EDUTECH

EDUTECH PLATFORM — edutechplatform.com

ركن التلميذ — اللغة العربية • المستوى الثاني ابتدائي

إعداد برنامجي الغذائي

الدرس 128 • الوحدة الثالثة (التغذية والصحة) • الأسبوع 12–13 — تعبير كتابي

المستوى الثاني ابتدائي • اللغة العربية • الوحدة 3: التغذية والصحة • الأسبوع 12–13 • مكوّن تعبير كتابي • التعليم الصريح: تقديم، ثم نمذجة (أنا أفعل)، ثم ممارسة موجَّهة (نفعل معاً)، ثم ممارسة مستقلة (أنت تفعل) • الدرس التالي: ترتيب جمل

أهداف الدرس

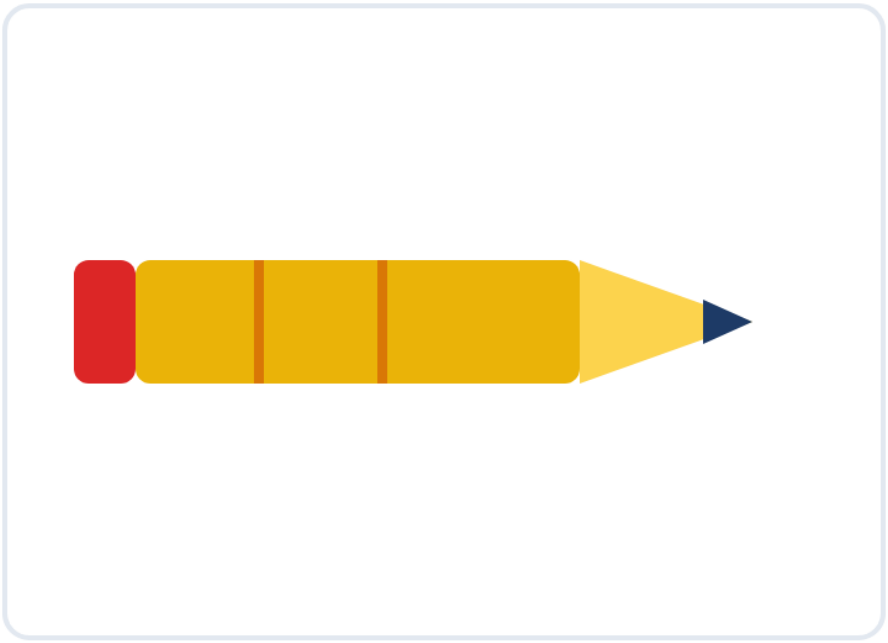
- أتعرّف مهارة «إعداد برنامجي الغذائي».
- أفهم خطوات «إعداد برنامجي الغذائي».
- أطبّق الخطوات.
- أكتب نصاً قصيراً.
- أراجع نصي قبل تسليمه.

مخطط الدرس

1. التقديم: إعداد برنامجي الغذائي
2. ما إعداد برنامجي الغذائي؟
3. خطوات إعداد برنامجي الغذائي
4. نموذج: إعداد برنامجي الغذائي
5. أخطاء شائعة أتجنبها
6. «إعداد برنامجي الغذائي» في حياتي اليومية
7. النمذجة: أمثلة محلولة (أنا أفعل)
8. نمارس معاً (نفعل معاً)
9. تمارين مستقلة (أنت تفعل) مع الحلول
10. خلاصة

1. التقديم: إعداد برنامجي الغذائي

أعد برنامجي الغذائي.



لاحظ الصورة: القلم أداة الكتابة.

- أذكر وجباتي.
- أختار غذاء مفيداً.

إعداد برنامجي الغذائي —
برنامجي الغذائي: ما آكله في اليوم.

2. ما إعداد برنامجي الغذائي؟

نتعرف المهارة:

إعداد برنامجي الغذائي —
برنامجي الغذائي: ما آكله في اليوم.

- أكتب البرنامج.
- أراجع البرنامج.

3. خطوات إعداد برنامجي الغذائي

لأنجز هذه المهارة، أتبع الخطوات الآتية:

- أذكر وجباتي.
- أختار غذاء مفيداً.
- أكتب البرنامج.
- أراجع البرنامج.

مثال — الخطوات —
سؤال: ما برنامجي الغذائي؟
الجواب: ما آكله في اليوم.

4. نموذج: إعداد برنامجي الغذائي

اقرأ هذا النموذج:

نموذج —
في الصباح أشرب الحليب وآكل الخبز. في الظهر آكل الخضر واللحم. في المساء آكل الفواكه.

- لاحظ كيف بدأ النموذج.
- لاحظ ترتيب الأفكار فيه.
- لاحظ خاتمته.

5. أخطاء شائعة أتجنبها

انتبه —
أختار غذاء مفيداً ومتنوعاً.

- أراجع نصي قبل تسليمه.
- أصحح الأخطاء الإملائية.
- أقرأ نصي بصوت مرتفع.

6. «إعداد برنامجي الغذائي» في حياتي اليومية

أمثلة من الحياة اليومية:

وضعية 1 —
سؤال: ماذا آكل في الصباح؟
الجواب: الحليب والخبز.

وضعية 2 —
سؤال: ماذا آكل في الظهر؟
الجواب: الخضر واللحم.

وضعية 3 —
سؤال: ما الغذاء المفيد؟
الجواب: الخضر والفواكه والحليب.

7. النمذجة: أمثلة محلولة (أنا أفعل)

شاهد كيف أفعل، ثم ستفعل مثلي في القسم الموالي.

مثال 1 — التعريف —
سؤال: ما برنامجي الغذائي؟
الجواب: ما آكله في اليوم.

مثال 2 — التطبيق —
سؤال: ماذا آكل في الصباح؟
الجواب: الحليب والخبز.

مثال 3 — النموذج —
سؤال: ماذا آكل في الظهر؟
الجواب: الخضر واللحم.

مثال 4 — التطبيق —
سؤال: ما الغذاء المفيد؟
الجواب: الخضر والفواكه والحليب.

مثال 5 — الخطوات —
سؤال: ما خطوات «إعداد برنامجي الغذائي»؟
الجواب: أذكر وجباتي.، أختار غذاء مفيداً.، أكتب البرنامج.، أراجع البرنامج.

8. نمارس معاً (نفعل معاً)

أنجز هذه التمارين مع أستاذك وزملائك، وناقشوا الإجابات قبل الانتقال إلى التمارين المستقلة.

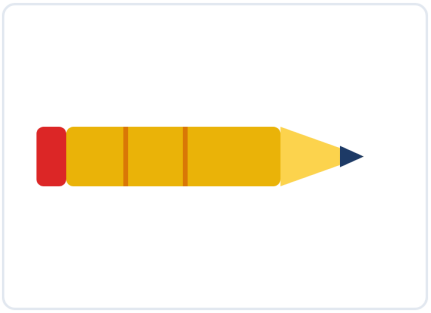
- ما «إعداد برنامجي الغذائي»؟ — الجواب: برنامجي الغذائي: ما آكله في اليوم.
- ما برنامجي الغذائي؟ — الجواب: ما آكله في اليوم.
- ماذا آكل في الصباح؟ — الجواب: الحليب والخبز.
- ماذا آكل في الظهر؟ — الجواب: الخضر واللحم.
- اذكر خطوة من خطوات «إعداد برنامجي الغذائي». — الجواب: أذكر وجباتي.
- اذكر خطوة أخرى. — الجواب: أختار غذاء مفيداً.
- ما الغذاء المفيد؟ — الجواب: الخضر والفواكه والحليب.

أجب شفوياً: ما أهم ما تعلمته في هذا الدرس؟ ثم انتقل إلى التمارين المستقلة.

تمارين مستقلة (أنت تفعل)



أ



ب



ج

أي صورة تناسب الكتابة؟

التمرين 1 — لاحظ الصور واختر

ضع علامة تحت الصورة المناسبة لموضوع الدرس.

حل التمرين 1 — لاحظ الصور واختر

الصورة أ: كتاب مفتوح.

الصورة ب: قلم رصاص. (هي الصحيحة)

الصورة ج: نجمة مضيئة.

التمرين 2 — التعريف

ما قاعدة «إعداد برنامجي الغذائي»؟

حل التمرين 2 — التعريف

برنامجي الغذائي: ما آكله في اليوم.

التمرين 3 — رتّب الخطوات

أ) أذكر وجباتي.

ب) أراجع البرنامج.

ج) أكتب البرنامج.

د) أختار غذاء مفيداً.

حل التمرين 3 — ترتيب الخطوات

أذكر وجباتي.

أختار غذاء مفيداً.

أكتب البرنامج.

أراجع البرنامج.

التمرين 3 — النموذج

ما برنامجي الغذائي؟

حل التمرين 3 — النموذج

ما آكله في اليوم.

التمرين 5 — صحيح أم خطأ

أ) أذكر وجباتي.

ب) آكل الحلويات فقط.

حل التمرين 5 — صحيح أم خطأ

أ) صحيح.

ب) خطأ: الصواب عكس ذلك.

التمرين 6 — الإنتاج

اكتب نصاً قصيراً عن موضوع قريب من «إعداد برنامجي الغذائي».

حل التمرين 6 — الإنتاج

أكتب نصاً قصيراً منظماً أطبّق فيه الخطوات، وأراجعه قبل تسليمه.

خلاصة

أقيّم نفسي

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

- أتعرّف مهارة «إعداد برنامجي الغذائي».
- أطبّق خطوات «إعداد برنامجي الغذائي».
- أراجع نصي قبل تسليمه.

لوّن نجمة لكل هدف حققته. إذا تعثرت في نقطة، أعد قراءة القسم الخاص بها.

ما يجب أن أتذكر

- أذكر وجباتي.
- أختار غذاء مفيداً.
- برنامجي الغذائي: ما آكله في اليوم.
- أراجع نصي قبل تسليمه، وأصحح أخطاءه.

المصادر: كتاب التلميذ «مرشدي في اللغة العربية» — السنة الثانية ابتدائي (الدرس 128: إعداد برنامجي الغذائي)؛ رقم صفحة الدرس في هذا المرجع لم يُتحقق منه؛ دليل الأستاذ(ة) للمرجع: المنهاج الدراسي المنقّح للتعليم الابتدائي (طبعة شتنبر 2020). التمارين والأمثلة من إعداد فريق المنصة انطلاقاً من الكتاب المدرسي والدليل، وليست منقولة حرفياً من الكتاب. ملخصات النصوص والقصص والقصائد الواردة في هذا الدرس — إن وجدت — من إعداد فريق المنصة على موضوع الكتاب، وليست نصوص الكتاب حرفياً؛ نص الكتاب الكامل يُقرأ من كتاب التلميذ. ملاحظة من المصادر: خلية مدمجة على الأسبوعين 12–13 = درس واحد