

أكمل كلاً من الجمل التالية بالكلمة المناسبة:

الرياضة

الأملح المعدنية

البروتينات

الهرم الغذائي

الماء

البروتينات

١. **الهرم الغذائي** هو دليل يُحدّد حاجات الفرد الغذائية التي يجب تناولها.

٢. **الكربوهيدرات** هي مصدر الطاقة الرئيس في الجسم.

٣. ينبغي ممارسة **الرياضة** بشكل يومي.

٤. المواد التي تدخل في تكوين العظام والأسنان هي **الأملاح المعدنية**.

٥. **البروتين** يساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة.

٦. يشكّل **الماء** ثلثي جسم الإنسان.

ملخص مصور

الدرس الأول: لصحة الجسم لابد من الاهتمام بالنظافة والتغذية الجيدة والقيام بالتمارين الرياضية والنوم الكافي.



الدرس الثاني: يزود الغذاء الصحي المتوازن أجسامنا بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحياتية اليومية.



المطويات أنظم أفكارنا

ألصق المطويات التي عملتها في كل درس على ورقة كبيرة مقوأة. أستعين بهذه المطويات على مراجعة ما تعلمته في هذا الفصل.

طرق
الحفاظة
على
الصحّة

المواد الغذائية

الكربوهيدرات
البروتينات
الدهون
الفيتامينات
الماء
الأملاح المعدنية

التقويم الأدائي

أصمم نموذجاً أوضح فيه حاجة الجسم لمجموعات الغذاء، متضمناً الحصص الغذائية.



وجبة الفطور لأنها متنوعة ومغذية ولذيذة تتكون من حليب وفطيرة وتفاحة، وتحتوي البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات

* حل السؤال ٧

الجواب : أحافظ على صحة جسمي عن طريق: ١- الأكل المتوازن والصحي - ٢ ممارسة النشاط البدني بانتظام - شرب الكثير من الماء ٤- النوم بشكل كاف ٥- اكل الغذاء المتنوع

* حل السؤال ٩

الجواب : النوم ليلاً أكثر فائدة النوم الهادئ والمريح بعيداً عن الأصوات المزعجة خلال النهار حيث أثبتت الدراسات أن النوم مدة ٦ ساعات ليلاً يعادل النوم مدة ٨ ساعات من حيث الراحة والهدوء

* حل السؤال ١٠

الجواب : العبارة خاطئة؛ لأن الوجبة المتوازنة يجب أن تحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم من فيتامينات وكربوهيدرات وأملاح معدنية والبروتينات والماء والدهون

أجيب عن الأسئلة التالية:

٧ **الخص.** كيف أحافظ على صحة جسمي؟

٨ **الكتابة التوضيحية:** ما الوجبة الغذائية المفضلة لدي. أكتب فقرة أوضح فيها لماذا أفضل هذه الوجبة، وما مكوناتها، وما العناصر الموجودة فيها؟

٩ **التفكير الناقد:** أيهما أكثر فائدة لجسم الإنسان، النوم ليلاً أم النوم نهاراً؟ أفسر إجابتي.

١٠ **صواب أم خطأ؟** المصدر الغذائي الوحيد المناسب للإنسان هو النبات. هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ أفسر إجابتي.

الفكرة العامة

١١ كيف تكون بصحة جيدة؟ إن تناول كمية مناسبة من الطعام كل يوم يساعد على الحفاظ على صحة جسمك ونموه بالشكل السليم ويسمى الغذاء عندئذ غذاء متوازناً، وتكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء

نموذج اختبار (١)

أختار الإجابة الصحيحة :

١ مواد غذائية تؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بالسمنة:

- أ. الفيتامينات والبروتينات.
- ب. الدهون والكربوهيدرات.
- ج. الأملاح المعدنية والفيتامينات.
- د. البروتينات والأملاح المعدنية.

٢ المصدر الرئيس للطاقة في أجسامنا:

- أ. الأملاح المعدنية.
- ب. الفيتامينات.
- ج. البروتينات.
- د. الكربوهيدرات.

٣ أي مما يلي لا يُستخدم في تنظيف الأسنان:

- أ. الصابون.
- ب. المسواك.
- ج. الفرشاة والمعجون.
- د. خيط الأسنان.

٤ أي الكلمات التالية تصف الشكل أدناه:



- أ. الغذاء.
- ب. الهرم الغذائي.
- ج. الطاقة.
- د. مثلث الطاقة.

٥ عند تناول كمية متنوعة ومناسبة من الأطعمة يوميًا، فإنَّ الغذاء يصبح:

- أ. مُحدَّدًا.
- ب. مُتوازنًا.
- ج. ناقصًا.
- د. مُلوَّثًا.

٦ يُعدُّ الحديد من المعادن الهامة التي تدخل في تركيب الدَّم، وهو ينتمي إلى مجموعة:

- أ. الفيتامينات.
- ب. الأملاح المعدنية.
- ج. الألياف.
- د. الدهون.

٧ أنظر إلى الصور أدناه:



٢



١



٤



٣

الصورة التي تمثل الغذاء الصحي:

- أ. ١
- ب. ٢
- ج. ٣
- د. ٤

نموذجُ اختبار (١)

٨ من المجموعاتِ الغذائية التي تساعدُ على

المحافظة على صحة الجسم والوقاية من الأمراض:

أ. الأملاح المعدنية.

ب. الكربوهيدرات.

ج. البروتينات.

د. الفيتامينات.

٩ تعرض أحمدٌ لإصابة في أثناء لعبه بكرة

القدم، ونتج عنها كسرٌ في القدم. ما

المشروب الذي تنصحُ أحمد بتناوله ليمدَّ

جسمه بالكالسيوم؟

أ. القهوة.

ب. مشروب غازي.

ج. الحليب.

د. الشاي.

١٠ أيُّ ممَّا يلي من فوائدِ شربِ الماءِ :

أ. المحافظة على ثبات درجة حرارة

الجسم.

ب. مصدرٌ هامٌ للطاقة.

ج. إمدادُ الجسم بالدهون.

د. تخزينُ البروتينات.



المرجع	السؤال	المرجع	السؤال
٤٨	٦	٤٧	١
٤٦	٧	٤٧	٢
٤٨	٨	٣٩	٣
٤٨	٩	٥٠	٤
٤٩	١٠	٤٦	٥

نموذج اختبار (٢)

١ فسّر: لماذا يجب علينا شرب كميات كافية من الماء يوميًا؟

يشكل الماء ثلثي جسم الانسان تقريباً ، فهو يساعد الجسم على الهضم وعلى التخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة.

٢ يُصنّف الغذاء إلى ست مجموعات رئيسية من المواد الغذائية، أكمل الجدول التالي بكتابة أهمية كل مجموعة:

المجموعة	الأهمية
البروتينات	نمو الجسم، تعويض الخلايا النافقة
الدهون	تزويد بالدفء وتخزين الفيتامينات
الكربوهيدرات	مصدر رئيسي للطاقة
الفيتامينات	الوقاية من الأمراض
الأملاح المعدنية	تكوين العظام وخلايا الدم
الماء	المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة

٣ توقّع: ماذا يحدث لجسمك لو تناولت طعامًا مكشوفًا ؟

قد تتعرض المعدة للاضطراب مما يصعب عمل الأمعاء وعملية امتصاصها للمغذيات مما قد يسبب الإسهال. التسمم الغذائي وهو من أشهر الأمراض التي تنتج عن تناول أطعمة ملوثة وتتنوع أعراضه كالجفاف والحمى.

٤ أحمد مُصابٌ بالفيروس المُسبِّب لمرض الحصبة، وخالد مُصابٌ بداءِ الشَّكر الوراثي. أيُّهُمَا يُعَدُّ مُصابًا بمرض مُعدٍ، وأيُّهُمَا يُعَدُّ مُصابًا بمرض غير مُعدٍ؟ فسّر إجابتك.

مرض أحمد (الحصبة) معدٍ ، لأنه ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق اللمس أو المصافحة أو الرذاذ، اما مرض خالد (السكري الوراثي غير معدٍ لأنه لا ينتقل من شخص إلى آخر وانما عن طريق الوراثة

٥ أُصيبَ مُحَمَّدٌ بِالزُّكام، ما الَّذي يجبُ على أخيه فيصل أَنْ يفعلَهُ لتجنُّب انتقال العدوى إليه من مُحَمَّدٍ؟

يغسل يديه بشكل مستمر ، وعدم مصافحة ومجالسة محمد لتجنب انتقال الفيروس ، والاكتثار من تناول الفواكه والخضار التي تحتوي على فيتامينات لتقوية مناعة الجسم.

نموذج اختبار (٢)

٦ أُصِيبَتْ أُمْلُ بِالْجُدْرِي الْمَائِي، وَخِلَالَ أُسْبُوعٍ أُصِيبَ عِدَّةٌ مِنْ زَمِيلَاتِهَا فِي الْفَصْلِ أَيْضًا. تَوَقَّعْ مَا الطَّرِيقُ الَّتِي انْتَقَلَتْ مِنْ خِلَالِهَا الْعُدْوَى إِلَى زَمِيلَاتِهَا؟

اعتقد عن طريق مصافحة زميلاتها، أو عن طريق الرذاذ عند العطس، أو عن طريق ملامسة الأسطح التي لامستها أمل

٩ تَسْلُكُ سَلُوكَ الْمَخْلُوقَاتِ الْحَيَّةِ أحيانًا وَسَلُوكَ الْأَشْيَاءِ غَيْرِ الْحَيَّةِ أحيانًا أُخْرَى هِيَ: أ- الفيروسات.

ب- البكتيريا.

ج- الفطريات.

د- الطفيليات.

١٠ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ الْجَسْمِ لَا بُدَّ مِنْ تَجَنُّبِ الْإِكْثَارِ مِنْ شُرْبِ... **المنبهات** والقيام بـ... **التمارين الرياضية**

أَيُّ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ يُكْمِلُ الْعِبَارَةَ السَّابِقَةَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ؟

أ. المُنْبَهَات - التَّمارين الرِّياضيَّة.

ب. التَّمارين الرِّياضيَّة - التَّغذية الجيِّدة.

ج. الماء - التَّمارين الرِّياضيَّة.

د. الماء - التَّغذية الجيِّدة.

اختر الإجابة الصحيحة:

٧ مِنْ مَخَاطِرِ نَقْصِ الْكَالْسيومِ الْإِصَابَةُ:

أ. بِالسُّكَّرِيِّ.

ب. بِهَشَاشَةِ الْعِظَامِ.

ج. بِالْجُدْرِيِّ.

د. بِالْحَصْبَةِ.

٨ أَيُّ الْأَغْذِيَةِ التَّالِيَةِ يَحْتَوِي عَلَى أَعْلَى نِسْبَةٍ مِنَ الْبَرُوتيناتِ؟

أ. الْأَرْزُ.

ب. التَّمْرُ.

ج. الْجَزْرُ.

د. الْبَيْضُ.

١٣ أي ممّا يلي لا يُعدّ من الأعراض المُصاحبة للأمراض المُعدية:

- أ. ارتفاع في درجة الحرارة.
- ب. زيادة في النشاط البدني.
- ج. الشعور بالصداع.
- د. احتقان في الحلق.

١٤ أي ممّا يلي من المخلوقات المجهرية الضارة بجميع أنواعها؟

- أ. الطحالب.
- ب. الفيروسات.
- ج. البكتيريا.
- د. الفطريات.



١٥ الشكل المقابل يُمثّل الهرم الغذائي أي الأرقام التالية تُمثّل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة :

- أ. (١)
- ب. (٣)
- ج. (٤)
- د. (٥)

١١ تُعدّ خلايا الدّم البيضاء أحد مُكوّنات الدّم في جسم الإنسان ولها وظائف تقوم بها. ما الوظيفة الرئيسة لخلايا الدّم البيضاء في الجسم؟

- أ. استهداف مسببات الأمراض ومكافحة العدوى.
- ب. نقل ثاني أكسيد الكربون إلى الرئتين؛ لإخراجه.
- ج. الارتباط بالأكسجين للقيام بعملية التنفس.
- د. مساعدة الدّم على التخثر.

١٢ أي من الطرق التالية لا تنتقل عن طريقها مسببات الأمراض؟

- أ. تجنب استخدام أدوات الآخرين.
- ب. شرب المياه الملوثة.
- ج. لمس الأسطح المتسخة.
- د. مخالطة أشخاص مصابين بالمرض.

نموذج اختبار (٢)

١٦ أي المواد الغذائية التالية تُعدُّ غذاءً مُتوازنًا:

أ. حليب - شوكولاتة - أرز - خبز - كعك.

ب. سمك - خبز - جزر - زُبدة - عنب.

ج. لحم - دجاج - بيض - خبز - بطاطس.

د. تفّاح - بُرتقال - طماطم - أرز - خبز.



أَتَدَرَّبُ

من خلال الإجابة على الأسئلة؛ حتى أعزّز ما تعلمته من مفاهيم وما اكتسبته من مهارات.

لا اله الا الله

أنا طالبٌ مُعدٌّ للحياة، ومنافسٌ عالمياً.