

الدَّرْسُ الثَّالِثُ حَشَر : الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ

(منهاج الصفه الثالث)

حل + شرح تدريبات الدرس

إعداد المعلمة : أسماء الخطايبه

التدريبات

١

أَخْتَارُ كَلِمَتَيْنِ تَقَارِبَانِ الْكَلِمَةَ الَّتِي تَحْتَهَا خَطٌّ فِي الْمَعْنَى، وَأَضَعُ حَوْلَ كُلِّ مِثْلِهِمَا دَائِرَةً:

أ - كُلُّ نَوْعٍ مِنَ الطَّعَامِ لَهُ قَوَائِدُهُ.

(صِنْفٍ، اسْمٍ، شَكْلٍ)

ب - الْغِذَاءُ يَمُدُّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ.

(يُقَلِّلُ، يُزَوِّدُ، يَغْطِي)

ج - الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ يَحْتَوِي عَلَى مَوَادٍّ تَبْنِي الْجِسْمَ.

(يَشْتَمِلُ، يَعْمَلُ، يَتَضَمَّنُ)

٢

أَخْتَارُ الْكَلِمَةَ الْمُنَاسِبَةَ مِمَّا بَيْنَ الْقَوْسَيْنِ:

أ - عَلَيْنَا أَنْ نَحْرِصَ عَلَى تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ (الْمُفِيدِ، الشَّرِيعِ)

ب - عَلَيْنَا أَنْ نَجْلِسَ عَلَى الْكُرْسِيِّ (الْمَكْسُورِ، الْمُرِيحِ)

ج - عَلَيْنَا أَنْ نَشْتَرِيَ الْأَطْعِمَةَ (الْمَكْشُوقَةَ، الْمُغْلَمَةَ)

٣

أَمَلْنَا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ عَلَى نَمَطِ الْمِثَالِ:

فعل ماضٍ

سَأَلَ الْأَبُ ابْنَتَهُ.

أ - رَتَّبَ سَعْدٌ غُرْفَتَهُ.

ب - لَمَعَ الذَّهَبُ مِنْ بَعِيدٍ.

ج - زَرَعَ الْفَلَّاحُ أَرْضَهُ.

د - نَدِمَ الظَّالِمُ عَلَى فِعْلِهِ.

فعل مضارع

يَسْأَلُ الْأَبُ ابْنَتَهُ.

يُرَتِّبُ سَعْدٌ غُرْفَتَهُ.

يَلْمَعُ الذَّهَبُ مِنْ بَعِيدٍ.

يُزْرِعُ الْفَلَّاحُ أَرْضَهُ.

يَنْدَمُ الظَّالِمُ عَلَى فِعْلِهِ.

الأسماء : الأسرة ، الغداء ، الأم ، سلمى ، البطاطا ، الطعام .

الأفعال : جلست ، تتناول ، لاحظت ، تأكل ، سألت ، قالت ، أحب ، يحتاج ، قال
نحرص ، سألت ، أجاب ، يحتوي ، تبني ، تمده ، تحميه ، ردت ، أحرص .

حرف جر واسم مجرور : (عن السبب) (إلى عناصر) (من الطعام) (على تناول)
(على المواد) (بالطاقة) (من الأمراض) (لصحة) .

همزة قطع : أن ، إلا ، إنني ، أحب ، أمي ، أبي ، إلى ، أجاب ، أحرص .

همزة وصل : الغداء ، البطاطا ، ابنتها ، السبب ، الجسم ، الطعام
المتوازن ، المواد ، التي ، المتنوع .

همزة متطرفة : الغداء .

اسم موصول : التي .

جملة استفهامية : وما الغذاء المتوازن يا ابي ؟

لام قمرية : الأسرة ، الغداء ، الأم ، البطاطا ، الجسم ، الأب ، الغذاء
المتوازن ، المواد ، الأمراض ، المتنوع .

لام شمسية : السبب ، الطعام ، الطاقة ، اللازمة .

أداة نداء : أنني أحب البطاطا يا أمي .

الفكرة
معنى الكلمة
ضد الكلمة



الغذاء المتوازن

جَلَسَتِ الأُسْرَةُ تَتَنَاوَلُ طَعَامَ العِدَاءِ. لَاحَظَتِ الأُمُّ أَنَّ سَلْمَى لَا تَأْكُلُ إِلَّا

شَاهَدَتْ

تَاكُلُ

وَقَفَتْ

البَطَاطَا. سَأَلَتِ الأُمُّ ابْنَتَهَا عَنِ السَّبَبِ، قَالَتْ سَلْمَى: إِنِّي أَحِبُّ البَطَاطَا
يَا أُمِّي.

أَكْرَهُ

قَالَتِ الأُمُّ: إِنَّ الجِسْمَ يَحْتَاجُ إِلَى عُنَاصِرَ غِذَائِيَّةٍ كَثِيرَةٍ، وَكُلُّ نَوْعٍ مِنَ
الطَّعَامِ لَهُ فَوَائِدُهُ.

صِنْفٌ

قَلِيلَةٌ

مَضَارَةٌ

قَالَ الأبُّ: عَلَيْنَا أَنْ نَحْرِصَ عَلَى تَنَاوُلِ الغِذَاءِ المُتَوَازِنِ.

المُنْتَوَع

نَهْتَمُّ

أهمية تناول الطعام المتنوع وعدم التركيز على نوع واحد منه .



سَأَلَتِ سَلْمَى: وَمَا الغِذَاءُ المُتَوَازِنُ يَا أُمِّي؟

أَجَابَ الأبُّ: الغِذَاءُ المُتَوَازِنُ يَحْتَوِي عَلَى المَوَادِّ الَّتِي تُبْنِي الجِسْمَ،

تَهْدُمُ

يَشْتَمِلُ

سَأَلُ

وَتَمُدُّهُ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ، وَتَحْمِيهِ مِنَ الأَمْرَاضِ.

نَقِيهِ

الضَّرُورِيَّةُ

تَزَوُّدُهُ

قَالَتِ الأُمُّ: الطَّعَامُ المُتَوَازِنُ ضَرُورِيٌّ لِصِحَّةِ الجِسْمِ.

رَدَّتْ سَلْمَى: سَوْفَ أُحْرِصُ عَلَى تَنَاوُلِ غِذَاءٍ صِحِّيٍّ وَمُفِيدٍ.

ضَارِ

أَهْتَمُّ

الغذاء المتوازن له فوائد كثيرة فهو ضروري لصحة الجسم



اَكْتُبْ



قاعدة كتابة الهمزة المتوسطة

على نبرة (ن)

تكتب الهمزة المتوسطة بهذا الشكل (ن) إذا كانت حركتها الكسرة أو جاء قبلها حرف مكسور ولكن في هذا التدريب كتبت (ن) لأنها جاءت مكسورة (حركة الهمزة الكسرة) مثل (فوائد)

١ أَمَلُّ الْفَرَاغِ بِ (ن)، ثُمَّ أَقْرَأْ:

- أ - يُحَقِّقُ الْغِذَاءُ فَوَائِدَ لِلْجِسْمِ.
- ب - يَتَنَاوَلُ أَفْرَادُ الْعَائِلَةِ الطَّعَامَ.
- ج - يُشْرِفُ الْقَائِدُ عَلَى تَطْبِيقِ النِّظَامِ.
- د - وَضَعَتِ الْأُمُّ الطَّعَامَ عَلَى الْمَائِدَةِ.

٢ أَضَعُ خَطًّا تَحْتَ الْكَلِمَةِ الْمُنَوَّنَةِ، وَخَطِّينِ تَحْتَ الْكَلِمَةِ الَّتِي تَنْتَهِي بِنَوْنٍ سَاكِئَةٍ:

الفرق بين التَّنْوِينِ وَالنَّوْنِ السَّاكِنَةِ

التنوين هي نون زائدة في الكلمة تنطق ولا تكتب أما النون الساكنة فهي تلفظ وتكتب ن

- أ - حُسَامٌ مِنْ أَصْدِقَائِي الْمُخْلِصِينَ.
- ب - قَرَأْتُ كِتَابًا عَنْ أَصْنَافِ الطَّعَامِ.

من علامات التَّرْقِيمِ (:)

النُّقْطَتَانِ الرَّأْسِيَّتَانِ وَتَوْضِعُ بَعْدَ الْقَوْلِ أَوْ بَيْنَ الشَّيْءِ وَأَقْسَامِهِ.

مثل قال الطالبُ : الامتحان سهلٌ

فصول السنة : شتاء ، ربيع ، صيف ، خريف

٣ أَضَعُ (:) فِي الْفَرَاغِ، ثُمَّ أَقْرَأْ:

- أ - قَالَتِ الْأُمُّ : كُلُّ نَوْعٍ مِنَ الطَّعَامِ لَهُ فَوَائِدُهُ.
- ب - قَالَ الْأَبُ : عَلَيْنَا أَنْ نَحْرِصَ عَلَى تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الْمُتَوَازِنِ.

هذا التّدريب يحاكي تحوّل الفعل الماضي إلى فعل مزيد بهمزة في أوله

أَمَلًا الْفَرَاغَ عَلَى نَمَطِ الْمِثَالِ:

٤

أَجَلَسَ سَالِمٌ أَخَاهُ عَلَى الْمَقْعَدِ.

جَلَسَ سَالِمٌ عَلَى الْمَقْعَدِ.

أَعْلَمَ أَحْمَدُ صَدِيقَهُ أَخْبَارًا جَدِيدًا

أ - عَلِمَ أَحْمَدُ أَخْبَارًا جَدِيدَةً

أَنْزَلَ اللَّهُ الْمَطَرَ مِنَ السَّمَاءِ.

ب - نَزَلَ الْمَطَرُ مِنَ السَّمَاءِ.

أَضْحَكَ الْأَبُ الطِّفْلَ.

ج - ضَحِكَ الطِّفْلُ.

أَصْعُ كَلِمَةً (الْأَبُ) بَدَلًا مِنْ (الْأُمُّ)، وَ (حَمْرَةٌ) بَدَلًا مِنْ (سَلَمَى)، ثُمَّ أَقْرَأْ:

لَا حَظَّ الْأُمُّ أَنَّ سَلَمَى لَا تَأْكُلُ إِلَّا الْبَطَاطَا.

لَا حَظَّ الْأَبُ أَنَّ حَمْرَةً لَا يَأْكُلُ إِلَّا الْبَطَاطَا.

تحوّل الجملة من صيغة المؤنث إلى صيغة المذكر

أَمَلًا الْفَرَاغَ بِمَا يُنَاسِبُهُ:

٦

غِذَائِيَّةٌ

غِذَاءٌ

فَضَائِيَّةٌ

فَضَاءٌ

مَسَائِيَّةٌ

مَسَاءٌ

هَوَائِيَّةٌ

هَوَاءٌ

دَوَائِيَّةٌ

دَوَاءٌ

إضافة ياء النسبة المشددة والتاء المربوطة المتصلة

أُحْمِلُ مَا يَأْتِي:

٧

التّدريب السّابع يحاكي قاعدة تحوّل المفرد إلى المثنى

التّدريب الثامن إرجاع المثنى إلى المفرد

المثنى هو ما دلّ على اثنين أو اثنتين بزيادة (ان) أو (ين)

صَدِيقَتَانِ

صَدِيقَةٌ

صَدِيقَانِ

صَدِيقٌ

مُعَلِّمَتَانِ

مُعَلِّمَةٌ

مُعَلِّمَانِ

مُعَلِّمٌ

شَجَرَتَانِ

شَجَرَةٌ

يَوْمَانِ

يَوْمٌ

غَابَتَانِ

غَابَةٌ

رَجُلَانِ

رَجُلٌ

أَمَلًا الْفَرَاغَ عَلَى نَمَطِ الْمِثَالِ:

٨

مَكْتَبَةٌ

مَكْتَبَتَانِ

مُزَارِعٌ

مُزَارِعَانِ

مَدْرَسَةٌ

مَدْرَسَتَانِ

عَامِلٌ

عَامِلَانِ

مَرْزَعَةٌ

مَرْزَعَتَانِ

مَسْجِدٌ

مَسْجِدَانِ

