

2 أَلصِقْ صُورَ الْأَطْعِمَةِ الْمَوْجُودَةِ فِي الْمَجْمُوعَةِ الْمُنَاسِبَةِ.

مُتَشَجَّاتُ الْأَلْبَانِ	الدُّهُونُ	اللُّحُومُ	الحُبُوبُ	القَوَاقِهُ وَالْخُضْرَوَاتُ
	 	  	 	  

الكتاب المدرسي صفحة 6

3 أَرَسِّمْ دَائِرَةً حَوْلَ الْمُفْرَدَةِ الصَّحِيحَةِ فِي الْجُمْلَةِ الْآتِيَةِ:
كُنْ أَحَافِظٌ عَلَى صِحَّتِي، يَنْبَغِي أَنْ أَتَنَاوَلَ أَطْعِمَةً مِنْ بَعْضِ كُلِّ الْمَجْمُوعَاتِ
الْغِذَائِيَّةِ.

تَوْجَدُ مَجْمُوعَاتٌ غِذَائِيَّةٌ مُتَنَوِّعَةٌ كَمَجْمُوعَةِ الْحُبُوبِ، وَمَجْمُوعَةِ الْقَوَاقِهِ
وَالْخُضْرَوَاتِ، وَمَجْمُوعَةِ اللَّحُومِ، وَمَجْمُوعَةِ الدُّهُونِ، وَمَجْمُوعَةِ مُتَشَجَّاتِ الْأَلْبَانِ.

النشاط 2

كَيْفَ اسْتَطَعْتُ أَنْ أَصَيِّفَ الْأَطْعِمَةَ ضِمْنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ؟

أَرْجِعْ إِلَى لَائِحَةِ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي أَعَدَدْتُهَا سَابِقًا فِي النَّشَاطِ الْإِفْتِتَاحِيِّ.

1  أَعْمَلْ مَعَ زَمِيلِي لِأَصَنِّفَهَا ضِمْنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

2  أَرْسُمُ الْأَطْعِمَةَ الْمَوْجُودَةَ فِي الْمَجْمُوعَةِ الْمُنَاسِبَةِ.

مُنتَجَاتُ الْأَلْبَانِ	الدُّهُونُ	اللُّحُومُ	الْحُبُوبُ	الفَوَاكِهُ وَالْخَضَرَوَاتُ
				

الكتاب المدرسي صفحة 7

3  أَذْكُرُ مَا إِذَا كُنْتُ أَتَنَاوَلُ يَوْمِيًّا أَطْعِمَةً مِنْ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ كُلِّهَا. نَعَمْ / لَا

كَيْ أَحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي، يَنْبَغِي أَنْ أَتَنَاوَلَ أَطْعِمَةً مِنْ كُلِّ الْمَجْمُوعَاتِ
الْغِذَائِيَّةِ وَبِالْأَخَصِّ الْفَوَاكِهُ وَالْخَضَرَوَاتُ الطَّازِجَةَ.

ما كَمِيَّةُ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تَحْتَ أَنْ أَتَنَاوَلَهَا مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ؟



الكتاب المدرسي صفحة 8

أَنْظُرْ مَعَ زُمَلَائِي إِلَى الصُّورَةِ أَغْلَاهُ.

أَتَحَدَّثُ عَنِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي أَرَاهَا فِي الطَّبَقِ وَعَنْ كَمِيَّةِ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَنْبَغِي أَنْ تَتَنَاوَلَهَا مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ.

- 1 أَذْكَرُ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَكْثَرَ كَمِيَّةً فِي الطَّبَقِ. **الخضروات والفواكه**
- 2 أَذْكَرُ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَقَلَّ كَمِيَّةً فِي الطَّبَقِ. **الدهون**
- 3 أَذْكَرُ أَيْئًا مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمَوْجُودَةِ فِي الطَّبَقِ أَفْضَلُ أَنْ أَتَنَاوَلَهَا.

الخضراوات والفواكه

4 أرْسَمُ وَجْبَةَ الطَّعَامِ الْمُفَضَّلَةَ لَدَيَّ.



5 أُنَبِّحُ عَنِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمَوْجُودَةِ فِي وَجْبَتِي الْمُفَضَّلَةِ وَأَدُونُهَا.
أَضَعُ إِشَارَةَ صَح (✓) أَمَامَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمَوْجُودَةِ فِيهَا.

الْحُبُوبُ ☒

مُنْتَجَاتُ الْأَلْبَانِ ☒

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضَرَوَاتُ ☒

الدُّهُونُ ☐

اللُّحُومُ ☒

يَتَبَغْي أَنْ تَحْتَوِيَ وَجْبَتِي الْغِذَائِيَّةُ عَلَى جَمِيعِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ
وَهِيَ: الْفَوَاكِهُ وَالْخَضَرَوَاتُ، الْحُبُوبُ، اللَّحُومُ، الدُّهُونُ، مُنْتَجَاتُ الْأَلْبَانِ.

الكتاب المدرسي صفحة 9



انظر إلى صورة طعام الغداء لأحمد.



1 أصنف الأطعمة الموجودة في غداء أحمد.

ضمن مجموعات.



اكتب أو أرسم الفواكه والخضروات في الدائرة الخضراء،
واللحوم في الدائرة الحمراء، والحبوب في الدائرة الصفراء،
ومنتجات الألبان في الدائرة الزرقاء.



الخضروات



اللحوم



الحبوب



الألبان



2 أذكر كيف يحصل أحمد على الدهون في وجبته.

اللحم المطهو

يحصل أحمد على الدهون في وجبته من

تحتوي وجبة الطعام الصحية والمتوازنة في الأغلب على الفواكه
والخضروات مع بعض الحبوب وكمية قليلة من اللحوم، كما ينبغي
أن تحتوي على القليل من الدهون.

الكتاب المدرسي صفحة 10

النشاط 5

لماذا أحتاج إلى شرب الكثير من الماء النقي؟

أشاهد شريطًا مصورًا عن أهمية الماء في حياتنا.



الكتاب المدرسي صفحة 11

1 كم كوبًا من الماء أحتاج أن أشرب كل يوم لأحافظ على صحتي؟

6 أكواب

2 أرسم دائرة حول أسباب الجفاف لدى الأطفال.

التقيؤ

النوم

الإسهال

3 أرسم دائرة حول المجموعات العمرية الأكثر تعرضًا لخطر الجفاف.

كبار السن

الشباب البالغون

المراهقون

الأطفال

نحتاج إلى الماء للحفاظ على صحتنا. يحتاج الشخص البالغ إلى شرب 8 أكواب من الماء يوميًا، بينما يحتاج الطفل إلى شرب 6 أكواب.

👁️ أنظر إلى طعام جاسم في يوم كامل.

الصورة	الأطعمة	وجبة الطعام
	حليب، بيض، خبز	وجبة الفطور
	سمك، جزر، بصل، قطعة من الشمام، أرز	وجبة الغداء
	دجاج، فاصولياء، خبز، زبدة، مثلجات، صلصة الشوكولاتة	وجبة العشاء
	لوح من الشوكولاتة، تفاح، خيار	وجبة خفيفة

الكتاب المدرسي صفحة 12

1 أَتَحَدَّثُ مَعَ زُمَلَائِي عَمَّا إِذَا كَانَ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ صَحِيًّا أَوْ لَا، وَنُحَدِّدُ سَبَبَ ذَلِكَ.

نَعْدُ / لَا

2 أَرَسُمُ دَائِرَةً حَوْلَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يُفَكِّنُ إِزَالَتَهَا لِيُضَيِّحَ هَذَا النِّظَامُ صَحِيًّا أَكْثَرَ.
مِنَ الْجَيِّدِ مَعْرِفَةُ مَا يَشْرَبُهُ جَاسِمٌ. أَتَحَدَّثُ عَنْ سَبَبِ ذَلِكَ.

أَخْرِصُ عَلَى تَنَاوُلِ طَعَامٍ يَخْتَوِي عَلَى جَمِيعِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ يَوْمِيًّا.

ماذا تعلّمت؟

- أَسْتَخْتِجُ أَنْ أَتَنَاوَلَ الْقَوَاقِةَ وَالْخَضِرَوَاتِ، الْحُبُوبَ، اللَّحُومَ، مُمْتَنَجَاتِ الْأَلْبَانِ وَالذَّهُونَ
- كُنِي أَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي.
- يُعَدُّ الْمَاءُ النَّقِيُّ جُزْءًا أَسَاسِيًّا مِنَ النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ الصَّحِيِّ.

؟



أَتَحَقَّقُ مَعًا تَعَلَّمْتُ

أَخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ لِلسُّؤَالِ رَقْمَ 1

1 كَمْ كُوبًا مِنَ الْمَاءِ أَسْتَخْتِجُ إِلَى أَنْ أَشْرَبَ يَوْمِيًّا لِأَحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي؟

أ) كُوبٌ وَاحِدٌ

ب) 3 أَكْوَابَ

ج) 6 أَكْوَابَ

د) 8 أَكْوَابَ

الكتاب المدرسي صفحة 13

2 أَسْتَعِينُ بِصُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ الَّتِي لِأَمْلَأَ الْفَرَاغَ فِي
الْجَدُولِ أَذْنَاهُ.

زَيْتُ الزَّيْتُونِ سَمَكُ حُبُوبُ مَوْزُ فَوَاكِهُ وَخَضِرَوَاتُ

مِثَالٌ	مَجْمُوعَةُ الطَّعَامِ
موز	فَوَاكِهُ وَخَضِرَوَاتُ
بَامِيَّةٌ	خَضِرَاوَاتُ
سَمَكُ	لُحُومٌ
أَرُزٌ	حُبُوبُ
زيت زيتون	دُهُونٌ

الكتاب المدرسي صفحة 14

3 أَرَسُمُ دَائِرَةَ حَوْلَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَنْبَغِي أَنْ أَتَنَاوَلَهَا بِكَمِّيَّةٍ قَلِيلَةٍ.

الفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَوَاتُ الحُبُوبُ الْكَامِلَةُ الدَّجَاجُ الهَلَامُ الْجِيلِي

4 أَرَسُمُ دَائِرَةَ حَوْلَ الشَّرَابِ الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ أَشْرَبَ مِنْهُ أَكْوَابًا عَدِيدَةً كَيْ
أَحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي.

الْقَهْوَةُ الْعَصِيرُ الْمَاءُ الْخَلِيبُ

5 نُوْرُ طَالِبَةٌ فِي الصَّفِّ الثَّانِي، وَقَدْ سَجَلَتْ عَدَدَ أَكْوَابِ الْمَاءِ الَّتِي شَرَبَتْهَا كُلَّ يَوْمٍ لِمُدَّةِ أُسْبُوعٍ.

التَّيَوْمُ	1	2	3	4	5	6	7
عَدَدُ أَكْوَابِ الْمَاءِ	4	3	3	6	4	4	3

أ) في أَيِّ يَوْمٍ شَرَبَتْ "نور" كَمِّيَّةً مِياهٍ كَافِيَةً؟

اليوم 4

ب) ما النَّصِيحَةُ الَّتِي تُسَدِّدُهَا لِنُورٍ كَيْ تَعْمَلَ بِهَا فِي بَقِيَّةِ الْأَيَّامِ؟

شرب 5 أكواب على الأقل يوميًا

تَسَاوُطٌ قَنَرَلِي

6 أُسَجِّلُ عَدَدَ أَكْوَابِ الْمَاءِ الَّتِي أَشْرَبْتُهَا كُلَّ يَوْمٍ لِمُدَّةِ أُسْبُوعٍ.

التَّيَوْمُ	1	2	3	4	5	6	7
عَدَدُ أَكْوَابِ الْمَاءِ							

الكتاب المدرسي صفحة 15

النشاط 1

ما كمية الدهون والسكر والملح التي يجب أن أتناولها؟



الكتاب المدرسي صفحة 17

أنظر إلى الصور وأناقشها مع زميلي.



1 أرسم دائرة حول المجموعات الغذائية المبيّنة في الصور.

فواكه وخضروات منتجات الألبان حبوب لحوم دهون

2 هل تظهر هذه الصور أطعمة صحيّة؟ نعم / لا

3 أرسم دائرة حول المفردات الصحيحة في الجمل الآتية.

أ) تحتوي هذه الأطعمة على كمية قليلة / كثيرة من الدهون.

ب) تحتوي هذه الأطعمة على كمية قليلة / كثيرة من الأملاح.

ج) تحتوي هذه الأطعمة على كمية قليلة / كثيرة من السكر.

النشاط 2

ما الغذاء الموجود في الأطعمة المصنّعة؟



الكتاب المدرسي صفحة 18

يُعطيني معلّمي بعض الأطعمة المصنّعة وأقرأ مكوناتها كما في المثال الآتي.

1 أذكر المكونات التي تحتويها علبة الشكولاتة.

سكر، زيت نباتي، بندق.

زيت الكاكاو - حليب قليل الدسم

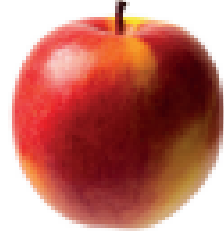
2 أذكر ما إذا كان تناول الكثير من الشكولاتة جيّدًا لصحتي. نعم/لا

يُعطيني معلّمي بعض ملصقات الأطعمة.

أختار الطعام الأفضل لصحتي.

النشاط 3

أي الأطعمة هو الأفضل للوجبة الخفيفة؟



أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمِيلِي عَنِ الْإِخْتِيَارِ الْأَفْضَلِ مِنْ بَيْنِ هَذِهِ الْأَطْعِمَةِ لِيَكُونَ وَجِبَةً خَفِيفَةً.
أَذْكُرُ امْتِلَاءَهُ عَلَى أَطْعِمَةٍ مُنَاسِبَةٍ لِلْوَجْبَةِ الْخَفِيفَةِ وَأَطْعِمَةٍ غَيْرِ مُنَاسِبَةٍ
لِلْوَجْبَةِ الْخَفِيفَةِ.



الكتاب المدرسي صفحة 20

مُنَاسِبَةٌ لِلْوَجْبَةِ الْخَفِيفَةِ	غَيْرُ مُنَاسِبَةٍ لِلْوَجْبَةِ الْخَفِيفَةِ
موز- تفاح كوب حليب خيار عصير طازج حبوب القمح مع الحليب	رقائق البطاطس كعك محلى أيس كريم المشروبات الغازية



أَتَحَقَّقُ مِمَّا تَعَلَّمْتُ



1 أَرَسُّمُ دَائِرَةِ حَوْلَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَنْبَغِي أَنْ أَتَنَاوَلَهَا بِكَثْرَةٍ فِي نِظَامِي الْغِذَائِيِّ.



2 هَذَا مُلَصَّقٌ لِلْأَطْعِمَةِ.

أَذْكُرُ كَمِّيَّةَ الدُّهُونِ الْمَوْجُودَةِ فِي كُلِّ 100 جَرَامٍ مِنْ هَذَا الطَّعَامِ.

7 جَرَامٍ

المعلومات الغذائية لكل 100 جرام	
طاقة (كيلو جول/كيلو كالوري)	950 (كيلو جول/كيلو كالوري)
بروتين	8 جرام
دهون	7 جرام
كربوهيدرات	41 جرام
ألياف	3 جرام
بستغولات	2 جرام
صوديوم	384 ملغرام

الكتاب المدرسي صفحة 22

3 أَرَسُمُ دَائِرَةً حَوْلَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَنْبَغِي أَنْ اخْتَارَهَا كَوُجِبَةٌ خَفِيفَةٌ.



نشاط عنبراني

4 أَسْأَلُ ثَلَاثَةَ أَشْخَاصٍ مِنْ أَفْرَادِ أُسْرَتِي عَنْ وَجِبَاتِهِمُ الْخَفِيفَةِ الْمُفَضَّلَةِ. أَعِدُّ قَائِمَةً بِهَا وَأَدُونْ إِنْ كَانَتْ اخْتِيَارًا جَيِّدًا أَوْ سَيِّئًا.

الكتاب المدرسي صفحة 23

النشاط 1

لماذا نعد هذه الأطعمة مهمة لصحتنا؟

يُعرِّضُ لي مُعلِّمي بَعْضَ الحَلِيبِ وَبَعْضَ الفَوَاكِهِ وَالْخُضْرَوَاتِ وَبَعْضَ اللَّحُومِ.
أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمِيلِي عَنْ أَهْمِيَّةِ هَذِهِ الْأَطْعِمَةِ لِصِحَّتِنَا.
1 أصلُ يَتَنَ الطَّعامَ وَأَهْمِيَّتِهِ لِصِحَّتِنَا.

يُسَاعِدُ عَلَى نُمُو الْعِظَامِ
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا

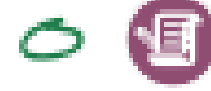
يُسَاعِدُ عَلَى
تَجَنُّبِ الْمَرَضِ

يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ
الْعُضَلَاتِ



الكتاب المدرسي صفحة 25

أرسم دائرة حول المفردة الصحيحة في كل جملة في الجدول الآتي:



أفضل نظام غذائي للأشخاص المصابين بمرض السكري	أفضل نظام غذائي للأشخاص المصابين بمرض القلب
كمية كبيرة / كمية قليلة من الفواكه والخضروات وبعض الأطعمة النشوية مثل الخبز الأسمر / رقائق البطاطس.	كمية كبيرة / كمية قليلة من الأطعمة الدهنية، حيث أن بعضهم قد يعانون من تراكم الدهون على قلوبهم.
نسبة عالية / نسبة قليلة من السكر والدهون والملح.	نسبة عالية / نسبة قليلة من الملح.

الكتاب المدرسي صفحة 26

أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمِيلِي عَنِ الْيَوْمِ الرِّيَاضِيِّ فِي دَوْلَةِ قَطَرْ.

ما الألعابُ الرِّيَاضِيَّةُ الَّتِي تُمارَسُ فِيهِ؟ كرة القدم، سباق الدراجات

سباق الحواجز ، الجري ، التجديف ، تنس الطاولة

ما سَبَبُ أَهْمِيَّةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ؟ تساعد على التحكم بوزن الجسم

تقوية العضلات وتبقى العظام بصحة جيدة

أَذْكُرُ سَبَبَ سَنِّ دَوْلَةِ قَطَرْ الْيَوْمَ الرِّيَاضِيِّ.

لتوعية الناس بأهمية الرياضة والحياة الصحية

٦



أَخْفِ مَا تَعَلَّمْتَ



1 أَسْمِ طَعَامًا يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ الْعِضَلَاتِ.

اللحوم

2 أَرَسِّمْ دَائِرَةً حَوْلَ الطَّعَامِ الَّذِي يُنَاسِبُ شَخْصًا مُصَابًا بِمَرَضِ السُّكَّرِيِّ.



7

الكتاب المدرسي صفحة 29

3 أَرَسَمُ دَائِرَةً حَوْلَ الطَّعَامِ الَّذِي قَدْ يُؤَدِّي إِلَى أَمْرَاضِ الْقَلْبِ.



7

الكتاب المدرسي صفحة 30

الكتاب المدرسي صفحة 31 و30

4 سجّل طالبان مُدَّة التَّمارين الرِّياضيَّة التي مارَّسها في أسبوع.

تُظهرُ التَّأنيجُ في الجدول الآتي:

الطَّالِبُ (أ)

اليوم	1	2	3	4	5	6	7
مُدَّة التَّمارين (بالدَّقائِق)	48	62	65	32	50	72	75

الطَّالِبُ (ب)

اليوم	1	2	3	4	5	6	7
مُدَّة التَّمارين (بالدَّقائِق)	32	48	52	68	70	72	75

أ) أُحَدِّدُ الطَّالِبَ الَّذِي مارَّسَ التَّمارينَ الرِّياضيَّةَ لِمُدَّةٍ أَطْوَلَ في اليَوْمِ الخَامِسِ.

الطَّالِبُ ب

ب) ما عَدَدُ الأَيَّامِ الَّتِي اتَّبَعَ فِيهَا الطَّالِبُ (ب) الإِرشاداتِ المُتعلِّقَةَ بِالتَّمارينِ الرِّياضيَّةِ؟

4 أَيَّام

ج) بِكَمْ يَزِيدُ عَدَدُ دَقائِقِ التَّمارينِ الرِّياضيَّةِ الَّذِي قامَ بِهِ الطَّالِبُ (ب) في اليَوْمِ 4 عَنْ عَدَدِ دَقائِقِ تَمارينِ الطَّالِبِ (أ)؟

$$68-32=36$$

دَقِيقَةٌ 36

1 أضع إشارة صح (✓) أمام الأطعمة التي ينبغي أن أتناولها باستمرار في نظام غذائي متوازن.

☐ الخلوي

☒ الخضروات

☒ الفواكه

☐ السمك

2 أرسم دائرة حول الأطعمة التي تساعد على تجنب المرض.

المكسرات

☒ الخضروات

اللحوم

الخبز

3 أنظر إلى ملصق الأطعمة.

أ) أعدد كم جراما من السكر موجود في كل حصة من هذا الطعام.

8 جرام 37 جرام 4 جرام

ب) أعدد مجموع الدهون الموجود في كل حصة من هذا الطعام.

8 جرام 37 جرام 4 جرام

معلومات غذائية	
حجم الحصة 55g القيم المتوسطة في الحصة (معدل 8)	
الطاقة	230
الدهون	12g
الدهون المشبعة	5g
الدهون المتعددة	8g
الكوليسترول	0mg
البروتين	7g
السكر	12g
السكر المضاف	5g
الصوديوم	55g
الألياف	3g
الحديد	10g
الزنك	5g
النياسين	20g
الريبوفلافين	45g
* تشير القيم المتوسطة إلى غذاء يتناسب مع 2000 سعرة حرارية. قد تكون هذه القيم مختلفة قليلاً في كل حسب التغيرات في السعرات الحرارية.	
الطاقة	2480
الدهون	85g
الدهون المشبعة	25g
الدهون المتعددة	300mg
الكوليسترول	2400mg
البروتين	37g
السكر	38g
السكر المضاف	25g
الصوديوم	38g
الألياف	38g

4 أرسم دائرة حول اختيار الوجبة الخفيفة الأفضل.

قالب حلوى بسكويت قطعة فاكهة

5 الفارق الوحيد بين الحليب كامل الدسم والحليب قليل الدسم هو أن الأخير قد تمت إزالة الكثير من الدهون منه.

6 ما نوع الحليب الأفضل لحياة صحية لمرضى القلب؟

حليب كامل الدسم حليب خالي الدسم

6 أذكر سبب أهمية كل من هذه الأطعمة لصحتي.

يساعد على تجنب المرض.

يساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها.

يساعد على بناء العضلات.



7 أضع إشارة صح (✓) أمام النشاط المفيد للصحة.

☒ الركض

☐ مشاهدة التلفاز

☐ قراءة كتاب

☐ النوم

8 أي مجموعة غذائية مفقودة في لائحة الأطعمة الآتية؟

الحبوب اللحوم الدهون الألبان

المجموعة الغذائية المفقودة: .. **الخضراوات والفواكه**



9 أرسّم دائرة حول المفردة الصحيحة في الجملة.

رقائق البطاطس هي طعام صحي / **غير صحي**.

10 أرسّم دائرة حول المفردة الصحيحة في الجملة.

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية / **نسبة قليلة** من السكر تُشكّل وجبة صحيّة.

11 أرسّم دائرة حول المفردة التي تصف ما يُمكنك أن يحدث في حال لم
أشرب كمية كافية من الماء.

الجفاف

الإنسهاال

التقيؤ

12



أَنْظُرْ إِلَى الصُّورَةِ.

أَصِلْ بِخَطِّ الْمُلَصَّقَاتِ بِمَكَانِهَا الصَّحِيحِ عَلَى الطَّبَقِ.



لُحُومٌ

حُبُوبٌ

خَضَرَوَاتٌ

2 أُنحَدِّثُ إِلَى زَمِيلِي عَنِ الشَّيْءِ الَّذِي يُشَبِّهُ الشَّمْسَ وَأَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ اخْتِيَارِي.



3 أَضَعُ إِشَارَةً (✓) لِأَشِيرَ إِلَى الْعِبَارَاتِ الصَّحِيحَةِ عَنِ الشَّمْسِ.

- ☒ الشَّمْسُ تَغِيْبُ فِي اللَّيْلِ.
- ☒ الشَّمْسُ كُرَّةٌ صَخْمَةٌ مِنْ الْغَازِ الْمُحْتَرِقِ.
- ☒ الْأَرْضُ تَدُورُ حَوْلَ الشَّمْسِ.
- ☒ نَسْتَطِيعُ أَنْ نَعِيشَ مِنْ دُونِ الشَّمْسِ.
- ☒ تُعْطِينَا الشَّمْسُ الضَّوْءَ وَالْحَرَارَةَ.
- ☒ الشَّمْسُ نَجْمٌ كَبِيرٌ.

النشاط 2

كيف تحدث النهار والليل؟



أَعْمَلْ مَعَ زَمِيلِي.

1 أَحْمِلْ مُجَسِّمَ الْكُرَةِ الْأَرْضِيَّةِ، وَأَضَعُهُ فِي مُوَاجَهَةِ شُعَاعِ مِضْبَاحٍ يَدَوِيٍّ يَحْمِلُهُ زَمِيلِي.

2 أَجْعَلْ الْكُرَةَ الْأَرْضِيَّةَ تَدُورُ وَأَشْهَدُ كَيْفَ تَتَحَرَّكُ الْأَجْزَاءُ الْمُخْتَلِفَةُ مِنَ الْكُرَةِ

الْأَرْضِيَّةِ تَحْتَ شُعَاعِ الضَّوءِ.

الشمس

3 أَتَحَدَّثُ عَمَّا يُمَثِّلُهُ الْمِضْبَاحُ.

4 أَتَحَدَّثُ إِنْ كَانَ جُزْءُ الْكُرَةِ الْأَرْضِيَّةِ الَّذِي يَقَعُ تَحْتَ شُعَاعِ الضَّوءِ نَهَارًا أَوْ لَيْلًا. نَهَارٌ / لَيْلٌ

النشاط 3

كيف تُصدرُ الأشياءُ الضوءَ؟

يُفَرِّضُ لي مُعَلِّمي أَشْيَاءَ تُصْدِرُ ضَوْءًا.

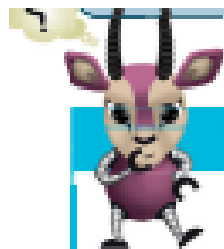
1 أُخْبِرُ زَمِيلِي كَيْفَ يُصْدِرُ كُلُّ مِّنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ الضَّوْءَ.



2 أَجِدُ مَصَادِرَ أُخْرَى لِلضَّوْءِ فِي غُرْفَةِ الصَّفِّ.

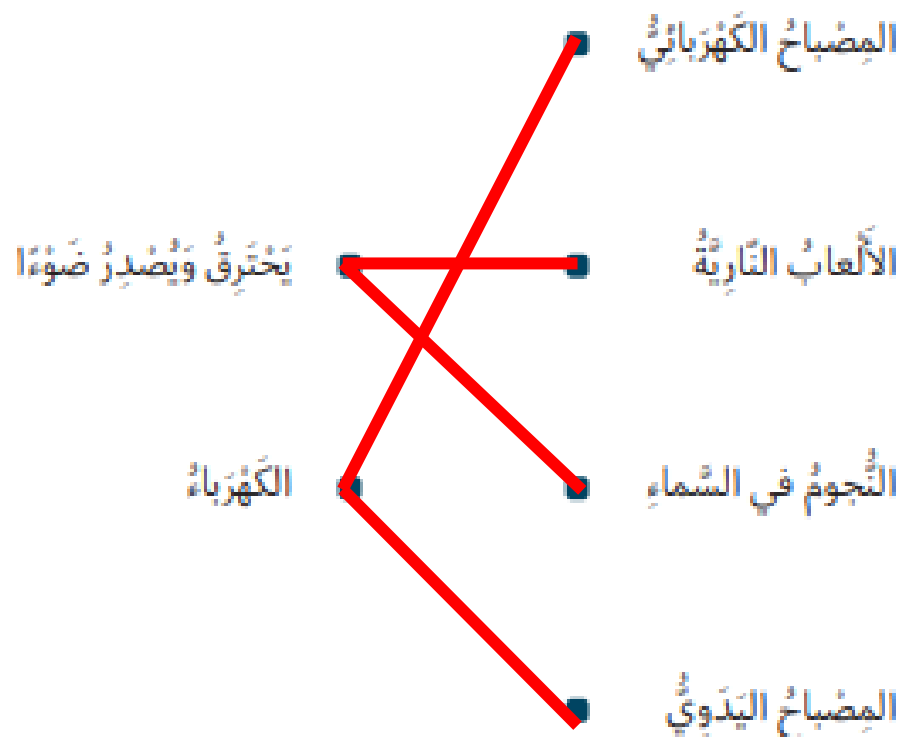
3 أَرَسِّمُ شَيْئًا آخَرَ يُصْدِرُ الضَّوْءَ.

إشارة المرور
المصباح الكهربائي
مصباح يدوي
مصباح المكتب



أَتَحَقَّقُ مِمَّا تَعَلَّمْتُ ✓

1 أَصِلْ بَيْنَ كُلِّ مَصْدَرٍ ضَوْءٍ وَالطَّرِيقَةِ الَّتِي يُصْدِرُ بِهَا الضَّوُّ.



2 أضع إشارة على الصورة التي تُبين الوقت من اليوم عندما لا تواجه دولة قطر الشمس.



3 أصل المفردات وما يناسبها من حقائق علمية.

تدور حول الشمس.

الشمس

الضوء والحرارة.

الأرض

كرة ضخمة من الغاز المحترق.

تغطي الشمس

4 أنظر إلى الصُّور.
أرسم دائرة حول الصُّور التي تُبيِّن مَصَادِرَ الصُّوِّ.



5 أَعِدْ بَعْضُ الطُّلَابِ جَدُولَ الْإِشَارَاتِ الْآتِي لِتَبْيَانِ عَدَدِ مَصَادِرِ الضُّوءِ الَّتِي وَجَدُوهَا فِي غُرْفِهِمْ. يُوَضِّحُ الْجَدُولُ بَيَانَاتِ الطُّلَابِ.

الطُّالِبُ	عَدَدُ مَصَادِرِ الضُّوءِ الَّتِي وَجَدَهَا
سَعِيد	+++
خَالِد	\
جَاسِم	

- أ) مَا الْعَدَدُ الْإِجْمَالِيُّ لِمَصَادِرِ الضُّوءِ الَّتِي وَجَدَتْ؟ 11
- ب) أَذْكَرُ الطَّالِبِينَ الَّذِينَ وَجَدَا عَدَدَ مَصَادِرِ الضُّوءِ نَفْسَهُ.
- خَالِد وَ جَاسِم
- ج) فِي أَيِّ غُرْفَةٍ تَكُونُ الْإِضَاءَةُ أَعْلَى؟ غُرْفَةُ سَعِيد

نشاط منزلي

6 أَرَسِّمْ أَوْ أُلصِّقْ مَصْدَرًا مِنْ مَصَادِرِ الضُّوءِ.


الطالبة ترسم أو تلتصق
صورة لمصدر ضوء



يَضَعُ مُعَلِّمِي شَيْئًا فِي صُنْدُوقٍ مُظْلِمٍ.

1  أَتَوَقَّعُ مَا إِذَا كُنْتُ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَرَى الشَّيْءَ الْمَوْجُودَ دَاخِلَ الصُّنْدُوقِ.

أَتَوَقَّعُ الشَّيْءَ 1	يُمْكِنُنِي أَنْ أَرَى الشَّيْءَ مِنْ دُونِ مِصْبَاحِ يَدَوِي	أَحْتَاجُ إِلَى مِصْبَاحِ يَدَوِي لَأَرَى الشَّيْءَ
نَعَمْ / لا	نَعَمْ / لا	نَعَمْ / لا
نَعَمْ / لا	نَعَمْ / لا	نَعَمْ / لا

2  أُلْقِي نَظْرَةً سَرِيعَةً إِلَى دَاخِلِ الصُّنْدُوقِ مِنْ خِلَالِ ثَقْبٍ صَغِيرٍ أَضَعُّهُ فِي أَحَدِ جَوَانِبِ الصُّنْدُوقِ لِمَعْرِفَةِ مَا إِذَا كَانَ بِإِمْكَانِي رُؤْيَا الشَّيْءِ.

3 يُضِيءُ مُعَلِّمِي مِصْبَاحًا يَدَوِيًّا وَيُوجِّهُ ضَوْءَهُ دَاخِلَ الصُّنْدُوقِ مِنْ خِلَالِ ثَقْبٍ آخَرَ وَيُلْقِي نَظْرَةً سَرِيعَةً لِمَعْرِفَةِ مَا إِذَا كَانَ يُفَكِّنُنِي رُؤْيَا الشَّيْءِ الْآنَ.

أَكْرَزُ الْخُطُوبَاتِ السَّابِقَةَ مُسْتَحْدِمًا أَشْيَاءَ مُخْتَلِفَةً.
4 أَصْنَفُ الْأَشْيَاءَ فِي الْجَدُولِ الْآتِي.

أَخْتِاجُ إِلَى مِصْبَاحٍ يَدَوِيٍّ لِأَرَى الشَّيْءَ	يُمْكِنُنِي أَنْ أَرَى الشَّيْءَ مِنْ دُونِ مِصْبَاحٍ يَدَوِيٍّ	
لا	نعم	نَتِيجَةُ الشَّيْءِ 1
نعم	لا	نَتِيجَةُ الشَّيْءِ 2

يُسَاعِدُنِي الضَّوُّ عَلَى رُؤْيَةِ الْأَشْيَاءِ، أَرَى مُعْظَمَ الْأَشْيَاءِ عِنْدَمَا تَعَكِسُ الضَّوُّ.



النَّسَاطُ 2

هَلْ يُصْدِرُ الْقَمَرُ الضَّوُّ؟

1 أَنْظُرْ إِلَى الصُّورَةِ الَّتِي تُظْهِرُ الشَّمْسَ مُشْرِقَةً عَلَى الْأَرْضِ وَالْقَمَرَ.

2 أَتَوَقَّعُ: الْقَمَرُ مُصْدِرُ ضَوْءٍ / لَيْسَ مُصْدِرُ ضَوْءٍ.



4  أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمِيلِي عَمَّا إِذَا كَانَ الْقَمَرُ مُصَدِّرُ ضَوْءٍ.
 أَسْجَلُ إِجَابَتِي.

أَسْتَنْتِجُ أَنَّ الْقَمَرَ هُوَ مُصَدِّرُ ضَوْءٍ / لَيْسَ مُصَدِّرُ ضَوْءٍ.

لا يُصَدِّرُ الْقَمَرُ الضَّوْءَ وَلَكِنِّي أَرَى الْقَمَرَ لِأَنَّهُ يَعْكِسُ ضَوْءَ الشَّمْسِ.
الْقَمَرُ عَاكِسُ الضَّوْءِ.

النشاط 3

هل يمكنك أن أصنف الأشياء إلى مصادر الضوء وعاكسات الضوء؟

أعمل مع زملائي.

- 1 أبحث عن مصادر الضوء وعن عاكسات الضوء في غرفة الصف.
- 2 أرسم أمثلة لمصادر الضوء ولعاكسات الضوء.

عاكس الضوء	مصدر الضوء
الكتاب الطاولة الحائط الخزانة	جهاز العرض العلوي المصباح الكهربائي الشمس

- 3 أسجل عدد مصادر الضوء وعاكسات الضوء التي وجدت في جدول الإشارات الآتي.

العدد	
3	مصدر الضوء
4	عاكس الضوء



1 أَصِلْ كُلَّ مِنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ بِالْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ.

لا أحتاجُ إلى مضباح
يَدَوِّي لِرُؤْيَتِهِ فِي الصُّنْدُوقِ.

أحتاجُ إلى مضباح يَدَوِّي
لِرُؤْيَتِهِ فِي الصُّنْدُوقِ.



2 أضع إشارة خطأ (x) في المربع لأشير إلى مصادر الضوء.
أضع إشارة صح (✓) في المربع لأشير إلى عاكسات الضوء.



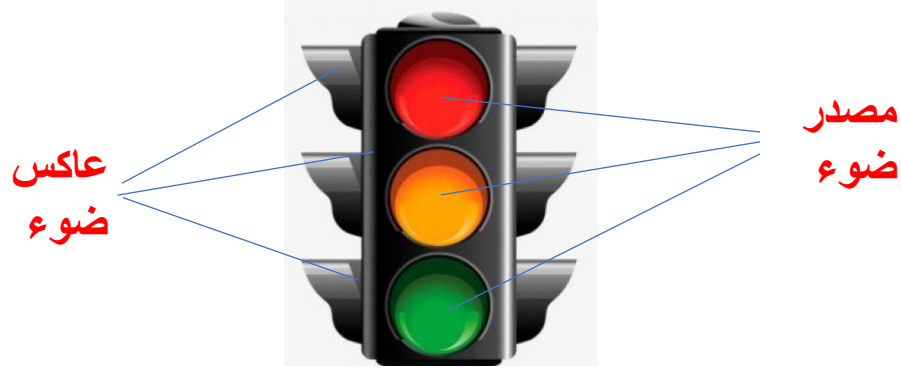
3 أرسم دائرة حول المفردات الصحيحة لأشرح لماذا أستطيع أن أرى القمر.

(أ) القمر هو مصدر ضوء / عاكس ضوء.

(ب) يمكنني أن أرى القمر

لأنه يصدر ضوءاً خاصاً به / ينعكس ضوء الشمس الساقط عليه.

4 أرسم إشارة المرور الضوئية وأحدد على الإشارة الأجزاء التي تصدر الضوء والتي تعكس الضوء.



نشاط منزلي

5 أبحث في المنزل عن مصادر الضوء وعن عاكسات الضوء، ثم أرسم صوراً للأشياء التي وجدتتها.

الطالبة ترسم أو تلصق
صورة لمصدر ضوء أو
عاكس ضوء