

برعاية معالي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف

وتوجيهات

رئيس الإدارة المركزية للتعليم العام

د/ هالة عبد السلام خفاجي

الأداء الصفّي - التقييم الأسبوعي - الواجب المنزلي

مادة مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال

للمصف الثاني الإعدادي

للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦م

إشراف علمي

أ/ رانيا ابراهيم قرني

مراجعة

أ/ ايمان سليمان غيطاس

إعداد

د/ رهام محمود رضوان



الصف الثاني الإعدادي – الاسبوع الأول

عنوان الوحدة: مسكن صحي مستدام عنوان الدرس: (استهلاك ذكي مستدام " ناجتس بالخضراوات ")

الأداء الصفي

قم عزيزى الطالب بالتعاون مع زملائك ، فى تصميم ملصق بعنوان " **استهلاك ذكى مستدام** " للتوعية بالعوادات الغذائية الصحيحة، وتجنب الخطأ منها؛ وذلك فى ضوء تنوع وجباتنا الغذائية والتي تختلف من بيئة مصرية لأخرى.

نشاط

اختر الإجابة الصحيحة:-

التقييم الاسبوعي

- 1- الاستهلاك الذكى هو اسلوب حياة لتحقيق
- أ- الإستدامة الغذائية ب- العادات الغذائية ج- العناصر الغذائية د- القيمة الغذائية
- 2- من أمراض سوء التغذية.....والتي تؤثر على الحالة الصحية .
- أ- تصلب الشرايين ب- ضغط الدم ج- السمنة د - جميع ما سبق
- 3- الإفراط فى تناول الشاى يؤثر على امتصاص
- أ- الكالسيوم ب- البوتاسيوم ج- الحديد د- الفسفور

الواجب المنزلى

اختر الإجابة الصحيحة:-

- 1- الحياة فى مسكن صحي مستدام يتطلب لمختلف مواردنا من ماء وطاقة وطعام .
- أ- الذكاء الصناعى ب- الكارت الذكى ج- الاستهلاك الذكى د- البطاقة الذكية
- 2- تعتبر البطاطس المهروسة من الأطعمة التى تكسبنا طاقة لاحتوائها على
- أ- الكربوهيدرات ب- البروتينات ج- الفيتامينات د- الاملاح المعدنية
- 3- تعتبر السمنة من الأمراض التى تؤثر على الصحة العامة بسبب الافراط فى تناول
- أ - الوجبات السريعة ب- الفاكهة ج- الخضراوات د- الألبان