

تلخيصات هامة :

تُوجَدُ مَجْمُوعَاتُ غِذَائِيَّةٍ مُتَنَوِّعَةٌ كَمَجْمُوعَةِ الحُبُوبِ، وَمَجْمُوعَةِ الخُضْرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ، وَمَجْمُوعَةِ اللُّحُومِ، وَمَجْمُوعَةِ الدُّهُونِ، وَمَجْمُوعَةِ مُنْتَجَاتِ الألبَانِ.

كَيَّ أُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي، يَنْبَغِي أَنْ أَتَنَاوَلَ أَطْعَمَةً مِنْ كُلِّ المَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ وَبِالأَخْصِ الفَوَاكِهَ وَالخُضْرَوَاتِ الطَّازِجَةَ.

تَحْتَوِي وَجِبَةُ الطَّعَامِ الصَّحِيَّةِ وَالْمُتَوَازِنَةُ فِي الأَغْلَبِ عَلَى الخُضْرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ مَعَ بَعْضِ الحُبُوبِ وَكَمِّيَّةٍ قَلِيلَةٍ مِنَ اللُّحُومِ، كَمَا يَنْبَغِي أَنْ تَحْتَوِيَ عَلَى القَلِيلِ مِنَ الدُّهُونِ.

نَحْتَاجُ إِلَى المَاءِ لِنَحَافِظَ عَلَى صِحَّتِنَا. يَحْتَاجُ الشَّخْصُ البَالِغُ إِلَى شُرْبِ 8 أَكْوَابٍ مِنَ المَاءِ يَوْمِيًّا، بَيْنَمَا يَحْتَاجُ الطِّفْلُ إِلَى شُرْبِ 6 أَكْوَابٍ.

- أَحْتَاجُ أَنْ أَتَنَاوَلَ الفَوَاكِهَ وَالخُضْرَوَاتِ، الحُبُوبَ، اللُّحُومَ، مُنْتَجَاتِ الألبَانِ وَالدُّهُونَ كَيَّ أُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي.
- يُعَدُّ المَاءُ النَّقِيُّ جُزْءًا أَساسِيًّا مِنَ النِّظَامِ الغِذَائِيِّ الصَّحِيِّ.

يُنْبَغِي أَنْ يَخْتَوِيَ نِظَامُ الْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ عَلَى الْقَلِيلِ مِنَ الدُّهُونِ أَوْ السُّكَّرِ
أَوْ الْمِلْحِ.

تُسَاعِدُنِي الْمُلَصَقَاتُ الْغِذَائِيَّةُ لِمَعْرِفَةِ مَكُونَاتِ الْأَطْعِمَةِ الْمُصَنَّعَةِ.

مِنَ الضَّرُورِيِّ تَنَاوُلُ أَطْعِمَةٍ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُخْتَلِفَةِ بِكَمِّيَّاتٍ
صَحِيحَةٍ لِنِظَامِ غِذَائِي صَحِّيٍّ.

أَحْتَاجُ إِلَى أَنْ أَتَنَاوَلَ مُخْتَلَفَ الْأَطْعِمَةِ فِي النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَوَازِنِ كَيْ
أَحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي. تُسَاعِدُ الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَوَاتُ عَلَى تَجَنُّبِ الْمَرَضِ،
وَتُسَاعِدُ اللَّحُومُ عَلَى بِنَاءِ الْعِضَلَاتِ، وَيُسَاعِدُ الْحَلِيبُ عَلَى نُمُوِّ الْعِظَامِ
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا.

مِنَ الْمُهَمِّ اتِّبَاعُ رَوْتَيْنِ صَحِّيَّيْنِ فِي تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ لِلْحَدِّ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ
بِالْأَمْرَاضِ وَبِخَاصَّةٍ مَرَضِ السُّكَّرِيِّ وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ عَلَى التَّحَكُّمِ بِوِزْنِ الْجِسْمِ وَعَلَى تَقْوِيَةِ
الْعِضَلَاتِ وَالْعِظَامِ.
يُنْبَغِي لِلْأَطْفَالِ مُمَارَسَةَ تَمَارِينِ بَدَنِيَّةٍ بِشَكْلِ يَوْمِيٍّ، فِي مُعَدَّلٍ لَا يَقِلُّ
عَنْ 60 دَقِيقَةً.



والآن حان دورك أيها العالم الصغير لنتحقق مما تعلمت؟؟

أختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 10، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

1 أي من الأصناف التالية ينتمي الى مجموعة الخضروات		
الخيار	<input type="checkbox"/> A	
التفاح	<input type="checkbox"/> B	
الرمان	<input type="checkbox"/> C	

2 الى أي المجموعات الغذائية تنتمي الاسماك		
لحوم	<input type="checkbox"/> A	
دهون	<input type="checkbox"/> B	
حبوب	<input type="checkbox"/> C	

3 أي من هذه الوجبات يعتبر وجبة غذائية غير صحية		
الحليب	<input type="checkbox"/> A	
رقائق البطاطس	<input type="checkbox"/> B	
فطيرة جبن	<input type="checkbox"/> C	

4	كم كوبا من الماء يحتاج <u>الشخص البالغ</u> يومياً ليحافظ على صحته ؟	
A	6	
B	7	
C	8	

5	ما المجموعة الغذائية التي يجب ان آكل منها أقل كمية ؟	
A	الدهون	
B	الخضروات	
C	اللحوم	

6	أي صورة تعبر عن وجبة صحية خفيفة .	
A		
B		
C		

7	أي من التالي أغذية تحتوي على كمية كبيرة من الملح ؟	
	A	المربي
	B	التفاح
	C	المخلل

8	ماهي الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر والملح والدهون؟	
	A	الأغذية الصحية
	B	الأغذية غير الصحية
	C	الأغذية المكشوفة

9	من الأمثلة على الأغذية الصحية والتي يجب تناولها بكثرة؟	
	A	الفواكه والخضروات
	B	الحلويات
	C	الوجبات السريعة

10	يتم تثبيتها على عبوات الأغذية لمعرفة مكونات الأغذية الأكثر صحة ؟	
	A	صورة المنتج
	B	نوع المنتج
	C	الملصق الغذائي

11 - صل ما في العمود (1) بما يناسبه من العمود (2).

العمود (1)	العمود (2)
من الفواكه	عدس
من أمثلة الدهون	غير صحية
يعتبر من الحبوب	جبن
منتجات الالبان	موز
وجبة بيتزا مع مشروب غازي أغذية	خضروات
الخيار والبقدونس	زيت زيتون
يصنف الدجاج ضمن مجموعة	زيادة الوزن (السمنة)
يرتبط مرض السكري ب	اللحوم

أَصِلْ بَيْنَ الطَّعَامِ وَأَهْمِيَّتِهِ لِصِحَّتِنَا.

يُسَاعِدُ عَلَى تُمُوِّ الْعِظَامِ
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا

يُسَاعِدُ عَلَى
تَجَنُّبِ الْمَرَضِ

يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ
الْعَصَلَاتِ



12 - ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (×) أمام العبارة الخطأ.

- 1- يجب أن تحتوي الوجبات الغذائية على كميات كبيرة من الأملاح والسكر ()
- 2- يساعدني الملصق الغذائي على معرفة مكونات الأطعمة المصنعة ()
- 3- ينبغي ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي ()
- 4- يعمل الحليب على بناء العظام ()
- 5- تعد الفواكه والخضروات مهمة للوقاية من الامراض ()
- 6- يجب تناول كميات كبيرة من الدهون ()
- 7- يحتاج الجسم 3 اكواب من الماء يوميا للشخص البالغ . ()
- 8- تعتبر البطاطا المملحة من الأغذية غير الصحية ()
- 9- تعد الوجبات السريعة من الأغذية الصحية ()
- 10 - كثرة تناول الحلويات تسبب امراض السمنة ()

13 - أجب عن الأسئلة التالية:

أ. أسمى طعاما يساعد على بناء العضلات

.....

ب. اذكر اثنين من الامراض التي يسببها النظام الغذائي غير المتوازن ؟

..... و

ج. لتجنب الإصابة بالأمراض يجب التقليل من الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من

..... و و

د. اذكر مثالين على مجموعة الخضروات؟

..... و

هـ - اذكر مثالين على مجموعة اللحوم؟

..... و

و. اذكر مثالين على مجموعة منتجات الالبان؟

..... و

تلخيصات هامة :

الشَّمْسُ هِيَ الْمَصْدَرُ الرَّئِيسِيُّ لِلضَّوِّ وَالْحَرَارَةِ عَلَى الْأَرْضِ.

تَدُورُ الْأَرْضُ حَوْلَ نَفْسِهَا مَرَّةً كُلَّ 24 سَاعَةً، وَهَذَا يُؤَدِّي إِلَى حَدُوثِ النَّهَارِ وَاللَّيْلِ عَلَى الْأَرْضِ. فَعِنْدَمَا تُوَاجِهُ دَوْلَةُ قَطَرِ الشَّمْسَ يَكُونُ فِيهَا نَهَارٌ وَعِنْدَمَا لَا تُوَاجِهُهَا يَكُونُ فِيهَا لَيْلٌ.

بَعْضُ الْأَشْيَاءِ تُصْدِرُ الضَّوِّ بِالْإِحْتِرَاقِ، وَبَعْضُهَا تُصْدِرُ الضَّوِّ بِالْكَهْرَبَاءِ.

يُسَاعِدُنِي الضَّوُّ عَلَى رُؤْيَا الْأَشْيَاءِ، أَرَى مُعْظَمَ الْأَشْيَاءِ عِنْدَمَا تَعْكُسُ الضَّوُّ.

لَا يُصْدِرُ الْقَمَرُ الضَّوِّ وَلَكِنِّي أَرَى الْقَمَرَ لِأَنَّهُ يَعْكُسُ ضَوْءَ الشَّمْسِ. الْقَمَرُ عَاكِسُ الضَّوِّ.

■ يُسَاعِدُنِي الضَّوُّ عَلَى رُؤْيَا الْأَشْيَاءِ. أَرَى مُعْظَمَ الْأَشْيَاءِ عِنْدَمَا تَعْكُسُ الضَّوُّ إِلَى عَيْنَيَّ.

■ الْقَمَرُ عَاكِسُ ضَوْءِ الشَّمْسِ.

■ أَرَى مِنْ خِلَالِ بَعْضِ الْأَشْيَاءِ بِوُضُوحٍ تَامٍ وَتُسَمَّى الْمَوَادُّ الشَّفَافَةَ.

■ أَرَى مِنْ خِلَالِ بَعْضِ الْأَشْيَاءِ بِوُضُوحٍ جُزْئِيٍّ وَتُسَمَّى الْمَوَادُّ شَبَهَ الشَّفَافَةِ.

■ لَا يُمَكِّنُنِي أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِ بَعْضِ الْأَشْيَاءِ وَتُسَمَّى الْمَوَادُّ الْمُعْتَمَةِ.

- يُمكنُنِي أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِ الْمَوَادِّ الشَّفَافَةِ لِأَنَّهَا تَسْمَحُ بِمُرُورِ الضَّوئِ مِنْ خِلَالِهَا.
- لَا يُمكنُنِي أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِ الْمَوَادِّ الْمُعْتَمَةِ لِأَنَّهَا لَا تَسْمَحُ بِمُرُورِ الضَّوئِ مِنْ خِلَالِهَا.
- لَا يُمكنُنِي أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِ الْمَوَادِّ شَبَهِ الشَّفَافَةِ بِوُضُوحٍ لِأَنَّهَا تَسْمَحُ بِمُرُورِ بَعْضِ الضَّوئِ مِنْ خِلَالِهَا.
- اخْتَارُ مَوَادَّ شَفَافَةً لِصِنَاعَةِ أَشْيَاءٍ يُمكنُنِي أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِهَا. وَأَخْتَارُ مَوَادَّ غَيْرَ شَفَافَةٍ لِصِنَاعَةِ أَشْيَاءٍ لَا يُمكنُنِي أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِهَا.

يَتَشَكَّلُ الظِّلُّ عِنْدَمَا يَسْقُطُ الضَّوُّ عَلَى أَشْيَاءٍ مُعْتَمَةٍ.

يَسِيرُ الضَّوُّ فِي خُطُوطٍ مُسْتَقِيمَةٍ، فَعِنْدَمَا يَصِلُ شُعَاعُ الضَّوئِ إِلَى شَيْءٍ مُعْتَمٍ فَإِنَّ شُعَاعَ الضَّوئِ يُحْجَبُ وَيَتَشَكَّلُ الظِّلُّ.

عِنْدَمَا يَكُونُ مَصْدَرُ الضَّوئِ قَرِيبًا مِنَ الشَّيْءِ تَكُونُ مِسَاحَةُ الظِّلِّ كَبِيرَةً، أَمَّا حِينَ يَكُونُ مَصْدَرُ الضَّوئِ بَعِيدًا عَنِ الشَّيْءِ تَكُونُ مِسَاحَةُ الظِّلِّ صَغِيرَةً.

شَكْلُ الظِّلِّ هُوَ شَكْلُ الشَّيْءِ نَفْسُهُ الَّذِي شَكَلَ الظِّلَّ.

- يَتَغَيَّرُ شَيْءٌ وَاحِدٌ فَقَطْ فِي التَّجَرِبَةِ الْعَادِلَةِ.
- تَتَغَيَّرُ مِسَاحَةُ الظِّلِّ بِتَغْيِيرِ عَوَامِلَ عَدِيدَةٍ مِنْهَا الْمَسَافَةُ بَيْنَ الشَّاشَةِ وَالشَّيْءِ وَالْمَسَافَةُ بَيْنَ الشَّيْءِ وَمَصْدَرِ الضَّوئِ.



والآن حان دورك أيها العالم الصغير لنتحقق مما تعلمت ؟؟

أختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 10، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

1 أي الأشياء الآتية تصدر ضوءاً		
ورقة	<input type="checkbox"/> A	
مصباح كهربائي	<input type="checkbox"/> B	
كرسي	<input type="checkbox"/> C	

2 المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على وجه الأرض		
النار	<input type="checkbox"/> A	
المصباح الكهربائي	<input type="checkbox"/> B	
الشمس	<input type="checkbox"/> C	

3 تدور الأرض حول نفسها مره كل ساعة		
6 ساعات	<input type="checkbox"/> A	
12 ساعه	<input type="checkbox"/> B	
24 ساعه	<input type="checkbox"/> C	

يمكنني أن أرى القمر لأنه		4
مصدراً للضوء	A	
يعكس ضوء الشمس الساقط عليه	B	
يصدر ضوءاً خاصاً به	C	

الأشياء التي يمكن أن أرى من خلالها بوضوح تام تسمى		5
المواد الشفافة	A	
المواد شبه الشفافة	B	
المواد المعتمة	C	

يمر بعض الضوء من الأشياء		6
الشفافة	A	
شبه الشفافة	B	
المعتمة	C	

7		الأشياء التي لا يمكن أن أرى من خلالها تسمى
	A	المواد الشفافة
	B	المواد شبه الشفافة
	C	المواد المعتمة

8		هو الذي يتشكل عندما يسقط الضوء على أشياء معتمه
	A	الشفافة
	B	الظل
	C	الضوء

9		يسير الضوء في خطوط
	A	مستقيمة
	B	متعرجة
	C	منحنيه

10	عندما يكون مصدر الضوء قريباً من الشيء تكون مساحة الظل	
A	كبيرة	
B	متوسطة	
C	صغيرة	

11	في تجربة ظل الدمية التي يسقط عليها الضوء . عندما نغير شيء واحد فقط تكون ...	
A	صورة تخطيطية	
B	رسماً تخطيطياً	
C	تجربة عادلة	

- 1- الشمس تغرب في الليل ()
- 2- الشمس كرة ضخمة من الغاز المحترق ()
- 3- الأرض تدور حول القمر ()
- 4- تعطينا الشمس الضوء والبردة ()
- 5- عندما تواجه دولة قطر الشمس يكون فيها نهار وعندما لا تواجهها يكون فيها ليل ()
- 6- تصدر جميع الأشياء الضوء بالكهرباء فقط ()
- 7 - الشمس هي المصدر الرئيسي للضوء على وجه الأرض ()
- 8- المصباح الكهربائي يحترق ويصدر ضوءاً ()
- 9-القمر لا يصدر الضوء ولكنه عاكس لضوء الشمس ()
- 10- المواد المعتمة يمكن أن نرى بوضوح من خلالها ()
- 11-المواد شبه الشفافة تسمح بمرور جميع الضوء من خلالها ()

- 12- تسمح الأشياء الشفافة للضوء بالمرور من خلالها ()
- 13- يتشكل الظل عندما يسقط الضوء على أشياء معتمة ()
- 14- عندما يصل شعاع الضوء لشيء معتم فإن شعاع الضوء يحجب ويتشكل الظل ()
- 15- عندما يكون مصدر الضوء بعيداً عن الشيء تكون مساحة الظل كبيرة ()
- 16- يسير الضوء في خطوط مستقيمة ()
- 17- شكل الظل هو شكل الشيء نفسه عندما تنظر إليه من جهة مصدر الضوء ()
- 18- يمكن أن تغير العوامل المختلفة (بعد المصدر و بعد الشاشة) مساحة الظل ()
- 19- عندما أبعد المصباح اليدوي عن الدمية تصبح مساحة الظل أكبر ()
- 20- يتغير شيء واحد فقط في التجربة العادلة ()
- 21 - تعتبر الشمعة عاكس للضوء ()
- 22- إن الحاجة إلى أن يكون شيء ما شفافاً أو شبه شفافاً أو معتماً هي التي تحدد المادة التي تصنع منها ()

13 - صل ما في العمود (1) بما يناسب من العمود (2).

العمود (1)	العمود (2)
الشمس	تدور حول الشمس
الأرض	كرة ضخمة من الغاز
القمر	من الأشياء التي لا تسمح بمرور الضوء
الكأس الزجاجي	عاكس للضوء
الخشب	من الأشياء التي نرى من خلالها بوضوح
التجربة العادلة	في خطوط مستقيمة
زجاج نوافذ الحمام	يتكون عند سقوط الضوء على شيء معتم
الظل	يتغير فيها عامل واحد فقط
يسير الضوء	يصنع من مادة شبه شفافة لتمرر بعض الضوء

14 - أجب عن الأسئلة التالية:

أ. عندما تواجه دولة قطر الشمس . ماذا يحدث ؟

.....

ب. المواد التي أرى من خلالها بوضوح تام تسمى

.....

ج. عندما نقرب مصدر الضوء من الدمية

تصبح مساحة الظل و عندما نبعدا تكون

د. عندما نقرب الشاشة من الدمية

تصبح مساحة الظل و عندما نبعدا تكون

مع تمنياتي لكم أيها العلماء الصغار بدوام التفوق

إلى من ربياني صغيراً (والدي) و إلى من علمونا في بدايات الطريق
(معلمينا الأوائل)

أهدي هذا العمل . رب اجعله في موازين حسناتهم