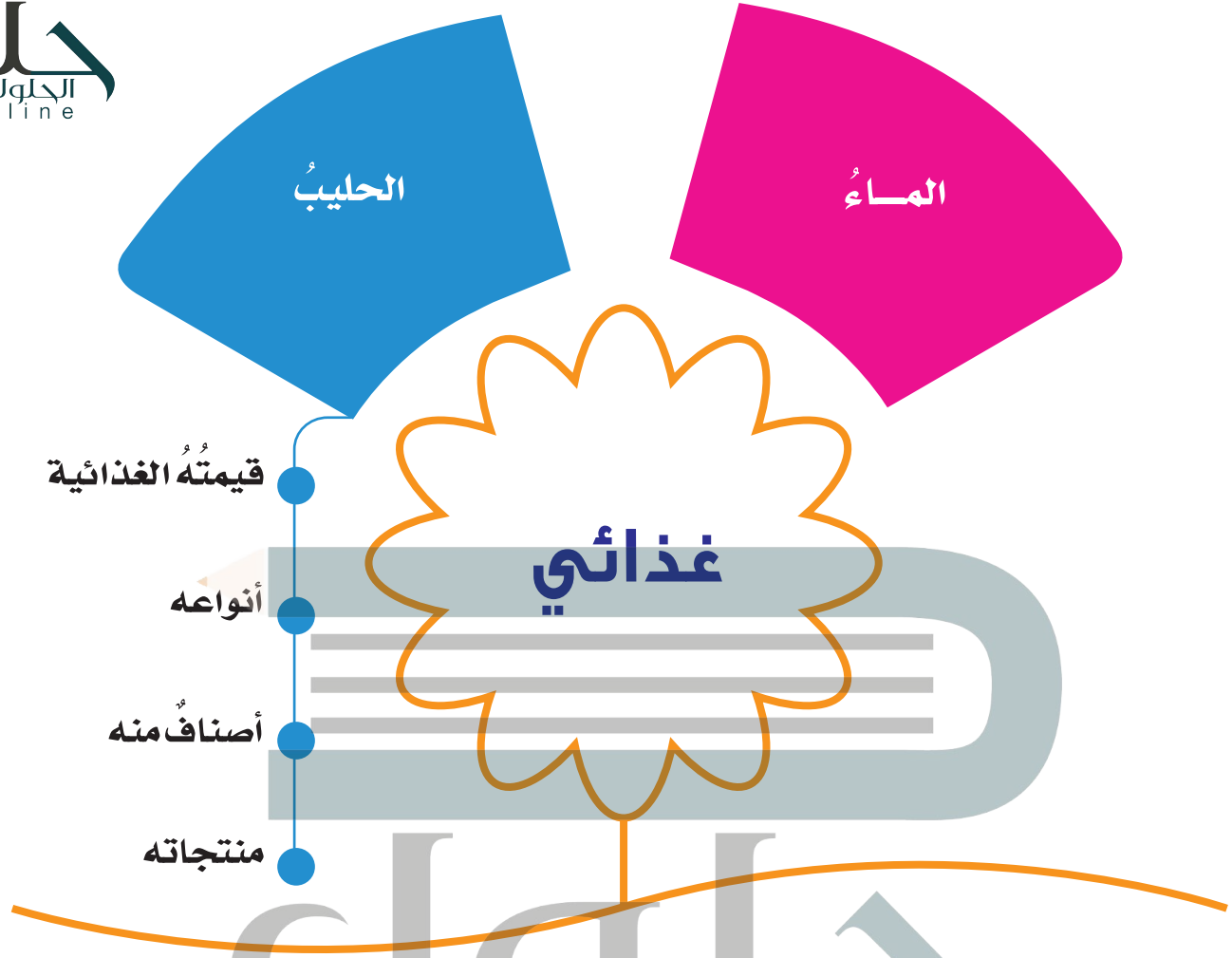


الوحدة السابعة

حلول  
فندائي  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## أهداف الوحدة

يُتوقعُ من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يوضح أهمية الماء في حياتنا.
- أن يعدّد بعض فوائد شرب الماء للجسم.
- أن يُسمّي أنواع الحليب المعروضة أمامه.
- أن يقارن بين الحليب الطازج والمُعقم من حيث القيمة الغذائية .
- أن يعدّد مشروب الحليب الساخن من أحد أنواع الحليب .
- أن يحلّل القيمة الغذائية للحليب الطازج.

# الماء

غذائي

## ماذا يعني لنا الماء؟



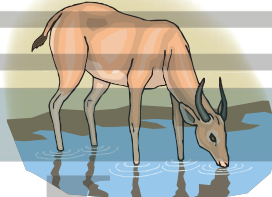
قال تعالى:

(١) ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾

الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

## نشاط (١)

ماذا يحدث لو انقطع الماء؟  
لأنعدمت الحياة

## المفاهيم الرئيسية

- الماء.
- الجفاف.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي؛ فخلايا الجسم تعتمد اعتماداً كلياً على الماء؛ فشرب الماء مهم لقيام الجسم بوظائفه الحيوية من الهضم، وتحسين رطوبة الجلد، وتعزيز مناعة الجسم وغيرها.

حفظ الموارد الطبيعية للمياه واجب وطني وإنساني. ولتحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ تم إطلاق البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه في المملكة العربية السعودية (قطرة).



## ■ مصادر الماء للجسم :

- يحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثةِ مصادر:
- الماءُ الخاصُّ بالشرب.
  - الماءُ الداخلُ في تركيبِ الأطعمةِ مثل: الخضراواتِ والفواكه.
  - الماءُ الناتجُ عن احتراقِ الغذاءِ داخلِ الجسم.

## ■ يحتوي كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلك.

أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من  
الماءِ يوميًا

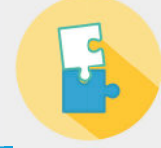
كم أحتاجُ من الماءِ يوميًا؟



### آدابُ شربِ الماءِ :

- الشُّربُ جالسًا.
- التسميةُ ( بسمِ الله ).
- الشُّربُ باليدِ اليمينية.
- عدمُ التنفُّسِ داخلَ الإناءِ.
- الشُّربُ على ثلاثةِ أنفاسٍ.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشربِ ( الحمدُ لله ).





توقع ماذا يحدث لو لم نُكثِر من شرب الماء في فصل الصيف مستعيناً

بالمنظم الآتي:

ماذا يحدث

.....

.....

.....

.....

ما أتوقع

ارتفاع درجة حرارة الجسم

مشكلات البشرة

آلام المفاصل

انخفاض ضغط الدم



الحرص على شرب  
السوائل وخاصة  
الماء ليساعد على



تحسين  
الذاكرة



تحسين  
عملية الهضم



التركيز  
لفترة أطول





يُنصَحُ بشربِ الماءِ أولاً عندَ الإحساسِ  
بالجوع، حيثُ وجدتِ الدراساتُ أن ٣٧٪  
من الأشخاص لا يُفرّقون بين الشعورِ  
بالعطشِ والجوع.



من أفضلِ الأوقاتِ لشربِ الماءِ :  
عندَ الاستيقاظِ من النوم، قبلَ الطعامِ بنصفِ  
ساعة، بعدَ ممارسةِ الرياضة، قبلَ الاستحمام،  
قبلَ النوم.

### نشاط (٣)

(يُعَدُّ الماءُ من أكثرِ العناصرِ أهميةً للجسمِ) ناقشْ هذه العبارةَ بالتعاونِ مع  
زملائك في المجموعة موضحاً فوائدَ شربِ الماءِ بانتظامٍ للجسمِ، ثم دوّنوها.  
**هذا صحيح فاللماء فوائد كثيرة مثل الحفاظ على درجة  
حرارة الجسم الطبيعية ويزود الجسم بالطاقة ويحسن  
البشرة والتخلص من السموم وتليين المفاصل وغيرها  
من الفوائد الكثيرة**



برأيك أيُّهما أفضلُ للجسمِ شربُ الماءِ أو العصيرِ  
والشاي؟ مع التبرير لذلك.

hulul.online

لا تنسَ شربَ الماءِ بانتظامٍ وخاصةً عندَ انخفاضِ درجةِ حرارةِ الجوِّ في فصلِ  
الشتاءِ لأن ذلك يُعرّضُكَ للمشاكلِ الصحية.



### نشاط (٤)

ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن فوائدِ ماءِ زمزم، ثم ناقشها مع معلّمك.

**جُعِلَ ماءُ زمزم طعاماً وشرباً - جعل ماءُ زمزم شفاءً للأمراضِ**

**بإذن الله - عافية وشفاء سقم - أي أن شرب ماء زمزم جعل الله  
تعالى فيه شفاءً من الأسقام والأوجاع**





# الحليب

غذائي

قال تعالى: ﴿وَلَا تَكُنْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (١)

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلّم فيها أنواع الحليب وقيمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

**نشاط:** ساعداً أبناءكم على كتابة موضوع حول فوائد الحليب.

## القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة على الأشكال الآتية كوّن جملاً تدلّ على القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل

... الحليب بروتين حيواني كامل



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازم لبناء

- والفسفور - العظام والأسنان  
الحليب مصدر للكالسيوم والفسفور اللازم لبناء العظام والأسنان



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)

... الحليب كامل الدسم غني بفيتامين أ

## المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

يعدّ الحليب غذاءً طبيعياً كاملاً، والغذاء الأول للرضيع، كما أنه من المشروبات الصحية والمفيدة لصحة جسم الإنسان؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية اللازمة له كالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، ويمثّل المكوّن الأساسي لمنتجات الألبان كاللبن، والزبادي، والقشدة، وغيرها.

## نشاط (١)

أجب عن السؤال الآتي مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:



النتيجة

السبب

قل الكالسيوم

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.

أنواع الحليب:

١ الحليب الطازج:

وهو الحليب الحديث الحلب، ومنه:

أ. الحليب المبستر: ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.

ب. الحليب المعقم: ومدة حفظه طويلة مثل الحليب الطويل الأجل.



## نشاط (٢)

إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:



● ضع الحليب على نار هادئة.

● قلبه بملعقة خلال التسخين واطرّكه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن نفعل قبل أن نشرب الحليب

الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟

يجب أن يغليه لكي يقضي على

الميكروبات



## ٢ الحليب المجفف:



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

### نشاط (٣)



إعداد حليب للشرب من الحليب المجفف:

● اغل الماء واتركه ليبرد قليلاً.



● أضف الحليب إلى الماء وحركه جيداً بملعقة نظيفة.

### نشاط (٤)



بالتعاون مع زملائي في المجموعة:

اقترح أساليب فعالة لتشجيع من لا يرغب بتناول الحليب الطازج.



أجلب لها الحليب بالشكولاتة و أدعها تجربه

أهديها كتاب عن الحليب و ان الرسول صلى الله عليه وسلم كان يشربه  
 أناقشها في سبب عدم بالحليب و أصحح لها ما يدور في ذهنها من  
 شكوك

## الحليب أساس قوتي

عندما نستيقظُ في الباكر تكونُ الباكِرة قد حلبتُ وصنعتُ لنا دافئاً نستمتع بطعمه اللذيذ قبل التوجُّه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدتُ طعاماً شهياً تنبعثُ منه رائحة الطازجة التي صنعناها من حليب الباكِرة بعد أن جمعتهُ في إناءٍ وخضتهُ بقوة ثم قامتُ بتصفيته للحصول على

إن طبخة ماهرة، تحرصُ على التنوع فيما تُقدِّمه لعائلتنا من طعام، فتارةً تصنعُ لنا من الحليب منعشاً بعد أن تُعقم الحليب وتُخمِّره بتركه فترة من الزمن ليُجود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارةً تسخنُ ثم تضعه في وعاءٍ حتى يثخن ويغلظ فتحصل على اللبن وتقدمه لنا في المساء عندما تجتمعُ عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب.

وتحرصُ على وجبة الفطور، وترفضُ أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشربُ الطازج، ونتناولُ اللذيذة الطعم التي صنعناها من اللبن بعد وضعه في أكياس قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على التي لا يكاد يشبع منها من يتذوقها، كما كانت تضعُ في حقائبنا خبزاً تحشوه طرية طيبة الطعم تُعدها من المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل فتكونُ التي يسألني أصدقاؤني عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهي. وعندما نزور بعض أقاربنا تحملُ معها هداياها ومنها أقراص الهشة التي تصنعها من المغلى فتكونُ منه عجيناً تشكِّله أحجاماً متساوية ثم تُعرضه لأشعة ليُجف.

س١. ضع عنواناً مناسباً للقصة.

س٢. استنتج من القصة السابقة:

منتجات الحليب:

أقراص خبز هشة

٢

الزبادي

١

جبنة طرية

٤

الجبنة

٣

لبنة

٦

الزبدة

٥

ب صناعة اللبنة. يتم وضع اللبن في أكياس قماش غير متسخة

تعلق الأكياس في كان يارد للتخلص من السائل الزائد  
يكون الناتج بعد التخلص من السائل الزائد هو اللبنة



أحرص على أكل التمر؛ فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناولهُ مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة؛ فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية.



## نشاط (٥)

ينقسم الطلاب مجموعتين:



المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
تبحث في مستوى الطلاب الذين يتناولون وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.	تبحث في مستوى الطلاب الذين يهملون تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

فواز: نورة هل تعلمين ماذا حدث لزميلي عصام في المدرسة؟

نورة: لا، ماذا حدث له؟

فواز: أُصِيبَتْ قَدَمُهُ فِي أَثْنَاءِ لَعِبِهِ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ وَنُقِلَ إِلَى الْمَسْتَشْفَى.

نورة: ماذا قال له الطبيب؟

فواز: قال: إنه مُصَابٌ بِهَشَاشَةِ الْعِظَامِ لِأَنَّهُ لَا يَشْرَبُ الْحَلِيبَ.

نورة: ما فائدة شرب الحليب؟

فواز: يحتوي على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي.

نورة: معلومة مفيدة أشكرك عليها .

## نشاط (٦)

### قَوْمُ نَفْسِكَ:

- هل تتناول ثلاثة أكواب من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟
- سجل مقدار ما تتناول في الجدول الذي أمامك:

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبننة							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							

## أصناف من الحليب

### حليب بالكاكاو



#### المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

#### الطريقة



١ يُخلط مسحوق الكاكاو مع قليل من الحليب.

٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكاو، ويُقلب جيداً حتى يغلي.

٣ يُصب في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرّك ويُقدّم ساخناً.



إذا لم يتوفر العسل ماذا نفعل؟

يستبدل العسل بسكر مع تفضيل وجود العسل

## حليب مع رقائق الحبوب



### المقادير:

- نصف كوب من رقائق القمح (القرصان)، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- كوب من الحليب.
- ملعقة من العسل.

### الطريقة

- ١ يُضاف العسل إلى الحليب للتخلية.
- ٢ توضع الرقائق في طبق عميق.
- ٣ يُصب الحليب عليه، ويُقدّم.

الحلو
   
 الحلو اون لاين
   
 hulul.online



تحتوي النخالة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الإنسان؛ فهي تقوي الشعر والدم وكذلك الأسنان والعظام، وتفيد الألياف التي تحتويها النخالة في معالجة الإمساك لاحتوائها على ألياف السيليلوز.



## نشاط (١)



حدّد مما يأتي ثلاثة أمورٍ تودّ توفرها عند اختيارِ صنفٍ جيدٍ من رقائق الذرة:

- أ. طعمُ الرقائق لذيذ.
- ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة.
- ج. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتج.
- د. أن تكونَ الرقائقُ في عبواتٍ صغيرةٍ الحجمٍ صالحةٍ للاستعمالِ مرةً واحدة.
- هـ. بداخلِ العبوةِ هديةٌ مجانية.

## أسرتي العزيزة



ساعدوا أبناءكم على ابتكارِ صنفٍ من الحليبِ يُقدّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ بشربِ الحليبِ.

الجلول اون لاين  
hulul.online

١ صل كل جملة في العمود (أ) بما يناسبها في العمود (ب) :

(أ)	(ب)
يحصل الجسم على الماء من	من منتجات الحليب.
يؤخذ الحليب من	حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره.
الحليب المجفف	البقرة - الشاة - الناقة.
يمكن تقديم الحليب	ساخناً أو بارداً.
تعد اللبننة والجبننة	حليب طازج لم تنته مدته صلاحيته.
	الماء الخاص بالشرب.

٢ علل :

لتعويض نقص السوائل نتيجة ارتفاع الحرارة

أ ضرورة الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف.

ب يحرك الحليب بالمعلقة عند غليه. حتى يغلي جيداً ويقضي على الميكروبات

ج يحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة.

حتى لا ينتزع



٣

اكتب أصداد الكلمات الآتية ، ثم اجمع حروف المربعات، وكون منها كلمة، ثم ضعها في الفراغ لتكتمل الجملة في المستطيل:

سليبي .. .. ! .. .. ي .. .. ج .. .. ا .. .. ب .. .. ي .. ..

قبيح .. .. ج .. .. م .. .. ي .. .. ل .. ..

سريع الغضب .. .. ح .. .. ن .. .. ا .. .. ي .. ..

نهار .. .. ل .. .. ي .. .. ل .. ..

طويل .. .. ق .. .. ص .. .. ي .. .. ر .. ..

صغير .. .. ك .. .. ب .. .. ي .. .. ر .. ..



أشرب .. .. الحليب .. .. يومياً؛ لأقوي عظامي وأسنانني.

٤

أعد أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها في مكانها الصحيح؛ لتكتشف منتج الحليب الذي لم تصنعه أمي في القصة السابقة:



٥ اِقرأِ الجُمْلَةَ الآتِيَةَ، ثُمَّ اسْتَخْلِصِ السَّبَبَ وَالنَتِيْجَةَ، وَدَوِّنْ إِجَابَتَكَ:

- أ يساعِدُ الكالسيومُ فِي الحليبِ عَلَى تَقْوِيَةِ عِظَامِنَا.
   
 ب تَفِيدُ البَكْتِيرِيَا الْمَوْجُودَةُ فِي اللَّبَنِ الزَّبَادِيِّ فِي مَعَالِجَةِ بَعْضِ الاضطراباتِ المعوية.
   
 ج يتوفَّرُ فيتامينُ (أ) فِي الحليبِ وَمُنتَجَاتِهِ، وَيَعْمَلُ عَلَى رَفْعِ مَنَاعَةِ الجِسْمِ ضِدَّ الأَمْرَاضِ.
   
 د يَحْتَاجُ الجِسْمُ مِنْ ٦-٨ أَكْوَابٍ مِنَ المَاءِ يَوْمِيًّا.



٦ صنف الأطعمة الآتية، وضع كل نوع في المجموعة المناسبة له من المجموعات الثلاث:



منتجات الحليب

٣  
٨  
١١

خضراوات

٤  
٩  
٣

فواكه

٥  
٦  
١٠

٧ اقترح نصائح فعالة لتفادي حالة العطش.

الحلول  
hulul.online

متروك للطالب



## وحدة غذائي

أَتَعَلِّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ، حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.







الحلول اون لاين
   
 hulul.online