

### تلخيصات هامة :

تَوَجَّدُ مَجْمُوعَاتٌ غِذَائِيَّةٌ مُتَنَوِّعَةٌ كَمَجْمُوعَةِ الْحُبُوبِ، وَمَجْمُوعَةِ الْخُضْرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ، وَمَجْمُوعَةِ الْلَّحُومِ، وَمَجْمُوعَةِ الدُّهُونِ، وَمَجْمُوعَةِ مُنْتَجَاتِ الْأَلْبَانِ.

كَيْ أَحَافِظَ عَلَى صِحَّتي، يَنْبَغِي أَنْ أَتَأْوَلَ أَطْعَمَةً مِنْ كُلِّ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ وَبِالْأَخْصِّ الْفَوَاكِهِ وَالْخُضْرَوَاتِ الطَّازِجَةِ.

تَحْتَوِي وَجْهَةُ الطَّعَامِ الصَّحِيَّةِ وَالْمُتَوازِنَةِ فِي الْأَغْلَبِ عَلَى الْخُضْرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ مَعَ بَعْضِ الْحُبُوبِ وَكَمِيَّةٍ قَلِيلَةٍ مِنَ الْلَّحُومِ، كَمَا يَنْبَغِي أَنْ تَحْتَوِي عَلَى الْقَلِيلِ مِنَ الدُّهُونِ.

نَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ لِنُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِنَا. يَحْتَاجُ الشَّخْصُ الْبَالِغُ إِلَى شُرْبِ 8 أَكْوَابٍ مِنَ الْمَاءِ يَوْمِيًّا، بَيْنَمَا يَحْتَاجُ الطَّفُولُ إِلَى شُرْبِ 6 أَكْوَابٍ.

- أَحْتَاجُ أَنْ أَتَأْوَلَ الْفَوَاكِهِ وَالْخُضْرَوَاتِ، الْلَّحُومَ، الْحُبُوبَ، مُنْتَجَاتِ الْأَلْبَانِ وَالْدُّهُونَ كَيْ أَحَافِظَ عَلَى صِحَّتي.
- يُعَدُّ الْمَاءُ النَّقِيُّ جُزْءًا أَسَاسِيًّا مِنَ النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الصَّحِيِّ.

يُنْبَغِي أَنْ يَحْتَوِي نِظَامُ الْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ عَلَى الْقَلِيلِ مِنَ الدُّهُونِ أَوِ السُّكَّرِ أَوِ الْمِلحِ.

**تُسَاعِدُنِي الْمُلْصَقَاتُ الْغَذَائِيَّةُ لِمَعْرِفَةِ مُكَوَّنَاتِ الْأَطْعَمَةِ الْمُصَنَّعَةِ.**

مِنَ الْفَرْدِيِّ تَنَاؤلُ أَطْعَمَةٍ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغَذَائِيَّةِ الْمُخْتَلِفَةِ بِكَمِيَّاتٍ صَحِيَّةٍ لِنِظَامِ غِذَائِيٍّ صَحِّيٍّ.

أَحْتَاجُ إِلَى أَنْ أَتَنَاؤلَ مُخْتَلِفَ الْأَطْعَمَةِ فِي النِّظَامِ الْغَذَائِيِّ الْمُتَوازِنِ كَيْ أَحْفَظَ عَلَى صِحَّتِي. تُسَاعِدُ الْفَوَاكِهُ وَالخُضْرَوَاتُ عَلَى تَجَنُّبِ الْمَرَضِ، وَتُسَاعِدُ الْلَّحُومُ عَلَى بِنَاءِ الْعَضَلَاتِ، وَيُسَاعِدُ الْحَلِيبُ عَلَى نُمُوِّ الْعِظَامِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا.

مِنَ الْمُهِمِّ اتِّبَاعُ رُوتِينٍ صَحِّيٍّ فِي تَنَاؤلِ الْأَطْعَمَةِ لِلِّحدَّ مِنْ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ وَبِخَاصَّةِ مَرَضِ السُّكَّرِيِّ وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ عَلَى التَّحْكُمِ بِوَزْنِ الْجِسمِ وَعَلَى تَقْوِيَةِ الْعَضَلَاتِ وَالْعِظَامِ.

يُنْبَغِي لِلْأَطْفَالِ مُمَارَسَةً تَمَارِينَ بَدَنِيَّةً بِشَكْلٍ يَوْمِيٍّ، فِي مُعَدَّلٍ لَا يَقْلُّ عَنْ 60 دَقِيقَةً.



وَالآنْ حانْ دُورُكِ أَيُّهَا الْعَالَمُ الصَّغِيرُ لِنَتَحَقَّقَ مَا تَعْلَمْتَ ؟؟

أختـر الإجـابة الصـحيـحة لـكـل مـن الأـسـئـلة مـن 1 إـلـى 10، وـذـلـك بـوـضـع عـلـمـة ✕ دـاخـل المـرـبـع  
المـجاـوـر لـلـإـجـابة الصـحيـحة:

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

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

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

كم كوبا من الماء يحتاج الشخص البالغ يومياً ليحافظ على صحته؟

4

6

A

7

B

8

C

ما المجموعة الغذائية التي يجب ان آكل منها أقل كمية؟

5

الدهون

A

الخضروات

B

اللحوم

C

أي صورة تعبّر عن وجبة صحية خفيفة.

6



A



B



C

أي من التالي أغذية تحتوي على كمية كبيرة من الملح ؟	<b>7</b>
المربى	<input type="checkbox"/> A
التفاح	<input type="checkbox"/> B
المخلل	<input type="checkbox"/> C

ماهي الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر والملح والدهون؟	<b>8</b>
الأغذية الصحية	<input type="checkbox"/> A
الأغذية غير الصحية	<input type="checkbox"/> B
الأغذية المكشوفة	<input type="checkbox"/> C

من الأمثلة على الأغذية الصحية والتي يجب تناولها بكثرة؟	<b>9</b>
الفواكه والخضروات	<input type="checkbox"/> A
الحلويات	<input type="checkbox"/> B
الوجبات السريعة	<input type="checkbox"/> C

يتم تثبيتها على عبوات الأغذية لمعرفة مكونات الأغذية الأكثر صحية ؟	<b>10</b>
صورة المنتج	<input type="checkbox"/> A
نوع المنتج	<input type="checkbox"/> B
الملصق الغذائي	<input type="checkbox"/> C

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

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

أصلُ بَيْنَ الطَّعَامِ وَأَهْمَيَّتِهِ لِصِحَّتِنَا.



● يُساعدُ عَلَى تُمُّوِّلِ العِظامِ  
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتها

● يُساعدُ عَلَى  
تَجْثِيبِ المَرَضِ

● يُساعدُ عَلَى بِنَاءِ  
الْعَضَلَاتِ

- 
- 
- 
- 

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 الم 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 طعاماً 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 .....

د. اذكر مثالين على مجموعة الخضروات؟

..... و .....

هـ - اذكر مثالين على مجموعة اللحوم؟

..... و .....

و. اذكر مثالين على مجموعة منتجات الالبان؟

..... و .....

تلخيصات هامة :

الشمس هي المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.

تدور الأرض حول نفسها مرّة كل 24 ساعة، وهذا يؤدي إلى حدوث النهار والليل على الأرض. فعندما تواجه دولة قطر الشمس يكون فيها نهاراً وعندما لا تواجهها يكون فيها ليل.

بعض الأشياء تصدر الضوء بالإحتراق، وبعضها تصدر الضوء بالكهرباء.

يساعدني الضوء على رؤية الأشياء، أرى معظم الأشياء عندما تعكس الضوء.

لا يصدر القمر الضوء ولكني أرى القمر لأنّه يعكس ضوء الشمس.  
القمر عاكس الضوء.

- يساعدني الضوء على رؤية الأشياء. أرى معظم الأشياء عندما تعكس الضوء إلى عيني.
- القمر عاكس ضوء.

- أرى من خلال بعض الأشياء بوضوح تام وتسمي المواد الشفافة.
- أرى من خلال بعض الأشياء بوضوح جزئي وتسمي المواد شبه الشفافة.
- لا يمكنني أن أرى من خلال بعض الأشياء وتسمي المواد المعتمة.

- يُمكِّنني أن أرى من خلال المواد الشفافة لأنها تسمح بمرور الضوء من خلالها.
- لا يُمكِّنني أن أرى من خلال المواد المعتمة لأنها لا تسمح بمرور الضوء من خلالها.
- لا يُمكِّنني أن أرى من خلال المواد شبيه الشفافة بوضوح لأنها تسمح بمرور بعض الضوء من خلالها.
- اختار مواد شفافة لصناعة أشياء يُمكِّنني أن أرى من خلالها.
- وأختار مواد غير شفافة لصناعة أشياء لا يُمكِّنني أن أرى من خلالها.

يتَشَكَّلُ الظُّلُّ عِنْدَمَا يَسْقُطُ الضَّوْءُ عَلَى أَشْيَاءٍ مُعْتَمَةٍ.

يسير الضوء في خطوط مستقيمة، فعندما يصل شعاع الضوء إلى شيء مُعْتَمِ فَإِنَّ شَعَاعَ الضَّوْءِ يُحْجَبُ وَيَتَشَكَّلُ الظُّلُّ.

عندما يكون مصدراً الضوء قريباً من الشيء تكون مساحة الظل كبيرة، أما حين يكون مصدراً الضوء بعيداً عن الشيء تكون مساحة الظل صغيرة.

شكل الظل هو شكل الشيء نفسه الذي شكل الظل.

- يتغير شيء واحد فقط في التجربة العادلة.
- تتغير مساحة الظل بتغيير عوامل عديدة منها المسافة بين الشاشة والشيء والمسافة بين الشيء ومصدر الضوء.



والآن حان دورك أيها العالم الصغير لتحقق مما تعلمت ؟؟

أختـر الإجـابة الصـحيـحة لـكـل مـن الأـسـئـلة مـن 1 إـلـى 10، وـذـكـر بـوـضـع عـلـمـة X دـاخـل المـرـبـع  
المـجاـوـر لـلـإـجـابة الصـحيـحة:

أـيـ الـأـشـيـاءـ الـأـتـيـةـ تـصـدـرـ ضـوـءـاـ	1
ورقة	<input type="checkbox"/> A
مـصـبـاحـ كـهـرـبـائـيـ	<input type="checkbox"/> B
كـرـسـيـ	<input type="checkbox"/> C

الـمـصـدـرـ الرـئـيـسـيـ لـلـضـوـءـ وـالـحـرـارـةـ عـلـىـ وـجـهـ الـأـرـضـ	2
الـنـارـ	<input type="checkbox"/> A
الـمـصـبـاحـ الـكـهـرـبـائـيـ	<input type="checkbox"/> B
الـشـمـسـ	<input type="checkbox"/> C

تـدـورـ الـأـرـضـ حـوـلـ نـفـسـهـ مـرـهـ كـلـ .....ـ سـاعـةـ	3
6 سـاعـاتـ	<input type="checkbox"/> A
12 سـاعـهـ	<input type="checkbox"/> B
24 سـاعـهـ	<input type="checkbox"/> C

يمكنني أن أرى القمر لأنه		4
مصدراً للضوء	<input type="checkbox"/> A	
يعكس ضوء الشمس الساقط عليه	<input type="checkbox"/> B	
يصدر ضوءاً خاصاً به	<input type="checkbox"/> C	

الأشياء التي يمكن أن أرى من خلالها بوضوح تام تسمى		5
المواد الشفافة	<input type="checkbox"/> A	
المواد شبه الشفافة	<input type="checkbox"/> B	
المواد المعتمة	<input type="checkbox"/> C	

يمر بعض الضوء من الأشياء		6
الشفافة	<input type="checkbox"/> A	
شبه الشفافة	<input type="checkbox"/> B	
المعتمة	<input type="checkbox"/> C	

الأشياء التي لا يمكن أن أرى من خلالها تسمى		7
المواد الشفافة	<input type="checkbox"/> A	
المواد شبه الشفافة	<input type="checkbox"/> B	
المواد المعتمة	<input type="checkbox"/> C	

هو الذي يتشكل عندما يسقط الضوء على أشياء معتمه		8
الشفافة	<input type="checkbox"/> A	
الظل	<input type="checkbox"/> B	
الضوء	<input type="checkbox"/> C	

يسير الضوء في خطوط		9
مستقيمة	<input type="checkbox"/> A	
متعرجة	<input type="checkbox"/> B	
منحنية	<input type="checkbox"/> C	

10

عندما يكون مصدر الضوء قريباً من الشيء تكون مساحة الظل

كبيرة

A

متوسطة

B

صغيرة

C

11

في تجربة ظل الدمية التي يسقط عليها الضوء . عندما نغير شيء واحد فقط تكون ...

صورة تخطيطية

A

رسماً تخطيطياً

B

تجربة عادلة

C



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (✗) أمام العبارة الخطأ.

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

د. عندما نقرب الشاشة من الدمية

تصبح مساحة الظل ..... و عندما نبعدها تكون .....

مع تمنياتي لكم أيها العلماء الصغار بدوام التفوق

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

أهدي هذا العمل . رب اجعله في موازين حسناتهم