

الأولى  
إعدادي

# مَادَّةُ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ

المرحلة 3

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



حفظ الصحة

الوحدة الأولى

الثاني

الأسبوع






الطلاقة والفهم (ح1)  
القيمة الغذائية للحليب: فوائد لا تحصى

الحصة: 5



# هيكله الحصة



- 1 افتتاح الحصة 10 دقائق 
- 2 أكتسب أفعال الكلام 10 دقائق 
- 3 أطبق 10 دقائق 
- 4 أتحدث 20 دقيقة 
- 5 اختتام الحصة 5 دقائق 





## افتتاح الحصة

8 دقائق 

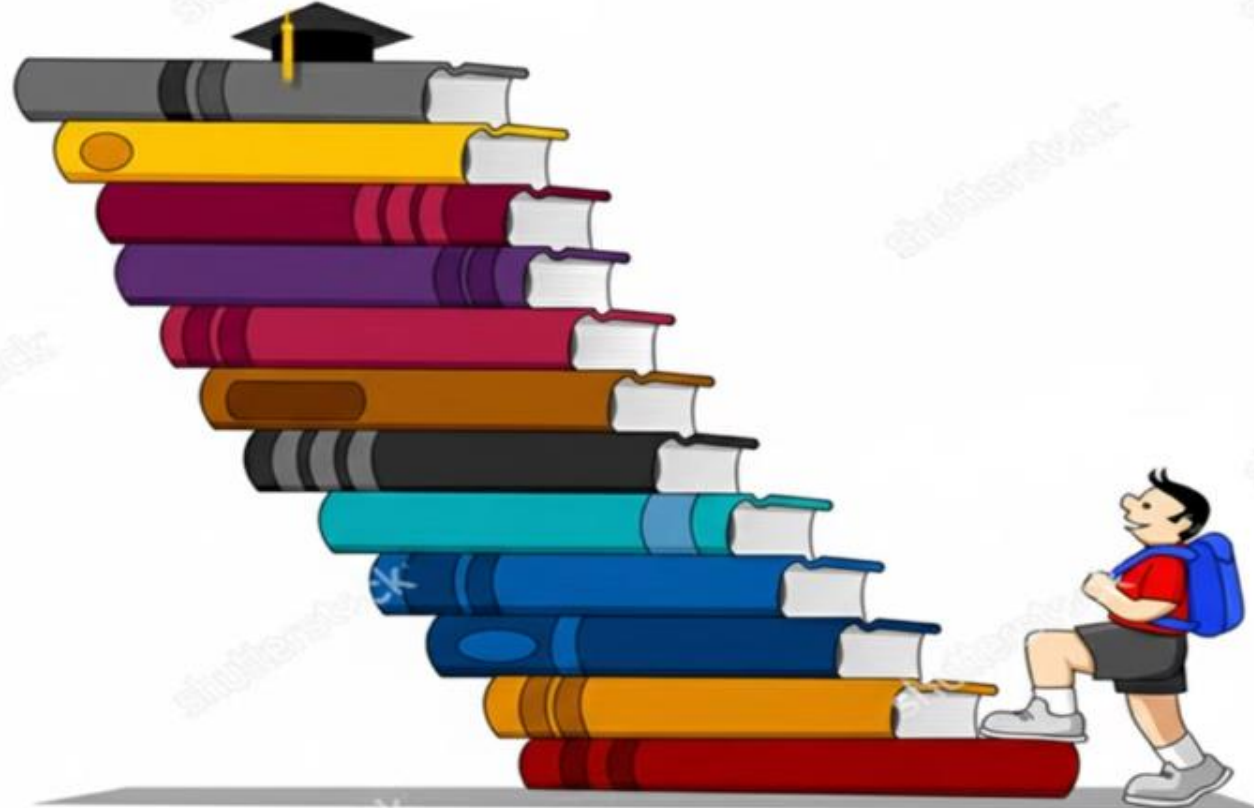


مَرْحَبًا بِكُمْ. هَلْ أَنْتُمْ مُسْتَعِدُّونَ لِنَبْدَأَ حِصَّتَنَا؟ هَيَّا بِنَا لِنَنْطَلِقَ!





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





# نشاط اعتيادي

5 دقائق





• النشاط الاعتيادي: نقدم تعليقا مناسباً في جملة على صورة

يوجه المدرس المتعلمين إلى الجواب مع تشجيع الذين توفقوا في الإجابة





النشاط الاعتيادي: التعليق على قولة.  
يوجه المدرس المتعلمين إلى الجواب مع تشجيع الذين توفقوا في الإجابة



..... الجواب هو:





# 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 (يكفي المدرس بعينة من المتعلمين في كل حصة).

لَخَّصْ مَضْمُونَ النَّصِّ بِحَيْثُ لَا تَتَعَدَّى سَبْعَةَ أَسْطُرٍ.





# حدیث غیر رسمی

دقیقتان



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



• يختار المدرس 3 متعلمين



من يذكرنا 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





عِنْدَ نِهَآيَةِ هَذِهِ الْحِصَّةِ، سَتَكُونُونَ قَادِرِينَ عَلَى:  
يشرح المدرس أهداف الحصة، والمطلوب من المتعلم في كل هدف.



قراءة مقطع من النص بطلاقة في حدود دقيقة.



الفهم الاستنتاجي :  
استنتاج معلومات ضمنية من نص "القيمة الغذائية للحليب: فوائد لا تُحصى!" والتعبير عن رأي





# القراءة الصامتة

(دقيقتان)





# النشاط الأول: القراءة بطلاقة

10 دقائق





## النمذجة

دقيقتان






## القيمة الغذائية للحليب: فوائد لا تُحصى!

تحتوي منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" على عناصر غذائية أساسية: الكالسيوم والبروتين وفيتامين د وفيتامين ب 12 وريبوفلافين والبوتاسيوم. وتجعل هذه الفيتامينات والمعادن من منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي. الاستهلاك اليومي لمنتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" يُعد وسيلة رائعة لضمان الحصول على الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها جسمك.





## الممارسة الموجهة الجماعية

10 دقائق 





أَضَعُ أَصْبَعِي تَحْتَ كُلِّ كَلِمَةٍ أَقْرؤها

1

أَصِلُ قِرَاءَةَ الْكَلِمَاتِ بَعْضُهَا بِبَعْضٍ؛

2

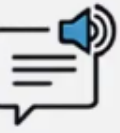
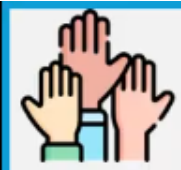
أَلْتَزِمُ أَلْوَقْفَ عِنْدَ عِلَامَاتِ التَّرْقِيمِ؛

3

أُحَاوِلُ تَمَثُّلَ الْكَلِمَاتِ بِدَلِّ تَهْجِيهَا.

4





## أَتَمَّرُنْ عَلَى قِرَاءَةِ فِقْرَةٍ وَأُقَوِّمُ ذَاتِي:

قُرَأْتُ بِاسْتِرْسَالٍ؟	قُرَأْتُ بِدِقَّةٍ؟	عَدَدُ الْأَخْطَاءِ الْمُرْتَكَبَةِ	الْمُدَّةُ الزَّمَنِيَّةُ	عَدَدُ الْكَلِمَاتِ الْمَقْرُوءَةِ



## القيمة الغذائية للحليب: فوائد لا تُحصى!

تحتوي منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" على عناصر غذائية أساسية: الكالسيوم والبروتين وفيتامين د وفيتامين ب 12 وريبوفلافين والبوتاسيوم. وتجعل هذه الفيتامينات والمعادن من منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي. الاستهلاك اليومي لمنتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" يُعد وسيلة رائعة لضمان الحصول على الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها جسمك.

استهلاك منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" يزيد فقدان الوزن ويساعد في المحافظة على وزن صحي. الحليب يزيد من قوة العظام وكثافتها. كما يعمل على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية ويساعد على الوقاية من السرطان. إن كوباً واحداً من الحليب غني بالفيتامينات والمعادن والكثير من الفوائد الصحية.



## القيمة الغذائية للحليب: فوائد لا تُحصى!

وفقاً للدكتور بيل سيرز، وهو أستاذ مساعد في طب الأطفال في جامعة كاليفورنيا في إيرفن، فإن الحليب يحتوي على عدة عناصر غذائية مهمة تجتمع في غذاء واحد متوفر بسهولة. ويؤيد الاتحاد الدولي لمنتجات الألبان (IDFA) هذه الفكرة. في الواقع، فإن الاتحاد الدولي لمنتجات الألبان (IDFA) يرى أن العديد من المختصين والجمعيات العاملين في مجال الصحة يجتمعون على هذه الفكرة.

"يحتوي الحليب على مجموعة مواد غذائية كاملة تتألف من تسع مواد غذائية ضرورية. إضافة لكونه مصدراً ممتازاً للكالسيوم وفيتامين د، فهو مصدر جيد لفيتامين أ، والبروتين والبوتاسيوم. يوصي الأطباء بتناول منتجات الألبان. أكد مجتمع التغذية والعلوم منذ مدة طويلة على دور منتجات الألبان في النظام الغذائي الصحي. ويشمل هذا المجتمع في الولايات المتحدة الأمريكية المؤسسة الوطنية لهشاشة العظام، وكبير الأطباء، والمعاهد الوطنية للصحة، ومجلس الجمعية الطبية الأمريكية للشؤون العلمية، وعدداً آخر من المنظمات الصحية الرائدة".

الاتحاد الدولي لمنتجات الألبان: "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" 27 سبتمبر، 2007.



## القيمة الغذائية للحليب: فوائد لا تُحصى!

يحتل حليب البقر جزءاً كبيراً في حياة كثير من الأشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية. فالأطفال الرضع يشربون حليب البقر شرباً في زجاجات الرضاعة. والأطفال يأكلون الحبوب منقوعة في حليب البقر. حتى الكبار يستمتعون جيداً من حين لآخر بكوب من الحليب البارد. نعم، يحتل حليب البقر جزءاً كبيراً من النظام الغذائي للإنسان في كثير من المناطق حول العالم. ومع ذلك، فإن عدداً متزايداً من الدراسات تؤكد أن الحليب قد لا "يفيد جسدك" كما يزعم الشعار الدعائي الأمريكي المعروف.

وقد عملت وزارة الزراعة الأمريكية والمجلس الأمريكي لمنتجات الألبان واتحاد إدارة منتجات الألبان وغيرها من المنظمات، عملت جاهدة على مدى سنوات طوال من أجل الدفاع عن الحليب. إذ شجعت هذه المنظمات الكبار على شرب ثلاثة أكواب من الحليب على الأقل يومياً. ومع ذلك، شككت عدة دراسات تشكيكاً بالغاً خلال العقد الأخير في قدرة الحليب على تقوية العظام وغيرها من المزاعم الأخرى حول الفوائد الصحية للحليب. ربما تفاجئكم النتائج.

وقد نشرت المجلة الطبية بريتش ميديكال جورنال واحدة من الدراسات الأكثر حداثة والأكثر أهمية حول تأثيرات شرب الحليب في عددها الصادر في أكتوبر 2014. وقادت استنتاجات هذه الدراسة إلى بعض التأكيدات القوية حول استهلاك الحليب. تم في هذه الدراسة متابعة أكثر من 100000 شخص في السويد على مدى فترات تراوحت بين 20 و30 سنة. ووجد الباحثون أن الإناث اللاتي يشربن الحليب يعانين أكثر من كسور العظام. بالإضافة إلى ذلك، فإن كلاً من الإناث والذكور الذين يشربون الحليب كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسرطان. هذه النتائج المذهلة تتطابق مع استنتاجات دراسات



## القيمة الغذائية للحليب: فوائد لا تُحصى!

وقد علّقت لجنة الأطباء من أجل طب مسؤول (The Physicians Committee for Responsible Medicine - PCRM) على بعض المشاكل الصحية المرتبطة بتناول الحليب. إذ تدّعي أن الحليب ومنتجات الألبان "ذات فائدة قليلة أو أنها معدومة الفائدة للعظام". وتذهب هذه اللجنة إلى أبعد من ذلك إذ وصفت بعض المشاكل الصحية المحددة المرتبطة بالحليب:

"تشكّل بروتينات الحليب وسكر الحليب والدهون المشبعة الموجودة في منتجات الألبان مخاطر صحية على الأطفال، وتشجع على زيادة السمنة ومرض السكري وأمراض القلب".

هذه ادعاءات خطيرة وينبغي إجراء مزيد من الدراسات لتأكيد هذه الاستنتاجات. ومع ذلك، توجد أدلة متزايدة بأن تناول حليب البقر يمكن أن يكون أقل فائدة لصحتنا مقارنة بما كنا نعتقده سابقاً. إذا أصبحت هذه الادعاءات حقائق لا تقبل الجدل، ربما يكون قد حان الوقت لـ "لا" لحليب البقر.





ينهي المدرس نشاط القراءة بطلاقة بتقديم تغذية راجعة عامة،  
ينبه فيها المتعلمين إلى بعض الأخطاء، ويطلب منهم المداومة على  
القراءة في البيوت لأجل تجويد قراءاتهم وتجاوز مشاكلهم.





# الفهم الاستنتاجي

20 دقيقة





## النمذجة





ارجع إلى "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" وضع علامة أمام أحد الخيارات للإجابة عن السؤال.

**ما هو الهدف الرئيس لهذا النص؟**

إثبات أن منتجات الحليب تزيد من فقدان الوزن

مقارنة منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" بمنتجات الألبان الأخرى

إعلام الجمهور بالمخاطر المرتبطة بأمراض القلب.

دعم استخدام المنتجات التي تقدمها منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق





للإجابة عن السؤال أتبع مراحل الاستدلال الآتية:

- أقرأ النص بتمعن.

- أحدد المقصود ب"الهدف الرئيس" للنص.

- أمحص الاختيارات المقدمة وأربطها بمضمون النص ، ثم أختار أيها يشكل هدف النص.

- أضع علامة داخل المربع أمام الجواب الصحيح .





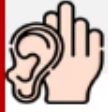
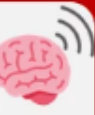
- أحدد المقصود ب"الهدف الرئيس" للنص:

الهدف الرئيس للنص المقروء هو **الرسالة** التي يريد الكاتب إيصالها إلى القارئ.

فهو **المحور** الذي يدور حوله النص **ويعكس الغرض الأساسي من كتابته**، مثلا

التوضيح أو الإقناع أو السرد أو الترفيه أو...



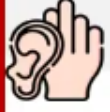
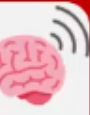


## - كيف أحدد الهدف الرئيس للنص؟

يمكن تحديد الهدف الرئيس من خلال:

1. قراءة العنوان بعناية – غالبًا ما يعطي العنوان فكرة عن موضوع النص.
2. البحث عن الفكرة المشتركة بين الفقرات – الفكرة التي تتكرر أو يُرَكَّزُ عليها في أكثر من فقرة تكون عادةً الهدف الأساسي.
3. تحديد الجملة المفتاح – غالبًا ما توجد جملة في بداية النص أو نهاية تلخص مضمونه.
4. التمييز بين التفاصيل والأفكار الأساسية – التفاصيل تدعم الفكرة الرئيسة لكنها ليست هي الهدف بحد ذاته.
5. التساؤل عن الغرض من النص – هل النص يهدف إلى إقناع القارئ بفكرة معينة؟ أم يهدف إلى تقديم معلومات؟ أم يسرد قصة؟....





- إذن لتحديد هدف النص أجيب عن التساؤل : ما الغاية / الغرض الذي من أجله كُتِبَ النص؟





هل غرض الكاتب :

إثبات أن منتجات الحليب تزيد من فقدان الوزن؟

بالعودة إلى ما سبق سنستنتج أن الجواب هو : لا ، وبالتالي فهذا الاختيار لا يشكل الجواب الصحيح.

لماذا ؟ لأن مشكلة فقدان الوزن ليست الغرض الأساس أو الدافع الذي جعل الكاتب يكتب النص ، ولا يشكل رسالة من رسالات مقاله ، وإنما شيء آخر،





# الممارسة الموجهة الجماعية

## 13 دقيقة





هل غرض الكاتب :

مقارنة منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" بمنتجات الألبان الأخرى؟

الجواب : .....





هل غرض الكاتب :

مقارنة منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" بمنتجات الألبان الأخرى

الجواب : لا





هل غرض الكاتب :  
إعلام الجمهور بالمخاطر المرتبطة بأمراض القلب.

..... : الجواب





هل غرض الكاتب :  
إعلام الجمهور بالمخاطر المرتبطة بأمراض القلب.

الجواب : لا





## الممارسة المستقلة

4 دقائق 





هل غرض الكاتب :

دعم استخدام المنتجات التي تقدمها منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق

الجواب : .....





يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال جماعيا وتحديد عنوان المقال الذي أخذ منه النص، مع التصريح بسيرورة الإنجاز

ارجعُ إلى "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" وضع علامة أمام أحد الخيارات للإجابة عن السؤال.

**ما هو الهدف الرئيس لهذا النص؟**

إثبات أن منتجات الحليب تزيد من فقدان الوزن

مقارنة منتجات الحليب التي تقدمها "منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق" بمنتجات الألبان الأخرى

إعلام الجمهور بالمخاطر المرتبطة بأمراض القلب.

دعم استخدام المنتجات التي تقدمها منتجات ألبان من المزرعة إلى السوق





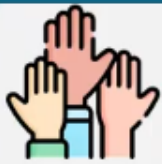
أستكمل فهمي





## الممارسة الموجهة الثنائية



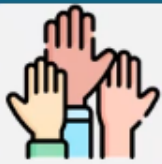


ارجع إلى "فقط قل لا لحليب البقر" للإجابة عن السؤال.

هل يمكن أن تمثل الجمل الآتية هدف الدكتور غازي من كتابة المقال؟ ضع علامة أسفل نعم أو لا بالنسبة لكل عبارة.

لا	نعم	هل يمكن أن تمثل هذه الجملة الهدف من المقال؟
		التشكيك في فائدة منتجات الألبان على الصحة العامة
		تشجيع الجمهور على التوقف فوراً عن تناول الحليب
		مناقشة استنتاجات العديد من الأبحاث حول حليب البقر
		الإشارة إلى أن الحليب ومنتجات الألبان الأخرى لم تخضع للدراسة





يدعو المدرس المتعلمين إلى الاشتغال في ثنائيات والقيام باستنتاجات وتأويلات وتفسيرات واقتراح جواب، والكشف عن سيرورة الإنجاز، يطلب من متعلم المرور إلى السبورة وتقديم جوابه ويتولى الآخرون تقديم التغذية الراجعة

ارجع إلى "فقط قل لا لحليب البقر" للإجابة عن السؤال.

هل يمكن أن تمثل الجمل الآتية هدف الدكتور غازي من كتابة المقال؟ ضع علامة أسفل نعم أو لا بالنسبة لكل عبارة.

لا	نعم	هل يمكن أن تمثل هذه الجملة الهدف من المقال؟
	X	التشكيك في فائدة منتجات الألبان على الصحة العامة
X		تشجيع الجمهور على التوقف فوراً عن تناول الحليب
	X	مناقشة استنتاجات العديد من الأبحاث حول حليب البقر
X		الإشارة إلى أن الحليب ومنتجات الألبان الأخرى لم تخضع للدراسة





يدعو المدرس المتعلمين إلى الاشتغال في ثنائيات والقيام باستنتاجات و تأويلات وتفسيرات واقتراح جواب، والكشف عن سيرورة الإنجاز، يطلب من متعلم المرور إلى السبورة وتقديم جوابه ويتولى الآخرون تقديم التغذية الراجعة

ارجع إلى كلا المصدرين. بناءً على النصين الخاصين بالحليب، هل الجمل الموجودة في الجدول أدناه حقائق أم آراء؟ ضع علامة أمام حقيقة أو رأي بالنسبة إلى كل جملة.

رأي	حقيقة	هل الجملة تعبر عن حقيقة أم عن رأي؟
		تعد الدراسات الأخيرة حول الفوائد الصحية للحليب مفاجئة
		أظهرت الدراسات أن شرب الحليب له تأثيرات ضارة على الصحة
		شككت العديد من الدراسات في قدرة الحليب على تقوية العظام
		يُعد تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى أفضل طريقة للتخفيف من الوزن





## أميز بين الحقيقة والرأي.

يدعو المدرس المتعلمين إلى الاشتغال في ثنائيات والقيام باستنتاجات و تأويلات وتفسيرات واقتراح جواب، والكشف عن سيرورة الإنجاز، يطلب من متعلم المرور إلى السبورة وتقديم جوابه ويتولى الآخرون تقديم التغذية الراجعة

ارجع إلى كلا المصدرين. بناءً على النصين الخاصين بالحليب، هل الجمل الموجودة في الجدول أدناه حقائق أم آراء؟ ضع علامة أمام حقيقة أو رأي بالنسبة إلى كل جملة.

رأي	حقيقة	هل الجملة تعبر عن حقيقة أم عن رأي؟
	X	تعد الدراسات الأخيرة حول الفوائد الصحية للحليب مفاجئة
	X	أظهرت الدراسات أن شرب الحليب له تأثيرات ضارة على الصحة
	X	شككت العديد من الدراسات في قدرة الحليب على تقوية العظام
X		يُعدّ تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى أفضل طريقة للتخفيف من الوزن

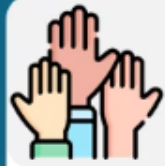




## الممارسة المستقلة

4 دقائق 





ارجع إلى كلا المصدرين " وضع علامة أمام أحد الخيارات للإجابة عن السؤال.  
• لا يتفق كاتب النصين على دور الحليب في النظام الغذائي العادي.  
ما هي النقطة الرئيسة التي لا يتفقان حولها؟

. تأثير الحليب على الصحة ودور الحليب في النظام الغذائي الإنساني

. عدد الفيتامينات والمعادن الموجودة في الحليب

. أفضل نوع من منتجات الألبان يمكن استهلاكه بانتظام

. ما هي المنظمة التي تعد السلطة الرئيسة لقطاع الحليب





ارجع إلى كلا المصدرين " وضع علامة أمام أحد الخيارات للإجابة عن السؤال.  
• لا يتفق كاتب النصين على دور الحليب في النظام الغذائي العادي.  
ما هي النقطة الرئيسة التي لا يتفقان حولها؟



تأثير الحليب على الصحة ودور الحليب في النظام الغذائي الإنساني  
عدد الفيتامينات والمعادن الموجودة في الحليب  
أفضل نوع من منتجات الألبان يمكن استهلاكه بانتظام  
ما هي المنظمة التي تعد السلطة الرئيسة لقطاع الحليب





## اختتام الحصة



من يذكرني بما تعلمناه اليوم؟

يوجه المدرس المتعلمين إلى تحديد ما تعلموه على مستوى الطلاقة



تعلمنا اليوم:





قبل توديعكم، أَدْعُوكم إلى الإجابة عن هذا السؤال في منازلكم:  
يوجه المدرس المتعلمين إلى البحث في المنازل والإجابة عن السؤال :



ما هي الوجبة الغذائية المتكاملة ؟ قدم نموذجا منها



وَصَلْنَا إِلَى نِهَآيَةِ الْحِصَّةِ. لَا تَنْسُوا مُرَآجَعَةَ ذُرُوسِكُمْ، وَإِنِّجَازَ وَاجِبَاتِكُمْ.



إِلَى الْحِصَّةِ الْقَادِمَةِ!

