

اسم الطالب			التاريخ:	اللغة العربية	العلوم
أقيمت أداء:			أتعلّم أن:		
😊	😊	😊		• أجمع بيانات عن أخطار بعض الأغذية غير الصّحيّة على صحة الجسم، مقدماً الأدلة على مضارّها.	
😊	😊	😊		• أقيم بعض الوجبات التي أفضّلها من حيث مكوناتها إن كانت صحية أو غير صحية، مقترباً طرائق لتحسينها. مشاركاً بها الآخرين في حملة صحتي وغذائي، مستفيداً من وسائل التواصل الاجتماعي.	
😊	😊	😊		• أقرأ التّصوّص المسرحيّة والهواريّة متقدّماً الشخص، وملوّناً في أدائي وفق طبيعة كلّ شخص، ودوره، والموقف العام، ممّيزاً الحقيقة من الخيال في النّص المفروض، مستفيداً من أفكاره في إبداء رأي شفويّاً في مشاهد وأحداثٍ ثُرَّأْتُ عَلَيَّ مِنْ تِبَاعَةِ بِحَيَّاتِيِّ الْيَوْمَيَّةِ.	
😊	😊	😊		• أقرأ حواراً قصيراً باللغة الإنجليزية، لأميّز الكلمات الدالة على التسلسل الزمني.	
😊	😊	😊		• أستخدم الصور لأكتب جملًا خاصةً بالوصفات الغذائيّة.	

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

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



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

- تعليمات صوتية وفيديوهات إرشادية لمساعدي في أثناء النشاط.
- أمثلة على الأنشطة المُنجزة للمهام الإضافية جميعها.
- معلومات وروابط إضافية تزودني بأفكار تدعم عملية التعليم.

العلوم: أطور وجيبي



قرّر طلبة الصف الخامس بإشراف معلّميهم في المباحث المختلفة التّجهيز لحملة «صحتي وغذائي»؛ بحيث تتطابق حملة لتوسيع الطلبة والأهالي حول الغذاء، وأهميّة تناول وجباتٍ متنوعةٍ ومتوازنةٍ؛ لتزوّد الجسم بالمواد الغذائية الازمة للنمو، وتجدد الخلايا، والحفاظ على أعضاء الجسم المختلفة؛ لتقوم بوظائفها على أكمل وجه، إضافةً إلى تزويد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تساعد على مقاومة الأمراض المختلفة. قسم المعلمون الطلبة فرقاً تقوم بمهامٍ عديدة في هذه الحملة، ومن بينها معرض التجارب والعروض الخاصة بالوجبات الصّحيّة، إضافةً إلى تجاربٍ تبيّن أثر بعض المواد في جسم الإنسان.

أولاً: أجري تجربة حول أثر المشروبات الغازية في أسنان الإنسان، واستعين بأحد أفراد أسرتي الكبار؛ لتوفير مجموعة من الأسنان من عيادة طبيب الأسنان، بحيث تكون معمقةً، كما يمكن استخدام أسنان الخروف، أو عظام الدجاج؛ فهي تتشبه الأسنان في تركيبها، وأضع الأسنان، أو قطع العظام في ثلاث كؤوس: الأولى أغمرها بالماء، والثانية أغمرها بالمشروب الغازي الملون، أما الثالثة فمشروب غازي غير ملون، وأنرك الكؤوس مدة 24 ساعة على الأقل، ثم أصوّر التجربة بفيديو توثيقاً للنتائج، ثم أدوّن ملاحظتي على العينات حول اللون، والأثر في تأكل الأسنان في كل عينة، ثم أدوّن استنتاجاتي، وأعرض النتائج على زملائي، وأوضح أثر المشروبات الغازية في صحة الأسنان.

استعين بأحد زملائي لإعداد نشرة قصيرة حول بعض الأغذية غير الصّحيّة، وأثرها في جسم الإنسان، مدعمةً بالأدلة العلمية من مصادر موثقة. نعرض نشرتنا على معلمينا، ثم نعمّمها عبر وسائل التواصل.

ثانياً: اختار مكونات وجباتٍ أفضّلها أنا وأفراد أسرتي، وصنّف محتوياتها إلى صحيةٍ، وغير صحيةٍ، ونظم الوجبة مستبدلين بالمكونات غير الصّحيّة أخرى مغذيةٍ وصحيةٍ، ثم أبتكر اسمًا جديداً لوجبتي الصّحيّة.

أعرض الوجبات على زملائي ومعلمي، ونقوم معاً مقترباتنا حول تحسين الوجبة من حيث كونها صحيةً وغنيةً بالمجموعات الغذائية الضرورية.

اسم الوجبة الجديدة	البديل الصحي	المكونات غير الصحية	المكونات الصحية	المكونات	اسم الوجبة التي نفضلها
البرجر الصحي	حسن، شرائح بنور، شرائح الفليفلة	لحم جاهز، بطاطا مقليه، مايونيز، خبز برجر أبيض، مشروب غازي	لحم معد في البيت، شرائح بطاطا مشوية، خبز برجر أسمر	لحم جاهز، بطاطا مقليه، مايونيز، خبز برجر أبيض، مشروب غازي	شطيرة برجر لحم جاهزة

اللغة العربية: ماذا أتناول على وجبة الغداء؟

ضمن فعاليات حملة (صحتي وغذائي) في المدرسة، عرض الطلبة مجموعةً 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 أهلا يا عم، نفضل.
 العجوز: جئت بناء على موعد المراجعة.
 الطبيب: أعلم ذلك. كيف تجد نفسك بعد أسبوع من تناول العلاج?
 العجوز: الحمد لله، أحس بتحسن كبير.

الطبيب: الحمد لله، سنتابع اليوم تنظيم وجباتك، فمن الضروري لمريض السكري أن يشرك الطبيب في وضع خطة غذائية تتناسب مع حالته؛ للسيطرة على مستويات السكري في الدم، وحمايته من تبذيب مستويات سكري الدم، وحدوث مضاعفات خطيرة.

العجوز: في الواقع أنا أتناول قطعة صغيرة من الخبز الأسمري، 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 كوبًا من اللبن الرائب، وطبقًا من سلطة الخضار.

الطبيب: و تستطيع أن تتناول بضع شرائح من سمك التونة. ماذا عن وجبة غدائك؟

العجوز: في الواقع، مشكلتي تكمن في وجبة الغداء، أريد نظامًا عامًا اعتمد عليه بسهولة وبسر.

الطبيب: سأعطيك مقترحاً مريحاً جداً يا عم (يحمل قلماً، ويرسم طبقاً مستديراً على ورقه بيضاء كبيرة، ويقسم أحد التصفيين ربعين، ويتابع: مثلاً نصف طبقك بالخضروات غير التشنوية، مثل: السبانخ، والخس، والبنور، وأملاً ربع طبقك بالبروتين، مثل: التونة، أو اللحم، أو الدجاج خفيف الدهون، أما الرابع الأخير من الطبق، فاملأه بأحد العناصر الغذائية كاملة الحبة، أو إحدى الخضروات التشنوية، مثل البازلاء الخضراء، ولا تتسلل بداخل الدهون المفيدة، مثل: المكسرات، أو الأفوكادو بكميات قليلة). بعد ذلك بساعتين على الأقل، تناول حبة فاكهة، أو كوبًا من منتجات الألبان، أو من الشاي أو القهوة من دون تحليه.

العجوز: هذا سهل واضح. هل تستطيع أخذ هذه الوصفة يا بني؟

الطبيب: بالتأكيد يا عم هي في الواقع لك.

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

ثانياً: أتقىص دور إحدى الشخصيتين، ويتقمص زميلي، أو أحد أفراد أسرتي دور الشخصية الثانية، ملوئين أدائينا وفق طبيعة كل شخص ودوره.

ثالثاً: أبدى رأيي الخاص في كل موقف مما يأتي شفوياً:

أ- زيارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لتنظيم غذائنا. ب- تجرب الوصفات الشعيبة 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: أميّز الحقيقة من الخيال في الجمل الآتية بالتعاون مع زميلي أو أحد أفراد أسرتي:

أ- يحتوي الأفوكادو دهوناً مفيدة. ب- السبانخ من الخضروات الورقية. ج- تناول السكر بكميات كبيرة له تأثير كتأثير السم على أجسامنا.

خامساً: أستخرج من النص حقائقين غير ما سبق ذكره، وأتبادلها مع زميلي، ونتناقش 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 "صحي وغذائي"

ضمن حملة «صحي وغذائي» قررت المدرسة إطلاق حملة توعية بالغذاء الصحي المتوازن، فخصصت مبلغ مالي على الأقل يتجاوز (100) دينار لدعم الحملة، حيث يغطي المبلغ تكاليف تصميم نشرات، وتوزيع أقراص مدمجة، تضم تعليمات ونصائح حول الغذاء الصحي المتوازن، ووصفات صحية. زارت المعلمة منسقة الحملة المطبعة، فعرضت عليها البائع سعرا ثابتاً لمجموعة الأقراص المدمجة التي تحتاجها، يساوي 51.25 ديناراً، بينما طرحت عليها البائع ثلاثة أنواع من العروض للنشرات، حيث يختلف السعر لكل عرض تبعاً للجودة، حيث جاءت الأسعار على النحو الآتي:

العرض	السعر (بالدينار)
أ	32.43
ب	45.375
ج	62.205

- أقدر ثمن الأقراص المدمجة والنشرات معاً، إذا اخترت العرض (أ)، مقرّباً السعر إلى أقرب دينار. هل ستتمكن المعلمة من اختيار العرض (أ)? أبّرر إجابتي، وأناقش زملائي، أو أحد أفراد أسرتي فيها.
- أقدر ثمن الأقراص المدمجة والنشرات معاً، إذا اخترت العرض (ب)، مقرّباً السعر إلى أقرب دينار، هل ستتمكن المعلمة من اختيار العرض (ب)? أبّرر إجابتي، وأناقش زملائي، أو أحد أفراد أسرتي فيها.
- أقدر ثمن الأقراص المدمجة والنشرات معاً، إذا اخترت العرض (ج)، مقرّباً السعر إلى أقرب دينار، هل ستتمكن المعلمة من اختيار العرض (ج)? أبّرر إجابتي، وأناقش زملائي، أو أحد أفراد أسرتي فيها.
- أجد الفرق بين سعر العرض (أ)، وسعر العرض (ب) مقارباً إلى أقرب جزء من عشرة.
- أفترّح عرضاً جديداً لسعر النشرات، بحيث يكون السعر الجديد بين سعري العرضين (أ) و (ب).

أنشطة إضافية:

اللغة العربية: أسمى وجّه صحيّة، ثم أعرض حقيقتين ورأيين يتعلّق كُلُّ منها ببنّ الوجبة.

معلومات وإرشادات للأسرة

ملاءمة هذا النشاط العمل الذي سينفذه طفلي:

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

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

اللغة الإنجليزية: يساعد النشاط طفلي على تمييز النص الحواري من النص المكتوب على شكل فرات. كما يعزز معرفته بالتراث اللغوique 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 يسهم عليه إجراء الحسابات بسرعة.

دعم طفلي خلال هذا النشاط:

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

العنوان: أطهر وجيبي

الطريقة: أساعد طفلي، وأشرك أفراد أسرتي في التفكير بالنّشاط؛ لاختيار وجباتٍ يفضلها، سواءً من الوجبات الجاهزة، أو من المنزل، وأحثه على تأمل مكونات كل وجبة، وتصنيف مكوناتها إلى صحية وغير صحية، ثم أستمع لمقرراته في تطوير الوجبة؛ لتصبح صحية، وتحتوي العناصر المهمة، كما تعلم في الطبق المتوازن. وأوجهه، وأساعدته على إجراء تجربة آخر المشروب الغازي في الأسنان، أستمع باهتمام أنا وأفراد الأسرة لاستنتاجاته حول الموضوع، وأساعدته على تعميم نتائج تجربته، والتّشّرة التي أعدّها حول أخطار أحد الأغذية غير الصحية إلى الأهل، والأصدقاء، والأقران.

العنوان: ماذا أتناول على وجبة الغداء؟

الطريقة: أوجه طفلي إلى قراءة النص قراءةً صامتةً، وأوجهه إلى وضع المعنى مكان المفردة في النص، وفحص مدى انسجامه مع السياق، وأشاركة تقمص أحد الدورين في المسرحية، وأستمع لرأيه في المواقف المحددة، وأدعمه بالتلميحات والأسئلة إن تعرّ، وأنذركه بمفهوم كل من الحقيقة والخيال، وأنذج على كل منهما، وأتابع حلّة للمهتمتين الرابعة والخامسة، وأقدم له التّعذية الراجعة للازمة.

العنوان: Food Campaign in my School

الطريقة: أساعد طفلي على قراءة الحوار، وتفسير أي كلمة جديدة، أو غير مألوفة له. الاحظ أداءه وهو يُعدّ المواد المطلوبة لعمل الملصق، والخط الأولي؛ لاختيار الجمل المرافق للصور أو الرسومات.

العنوان: ميزانية حملة "صحى وغذاني"

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