

# مادّة اللّغة العرّبيّة

المرحلة 3

الأولى  
إعدادي

موقع المدرسة الرائدة  
[leadingeducation.ma](http://leadingeducation.ma)

بيئتي صحي

الوحدة الأولى

الأول

الأسبوع

فهم المسموع: الكوليستيرول والأطفال، ص 6-7

الحصة 1



المرحلة	الأسابيع	الوحدات	الحصبة 1	الحصبة 2	الحصبة 3	الحصبة 4
3	1	1	فهم المسموع: الكولسترول والأطفال	الظاهرة اللغوية:المفعول المطلق	التحدث: أحذر من سلوك مضر بالصحة	الطلاقة والفهم: القيمة الغذائية للحليب : فوائد لا تحصى ح 1
	2		الطلاقة والفهم: القيمة الغذائية للحليب : فوائد لا تحصى ح 2	الإنتاج الكتابي: إنتاج نص توجيهي 1: التعرف والبناء	الإنتاج الكتابي: إنتاج نص توجيهي 1: (ورشة الكتابة 1)	أنشطة الدعم والمعالجة/الطلاقة والفهم والظاهرة اللغوية
	3	2	فهم المسموع: رفقا بقلبك	الظاهرة اللغوية: المفعول لأجله.	التحدث: أوجه نصائح للاهتمام بالصحة وممارسة الرياضة	الطلاقة والفهم المباشر ممارسة الرياضة. ح 1
	4		الطلاقة والفهم الضمني والنقدي ممارسة الرياضة ح 2	الإنتاج الكتابي: إنتاج نص توجيهي 2((ورشة الكتابة 2)	الإنتاج الكتابي: إنتاج نص توجيهي 2: (تعزيز التعلم)	أنشطة الدعم والمعالجة / الطلاقة والفهم والظاهرة اللغوية
	5	تقويم ودعم وتثبيت	أدعم تعلماتي: الفرض المنزلي (ج 1)	أدعم تعلماتي: الفرض المنزلي (ج 2)	أعالج صعوباتي في الكتابة (تمارين توليفية)	تمرير تقويم الاستماع
	6		استكمال تقويم التحدث والطلاقة	تمرير الفرض الشامل (حسب البرمجة المحلية)	تصحيح الفرض الشامل / تمارين داعمة	





8 دقائق

1 افتتاح الحصة (النشاط الاعتيادي-مراقبة الواجبات المنزلية- التصريح بالأهداف)



10 دقائق

2 أكتسب المعجم وأوظفه



32 دقيقة

3 فهم المسموع



5 دقائق

4 اختتام الحصة





## افتتاح الحصة

8 دقائق 

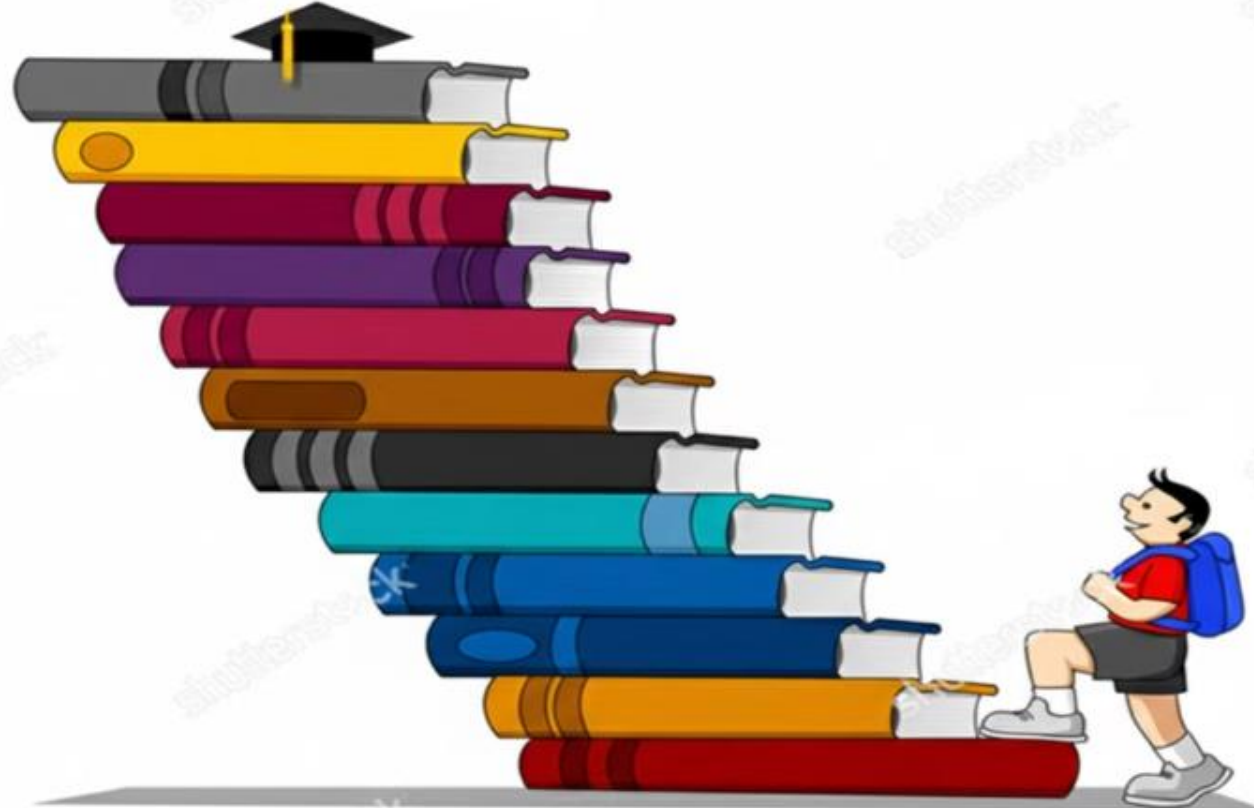


مَرْحَبًا بِكُمْ. هَلْ أَنْتُمْ مُسْتَعِدُّونَ لِنَبْدَأَ حِصَّتَنَا؟ هَيَّا بِنَا لِنَنْطَلِقَ!





مَرْحَبًا بِكُمْ. هَلْ أَنْتُمْ مُسْتَعِدُّونَ لِنَبْدَأَ حِصَّتَنَا؟ هَيَّا بِنَا لِنَنْطَلِقَ!





# نشاط اعتيادي

5 دقائق





مرحباً، نشاط اعتيادي: من يقدم حلاً لهذا اللغز؟



• يشرح المدرس العملية ويمنح للمتعلمين 30 ثانية للتفكير ثم يختار 6 متعلمين لتقديم الحل.

بيت بلا أبواب ولا نوافذ؟





# البيت الشعري.

يقول الشاعر حافظ إبراهيم:

وَمَا ضِيقْتُ عَنْ آيٍ بِهِ وَعِظَاتٍ  
وَتَنَسَّقِ أَسْمَاءٍ لِمُخْتَرَعَاتٍ  
فَهَلْ سَأَلُوا الْغَوَاصَ عَنْ صَدَفَاتِي

وَسِعْتُ كِتَابَ اللَّهِ لَفْظًا وَغَايَةً  
فَكَيْفَ أَضِيقُ الْيَوْمَ عَنْ وَصْفِ آلَةٍ  
أَنَا الْبَحْرُ فِي أَحْشَائِهِ الدُّرُّ كَامِنٌ





# مراقبة إنجاز الواجبات المنزلية

دقيقة واحدة



الآن، دعونا نتحقق معًا من الواجبات المنزلية التي طلب منكم إنجازها، لتتأكد من مدى اجتهادكم وفهمكم للدرس.



• يراقب المدرس مدى إنجاز المتعلمين للواجبات المنزلية (متعلمان في كل حصة).



قبل توديعكم، أدعوكم إلى الإجابة عن هذا السؤال في منازلكم:



• يشرح المدرس النشاط المنزلي، وأهم العمليات الواجب القيام بها للتوصل إلى الجواب.



ضع لائحة تتضمن أهم السلوكات المهددة للبيئة والتي  
تلاحظها في حيك.





# حدیث غیر رسمی

دقیقتان



من يذكرونا بمعنى هذ الضابط الذي ينبغي الالتزام به داخل الفصل؟



• يختار المدرس 3 متعلمين



من يذكرونا بمعنى هذ الضابط الذي ينبغي الالتزام به داخل الفصل؟



• يختار المدرس 3 متعلمين



أشارك بنشاط.  
أرفع يدي للمشاركة.



أنتبه عندما يتحدث أستاذي، وأصغي بعناية لحديث  
زملائي وزميلاتي  
أنتبه عندما يجيب زملائي





# التصريح بالأهداف

دقيقتان





اكتساب معجم مرتبط بحفظ الصحة وتوظيفه



فهم المعاني المباشرة والضمنية للنص المسموع .





## أكتسب المعجم وأوظفه

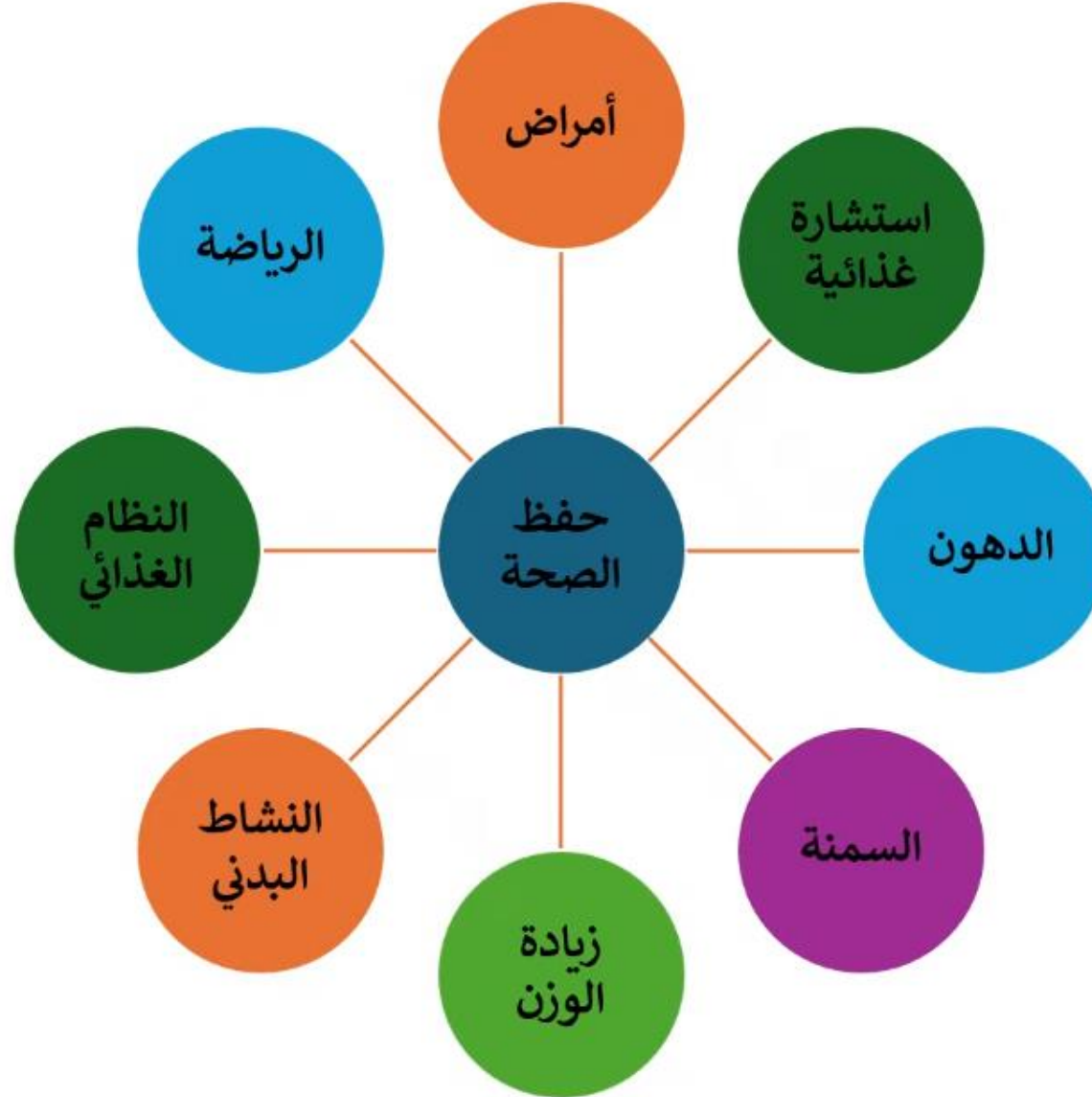
15 دقيقة 





هنالك مجموعة من المفردات التي تتصل بمعجم حفظ الصحة، منها:

• يقدم المدرس هذه المفردات، ويستفسر المتعلمين عما إذا كانت هناك مفردات تحتاج إلى شرح، بعدها يخبر المتعلمين بالمرحلة الموالية وهي توظيف هذه المفردات.



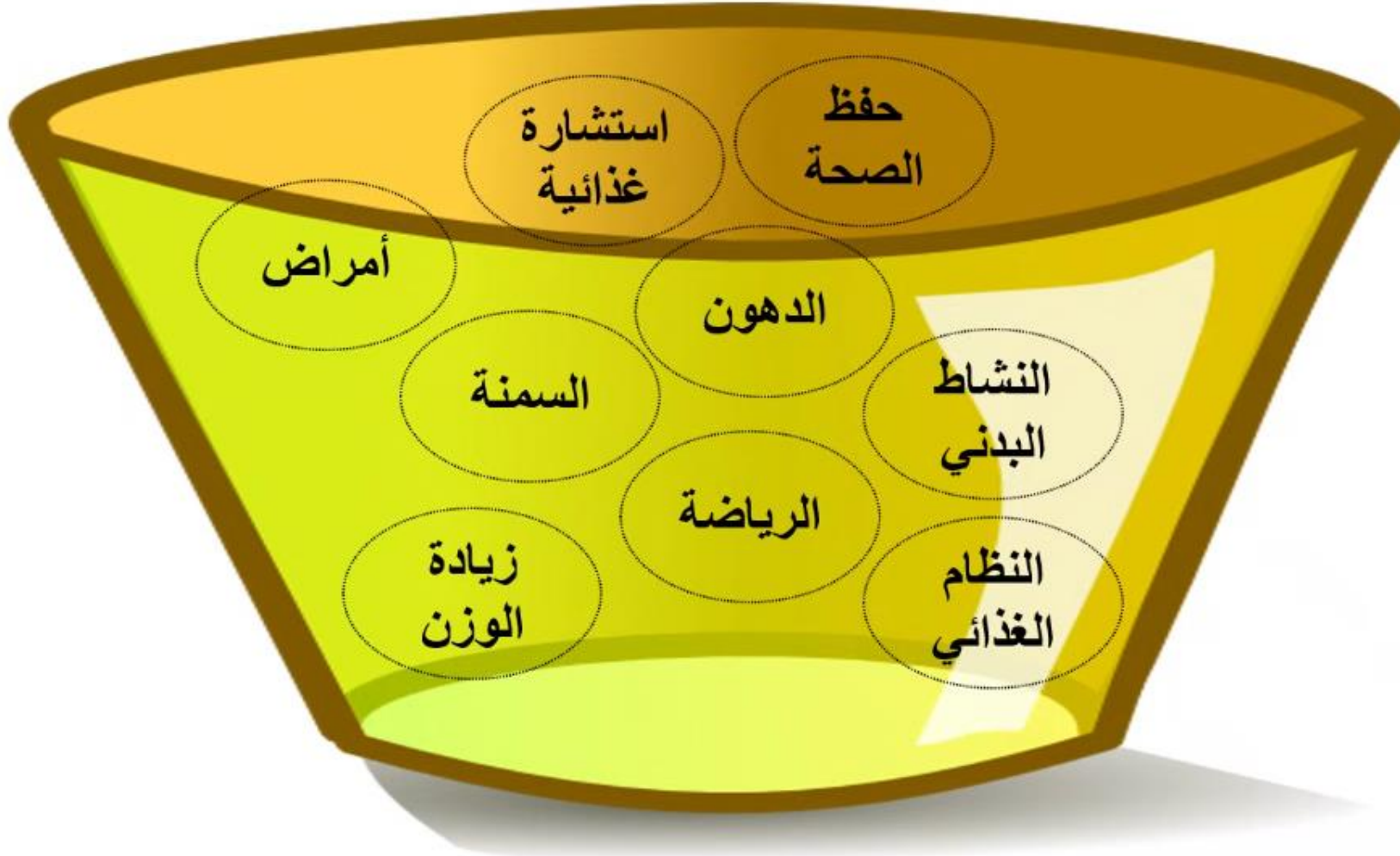


## الممارسة الجماعية



## سننجز هذا النشاط باعتماد لعبة سلة المفردات.

- يضع المدرس المفردات في وعاء ثم يستدعي المتعلمين بشكل عشوائي باعتماد اللائحة: 1-32-12-25-7-20-17-5. يختار كل متعلم مفردة ويوظفها في جملة مفيدة بعد منحه مهلة تفكير (10 ثوان). المتعلم الذي لم يوفق في المهمة يطلب منه أن يستدعي زميلا له لينوب عنه أو يساعده في إنجاز المهمة.



## اختر مفردة ثم وظيفها في جملة مفيدة.



• يحرص المدرس على حضور المتعلم إلى السبورة وينجز المطلوب. وفي حالة لم يوفق المتعلم في ذلك يطلب منه استدعاء زميل له ليساعده في ذلك.

① اختيار مفردة من السلة



① توظيف المفردة المختارة في جملة مفيدة ذات صلة بحفظ الصحة.





(الممارسة المستقلة)





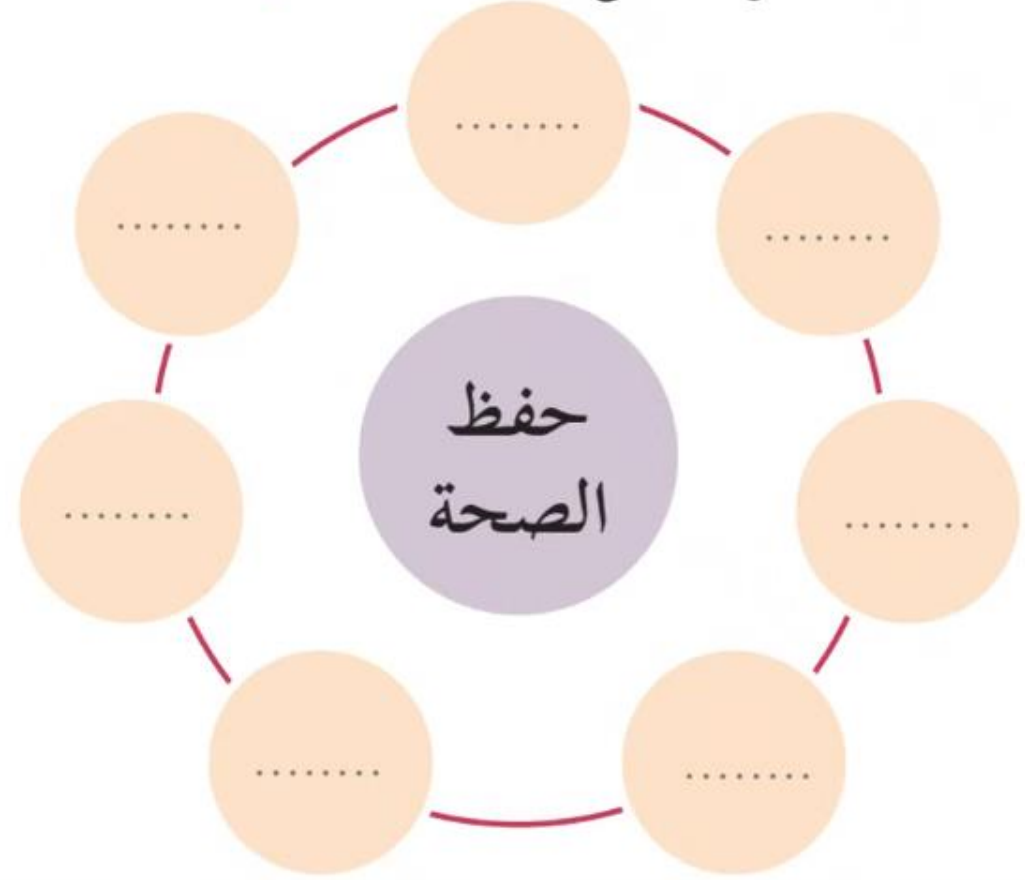
الآن، ستشتغلون بشكل فردي في كراساتكم لإتمام الخطاطة بمفردات من حقل حفظ الصحة.

يطلب المدرس من المتعلمين إنجاز النشاط بشكل فردي، وفي هذه المرحلة ينتقل المدرس بين المتعلمين ويقدم الدعم اللازم لمن هم في حاجة إليه. ترسم الخطاطة على السبورة ويستدعي كل متعلم لتدوين إجابته الصحيحة، شريطة أن يوظفها في جملة. يركز المدرس على المتعلمين الذي لم يشاركوا في الممارسة الموجهة.



## أغني معجمي

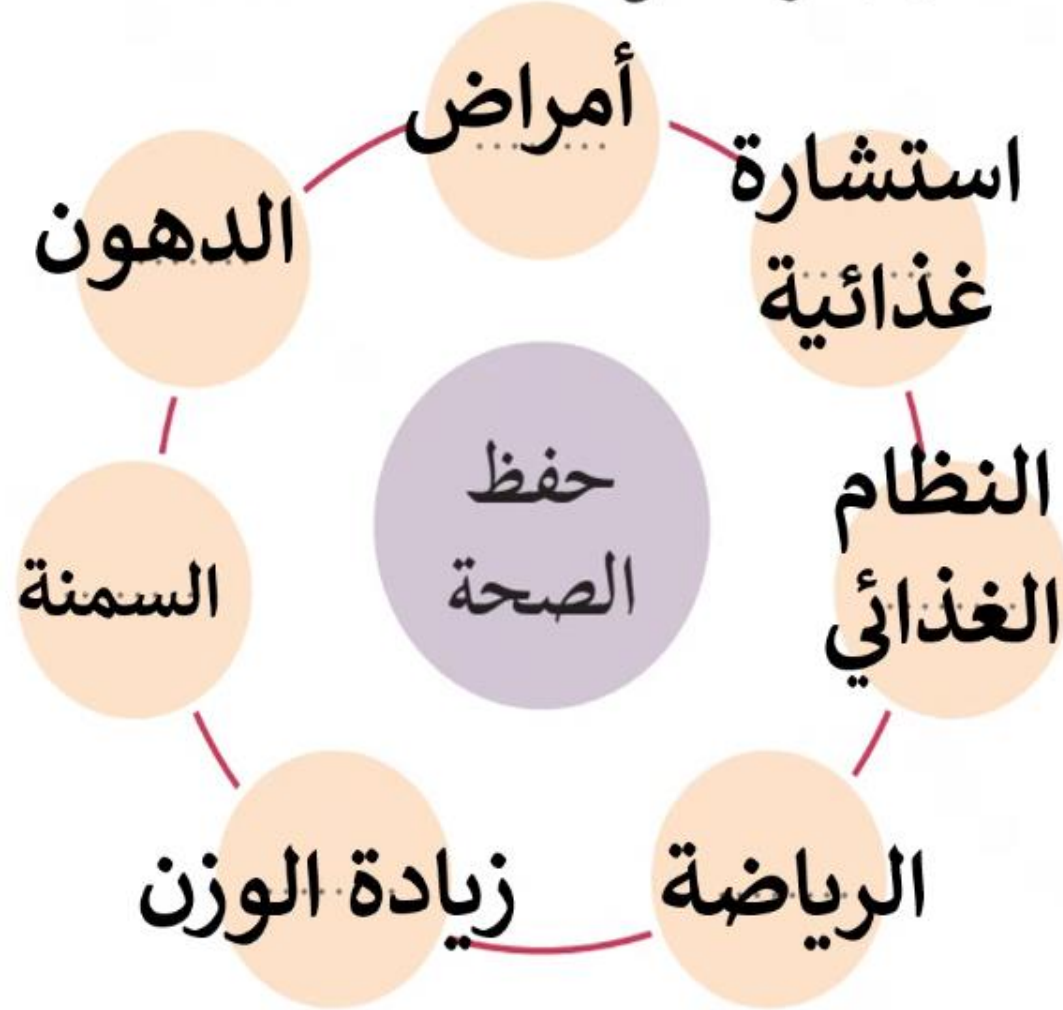
أكمل الخطاطة الآتية بمفردات من حفظ الصحة.





## أغني معجمي

أكمل الخطاطة الآتية بمفردات من حفظ الصحة.





# أستمع وأفهم التسميع 1

8 دقائق 





قبل التسميع أقدم لكم المهمة التي ينبغي إنجازها: تحديد عناصر الوضعية التواصلية.



• يعرف المدرس المتعلمين بالمهمة التي ينبغي إنجازها، ويطلب منهم توظيف تقنية رؤوس الأقلام.





سأسمعكم النص التسميع الأول، انتبهوا سوف نبدأ، أنصتوا جيدا ودونوا رؤوس أقلام في دفتر البحث  
• يوجه المدرس المتعلمين إلى الانتباه والإصغاء الجيد





قبل أن نستمع إلى نص بعنوان **الكوليستيرول والأطفال** ، نتذكر أبرز قواعد الاستماع الجيد.



• يشرح المدرس (ة) للتلاميذ ضوابط الاستماع الجيد

ألتزمُ الصمت؛

1

أنتبهُ وأستمعُ بتركيز؛

2

أفهم الأسئلة وأوجه استماعي للنص للإجابة عنها.

3

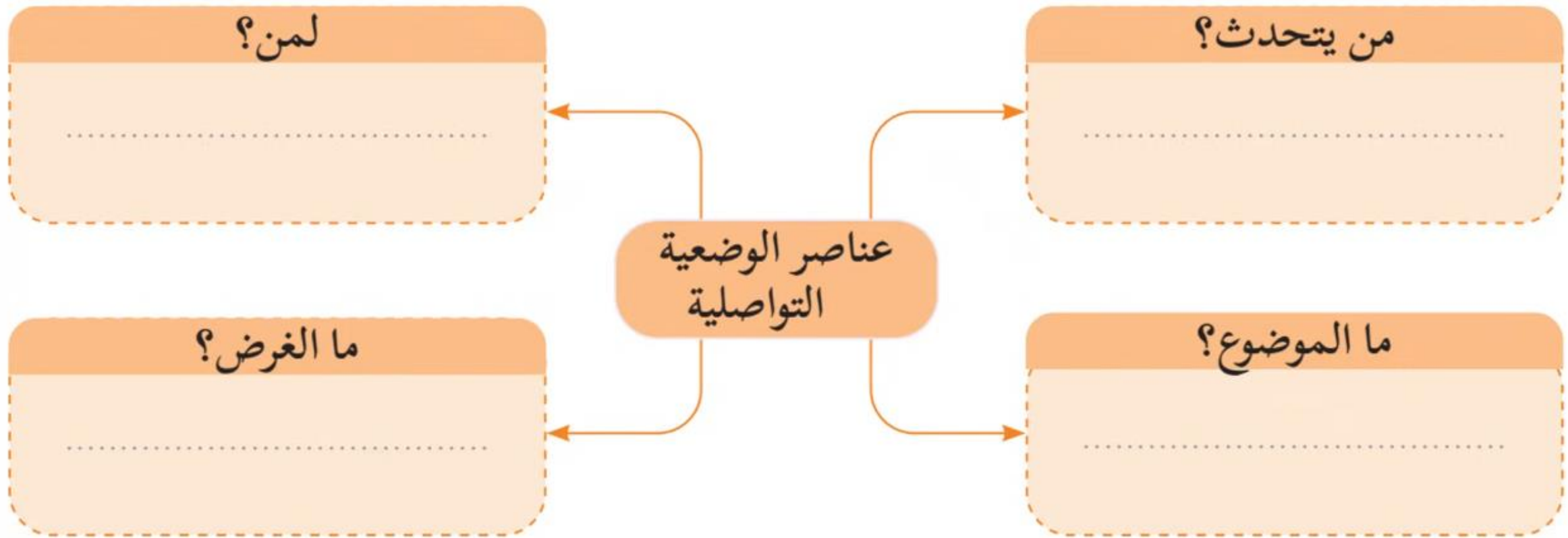




الآن، سأسمعكم نصاً بعنوان: الكوليستيرول والأطفال ، حاولوا أن تحددوا عناصر الوضعية التواصلية.



• يطلب المدرس(ة) من المتعلمين الاستماع بانتباه وتركيز، محاولين التقاط عناصر الوضعية التواصلية للنص المسموع.





الآن، لنحدّد من يتكلم.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة المتعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه.

## أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

من يتحدث؟

.....





الآن، لنحدّد من يتحدث.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصل المتعلمين إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

من يتحدث؟

رئيس جَمْعِيَّة القلب الأمريكية





والآن، لنحدد لمن يتوجه بالخطاب.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة القسم ثم يختار متعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه..

## أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

لمن؟

.....





والآن، لنحدد لمن يتوجه بالخطاب.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصل المتعلمين إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

لمن؟

لقاء تلفزي ← المشاهدون





بعدها، نحدد ما الموضوع.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة القسم ثم يختار متعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه..

## أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

ما الموضوع؟

.....





بعدها، نحدد ما الموضوع.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصل المتعلمين إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

ما الموضوع؟

يتحدث عن الكوليسترول :  
أسبابه ونتائجه و سبل الوقاية  
منه.





والآن، لنجيب عن سؤال لماذا.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة القسم ثم يختار متعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه..

أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

لماذا؟ (الغرض)

.....





والآن، لنجب عن سؤال لماذا.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصلهم إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

لماذا؟ (الغرض)

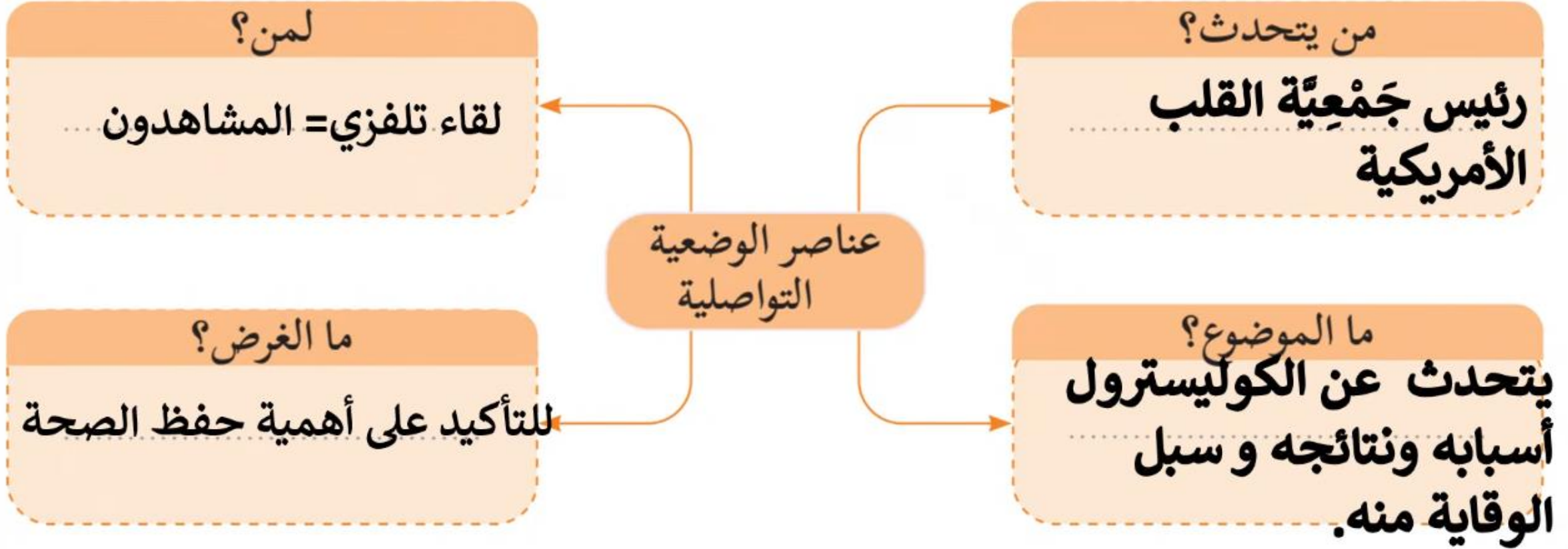
التأكيد على أهمية حفظ الصحة





أحسنتم. إليكم عناصر الوضعية التواصلية.

« يطلب المدرس من المتعلمين توثيق الأجوبة الصحيحة في كراساتهم





# أستمع وأفهم التسميع 2

5 دقائق 





أطبق (الممارسة الثنائية)





## قبل التسميع أقدم لكم المهمة التي ينبغي إنجازها: فهم النص المسموع



• يعرف المدرس المتعلمين بالمهمة التي ينبغي إنجازها، ويطلب منهم توظيف تقنية رؤوس الأقلام.

1 أضع علامة (✓) أمام الجواب الصحيح: مَنْ هُمُ الْأَكْثَرُ عُرْضَةً لِيَخْطُرَ الْكُولِيسْتِرُولُ؟

المراهقون	الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ زِيَادَةِ الْوِزْنِ.	الْأَطْفَالُ ذَوُو التَّارِيخِ الْعَائِلِيِّ فِي أَمْرَاضِ الْقَلْبِ
-----------	--	--

الخاتمة: الاستنتاج	العرض: التوجيهات

2 أصل كل سؤال بجوابه الصحيح:

1 مُرْتَفِعُ الْكثَافَةِ (المفيد)، وَ مُنْخَفِضُ الْكثَافَةِ (الضَّارُّ).

2 عِنْدَمَا يَرْتَفِعُ، يَزِيدُ خَطْرُ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

3 زِيَادَةُ الْوِزْنِ، وَنَمَطُ الْحَيَاةِ الْخَامِلِ، وَالتَّغْدِيَةُ السَّيِّئَةُ، وَالْوَرَاثَةُ.

4 هُوَ نَوْعٌ مِنْ مُرَكَّبَاتِ الدُّهُونِ يُنتِجُهُ الْكَبِدُ.

5 نُوَاجِهُهُ بِاتِّبَاعِ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ صِحِّيٍّ، وَتَمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ

1 مَا الْكُولِيسْتِرُولُ؟

2 مَا أَنْوَاعُ الْكُولِيسْتِرُولِ؟

3 لِمَاذَا يُعَدُّ الْكُولِيسْتِرُولُ الضَّارُّ خَطِيرًا؟

4 مَا أَسْبَابُ ارْتِفَاعِ الْكُولِيسْتِرُولِ عِنْدَ الْأَطْفَالِ؟





سأسمعكم النص مرة ثانية، انتبهوا سوف نبدأ، أنصتوا جيدا. نشتغل دائما في الصفحة 6-7.

• يوجه المدرس المتعلمين إلى الانتباه والإصغاء الجيد



## أمامكم الأسئلة التي ينبغي عليكم الإجابة عنها ثنائياً.



يقرأ المدرس الأسئلة ويطلب من متعلمين إعادة قراءتها. ثم يسأل المتعلمين عن الأسئلة التي تحتاج إلى الشرح قبل بدء الإجابة. ثم يوجه المتعلمين إلى الاشتغال في ثنائيات للجواب عن السؤالين، حيث يتناقش كل ثنائي حول إجابة كل منهما عن كل سؤال، مع توضيح سيرورة الجواب المتوصل إليه. خلال هذه المرحلة يراقب تفاعل الثنائيات، عبر التجول بين الصفوف، وتقديم التوجيهات والتغذية الراجعة عند الحاجة.



1 أضع علامة (✓) أمام الجواب الصحيح: مَنْ هُمُ الْأَكْثَرُ عُرضَةً لِحَظَرِ الْكُولِيسْتَرُولِ؟

المراهقون	الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ زِيَادَةِ الْوِزْنِ.	الْأَطْفَالُ ذُووِ التَّارِيخِ الْعَائِلِيِّ فِي أَمْرَاضِ الْقَلْبِ
-----------	--	--

2 أصل كل سؤال بجوابه الصحيح:

- 1 مَا الْكُولِيسْتَرُولُ؟
  - 2 مَا أَنْوَاعُ الْكُولِيسْتَرُولِ؟
  - 3 لِمَاذَا يُعَدُّ الْكُولِيسْتَرُولُ الضَّارُّ حَظِيرًا؟
  - 4 مَا سَبَابُ ارْتِفَاعِ الْكُولِيسْتَرُولِ عِنْدَ الْأَطْفَالِ؟
- 1 مُرْتَفِعُ الْكَثَافَةِ (المفيد)، وَ مُنْخَفِضُ الْكَثَافَةِ (الضَّارُّ).
  - 2 عِنْدَمَا يَرْتَفِعُ، يَزِيدُ حَظَرُ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.
  - 3 زِيَادَةُ الْوِزْنِ، وَنَمَطُ الْحَيَاةِ الْخَامِلِ، وَالتَّغْذِيَةُ السَّيِّئَةُ، وَالْوَرَاثَةُ.
  - 4 هُوَ نَوْعٌ مِنْ مُرَكَّبَاتِ الدَّهُونِ يُنتِجُهُ الْكَبِدُ.
  - 5 نَوَاجِهُهُ بِاتِّبَاعِ نِظَامِ غِذَائِيٍّ صِحِّيٍّ، وَمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ





يستمتع المدرس إلى أجوبة بعض الثنائيات ويطلب التعليل أو إعادة الصياغة عند الحاجة، قبل أن يبرز الجواب الصحيح، مع تقديم تغذية راجعة حول منطق التوصل إلى الجواب الصحيح.



1 أضع علامة (✓) أمام الجواب الصحيح: مَنْ هُمُ الْأَكْثَرُ عُرْضَةً لِخَطَرِ الْكُولِيسْتِرُولِ؟

المراهقون	الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ زِيَادَةِ الْوِزْنِ.	الأطفال ذوو التاريخ العائلي في أمراض القلب
-----------	--	--

2 أصل كل سؤال بجوابه الصحيح:

- 1 ما الكوليسترول؟
  - 2 ما أنواع الكوليسترول؟
  - 3 لماذا يعد الكوليسترول الضار خطيراً؟
  - 4 ما أسباب ارتفاع الكوليسترول عند الأطفال؟
- مُرْتَفِعُ الْكُثَافَةِ (المفيد)، وَ مُنْخَفِضُ الْكُثَافَةِ (الضَّارِّ).
  - عِنْدَمَا يَرْتَفِعُ، يَزِيدُ خَطَرُ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.
  - زِيَادَةُ الْوِزْنِ، وَنَمَطُ الْحَيَاةِ الْخَامِلِ، وَالتَّغْدِيَةُ السَّيِّئَةُ، وَالْوَرِاثَةُ.
  - هُوَ نَوْعٌ مِنْ مُرَكَّبَاتِ الدَّهُونِ يُنتِجُهُ الْكَبِدُ.
  - نَوَاجِهُهُ بِاتِّبَاعِ نِظَامِ غِذَائِيٍّ صِحِّيٍّ، وَتَمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ





1 أضع علامة (✓) أمام الجواب الصحيح: مَنْ هُمُ الْأَكْثَرُ عُرْضَةً لِيَخْطُرَ الْكُؤْلِيْسْتِرُولُ؟

المراهقون	✓	الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ زِيَادَةِ الْوَزْنِ.	الأطفال ذوو التاريخ العائلي في أمراض القلب
-----------	---	--	--

2 أصل كل سؤال بجوابه الصحيح:

- |  |   |
|--|---|
| 1 ما الكوليسترول؟                          | مرتفع الكثافة (المفيد)، و منخفض الكثافة (الضار).            |
| 2 ما أنواع الكوليسترول؟                    | عندما يرتفع، يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.                 |
| 3 لماذا يعد الكوليسترول الضار خطيراً؟      | زيادة الوزن، ونمط الحياة الخامل، والتغذية السيئة، والوراثة. |
| 4 ما أسباب ارتفاع الكوليسترول عند الأطفال؟ | هو نوع من مركبات الدهون ينتجه الكبد.                        |
|  | نواجهه باتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة               |





ننتقل الآن، إلى الجواب عن السؤال الآتي فردياً. والمطلوب هو ملء الجدول بعناصر من النص التوجيهي



يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال بطريقة فردية في الإجابة عن السؤال، ويحرص على مراقبة تقدم الإنجاز، ويقدم التغذية الراجعة عند الحاجة. بعدها يستمع إلى إجابة متعلمين مع مطالبتهم بضرورة التوصل إلى الجواب.

الاستنتاج	التوجيهات والإرشادات





ما أروعكم! أمامكم الجواب الصحيح.  
- يطلب المدرس من المتعلمين توثيق الجواب الصحيح في كراساتهم.



## الاستنتاج

لم يعد ارتفاع الكوليستيرول  
مشكلة تقتصر على الكبار فقط،  
بل أصبح خطرًا يهدد الأطفال  
والمراهقين.

## التوجيهات والإرشادات

1. تجنّب المواد الدهنية الضارة.
2. الابتعاد عن نمط الحياة الخالي من الحركة.
3. التقليل من الجلوس الطويل أمام التلفاز وألعاب الفيديو.
4. تجنّب العادات الغذائية السيئة مثل الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة عالية المعالجة.
5. الانتباه إلى الوزن واتباع أسلوب حياة صحي.





## المؤشرات





أعزائي المتعلمين، مهمة هذه الحصة هي تحديد المؤشرات الصحيحة الدالة على معطى / فكرة / عنصر / خاصية... الواردة في النص المسموع.  
• يعرف المدرس المتعلمين المهمة التي سينجزونها والسياقات التي يمكن أن يوظفوا فيها تلك المهمة.

## أضع علامة v أمام المؤشر الدال على تعريف الكولسترول

	<b>يُعد كولسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة من الأنواع المفيدة.</b>
	يؤثر ارتفاع نسبة الكولسترول الضار على الصحة
	الكولسترول مركب دهني موجود في الدم يُنتجه الكبد ويحتاجه الجسم لوظائف معينة.
	يُعد كولسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من الأنواع الضارة.



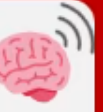


# النمذجة



لأنجز المهمة، عليّ اتباع الخطوات الآتية:

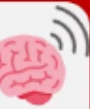
• يذكر المدرس الخطوات ويشرح عناصر كل خطوة.



1 تحديد المطلوب.

2 تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.





## 1 تحديد المطلوب.

أضع علامة  $\vee$  أمام المؤشر الدال على تعريف الكولسترول

يأتي المطلوب بعد حرف  
الجر "على"

يُعد كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة من الأنواع المفيدة.

يؤثر ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار على الصحة

الكوليسترول مركب دهني موجود في الدم يُنتجه الكبد ويحتاجه الجسم  
لوظائف معينة.

يُعد كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من الأنواع الضارة.

المطلوب هو: تعريف الكولسترول





## ② تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.

هل المؤشر الأول يعرف الكوليستيرول؟

نعم

لا

يُعد كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة من الأنواع المفيدة.

هذا المؤشر يتعلق بنوع من أنواع الكوليستيرول.

التحليل

لا

المؤشر المقترح غير متطابق مع التعريف. إذا، فهو مؤشر خاطئ.





## ② تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.

هل المؤشر الثاني يعرّف الكوليستيرول؟

نعم

لا

يؤثر ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار على الصحة

هذا المؤشر يرتبط بتأثيرات نوع من أنواع الكوليستيرول على الصحة.

التحليل

لا

المؤشر المقترح غير متطابق مع التعريف. إذا، فهو مؤشر خاطئ.





## ② تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.

هل المؤشر الثالث يعرّف الكوليستيرول؟

نعم

لا

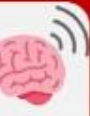
الكولسترول مركب دهني موجود في الدم يُنتجه الكبد ويحتاجه الجسم لوظائف معينة.

ورد في النص: "الكولسترول نوع من مركبات الدهون الموجودة في الدم يُنتجه الكبد؛ ويحتاجه الجسم لأداء وظائف معينة، مثل: بناء جدران الخلايا، وإنتاج الهرمونات"

التحليل

المؤشر المقترح متطابق مع التعريف الوارد في النص. إذا، فهو مؤشر صحيح.





## ② تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.

هل المؤشر الرابع يعرّف الكوليستيرول؟

نعم

لا

يُعد كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من الأنواع الضارة.

هذا المؤشر يتعلق بنوع من أنواع الكوليستيرول.

التحليل

لا

المؤشر المقترح غير متطابق مع التعريف. إذا، فهو مؤشر خاطئ.





## أضع علامة v أمام المؤشر الدال على تعريف الكولسترول

يُعد كولسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة من الأنواع المفيدة.

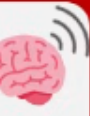
يؤثر ارتفاع نسبة الكولسترول الضار على الصحة

الكولسترول مركب دهني موجود في الدم يُنتجه الكبد ويحتاجه الجسم لوظائف معينة.

v

يُعد كولسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من الأنواع الضارة.





## 1 تحديد المطلوب.

## 2 تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.

هل المؤشر يطابق المطلوب أو يخالفه؟

تحليل المؤشر

□ لا = يخالف

□ نعم = يطابق

□ مؤشر خاطئ.

□ مؤشر صحيح.





## الممارسة الجماعية



## من يحدد خطوات تحديد المؤشر الصحيح؟

• يطلب الأستاذ من المتعلمين التذكير بخطوات تحديد المؤشر الصحيح، بعدها يستمع إلى إجابات متعلمين مع استفسارهم عن عناصر كل خطوة.



من يحدد خطوات تحديد المؤشر الصحيح؟

• يطلب الأستاذ من المتعلمين التذكير بخطوات تحديد المؤشر الصحيح، بعدها يستمع إلى إجابات متعلمين مع استفسارهم عن عناصر كل خطوة.

## 1 تحديد المطلوب.

## 2 تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.

هل المؤشر يطابق المطلوب أو يخالفه؟

تحليل المؤشر

□ لا = يخالف

□ نعم = يطابق

□ مؤشر خاطئ.

□ مؤشر صحيح.





## الممارسة الثنائية





ممتاز، نستمع الآن لإجاباتكم.

• يستمع المدرس إلى إجابات 4 متعلمين ويستفسرهم عن سيرورة توصلهم إلى الجواب، مع مطالبة 3 متعلمين آخرين إبداء رأيهم في الإجابات التي قدمها زملاؤهم الأربعة.

✓	الإفراط في تناول الوجبات السريعة والأطعمة عالية الدهون.
✓	نمط الحياة الخالي من الحركة وقلة النشاط البدني.
✓	التاريخ العائلي لأمراض القلب وارتفاع الكولسترول.
	تناول كولسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة باعتدال.





## المؤشرات (الممارسة المستقلة)





قبل التسميع أقدم لكم المهمة التي ينبغي إنجازها: تحديد المؤشر الصحيح.



• يعرف المدرس المتعلمين بالمهمة التي ينبغي إنجازها، ويطلب منهم توظيف تقنية رؤوس الأقلام.

أضع علامة (✓) أمام المؤشر الدال على خطورة الكوليسترول على الصحة.

فَهُنَاكَ أَنْوَاعٌ أُخْرَى مِنْ الكُولِستَرُولِ مِثْلَ كُولِستَرُولِ البُرُوتِينِ الدَّهْنِيِّ مُنْخَفِضُ الكَثَافَةِ، وَالَّذِي يُعَدُّ مِنَ الأنْوَاعِ الضَّارَّةِ

الكُولِستَرُولَ نَوْعٌ مِنْ مَرْكَبَاتِ الدُّهُونِ المَوْجُودَةِ فِي الدَّمِ يُنْتِجُهُ الكَبِدُ؛ وَيَحْتَاجُهُ الجِسمُ لِأداءِ وِظَائِفِ مُعَيَّنَةٍ،

تُقَرُّ جَمْعِيَّةُ القَلْبِ الأَمْرِيكِيَّةُ كُلَّ الإِقْرَارِ هَذَا الانْتِشَارِ الوَاسِعَ لِزِيَادَةِ الوَزنِ وَالسُّمْنَةِ نَتِيجَةً لِنَمَطِ الحَيَاةِ الخَالِي مِنَ الحَرَكَةِ، وَالْعَادَاتِ الغِذَائِيَّةِ السَّيِّئَةِ

يَزْدَادُ احْتِمَالُ الإِصَابَةِ بِأمْرَاضِ القَلْبِ.





سأسمعكم النص مرة رابعة، انتبهوا سوف نبدأ، أنصتوا جيدا. نشتغل دائما في الصفحة 7.

• يوجه المدرس المتعلمين إلى الانتباه والإصغاء الجيد





أضع علامة (✓) أمام المؤشر الدال على خطورة الكوليسترول على النص.

• يشرح المدرس المهمة ويمنح المدرسين دقيقة واحدة للإجابة عن السؤال مع ضرورة تفسير إجاباتهم.

أضع علامة (✓) أمام المؤشر الدال على خطورة الكوليسترول على الصحة.

فَهُنَاكَ أَنْوَاعٌ أُخْرَى مِنْ الكُولِستَرُولِ مِثْلَ كُولِستَرُولِ البُرُوتِينِ الدَّهْنِيِّ مُنْخَفِضُ الكَثَافَةِ، وَالَّذِي يُعَدُّ مِنَ الأنْوَاعِ الضَّارَةِ

الكُولِستَرُولِ نَوْعٌ مِنْ مُرَكَّبَاتِ الدُّهُونِ المَوْجُودَةِ فِي الدَّمِ يُنْتِجُهُ الكَبِدُ؛ وَيَحْتَاجُهُ الجِسْمُ لِأداءِ وِظَائِفِ مُعَيَّنَةٍ،

تُقَرُّ جَمْعِيَّةُ القَلْبِ الأَمْرِيكِيَّةُ كُلَّ الإِقْرَارِ هَذَا الانْتِشَارِ الوَاسِعَ لِزِيَادَةِ الوَظْنِ وَالسُّمْنَةِ نَتِيجَةً لِنَمَطِ الحَيَاةِ الخَالِي مِنَ الحَرَكَةِ، وَالْعَادَاتِ الغِذَائِيَّةِ السَّيِّئَةِ

يَزْدَادُ احْتِمَالُ الإِصَابَةِ بِأمْرَاضِ القَلْبِ.





جيد، المؤشر الصحيح هو:



• يستمع المدرس إلى إجابات المتعلمين مع استفسارهم عن الإجابات المقدمة.

أضع علامة (✓) أمام المؤشر الدال على خطورة الكوليسترول على الصحة.

فَهُنَاكَ أَنْوَاعٌ أُخْرَى مِنَ الْكُولِيسْتَرُولِ مِثْلَ كُولِيسْتَرُولِ الْبُرُوتِينِ الدُّهْنِيِّ مُنْخَفِضُ الْكثَافَةِ، وَالَّذِي يُعَدُّ مِنَ الْأَنْوَاعِ الضَّارَةِ

الْكُولِيسْتَرُولِ نَوْعٌ مِنْ مُرَكَّبَاتِ الدُّهُونِ الْمَوْجُودَةِ فِي الدَّمِ يُنْتِجُهُ الْكَبِدُ؛ وَيَحْتَاجُهُ الْجِسْمُ لِأَدَاءِ وِظَائِفِ مُعَيَّنَةٍ،

تُقَرُّ جَمْعِيَّةُ الْقَلْبِ الْأَمْرِيكِيَّةُ كُلَّ الْإِقْرَارِ هَذَا الْإِنْتِشَارِ الْوَاسِعِ لِرِيزَادَةِ الْوِزْنِ وَالسُّمْنَةِ نَتِيجَةً لِنَمَطِ الْحَيَاةِ الْخَالِي مِنَ الْحَرَكَةِ، وَالْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ السَّيِّئَةِ

يَزِدَادُ احْتِمَالُ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

✓





أستثمر

4 دقائق 





• يمنح المدرس **دقيقتين** للتفكير، ثم يختار 3 متعلمين لتقديم إجاباتهم، ويستفسر 4 عن رأيه في إجابات زملائهم.



ألخص النص شفها مع التركيز على أهم الأفكار الواردة فيه، و أبرز ما استفدته منه.





اختتام الحصة





من يذكرني بما تعلمناه اليوم على مستوى المعجم؟

• يوجه المدرس المتعلمين إلى تحديد المعجم المكتسب

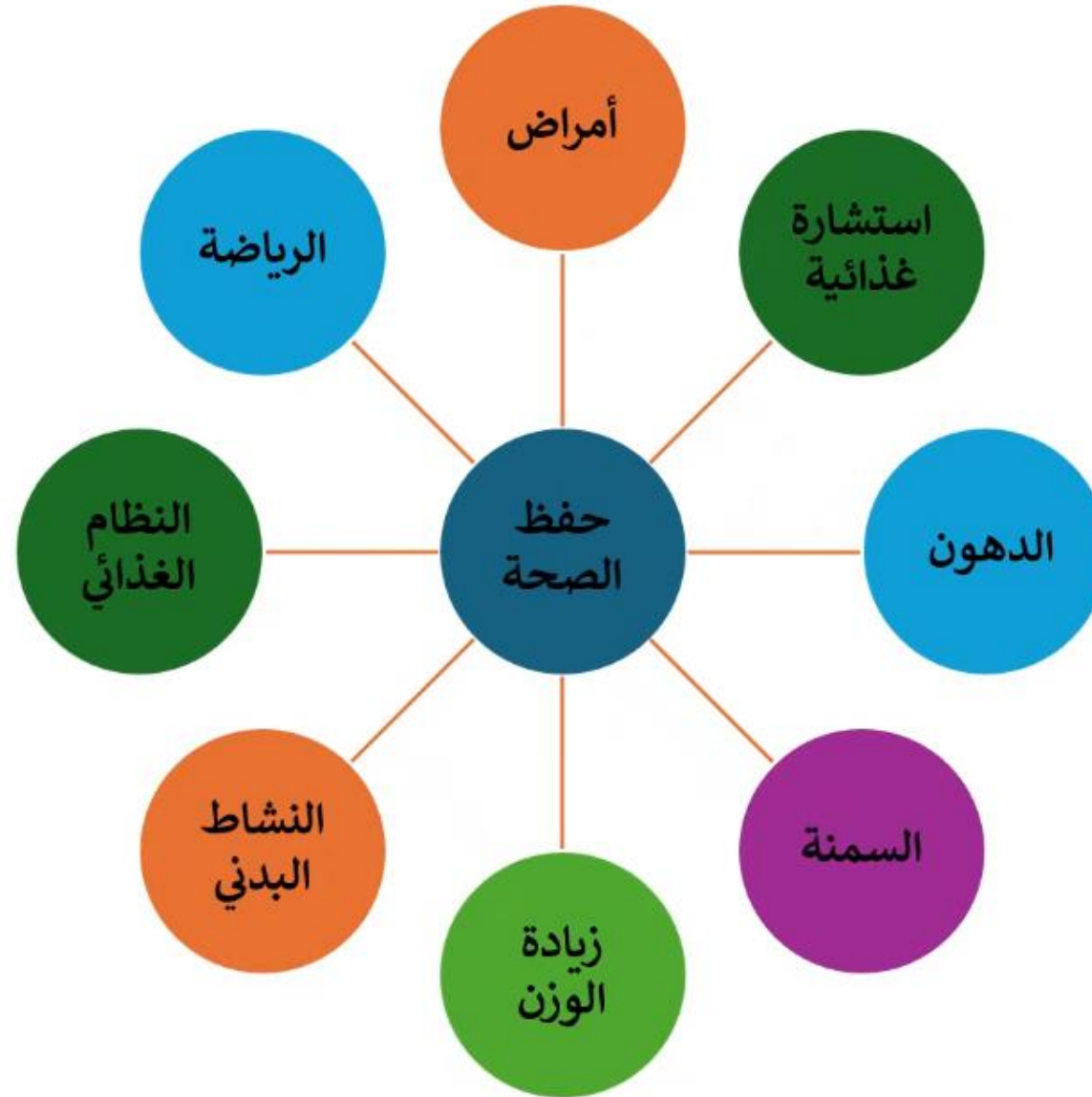


ما المعجم الذي اكتسبناه اليوم؟





قدموا لي الكلمات التي تعرفنا عليها اليوم.  
• يوجه المدرس المتعلمين إلى تحديد المعجم المكتسب.





ما المهارة التي اعتمدتم عليها ومكنتكم من الإجابة عن الأسئلة؟



يقدم المدرس شبكة المؤشرات وعناصرها.

تدربنا على مهارة الاستماع بتركيز وكيفية تحديد المؤشر الصحيح





قبل توديعكم، أَدْعُوكم إلى الإجابة عن هذا السؤال في منازلكم: ابحث عن أهم العادات التي تؤثر سلبا على صحة الإنسان.  
• يشرح المدرس النشاط ويقدم مثلا للجواب.



وَصَلْنَا إِلَى نِهَآئِةِ الْحِصَّةِ. لَا تَنْسَوْا مُرَآجَعَةَ ذُرُوسِكُمْ، وَانْجَازَ وَآجِبَاتِكُمْ.



إِلَى الْحِصَّةِ الْقَادِمَةِ!

