

العلوم	اللغة العربية	اللغة الإنجليزية	الرياضيات	التاريخ:	اسم الطالب
أتعلم أن:					
- أحدد مفهوم الغذاء المتوازن. أكون وجبة متوازنة من مواد قليلة الكلفة. أصمم مخططاً للتوعية بأهمية عادات الغذاء السليمة. - أقرأ النصوص المسرحية والحوارية، متقماً الشخص، وملوفاً في أدائي وفق طبيعة كل شخص، ودوره، والموقف العام، مفسراً المفردات والتراكيب الجديدة في النص وفق سياقها، مستفيداً مما ورد فيه في تكوين جمل تحوي نكرة ومعرفة، وألف تنوين النصب. - أقرأ نصاً باللغة الإنجليزية يحتوي كلمات عن المعداد وغير المعداد. أكتب 3-4 جمل، مستخدماً كلمات دالة على الكمية. - أقارن بين الكسور العشرية، وأرتبها تصاعدياً أو تنازلياً. أقرب الأعداد العشرية لأقرب جزء من مئة، جزء من عشرة، وإلى عدد كلي. أجمع أعداداً عشرية باستخدام لوحة المنازل، وأبرر نتائجي. أطرح أعداداً عشرية باستخدام لوحة المنازل، وأبرر نتائجي.	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊

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 المنجزة للمهام الإضافية جميعها.
- معلومات وروابط إضافية تزودني بأفكار تدعم عملية التعلم.

العلوم: اختصاصي التغذية



مريم اختصاصية تغذية، تحمل شهادة البكالوريوس في علم التغذية وتعمل في المستشفى الحكومي في مدينة السلط، ومن مهماتها الرئيسية إعداد قوائم الوجبات الصحية المتوازنة لمرضى المستشفى، يراودها ابنه مريم الفضول حول مهنة والدتها، وتحب أن تستمع لتجارب والدتها في هذه المهنة. اتفقت معها في يوم إجازتها أن تعد وجبات صحية متوازنة لكل فرد من أفراد أسرتها، مستعينة بخبرة والدتها وما تعلمته في دروس العلوم في الصف الخامس حول مجموعات الغذاء، والغذاء المتوازن.

أولاً: أساعدُها في إعداد وجبة متوازنة لكل من:

- والدتي، وهما في الثلاثينيات من العمر، ولا يعانيان أي أمراض.

- أُنس أخو مها يعاني من مرض السكري للأطفال. - جدة مها، وهي في السبعين من عمرها، وتُعاني هشاشة في العظام.

ثانياً:

أستعينُ بوالدتي، أو بأحد أفراد أسرتي في إعداد طبق غذاء صحي متوازن لأفراد أسرتنا كما في الجدول الآتي:

أفراد الأسرة	العمر	هل هناك أمراض أو حمل، أو غير ذلك؟	الوجبة الرئيسية أكلة شعبية سهلة الإعداد	الصحن المتوازن			
				حبوب	بروتين	خضروات	فواكه
أنا:							

اللغة العربية: زيارة مفيدة

زارت منى اختصاصية التغذية إسرائ في عيادتها، وجرى بينهما الحوار الآتي:
منى: السلام عليكم، ورحمة الله وبركاته.

إسرائ: وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، أهلاً وسهلاً، تفضلي. هل لي أن أتعرف اسمكِ وعمركِ؟

منى: أنا منى، عمري عشرون عاماً، أود أن أصل إلى وزني المثالي، أحس بأن وزني قد زاد مؤخراً؛ لتوقفي عن ممارسة الرياضة، وهذا يقلقني.

إسرائ: أنا إسرائ، تفضلي واصعدي فوق الميزان؛ لأقيس وزنك وطولك (تجري القياسات)، ثم تقول: شكراً لك، تستطيعين النزول عن الميزان، في الواقع لديك وزن زائد بمقدار سبعة كيلو غرامات. هل تعاني مرضاً مزمنياً يا منى، أو أي مشكلات صحية؟
منى: لا، والحمد لله.

إسرائ: ممتاز! أنصحك بالتقليل من مشتقات القمح، والأرز، والابتعاد عن السكريات.

منى: هل أنقطع تماماً عن كل ذلك؟ في الواقع أنا أحب الشوكولاتة، ورقائق البطاطا، ومقرمشات الذرة كثيراً.

إسرائ: سأعد لك برنامجاً غذائياً متوازناً، يتناسب مع عمركِ، يشتمل على مجموعات الغذاء كلها بالنسب المحددة، والكميات المسموحة في اليوم الواحد، مع مراعاة التنوع في أصناف الغذاء، أما بالنسبة إلى الأشياء التي تحبينها، ففائدتها ضئيلة، وتسبب السمنة؛ ما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة.

منى: حسناً، سأحاول التقليل منها قدر المستطاع. هل من شيء آخر تنصحيني به؟

إسرائ: نعم، أنصحك بالترام مواعيد تناول الوجبات كما حددها لك في البرنامج، أنصحك أيضاً بالنوم جيداً مدة سبع ساعات كل ليلة على الأقل، وأن تنامي باكراً؛ ففي هذا أثر كبير في انتظام عمل أجهزة الجسم.

منى: إن شاء الله. سأحاول الالتزام قدر الإمكان، ولكن، ماذا عن ممارسة الرياضة، والأندية مغلقة بسبب جائحة كورونا؟

إسرائ: أحسنت يا منى! عليك أن تمارسي الرياضة مدة نصف ساعة يومياً، وأنصحك بالرياضة المشي السريع في الهواء الطلق.
منى: أحب المشي كثيراً.

إسرائ: هذا ممتاز! أرجو أن أجذك في حال فضلى الأسبوع القادم.

أولاً: أقرأ النص قراءة صامتة فاهمة، ثم أعاون مع زميلي، أو أحد أفراد أسرتي على تفسير معاني المفردات الآتية المكتوبة بالخط الغامق في النص وفق سياقها: الحوار، مثالي، مرضاً مزمنياً، متوازناً، ضئيلة، السمنة.

ثانياً: أمثل على كل مما يأتي بأصناف غذائية نتناولها، متعاوناً مع زميلي أو أحد أفراد أسرتي: مشتقات القمح، السكريات.

ثالثاً: أقرأ الحوار مع زميلي، أو أحد أفراد أسرتي، بحيث يتقمص كل واحد منا دور إحدى الشخصيتين، ملوّناً أداءه وفق ما يتطلبه المشهد، وطبيعة الشخصية.

رابعاً: متعاوناً مع زميلي أو أحد أفراد أسرتي، أستخرج من النص ثلاث نكرات، ثم ثلاث معارف مبيّناً نوعها.

خامساً: أكتب جملتين صيحيتين تامتين تتضمن كل منهما نكرة، وجملتين أخريين تتضمن كل منهما معرفة مختلفة النوع، وأتبادل جملي مع زميلي لإجراء التعديل اللازم.

سادساً: أضع تنوين النصب على أواخر الكلمات التي كُتبت بخط غامق في الجمل الآتية، متعاوناً مع زميلي أو أحد أفراد أسرتي، ومجرباً التغيير اللازم على شكل الحرف إن لزم الأمر:

١ - أحب أن أصبح معلّمة. ٢ - كان عمر عادل. ٣ - سأحقق حلمي يوم. ٤ - زرعت عشرين شجرة. ٥ - رأيت اللوز مزر.

English: Preparing a balanced meal

Healthy and **balanced** food keeps us healthy and fit. Moreover, it keeps away diseases like diabetes and blood pressure. It also helps in fighting heart diseases.

How to prepare a balanced plate?

A healthy **diet** provides the body with **essential** nutrition it needs every day. It may contain fruit, vegetables, and whole grains, low-fat dairy products, eggs, meat, chicken, or fish. Faisal will tell you about his balanced breakfast plate. Faisal studied about healthy and



balanced food, so he decided to prepare his breakfast plate today: It contained one piece of bread, two eggs, little yogurt, **oatmeal**, and a banana.

1. I will look up the meaning of the words in bold from the dictionary.
2. Based on what I studied in science, I will write 3-4 sentences using food items that I eat for lunch to prepare a healthy meal. I will call it, "My balanced lunch plate". (I will use words of quantities, such as: some, little, much, few, any)

3. I will complete the table by giving examples from my lunch plate that I prepared to form plural nouns.

Food item	Singular	Plural

الرياضيات: سَلْطَةُ الْكَيْنَا، غَدَاءٌ صَحِيٌّ مُتَوَازِنٌ

قَرَّرْتُ مَنِ اتَّبَعَ إرشاداتِ اختصاصِيَّةِ التَّغْذِيَةِ إِسْرَاءَ، وَذَلِكَ بِاعْتِمَادِ أَطْبَاقٍ غَدَائِيَّةٍ مُتَوَازِنَةٍ فِي نِظَامِهَا الْغَدَائِيِّ، فَأَحْبَبْتُ أَنْ تُعَدَّ سَلْطَةُ الْكَيْنَا، الَّتِي تُعَدُّ مَصْدَرًا غَدَائِيًّا مُتَكَامِلًا، حَضَرَتْهُ الْمُكَوِّنَاتُ الْآتِيَّةُ: كَمَا هُوَ مُوضَّحٌ فِي الْجَدْوَلَيْنِ الْآتِيَيْنِ:

المُكَوِّنَاتُ	حبوبُ الكَيْنَا المطبوخة	بقونسُ مفروم	بصلٌ أخضرٌ مفروم	بندورةٌ مفرومة	حبوبُ حَمَصٍ مسلوقة	حبوبُ رُمَانٍ	صُنُوبٌ مُحَمَّصٌ	ملح
الكمية (كغم)	1.220	1.725	0.145	0.275	0.375	0.215	0.234	0.010

وَلِإِعْدَادِ الصَّلَاصَةِ أَحْضَرْتُ الْمُكَوِّنَاتِ السَّائِلَةَ كَمَا فِي الْجَدْوَلِ الْآتِي:

المُكَوِّنَاتُ	زيتُ زَيْتُونٍ	خَلٌّ	عَصِيرُ لَيْمُونٍ	دبسُ رُمَانٍ
الكمية (لتر)	0.1250	0.060	0.115	0.060

ثُمَّ أَحْضَرْتُ طَبَقَ طَعَامٍ كَبِيرًا، وَوَضَعْتُ الْمُكَوِّنَاتِ وَفَقَ الْجَدْوَلِ الْأَوَّلِ، وَقَلَّبْتُهَا جَيِّدًا، ثُمَّ أَعَدْتُ الصَّلَاصَةَ، وَذَلِكَ بِخَلْطِ الْمُكَوِّنَاتِ السَّائِلَةِ وَفَقَ الْجَدْوَلِ الثَّانِي، وَهَكَذَا فَحَصَلْتُ عَلَى طَبَقِ طَعَامٍ صَحِيٍّ مُتَوَازِنٍ وَشَهِيٍّ.

أَتَأَمَّلُ الْجَدْوَلَيْنِ السَّابِقَيْنِ، وَأَجِيبُ الْأَسْئَلَةَ الْآتِيَّةَ:

(أ) أَقَارُنُ بَيْنَ كَمِيَّاتِ كُلِّ مِنَ الْمُكَوِّنَاتِ الْآتِيَةِ بِاسْتِعْمَالِ الرَّمْزِ (< أو > أو =): مُسْتَعِينًا بِلَوْحَةِ الْمَنَازِلِ.

● كَمِيَّةُ الْبَقُونَسِ، وَكَمِيَّةُ الْبَصْلِ الْأَخْضَرِ الْمَفْرُومِ.

● كَمِيَّةُ الْخَلِّ، وَكَمِيَّةُ دَبْسِ الرُّمَانِ.

● كَمِيَّةُ زَيْتِ الزَّيْتُونِ، وَكَمِيَّةُ عَصِيرِ اللَّيْمُونِ.

(ب) أَخْتَارُ أَرْبَعَةَ مُكَوِّنَاتٍ مِنَ الْجَدْوَلِ الْأَوَّلِ، وَأَرْتُبُ كَمِيَّاتَهَا تَرْتِيبًا تَصَاعِدِيًّا، مُسْتَعِينًا بِلَوْحَةِ الْمَنَازِلِ.

(ج) أَرَادْتُ مَنِ أَنْ تُضَيَّفَ كَمِيَّةٌ مِنْ أَوْرَاقِ الْكَزْبِرَةِ الْخَضِرَاءِ الْمَفْرُومَةِ إِلَى الْوَصْفَةِ. أَقْتَرِحُ كَسْرًا عَشْرِيًّا يُمَثِّلُ كَمِيَّةَ الْكَزْبِرَةِ الَّتِي سَتُضَيَّفُهَا مَنِي، بِحَيْثُ لَا تَزِيدُ عَلَى كَمِيَّةِ الْبَنْدُورَةِ الْمَفْرُومَةِ، وَلَا تَقُلُّ عَنْ كَمِيَّةِ الْبَصْلِ الْأَخْضَرِ الْمَفْرُومِ. (أَسْتَعِينُ بِزَمَلَائِي، أَوْ بِأَحَدِ أَفْرَادِ أُسْرَتِي).

(د) أَقْرُبُ الْكَمِيَّاتِ فِي الْجَدْوَلِ الثَّانِي جَمِيعَهَا إِلَى أَقْرَبِ جُزْءٍ مِنْ عَشْرَةٍ. مَاذَا أَلَاظُ؟ (أَتَحَدَّثُ إِلَى زَمَلَائِي، أَوْ إِلَى أَحَدِ أَفْرَادِ أُسْرَتِي).

(هـ) أَقْرُبُ كَمِيَّةَ الْكَيْنَا الْمَطْبُوخَةِ إِلَى أَقْرَبِ عَدَدٍ كُلِّيٍّ.

و (أفرُب كميّة حبوب الرُّمَان إلى أقرب جزءٍ من منةٍ.
 ز (أجدُ ناتجَ جمع المكوّناتِ السّائلةِ (مكوّناتِ الصّلصةِ) جميعها.
 حـ) أجدُ الفرقَ بين كمّيّتي «حبوبِ الحَمْصِ المسلوقةِ» و«البندورةِ المفرومةِ».
 ط) تذوّقتُ منى السّلطةِ فوجدتها بحاجةٍ إلى مزيدٍ من الملح. أقترحُ كسرًا عشرينًا يُمثّلُ كميّةَ ملحٍ مناسبةً؛ لكي تُضيفُها إلى السّلطةِ.
 (أناقشُ زملائي أو أحدَ أفرادِ أسرتي في إجابتي).

أنشطة إضافية:

العلوم: استعينُ بالمراجع من الكتاب المدرسي، والروابط على البادلت في إعداد نشرة حول متابعة العادات الغذائية السليمة للأطفال، أعد الصور، وأكتب العبارات الخاصة بالعادات السليمة، وبجانبيها (أفعل، لا أفعل)، أعرض النشرة على أصدقائي وأفراد أسرتي، ثم ألصقها في مكان ظاهر في البيت، ونتابع عاداتنا خلال الأسبوع.

أريد إخبار معلمي أو سؤالي عن:

معلومات وإرشادات للأسرة

ملاءمة هذا النشاط العمل الذي سينفذه طفلي:

العلوم: يُعزّز هذا النشاط مهارات بناء وجبة متوازنة بناءً على معايير محدّدة تتضمّن المجموعات الغذائية الرئيسية، كما يُنمّي مهارات التفكير الناقد والإبداع في تنويع الغذاء، بصورة تتناسب مع الشخص، كما يُعرّف النشاط الطفل مهنة اختصاصي التغذية، ويُتيح له ممارسة دوره في إعداد الوجبات المتوازنة.

اللغة العربية: يُعزّز هذا النشاط مهارات طفلي في القراءة الصامتة الاستيعابية، وفي مهارة تفسير معاني المفردات الجديدة وفق السياق، وفي القراءة الجهرية المعبرة، عبر تقميص الشخصيات وتلوين الأداء وفق ما يتطلبه الموقف، كما يُعزّز فهمه موضوع المعرفة والنكرة، وتوظيفهما توظيفاً صحيحاً في تعبيره الخاص، ومهاراته الكتابية في رسم ألف تنوين النصب رسماً صحيحاً أو آخر الكلمات.

اللغة الإنجليزية: يساعد هذا النشاط طفلي على اكتساب مفردات جديدة، ويُعزّز مفهوم المعداد وغير المعداد لديه من النصّ المُرفق، كما يساعده على التفكير والإبداع بربط المثال الموجود في النصّ بالمهمة المطلوبة منه.

الرياضيات: يعزّز هذا النشاط مهارات طفلي في مقارنة الكسور العشرية وترتيبها، وتقريب الكسور العشرية إلى أقرب منزلة مُحدّدة، ويُعزّز مهارته في جمع الكسور العشرية وطرحها.

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 سريع الاستجابة:

العلوم: اختصاصي التغذية

الطريقة: أساعد طفلي على اختيار وجبات رئيسية وإعدادها وتحديد مكوناتها وإضافة المجموعات الضرورية الأخرى؛ ليصبح طبق الطعام متوازناً وصحياً، ثم أوجه طفلي إلى تقليل الدهون والبروتينات والكربوهيدرات غير الصحية، وكذلك المشروبات الغنية جداً بالسكر، خصوصاً الأشخاص الذين يعانون السمنة ومرض السكري.

اللغة العربية: زيارة مفيدة

الطريقة: أوجهه إلى قراءة النصّ قراءة صامتة، وأوجهه إلى تخمين معاني المفردات الجديدة المحدّدة، وفحص مدى انسجام معانيها والسياق، كما أشاركه في أداء الحوار، فمنجأ التلوين الصوتي أمانة. أستذكر معه موضوع النكرة والمعرفة، وموضوع رسم ألف تنوين النصب، وأقدم له التغذية الراجعة المناسبة حول حلّه المهمات: الرابعة، والخامسة، والسادسة.

اللغة الإنجليزية: Preparing a balanced meal

الطريقة: أوجه طفلي إلى النظر إلى الصورة لربطها بموضوع النشاط، ومن ثمّ، قراءة النصّ، ومعرفة معاني المفردات الجديدة. أتابع معه كتابة الجمل المطلوبة، والأمثلة التي استخدمها لإكمال الجدول.

الرياضيات: سلطة الكينوا، غذاء صحي متوازن

الطريقة: أوجه طفلي إلى قراءة بيانات الجدول، وأشجعه على استعمال لوحة المنازل في مقارنة الكسور العشرية وترتيبها، وأتابع خطوات حلّه في أثناء جمع الكسور العشرية وطرحها، ثم أستمع لتبريراته وملاحظاته وأناقشه فيها.