّة في صحّة الإنسان.



أستعين بأحد زملائي لإعداد نشرة قصيرة حول بعض الأغذية غير الصحيّة، وأثرها في جسم الإنسان، مدعّمة بالأدلة العلميّة من مصادر موثقة. نعرض نشرتنا على معلّمين، ثم نعمّمها عبر وسائل التواصل.



ثانياً: أختار مكونات وجبات أفضلها أنا وأفراد أسرتي، ونصنّف محتوياتها إلى صحيّة، وغير صحيّة، ونطوّر الوجبة مستبدلين بالمكوّنات غير الصحيّة أخرى مُغذيّة وصحيّة، ثم أبتكر اسماً جديداً لوجبتي الصحيّة.



أعرض الوجبات على زملائي ومعلّمي، ونقوم معاً مقترحاً حول تحسين الوجبة من حيث كونها صحيّة وغنيّة بالمجموعات الغذائيّة الضرورية.

اسم الوجبة التي نفضلها	المكونات	المكونات الصحية	المكونات غير الصحية	البديل الصحي	اسم الوجبة الجديد
شطيرة برجر لحم جاهزة	لحم جاهز، بطاطا مقليّة، مايونيز، خبز برجر أبيض، مشروب غازي	لحم معدّ في البيت، شرائح بطاطا مشوية، خبز برجر أسمر	لحم جاهز، بطاطا مقليّة، مايونيز، خبز برجر أبيض، مشروب غازي	خس، شرائح بندورة، شرائح الفليفلة	البرجر الصحي

اللغة العربية: ماذا تناول على وجبة الغداء؟

ضمن فعاليات حملة (صحتي وغذائي) في المدرسة، عرض الطلبة مجموعة من العروض المسرحية للمجتمع المحلي، ضمن النشاط المسرحي للجنة اللغة العربية، منها المسرحية الآتية:

(طبيب يجلس في عيادته، يدخل عليه رجل عجوز)

العجوز: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الطبيب: وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أهلاً يا عم، تفضل.

العجوز: جئت بناءً على موعد المراجعة.

الطبيب: أعلم ذلك. كيف تجد نفسك بعد أسبوع من تناول العلاج؟

العجوز: الحمد لله، أحس بتحسّن كبير.

الطبيب: الحمد لله، سنتابع اليوم تنظيم وجباتك، فمن الضروري لمرضى السكر أن يترك الطبيب في وضع خطة غذائية تتناسب مع حالته؛ للسيطرة على مستويات السكر في الدم، وحمايته من تذبذب مستويات سكر الدم، وحدوث مضاعفات خطيرة.

العجوز: في الواقع أنا أتناول قطعة صغيرة من الخبز الأسمر، مع بيضة مسلوقة، أو قطعة من الجبنة البلدية، إضافة إلى أوراق الخس، وقطع الخيار.

الطبيب: هذا ممتاز يا عم، وماذا عن وجبة العشاء؟

العجوز: أتناول كوباً من اللبن الرائب، وطبقاً من سلطة الخضار.

الطبيب: وتستطيع أن تتناول بضع شرائح من سمك التونة. ماذا عن وجبة غداك؟

العجوز: في الواقع، مشكلتي تكمن في وجبة الغداء، أريد نظاماً عاماً أعتمد عليه بسهولة ويسر.

الطبيب: سأعطيك مقترحاً مريحاً جداً يا عم (يحمل قلمًا، ويرسم طبقاً مستديرًا على ورقة بيضاء كبيرة، ويقسمه نصفين، ويقسم أحد النصفين ربعين، ويتابع: املأ نصف طبقك بالخضراوات غير النشوية، مثل: السبانخ، والبندورة، واملأ ربع طبقك بالبروتين، مثل: التونة، أو اللحم، أو الدجاج خفيف الدهون، أما الربع الأخير من الطبق، فاملأه بأحد العناصر الغذائية كاملة الحبة، أو إحدى الخضراوات النشوية، مثل البازلاء الخضراء، ولا تنس إدخال الدهون المفيدة، مثل: المكسرات، أو الأفوكادو بكميات قليلة. بعد ذلك بساعتين على الأقل، تناول حبة فاكهة، أو كوباً من منتجات الألبان، أو من الشاي أو القهوة من دون تحلية.

العجوز: هذا سهل وواضح. هل أستطيع أخذ هذه الوصفة يا بني؟

الطبيب: بالتأكيد يا عم هي في الواقع لك.

أولاً: أقرأ النص المسرحي قراءة صامتة فاهمة، ثم أشارك مع زميلي، أو أحد أفراد أسرتي في البحث عن كلمة مقاربة لمعنى كل كلمة مما يأتي في النص: تفاوت، الدواء، تطورات، التحكم، إضافة.

ثانياً: أنفص دور إحدى الشخصيتين، ويتفص زميلي، أو أحد أفراد أسرتي دور الشخصية الثانية، ملوّنين أدائنا وفق طبيعة كل شخص ودوره.

ثالثاً: أبدي رأيي الخاص في كل موقف مما يأتي شفويًا:

أ- زيارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لتنظيم غذائنا. ب- تجريب الوصفات الشعبية بدل تناول الدواء. ج- تناول الشاي مع الوجبات.

د- متابعة زيارات المراجعة التي يحددها الطبيب. هـ - إضافة قليل من زيت الزيتون إلى وجباتنا. و- تناول وجبة عشاء خفيفة.

رابعاً: أميز الحقيقة من الخيال في الجمل الآتية بالتعاون مع زميلي أو أحد أفراد أسرتي:

أ- يحتوي الأفوكادو دهوناً مفيدة. ب- السبانخ من الخضراوات الوردية. ج- تناول السكر بكميات كبيرة له تأثير كئيب على الجسم.

خامساً: أستخرج من النص حقيقتين غير ما سبق ذكره، وأبادلها مع زميلي، ونناقش فيها.

English: Food Campaign in my School

1. I will read the dialogue between Kareem and Ali carefully to underline the words that refer to sequence or order.

For example: Samya wants to make salad. First, she washed the vegetables. The word, "First" refers to order.

Kareem: Hi, Ali. How are you?

Ali: I am fine.

Kareem: Are you going to participate in the Food Campaign?

Ali: Yes. Let's work on the poster together.

Kareem: That's a great idea! First, we need to prepare a list of the things we need for the poster. Next, we draw a draft for it.

Ali: Right. Then, we need to draw or stick pictures for healthy food.

Kareem: Finally, we shouldn't forget to write captions for some important instructions about healthy food vs. junk food.

2. I will work with a friend to prepare a poster that contains pictures and instructions about the campaign. Remember to
-draw or stick 4-5 pictures.

-write captions for the pictures, using the imperative form.

-Choose an attractive title for your poster.

3. Look at the pictures to describe the steps of making a healthy sandwich by using imperative verbs.

These words might help you: (slice, cut, wash, tomatoes, cheese, spread, put)



الرياضيات: ميزانية حملة "صحتي وغذائي"

ضمن حملة «صحتي وغذائي» قرّرت المدرسة إطلاق حملة توعية بالغذاء الصحيّ المتوازن، فخصّص مبلغ ماليّ على ألا يتجاوز (100) دينار لدعم الحملة، حيث يغطّي المبلغ تكاليف تصميم نشرات، وتوزيع أقراص مدمجة، تضمّ تعليمات ونصائح حول الغذاء الصحيّ المتوازن، ووصفات صحيّة. زارت المعلمة منسقة الحملة المطبعة، فعرض عليها البائع سعراً ثابتاً لمجموعة الأقراص المدمجة التي تحتاجها، يساوي 51.25 ديناراً، بينما طرح عليها البائع ثلاثة أنواع من العروض للنشرات، حيث يختلف السعر لكل عرض تبعاً للجودة، حيث جاءت الأسعار على النحو الآتي:

السعر (بالدينار)	العرض
32.43	أ
45.375	ب
62.205	ج

- أفدّر ثمن الأقراص المدمجة والنشرات معاً، إذا اختير العرض (أ)؛ مقرّباً السعر إلى أقرب دينار. هل ستمكّن المعلمة من اختيار العرض (أ)؟ أبرّر إجابتي، وأناقش زملائي، أو أحد أفراد أسرتي فيها.
- أفدّر ثمن الأقراص المدمجة والنشرات معاً، إذا اختير العرض (ب)؛ مقرّباً السعر إلى أقرب دينار. هل ستمكّن المعلمة من اختيار العرض (ب)؟ أبرّر إجابتي، وأناقش زملائي، أو أحد أفراد أسرتي فيها.
- أفدّر ثمن الأقراص المدمجة والنشرات معاً، إذا اختير العرض (ج)؛ مقرّباً السعر إلى أقرب دينار. هل ستمكّن المعلمة من اختيار العرض (ج)؟ أبرّر إجابتي، وأناقش زملائي، أو أحد أفراد أسرتي فيها.
- أجد الفرق بين سعر العرض (أ)، وسعر العرض (ب) مقرّباً إلى أقرب جزء من عشرة.
- أفرح عرضاً جديداً لسعر النشرات، بحيث يكون السعر الجديد بين سعري العرضين (أ) و (ب).

أنشطة إضافية:

اللغة العربية: أسمي وجبة صحيّة، ثم أعرض حقيقتين ورايين يتعلّق كلّ منهما بتلك الوجبة.

معلومات وإرشادات للأسرة

ملاءمة هذا النشاط العمل الذي سينفذه طفلي:

العلوم: يطور هذا النشاط المهارات الحياتية لطفلي في اختيار الوجبات الصحية، والحكم عليها عبر معايير الغذاء المتوازن والصحي، كما يُنمي مهارات التفكير الناقد، ويحسن اتجاهات طفلي وسلوكه في تناول الغذاء، وتحضيره من مكونات صحية، وعبر نشر التوعية بين أفراد أسرته ومجتمعهم حول الغذاء الصحي.

اللغة العربية: يُعزز هذا النشاط لدى طفلي أداء النصوص المسرحية والحوارية، كما يُنمي قراءته الناقدة عبر إصدار حكمه الشخصي على بعض المواقف التي تتكرر في الحياة العامة شفويًا، وفي تمييز الحقيقة من الخيال في ما يقرأ.

اللغة الإنجليزية: يساعد النشاط طفلي على تمييز النص الحواري من النص المكتوب على شكل فقرات. كما يُعزز معرفته بالتركيب اللغوية التي درسها، مثل تمييز فعل الأمر، والكلمات الدالة على الترتيب الزمني.

الرياضيات: يعزز هذا النشاط مهارة طفلي في توظيف تقدير نواتج جمع الكسور العشرية وطرحها، في مواقف حياتية؛ ما يُسهل عليه إجراء الحسابات بسرعة.

دعم طفلي خلال هذا النشاط:

أدعم طفلي في فهم تعليمات المهمة، أو إكمال الأنشطة إذا لزم الأمر، ويمكنه الوصول إلى موارد إضافية، ومقاطع فيديو، وتعليمات صوتية بواسطة الرمز السريع الاستجابة:

العلوم: أطور وجبتي

الطريقة: أساعد طفلي، وأشرك أفراد أسرتي في التفكير بالنشاط؛ لاختيار وجبات يفضلها، سواء من الوجبات الجاهزة، أو من المنزل، وأحثه على تأمل مكونات كل وجبة، وتصنيف مكوناتها إلى صحية وغير صحية، ثم أستمع لمقترحاته في تطوير الوجبة؛ لتصبح صحية، وتحتوي العناصر المهمة، كما تعلم في الطبق المتوازن. وأوجهه، وأساعده على إجراء تجربة أثر المشروب الغازي في الأسنان، أستمع باهتمام أنا وأفرد الأسرة لاستنتاجاته حول الموضوع، وأساعده على تعميم نتائج تجربته، والنشرة التي أعدها حول أخطار أحد الأغذية غير الصحية إلى الأهل، والأصدقاء، والأقران.

اللغة العربية: ماذا أتناول على وجبة الغداء؟

الطريقة: أوجه طفلي إلى قراءة النص قراءة صامتة، وأوجهه إلى وضع المعنى مكان المفردة في النص، وفحص مدى انسجامه مع السياق، ووأشركه تقمص أحد الدورين في المسرحية، وأستمع لرأيه في المواقف المحددة، وأدعمه بالتلميحات والأسئلة إن تعثر، وأذكره بمفهوم كل من الحقيقة والخيال، وأنمذج على كل منهما، وأتابع حله للمهمتين الرابعة والخامسة، وأقدم له التغذية الراجعة اللازمة.

اللغة الإنجليزية: Food Campaign in my School

الطريقة: أساعد طفلي على قراءة الحوار، وتفسير أي كلمة جديدة، أو غير مألوفة له. ألاحظ أدائه وهو يُعد المواد المطلوبة لعمل الملصق، والخطة الأولية؛ لاختيار الجمل المرافقة للصورة أو الرسوم.

الرياضيات: ميزانية حملة "صحتي وغذائي"

الطريقة: أساعد طفلي على فهم المسألة الكلامية، وتفرغ معطياتها، وأتابع حلوله، وأستمع لتبريراته وأناقشه فيها.