|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التَّرْبِيَةُ الْمَدَنِيَّةُ** | - أَرْبِطُ الْعِبَارَةَ بِالصُّورَةِ لِتَتَعَرَّفَ على الْقَواعِدِ الصِّحِيَّةِ فِي التَّغْذِيَةِ :   |  |  |  | | --- | --- | --- | | غَسْلُ الفَواكِهِ وَالْخُضَرِ قَبْلَ أَكْلِهَا لِنُزِيحَ عَنْهَا الأَوْساخَ وَالْجَرَاثِيمَ |  | القواعد الصحية للتغذية-6.jpg | | تَنْظِيفُ الأَسْنانِ بَعْدَ الأَكْلِ لِنَقِيهَا مِنَ التَّسَوُّسِ | القواعد الصحية للتغذية-1.jpg | | عَدَمُ شِرَاءِ الأَغْذِيَةِ الْمَكْشُوفَةِ والْمَعْرُضةِ لِلْذُبَابِ وِالغُبَارِ وَأَشِعّةِ الشَّمْسِ مِنْ البَاعَةِ الْمُتَجَوِّلِـينَ | القواعد الصحية للتغذية-2.jpg | | عَدَمُ الإِسْرَاعِ في تَـنَاوُلِ الأَكْلِ كَيْ لا َنُتْعِبَ الْمَعِدَةَ | القواعد الصحية للتغذية-3.jpg | | الـتَّـثَـبُتُ مِنْ تَارِيخِ صَلاحيِّةِ الْمُعَلّباتِ قَبْلَ اِسْتِعْمَالِهَا حَتَّى لا نُصابَ بِالتّسَمُّمِ | القواعد الصحية للتغذية-5.jpg | | غَسْلُ اليَدَيْنِ قَبْلَ الأكْلِ لِنَتَخَلَّصَ مِنْ كُلِّ مَا عَلَقَ بِهَا مِنْ أَوْسَاخٍ | القواعد الصحية للتغذية-0.jpg | | تَنَاوُلُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائيَّةِ فِي مَوَاعِيدِهَا | القواعد الصحية للتغذية-4.jpg | |
| أحفظ :  **- لِلْحِفَاظِ على سَلامَةِ الْجِسْمِ مِنَ الأَمْراضِ يَجِبُ أَنْ نُغَذِيَةُ تَغْذِيَةً مُتَوازِنَةً أَوَّلاً بِاِتِبَاعِ عِدَّةِ قَوَاعِدَ صِحِيَّةً تَتَعَلَّقُ بِالتَّغْذِيَةِ وَتَنْظِيمِ أَوْقَاتِ تَنَاوُلِهَا**  **- يَحْتَاجُ الإنْسَانُ إلى الغِذاءِ كَيْ يَبْقَى على قَيْدِ الْحيَاةِ ، وَهُوَ ضَرُورِيٌّ لتَوْفِيرِ الطَّاقَةِ وَمُقاوَمَةِ الأَمْرَاضِ .**  **- الطَّعامُ غَيْرُ الصِّحِي هُوَ الطَّعامُ الَّذِي لا يَحْتاجُهُ الْجِسْمُ ولا يُقَدِّمُ فَائِدَةً بَلْ يُسَبِبُ أَمْراضًا كَثِيرةً مِنْهَا : السّمْنةُ – الهُزالُ – مَرَضُ السُّكَرِي وفَـقْرُ الدَّمِ – هَشاشَةُ الْعِظامِ – تَسَوُّسُ الأسْنَانِ .**  **- النَّظَافَةُ : هِيَ تَنْقِيَةُ الْجِسْمِ وَاللِّبَاسِ وَالْمَكَانِ الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ وَذَلِكَ باسْتِعْمالِ الماءِ وَلَكِنْ دُونَ إِسْرَافٍ .**  1 – **أُجِـيبُ بِـ (ص) أو (خ) وَضّعْ خَطًّا تَحْتَ الْخَطَأ إِنْ وُجِدَ :**  \* الإِبْتِعَادُ عَنْ الأَطْعِمَةِ السَّريعَةِ ( ........... )  \* الإِسْرافُ في شِراءِ الأَغْذِيَةِ يُؤثِرُ على مِيزَانِيَّةِ العَائلَةِ ( ........... )  \* الإِكْثَارُ مِنَ السُّكَرِيَّاتِ وَالْحلَوِيَاتِ يَنْتُجُ عَنْهُ مَرَضُ السُّمْنَةِ ( ........... )  \* الإِكْثَارُ مِنْ تَناوُلِ الْوجَبَاتِ يُفِيدُ الْجِسْمَ كثِيرًا ( ........... )  \* أَسْتَحِمُّ بَعْدَ تَنَاوُلِ الأكْلِ لِكَي أكُونَ نَظِيفًا ( ........... )  \* الطَّعامُ الصِّحِي هُوَ طَعَامٌ لا يَحْتاجُهُ الْجِسْمُ ( ........... )  \* تَناوُلُ أغْذِيَةٍ اِنْتَهَتْ صَلاحِيَتُهَا يُسَبِّبُ التَّسَمُمُ الغِذائِي ( ........... )  \* رَقائِقُ البَطاطَا لَذِيذَةٌ جِدًا فَـهِي صِحِيَّةٌ جِدًا ( ........... )  \* تَنَاوُلُ الْخُضْرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهُ مُفِيدٌ لِلْجِسْمِ (................)  \* النَّظافَةُ هِيَ الإِسْرَافُ وَتَبْذِيرُ لِلْمَاءِ (....................)  \* الغِذاءُ الصِّحِي وَالْمُتَوَازِنُ يُوَفِرُ الطَّاقَةَ والنَّشَاطَ لِجِسْمِ الإِنْسَانِ (............)  \* أُغْلِقُ الْحَنَفِيَّةَ بَعْدَ كُلِ اِسْتِعْمَالٍ (............... )  \* عِنْدَ شُرْبِ الْحَلِيبِ تَتَسَوَّسُ الأَسْنَانُ (................) |
| أُصَنِفُ الأَغْذِيَةِ التَّالِيَةِ حَسْبَ الْجَدْوَلِ :  **- الحَلَوِّياتِ – رَقائِقُ البَطاطا – الْجُبْنُ – الْمَعْكَرُونَةُ – الْبُرْتُقالُ**  **- الْمُثَلَّجَاتُ – الْمَوْزُ – الْعِنَبُ – الْيَاغُورْتُ – الشِّيبَسْ – الزُّبْدَةُ**  **- اللَّحْمُ - الْمُخَلَّلاتُ - الْخُبْزُ – الْعَدَسُ - الشَّطَائِرُ -**   |  |  | | --- | --- | | **أَغْذِيَةٌ صِحِيَّةٌ** | **أغْذِيَةٌ غَيْرُ صِحِيَّة** | | ................. ....................  ................. ...................  ................. ...................  ................. .................. | ................ .................  ................ .................  ................ .................  ............... ................. |   **- أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ صُورةٍ ومَا يُناسِبُها مِنْ تَصَرُّفٍ :**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **images (2).jpg** | **images (1).jpg** | **images.png** | **images.jpg** |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **607-1.jpg** | **تنزيل.png** | **unzipped_photo1_photo1phone.jpg** | **pngtree-hand-painted-girl-cartoon-community-service-png-image_3828771.jpg** | | - أُلَوِّنُ الْعادَاتِ الْحَسَنَةِ فِي الأَكْلِ بِاللَّوْنِ الأَخْضَرِ : :   |  |  | | --- | --- | | عَدَمُ التَّسَرُّعِ فِي الأَكْلِ | تَكْبِيرُ اللُّقْمَةِ | | نَبْدَأُ الأَكْلَ بِقَوْلِ( بِسْمِ اللهِ ) | الْكَلامُ أَثْنَاءَ الأَكْلِ | | الْمَضْغُ الْجَيِّدُ لِلْطَعَامِ | نَنْهِي الأَكْلَ بِقَوْلِ(الْحَمْدُ للهِ) | | الاِسْتِحْمَامُ بَعْدَ الأَكْلِ مُباشَرَةً | غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ وَبَعْدَ الأَكْلِ | | تَنَاوُلُ الطَّعَامِ بِيَمِينِي وَمِنْ أَمَامِي | آكُلُ وَأَتَفَرَّجُ على التِّلْفَازِ |   - أَرْبِطُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَمَا يُنَاسِبُها :  \*فَقْرُ الدَّمِ سَبَبُهُ ● ● يُؤَدِي لِتَسَوُّسِ الأَسْنانِ .  \* السُّمْنَةُ سَبَبُهَا ● ● الإِفْرَاطُ فِي الأَكْـلِ .  \* عَدَمُ تَنْظِيفِ الأَسْنَانِ ● ● تَحْمِي الْجِسْمَ مِنَ الأَمْرَاضِ.  \* الْمَشْرَوباَتِ الْغازيَّةِ ● ● نَقْصٌ فِي التَّغْذِيَةِ .  \* التَّغْذِيَةُ الْمُتَوَازِنَةُ ● ● لِكَيْ يَبْقَى عَلى قَيْدِ الْحَياةِ .  \* الإِفْراطُ فِي الأَكْلِ ● ● يُتْعِبُ الْمَعِدَةَ .  \* يَحْتَاجُ الإِنْسانُ لِلْغِذَاءِ ● ● خَطَرًا عَلَى الصِّحَةِ.  **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**  - أَرْبِطُ بِسَهْمٍ :   |  |  | | --- | --- | |  | كَائِنَاتٌ صَغِيرَةٌ جِدًا لاَ تُرَى بِالْعَيْنِ الْمُجَرَّدَةِ | | هُوَ نَتِيجَةُ دُخولِ مَادَةٍ غِذائِيَّةٍ سَامَةٍ إلى الْجِسْمِ | | مُنْتَشِرَةٌ فِي التُّرَابِ والمَاءِ وَالهَوَاءِ والأَجْسَامِ | | مِنْ أَعْراضِهِ الإِسْهَالُ وَالغَثَيَانُ وآلاَمٌ في الْمَعِدَةِ والرَّأْسِ | | تَنْقُلُ عَدْوَى الأَمْراضِ بَيْنَ الأَشْخَاصِ | |
| أُلَوِّنُ بِطَاقَاتِ الأَمْرَاضِ النَّاتِجَةِ عَنْ التَّغْذِيَةِ غَيْرِ الصِّحِيَّةِ :  **التَّسّمُمُ الغِذائِي**  الغذائي  **بَيَاضُ الأَسْنَانِ**  الغذائي  **السُّمْنَةُ**  الغذائي  **مَرَضُ السُّكَرِي**  الغذائي  الْقُوَّةُ والطَّاقَةُ  الغذائي  **الإِرْهَاقُ**  الغذائي  **هَشَاشَةُ الْعِظَامِ**  الغذائي  **تَسَوُّسُ الأَسْنَانِ**  الغذائي  ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  **- إِمْلأْ الْفَرَغَااتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :**  **- الْمُحَافَظَةُ – الْجِسْمِ – الْمَدْرَسَةِ – المَكَانِ – الْمَاءِ – الأَوْسَاخِ - نِعْمَةٌ**  \*النَّظَافَةُ هِيَ تَنْقِيَةُ .................... وَ اللِّبَاسِ وَ.................... الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ كالْمَنْزِلِ وَ..................... وَالْحَيِّ مِنَ............... ، وَذَلِكَ بِاسْتِعْمَالِ ، .............. لَكْنْ دُونَ إِسْرَافٍ أَوَ تَبْذِيرٍ لأَنَّ الْمَاءَ ...................مِنْ نِعمِ اللهِ لِذَلِكَ يَجِبُ على الإِنْسَانِ ...................... عَلَيْهِ .  ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  **- إِمْلأْ الْفَرَغَااتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :**  **- الْجِسْمُ - العِظَامِ – أَمْرَاضًا – الأَسْنانِ – الصِّحِيِّ - الطَّعَامُ**  \*يُعَرَّفُ الطَّعَامُ غَيْرُ ........... بِأَنَّهُ ...............الَّذِي لا يَحْتاجُهُ ................  ولا يُقَدِمُ أَيُّ فَائِدَةٍ ، بَلْ يُسَبِبُ ...................... مِثْلَ السُّمْنَةِ وَ السُّكَرِي وَ هَشَاشَةُ .................. وَ تَسَوُّسُ ........................ لِذَا أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلُهُ .  ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ  **- إِمْلأْ الْفَرَغَااتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :**  - الأَمْرَاضِ – الإنْسَانِ – الطّعَامِ – الْمَاءِ – الجَرَاثِيمَ - الْمُلَوَّثَةُ  يَجِبُ على ................. غَسْلُ يَدَيْهِ بــِ................... وَ الصَّابُونِ قَبْلَ البِدْءِ بِـ............. وَبَعْدَهُ لأَنَّ اليَدُ الْمُتَّسِخَةُ تَحْمِلُ آلافَ ..................الَّتِي تَنْتَظِرُ الْفُرْصَةَ للْهُجُومِ على جِسْمِ الانْسَانِ بِمُجَرَّدِ أَنْ تَجِدَ مَنْفَذًا إِلَيْهِ وَ تُعْتَبَرُ الأَيْدِي .................... السَّبَبَ الأوَّلَ لأَغْلَبِ .................... الْخَطِيرَةِ . | ضَعْ كُلَّ عِبَارَةٍ فِي الْخانَةِ الْمُناسِبَةِ :  - أَغْسِلُ الْفواكِهَ قَبْلَ تَنَاوُلِهَا – أَضَعُ الأَغْذِيَةَ فِي الثَّلاجَةِ – أُنَظِفُ أسْنانِي  - أَسْتَحِمُّ بِالماءِ والصَّابُونِ - أُعَقِّمُ مَقابِضَ الأبْوابِ - أُرَاقِبُ صَلاحِيَةَ الأغْذِيَةِ  - أُحافِظُ على نَظَافَةِ جِسْمِي ومَلابِسِي – أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ وَبَعْدَ الأَكْلِ .   |  |  | | --- | --- | | الصِّحَةُ فِي النَّظَافَةِ | الصِّحَةُ فِي الغِذَاءِ | | ......................................  ......................................  ......................................  ...................................... | ......................................  ......................................  ......................................  ...................................... |   ـــــــ أَقْرَأُ وَ أُجِيبُ ــــــــــــــ  **أَمِينُ تِلْمِيذٌ مُجْتَهِدٌ فِي دِرَاسَتِهِ ، لَكِنَ أُمُهُ قَلِقَةٌ عَلَيْهِ لأَنَّهُ لا يُحِبُّ الطَّعَامَ الْمَنْزِلِيِّ الَّذِي تُعِدُّهُ الأُمُّ بَلْ يُفَضِّلُ أَكْلَ الْحَلَوِيَّاتِ وَالأَكْلاتِ السَّرِيعَةِ الَّتِي تُباعُ فِي الطَّرِيقِ وَالمَشْرُوباتِ الْغَازِيَّةِ والشِّيبَسْ ، وَبَعْدَ مُدَّةٍ زَادَ وَزْنُ أَمِينُ وقَلَّتْ حَرَكَتُهُ وأَصْبَحَ يَشْعُرُ بِآلامٍ فِي بَطْنِهِ .**  \* لِماذَا تَقْلَقُ الأمُّ على اِبْنِهَا ؟  ....................................................................................  \* مَا هِيَ الْمَأْكُولاَتِ الَّتِي يُحِبُّها أَمِينُ ؟  ....................................................................................  ....................................................................................  \* هَلْ الطَّعَامُ الَّذِي يَأْكُلُهُ أَمِينٌ صِحِيٌّ ؟  ....................................................................................  \* مَا هِي مَضَارُ الطَّعَام الَّذِي يَأْكُلُهُ أَمِينُ ؟  ....................................................................................  .................................................................................... |