

## خطة درس يومية في العلوم لطلبة المرحلة الثالثة / قسم العلوم

اعداد: م.د. ابتسام جعفر جواد

المادة : الاحياء

الصف : الأول المتوسط

الموضوع : الغذاء

الشعبة :

اليوم والتاريخ / / ٢٠١١

مدة الدرس : ٤٥ دقيقة

أولاً : الأهداف السلوكية :

أ . المجال المعرفي :

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس ان تكون قادرة على ان :

- ١- تعرف الغذاء .
- ٢- تعدد مجاميع الغذاء الرئيسية .
- ٣- تعرف الكاربوهيدرات بأسلوبها الخاص .
- ٤- تعطي مثلاً عن الكاربوهيدرات غير ما ذكر في الكتاب .
- ٥- تعطي مثلاً عن الدهون غير ما ذكر في الكتاب .
- ٦- تعرف البروتينات .
- ٧- تعطي مثلاً عن البروتينات غير ما ذكر في الكتاب .
- ٨- تميز بين مكونات البروتينات ومكونات الكاربوهيدرات .
- ٩- تذكر فائدة فيتامين K للجسم .
- ١٠- توضح اهمية الغذاء لجسم الكائن الحي .

ب . المجال المهاري :

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس ان تكون قادرة على ان :

- ١- ترسم جدولاً لأنواع من الفواكه والخضر وما تحتويه من انواع الغذاء الستة .

ج . المجال الوجداني :

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس ان تكون قادرة على ان :

- ١- تقدر عظمة الله سبحانه وتعالى على خلقه الأنواع المختلفة من الأغذية والتي لها دور كبير في المحافظة على صحة الإنسان وبقائه .

- ٢- تثمن جهود العلماء المبذولة في البحث عن كل جديد ومفيد للإنسان .

- ٣- تهتم بالاستفسار والتساؤل العلمي .

ثانياً : الوسائل التعليمية :

السبورة ، الطباشير الملون ، نماذج لمواد غذائية متنوعة ، صور من الكتاب المدرسي .

ثالثاً : خطوات سير الدرس

### المقدمة : ( ٣ ) دقائق

يتم تقديم الدرس بتمهيد بسيط وذكر آية من القرآن الكريم لها علاقة بموضوع الدرس  
بسم الله الرحمن الرحيم **لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الَّذِي آتَىٰكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَشْكِرُوا لِلَّهِ إِنَّكُمْ لَهُ تَعْبُدُونَ** { البقرة (١٧٢) .

منذ أن خلق الله عز وجل الإنسان وأعطاه القدرة على السعي والانتشار، وهو يعمل بدأب للحصول على الغذاء الذي يتمكن به من العيش والديمومة والإبقاء على ذاته ، مما جعل السعي نحو إشباع رغبات الجسم وتلبية احتياجاته من الطعام أمراً فطرياً . لذلك سنتعرف في درسنا لهذا اليوم على تفاصيل أكثر دقة وتعمقاً عن الغذاء ومجاميعه الرئيسية ومكوناتها وفوائدها وأمثلة عليها .

### العرض : (٣٥) دقيقة

#### تدريس مفهوم (الغذاء) باستخدام الطريقة التقليدية

بعد الانتهاء من المقدمة تقوم المدرسة بعرض المادة مبتدئة بتعريف الغذاء .

#### الغذاء

هو مواد عضوية ذات تركيب كيميائي معقد تكون مصدراً للطاقة والنمو وتكون نباتية أو حيوانية ، وأساس الغذاء جزيئات مكونة من ذرات من عناصر الهيدروجين والاكسجين والكربون وعناصر أخرى مثل النتروجين والكبريت تكون مرتبة في جزيئات محددة .  
ثم تطلب المدرسة من الطالبات كتابة تعريف الغذاء في دفاترهن ، ثم اعطاهن اسم المفهوم والطلب منهن تعريفه التعريف العلمي الصحيح .

بعد ذلك تنبه المدرسة طالباتها باننا سنشاهد مع الشرح نماذج لمواد غذائية متنوعة وصوراً من الكتاب لها علاقة بمفهوم الغذاء وتطلب منهن التركيز على موضوع الدرس وملاحظة النقاط المهمة التي توضحها النماذج والصور .

ثم توضح المدرسة للطالبات ان الغذاء يتكون من ست مجموعات رئيسية (سنناول أربعاً منها) وهي :

١- **الكاربوهيدرات (النشويات والسكريات) :-** وهي مواد تعد مصدراً أساسياً للطاقة وبناء خلايا الجسم وتعويضها ، وجزيئاتها مكونة من الكربون والهيدروجين والاكسجين و قد تكون بسيطة التركيب او تكون مضاعفة .

٢- **الدهنيات :-** وهي مواد غذائية أساسية في تجهيز الجسم بالطاقة و في بنائه وتنظيم فعالياته المختلفة ، وجزيئاتها مكونة من الكربون والهيدروجين ومجموعة تدعى الكاربوكسيل .

٣- **البروتينات (كالزلايات) :-** وهي مواد غذائية تعد مصدراً أساسياً في بناء خلايا الجسم وتعويض الخلايا الميتة وفي بناء الهرمونات والإنزيمات ، جزيئاتها مكونة من ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين مع ذرات النتروجين .

٤- **الفيتامينات :-** هي مركبات عضوية معقدة التركيب توجد في المواد الغذائية ويحتاجها الجسم في فعالياته الحيوية بكميات قليلة ونقصانها يؤدي الى اضطراب في عمله ، فهناك مجموعة منها مهمة لتحرير الطاقة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات . بعد ذلك تترك المدرسة المجال للطالبات اعادة ما تم ذكره .

ثم تسأل المدرسة الطالبات :

س/ ما اهم الصفات التي يتميز بها مفهوم الغذاء ؟

ج/ الغذاء هو مواد عضوية ذات تركيب كيميائي معقد ، تكون مصدراً للطاقة والنمو وتكون نباتية او حيوانية . واساس الغذاء جزيئات مكونة من ذرات من عناصر الهيدروجين والاكسجين والكربون وعناصر اخرى مثل النتروجين والكبريت تكون مرتبة في جزيئات محددة .

بعد ذلك تضع المدرسة نماذج لمواد غذائية متنوعة تم جلبها للدرس وتطلب من الطالبات القيام بتصنيفها ووضعها في جدول حسب مجاميع الغذاء الرئيسة (الكربوهيدرات ، الدهون ، البروتينات ، الفيتامينات)

س / اذن ماذا نستفيد من المواد الغذائية الاتية ؟

البطاطا - النشأ النباتي - سكر العنب - الزيوت النباتية - الشحوم - الفاصوليا - اللحوم - الفواكه - الحليب - الخضروات

- البطاطا ، النشأ النباتي ، سكر العنب : تصنف ضمن المجموعة الاولى الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) تعد مصدراً اساسياً للطاقة وبناء خلايا الجسم وتعويضها .

- الزيوت النباتية ، الشحوم : المجموعة الثانية الدهون وهي مواد اساسية في تجهيز الجسم بالطاقة وفي بناءه وتنظيم فعالياته المختلفة .

- الفاصوليا ، اللحوم : تقع ضمن المجموعة الثالثة البروتينات (كالزلايات) وتعد مصدراً اساسياً في بناء خلايا الجسم وتعويض الخلايا الميتة وفي بناء الهرمونات والإنزيمات .

- الفواكه - الحليب ، الخضروات : تصنف ضمن المجموعة الرابعة الفيتامينات يحتاجها الجسم في فعالياته الحيوية بكميات قليلة ونقصانها يؤدي الى اضطراب في عمله . فهناك مجموعة منها مهمة لتحرير الطاقة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات .

س/ هناك انواع كثيرة من المواد الغذائية ، من تستطيع ان تذكر لنا امثلة على هذه المواد ؟

ج/ زيت الذرة - حمص - معكرونة

ثم توضح المدرسة للطالبات انواع الفيتامينات

فتقول يوجد ثلاثة عشر فيتاميناً قسم منها تذوب في الدهون ولا تخرج من الجسم بسهولة مثل فيتامينات (A , D , E , K) ، اما الفيتامينات الاخرى فانها تذوب في الماء مثل مجموعة الفيتامينات المركبة (B,Complex) والتي تشمل فيتامينات B<sub>1</sub> , B<sub>6</sub> , B<sub>12</sub> وفيتامين C .

، اما فائدة فيتامين (K) فهو ضروري في عملية تخثر الدم وتنتج بكتريا في امعاء الانسان ،  
والفيتامينات تتلف بالحرارة العالية ، وتنقص في جسم الانسان في حالات المرض واخذ  
المضادات الحيوية والحمل وعند تعاطي المخدرات ولا يجب ان تؤخذ من الصيدلية الا بوصفة  
طبية .

ثم تترك المجال للطالبات ذكر انواع الفيتامينات وفائدة فيتامين (K) للجسم .  
تبين مما سبق ان الغذاء لم يكن قسماً واحداً بل يقسم الى ست مجاميع رئيسة وقد تناولنا اربعاً  
منها ولكل مجموعة منها فوائدها للجسم ومكوناتها المختلفة ولولا الغذاء ليحدث ما يحدث في  
جسم الانسان من خلل ومرض ، وان كل مجموعة توجد في مادة غذائية معينة قد تكون حيوانية  
وقد تكون نباتية وان أي نقص في احد هذه المجاميع سيؤدي الى خلل كبير في صحة الانسان ،  
وتعرفنا على امثلة متنوعة عن الغذاء .

#### التقويم : (٥) دقائق

تقوم المدرسة بطرح الاسئلة الاتية :

س/ ما تعريف الغذاء ؟

س/ عرفي الكربوهيدرات بأسلوبك الخاص ؟

س/ اعط مثلاً عن البروتينات غير ما ذكر في الكتاب ؟

س/ ما مكونات البروتينات ؟ والكربوهيدرات ؟

س/ ما فائدة فيتامين K للجسم ؟

س/ ما اهمية الغذاء لجسم الكائن الحي ؟ هل يستطيع الكائن الحي العيش بدون غذاء ؟

#### الواجب البيتي (دقيقتان)

١- اختاري مادة غذائية ثم بيني فائدتها ومكوناتها .

٢- تحضير موضوع جديد للدرس القادم من ص - ص .

٣- الإجابة عن الأسئلة الموجودة في الكتاب المنهجي حول هذا الموضوع .

#### مصادر المدرسة :

١- ابراهيم ، لينا محمد وفا ورشيد طه حسين (٢٠٠٩) العلوم الحياتية والصحية ، ط١ ، دار  
الفكر ناشرون وموزعون ، عمان ، الاردن .

٢- لجنة في وزارتي التربية والتعليم العالي (٢٠١٠) مبادئ الاحياء للصف الاول المتوسط ،  
ط٢ ، المركز التقني لأعمال ما قبل الطباعة ، بغداد ، العراق .

#### مصادر الطالبة :

١- لجنة في وزارتي التربية والتعليم العالي (٢٠١٠) مبادئ الاحياء للصف الاول المتوسط ،

ط٢ ، المركز التقني لأعمال ما قبل الطباعة ، بغداد ، العراق .