

الغذاء المتوازن

المعلمة جيهان يوسف



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا يَاسَافِرْ

أَسْتَمِعُ بِالنِّيَّاهِ وَتَرْكِيزِ

الدُّرُسِ
الْأَوَّلِ

أَسْتَعِذُّ لِلْإِسْتِمَاعِ

سأكون مثل أبي



سأختار الطعام الصحي
لأنه يحمي من الأمراض
يقوي الجسم

طعام صحي وغير صحي

(1) ما الخياران المعروضان أمام الطفلة؟ (2) لو كنت مكان الطفلة فماذا سأختار؟ ولماذا؟

أَسْتَمِعُ وَأَتَذَكَّرُ

المعلمة جيهان يوسف

① أَرْسُمُ دَائِرَةً ○ حَوْلَ رَمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَأْتِي:

(1) خَاطَبَ وَائِلٌ أُمَّهُ مُسْتَعْمِلًا أَسْلُوبَ النِّدَاءِ قَائِلًا:

أ. لَا شَيْءَ يَا أُمِّي. ب. إِنَّ طَعَامَكَ لَذِيذٌ جِدًّا. ج. أَرِيدُ أَنْ أَصْبِحَ كَبِيرًا وَقَوِيًّا مِثْلَ أَبِي.

② أَرْتُبُ نَصَائِحَ الْأُمِّ فِي مَا يَأْتِي، كَمَا وَرَدَتْ فِي انْتِصَرِ الْمَسْمُوعِ:

① تُعَارِسُ التَّمْرِينَاتِ الرِّيَاضِيَّةَ الْبَسِيطَةَ.

② تَتَنَاوَلُ طَعَامًا صَحِيحًا بِانْتِظَامٍ.

③ تَشْرَبُ الْحَلِيبَ.



أفهم المسموع وأحلله

① ألون المربع الذي يملو نوع النص المسموع:



قصة



رسالة



أنشودة

② استبدل بالكلمة التي بين القوسين في ما يأتي كلمة أو تركيباً من النص المسموع، وأكتبه في الفراغ:

بينهم

كسلان

مفتوح الشهية

الصحي

(أ) أراك (راغباً في تناول الطعام) مفتوح الشهية ، يا وائل.

(ب) خير طعام للإنسان، هو الطعام (الذي تتوافر فيه الشروط الصحية) الصحي.

(ج) كان وائل يأكل (بإفراط) بينهم شديد.

المعلمة جيهان يوسف

③ أصل كل عبارة بقائلها وفق ما ورد في النص المسموع بوضع الرَّم المُناسب في المربع في كل مما يأتي:

وائل

2

الأم

1

الأم

① "إِنَّ تَنَاوُلَ الطَّعَامِ بِكَثْرَةٍ لَا يُفِيدُكَ."

① "أَنْتَ طِفْلٌ صَادِقٌ. لَا تَكْذِبْ عَلَيَّ."

② "نَعَمْ، سَأَقُومُ بِالتَّدْرِيبَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ."

② "أَشْرَبُ الحَلِيبَ؛ لِكِنِّي أَصْبَحُ قُوَّيًّا عِنْدَمَا أَكْثِرُ."

٤ اَلْوَنُ كُلُّ شَيْءٍ حَمَلٍ قِيَمَةٌ مِمَّا يَأْتِي، دَعَا إِلَيْهَا النَّصْرَ الْمَشْمُوعُ:



المعلمة جيهان يوسف

أَتَذُوقُ الْمَشْمُوعَ وَالْفُدَّةَ

أَخْتَارُ الْوَجْهَ الَّذِي يُعَبِّرُ عَن رَأْيِي فِي كُلِّ عِبَارَةٍ مِمَّا يَأْتِي، وَأَوْضَحُ السَّبَبَ:

السبب	العبارة
سوف أزيد وزني -	أ) وإني يأكل بكثرة.
لست كمرة الطعام	ب) يحب وإني النوم، ولا يريد اللعب مع أصدقائه.
لتميح عمامة قولي	ج) سأقوم بالتدريبات الرياضية، وأشرب الحليب.

أُسْتَعِدُّ لِلْقِرَاءَةِ



أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



مَا هِيَ فِكْرَةُ النَّصِّ الْأَسَاسِيَّةُ؟

طالبة في الصف الرابع تحب الأكل كثيرًا

المعلمة جيهان يوسف



«أَكَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»

نوع النص رسالة لشخصية
عندي مشكلة

أقرأ



أقرأ بطلاقة، مراعاة
مواطن الوقف والوصل
وتمثل المعنى.



الابتعاد

أزجوك ساعديني؛ فأنا أحب الأكل، ولا أريد الإمتناع عنه،
وفي الوقت نفسه، أريد أن أحافظ على جسمي وصحتي.

الفكرة الرئيسية: المشكلة التي تعاني منها الفتاة ن. س

عطايء الطريقة الحل المشكلة عند ما يري

المعلمة جيهان يوسف

تتوقفا عن

مَنْ قَالَ لَكَ إِنَّكَ يَجِبُ أَنْ تَمْتَنِعَ عَنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ لِتَحَافِظِي عَلَى صِحَّتِكَ؟ كُلُّ مَا
عَلَيْكَ هُوَ إِذْ خَالَ بَعْضُ التَّغْدِيَّاتِ عَلَى عَادَاتِكَ الْغِذَائِيَّةِ فَقَطْ؛ لِأَنَّ جِسْمَكَ يَنْمُو، وَهُوَ
يَحَاجِةٌ إِلَى الْغِذَاءِ، لَكِنْ لَيْسَ أَيْ غِذَاءٌ؛ فَمَثَلًا، الْبَسْكَوَيْتُ يَخْوِي السُّكَّرِيَّاتِ وَالذُّهُونَ
الْكَثِيرَةَ الَّتِي تَضُرُّ بِصِحَّتِكَ، وَلَا تَعُودُ بِالنَّفْعِ عَلَى نُمُو جِسْمِكَ، كَذَلِكَ
الْمَعْكُرُونَةُ وَالْعَصَائِرُ الصَّنَاعِيَّةُ. لِذَا يُفَضَّلُ التَّعَوُّدُ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَاكِهَةِ
وَالْخَضِرَاوَاتِ، وَالْإِكْتِثَارُ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ، وَالْأَهَمُّ مِنْ هَذَا وَذَلِكَ، الْمَضْغُ
الْجَيِّدُ لِلطَّعَامِ، وَتَحْدِيدُ الْوَجَبَاتِ وَزَمَنِهَا.



النقطه
الحيد الطعام

جمع مؤنث سالم

أخبرني، يا صغيرتي، على ممارسة بعض النشاطات الرياضية، ولو البسيطة منها، كالمشي، أو اللعب بالحبل، والقيام ببعض الألعاب مع صديقاتك، كالركض، والغوص، وغيرها من الألعاب التي تحرك عضلات الجسم، وتبعث المرح والحيوية في النفس.

طمئني عندما تبدئين بالحصول على نتيجة جيدة، وراسليني لأشاركك السعادة وفرحة الإنجاز بعد العزيمة والتصميم.

الفكرة الرئيسية: النصائح الرياضية التي قدمتها
ماما ندى الطويلة

مجلة «زيتون وزيتونة»، بتصرف.

المعلمة جيهان يوسف

أقرأ وأتمثل المغني

أقرأ الجمل الآتية لأحد أفراد أسرتي، وأتمثل أسلوب النداء:

ماما ندى، أخببت أن أغرض عليك مشكلتي.

صغيرتي، كل ما عليك هو إدخال بعض التعديلات على عاداتك الغذائية فقط.

أخبرني، يا صغيرتي، على ممارسة بعض النشاطات الرياضية.

أفهم المقروء وأدله

① أَمَلًا الْجَدُولَيْنِ الْآتَيْنِ فِي مَا يَأْنِي بِحَسَبِ الْمَطْلُوبِ:

الجملة الواردة في النص	المترادف في النص	الكلمة / التركيب
وفي الآونة الأخيرة، لاحظت أن وزني قد بدأ يزداد.	الآونة	المدة
لجيت أن تمتنع عن تناول الطعام لحافظتي على صحتك.	تمتنع عن	التوقف عن
هو إدخال بعض التعديلات على عاداتك الغذائية فقط.	التعديل	التغييرات
لأن جسمك لن يعود على تناول الطعام.	ينمو	يكبر
لا تعود على بالرفع على أنمو جسمك.	الرفع	الفائدة
لذا يفضل تعود على تناول الفاكهة.	تعود	واظبي على
وفرحة إلى تجاوز حد العزيمة والتمسك.	العزيمة	الإرادة

② أَسْتَخْرِجُ مِنَ النَّصْرِ **المعلمة جيهان يوسف** فَمَةً مِمَّا يَأْنِي، كَمَا فِي الْمِثَالِ:

الغذاء الصحي

الفواكه

الخضروات

مشروبات الماء

تناول المشروبات



النشاطات الرياضية

المشي

اللعب بالكرة

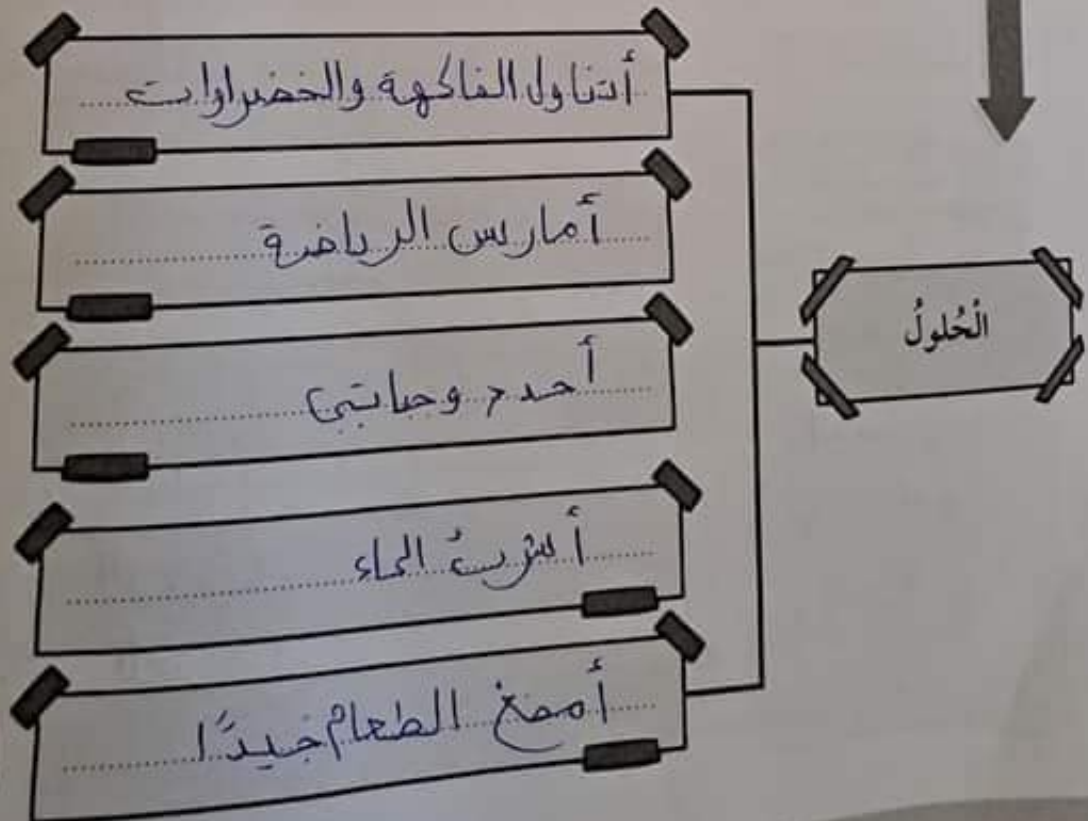
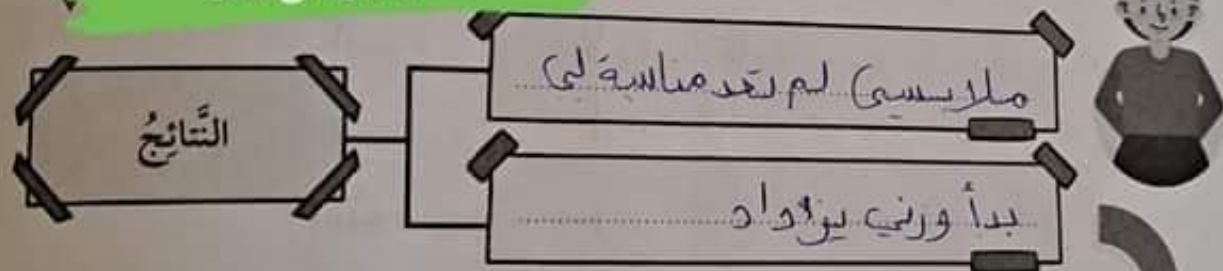
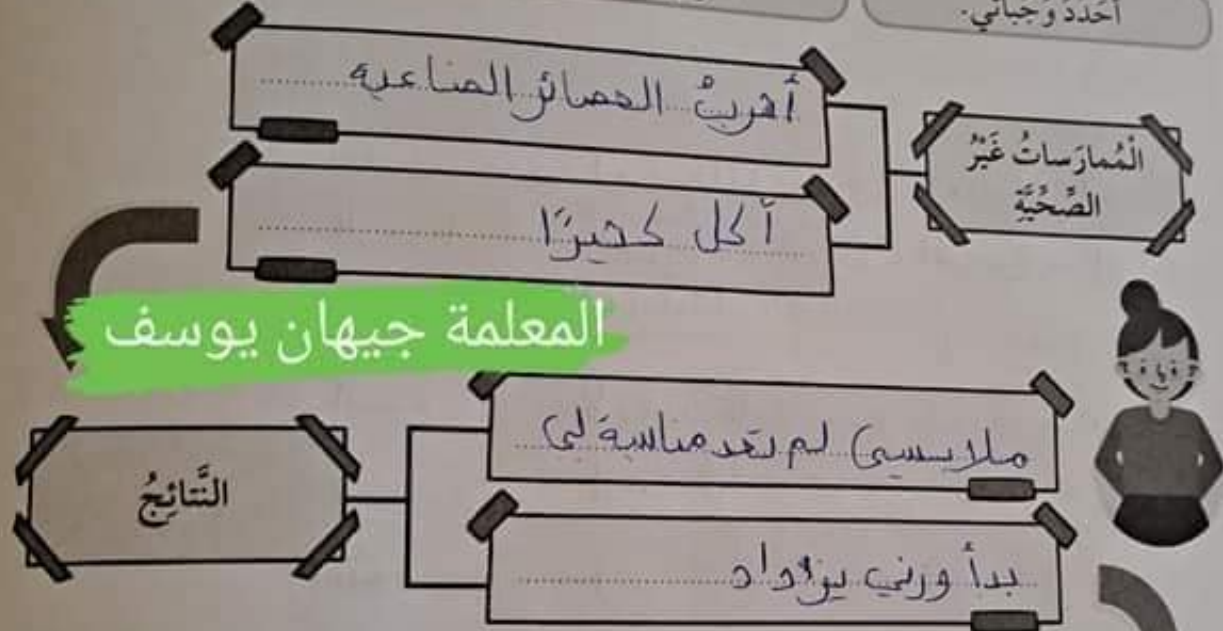
الركض

الجمباز



3 أَمَلًا الْخَرِيطَةُ بِالْجُمْلِ الْآتِيَةِ:

- أَشْرَبُ الْعَصَائِرَ الصَّنَاعِيَّةَ.
- أَتَنَاوَلُ الْفَاكِهَةَ وَالْخَضِرَاوَاتِ.
- بَدَأُ وَزْنِي يَزْدَادُ.
- مَلَايَسِي لَمْ تَعُدْ مُنَاسِبَةً لِي.
- أَكُلُ كَثِيرًا.
- أَحَدُّ وَجَبَاتِي.
- أَشْرَبُ الْمَاءَ.
- أَمَضَّغُ الطَّعَامَ جَيِّدًا.



٤ أَرَسُمُ إِشَارَةً ☒ أَمَامَ الْجُمْلَةِ الصَّحِيحَةِ، وَإِشَارَةً ☒ أَمَامَ الْجُمْلَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا بَأْنِي، وَأَصَحِّحُ الْخَطَأَ إِنْ وَجَدَ.

- | | |
|--|-------------------------------------|
| يَجِبُ التَّعَوُّدُ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَائِكَةِ. | ☒ |
| يَفْضِلُ التَّمَوُّدُ عَلَى تَنَاوُلِ الْمَأْكَلِ. | ☒ |
| عَدَمُ تَنَاوُلِ الْبَسْكَوَيْتِ يَضُرُّ صِحَّتَكَ. | ☒ |
| تَقْلِيلُ مَدِّ تَنَاوُلِ..... | ☒ |
| جِسْمُكَ يَنْمُو، وَهُوَ بِحَاجَةٍ إِلَى الْغِذَاءِ. | ☒ |
| كَثْرَةُ الطَّعَامِ تُقِيدُ الْجِسْمَ. | ☒ |
| الطَّعَامُ الصَّحِيحُ مَعِدَّةُ الْحَلِيمِ. | ☒ |
| يَجِبُ أَنْ تَأْكُلَ بِسُرْعَةٍ. | ☒ |
| أَشْرَبُ الْمَاءَ بِاسْتِمْرَارٍ. | ☒ |
| الْحَمِضُ الْحَدِيدُ لِلطَّعَامِ..... | ☒ |

أَذْوَقُ الْمَقْرُوءَ وَالْفَعْلَ



المعلمة جيهان يوسف

أَخْتَارُ اللَّافِتَةَ الَّتِي تَحْمِلُ الْقِيَمَةَ الْمُسْتَفَادَةَ مِنْ دَرَسِي، مِنْ وَجْهَةٍ نَظَرِي، وَأَشْرَحُ سَبَبَ اخْتِيَارِي لَهَا:



- | | |
|--|--|
| 2
الرِّيَاضَةُ تُنَمِّي الْعَقْلَ
وَالْجِسْمَ. | 1
الْغِذَاءُ الْجَيِّدُ أَسَاسُ
الصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ. |
| 4
النَّصِيحَةُ الْجَيِّدَةُ هِيَ
خَيْرُ هَدِيَّةٍ. | 3
تَكْمُنُ السَّعَادَةُ فِي فَرَحَةٍ
الْإِنْجَازِ. |

الدَرْسُ الأَوَّلُ

أَسْتَمِعُ بِإِتْيَابٍ وَتَرْكِيزٍ



مِنْ آدَابِ الْإِسْتِمَاعِ:
أُدَوِّنُ الْمُلَاحَظَاتِ عَمَّا أَسْمَعُ

أَصْدِقَاءُ أُمِّيَّتِ



- (1) هَلْ تَتَنَاوَلُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ؟
- (2) لِمَاذَا تَتَنَاوَلُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ؟
- (3) عَمَّ أَتَوَقَّعُ أَنْ يَتَحَدَّثَ النَّصُّ الْمَسْمُوعُ؟

المعلمة جيهان يوسف

(1:1) أَسْتَمِعُ وَأَتَذَكَّرُ



أَسْتَمِعُ لِلنَّصِّ بِالْإِغْتِمَادِ
عَلَى الرَّمْزِ الْمَوْجُودِ
فِي دَلِيلِ الْمُفْلَمِ

(1) أَرَسُمُ دَائِرَةً ☐ حَوْلَ رَمْزِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ مِمَّا يَأْتِي:

(1) عِنْدَ أُمِّي أَنَّ الْخَلْوَى رَائِعَةٌ، فَقَالَ مُتَعَجِّبًا:

أ. مَا أَلَذَّ الْخَلْوَى!

ب. مَا أَنْفَعَ الْخَلْوَى!

(2) اسْتَخْدَمْتُ نَبْتَةَ الْبُرُوكْلِيِّ أُسْلُوبَ النَّدَاءِ فِي قَوْلِهَا:

أ. بِالتَّأَكِيدِ يَا سَيِّدُ

أُمِّي.

ب. مَائِدَتِي عَامِرَةٌ

بِكُمْ يَا أَصْدِقَائِي.

ج. مَا أَزْوَعَ الْخَلْوَى!

د. وَأَنْتِ يَا حَبَّةَ الطَّمَاطِمِ،

مَا الْفَائِدَةُ مِنْكَ؟

﴿وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

أُرتب نصائح البرقالة كما وردت في النص المسموع يوضع الرقم المناسب في الشكل:



1 التقليل من تناول الحلوى.

2 الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه.

3 تناول طعام صحي ومتنوع.



المعلمة جيهان يوسف

2.1 أفهم المسموع وأحلله

1 ألون المربع الذي يعلو نوع النص المسموع:



قصة



رسالة



أنشودة

2 استبدل بالكلمة التي بين القوسين ما يحل محل معناها مما يأتي، وأكتبه في الفراغ:

السعال

جهاز المناعة

الإغذاء

الزكام

أ) في الشتاء، تكثر الإصابة (بالرشح) بـ الزكام.

ب) شعر أمين (بالتعب) بـ الإعياء بسبب تناول الحلوى بكثرة.

ج) فيتامينات تقوي (الجهاز الذي يحمي الجسم من الأمراض) جهاز المناعة والدم في الجسم.

* أجب ما تفلقت به مادة العلوم (الفاظ على الضمة).

أَصِلْ كُلَّ عِبَارَةٍ بِقَائِلِهَا بِوَضْعِ الرَّفْعِ الْمُنَاسِبِ فِي الشَّكْلِ الْمُرْتَبِعِ:

أَسَاعِدْ عَلَى الْهَضْمِ.

1

أُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْعِظَامِ.

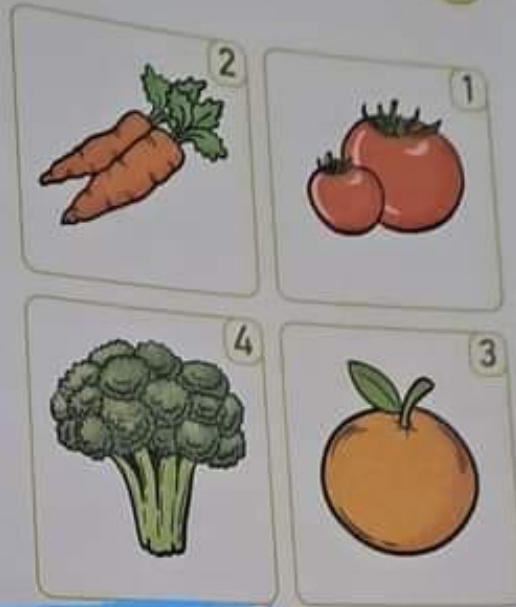
3

أُقَوِّي الدَّمَ وَالْمَنَاعَةَ.

1

عَصِيرِي لَذِيذٌ، وَأَقَاوِمُ الْأَمْرَاضِ.

2



المعلمة جيهان يوسف

أَلَوْنُ الشَّكْلِ الَّذِي يَحْمِلُ النَّصَائِحَ الصَّحِيَّةَ الَّتِي دَعَا إِلَيْهَا النَّصْرُ الْمَسْمُوعُ:

4



«وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»

٣.١ أذوق المسموع وألقده

الخباز الوجه الذي يعبر عن رأي في كل عبارة، وأوضح السبب:

السبب	الوجه	العبارة
الحلوى غذاء غير صحي	😊	فتح أمين باب الشَّلَاجَةِ باحثًا عن قطعة أخرى من الحلوى.
الخضراوات والفواكه غذاء صحي يحمي من الأمراض	😞	نقل أمين إلى الخضراوات والفواكه، وقال: أنتم خير غذاء لجسمي.

المعلمة جيهان يوسف



الدُّرُسُ

الثَّانِي

أَتَحَدَّثُ بِطَلَاةٍ

أَسْتَعِذُّ لِلتَّحَدُّثِ



أَبْدَأُ الْحَدِيثَ مَعَ زَمِيلِي عَنْ طَبَقِي الصَّحِّي الْمُنْفَضِّلِ،
وَأُرَاعِي التَّلَوِينَ الصَّوْنِيِّ، وَأَتَحَدَّثُ عَنْ كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:

عَبْدُ الْخَلْقِ

مَوْزِعَةٌ

قَطْعٌ مِنَ الْجَزْرِ

حَيَاتٌ مَلُونَةٌ مَعَ

السُّكَّرِ

عَبْدُ الْخَلْقِ
الْمَوْزِعَةُ

بِالسَّعَادَةِ
وَالطَّافَةِ



يَحْسِنُ الرَّاحَ
بِزَوْجِي بِالطَّافَةِ



المعلمة جيهان يوسف





المعلمة جيهان يوسف

قَبْلَ الْقِرَاءَةِ الصَّامِتَةِ:

بَعْدَ الْقِرَاءَةِ الصَّامِتَةِ:

أَضَعُ فِي سَلَّةِ الْمُشْتَرِيَاتِ الْأَفْكَارَ
الَّتِي تَحَدَّثُ عَنْهَا النَّصُّ:

أَضَعُ فِي سَلَّةِ الْمُشْتَرِيَاتِ الْأَفْكَارَ
الَّتِي أَتَوَقَّعُ أَنْ يَتَحَدَّثَ عَنْهَا النَّصُّ:

لِسَمَاعِدِ الطُّهَامِ الْحَبِيبِ عَلَى الْيَقَوْمِ
بِوِطَائِفِهِ
تَنْوَعُ فِي الْهَدَاءِ
لِسَيِّدَةِ الْحَدَثِ
الْجَدِيدَةِ

أَكْتَشِفُ الْأَفْكَارَ الَّتِي
يَتَحَدَّثُ عَنْهَا النَّصُّ
فِي أَثْنَاءِ الْقِرَاءَةِ.

الْهَدَاءُ
أَهْمِيَّةُ الْهَدَاءِ
الْحَبِيبِ



المعلمة جيهان يوسف

اقرأ بصوت عالٍ، سرّاً
مواطنَ الوقفِ والوصلِ
وتمثلَ المنى.



الطعام وقود

جسمك آلة مثل السيارة، لكنه يعمل بالطعام بدلاً من الوقود، وبغض الطعام خير له من بغض آخر.



جميع منفصل

يتألف الطعام من عناصر غذائية مختلفة، وهي: البروتينات، والدهون، والنشويات، والمعادن، والفيتامينات، والماء. الفكرة الرئيسية: هو الدعاء صر
تساعد البروتينات جسمك على النمو، وبناء عضلاته. وتعطيك النشويات والدهون الطاقة؛ وتساعد جسمك على الحصول على الدفء المطلوب. أما المعادن والفيتامينات فتحفظ جسمك معافى. يساعد الماء الجسم على صنع الدم، ويحمل الغذاء المهضوم إلى مختلف أجزاء الجسم.

تنوع الغذاء



ميزان الأطعمة



تخيل ميزاناً خاصاً، يوضح توازن الأطعمة التي تتناولها. الميزان يقول لك: إنك تحتاج إلى تنويع ما تتناوله في كل وجبة لتتمتع بصحة جيدة. أنت تعلم أنك تحتاج إلى الطاقة من النشويات والدهون. يجب عليك، إذن، تناول البطاطا، أو الخبز، أو الرز، وما شابه. دَعك من الدهون؛ فأنت تحصل عليها من أي طعام تأكله تقريباً. أما البروتينات، فتوجد في اللحوم، والأسماك، والبيض، واللبن، والجبن. لذلك يتعين عليك أكل القليل منها في كل وجبة. كما يتعين عليك أيضاً تناول الكثير من الفواكه، والخضراوات الطازجة؛ لأنها غنية بالفيتامينات والمواد المعدنية.

* أصل ما تعلّفت بمادة العلوم (العناصر الغذائية).

«وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»

الْأَطْعِمَةُ غَيْرُ الْمُفِيدَةِ



رُقَاقَاتُ الْبَطَاطَا الْمَقْلِيَّةُ وَالْمُثَلِّجَاتُ وَمَا شَابَهَهَا، أَطْعِمَةُ غَيْرُ مُفِيدَةٍ. بَعْضُهَا غَيْرُ ضَارٍّ، لَكِنَّهُ لَا يَنْفَعُكَ، وَبَعْضُهَا لَا يَخْتَوِي إِلَّا عَلَى كَمِّيَّاتٍ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ أَوْ الدَّهُونِ، وَبِمَيِّ أَكْثَرُ مِمَّا يَخْتَاجُهُ جِسْمُكَ. لَنْ تُصَابَ بِضَرَرٍ إِذَا افْتَنَعْتَ عَنْ أَكْلِ هَذِهِ الْأَطْعِمَةِ.

جمع مؤنث سالم
جمع مؤنث سالم
ضمير منفصل (مضمر العائد)
فعل مضارع
منصور
كتاب «دليل الصحة»، يتصرف.
اسم إشارة

أَعْرِفْ عَنِ النَّصِّ

يَخْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى الطَّعَامِ الصَّحِيِّ الَّذِي يَخْتَوِي عَلَى كُلِّ الْمُنْتَطَلَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ، فَالْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ، هُوَ أَسَاسُ الصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.

المعلمة جيهان يوسف

13 أقرأ وأتمثل المعنى

أقرأ قراءةً جهريةً، وأتمثل المعنى، مُراعياً مواطنَ الوصلِ:

رُقَاقَاتُ الْبَطَاطَا الْمَقْلِيَّةُ وَالْمُثَلِّجَاتُ
أَطْعِمَةُ غَيْرُ مُفِيدَةٍ.

أَمَّا الْمَعَادِنُ وَالْفِيْتَامِينَاتُ
فَتَحْفَظُ جِسْمَكَ مُعَافًى.

أَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّكَ تَحْتَاجُ إِلَى الطَّاقَةِ
مِنَ النَّشَوِيَّاتِ وَالْدَّهُونِ.

تَخَيَّلْ مِيزَانًا خَاصًّا، يُوَضِّحُ
تَوَازُنَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تَتَنَاوَلُهَا.



مُراعياً
وَالْوَصْلِ
مَعْنَى.



لِنَشَوِيَّاتٍ
بِالْمَعَادِنِ
وَيَحْمِلُ



لَكَ: إِنَّكَ
مَعْلُومَاتٍ
تَحْتَاجُ
خُبْرًا، أَوْ
يَسَّارًا. أَمَّا
يَتَعَيَّنُ
تَقْوَاهُ،

بِالْمَعَادِنِ

٢٠٣ أَفْهَمُ الْمَقْرُوءَ وَأَحْلَلَهُ



١ أَسْتَخْرِجُ مِنَ النَّصِّ الْمَقْرُوءِ كَلِمَاتٍ تَحْمِلُ مَعَانِيَ الْكَلِمَاتِ الْمُلَوَّنَةِ، ثُمَّ أَكْتُبُهَا فِي الْفَرَائِغِ:

المعلمة جيهان يوسف



الوقود

نَحْتَاجُ السَّيَّارَةَ إِلَى النَّفْطِ كَمَا نَسِيرُ.
لا الوقود



يتألف

يَتَكَوَّنُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ مِنْ أَجْزَاءٍ كَثِيرَةٍ.
لا يتألف



معاملي

يَجِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَحْفَظَ جِسْمَهُ
سَلِيمًا مِنَ الْأَمْرَاضِ.
لا معاملي



لتحليل

يَجِبُ عَلَيْكَ أَكْلُ الْفَاكِهَةِ وَالْخَضَرَاوَاتِ.
لا لتحليل



امتنع

تَمَقَّفْ عَنْ تَنَاوُلِ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ، وَاتَّجِهْ
إِلَى الطَّعَامِ الصَّحِيِّ.
امتنع

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

2 أختار الفكرة الرئيسة لكل جزء من أجزاء النص، وأكتبها في البطاقة:

(أ) يُسَاعِدُ الطَّعَامُ الْجِسْمَ عَلَى أَنْ يَقُومَ بِوُظَائِفِهِ.

(ب) الدَّمُ يَحْمِلُ الْغِذَاءَ الْمَهْضُومَ إِلَى الْجِسْمِ.

(ج) السَّيَّارَةُ آلَةٌ مُفِيدَةٌ لِلْإِنْسَانِ.

المعلمة جيهان يوسف

(أ) النَّشَوِيَّاتُ تَمُدُّكَ بِالطَّاقَةِ وَالْدَّفْعِ.

(ب) تَنْوَعُ الْغِذَاءِ سَبَبُ الصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.

(ج) الْفَوَاكِهُ وَالْخَضَرَاوَاتُ تُعْطِيكَ الْفِيْتَامِينَاتِ.

(أ) رُقَاقَاتُ الْبَطَاطَا طَعْمُهَا مَالِحٌ.

(ب) الْمُثْلَجَاتُ تَحْتَوِي عَلَى السُّكَّرِيَّاتِ.

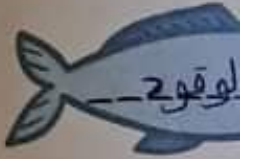
(ج) رُقَاقَاتُ الْبَطَاطَا وَالْمُثْلَجَاتُ غَيْرُ مُفِيدَةٍ لِلصَّحَّةِ.

الطَّعَامُ وَقُوَّةٌ

مِيزَانُ الْأَطْعِمَةِ

الْأَطْعِمَةُ غَيْرُ الْمُفِيدَةِ

الْمَلُونَةِ، ثُمَّ أَكْتُبُهَا فِي



المَكانِها المُناسِبِ مِنَ المِيزانِ:

تُساعدُ البروتيناتُ جِسمَكَ على النُّمُو.

لا أَتناوُلُ رُقاقاتِ البَطاطا؛ لِأَنَّ طَعْمَها مالِحٌ.

تُوجَدُ البروتيناتُ في اللَّحومِ.

الفَوَاكِهُ وَالخَضراواتُ مُهِمَّةٌ جِدًّا لِصِحَّتِنَا.

3

أ. أَضَعُ كُلَّ جُمْلَةٍ مِنَ الجُمَلِ الآتِيَةِ في مَكانِها المُناسِبِ مِنَ المِيزانِ:

يَتَأَلَّفُ الطَّعامُ مِنْ عَنَاصِرَ غِذائِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ.

يُساعدُ المَاءُ الجِسمَ على صُنعِ الدَّمِ.

أُحِبُّ أَنْ أَتناوُلَ السُّكَّرِيَّاتِ بَعْدَ الأَكْلِ.

المعلمة جيهان يوسف

أُحِبُّ أَنْ أَتناوُلَ

السُّكَّرِيَّاتِ بَعْدَ الأَكْلِ

لأنَّ طَعْمَها مالِحٌ

لأنَّ طَعْمَها مالِحٌ

يَتَأَلَّفُ الطَّعامُ مِنْ عَنَاصِرَ

غِذائِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ

يُساعدُ المَاءُ الجِسمَ على صُنعِ الدَّمِ

تُساعدُ البروتيناتُ جِسمَكَ على النُّمُو

تُوجَدُ البروتيناتُ في اللَّحومِ

آراءُ شَخْصِيَّةٌ

حَقائِقُ عِلْمِيَّةٌ



ب. أختارُ الإجابةَ الصَّحِيحَةَ بِرِسمِ دائِرَةٍ حولَها:

(1) لَقَدْ رَجَعْتُ كِفَّةَ المِيزانِ الَّتِي كُتِبَ عَلَيَّها: أ. حَقائِقُ عِلْمِيَّةٌ

(2) أَسْتَتِيجُ أَنَّ هَذَا النِّصْرَ نَصْرٌ:

ب. آراءُ شَخْصِيَّةٌ

أ. عِلْمِيَّةٌ

ب. أدَبِيَّةٌ

3.3 الذُّوقُ الْمَفْرُوعُ وَالْأَقْدَةُ

عِنْدَ الصُّورَةِ الَّتِي تُحْتَمِلُ الطَّعَامَ الصَّحِيَّ بِالْعَوْدَةِ إِلَى نَصِّ الْقِرَاءَةِ:

1. أ. أَرَسْمُ إِشَارَةً ☒ عِنْدَ الصُّورَةِ الَّتِي تُحْتَمِلُ الطَّعَامَ الصَّحِيَّ بِالْعَوْدَةِ إِلَى نَصِّ الْقِرَاءَةِ:



3



2



1



6



5



4

ب. أَخْتَارُ صُورَةً مِمَّا سَبَقَ، وَأَذْكُرُ سَبَبَ اخْتِيَارِي لَهَا:

المعلمة جيهان يوسف

الحليب

?



تَكُنْ أَلَمِيَّةً لِنَفْسِكَ وَحِجَّةً الْعِظَامِ مَهْوِيَةً
مَصْدَرًا غَنِيًّا بِالْكَالسيومِ الَّذِي يُسَاعِدُ عَلَى مَنَعَ
الْإِصَابَةَ بِهَشاشةِ الْعِظَامِ



﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

أَمَلًا الصَّخْنُ الْأَنبَى بِالْعَنَاصِرِ الضَّرُورِيَّةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ، وَمَا يُنَاسِبُ كُلَّ غُنْصَرٍ مِنْ طَعَامٍ:



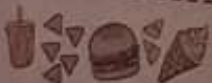
المعلمة جيهان يوسف

أَسْتَخْرِجُ مِنَ النَّصِّ الْمَقْرُوءِ مُفْرَدَاتٍ أَوْ تَرَاجِيصَ بِسَبَبِ

الطَّعَامُ غَيْرُ الصَّحِيِّ



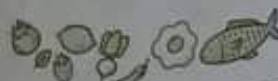
رفاقنا البطاطا المحققة
الحلويات



الطَّعَامُ الصَّحِيُّ



البطاطا
الخبز
الرز
اللحوم
السمك
البيض
اللبن
الجبن



جَمْعَكَ عَلَى الثَّمَرِ.

طَاهٍ لِأَنَّ طَعْمَهَا مَالِحٌ.

تُؤْكَلُ فِي اللَّحْمِ.

تَنَاوَلُ

بِالْأَحْلَى

نَاتِ الْبَطَاطَا

ح

بِ. آرَاءُ شَخْصِيَّةٍ

مكتبات صفاء الجنوب التعليمية



أول موقع تربوي في الأردن

يهتم بالتعليم والمعلم والطالب وكل ما يتعلق بالمهام المدرسية التي تشمل الخطط وتحليل المحتوى وأوراق الأعمال وخطط مدير المدرسة والإذاعة وغيرها للمدارس الأردنية ولكافة الصفوف والمباحث الدراسية بالإضافة للمواضيع الدينية والثقافية التكنولوجية ورامج الحاسوب المتنوعة

WWW.FACEBOOK.COM/JNOB-JORDAN

WWW.FACEBOOK.COM/JNOB-JORDAN

WWW.FACEBOOK.COM/JNOB-JORDAN

www.jnob-jo.com