

دفتر العلوم

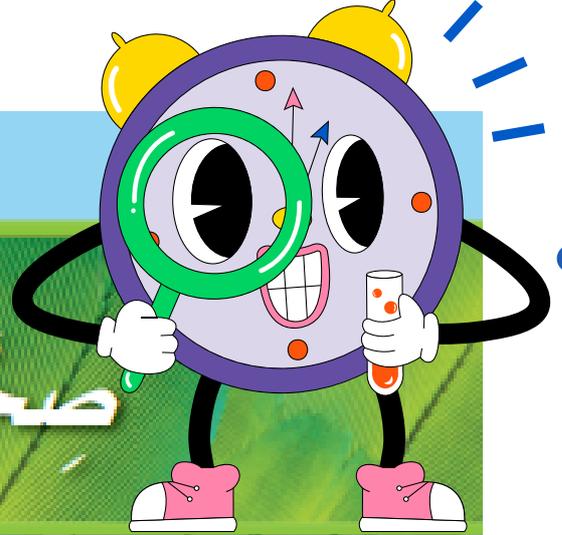
رابع - 2

اعداد المعلمة / نوره العريك



الوحدة الثالثة

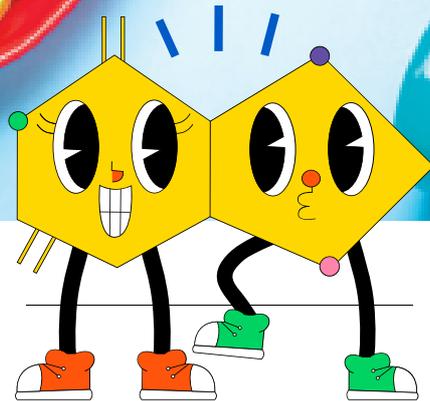
# صحة الإنسان



الوقاية خير من العلاج



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444



## مفرداتُ الفكرة العامة



### المرضُ

حالةٌ غيرُ طبيعيةٍ تُؤثرُ على جسمِ المخلوق الحيِّ.



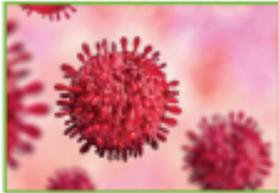
### الأمراضُ المعديةُ

الأمراضُ التي تنقلُها المخلوقاتُ الحيَّةُ إلى الإنسانِ.



### الأمراضُ غيرُ المعديةِ

الأمراضُ التي لا تنتقلُ من مخلوقٍ حيٍّ إلى الإنسانِ.



### الفيروساتُ

أجسامٌ غيرُ حيَّةٍ تُسببُ الأمراضُ ولها العديدُ من الأشكالِ تُرى بالمجهرِ ولا تُرى بالعينِ المُجرَّدةِ .



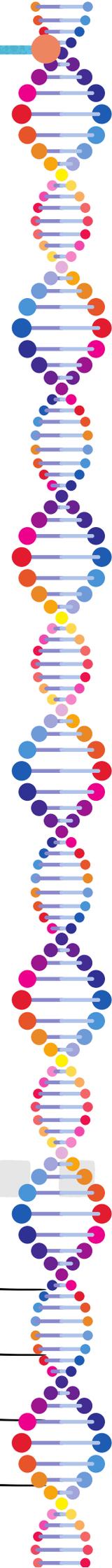
### البكتيريا

مخلوقاتٌ حيَّةٌ وحيِّدةٌ الخليةِ منها ما هو ذاتيُّ التغذيةِ، ومنها ما هو غيرُ ذاتيِّ التغذيةِ وتُرى بالمجهرِ، ولا تُرى بالعينِ المُجرَّدةِ.



### الفطرياتُ

مخلوقاتٌ حيَّةٌ غيرُ ذاتيةِ التغذيةِ، واسعةُ الانتشارِ في الأوساطِ المُختلفةِ ومنها النافعُ والضارُّ.



الدرس الأول

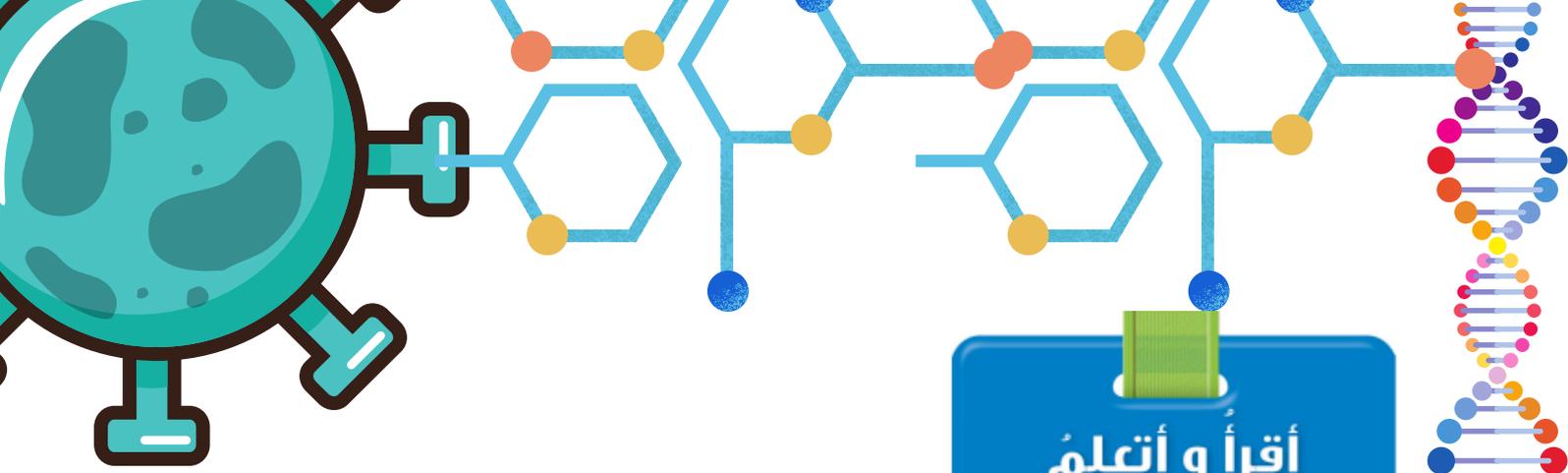
# الأمراض

## أنظر وأتساءل

ماذا ترى في الصورة؟ هل شاهدتها من قبل؟ كيف تحمي أجسامنا من خطر الإصابة بها؟

Hand-drawn yellow arrow pointing to the right.

Four horizontal lines for writing answers.



## السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, with a brown sticky note at the top.

## أقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي  
ما الذي يسبب لنا الأمراض؟

المضردات

المرض

الأمراض غير المعدية

الحساسية

الأمراض المعدية

الفيروسات

البكتيريا

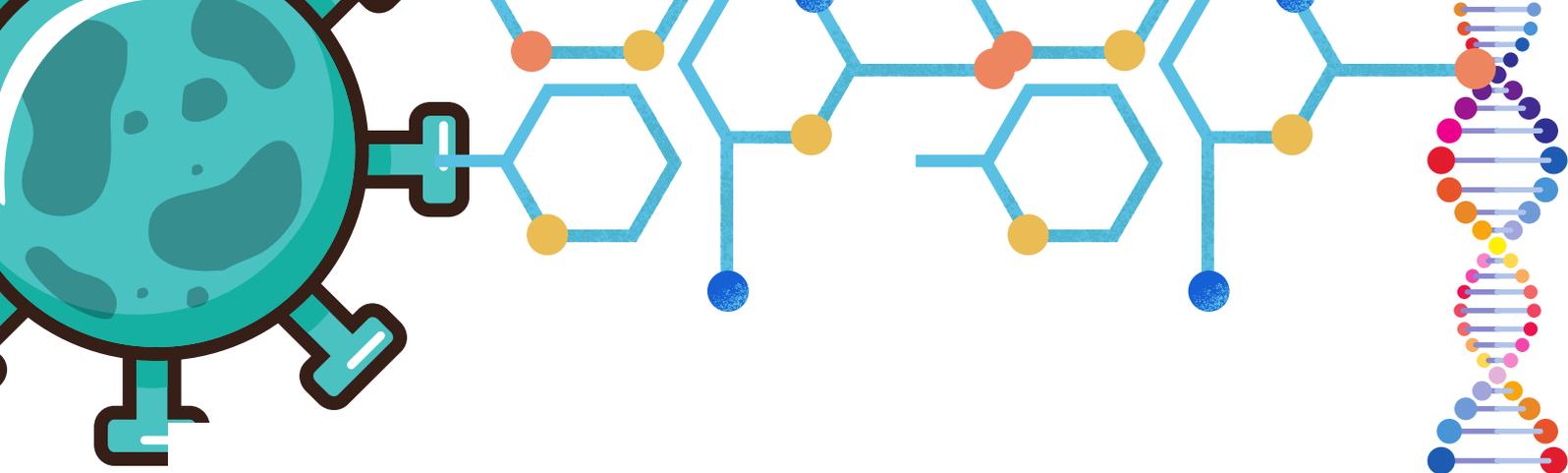
الفطريات

مهاره القراءة  
التوقع

ما يحدث	ما أتوقع

## سوال اليوم

Blank lined paper for daily question practice, with a yellow sticky note at the top.



## أختبر نفسي

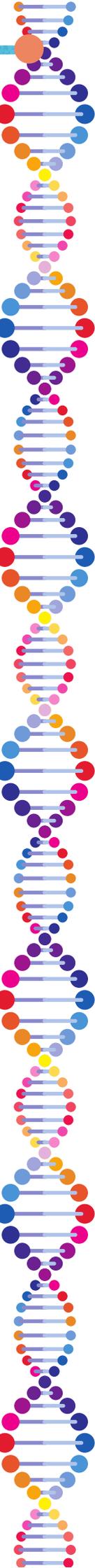
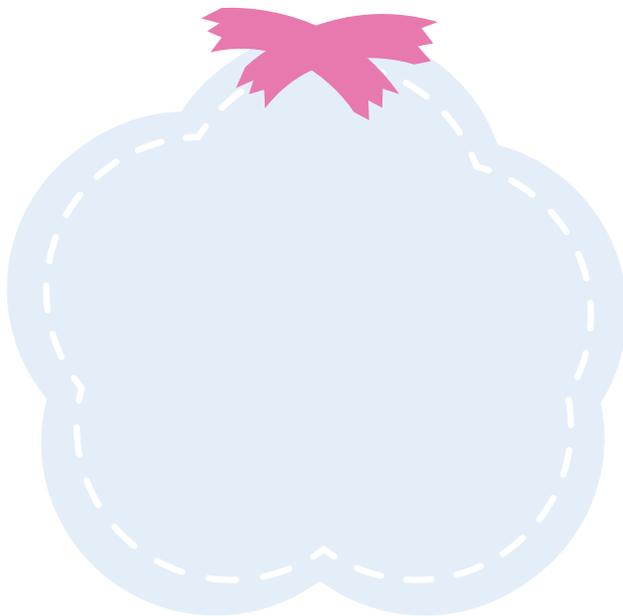
أتوقع. سبب إصابة بعض الأشخاص بالحساسية عند تربية بعض الحيوانات الأليفة في منازلهم؟

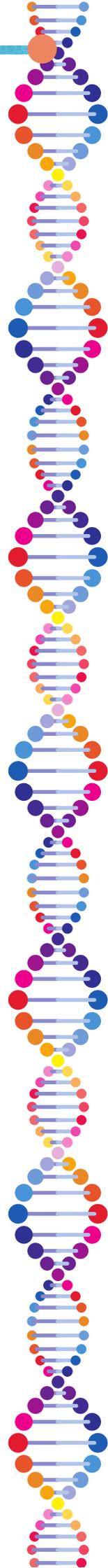
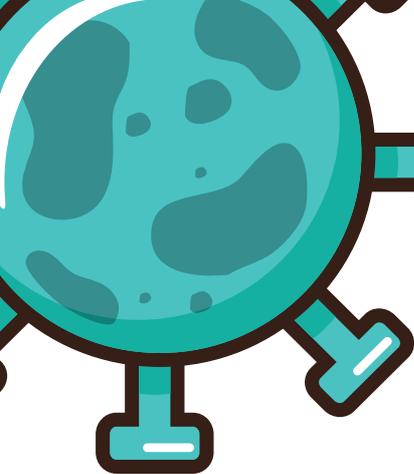
مَا يَحْدُثُ	مَا أَتَوَقَّعُ

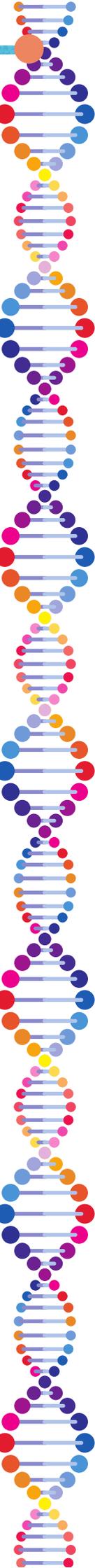


التفكير الناقد. لماذا يُصنَّفُ السُّكَّرُ من الأمراض غير

المُعديّة؟







كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا مَرِضَ أَحَدٌ فِي الْمَنْزِلِ

✿ أحيطُ بالأمراضِ المُعديَّةِ ✿



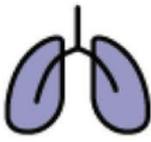
جُدْرِي الْمَاءِ  
(المنقز)



الزُّكَّام



أَلَمُ الْأَسْنَانِ



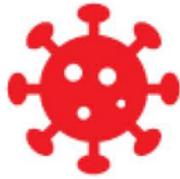
السُّعَالُ



الْكُسُورُ



الْمَغْسُ



الْحَصْبَةُ



إِنْفِلُونزَا الطُّيُورِ



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا مَرِضَ أَحَدٌ فِي الْمَنْزِلِ

رَبِّي الْأَحْدَاثَ الْآتِيَةَ وَفَقًّا لِتَسْلُسُلِهَا الْقَصَصِيِّ،

ذَهَبْتُ إِلَى الطَّيِّبِ وَكَتَبَ لَهَا الدَّوَاءَ.

تَمَائَلْتُ لِلشِّفَاءِ.

اعْتَنَتْ بِهَا أُسْرَتُهَا.

غَابَتْ عَنِ الْمَدْرَسَةِ.

تَنَاوَلْتُ الدَّوَاءَ حَسَبَ إِرْشَادَاتِ الطَّيِّبِ.

نَامْتُ فِي الْفِرَاشِ.

مَرِضْتُ سَعَادُ وَارْتَفَعَتْ حَرَارَتُهَا.

صَرَفْتُ الدَّوَاءَ مِنَ الصَّيْدَلِيَّةِ.

مَاذَا يَحْتَاجُ الْمَرِيضُ؟

العِبَثُ

الإِزْعَاجُ

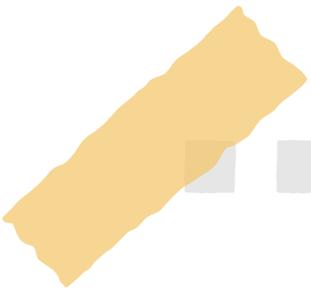
الهُدُوءُ



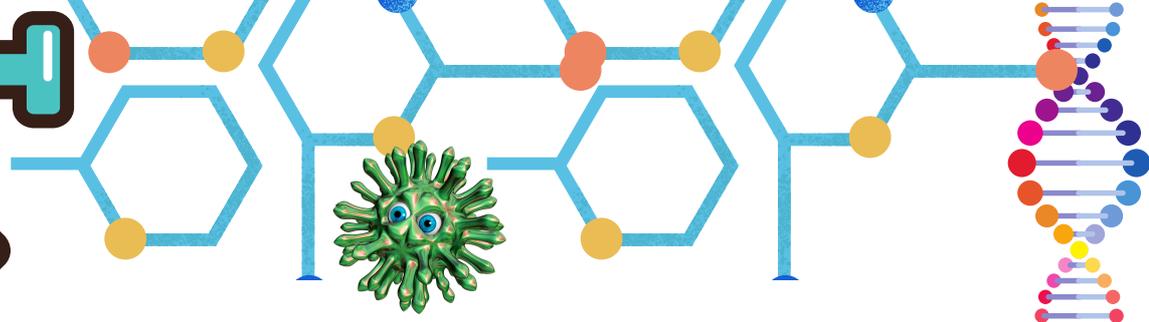
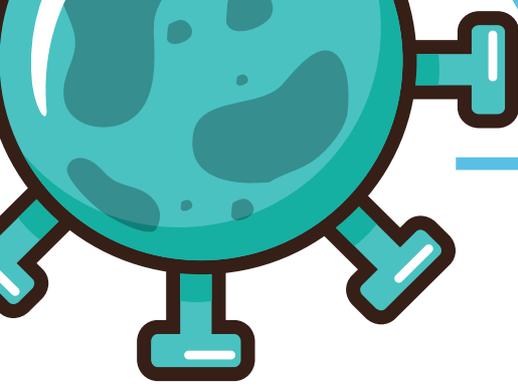
## السطر الاملائي

Blank writing area for the dictation exercise, consisting of a large rectangular box with a brown header and several horizontal lines for writing.

## سوال اليوم

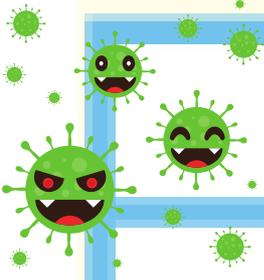


Blank writing area for the daily question, featuring a row of small grey squares above several horizontal lines for writing.



## أختبر نفسي

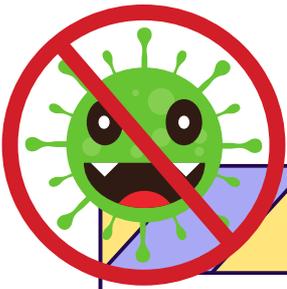
أتوقع. هل توجد فيروسات مفيدة وفيروسات ضارة؟



مَا يَحْدُثُ

مَا أَتَوَقَّعُ

التفكير الناقد. لماذا ينصح الأطباء بعدم مخالطة الأشخاص المُصابين بالأمراض المُعدية؟



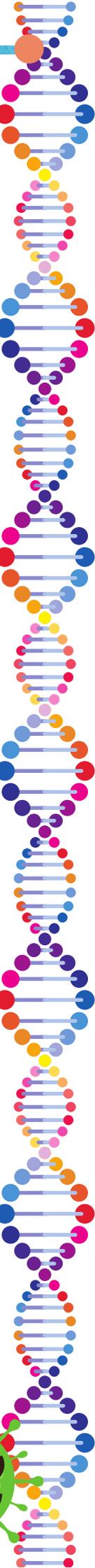
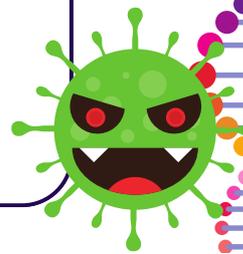
\_\_\_\_\_

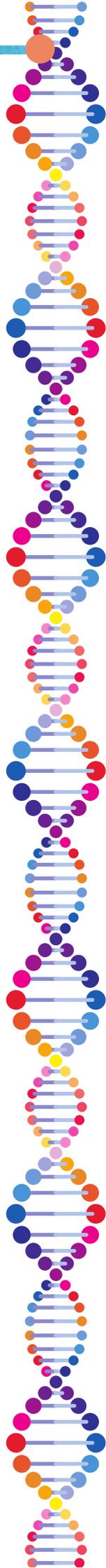
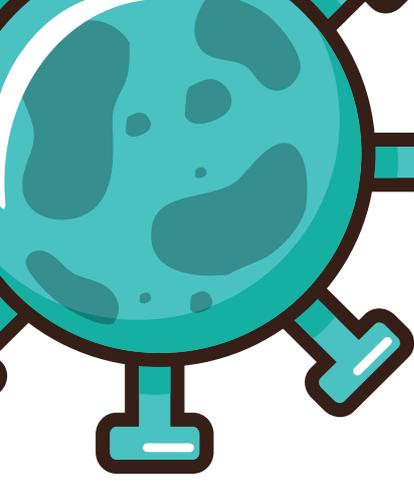
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







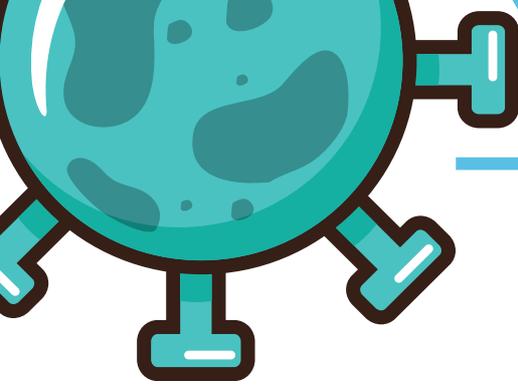
## السطر الاملائي

A large rectangular area with a brown border and a brown tab at the top, containing six horizontal lines for writing.

## سوال اليوم



Four horizontal lines for writing, positioned below the film strip graphic.



## أختبر نفسي

أَتَوَقَّعُ. لِمَاذَا يُخَطُّ بَعْضُ الْمَرْضَى فِي التَّمْيِيزِ بَيْنَ الزُّكَامِ وَالْأَنْفُلُونزَا؟

مَا يَحْدُثُ

مَا أَتَوَقَّعُ



التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ. لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا الْإِلْتِمَامُ بِالرَّاحَةِ فِي الْمَنْزِلِ عِنْدَمَا نَصَابُ بِالْمَرْضَى؟

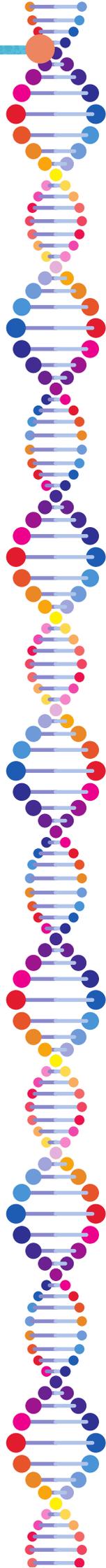
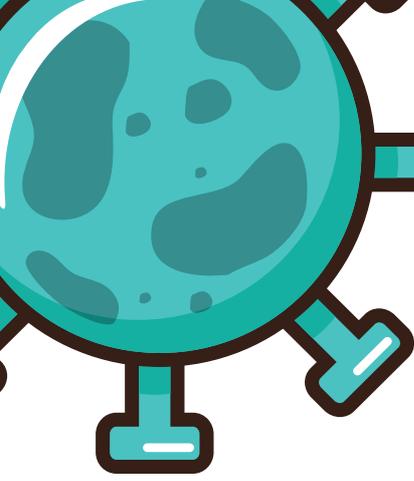


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





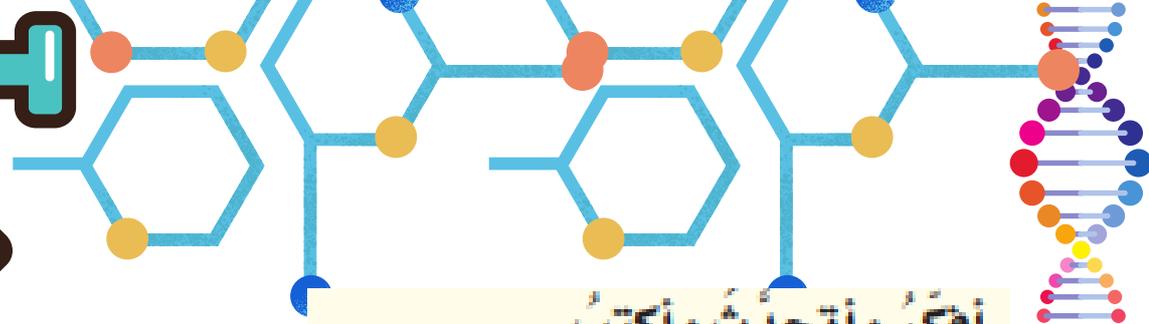
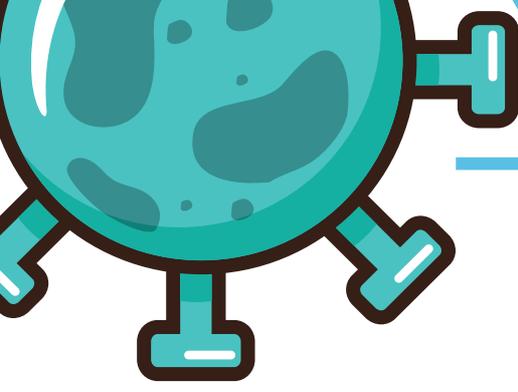
## السطر الاملائي

A large rectangular area with a brown border, containing a brown tab at the top and several horizontal lines for writing.

## سوال اليوم



Four horizontal lines for writing.



أفكرُ وأتحدثُ وأكتبُ

1 المبرداتُ. مَا المقصودُ بالمرضِ؟

A large rectangular area with a scalloped left edge, containing several horizontal blue lines for writing.



2 التّفكيرُ الناقدُ. لماذا تُوجدُ عُرفُ

لعزلِ بعضِ المرضى في المُستشفيات؟

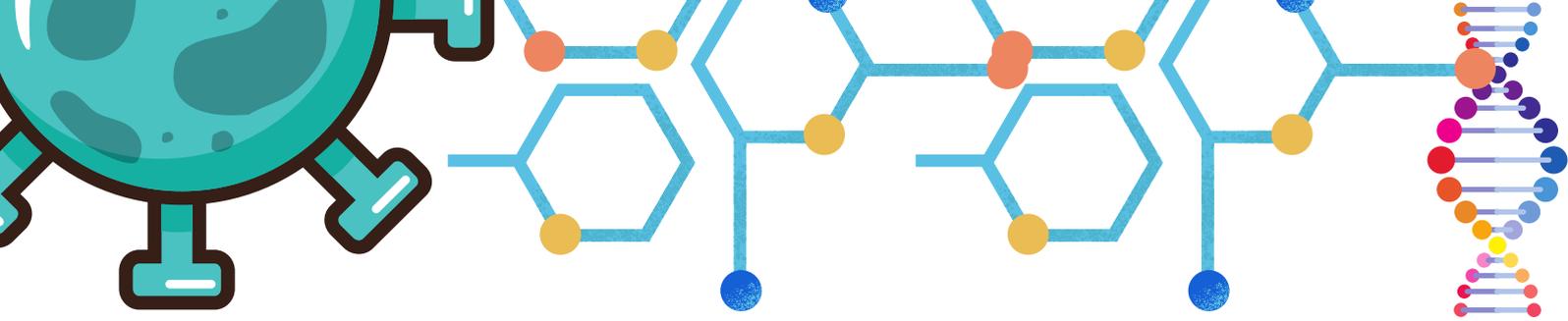
A large, light-colored banner-shaped area with a pointed right side, containing three horizontal blue lines for writing.



3 أتوقعُ. مَا الأعراضُ الشائعةُ التي يُمكنُ

أنْ يشعرَ بها المَرِيضُ المصابُ بالأنفلونزا؟

مَا أتوقعُ	مَا يحدثُ



السؤال الأساسي. ما الذي يُسبب لنا الأمراض؟

أختار الإجابة الصحيحة. درجة

حرارة جسم الإنسان الطبيعي هي:

أ- ٣٩ س.

ب- ٢٧ س.

ج- ٣٧ س.

د- ٢٩ س.

Handwriting practice area with a vertical list of six diamond-shaped checkboxes on the left and a series of horizontal lines for writing on the right. A red arrow points to the bottom right corner of the writing area.

العلوم والصحة



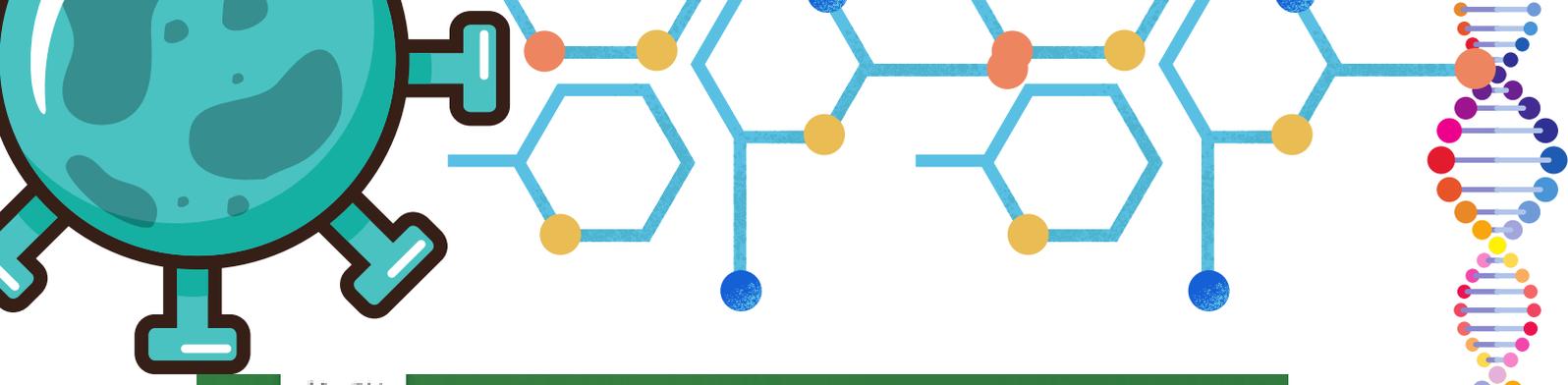
أبحث في مصادر المعلومات عن مسبب مرض الكزاز، وكيف يُصاب به الإنسان، وأي جهاز يصيب في جسمه.

العلوم والكتابة



أكتب مقالاً عن أسباب الإصابة بالتهنئة المعوية، وأعراضها وطرق الوقاية منها.

أختاري احد النشاطين  
أعملي بحث جميل ومختصر عنه  
من انتاجك طالبتى المبدعة  
وبتلخيصك



رابطہ التدریس الإلكتروني

www.kor.ac.ae

## الدُّرسُ الثَّانِي

# العدوى وانتقالها

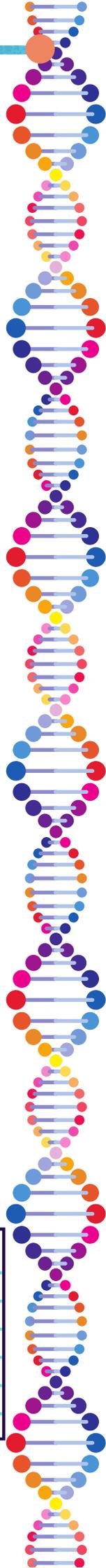


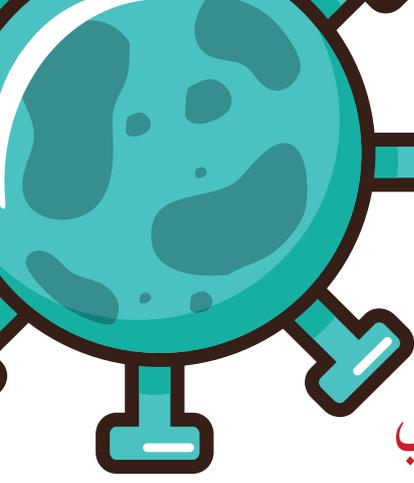
يصاب الإنسان بمرض الملاريا عندما  
تسسه أنثى بعوض الأنوفيلس الحاملة  
للمسبب المرضي .

### أَنْظُرْ وَأَسْأَلْ

الحشرات والحيوانات تُعدُّ أحدَ النواقلِ الحيويَّةِ للمرضِ. سَمِّ بعضَ الحشراتِ  
أو الحيواناتِ التي يُمكنُ أَنْ تنقلَ الأمراضَ.

Blank lined writing area for student response.





## السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, held by a brown paperclip.

**أقرأ و أتعلم**

**السؤال الأساسي**  
ما الذي يُسبب لنا الأمراض؟

**المضردات**

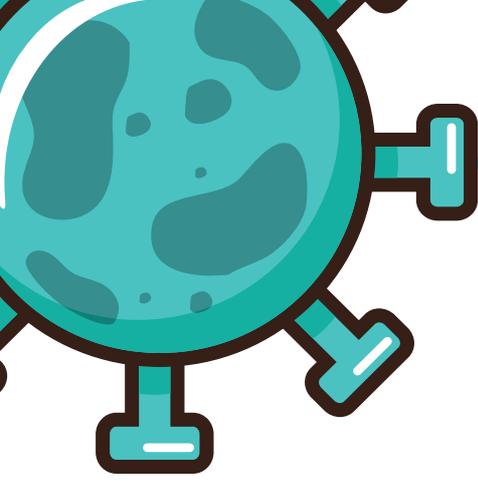
- المرض
- الأمراض غير المعدية
- الحساسية
- الأمراض المعدية
- الفيروسات
- البكتيريا
- الفطريات

**مهارة القراءة** ✓  
التوقع

ما أتوقع	ما يحدث

## سوال اليوم

Blank lined paper for writing the answer to the daily question.



## أختبر نفسي

استنتج. كيف تُسهم النظافةُ في منع انتشارِ المرضِ؟

استنتاجات	أدلة من النص

التفكير الناقد. لماذا يُنصحُ بأخذ احتياطات أكثر عند ارتياد الأماكن المزدحمة؟

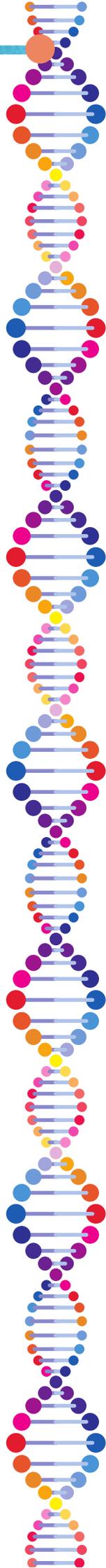
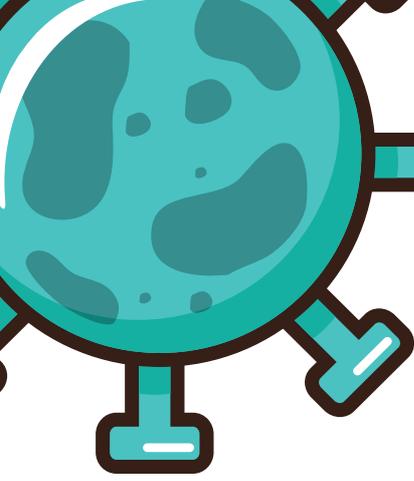


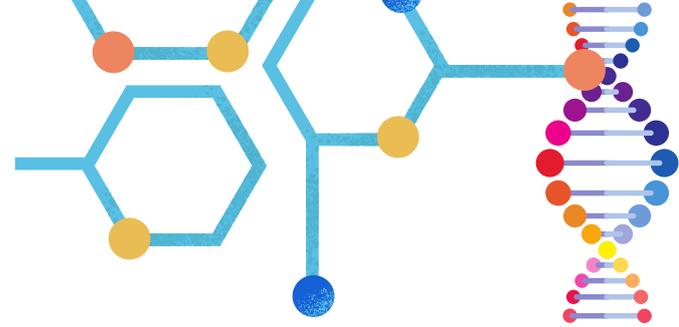
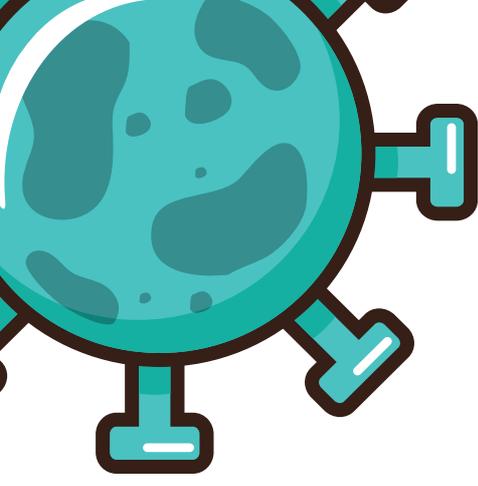
---

---

---

---





## السطر الاملائي

## سوال اليوم

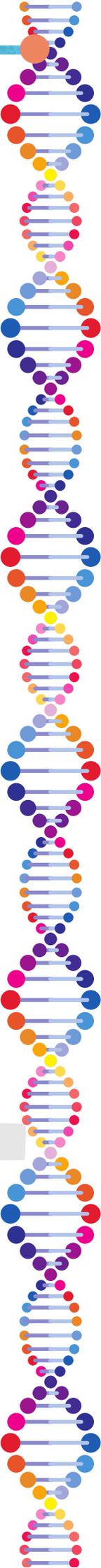


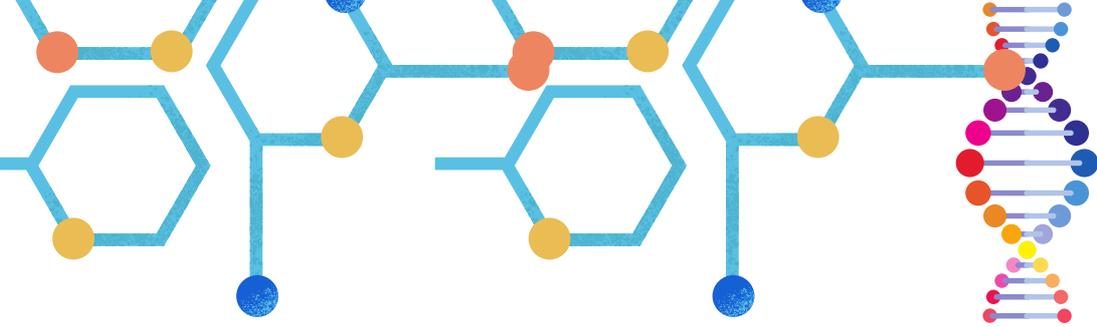
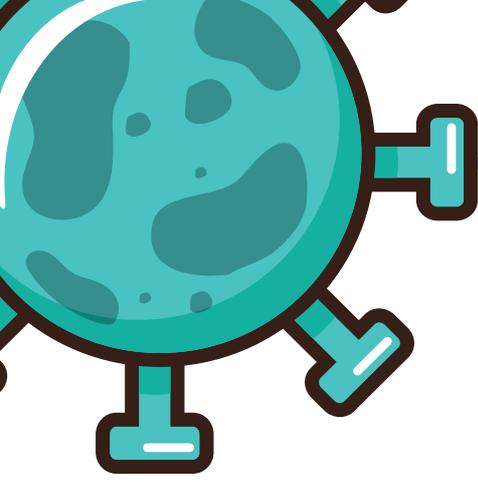
---

---

---

---





## أختبر نفسي

استنتج. ما الفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة الاصطناعية؟

استنتاجات	أدلة من النص

التفكير الناقد. لماذا من الضروري أن يكمل الطفل جميع جرعات التطعيم المقررة من وزارة الصحة؟

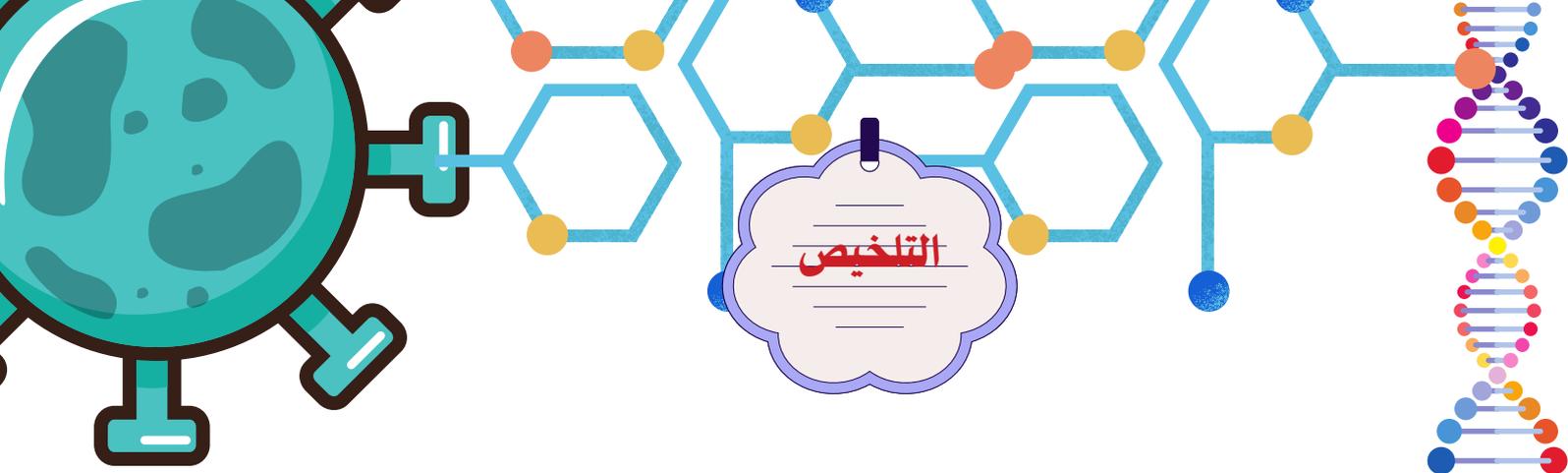


---

---

---

---





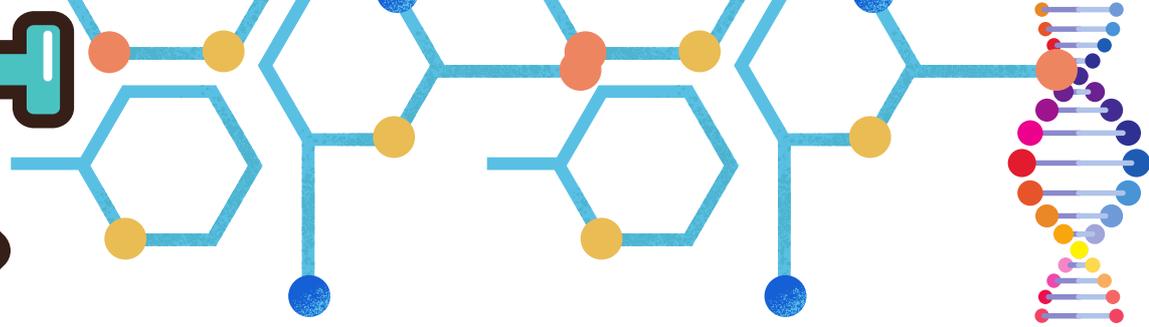
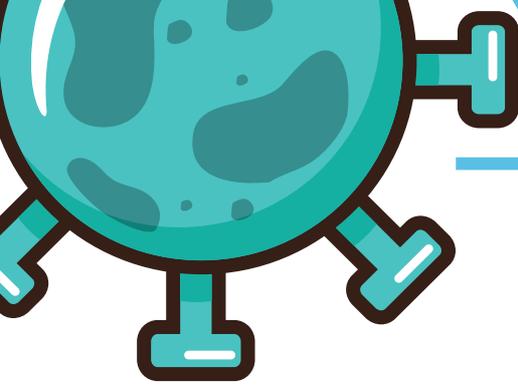
## السطر الاملائي

Blank writing area with a brown header and horizontal lines.

## سؤال اليوم



Blank writing area with horizontal lines.



## أختبر نفسي

استنتج. كيف يُساعد التّطعيمُ على حماية جسم الإنسان؟

استنتاجات

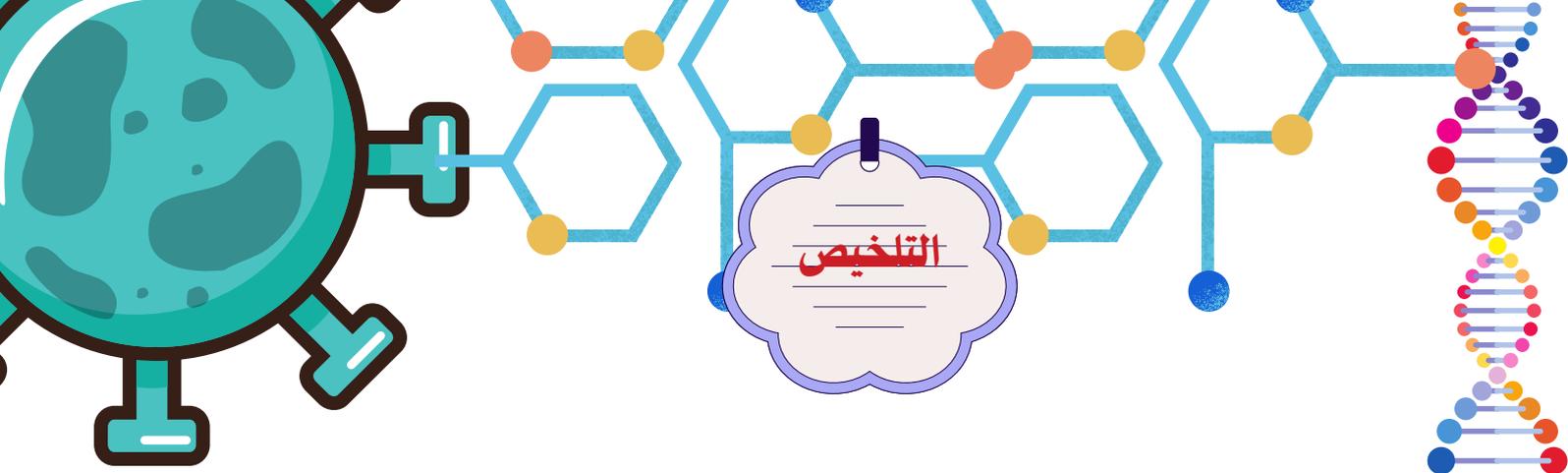
أدلة من النص

التفكير الناقد. للعديد من الأمراض أعراض تشبه  
أعراض الأنفلونزا. فلماذا لا يكون لقاح الأنفلونزا فعالاً  
ضد الإصابة بهذه الأمراض؟

Hand-drawn yellow scribble on the left side of the page.

A row of 12 small grey squares.

Four horizontal lines for writing.



التلخيص



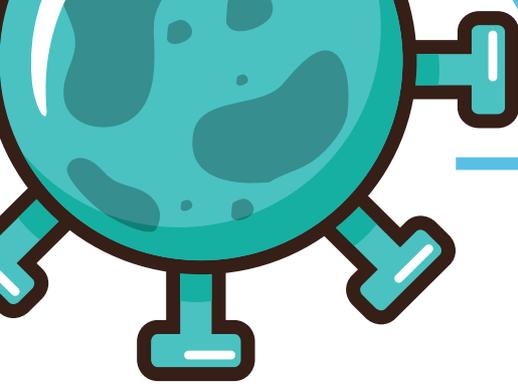
## السطر الاملائي

Blank writing area with a brown header and horizontal lines.

## سؤال اليوم

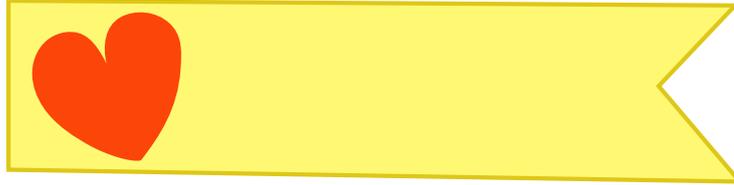


Four horizontal lines for writing.



أفكرُ وأتحدّثُ وأكتبُ

١ المبردات. ما المقصودُ بنواقل المرض؟



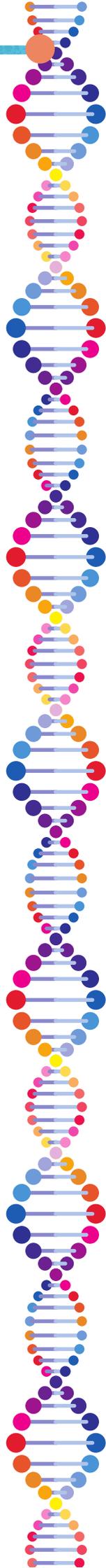
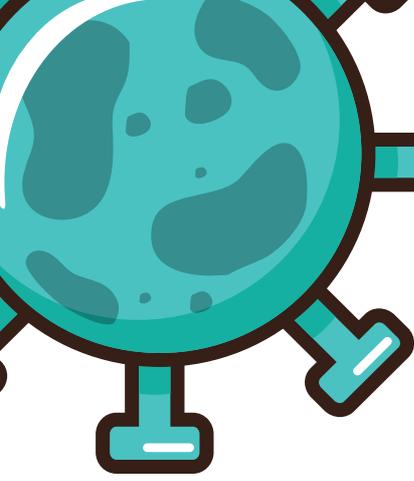
٢ استنتج. ما الذي يحدثُ إذا تناولتُ طعامكَ ويدكَ مُتسخةً؟

استنتاجاتُ	أدلةٌ من النصِّ

٣ التّفكيرُ الناقدُ. لا يُصابُ الإنسانُ بالجُدري المائيّ إلا مرةً واحدةً في حياته. أفسرُ إجابتي.

- 
- 
-







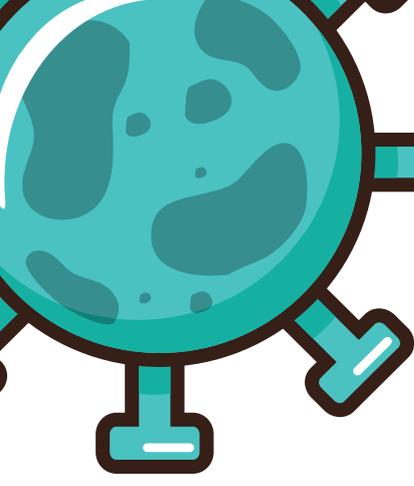
## السطر الاملائي

A large rectangular area with a brown header and six horizontal lines for writing.

## سؤال اليوم



Four horizontal lines for writing.



4 أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ. ما

الخلايا التي تهاجمُ مسبباتِ المرضِ؟

أ- خلايا الدَّمِ الحمراء.

ب- خلايا الدَّمِ البيضاء.

ج- الصفائحُ الدَّمويةُ.

د- الخلايا العصبيةُ.

5 السؤالُ الأساسيُّ. كيفَ تنتقلُ الأمراضُ

إلى أجسامنا؟



العلومُ والفنُّ



أرسمُ كيفَ تقومُ خليةُ الدَّمِ البيضاء بمهاجمةِ  
مسبباتِ الأمراضِ في أجسامنا.

العلومُ والكتابةُ



أكتبُ مقالاً عن أفضل الوسائل التي تُساعدك على  
تقوية مناعة جسمك من مسبباتِ الأمراضِ.

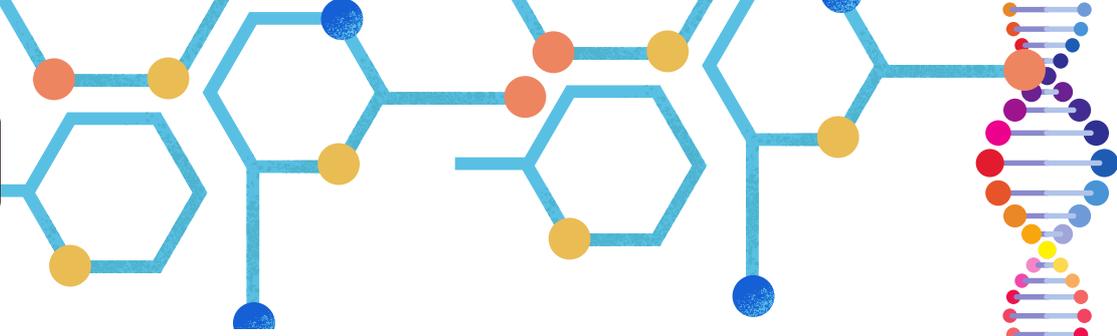
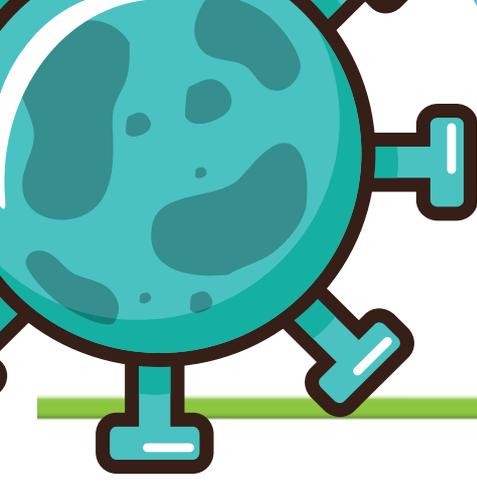


## المفردات

أكمل كلاً من الجمل التالية بالكلمة المناسبة :

الأنف والقم	الفيروسات
المياه الملوثة	التطعيم
المناعة	المرض

- ١ ..... حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي، ترتبط غالباً بأعراض وعلامات.
- ٢ تسلك سلوك المخلوقات الحية أحياناً وسلوك الأشياء غير الحية أحياناً أخرى. تُهاجم جسم المخلوق الحي وتُسبب له المرض ولها العديد من الأشكال تُسمى .....
- ٣ تجنب السباحة في .....
- ٤ ينبغي تغطية ..... بمناديل ورقية عند العطس.
- ٥ جرعات يوصى بها ..... للتقليل من فرصة الإصابة بالمرض.
- ٦ قدرة الجسم على التصدي لمسببات الأمراض تُسمى .....



## نموذج اختبار (١)

### أختار الإجابة الصحيحة :

- ١ أجسام غير حيّة قادرة على إصابة المخلوقات الحيّة بالأمراض ولا تُرى بالعين المجردة.
- أ. البكتيريا. ج. الفطريات.  
ب. الفيروسات. د. الحشرات.

- ٢ حالة غير طبيعيّة تُؤثّر على جسم المخلوق الحيّ، وترتبط غالبًا بأعراض وعلامات مختلفة، قد تُسببها الفيروسات والبكتيريا.
- أ. النوم. ج. الخوف.  
ب. المرض. د. الأرق.

- ٣ الأمراض ..... تنتقل من مخلوقٍ لآخر.
- أ. المعدية. ج. العقلية.  
ب. غير المعدية. د. النفسية.

### ٤ من طرق انتقال العدوى:

- أ. غسل اليدين. ج. ارتداء القفازات.  
ب. ارتداء الكمامة. د. الأطعمة المكشوفة.

### ٥ تُعدُّ الكلاب والقطران والطيور والبعوض نواقل:

- أ. حيوية. ج. صناعية.  
ب. لا حيوية. د. طبيعية.

### ٦ خلايا تستهدف مسببات الأمراض هي:

- أ. خلايا الدّم البيضاء. ج. خلايا الجلد.  
ب. خلايا الدّم الحمراء. د. الخلايا العصبية.

### ٧ تنتقل الملاريا من الجسم المُصاب إلى الجسم السليم بواسطة:

- أ. الذباب. ج. الكلاب.  
ب. البعوض. د. القطط.

### ٨ أيّ ممّا يلي يُعدُّ من الأمراض غير المعدية:

- أ. مرض القلب. ج. جذريّ الماء.  
ب. الزكام. د. الأنفلونزا.



## الفصل الخامس

# التغذية والصحة

قال تعالى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ﴾ (٣١)

القارة  
القائمة  
كيف تكون بصحة  
جيدة؟

الأسئلة الأساسية

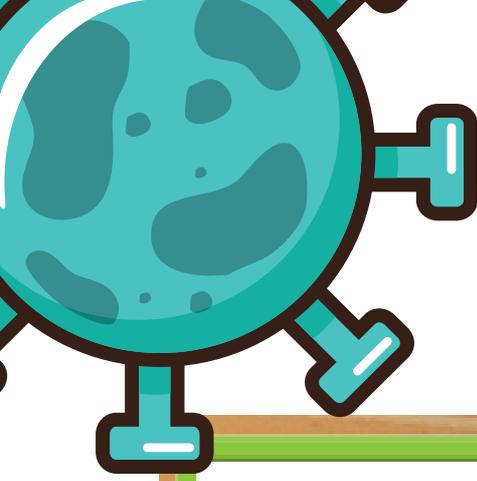
الدرس الأول

كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

الدرس الثاني

كيف يكون غذاؤنا صحياً؟





## مفرداتُ الفكرة العامة

الفترة العامة



### الصحة

هي حالة اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً ونفسياً.



### الهرم الغذائي

عبارة عن خريطة أو دليل يومي للعناصر الغذائية، بحيث يوضح أنواع الغذاء المختلفة التي يجب أن يتناولها الإنسان مُتدرجة من الأسفل إلى الأعلى حسب أهميتها وكميتها.



### العادات الصحية

سلوكيات تُفيد وتساعد الإنسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيداً عن الأمراض.



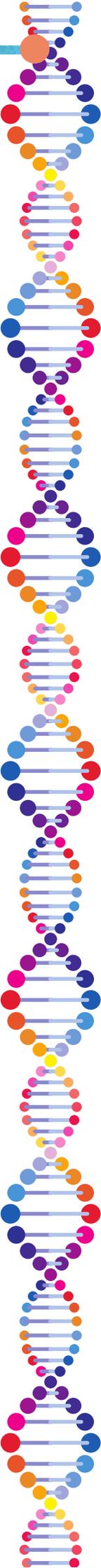
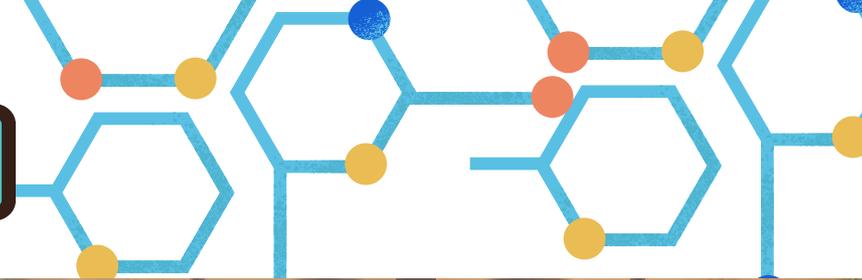
### الرياضة

هي مجموعة من الحركات المنتظمة تهدف إلى تحسين الصحة، وتحقيق المتعة والتسلية.



### النظام الغذائي المتوازن

هو نظام غذائي يتكوّن من مجموعة العناصر اللازمة لأجسامنا بشكل متوازن.



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

# المُحَافَظَةُ عَلَى الصِّحَّةِ



أَنْظُرْ وَأَتَسَاءَلْ

مُمارِسةُ الرِّياضةِ تُحدِثُ تَغْيِراتٍ في جِسمِكَ.  
صِفْ هَذِهِ التَّغْيِراتِ؟





## السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, held by a brown paperclip at the top.

## سؤال اليوم

**أقرأ و أتعلم**

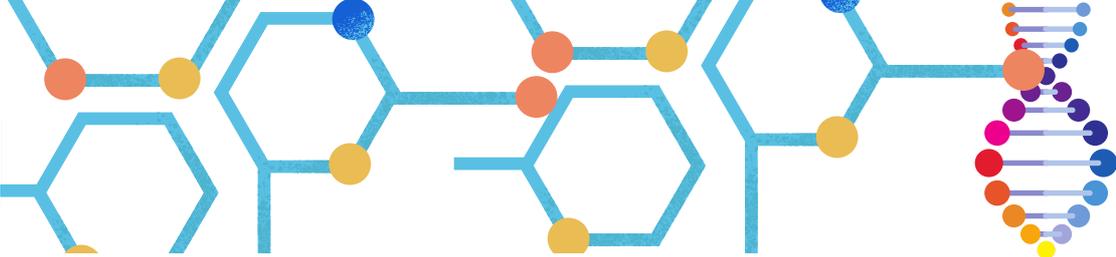
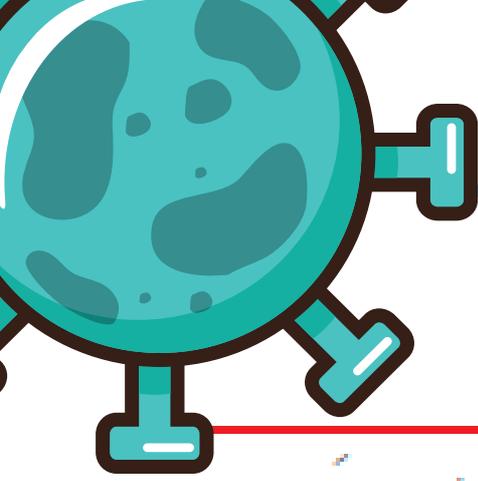
السؤال الأساسي  
كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

المفردات  
الصحة  
العادات الصحية

مهاره القراءة ✓  
التلخيص

المُلخَص

Diagram showing three empty boxes pointing to a box labeled 'المُلخَص' (Summary).



# أختبر نفسي

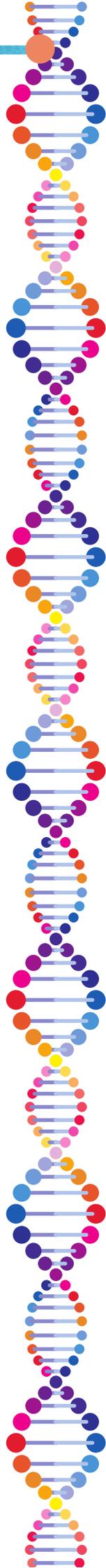
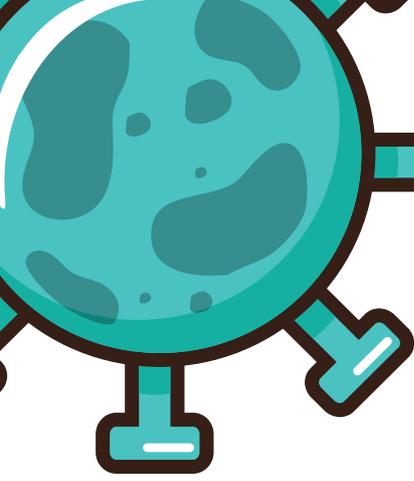
أُلخص. العاداتِ الصَّحيَّةُ التي تُجنِّبني المرضَ.

المُلخَصُ

Three empty boxes for writing, connected by arrows pointing to the 'المُلخَصُ' box.

التَّفكيرُ النَّاقِدُ. لماذا يجبُ علينا غسْلُ اليدينِ  
بصُورةٍ مُتكرِّرةٍ؟

Five horizontal lines for writing.





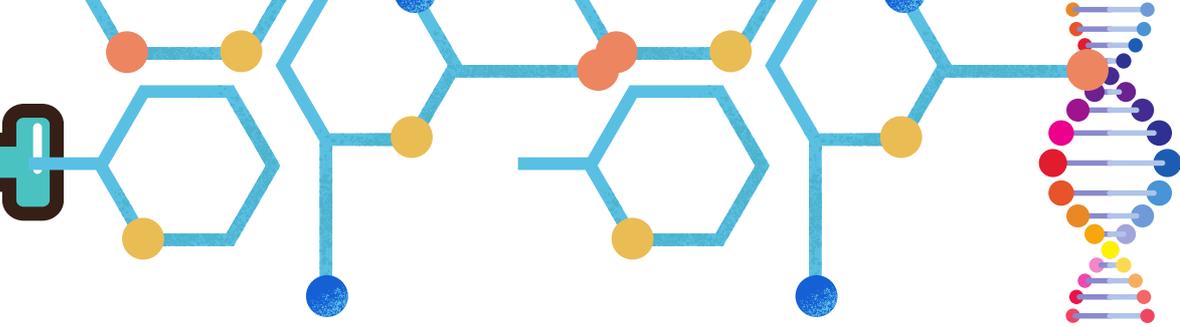
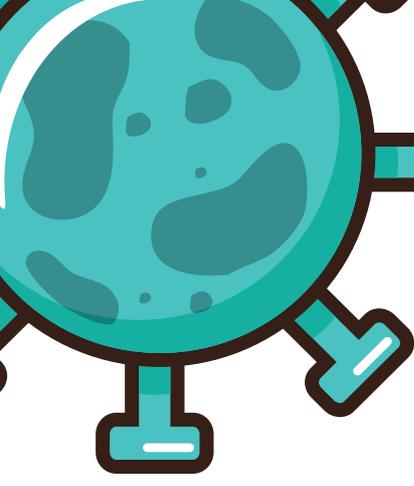
## السطر الاملائي

Blank writing area with a brown header and horizontal lines.

## سؤال اليوم



Blank writing area with horizontal lines.



## أختبر نفسي

ألخص. أهم فوائد النوم المبكر على صحتي.

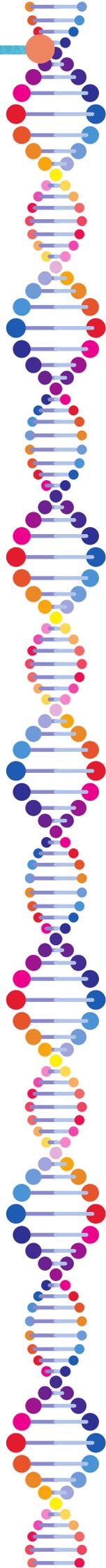
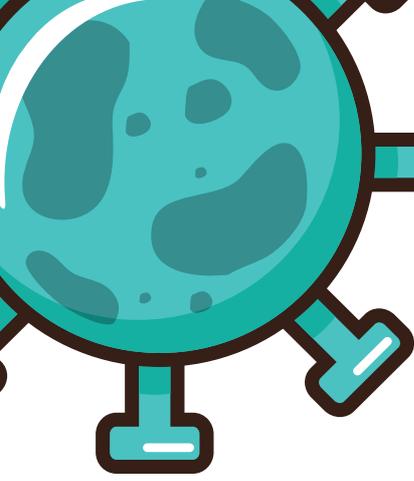
المُلخَص

Three empty rectangular boxes for writing the summary.

التفكير الناقد. لماذا ينصح الأطباء بالنوم

ليلاً؟

An empty rectangular box for writing the answer to the question.





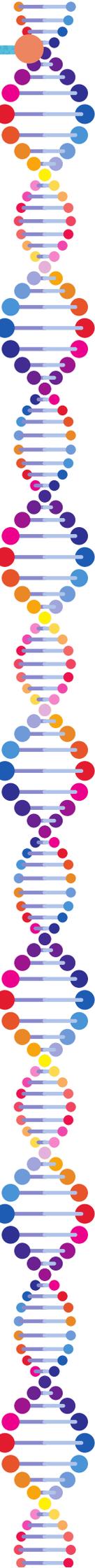
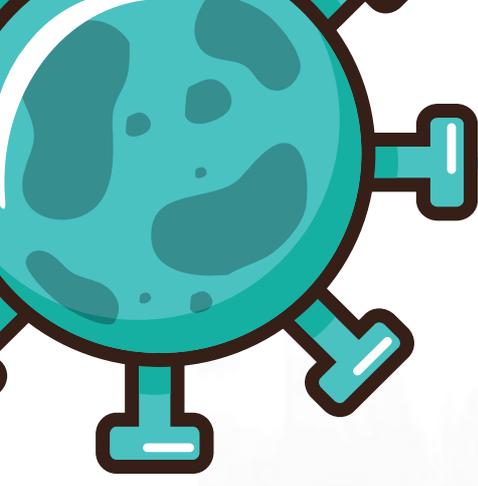
## السطر الاملائي

A large rectangular area with a brown border, containing a brown rectangular tab at the top and several horizontal lines for writing.

## سؤال اليوم



Four horizontal lines for writing.



## أختبر نفسي

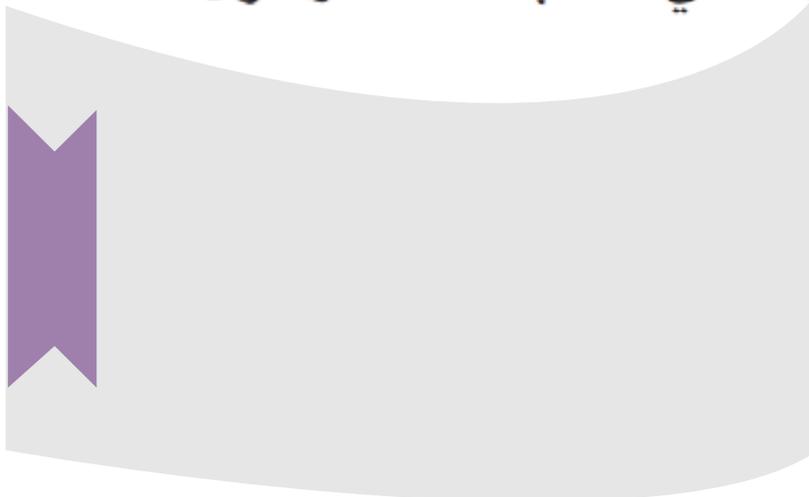
أَلْخَصُّ. أَهْمِيَّةُ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ فِي المَحَافِظَةِ

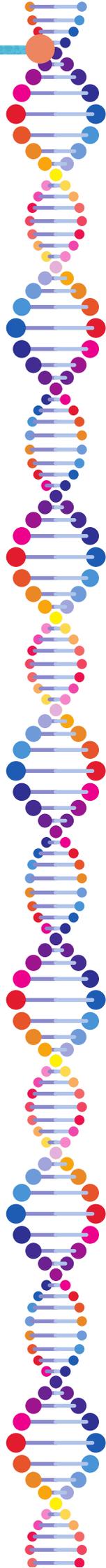
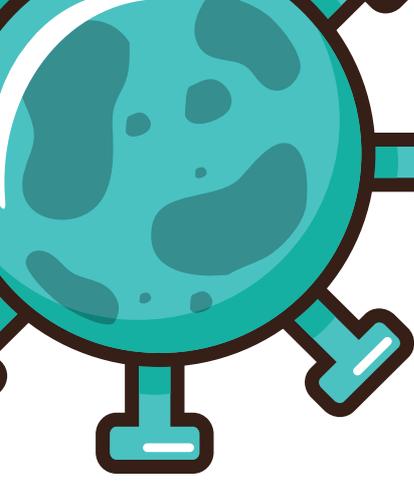
على صحتي؟

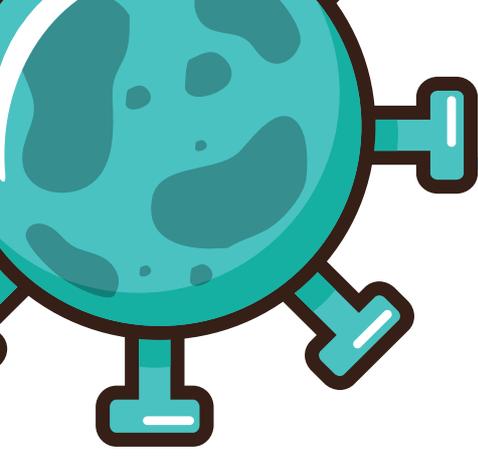
المُلخَص

Three empty rectangular boxes for writing answers, connected to the 'المُلخَص' box by arrows.

التَّفْكِيرُ النَّاقدُ. لِمَاذَا تُشجِّعُ وَزَارَةُ الرِّيَاضَةِ  
على المُشَارَكَةِ فِي مُسَابَقَاتِ المَارَاثُونِ؟







1 المَضرَدَات: ..... حالة اكتمال

السلامة الجسدية والعقلية والنفسية  
وليست مجرد انعدام المرض أو العجز.

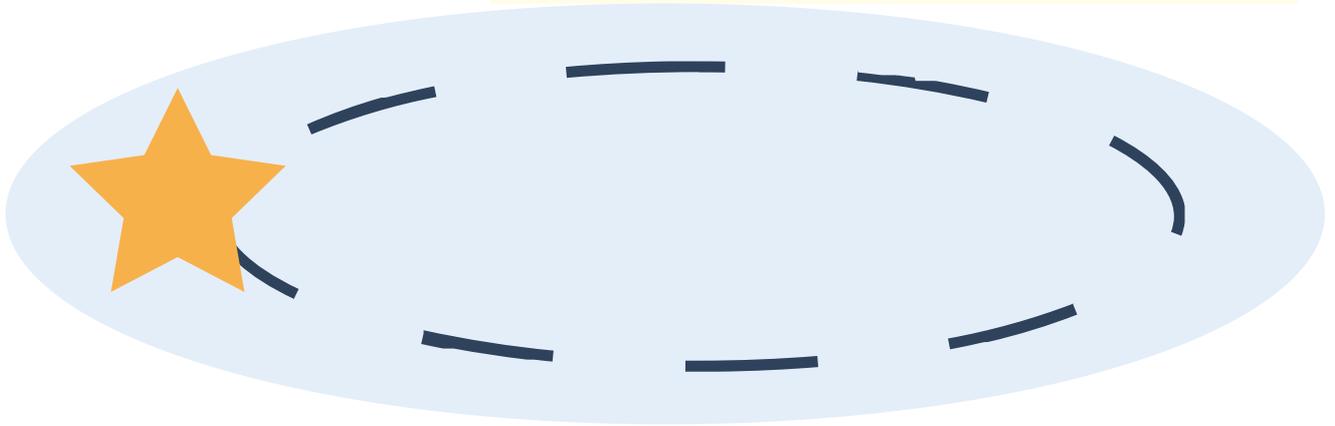
2 أَلْخُص. السُّلوكِيَاتِ اليَوْمِيَّةُ الَّتِي تَعزِّزُ  
الصُّحَّةَ الجَيِّدَةَ.

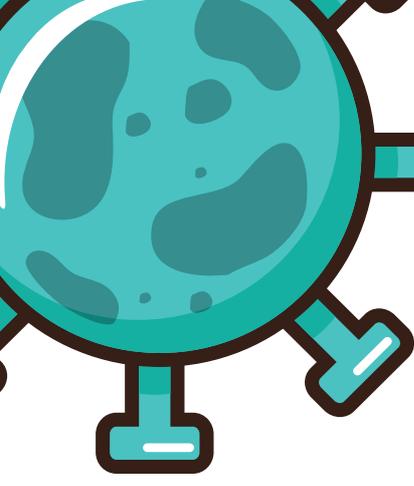
مُلَخَّصٌ  
الْمَلْخُصُّ

Three empty rectangular boxes for notes, connected by lines to the central text box.

3 التَّفَكِيرُ النَّاقِدُ. لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا تَجَنُّبُ

الإكثارِ مِنْ شَرِبِ المَشْرُوبَاتِ الغَازِيَّةِ؟





## ٤ أختارُ الإجابةَ الصحيحةَ.

من العاداتِ غيرِ الصُّحيةِ:

أ- ممارسةُ الرياضةِ.

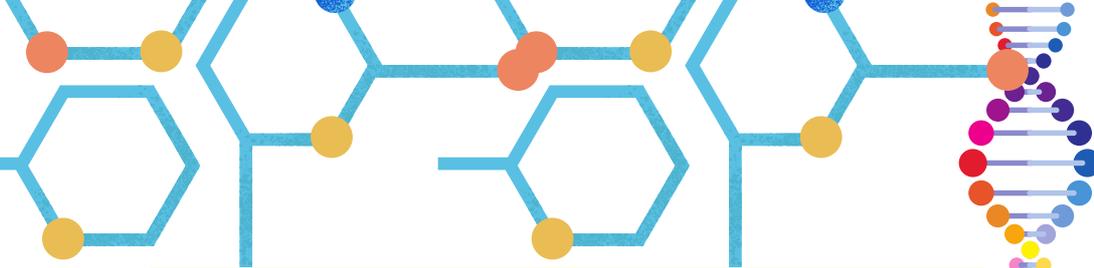
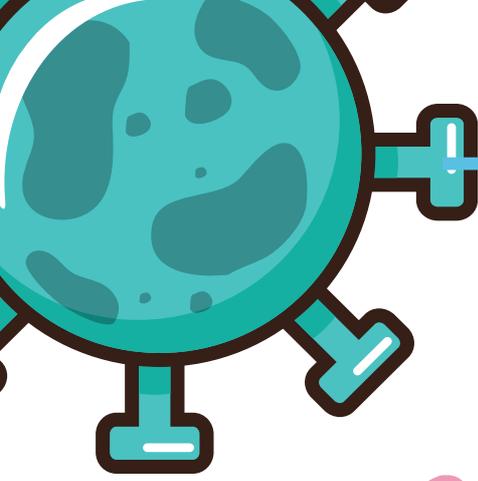
ب- شربُ الماءِ بكمياتٍ كافيةٍ.

ج- النومُ مبكراً.

د- الإكثارُ من تناولِ السُّكرياتِ.

٥ السُّؤالُ الأساسيُّ. كيفَ نحافظُ على

صحةِ أجسامنا؟



## العلوم والكتابة



فوائد الرياضة ،

أكتب تقريراً حول أهمية المحافظة على نظافة الأسنان،  
مُستخدماً مصادر المعلومات المختلفة.

## العلوم والرياضيات



إذا علمت أن معدل ساعات النوم المناسبة خلال اليوم  
تبلغ 8 ساعات تقريباً، فكم معدل ساعات النوم المناسبة  
خلال أسبوع؟



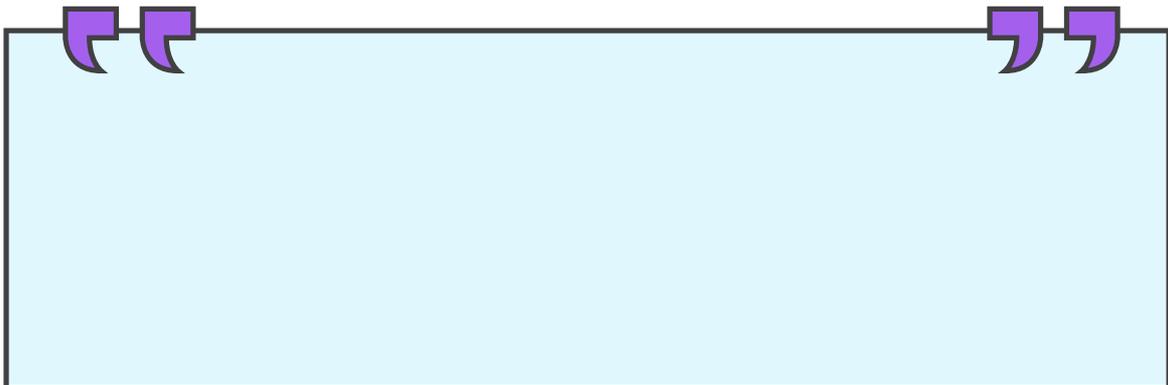
## الدرس الثاني

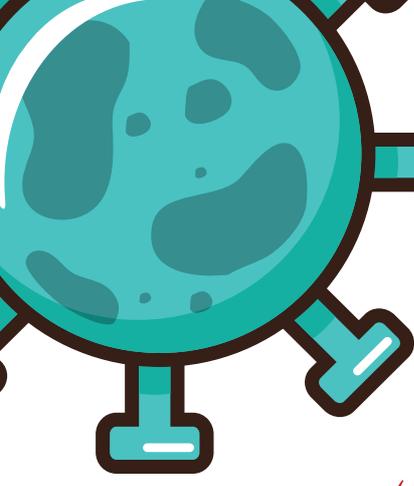
# الغذاء والتغذية



## انظر واتساءل

يحتاج الإنسان إلى تناول مجموعة من الأطعمة التي تشكل الغذاء الصحي الأكثر توازناً، هل يمكن أن تعدد الأطعمة التي تشكل غذاءً متوازناً لصحة الجسم؟





## السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, with a brown paper strip at the top.

## أقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي  
كيف يكون غذاؤنا صحياً؟

المفردات

الغذاء المتوازن

الكربوهيدرات

البروتينات

الدهون

الفيتامينات

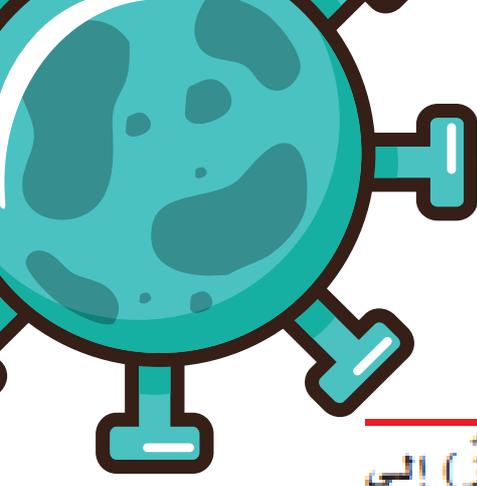
الهرم الغذائي

مهارة القراءة

التصنيف


## سؤال اليوم

Blank lined paper for writing the answer to the daily question.

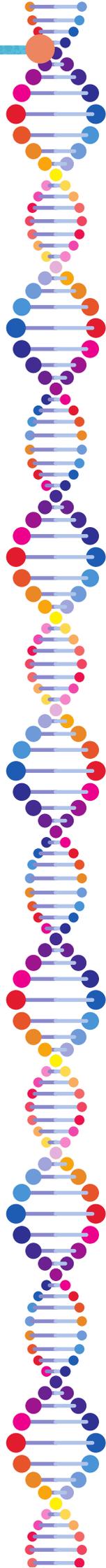
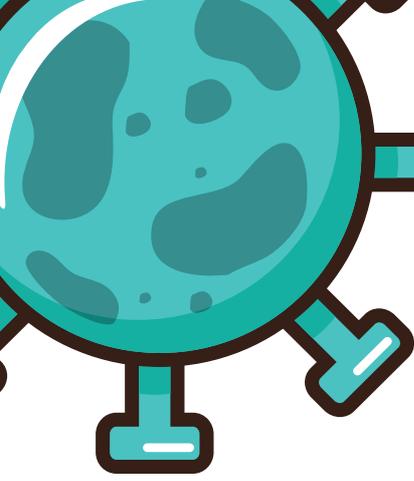


## أختبر نفسي

أصنّف، المواد الغذائية التالية : ( بيض - سمك - أرز - خبز ) إلى مجموعتين: مجموعة الكربوهيدرات، ومجموعة البروتينات.


التفكير الناقد. ماذا يحدث للجسم إذا اعتمد الإنسان في غذائه على صنف واحد فقط من المواد الغذائية ؟

“ ”





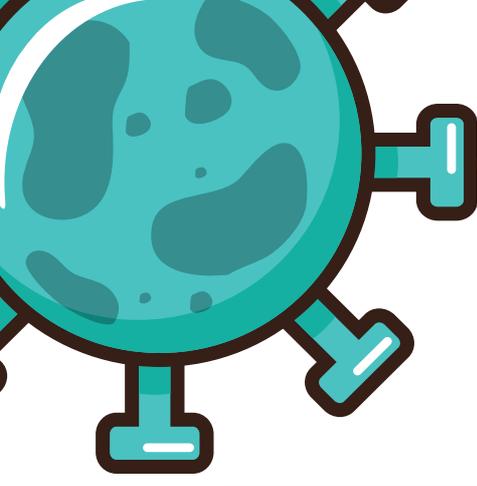
## السطر الاملائي

A large rectangular area with a brown border, containing a brown tab at the top and several horizontal lines for writing.

## سؤال اليوم



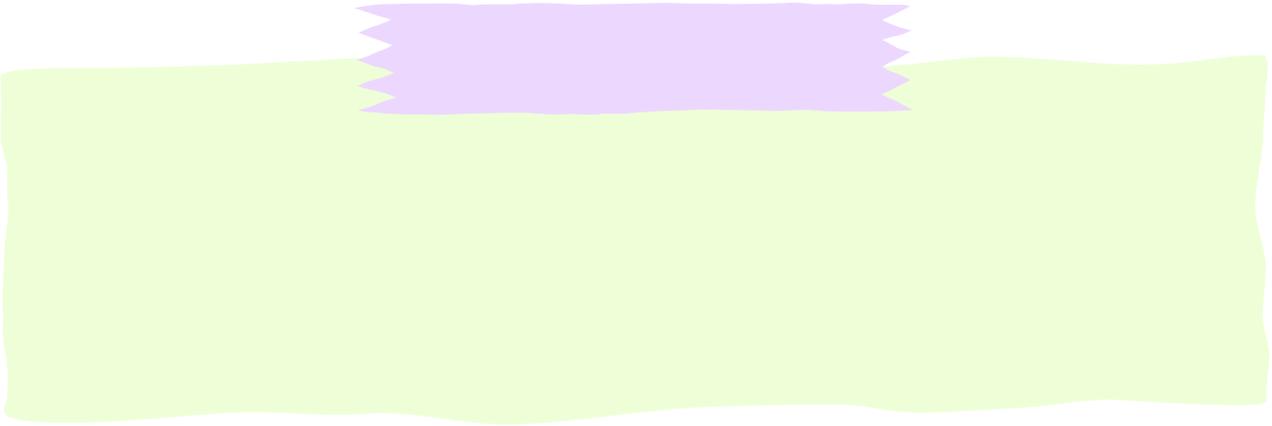
Four horizontal lines for writing.

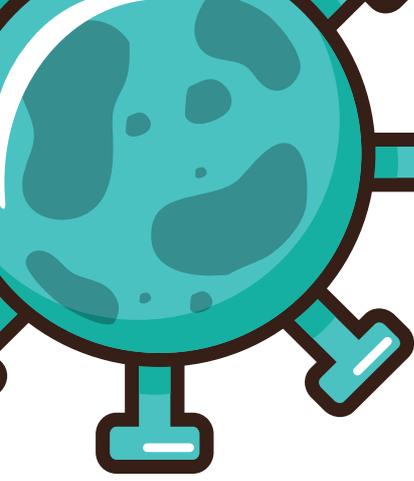


## أختبر نفسي

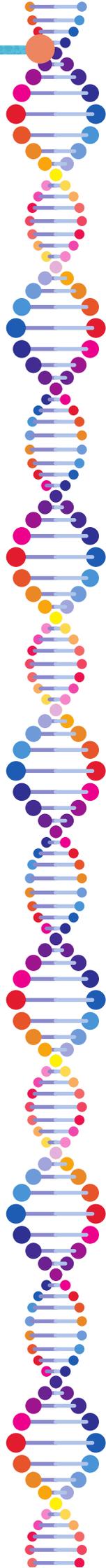
أصنّف، المواد الغذائية التالية (الأرز - الزبدة - الزيت - البطاطس) إلى مجموعتين: (مجموعة الكربوهيدرات، ومجموعة الدهون).


التفكير الناقد. لماذا يُعدُّ تناول الفيتامينات مهمًا لصحة الإنسان؟





التلخيص





## السطر الاملائي

A large rectangular area with a brown border, containing a brown tab at the top and several horizontal lines for writing.

## سؤال اليوم



Four horizontal lines for writing.



## أختبر نفسي

أصنّف البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات - الأملاح المعدنية إلى مجموعتين حسب فوائدها: إمداد الجسم بالطاقة - النمو وبناء العظام.


التفكير الناقد. لماذا يُعدُّ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ مهمًا لصحةِ الجسمِ؟



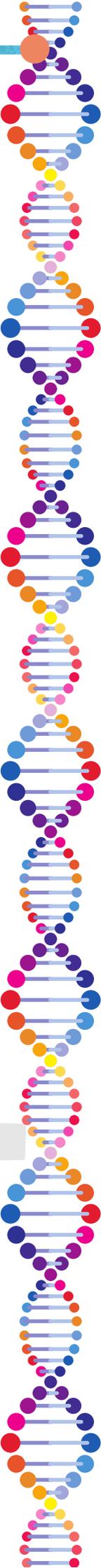
## السطر الاملائي

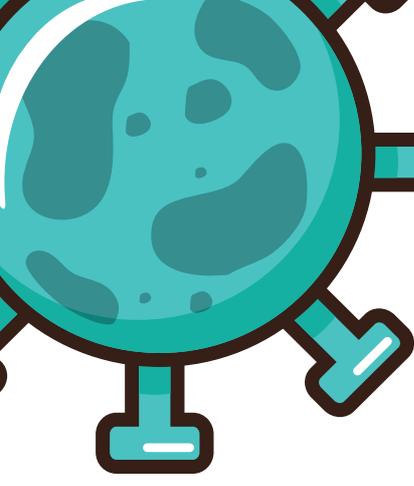
A large rectangular area with a brown border and a brown tab at the top, containing six horizontal lines for writing.

## سؤال اليوم



Four horizontal lines for writing, positioned below the row of gray squares.





المُضردَاتُ..... يُشكَلُ

ثُلثي جسم الإنسان تقريبًا، ويساعدُ على  
التُّخلص من الفضلات ويحافظُ على  
درجة حرارة الجسم.

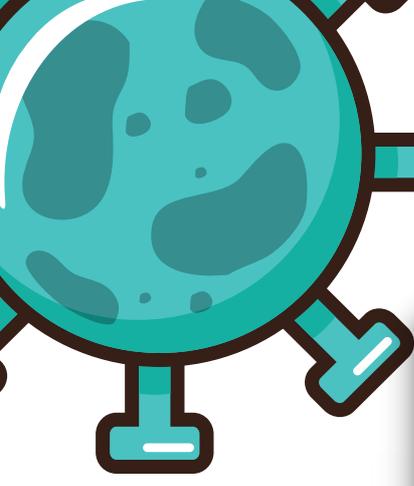
أصنّفُ : مكونات فطيرة التُّفاح : الدُّقيقِ

- الزبدة - البيض - التُّفاح - السُّكر -

الماء، حسب مجموعات المواد الغذائية  
التي تنتمي إليها .


٣ التُّفكيرُ النَّاقِدُ : لماذا يجبُ شربُ الحليبِ

بشكلٍ عام، وفي السُّنواتِ الأولى من عُمرِ  
الطفلِ بشكلٍ خاصٍ؟



## 4 أختارُ الإجابةَ الصحيحةَ. تُساعدُ

الجسمَ على النُّموِّ وتعويضِ الخلايا  
التَّالفةِ فيه.

- أ- الدُّهُون      ب- الأملاح المعدنية  
ج- البروتينات      د- الألياف

## 5 السؤالُ الأساسيُّ. كيفَ يكونُ غذاؤُنَا صحيًّا؟

### العلومُ والفنُّ

لوحةٌ صُور.

أجمعُ صورًا لأطعمةٍ مُختلفةٍ، وصنّفُها حسبَ  
المجموعةِ الغذائيةِ التي تنتمي إليها ثمَّ نظمُها  
على لوحةٍ.

### العلومُ والكتابةُ

أهميةُ الغذاءِ.

أكتبُ مقالًا توضحُ فيه أهميةَ الغذاءِ الصحيِّ  
المتوازنِ، وأعرضُه على زملائك في الصفِّ.





أكملُ كلاً منَ الجملِ التَّاليةِ بالكلمةِ المناسبةِ

الرِّياضةُ الأُملاحُ المعدنيَّةُ

الكربوهيدراتُ الهرمُ الغذائيُّ

البروتيناتُ المَآءُ

١ ..... هوَ دليلٌ يُحدِّدُ حاجاتِ

الفردِ الغذائيَّةِ الَّتِي يجبُ تناولها.

٢ ..... هيَ مصدرُ الطَّاقةِ

الرئيسِ في الجسمِ.

٣ ينبغي مُمارسةُ ..... بشكلِ

يوميِّ.

٤ الموادُّ الَّتِي تدخلُ في تكوينِ العظامِ

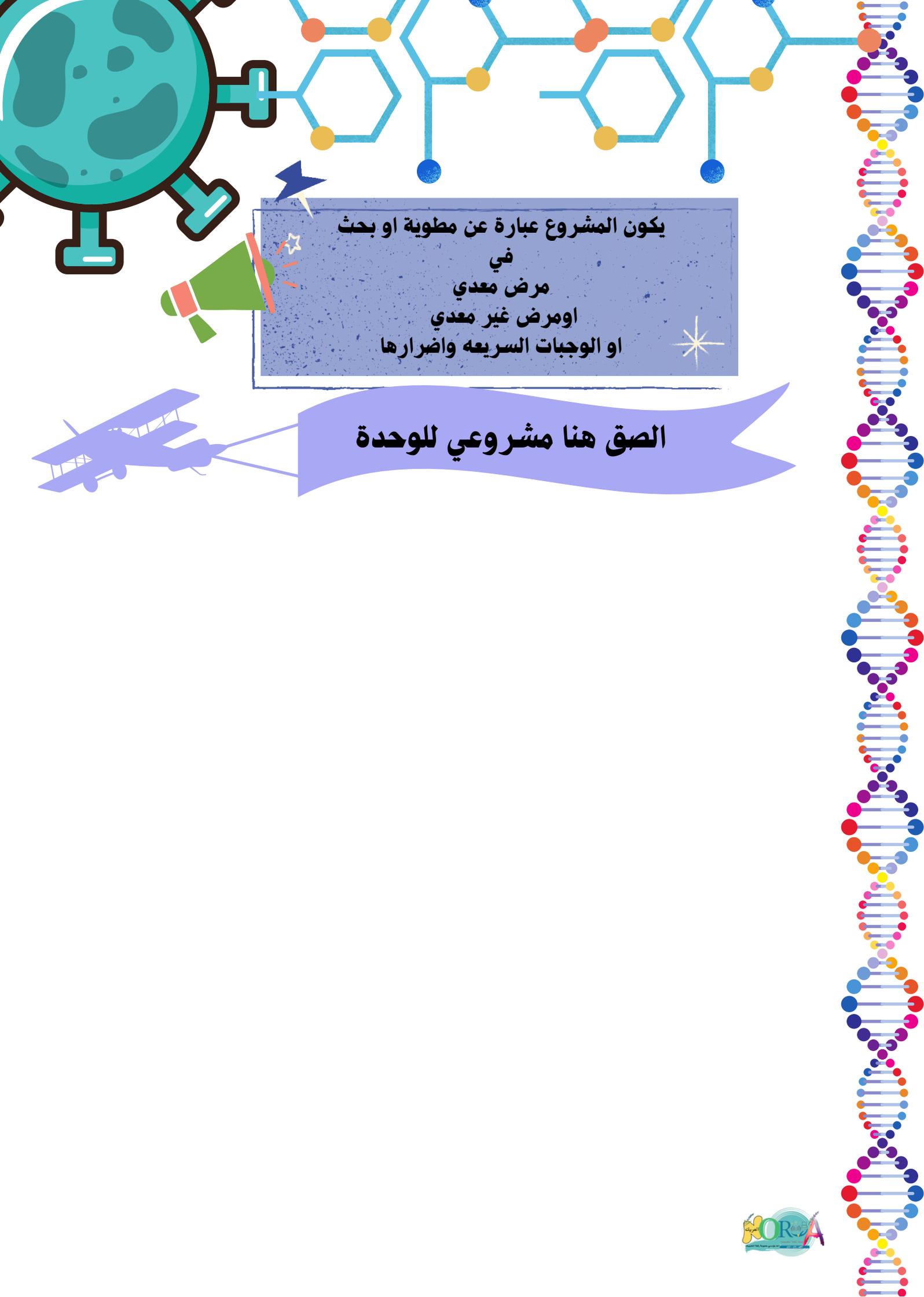
والأسنانِ هيَ .....

٥ ..... تساعدُ الجسمَ على

النُّموِّ وتعويضِ الخلاياِ التَّالفةِ.

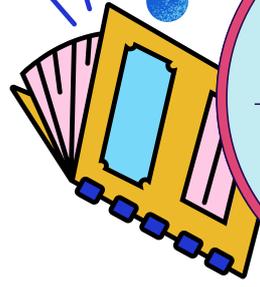
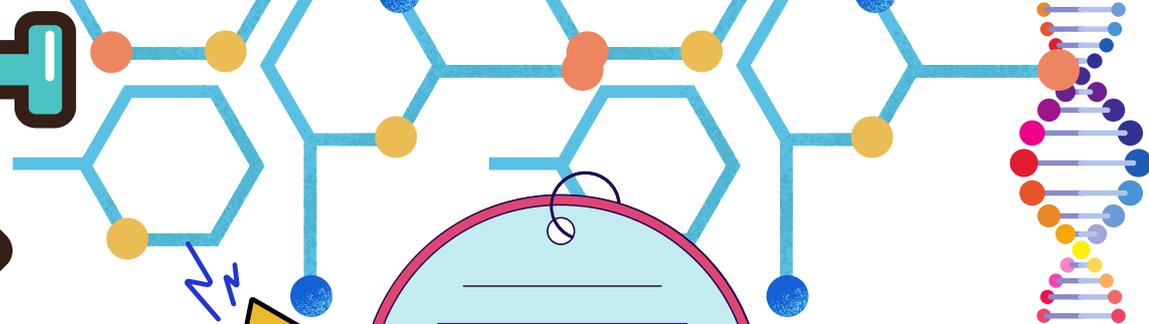
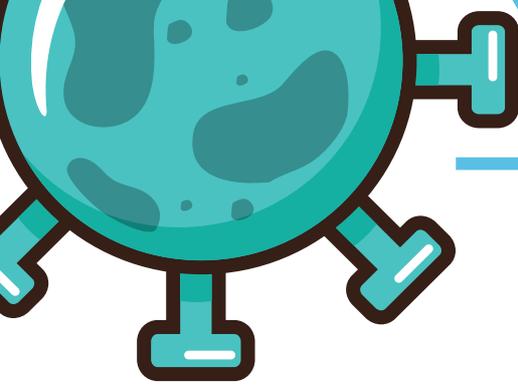
٦ يشكُّلُ ..... ثلثي جسمِ

الإنسانِ.



يكون المشروع عبارة عن مطوية او بحث  
في  
مرض معدي  
او مرض غير معدي  
او الوجبات السريعه واضرارها

الصق هنا مشروعك للوحدة



البحث  
مهمه ادائيه -1

