



المدرسة:

اسم ولقب التلميذ:

النشاط 01 تُصنّف الأغذية إلى ست مجموعات، أذكرها مع إعطاء مثال عن كل مجموعة.

..... مثل مثل

..... مثل مثل

..... مثل مثل

النشاط 02 تناول أحمد في وجبة الغداء: فخذ دجاج + خبز + حمص + ماء

أسمي المجموعات الغذائية الناقصة في وجبة أحمد.

.....

أقترح أغذية في كل مجموعة ناقصة لتكون وجبة أحمد صحيّة ومتنوّعة.

.....

.....

النشاط 03 أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة

يُنْبَضُ باستمرار ويظهر نشاطه من خلال ومن خلال

الذي يمكن جسده في عدة في الجسم .

النشاط 04 أكتب أمام كل سلوك في التغذية المرض أو المشكل الصحي الناتج عنه

الإكثار من تناول السكريات والدهون.

تناول وجبة غذائية تفتقر إلى اللحوم، البيض والحليب.

النشاط 05 أربط كل وضعيّة بما يناسب

عدد دقائق القلب في هذه الوضعيات هو

عند الجلوس . 95 دقة في الدقيقة

عند المشي . 110 دقة في الدقيقة

عند الجري . 70 دقة في الدقيقة



اسم ولقب التلميذ :

المدرسة :

النشاط 07 أجب بـ : صحيح أو خطأ أمام كل عبارة

.....	يؤدي الإكثار من تناول الأغذية المصنوعة من السكر والدهون إلى السمنة.
.....	نبض القلب هو عدد دقاته في الساعة.
.....	يوجد القلب في الجهة اليسرى من الجسم.
.....	دقات القلب غير متزامنة مع النبض.
.....	يتميز مرض الكواشيور كور بضعف العضلات وانتفاخ البطن.
.....	السّمك مصدر معدني.
.....	الأكلات السريعة طعام صحي.
.....	تزداد نبضات القلب عند الاسترخاء.
.....	الجمال من الحيوانات الأصبعية
.....	الكلب من الحيوانات الأحمصية

النشاط 08 اربط بين الحيوان وأثر قدمه على الأرض



ذات حوافر

أصبعي

أحمصي

**الوضعية الإدماجية**

📌 يَوْمَ الْجُمُعَةِ اسْتَيْقَظَ أَحْمَدُ بَاكِرًا لِمُمَارَسَةِ رِيَاضَةِ الْجَرْيِ فِي الْحَدِيقَةِ رُقْفَةً وَالِدِهِ .

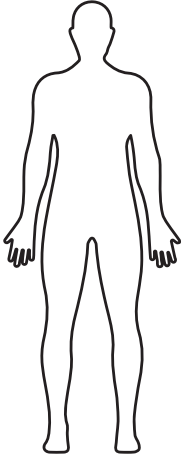
● أجب بـ : صحيح أو خطأ أمام كل عبارة

• تَزَايَدَ نَبْضُ قَلْبِ أَحْمَدَ أَثْنَاءَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ .

• الْقَلْبُ يَنْبُضُ خِلَالَ النَّهَارِ فَقَطْ .

• بَعْدَمَا يَرْتَاحُ أَحْمَدُ يَسْتَعِيدُ نَشَاطَهُ الْعَادِيَّ .

● حدّد على الشكل المقابل 3 مناطق لتحسّس نبض القلب.



📌 فِي الْحَدِيقَةِ شَاهَدَ أَحْمَدُ الْكَثِيرَ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ .

● صَنِّفْ هَذِهِ الْحَيَوَانَاتِ فِي الْجَدْوَلِ : الْقِطَّ / الْجَمْلُ / الدَّبُّ / الثَّعْلَبُ / الْأَرْنَبُ / الْكَنْغَرُ / الْحَمَامَةُ

حَيَوَانَاتٌ أَخْضِصِيَّ	حَيَوَانَاتٌ أَصْبِغِيَّ	حَيَوَانَاتٌ ذَاتُ حَوَافِرٍ

📌 عِنْدَ عَوْدَةِ أَحْمَدَ تَنَاوَلَ وَجِبَةَ الْعَدَاءِ الْمَكُونَةَ مِنْ : كُكْسُ بِاللَّحْمِ ، سَلْطَةُ الْخَسِّ ، بُرْتَقَالٍ ، وَعُلْبَةِ يَافُورَتٍ

وماء.

● صَنِّفِ الْأَغْذِيَّةَ الَّتِي تَنَاوَلَهَا أَحْمَدُ مَعَ ذِكْرِ مَصْدَرِهَا .

الأغذية	اللحوم	الدهون	الفواكه والخضر	الحبوب	الحليب ومشتقاته	الماء والمشروبات	مصدره
الماء							معدني
الكسكس							
سلطة خس							
بُرتقال							
ياغورت							
زُبْدَة							