EDUTECH

EDUTECH PLATFORM — edutechplatform.com

ركن التلميذ — النشاط العلمي • المستوى الأول ابتدائي

# كيف أتعرف أنني مريض؟ + كيف أستعيد نشاط جسمي؟

الدرس 12 • الوحدة الثالثة • الأسبوع 15

المستوى الأول ابتدائي • النشاط العلمي • التعليم الصريح: تقديم، ثم نمذجة (أنا أفعل)، ثم ممارسة موجَّهة (نفعل معاً)، ثم ممارسة مستقلة (أنت تفعل) • الدرس التالي: أين أجد الماء في الطبيعة؟ + كيف أميز الماء النقي من الماء العكر؟

## أهداف الدرس

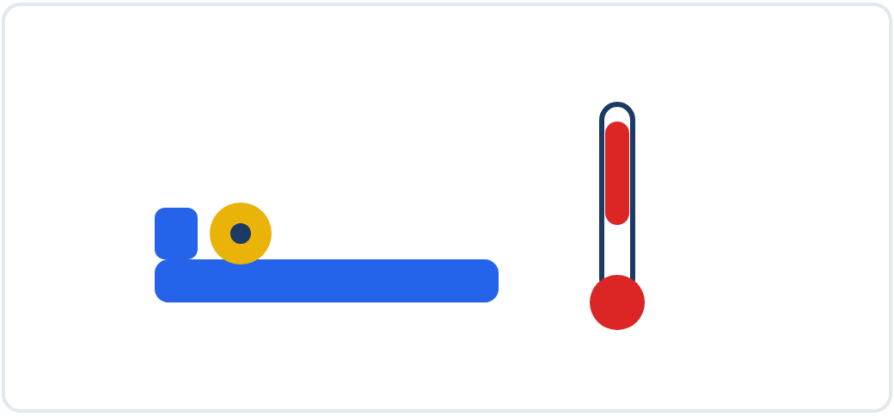
- أتعرف أنني مريض.
- أعرف كيف أستعيد نشاط جسمي.
- أرتاح عندما أمرض.

## مخطط الدرس

1. كيف أتعرف أنني مريض؟
2. كيف أستعيد نشاط جسمي؟
3. أجرّب وألاحظ: حرارتي
4. النمذجة: أمثلة محلولة (أنا أفعل)
5. نمارس معاً (نفعل معاً)
6. تمارين مستقلة (أنت تفعل) مع الحلول
7. خلاصة

## 1. كيف أتعرف أنني مريض؟

لاحظ الصورة.



المريض حرارته مرتفعة.

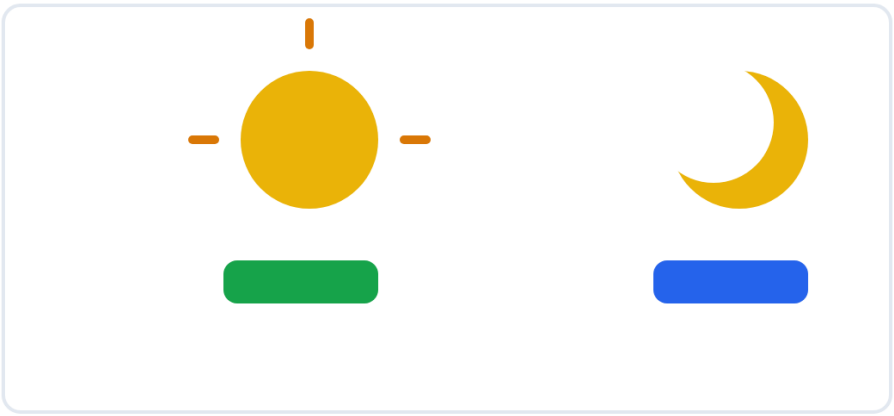
المرض —
المريض يشعر بالتعب والألم.

- حرارتي مرتفعة.
- أشعر بالتعب.
- لا أستطيع اللعب.

مثال محلول —
حرارتي مرتفعة وأشعر بالتعب: أنا مريض.

## 2. كيف أستعيد نشاط جسمي؟

لاحظ الصورة.



أنام وأرتاح فأستعيد نشاطي.

استعادة النشاط —
بالراحة والنوم أستعيد نشاطي.

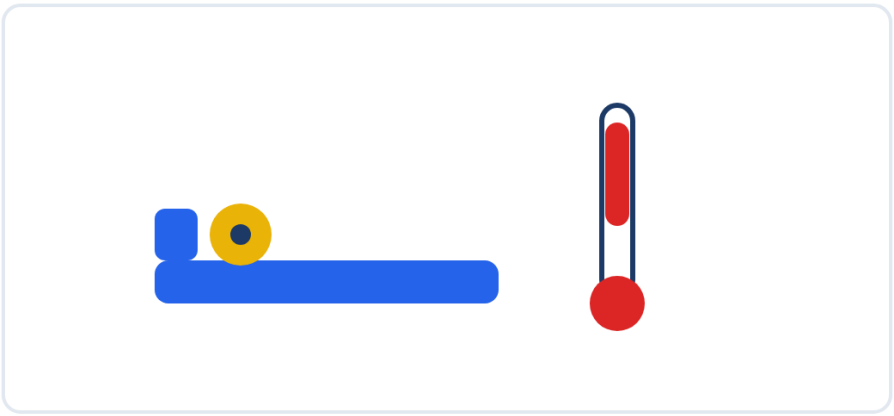
- أنام باكراً.
- أرتاح في البيت.

- آكل طعاماً صحياً.
- أزور الطبيب عند الحاجة.

مثال محلول —
نمت باكراً: استعدت نشاطي.

## 3. أجرّب وألاحظ: حرارتي

لاحظ الصورة، ثم جرّب بنفسك.



المريض حرارته مرتفعة.

- ألمس
- أقيس
- أقول
- الملاحظة: جبهتي حارة.
- الاستنتاج: حرارتي مرتفعة.

## 4. النمذجة: أمثلة محلولة (أنا أفعل)

شاهد كيف أفعل.

مثال 1 — الحرارة —
حرارتي مرتفعة.

مثال 2 — التعب —
المريض يشعر بالتعب.

مثال 3 — النوم —
أنام باكراً.

مثال 4 — الراحة —
أرتاح في البيت.

مثال 5 — الطبيب —
أزور الطبيب عند الحاجة.

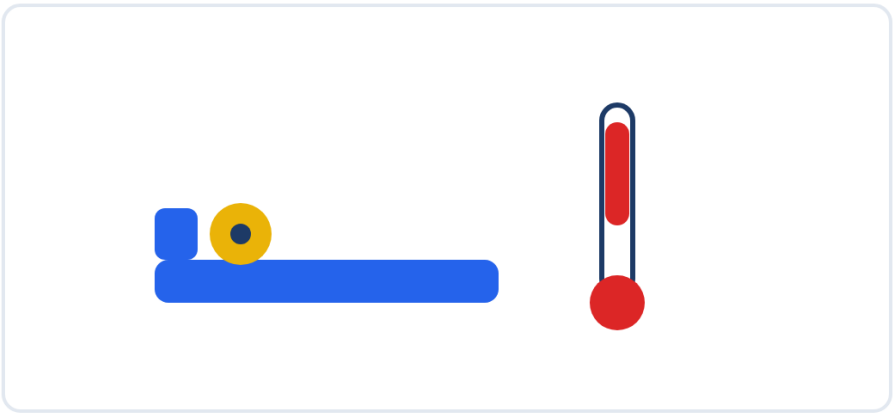
## 5. نمارس معاً (نفعل معاً)

أنجز مع أستاذك وزملائك.

- حرارتي مرتفعة.
- المريض يشعر بالتعب.
- أنام باكراً.
- أرتاح في البيت.
- أزور الطبيب عند الحاجة.

أجب شفوياً: ما أهم فكرة تعلمتها؟

## تمارين مستقلة (أنت تفعل)



المريض حرارته مرتفعة.

التمرين 1 — اختر الصورة الصحيحة
أي صورة تبين طفلاً مريضاً؟
الصورة أ: طفل في الفراش وحرارته مرتفعة.
الصورة ب: طفل يجري في الساحة.

حل التمرين 1 — اختر الصورة الصحيحة
الصورة أ هي الصحيحة.

التمرين 2 — صل الصورة بالكلمة
صل: الحرارة المرتفعة — مريض.

صل: النوم الباكر — نشاط.

حل التمرين 2 — صل الصورة بالكلمة
الحرارة المرتفعة — مريض.

النوم الباكر — نشاط.

التمرين 3 — صحيح أم خطأ
أ) المريض يشعر بالتعب.

ب) المريض يجري ويلعب.

ج) النوم الباكر يعيد النشاط.

حل التمرين 3 — صحيح أم خطأ
أ) صحيح.

ب) خطأ: المريض يرتاح في البيت.

ج) صحيح.

التمرين 4 — أكمل الجملة
أكمل: عندما أمرض ..... في البيت.

حل التمرين 4 — أكمل الجملة
عندما أمرض أرتاح في البيت.

التمرين 5 — رتّب الصور
رتّب: أستعيد نشاطي، أنام باكراً، أمرض.

حل التمرين 5 — رتّب الصور
الترتيب: أمرض، أنام باكراً، أستعيد نشاطي.

التمرين 6 — وضعية
حرارة سلمى مرتفعة وهي متعبة.

ماذا تفعل؟

حل التمرين 6 — وضعية
ترتاح في البيت.

تنام باكراً.

## خلاصة

أقيّم نفسي
قبل أن تنتقل إلى الدرس التالي، تأكد أنك تستطيع أن:

- أتعرف أنني مريض.
- أعرف كيف أستعيد نشاط جسمي.
- أرتاح عندما أمرض.

إذا تعثرت في نقطة، أعد قراءة القسم الخاص بها.

ما يجب أن أتذكر
- المريض يشعر بالتعب والألم.
- حرارتي مرتفعة.
- أنام باكراً.
- أرتاح في البيت.

المصادر: كتاب التلميذ «الواضح في النشاط العلمي» — المستوى الأول ابتدائي (الدرس 12: كيف أتعرف أنني مريض؟ + كيف أستعيد نشاط جسمي؟)؛ الواضح في النشاط العلمي (الدرس 12) — دليل الأستاذ: التوزيع السنوي الداخلي (ص. 46–47)؛ رقم صفحة كتاب التلميذ لم يُتحقق منه؛ دليل الأستاذ(ة)؛ المنهاج المنقّح (شتنبر 2020)؛ الدليل ص. 47: سؤال «كيف أتعرف أنني مريض؟» (التوزيع السنوي يكرر سؤال الأسنان خطأً). التمارين من إعداد فريق المنصة انطلاقاً من الكتاب المدرسي والدليل، وليست منقولة حرفياً من الكتاب. ملاحظة: سؤال المرض من الدليل (ص. 47) والجذاذة 25: التوزيع السنوي يكرر سؤال الأسنان خطأً.