

نام درس: علوم تجربی

موضوع درس: غذای سالم

پایه: سوم ابتدایی

روش: تدریس اعضای تیم

تعداد فراگیران: ۶ نفر

اهداف کلی: آشنایی فراگیران با خواص غذای سالم

اهداف جزئی:

۱- آشنایی فراگیران با خواص پروتئین‌ها در بدن

۲- آشنایی فراگیران با خواص قند و نشاسته در بدن

۳- آشنایی فراگیران با خواص چربی‌ها در بدن

۴- آشنایی فراگیران با خواص ویتامین‌ها در بدن

اهداف رفتاری:

۱- فراگیران باید بتوانند غذای سالم را تشخیص دهند. (مهارتی)

۲- فراگیران باید بتوانند فواید غذای سالم را بیان کنند. (دانستنی)

۳- فراگیران باید بتوانند به خوردن غذای سالم علاقه‌مند باشند. (نگرشی)

۴- فراگیران باید بتوانند خواص پروتئین، چربی، ویتامین، قند را در بدن بیان کنند. (دانستنی)

۵- فراگیران باید بتوانند بیان کنند که غذای سالم از چه چیزهایی تشکیل شده است. (دانستنی)

ارزشیابی ورودی:

۱- چند نوع غذا نام ببرید؟

۲- غذا چه فایده‌ای برای بدن دارد؟

۳- در طول شبانه‌روز چه غذاهایی می‌خورید؟

وسایل موردنیاز:

تصاویری از مواد که حاوی پروتئین، قند، چربی، ویتامین‌ها می‌باشند همراه متن‌های از قبل آماده شده

ایجاد انگیزه:

با نصب تصاویری از میوه، گوشت مرغ و حبوبات بر روی تابلو و پرسش در رابطه با تصاویر از بچه‌ها در آنها ایجاد انگیزه می‌کنیم.

ارائه درس:

مرحله اول: مشخص کردن قسمت‌های مختلف برای هر فرد در گروه

بخش اول: پروتئین‌ها برای رشد بدن لازم هستند. پروتئین در گوشت جانوران و یا بعضی از گیاهان مثل سویا وجود دارد. از غذاهای پروتئینی می‌توان به ماهی- مرغ- تخم‌مرغ، گوشت و سویا اشاره کرد. در بعضی از غذاها نیز قند و یا نشاسته وجود دارد مثل مریا- خرما- عسل و میوه‌ها که دارای قند طبیعی

می‌باشند که به بدن نیز انرژی می‌رسانند. نان و سیب‌زمینی نیز دارای نشاسته می‌باشند. بعضی از قندها برای بدن مفیدتر از قندهای دیگرند مثل قندی که در میوه‌ها وجود دارد.

بخش دوم: چربی نیز در بدن ایجاد انرژی می‌کند. چربی در زیر پوست قرار دارد بنابراین در فصل سرما بدن را گرم می‌کند. ما دو نوع چربی داریم، گیاهی و جانوری. گیاهی مثل روغن زیتون، آفتابگردان و جانوری مثل روغنی که از بدن حیوانات گرفته می‌شود. ویتامین‌ها همراه با غذاهای مختلف وارد بدن می‌شوند و برای سلامت بسیار لازم هستند. هیچ غذایی همه ویتامین‌ها را ندارد بنابراین ما باید غذاهای متنوع بخوریم مثل شیر، سبزی، میوه، بدن به ویتامین‌های گوناگون نیاز دارد.

مرحله دوم: معلم ابتدا فراگیران را به سه گروه دو نفره تقسیم می‌کند که این تقسیم به صورت تصادفی بوده و با قرعه‌کشی معلم صورت می‌گیرد.

مرحله سوم: متن‌های مشخص شده را در اختیار اعضای گروه قرار داده تا هر فرد به صورت فردی قسمت مربوط به خود را مطالعه نماید تا برای سایر اعضای تیم تدریس کند. در این مرحله هر عضو می‌تواند از مطالب مربوط به خود خلاصه و نت‌برداری نماید.

مرحله چهارم: همه اعضایی که مسوول تدریس بخش مشترک هستند کنار هم قرار می‌گیرند تا درک خود را از موضوع مشترک به هم انتقال دهند و اشکالات خود را نیز رفع نمایند.

مرحله پنجم: در این مرحله هر عضو به تیم خود برگشته و تدریس بخش مربوط به خود را آغاز می‌کند. این کار توسط افراد انجام و کل مبحث توسط اعضای تیم تدریس می‌شود.

مرحله ششم: هر یک از شما فراگیران به سوالات زیر که از متن استخراج شده است جواب دهید.

۱- در کدام یک از غذاهای زیر پروتئین وجود دارد؟

الف- میوه‌ها      ب- گوشت گوسفند      ج- روغن گیاهی      د- نان

۲- در کدام یک از غذاهای زیر نشاسته وجود دارد؟

الف- میوه      ب- گوشت      ج- روغن گیاهی      د- نان

۳- در کدام یک از غذاهای زیر چربی وجود دارد؟

الف- میوه      ب- روغن گیاهی      ج- نان      د- شیر

۴- در کدام یک از غذاهای زیر ویتامین وجود دارد؟

الف- میوه      ب- شیر      ج- سبزی      د- هر سه مورد

مرحله هفتم: در این مرحله معلم کلید سوالات را در اختیار فراگیران قرار داده تا برگه‌های خود و یا دوستانشان را تصحیح نمایند و همچنین معلم نیز در صورت نیاز برگه‌های فراگیران را تصحیح کند.

مرحله هشتم: در این مرحله نمرات فردی و گروهی روی جدولی نوشته و تجزیه و تحلیل می‌گردد.

جمع‌بندی مطالب: در پایان معلم به کمک فراگیران به جمع‌بندی مطالب پرداخته و درباره موضوع توضیح می‌دهد.

ارزشیابی پایانی

۱- غذای سالم از چه موادی تشکیل شده است؟

۲- پروتئین‌ها و چربی‌ها چه فایده‌ای برای بدن دارند؟

۳- ویتامین‌ها و قندها چه فایده‌ای برای بدن دارند؟

۴- از هر کدام از مواد تشکیل‌دهندهٔ غذای سالم یک مثال بزنید؟

تعیین تکلیف

بچه‌ها در منزل به آشپزخانه بروید و غذاهایی که در آنجا می‌بینید را نوشته و مواد تشکیل‌دهندهٔ آن را بیان کنید.