

الفصل الخامس

التغذية والصحة

قال تعالى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)

الفكرة العامة
كيف تكون بصحة جيدة؟

الأسئلة الأساسية

الدرس الأول

كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

الدرس الثاني

كيف يكون غذاؤنا صحياً؟

الفكرة العامة مفردات الفكرة 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 الأولُ

المُحَافَظَةُ عَلَى الصَّحَّةِ

أَنْظُرْ وَاتَسَاءَلْ

مُمارَسةُ الرِّياضةِ تُحدِثُ تَغْيِراتٍ في جِسمِكَ.

صِفْ هَذِهِ التَّغْيِراتِ؟
تُحَسِّنُ مَمارَسةُ الرِّياضةِ الحَالةَ المَراجِيةَ
التمارين تزيد الطاقة



أَسْتَكْشِفُ

نَشَاطٌ اسْتِقْصَائِيٌّ

أَحْتَاجُ إِلَى:



أوراق بيضاء



أقلام رصاص



ساعة إيقاف



مقياس النبض
الإلكتروني

ما التغيرات التي تحدث في جسمك عندما تركز؟

الهدف

استكشف أثر ممارسة الرياضة على نبضات القلب.

الخطوات

١ تعاون مع زميلك في قياس نبضات قلبك مُستخدمًا مقياس النبض الإلكتروني، وسجلها في الجدول المجاور في خانة بدون حركة، ثم تبادل الدور معه.

٢ **توقع:** ما التغير الذي قد يحدث في جسمك عند ممارستك التمارين الرياضية؟

٣ **جرب:** امش مدة دقيقة واحدة، ثم قس نبضك بعد دقيقة وسجلها في الجدول.

٤ **جرب:** أركض -بعد استراحة قصيرة- مدة دقيقة واحدة، ثم قس نبضك بعد دقيقة وسجلها في الجدول.

٥ **استنتج:** هل اختلف عدد نبضات قلبك عند تغيير التمارين الرياضية؟

الخطوة ٢

عدد نبضات القلب

الاسم	بدون حركة	عند المشي	عند الركض

الخطوة ٣



أجرب: هل يختلف معدل نبض القلب باختلاف عمر الإنسان؟
أضع خطة للإجابة عن ذلك، ثم أجربها عمليًا.

أَسْتَكْشِفُ أَكْثَرَ

أقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي

كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

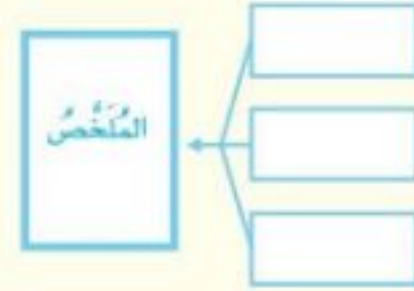
المفردات

الصحة

العادات الصحية

مهاره القراءة ✓

التلخيص



كيف تُحافظُ على صَحةِ جسمك؟

الصَّحَّةُ: هي حالةُ اكتمالِ السَّلامَةِ الجسديَّةِ والعقليَّةِ والنَّفسيَّةِ و ليستَ مجردَ انعدامِ المرضِ أو العجزِ.

ولكي تُحافظَ على صِحَّتِكَ لَا بُدَّ من اتباعِ **العاداتِ الصَّحيَّةِ** وهي سُلوكيَّاتٌ تُفيدُ وتساعدُ الإنسانَ على المُحافظةِ على جسمه بصحةٍ سليمةٍ بعيداً عن الأمراضِ.

ما العاداتُ الصَّحيَّةُ الَّتِي تُجنبنا الأمراضُ؟

الاهتمامُ بالنَّظافةِ:

تنتقلُ الأوساخُ إلى أيدينا، وتُسبِّبُ لنا الأمراضَ عندَ مُلامستنا للأشياءِ غيرِ النَّظيفةِ؛ لذا يَجِبُ عَلَيْنَا غسْلُ اليدينِ باستمرارٍ وبعْدَ مَسِّكَ الأشياءِ المُلَوَّثَةِ، وقبلَ تناولِ الطَّعامِ وبعْدَ الانتهاءِ منه.





كما تجبُ العنايةُ بتقليم الأظافرِ وغسلِ
الشَّعرِ والمحافظةُ على نظافةِ الأسنانِ بالفرشاةِ
والمعجونِ بشكلٍ مُنتظمٍ لوقايتها من التسوُّسِ
وزيَّارةِ طبيبِ الأسنانِ بشكلٍ دوري.

إنَّ الاستحمامَ أفضلُ طريقةٍ للتخلصِ من كافةِ
الأوساخِ التي تتراكمُ على أجسامنا.

تعدُّ الأدواتُ الشخصيّةُ من أكثرِ مُسبِّباتِ نقلِ
العدوى بينَ الأشخاصِ، حيثُ تتنقَّلُ العديدُ
من الأمراضِ المُعديةِ بسببِ تبادلِ الأدواتِ
الشَّخصيّةِ.

لذا يجبُ عدمُ استخدامِ أدواتِ الآخرينَ
الشَّخصيّةِ.

وعلينا أن نحرصُ على ارتداءِ الملابسِ المُناسبةِ
لدرجةِ حرارةِ الجوّ، و حمايةِ الجلدِ وتقليلِ
التعرُّضِ لأشعةِ الشَّمسِ الحارَّةِ في فصلِ الصَّيفِ
وارتداءِ النظَّارةِ الشَّمسيَّةِ؛ لحمايةِ العينين من أشعةِ

✓ **أختبر نفسي**

الخص: العادات الصَّحيَّة التي تُجنِّبني المرضَ.

الخص : الاهتمام بالنظافة.

الغذاء الصحي والمتوازن.

النوم المبكر.

التفكير الناقد. لماذا يجبُ علينا غسل اليدين

بصورةٍ مُتكرِّرة؟

التفكير الناقد: للتخلص من

الأوساخ والجراثيم.

نشاط أسري



ساعدُ طفلكَ / طفلتك في تذكر
سنن يوم الجمعة التي سنها
الرسول صلى الله عليه وسلم
واطلب منه تطبيقها يوم الجمعة.



الغذاء الصّحيّ المتوازن:

للمحافظة على صحّة الجسم يجب تناول الغذاء الصّحيّ المتوازن،
وتجنّب الإكثار من تناول الدّهون والسّكّريّات، وشرب كمّيّات كافية
من الماء وتجنّب تناول المشروبات الغازيّة.



نشاط

النوم الكافي

- 1 **لاحظ** عدد الساعات التي تستغرقها في أثناء النوم خلال أسبوع.
- 2 **سجل** عدد الساعات المستغرقة في النوم مدة أسبوع، وفقًا للجدول:

اليوم	عدد الساعات

- 3 **تفسير البيانات.** بعد أسبوع، فكّر في عدد الساعات التي استغرقتها في النوم، هل هي مناسبة؟
- 4 **استنتج.** ناقش زملاءك حول عدد ساعات نومهم، واستنتج العدد الكافي لساعات النوم اليومية.

النوم:

إن أخذ قسط كافٍ من الراحة مهم لصحة الجسم، فالنوم المبكر يريح الجسم ويحافظ على حيويته ونشاطه، كما يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية، ويحتاج الجسم إلى ٨ ساعات تقريبًا من النوم ليلاً، لذا يجب أن نحرص على النوم المبكر؛ لنصحو مبكرًا ونستقبل يومنا الدراسي بنشاط.

زيارة الطبيب:

لأبد من زيارة الطبيب عند شعورنا بالمرض، وإتباع تعليماته عند تناول الأدوية، كما يجب أخذ التطعيمات اللازمة في وقتها.

أختبر نفسي

الخص. أهم فوائد النوم المبكر على صحتي.

الخص / النوم المبكر يريح الجسم ويحافظ على حيويته ونشاطه كما يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية.

التفكير الناقد. لماذا ينصح الأطباء بالنوم

ليلاً؟

التفكير الناقد / لأن الجسم يحتاج إلى ٨ ساعات تقريبًا من النوم ليلاً.



التمارين الرياضية :

فهي عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تُمارس بموجب قواعد مُتفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس.

أهمية الرياضة

إن المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية تحقق للإنسان فوائد صحية عديدة، منها:

- تقوية عضلات الجسم.
- زيادة كفاءة الجهاز التنفسي ، مما يؤدي إلى زيادة نشاط الجسم.
- السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد.
- تساعد على المشاركة وتكوين صداقات مع الآخرين.



أختبر نفسي



أخص. أهمية ممارسة الرياضة في المحافظة

على صحتي؟

تقوية عضلات الجسم.

زيادة كفاءة الجهاز التنفسي ، مما يؤدي إلى زيادة نشاط الجسم.
السيطرة على الوزن.

التفكير الناقد. لماذا تشجع وزارة الرياضة

على المشاركة في مسابقات الماراثون؟

التفكير الناقد/ لأنها رياضة لها فوائد عديدة.

التمارين الرياضية تنشط الجسم،
وتجعله يتمتع بصحة جيدة.



مراجعة الدرس

أفكر وأتحدث وأكتب

١ **المفردات:** ...**الصحة**.... حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية وليست مجرد انعدام المرض أو العجز.

٢ **الخص:** السلوكيات اليومية التي تعزز



٣ **التفكير الناقد:** لماذا يجب علينا تجنب

الإكثار من شرب المشروبات الغازية؟

لأنه يضر الصحة.

٤ **أختار الإجابة الصحيحة.**

من العادات غير الصحية:

أ- ممارسة الرياضة.

ب- شرب الماء بكميات كافية.

ج- النوم مبكراً.

د- الإكثار من تناول السكريات.

٥ **السؤال الأساسي:** كيف نحافظ على

صحة أجسامنا؟

ملخص مصور

العادات الصحية: هي جميع السلوكيات التي يقوم بها الإنسان وتساعد على البقاء بصحة جيدة.



تؤثر ممارسة الرياضة في نبض القلب، وتحافظ على صحة الجسم.



التنظيف المنتظم بالفرشاة يساعد على منع الإصابة بتسوس الأسنان، ويسهم في صحة الجسم بشكل عام.



المطويات أنظم أفكارنا

أعمل مطوية كالمبينة في الشكل أخص فيها ما تعلمته عن صحتك.



اتباع العادات الصحية ممارسة الرياضة

إذا علمت أن معدل ساعات النوم المناسبة خلال اليوم تبلغ ٨ ساعات تقريباً، فكم معدل ساعات النوم المناسبة خلال أسبوع؟

العلوم والكتابة

فوائد الرياضة:

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

اضرب عدد ساعات النوم خلال اليوم الواحد في عدد ايام الاسبوع

$8 \times 7 = 56$ ساعة

إذا معدل النوم المناسب = 56 ساعة

اهمية المحافظة على نظافة الاسنان

توفير الوقت والمال المبذول لعلاج مشاكل الأسنان.

الحصول على نفس منعش، وذلك بالوقاية من تكون البكتريا المسببة للروائح الكريهة. الإقلال من تكون التصبغات الخارجية على أسطح الأسنان



الدَّرْسُ الثَّانِي

الغذاء والتغذية

انْظُرْ وَأَتَسَاءَلْ

يحتاج الإنسان إلى تناول مجموعة من الأطعمة التي تُشكّل الغذاء الصحي الأكثر توازنًا، هل يمكن أن تعدّد الأطعمة التي تُشكّل غذاءً متوازنًا لصحة الجسم؟
اللحوم - الأرز - الخضراوات - الفواكه.

أستكشف

نشاط استقصائي

أحتاج إلى:

التغذية لكل 100 مل		
Calories (Kcal)	48	سعرات حرارية
Calories from Fat	0.0	سعرات حرارية من الدهون
Total Fat (g)	0.0	إجمالي الدهون (g)
Saturated Fat (g)	0.0	الدهون المشبعة (g)
Unsaturated Fat (g)	0.0	الدهون غير المشبعة (g)
Trans Fat (g)	0.0	الدهون المتحولة (g)
Cholesterol (mg)	0.0	الكوليسترول (mg)
Sodium (mg)	0.0	الصوديوم (mg)
Total Carbohydrate (g)	12	إجمالي الكربوهيدرات (g)
Dietary Fiber (g)	0.0	الألياف الغذائية (g)
Total Sugars (g)	12.0	إجمالي السكريات (g)
Added Sugar (g)	0.0	السكر المضاف (g)
Protein (g)	0.0	البروتين (g)

حقائق مغذية	
About 7 servings per container / تقريباً 7 حصص في العبوة	
Serving size / حجم الحصة 100g	
Amount per serving / كمية الحصة	Amount per 100g
Calories / السعرات الحرارية	30
% Daily Value* % القيمة اليومية	
Total Fat / إجمالي الدهون 0.1g	2%
Saturated Fat / دهون مشبعة 0.1g	2%
Trans Fat / دهون متحولة 0g	0%
Cholesterol / كوليسترول 0mg	0%
Sodium / صوديوم 150mg	3%
Total Carbohydrate / إجمالي الكربوهيدرات 4.1g	8%
Dietary Fiber / ألياف غذائية 1.5g	3%
Total Sugars / إجمالي السكريات 3.5g	7%
Includes 0g added Sugars / يتضمن 0g سكر مضاف	0%
Protein / بروتين 1.5g	3%
Vitamin D / فيتامين د 0mg	0%
Calcium / كالسيوم 10mg	2%
Iron / حديد 0mg	0%
Potassium / بوتاسيوم 40mg	1%

القيمة الغذائية لكل 100 مل	
Calories / سعرات حرارية	48
Total Fat / إجمالي الدهون	0.0g
Saturated Fat / دهون مشبعة	0.0g
Trans Fat / دهون متحولة	0.0g
Cholesterol / كوليسترول	0.0mg
Sodium / صوديوم	0.0mg
Total Carbohydrate / إجمالي الكربوهيدرات	12.0g
Dietary Fiber / ألياف غذائية	0.0g
Total Sugars / إجمالي السكريات	12.0g
Added Sugar / سكر مضاف	0.0g
Protein / بروتين	0.0g

ثلاث مُلصقات ثلاث مواد غذائية مختلفة

كيف تساعدنا مُلصقات المنتجات الغذائية على اختيار الغذاء المتوازن؟

الهدف

يحدد الأطعمة التي تُشكل غذاء متوازناً لصحة الجسم من خلال مُلصقات منتجات غذائية.

الخطوات

1 **ألاحظ:** بعد فحص المُلصقات الثلاثة، وقراءة معلوماتها الغذائية، سجل ملاحظاتك كما هو موضح أدناه:

كمية المواد بالجرام					
م	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	الأملاح	الماء
1					
2					
3					

2 **أتواصل:** أناقش زملائي، حول ما قرأته في مُلصقات المنتجات الغذائية.

3 **استنتج:** أي الأطعمة تُشكل غذاء متوازناً لصحتي. ولماذا؟

أستكشف أكثر

اختر ثلاث مواد غذائية في منزلك وتفحص محتوى مُلصقات المنتجات الغذائية الموجودة عليها.

الغذاء وصحة الجسم

تُوجدُ الموادُ الغذائيةُ في الطَّعامِ الَّذي تتناولُهُ، وهي ضروريةٌ لنموِّ الجسمِ، وإمداده بالطَّاقةِ، والمحافظةِ عليه سليماً.

إنَّ تناولَ الكميةِ المناسبةِ من الأطعمةِ كلَّ يومٍ يساعدُ على الحفاظِ على صحةِ جسمك ونموِّه بالشَّكلِ السَّليمِ ويُسمَّى الغذاءُ عندئذٍ **غذاءً مُتوازناً**، وتكونُ الوجبةُ متوازنةً عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء الَّذي يحتاجُ إليه الجسمُ وبكمياتٍ مناسبةٍ.

ويتضمَّنُ الطَّعامُ ستَّ مجموعاتٍ من الموادِ الغذائيةِ هي: الكربوهيدراتُ والفيتاميناتُ والأملاحُ المعدنيةُّ، والبروتيناتُ والماءُ والدهونُ.

اقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي
كيف يكون غذاؤنا صحياً؟

المفردات

الغذاء المتوازن

الكربوهيدرات

البروتينات

الدهون

الفيتامينات

الهرم الغذائي

مهاراة القراءة ✓

التصنيف



▲ يزودُ الغذاءُ الجسمَ بالطَّاقةِ اللازمةِ للقيامِ بالعملياتِ والأنشطةِ المختلفةِ.

مجموعات المواد الغذائية

الكربوهيدرات



أطعمة غنية بالكربوهيدرات

هي المصدر الرئيس للطاقة في الجسم غالباً .
مصادرها: رقائق الذرة، والحبوب، والخبز، والتمر
والبطاطس، والأرز.

البروتينات



أطعمة غنية بالبروتين

تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في
الجسم.
مصادرها: البقوليات، واللحوم، والأسماك، والدواجن،
والبيض، والجبن والحليب.

الدهون



أطعمة غنية بالدهون

تساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم، كما
تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الدفء وتساعد على
الاستفادة من الغذاء وتخزين الفيتامينات، ويسبب
الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون
الإصابة بالشمنة وبأمراض القلب.
مصادرها: اللحوم وزيت الأسماك، والزيت النباتي.

أختبر نفسي



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

مجموعة البروتينات : بيض - سمك.
مجموعة الكربوهيدرات : أرز - خبز.

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

تدهور الصحة ويصاب بالضعف العام.



الفيتامينات

تُساعدُ الفيتاميناتُ على المُحافظة على صِحَّةِ الجِسمِ ،
وبناءِ خلايا جديدةٍ، والوقاية من الأمراضِ مثلَ :
فيتامين ج وفيتامين د.
مصادرها : الحبوبُ والفواكهُ، والخضرواتُ، والحليبُ.



الفواكه والخضروات غنية بالفيتامينات

الأملاح المعدنية

تساعدُ على تكوينِ العظامِ وخلايا الدَّمِ الجديدةِ ومنها :
الكالسيوم والحديدُ.
مصادرها : اللحومُ ومُنتجاتُ الألبانِ والخضرواتُ
والحبوبُ.



أطعمة غنية بالأملاح المعدنية

أختبر نفسي



أصنّف: المواد الغذائية التالية (الأرز - الزبدة - الزيت - ١١)
(مجموعة الكربوهيدرات، ومجموعة الدهون).
مجموعة الكربوهيدرات : الأرز - البطاطس.
مجموعة الدهون : الزبدة - الزيت.

التفكير الناقد: لماذا يُعدُّ تناولُ الفيتامينات مهمًا لصحة الإنسان؟

لأن الفيتامينات تساعد على المحافظة على صحة
الإنسان وبناء خلايا جديدة والوقاية من الأمراض.

اقرأ الصورة

صنّف: المواد الغذائية في الصورة المُجاورة
حسب المجموعات الغذائية.
الكربوهيدرات : الخبز.
الفيتامينات : الطماطم - الخس.
إرشاد: توجّد المواد الغذائية في الطعام الذي
نتناوله.



الماء

يُشكِّلُ الْمَاءُ ثُلثِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ تَقْرِيْبًا،
فَهُوَ يُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى الْهَضْمِ وَعَلَى
التَّخْلُصِ مِنَ الْفَضَلَاتِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى
دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ ثَابِتَةً.

مَصَادِرُهُ: شَرَبُ الْمَاءِ النَّقِيِّ وَالسَّوَائِلِ
الْمُخْتَلِفَةِ، كَالْعَصِيرَاتِ وَالْحَلِيبِ
وَتَنَاوُلُ الْخَضِرَوَاتِ وَالفَوَاكِه.

نشاط

تحليل غذائي اليومي:

- 1 أَعِدْ قَائِمَةً بِالْأَطْعِمَةِ الَّتِي تَنَاوَلْتَهَا خِلَالِ ٢٤
سَاعَةٍ. مَوْضَحًا عَلَيْهَا أَهَمُّ مَكُونَاتِهَا الْغِذَائِيَّةِ،
وَفَائِدَتَهَا لِلْجِسْمِ وَفَقًّا لِلْجَدْوَلِ التَّالِي:

نوع الطعام	مكوناته الغذائية	فائدته للجسم

- 2 أَيُّ أَنْوَاعِ الْأَطْعِمَةِ تَفْضُلُهَا أَكْثَرُ مِنْ غَيْرِهَا؟
وَلِمَاذَا؟
- 3 **استنتج.** أَيُّهَا أَفْضَلُ مِنْ حَيْثُ الْقِيَمَةُ الْغِذَائِيَّةُ
لِجِسْمِكَ؟



الهرم الغذائي:

لا توجد جميع المواد الغذائية في نوع واحد من الأطعمة، لذا يجب أن يكون الطعام الذي نتناوله مشتملاً على جميع المواد الغذائية بكميات محددة باستخدام الهرم الغذائي وهو دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة، حيث يقسم الأطعمة إلى خمس مجموعات رئيسية كما في الشكل التالي وهي: مجموعة الحبوب، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة اللحوم والأسماك، مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة الدهون.



يساعدنا الهرم الغذائي على اختيار الطعام الصحي بأن نتناول طعاماً أكثر من القطاع الأكبر من الهرم، ونتناول طعاماً أقل من القطاع الأصغر من الهرم.

أختبر نفسي



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

إمداد الجسم بالطاقة: الدهون الكربوهيدرات
النمو وبناء العظام: البروتينات - الأملاح المعدنية

التفكير الناقد: لماذا يعد تناول الغذاء المتوازن مهماً لصحة الجسم؟

للحفاظ على صحة الجسم ونموه بالشكل السليم

الشرح والتفسير ٥٠

مراجعة الدرس

أفكر وأتحدث وأكتب

- المضردات. الماء يُشكل ثلثي جسم الإنسان تقريباً، ويساعد على التخلص من الفضلات ويحافظ على درجة حرارة الجسم.
- أصنف: مكونات فطيرة التفاح : الدقيق - الزبدة - البيض - التفاح - السكر - الماء، حسب مجموعات المواد الغذائية التي تنتمي إليها .

ملخص مصور

يتكون الغذاء الصحي المتوازن من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والألياف والأملاح المعدنية والماء .



تساعد البروتينات على بناء خلايا الجسم. كما تزود الكربوهيدرات والدهون الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحياتية اليومية.



الهرم الغذائي،

يحدد حاجات الأفراد الغذائية التي يجب تناولها.



المطويات أنظم أفكارنا

أعمل مطوية كالمبينة في الشكل ألخص فيها ما تعلمته عن المواد الغذائية.

المواد الغذائية

- الكربوهيدرات
- البروتينات
- الدهون
- الفيتامينات
- الماء
- الأملاح المعدنية

العلوم والكتابة

أهمية الغذاء.

أكتب مقالاً أوضح فيه أهمية الغذاء الصحي المتوازن، وأعرضه على زملائك في الصف.

يتكون الغذاء الصحي المتوازن من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والأملاح والألياف والماء تساعد البروتينات على بناء خلايا الجسم كما تزود الكربوهيدرات والدهون الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحياتية اليومية

لوحة صور.

أجمع صوراً لأطعمة مختلفة، وصنفها حسب المجموعة التي تنتمي إليها ثم نظمها



الكربوهيدرات



الدهون



الفيتامينات

قراءة علمية

الوجبات السريعة وأضرارها



ازداد استهلاك الوجبات السريعة في جميع أنحاء العالم بمختلف أنواعها على مدى العقود الماضية بسبب التغيرات والتحويلات في أنماط الحياة المختلفة، وتغير العادات الغذائية، حيث تحول الناس إلى تناول الوجبات السريعة، وصاحب ذلك ظهور العديد من المشاكل الصحية مما شكّل قلقاً كبيراً.

وتتصف الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير، ويسهل الوصول إليها، وغير مكلفة ويُفضلها الكثير من الناس، وخصوصاً الأطفال، ويتم تقديمها بكميات كبيرة. تحتوي الوجبات السريعة على مستويات عالية من الدهون والسكريات والملح إلى جانب مستويات منخفضة من المواد الغذائية الضرورية والألياف. إن تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية بشكل مستمر يجعل من الصعب على الإنسان الحفاظ على نظام غذائي صحي، ويرتبط تناول الوجبات السريعة بزيادة الوزن، والسكري وغيره من الأمراض. وبالتالي فإن ارتفاع استهلاك الوجبات السريعة يُشكّل خطراً كبيراً على الصحة العامة.

استنتاج

- أجمع معلوماتي حول الموضوع.
- استعين بالحقائق الموجودة في النص.
- أكون أفكاراً جديدة.

بعد قراءة النص، شارك زميلك في الإجابة عن السؤال:
لماذا يُسبب الإكثار من تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية أمراضاً للجسم؟
- هل يمكن تغيير مكونات الوجبات السريعة لتصبح وجبات ذات قيمة غذائية عالية؟ ناقش فكرتك مع أصدقائك وزملاءك.

تواصل: شارك زملائك في آرائهم؟

تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح، والسكر، والكوليسترول، والدهون الضارة في المقابل تحتوي على نسب ضئيلة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية مقارنة بالأطعمة الصحية.

أكمل كلاً من الجمل التالية بالكلمة المناسبة :

الرياضة الأملح المعدنية

الكربوهيدرات الهرم الغذائي

البروتينات الماء

١ الهرم الغذائي.. هو دليل يُحدّد حاجات الفرد الغذائية التي يجب تناولها.

٢ الكربوهيدرات.. هي مصدر الطاقة الرئيس في الجسم.

٣ ينبغي ممارسة الرياضة..... بشكل يومي.

٤ المواد التي تدخل في تكوين العظام والأسنان هي الأملاح المعدنية.

٥ البروتينات..... تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة.

٦ يشكّل..... الماء..... ثلثي جسم الإنسان.

ملخص مصور

الدرس الأول: لصحة الجسم لابد من الاهتمام بالنظافة والتغذية الجيدة والقيام بالتمارين الرياضية والنوم الكافي.



الدرس الثاني: يزود الغذاء الصحي المتوازن أجسامنا بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحياتية اليومية.



المطويات أنظم أفكارنا

ألصق المطويات التي عملتها في كل درس على ورقة كبيرة مقواة. استعين بهذه المطويات على مراجعة ما تعلمته في هذا الفصل.



المواد الغذائية
الكربوهيدرات
البروتينات
الدهون
الفيتامينات
الماء
الأملاح المعدنية



التقويم الأدائي

أصمّم نموذجاً أوضح فيه حاجة الجسم لمجموعات الغذاء، متضمّناً الحصص الغذائية.



أجيب عن الأسئلة التالية:

٧/ **الخص:** كيف أحافظ على صحّة جسمي؟

ج٧/ لكي تحافظ على صحتك لابد من اتباع العادات الصحية وهي سلوكيات تفيد وتساعد الإنسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيدا عن الأمراض.

٨/ **الكتابة التوضيحية:** ما الوجبة الغذائية المفضّلة لديّ. أكتب فقرة أوضح فيها لماذا أفضّل هذه الوجبة، وما مكوّناتها، وما العناصر الموجودة فيها؟

ج٨/ متروك لطالب

٩/ **التفكير الناقد:** أيّهما أكثر فائدة لجسم الإنسان، النوم ليلاً أم النوم نهاراً؟ أفسّر إجابتي.

ج٩/ النوم ليلاً ، فالنوم مبكراً يريح الجسم ويحافظ على حيويته ونشاطه ، كما يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية.

١٠/ **صواب أم خطأ؟** المصدر الغذائي الوحيد المناسب للإنسان هو النبات. هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ أفسّر إجابتي. ج١٠/ عبارة خاطئة

الفكرة العامة

١١/ كيف تكون بصحة جيّدة؟

ج١١/ نكون بصحة جيدة عند اتباع العادات الصحية مثل : الرياضة والنوم مبكراً والحفاظ على الغذاء المتوازن.

مراج



نموذج اختبار (١)

أختار الإجابة الصحيحة :

١ مواد غذائية تؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بالسمنة:

أ. الفيتامينات والبروتينات.

ب. الدهون والكربوهيدرات.

ج. الأملاح المعدنية والفيتامينات.

د. البروتينات والأملاح المعدنية.

٢ المصدر الرئيس للطاقة في أجسامنا:

أ. الأملاح المعدنية.

ب. الفيتامينات.

ج. البروتينات.

د. الكربوهيدرات.

٣ أي مما يلي لا يُستخدم في تنظيف الأسنان:

أ. الصابون.

ب. المسواك.

ج. الفرشاة والمعجون.

د. خيط الأسنان.

٤ أي الكلمات التالية تصف الشكل أدناه:



أ. الغذاء.

ب. الهرم الغذائي.

ج. الطاقة.

د. مثلث الطاقة.

٥ عند تناول كمية متنوعة و مناسبة من الأطعمة يوميًا، فإن الغذاء يصبح:

أ. مُحددًا.

ب. مُتوازنًا.

ج. ناقصًا.

د. مُلوّثًا.

٦ يُعد الحديد من المعادن الهامة التي تدخل في تركيب الدم، وهو ينتمي إلى مجموعة:

أ. الفيتامينات.

ب. الأملاح المعدنية.

ج. الألياف.

د. الدهون.

٧ أنظر إلى الصور أدناه:



٢



١



٤



٣

الصورة التي تمثل الغذاء الصحي:

ب. ٢

أ. ١

د. ٤

ج. ٣

نموذج اختبار (١)

٨ من المجموعات الغذائية التي تساعد على المحافظة على صحة الجسم والوقاية من الأمراض:

- أ. الأملاح المعدنية.
- ب. الكربوهيدرات.
- ج. البروتينات.
- د. الفيتامينات.

٩ تعرض أحمد لإصابة في أثناء لعبه بكرة القدم، ونتج عنها كسر في القدم. ما المشروب الذي تنصح أحمد بتناوله ليمد جسمه بالكالسيوم؟

- أ. القهوة.
- ب. مشروب غازي.
- ج. الحليب.
- د. الشاي.

١٠ أي مما يلي من فوائد شرب الماء:

- أ. المحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم.
- ب. مصدر هام للطاقة.
- ج. إمداد الجسم بالدهون.
- د. تخزين البروتينات.

اتحقق من فهمي

السؤال	المرجع	السؤال	المرجع
١	٤٧	٦	٤٨
٢	٤٧	٧	٤٦
٣	٣٩	٨	٤٨
٤	٥٠	٩	٤٨
٥	٤٦	١٠	٤٩



نموذج اختبار (٢)

١ فسّر: لماذا يجب علينا شرب كميات كافية

من الماء يوميًا؟

لأنه يسهّل عملية الهضم والامتصاص.

يساعد في عملية طرح السموم والفضلات خارج الجسم.

فإنه ينظم درجة حرارة الجسم.

يساعد الماء على الحفاظ على رطوبة الجسم.

٢ يُصنّف الغذاء إلى ست مجموعات رئيسية

من المواد الغذائية، أكمل الجدول التالي

بكتابة أهمية كل مجموعة:

المجموعة	الأهمية
البروتينات	تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم.
الدهون	تساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم، كما تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الدقة وتساعد على الاستفادة من الغذاء وتخزين الفيتامينات.
الكربوهيدرات	هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم.
الفيتامينات	تساعد الفيتامينات على المحافظة على صحة الجسم وبناء خلايا جديدة، والوقاية من الأمراض.
الأملاح المعدنية	تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة.
الماء	يساعد الجسم على الهضم وعلى التخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة.

٣ توقّع: ماذا يحدث لجسمك لو تناولت

طعامًا مكشوفًا؟

شحوب في الوجه إضافة إلى التقوُّف

والألم الشديد في المعدة.

٤ أحمد مُصابٌ بالفيروس المُسبِّب لمرض

الحصبة، وخالد مُصابٌ بداء السكر الوراثي.

أيُّهُمَا يُعَدُّ مُصابًا بمرض مُعَدٍ، وأيُّهُمَا يُعَدُّ

مُصابًا بمرض غير مُعَدٍ؟ فسّر إجابتك.

أحمد مصاب بالمرض الحصبة مرض معدٍ،

لأنه مرض فيروسي معدٍ وينتقل الفيروس في

فترة حضانة المرض (قبل ظهور الأعراض).

خالد مصاب بداء السكر الوراثي غير معدٍ

ناتج عن خللي جيني وراثي، وجود تاريخ

عائلي في مرض السكر.

٥ أُصيبَ محمدٌ بالزُّكام، ما الذي يجب على

أخيه فيصل أن يفعله لتجنّب انتقال العدوى

إليه من محمد؟

* الابتعاد عنه لتجنب انتقال العدوى.

* المحافظة على غسل اليدين باستمرار وبشكل

جيد للتخلص من الفيروسات والجراثيم.

* استخدام معقم يدين.

* عدم لمس العينين أو الأنف والفم تجنباً

لانتقال الفيروسات.

* تقوية جهازه المناعي، وذلك عن طريق

الحصول على القسط الكافي من الراحة،

واتباع بعض الأنظمة الغذائية الصحية المتوازنة،

بالإضافة إلى ممارسة بعض التمارين الرياضية.



نموذج اختبار (٢)

٦ أُصِيبَتْ أُمْلُ بِالْجُدْرِي الْمَائِي، وَخِلَالَ أُسْبُوعٍ أُصِيبَ عِدَّةٌ مِنْ زَمِيلَاتِهَا فِي الْفَصْلِ أَيْضًا. تَوَقَّعْ مَا الطَّرْقُ الَّتِي انْتَقَلَتْ مِنْ خِلَالِهَا الْعَدْوَى إِلَى زَمِيلَاتِهَا؟

عن طريق الهواء من خلال السعال أو عطس الشخص المصاب بالقرب من أشخاص آخرين أو عن طريق ملامسة البثور أو الجلد المصاب بشكل مباشر.

اختر الإجابة الصحيحة :

٧ من مخاطر نقص الكالسيوم الإصابة:

أ. بالسُّكَّرِي.

ب. بهشاشة العظام.

ج. بالجُدْرِي.

د. بالحصبة.

٨ أيُّ الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟

أ. الأرز.

ب. التَّمْر.

ج. الجزر.

د. البيض.

٩ تَسْلُكُ سُلُوكَ المخلوقاتِ الحيَّةِ أحيانًا وسلوك الأشياءِ غيرِ الحيَّةِ أحيانًا أخرى هي:

أ- الفيروسات.

ب- البكتيريا.

ج- الفطريات.

د- الطفيليات.

١٠ للمحافظة على صحَّةِ الجسمِ لأبدٍ من تجنُّبِ الإكثارِ من شُرْبِ والقيام بـ

أيُّ الكلماتِ التالية يُكْمِلُ العبارةَ السابقةً بشكلٍ صحيحٍ؟

أ. المُنَبَّهات - التَّمارين الرياضية.

ب. التَّمارين الرياضية - التَّغذية الجيدة.

ج. الماء - التَّمارين الرياضية.

د. الماء - التَّغذية الجيدة.



١١ تُعدُّ خلايا الدَّم البيضاء أحدَ مُكوّناتِ الدَّم في جسم الإنسان ولها وظائفُ تقومُ بها. ما الوظيفةُ الرئيسيّةُ لخلايا الدَّم البيضاء في الجسم؟

أ. استهدافُ مُسبّباتِ الأمراضِ ومُكافحةِ العدوى.

ب. نقلُ ثاني أكسيدِ الكربونِ إلى الرّئتين؛ لإخراجه.

ج. الارتباطُ بالأكسجينِ للقيام بعمليةِ التَّنَفُّسِ.

د. مُساعدةُ الدَّمِ على التَّخثرِ.

١٢ أيُّ مِنَ الطُّرقِ التالية لا تنتقلُ عن طريقِها مُسبّباتُ الأمراضِ؟

أ. تجنُّبُ استخدامِ أدواتِ الآخرين .

ب. شُرْبُ المياهِ الملوّثة.

ج. لمَسُ الأسطحِ المُتسخة.

د. مُخالطةُ أشخاصٍ مُصابينَ بالمرض.

١٣ أيُّ ممّا يلي لا يُعدُّ مِنَ الأعراضِ المُصاحبةِ للأمراضِ المُعدّية:

أ. إرتفَاعُ في دَرَجَةِ الحَرَارَةِ.

ب. زِيَادَةُ في النّشَاطِ البدنيّ.

ج. الشّعورُ بِالصّدَاعِ.

د. احتِقَانُ في الحَلَقِ.

١٤ أيُّ ممّا يلي من المخلوقاتِ المجهريةِ الضارةِ بجميعِ أنواعِها؟

أ. الطّحالبُ.

ب. الفيروساتُ.

ج. البكتيريا.

د. الفطريّاتُ.

١٥ الشّكلُ المُقابلُ يُمثّلُ

الهرمَ الغذائيَّ أيُّ

الأرقامِ التّالية تُمثّلُ

مجموعَةَ الأطعمةِ

التي يجبُ تناولُها

بكميّاتٍ قليلةٍ :



ب. (٣)

أ. (١)

د. (٥)

ج. (٤)

نموذج اختبار (٢)

١٦ أي المواد الغذائية التالية تُعدُّ غذاءً مُتوازنًا:

أ. حليب - شوكولاتة - أرز - خبز - كعك.

ب. سمك - خبز - جزر - زُبدة - عنب.

ج. لحم - دجاج - بيض - خبز - بطاطس.

د. تفاح - بُرتقال - طماطم - أرز - خبز.

أَتَدْرِبُ



من خلال الإجابة على الأسئلة؛ حتى أعزز ما تعلمته من مفاهيم وما اكتسبته من مهارات.

وزارة التعليم

أنا طالب معد للحياة، ومنافس عالميًا.

