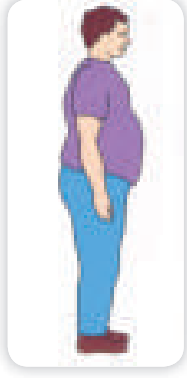


سوء التغذية: أسبابه وعواقبه La malnutrition : ses causes et ses conséquences	الوحدة 2	الأسبوع 9
وسائل تعليمية - موارد رقمية	أهداف الحصة	
كتاب التلميذ	-استنتاج أعراض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية وأسبابها، واقتراح خطوات للحد منها.	

سير الحصة



تهييد: جعل التلاميذ والتلميذات يستحضرون مكتسباتهم السابقة حول التغذية وكذا تمثلاتهم حول الموضوع.

وضعية الانطلاق:

يستحسن إذا كانت المؤسسة تتوفر على جهاز عرض البيانات (data show) أن يعرض الأستاذ(ة) وضعية الانطلاق على شاشة وفي حالة عدم توفر الجهاز يعتمد كتاب التلميذ. - يقرأ الأستاذ(ة) وضعية الانطلاق أو يطالب أحد التلاميذ بقراءتها: طلبت منكم الأستاذة في حصة التربية البدنية والرياضة إنجاز دورة حول الملعب جريا. وأثناء العدو لاحظت أن صديقك سامي يجد صعوبة في التنفس ويتوقف بكثرة خلال التدريبات الرياضية بسبب معاناته من السمنة. فطرحت على أستاذتك سؤالاً حول ذلك.

Situation déclenchante :

Au cours d'une séance d'éducation physique et sportive, votre professeur vous demande de faire le tour du terrain de sport en courant. tu as remarqué que ton ami Sami avait des difficultés à respirer et qu'il s'arrêtait à faire des exercices à cause de son obésité. Tu as posé une question à ton professeur sur l'état de Sami.

يتولى التلاميذ والتلميذات تدوين الكلمات أو العبارات غير المفهومة، لكي يتدخل الأستاذ(ة) لشرحها.

- بعد ذلك يطرح التلاميذ سؤال التقصي من قبيل:

ما علاقة السمنة بالنمط الغذائي؟

ما هي عواقب سوء التغذية؟

يصوغ التلاميذ والتلميذات داخل مجموعات فرضيات تعد بمثابة أجوبة مؤقتة للتساؤل المطروح. وبعد المجابهة

والتقاسم يتم اعتماد الفرضية الأنسب، والتي سيتم التحقق من مدى صحتها.

- يدون كل تلميذ السؤال والفرضية أو الفرضيات بالحيز المخصص في دفتره الخاص بالتقصي.

التحقق من الفرضيات:

اللجوء إلى التوثيق:

يترك المدرس مدة وجيزة للتلاميذ والتلميذات لاستثمار الوثيقتين، والإجابة عن الأسئلة المطروحة بصدها، ومن المحتمل أن يجيب التلاميذ والتلميذات كالتالي:

- من خلال تحليل أشكال الوثيقة 1: تغذية علي متوازنة وتغذية سعيد يظهر فيها الإكثار من تناول المشروبات الغازية السكرية، والمثلجات والأغذية الغنية بالدهون، والنشويات؛ كما أن علي يمارس نشاطا رياضيا في حين أن سعيد لا يمارس أي نشاط بدني؛ ويلاحظ أيضا أن علي يتناول كمية الأغذية التي تناسب حاجياته بينما سعيد يتناول كميات من الأغذية تفوق حاجات جسمه.

- من خلال تحليل الوثيقة 2:

يذكر المتعلم أن أمراض سوء التغذية ناتجة عن نقص في الغذاء أو في أحد العناصر الغذائية؛ وكذا عن فرط في الغذاء؛ ويقترح التزام التغذية السليمة والمتوازنة للحفاظ على صحة الجسم.

تدوين النتائج:

يتم عرض النتائج ومناقشتها ومقارنة الخلاصات بالفرضيات المقترحة من أجل إثباتها أو دحضها.

يدون التلاميذ والتلميذات الاستنتاج التالي:

- سوء التغذية هو كل إفراط أو تفريط في إمداد الجسم بحاجياته من الأغذية؛
- ينتج عن الإفراط في التغذية حالة السمنة التي تتسبب في أمراض قد تكتسي خطرا على الإنسان كالسكري وأمراض القلب والشرابين؛ وينتج عن نقص التغذية هزال وأمراض كالأنيميا أو ضعف النمو؛
- لتفادي أمراض سوء التغذية يجب الحرص على تغذية سليمة ومتوازنة تتناسب مع حاجيات الجسم.

- La malnutrition est l'excès ou le manque dans l'apport des nutriments essentiels à notre corps ;
- l'excès en nutrition entraine l'obésité qui provoque des maladies dangereuses comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires ;
- le manque en nutrition entraine un amaigrissement et des maladies comme l'anémie ou le nanisme.

يستثمر التلاميذ والتلميذات تعلماتهم، بالإجابة على الأسئلة المطروحة ؛ ومن المنتظر أن يجيبوا كما يلي:

- الاغذية التي يجب التقليل منها لتفادي السمنة هي كل ما كان غنيا بالسكريات أو الدهون؛

1- : كلما ازدادت السمنة كلما زاد خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين؛ إذن فتراكم الدهون هو سبب هذا المرض

2- : على الأشخاص البدناء التقليل من استهلاك السكريات والدهنيات وممارسة الرياضة.