

العناصر

- العادات السليمة في الأكل والشرب



يمارس العادات الصحية السليمة

الكفاية العامة



يمارس العادات الصحية في الأكل والرياضة

الكفاية الخاصة

التعلم من خلال الانشطة

أسلوب التعلم

2-22

النشاط

أدوات ومصادر التعلم

- مطبخ
- أدوات مطبخ
- مواد غذائية متنوعة

التقويم

- يطلب المعلم من الطلاب كتابة فوائد التغذية الصحية ووسائل لها من خلال ما تعلموه من النشاط ويقومها

1. يجتمع المعلم والطلاب في غرفة التربية المهنية.
2. يوزع المعلم الطلاب إلى مجموعات عمل.
3. يطلب المعلم من الطلاب إعداد وجبة صحية مكونة من عناصر غذائية متنوعة.
4. يخطط الطلاب لما يريدون إعداده من وجبات بوجود المواد الغذائية التي يوفرها المعلم منذ البداية.
5. يبدأ الطلاب بإعداد وجباتهم بمساعدة المعلم ومعلم التربية المهنية ويلاحظ المعلم طريقة الإعداد لهذه الوجبات.
6. يعرض الطلاب وجباتهم النهائية ويناقشون طريقة إعدادها للمعلم والمكونات الغذائية فيها وفوائدها.
7. يساعد المعلم الطلاب في معرفة الفوائد الغذائية للمواد الموجودة وكيفية تناولها بطريقة صحية.
8. إن لم تتوفر فرصة للطهي داخل النادي، يحضر المعلم وجبات ومواد غذائية جاهزة ويشارك الطلاب في الأكل وأثناء ذلك يوضح لهم الفوائد الغذائية لها.