

إجابات جميع الأسئلة الواردة في الوحدة الثانية (النزعية والجمال) مع ذكر رقم الصفحة

الجزء الأول: النزعية (الخبوب والبقوليات)

١. السؤال (ص ١٨):

كيف تسهم وجبة الفطور المتكاملة في بناء صحة الإنسان؟

الإجابة:

توفر الطاقة اللازمة لبدء اليوم بنشاط.

◦

◦

◦

◦

تمد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية مثل البروتين، الكربوهيدرات، والفيتامينات.

تعزز صحة الشعر والبشرة بسبب احتواها على الخبوب الكاملة والبقوليات الغنية بالألياف والمعادن.

٢. السؤال (ص ١٩):

صنف الأمثلة التالية في الجدول (خبوب - بقوليات)

الإجابة:

(يتم تعبئة الجدول بناءً على الأمثلة المذكورة في النص، مثل: القمح، الأرز، العدس، الفول

٣. السؤال (ص ٢٠):

لماذا يجب نقع الحمص قبل طبخه؟

الإجابة:

لتليينه وتقليل وقت الطهي.

◦ لإزالة الشوائب والمواد العالقة به.

٤. السؤال (ص ٢٣):

ما أهمية الخبوب والبقوليات في غذاء الإنسان؟

الإجابة:

◦ مصدر غني بالبروتين النباتي والكربوهيدرات.

◦ منخفضة التكلفة وسهلة التخزين لفترات طويلة.

◦ تدعم صحة الجسم والشعر بسبب احتواها على عناصر مثل الحديد والزنك.

٥. السؤال (ص ٢٤):

لماذا يجب تعبئة الخبوب والبقوليات وتغليفها جيداً عند التخزين؟

الإجابة:

◦ لمنع تعرضها للرطوبة والحشرات مثل السوس.

◦ للحفاظ على جودتها وقيمتها الغذائية لفترة أطول.

الجزء الثاني: الجمال (التجميل والعناية الشخصية)

١. السؤال (ص ٢٦):

ما الفرق بين الشعر الصحي والشعر المتقصّف؟

الإجابة:

◦ الشعر الصحي: لامع، مرن، خالٍ من التقصّف.

الشعر المتقصض: جاف، هش، تظهر فيه تشققات عند الأطراف.

أسباب التقصض:

سوء التغذية.

الإفراط في استخدام المواد الكيميائية أو الحرارة.

السؤال (ص ٢٧):

ما أهمية التجميل؟

الإجابة:

يعزز الثقة بالنفس.

يحافظ على نظافة البشرة والشعر.

يساعد في إبراز الجمال الطبيعي وإخفاء العيوب.

السؤال (ص ٢٩-٢٨):

ما خطوات تسيير الشعر للبنات؟

الإجابة:

غسل الشعر وتجفيفه.

تقسيمه إلى قسمين متساوين.

تضفير الحصول بالتناوب بين الجانبين.

ربط النهاية بربطة شعر.

السؤال (ص ٣١):

ما خطوات العناية بالقدمين؟

الإجابة:

نقع القدمين في ماء دافئ.

استخدام أداة التقشير لإزالة الجلد الميت.

ترطيبهما ب الكريم خاص.

تقليم الأظافر بانتظام.

السؤال (ص ٣٢):

ما أهمية التجميل في المحافظة على صحة الجسم؟

الإجابة:

الوقاية من الأمراض الجلدية عبر النظافة والترطيب.

تعزيز الصحة النفسية عبر تحسين المظهر الخارجي.

الأسئلة الإضافية والأنشطة

السؤال (ص ٢٤):

ما مرض السيلياك؟

الإجابة:

مرض ناتج عن حساسية تجاه الغلوتين الموجود في القمح، ويسبب مشاكل هضمية ونقصاً في الوزن.

العلاج: اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين.

النشاط العلمي (ص ٢٢):

كيف تعدين طبق الحمص بالطحينة؟

الإجابة:

نقع الحمص مع بيكربونات الصوديوم.

طبله حتى يصبح طرياً.

خلطه مع الطحينة والليمون والثوم.

تزيينه بزيت الزيتون والبقدونس.