

5th Grade الصف الخامس

الموضوع	المعيار	الفكرة العامة	المنهاج الدراسي
<p>الدرس 1 النظام الغذائي وممارسة الرياضة (يوم واحد)</p>	<p>وصف لأهمية النظام الغذائي السليم وممارسة التمارين الرياضية في الصحة الجيدة.</p>	<p>أ العادات الصحية الجيدة مثل النظافة ، تناول الطعام الجيد، وممارسة التمارين الرياضية تساعدنا في أن نشعر بان أجسامنا جيدة. ب الأطعمة التي نأكلها اليوم لها تأثير على الصحة في المستقبل. ج يجب أن تكون مكونات الوجبات الغذائية تحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم، واللحوم والدجاج الخالية من الدهن، والسّمك، والبقول والبيض والمكسرات. د من الأفضل الحد من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة والكوليسترول والملح (الصوديوم) والسكريات المضافة. هـ أن تحقيق التوازن بين الإستهلاك الغذائي والنشاط الرياضي يساعد في الحفاظ على الوزن الصحي للجسم.</p>	<p>عالم الصحة Health World طريقة النمو <i>Way to Grow</i> : شاهد فيلم الفيديو بأكمله أكمل ورقة عمل <i>WTG While you Watch</i> أكمل ورقة عمل <i>Combination Foods</i></p>
<p>الدرس 2 التغيرات والعواطف في سن البلوغ. (يوم واحد)</p>	<p>تحديد التغيرات الجسدية خلال فترة سن البلوغ</p>	<p>أ هناك الكثير من التغيرات الجسمية التي تحدث خلال فترة البلوغ والتطور وبنسب مختلفة. ب خلال فترة البلوغ تبدأ الفتيات بالإباضة والدورة الشهرية، ويبدأ الأولاد بانتاج الحيامن المنوية وقذف السائل المنوي. وما أن يحدث ذلك، تكون البنات قادرات جسدياً على الحمل ويكون الأولاد قادرين على التسبب بحصول الحمل عند الإناث.</p>	<p>عالم الصحة Health World نقاش الأولاد <i>Boy Talk Plus</i> شاهد من 0:00 الى 20:00 أكمل ورقة عمل <i>What's Happening on the Inside</i> حديث البنات <i>Girl Talk Plus</i> شاهد من 0:00 الى 30:31 أكمل ورقة عمل <i>What's Happening on the Inside</i></p>
	<p>شرح طرق التعامل مع التغيرات العاطفية خلال فترة سن البلوغ</p>	<p>أ هناك تصاعد في المشاعر العاطفية خلال فترة البلوغ بسبب زيادة الهرمونات. ب يبدأ تطور المشاعر العاطفية عند المراهقين خلال فترة البلوغ. ج قد يشعر المراهقون أحياناً بعدم الارتياح وأو بالخجل بسبب التغيرات السريعة في الجسم.</p>	

5th Grade الصف الخامس

Topic	Standard	Generalizations/Big Ideas	Curriculum
<p>الدرس 3 الامراض المعدية (يوم واحد)</p>	<p>وصف لكيفية انتقال الامراض المنقولة عن طريق الدم وكيف يمكن الوقاية منها.</p>	<p>أ مسببات الامراض المنقولة بالدم مثل فايروس نقص المناعة البشرية (HIV) و الايدز (متلازمة نقص المناعة المكتسبة) والتهاب الكبد الوبائي C ، وهي كلها فايروسات تسبب الامراض. ب الأشخاص المصابين بمسببات الامراض هم أكثر عرضة لخطورة الاصابة بالامراض المعدية والامراض الاخرى. ج لا يمكن للشخص أن يصاب بمسببات الامراض المنقولة بالدم ب التواجد مع شخص لديه مسببات الامراض المنقولة بالدم أو لمسه أو معانقته. د لا ينبغي أبداً لمس القروح المفتوحة ، وسوائل الانف، والدم وسوائل الجسم الاخرى للأشخاص الاخرين لأنها يمكن أن تكون مصابة بالعدوى. هـ ان الطريقة الأكثر شيوعاً للاصابة بمسببات الامراض المنقولة بالدم هي المشاركة في السلوكيات الجنسية العالية الخطورة ، أو استخدام ابرة شخص آخر مصاب. و مسببات الامراض المنقولة بالدم تبقى في الجسم مدى الحياة ، ولكن هناك أدوية تساعد الناس على أن يعيشوا لمدة أطول والبقاء بصحة أفضل، على الرغم أنه لايمكن علاجهم أبداً.</p>	<p>Health World عالم الصحة الجراثيم وصحتك Germs and Your Health من 9:25 الى 16:20 ومن 24:40 الى النهاية</p>