

اسم الطالب	التاريخ:	الرياضيات	اللغة الإنجليزية	اللغة العربية	العلوم
					أتعلم أن:
😊	😊	😊	😊	😊	أذكر مجموعات الغذاء الرئيسية، وأمثلة على كل منها، محللاً بيانات تُبرز دور أغذية المجموعات المختلفة في صحة الجسم.
😊	😊	😊	😊	😊	أنتبأ بأخطار تتعرض لها صحة الإنسان عند افتقار غذائه إلى أطعمة من إحدى مجموعات الغذاء الرئيسية.
😊	😊	😊	😊	😊	أقرأ النصّ قراءةً فاهمةً، مميّزاً السبب من النتيجة في المقروء، ومفسراً المفردات والتراكيب الجديدة في النصّ وفق سياقها، مستشهداً بأمثلة على التراكيب والأساليب اللغوية المتعلمة: ضمائر الرفع المنفصلة.
😊	😊	😊	😊	😊	أصوغ أسئلة على النصّ، وأجيب عنها، مستخدماً المعدود وغير المعدود. أستخدم الصور لأنتبأ بموضوع النصّ.
😊	😊	😊	😊	😊	أقرأ الأجزاء من ألف، وأكتبها بالصورة اللفظية، والتحليلية. أحوّل بين الكسور العشرية والعادية، ضمن أجزاء الألف.

احتاج إلى: أوراق، وقلم، ولوحة المنازل.



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: غذائي، والمجموعات الغذائية



يحتوي الغذاء موادَّ ضروريةً لصحة جسم الإنسان؛ حيث تمدّه بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي، وحركته، وكذلك العمليات الحيوية داخل جسمه، إضافة إلى بناء الجسم، ونموّه، كما يمُدُّ الغذاء الجسم بالعناصر التي تقيه، وتدفع عنه الأمراض والجراثيم والفيروسات الضارة. وتقسّم المجموعات الغذائية خمس مجموعات، هي: الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية.

أستذكرُ مع أحد زملائي، أو أفراد أسرتي المجموعات الغذائية، وأمثلة على أغذية غنيّة بها، وفوائد كلِّ منها.

- أكتب في جدول مجموعة من الأطعمة التي أتناولها وأفضلها، وأكتب مكوناتها، وإلى أي مجموعة غذائية تنتمي.
- أعرض جدولي على زملائي، وأستمع لعروضهم حول الأطعمة التي يفضلونها، ومكوناتها، وأي المجموعات الغذائية التي نكثر منها.
- أقيم مع زملائي نوعية الغذاء الذي نفضلُه، ونحدّد الأغذية التي يجب أن نزيد من تناولها، والأطعمة التي يجب أن نُقلل منها.
- نُحدّد الأغذية التي تفتقر إليها قائمتنا، والأخطار التي يمكن أن نتعرض لها نتيجة ذلك.

المجموعات الغذائية التي تفتقر إليها وجباتي	المجموعات الغذائية الغنيّة بها وجباتي	المجموعات الغذائية	المكونات	الوجبة/الطعام
		كربوهيدرات - دهون	بطاطا- زيت	البطاطا المقلية
				السلطة
				الدجاج المشوي
				الشوكولاتة

اللغة العربية: منجم الغذاء



يُعدُّ التَّمْرُ أو الرُّطْبُ مِنْ أَكْثَرِ الأَغْذِيَةِ الخَفِيفَةِ شِيعًا فِي العَالَمِ العَرَبِيِّ، وَهُوَ غَنِيٌّ بِالعُنَاصِرِ الغِذَائِيَّةِ المُهِمَّةِ الَّتِي تَوْفَّرُ عِدَدًا مِنْ الفَوَائِدِ الصَّحِيَّةِ، وَهُوَ مَصْدَرٌ لِلطَّاقَةِ؛ فَهُوَ غَنِيٌّ بِالكَرْبوهِيْدْرَاتِ، كَمَا أَنَّهُ غَنِيٌّ بِالأَلْيَافِ القَابِلَةِ لِلذُّوبَانِ؛ مَا يُعَزِّزُ الحَرَكَةَ السَّلْسَلَةَ لِلأَمْعَاءِ، وَيُخَفِّفُ عَرَاضِ الإِمْسَاكِ، وَهُوَ غَنِيٌّ بِالأَمْلَاحِ المَعْدِنِيَّةِ مِثْلِ البوتَاسِيُومِ، الَّتِي يُعَدُّ عُنْصَرًا مُهِمًّا فِي تحْسِينِ صِحَّةِ القَلْبِ، وَتَنْظِيمِ مَسْتَوِيَّاتِ ضَغْطِ الدَّمِ، وَسَوَائِلِ الجِسْمِ. وَيُعَدُّ التَّمْرُ مِنْ أَهَمِّ مَصَادِرِ الحَدِيدِ، وَهُوَ عُنْصَرٌ رَئِيسٌ فِي تَكْوِينِ خَلَايَا الدَّمِ الحَمْرَاءِ، وَتَعزِيزِ نِسْبَةِ الأَكْسِجِينِ فِي الدَّمِ. وَهُوَ غَنِيٌّ بِالكَالْسِيُومِ، وَالمَغْنِيسِيُومِ، وَالمَنْغَنِيزِ، الَّتِي تُسَهِّمُ فِي المَحَافِظَةِ عَلَى صِحَّةِ الخَلَايَا، وَهُوَ غَنِيٌّ جَدًّا كذَلِكَ بِسَلْسَلَةِ مِنَ الفِيتَامِينَاتِ، وَعَلَى رَأْسِهَا فِيتَامِينِ أ، هـ، ك، ج، وَبِسَلْسَلَةِ مِنْ مَجْمُوعَةِ فِيتَامِينِ بِ المَرْكَبِ، كَمَا أَنَّهُ ذُو مَذَاقٍ حُلْوٍ وَمَمِيزٍ؛ مَا يَجْعَلُهُ بَدِيلًا طَبِيعِيًّا لِلسُّكَّرِ فِي الكَثِيرِ مِنَ الوَصْفَاتِ الغِذَائِيَّةِ وَالحَلْوِيَّاتِ.

أولاً: أقرأ النَّصَّ بِإنْعَامٍ قِرَاءَةً صَامِتَةً اسْتِيعَابِيَّةً.

ثانياً: أقرأ النَّصَّ قِرَاءَةً جَهْرِيَّةً مَعْبَرَةً أَمَامَ زَمِيلِي، أَوْ أَحَدِ أَفْرَادِ أُسْرَتِي، مَرَاعِيًا مَعَايِيرَ الأَدَاءِ القَرَائِيَّ الآتِيَةَ: وَضُوحَ الصَّوْتِ، وَسَلَامَةَ مَخَارِجِ الحُرُوفِ، وَالصَّبْطَ الصَّحِيحَ، وَالتَّنْغِيمَ المُنَاسِبَ وَالتَّلْوِينَ الصَّوْتِيَّ، وَمَوَاطِنَ الوَقْفِ وَالمُوصَلِّ، وَتَوْظِيفَ لُغَةِ الجِسْمِ وَالإِيمَاءَاتِ مَا أَمكُنْ. وَأَنْتَفِعْ بِمَا يقدِّمُهُ لِي مِنْ تَغْذِيَّةٍ رَاجِعَةٍ. وَأَتَبَادَلُ مَعَهُ الدَّوْرَ فِي القِرَاءَةِ وَالتَّقْوِيمِ.

ثالثاً: أفسِّرْ - بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلِي، أَوْ أَحَدِ أَفْرَادِ أُسْرَتِي- الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ المَكْتُوبَةَ بِالخَطِّ الغَامِقِ فِي النَّصِّ وَفَقَّ سِيَاقَاتِهَا: شِيعًا، يُعَزِّزُ، السَّلْسَلَةَ، مَذَاقٍ.

رابعاً: أَكْتُبُ كَلِمَةً (سَبَب) بِجَانِبِ السَّبَبِ، وَكَلِمَةً (نَتِيجَةٌ) بِجَانِبِ النَّتِيجَةِ فِي كَلِّ زَوْجٍ مِنَ الجَمَلِ الآتِيَةِ، بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلِي، أَوْ أَحَدِ أَفْرَادِ أُسْرَتِي:

1. التَّمْرُ غَنِيٌّ بِالمَوَادِّ الغِذَائِيَّةِ. () / يَوْفَرُ التَّمْرُ عِدَدًا مِنَ الفَوَائِدِ الصَّحِيَّةِ. ()
2. يَنْظُمُ التَّمْرُ ضَغْطَ الدَّمِ. () / التَّمْرُ غَنِيٌّ بِالبوتَاسِيُومِ. ()
3. مَذَاقُ التَّمْرِ حُلْوٌ. () / يَدْخُلُ التَّمْرُ فِي وَصْفَاتٍ غِذَائِيَّةٍ نَسْتَعْنِي فِيهَا عَنِ السُّكَّرِ. ()

خامساً: أَتَعَاوُنُ مَعَ زَمِيلِي، أَوْ أَحَدِ أَفْرَادِ أُسْرَتِي فِي وَضْعِ ضَمِيرِ الرِّفْعِ المُنْفَصِلِ المُنَاسِبِ فِي كَلِّ فَرَاغٍ فِي الجَمَلِ الآتِيَةِ:

1. صَدِيقَانِ، فَلَا تَخْتَصِمَا. 2. لَوْنَايَ المُفَضَّلَانِ الأَزْرَقُ وَالأَصْفَرُ. 3. سَأُصَالِحُهَا إِنْ كَانَتْ تَرغِبُ بِالصَّلْحِ. 4. أَيُّهَا الأُمَهَاتُ، عَمَادُ المَجْتَمَعِ. 5. مَنْ سَاعَدْنَا الجَارَ فِي قَطَافِ الزَّيْتُونِ. 6. تُحْسِنِينَ صَنْعَ الطَّعَامِ الصَّحِيِّ.

سادساً: أَكْتُبُ ثَلَاثَ جَمَلٍ تَامَاتٍ تَتَضَمَّنُ كَلَّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا ضَمِيرًا مِنَ الضَّمَائِرِ الآتِيَةِ: (أَنَا، أَنْتُمْ، هُمْ)، وَأَتَبَادَلُهَا مَعَ زَمِيلِي، لِإِجْرَاءِ التَّعْدِيلِ اللَّازِمِ.

اللغة الإنجليزية: At the market

1. I will use Pictures clues to predict what the content of the text is



Vegetables, fruit, milk, meat, yoghurt, eggs, and bread are examples of items of basic food groups, they are full of nutrients and may help to promote good health. Zaid always helps his mother when she goes shopping. He often chooses the vegetables and fruit. Today he learned in science about basic food groups. He will tell you what he and his mother bought today: one kilo of tomatoes, two kilos of cucumbers, two lettuces, one litre of milk, some sugar and rice, and finally two kilos of apples.

2. I will ask three questions about countable and uncountable nouns.
Examples: Are tomatoes healthy food?

What kind of fruit do you like most?

3. I will answer the questions that I wrote.

4. I will complete the table by giving examples about countable and uncountable nouns.

Food	Countable	Uncountable
Vegetables		
Fruit		
Proteins		
Grains		

الرياضيات: بيت لا تمر فيه جياغ أهله

تعرف زيد في نشاط اللغة العربية التمر وفوائده، كما تعرف في نشاط العلوم مجموعات الغذاء الرئيسية؛ وأحب أن يبحث عن مكونات التمر، فوجد أن 100g من أحد أنواع التمر، أي ما يعادل 10 حبات، تحتوي مكونات بالكميات المحددة في الجدول الآتي:

الوحدة	الكمية	المكونات
غرام (g)	20.531	الماء
غرام (g)	0.390	الدهون
غرام (g)	2.450	البروتينات
غرام (g)	0.887	الأملاح المعدنية
غرام (g)	1.359	فيتامينات
غرام (g)	72.970	كربوهيدرات

أنعم النظر في الجدول الآتي، ثم أجب الأسئلة الآتية:

- أمثل الكسر العشري الذي يمثل كمية الفيتامينات على لوحة المنازل.
- أكتب الكسر العشري الذي يمثل كمية الدهون بالصيغ الآتية:

- (1) القياسية:
- (2) التحليلية:
- (3) اللفظية:

أجب السؤال الآتي دون إجراء حسابات: أي العددين أكبر، الذي يمثل كمية الماء أم الذي يمثل كمية الدهون؟ أبرر إجابتك لأحد زملائي، أو أحد أفراد أسرتي.

أكتب القيمة المنزلية للرقم (5) في كل من الكسور العشرية التي تمثل كمية كل من الماء، والبروتينات، والفيتامينات.

- (1) الماء:
- (2) البروتينات:
- (3) الفيتامينات:

أكتب الكسر العشري الذي يمثل كمية الماء على صيغة كسر عادي.

أكتب كسراً عشرياً بين الكسرين العشريين اللذين يمثلان كمية الدهون وكمية الأملاح المعدنية. ناقش زملائي، أو أحد أفراد أسرتي في الإجابات المحتملة.

أنشطة إضافية:

اللغة العربية: أكتب فقرة قصيرة عن فوائد التمر، أبدؤها بالحديث الشريف: (بيت لا تمر فيه جياغ أهله)، ثم عرضها على زملائي.

أريد إخبار معلمي أو سؤالا عن:

معلومات وإرشادات للأسرة

ملاءمة هذا النشاط العمل الذي سينفذه طفلي:

العلوم: يُعزّز هذا النشاط معرفة طفلي بنوعيّة الغذاء، والمجموعات الغذائية التي يجب أن يحتويها طعامه، كما يُنمي مهارات جمع البيانات لديه، إضافة إلى التصنيف، والتفكير الناقد، عبر تحديد الغذاء الذي يتناوله، والمجموعات الغذائية التي ينتمي إليها، ويحدّد الأغذية التي تفتقر إليها قائمته، ويُصدر حكمًا على عاداته الغذائيّة، وكيف يجب أن يحسنّها.

اللغة العربيّة: يعزّز هذا النشاط مهارات طفلي في القراءة الاستيعابية الفاهمة، ويعرفه صنفًا غذائيًا صحيًا يمكن أن يُحسن عاداته الغذائيّة، بتخفيف الاعتماد على السكر في حياتنا اليوميّة، كما يعزّز مهارته في الاستدلال على معنى المفردة من سياقها، ويثري معجمه اللغويّ بمفردات جديدة، ومعارفه بالمعلومات. يساعد هذا النشاط على تثبيت ضمائر الرفع المنفصلة في البناء المعرفي لطفلي، وفي توظيفها توظيفًا صحيًا في حياته اليوميّة.

اللغة الإنجليزيّة: يُعزّز هذا النشاط معارف طفلي، ويساعده على تثبيت المعلومات التي تعلّمها في مادّة العلوم. ويساعده على تطبيق محتوى النصّ بصياغة أسئلة وإجاباتها، مستخدمًا قاعدة المعدود وغير المعدود.

الرياضيات: يعزّز هذا النشاط مهارات طفلي في قراءة الكسور العشريّة وكتابتها، عبر ربط الرياضيات بالمواد الأخرى، وربطها بمواقف حياتيّة تتعلّق بالكسور العشريّة.

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 صوتيّة بواسطة الرمز سريع الاستجابة:

العلوم: غذائي، والمجموعات الغذائيّة

الطريقة: أساعد طفلي على استذكار المجموعات الغذائيّة، وأمثلة على أطعمة تحتويها، وفوائد كلّ منها، أساعده على تنظيم جدول يتضمن طعامه المفضّل، وما يتناول حقيقيّة، وأستمع لرضيه وتصنيفه الغذاء الذي يتناوله، أسأله عن المجموعات الغذائيّة التي تكثر في غذائه، والمجموعات التي يفتقر إليها، وأستمع لتوصياته وحكمه على نوعيّة غذائه وكيف يحسنّها. أشجعه على توضيح نتائج عمله لأفراد أسرته، ولزملائه، ومعلميه.

اللغة العربيّة: منجم الغذاء

الطريقة: أوجه طفلي إلى قراءة النصّ قراءة استيعابية فاهمة، وأقدّم له تغذية راجعة مستندًا إلى المعايير المحدّدة، وأوجهه إلى تخمين معاني المفردات المحدّدة بالخطّ الغامق وفق سياقاتها، وأسأله إن تعتّر. أوجهه إلى تمييز السبب من النتيجة في أزواج الجمل في المهمة الرابعة، استذكر معه ضمائر الرفع المنفصلة: المنكلم، والغائب، والمخاطب، وأتابعه في إنجاز المهمّتين: الخامسة والسادسة.

اللغة الإنجليزيّة: At the market

الطريقة: أساعد طفلي على قراءة النصّ، وتفسير بعض الكلمات الصّعبة. أشجعه على إيجاد كلمات باللّغة الإنجليزيّة على أمثلة على المجموعات الغذائيّة المختلفة. أقرأ معه الأسئلة التي أعدها باستخدام المعدود وغير المعدود.

الرياضيات: بيت لا تمر فيه جياع أهله

الطريقة: أوجه طفلي إلى قراءة البيانات من الجدول، وأشجعه على استعمال لوحة المنازل في تمثيل الكسر العشريّ.