

أولاً: أسئلة كتاب الطالب

أقرأ وأتمثل المعنى

أقرأ قراءةً جهريةً، وأتمثل المعنى، مُراعياً
مواطنَ الوصل:

رُقَاقَاتُ البَطَاطَا المَقْلِيَّةِ وَالْمُتَلَجَّاتُ
أَطْعَمَةٌ غَيْرُ مُفِيدَةٍ.

أَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّكَ تَحْتَاجُ إِلَى الطَّاقَةِ
مِنَ الشَّوِيِّاتِ وَالدهُونِ.

أَمَّا المَعَادِنُ وَالْفِيْتَامِينَاتُ
فَتَحْفَظُ جِسْمَكَ مُعَافًى.

تَحَيَّلْ مِيزَانًا خَاصًّا، يُوَضِّحُ
تَوَازُنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي تَتَنَاوَلُهَا.

***) ألاحظ أنه عند قراءة الكلمات التي تبدأ
بلام **قمرية** أصل ما بين الحرف الأخير في الكلمة
التي تسبقها مع اللام القمرية (حيث إن اللام
القمرية تكتب وتلفظ، أما عند قراءة الكلمات التي
تبدأ باللام **الشمسية** فإننا نلفظ الحرف الأخير في
الكلمة التي تسبقها إلى الحرف الذي يأتي بعد
حرف اللام (حرفاً مشدداً)، فاللام الشمسية (تكتب
ولا تلفظ).

أَمَّا الْمَعَادِنُ وَالْفَيْتَامِينَاتُ فَتَحْفَظُ جِسْمَكَ مُعَافًى.
رُقَاقَاتُ الْبَطَاطَا الْمَقْلِيَّةُ وَالْمُتَلَجَّاتُ أَطْعَمَةٌ غَيْرُ
مُفِيدَةٍ.

تَخَيَّلْ مِيزَانًا خَاصًّا، يُوضِّحُ تَوَازُنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي
تَتَنَاوَلُهَا.

أَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّكَ تَحْتَاجُ إِلَى الطَّاقَةِ مِنَ النَّشَوِيَّاتِ
وَالدُّهُونِ

أفهم المقروء وأحلله

1. اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ الْمَقْرُوءِ كَلِمَاتٍ تَحْمِلُ
مَعَانِيَ الْكَلِمَاتِ الْمُلوَّنةِ، ثُمَّ اكَتُبْهَا فِي
الْفَرَاقَاتِ:

تَحْتَاجُ السَّيَّارَةُ إِلَى النِّفْطِ كَيْ تَسِيرَ  الْوَقُودِ

يَتَكَوَّنُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ مِنْ أَجْزَاءٍ وَأَعْضَاءٍ كَثِيرَةٍ.
 يَتَأَلَّفُ

يَجِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَحْفَظَ جِسْمَهُ سَلِيمًا مِنْ
الْأَمْرَاضِ.  مُعَافَى.

يَجِبُ عَلَيْكَ أَكْلُ الْفَاكِهَةِ وَالْخَضِرَاوَاتِ. 
يَتَعَيَّنُ عَلَيْكَ

تَوَقَّفْ عَنْ تَنَاوُلِ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ، وَاتَّجِهْ إِلَى
الطَّعَامِ الصَّحِيِّ.  اِمْتَنِعْ

2. اخْتَارُ الْفِكْرَةَ الرَّئِيسَةَ لِكُلِّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ
النَّصِّ، وَاكْتُبْهَا فِي الْبُطَاقَةِ:

(أ) يُسَاعِدُ الطَّعَامُ الْجِسْمَ عَلَى أَنْ يَقْوَى بِوَطْائِقِهِ.	الطَّعَامُ وَقْوَةٌ
(ب) الدَّمُ يَحْوِلُ الْغِذَاءَ الْمَهْضُومَ إِلَى الْجِسْمِ.	
(ج) السَّيَّارَةُ آتَةٌ مُفِيدَةٌ لِلْإِنْسَانِ.	
(أ) النَّسَوِيَّاتُ تَمُدُّكَ بِالطَّاقَةِ وَالذُّفَى.	الْغِذَاءُ الْمُنَوَّازِنُ
(ب) تَنَوُّعُ الْغِذَاءِ سَبَبُ الصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.	
(ج) الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ تُطْبِكُ الْفَيْتَامِيَّاتِ.	
(أ) رُقَاقَاتُ الْبَطَاطَا طَعْمُهَا مَالِحٌ.	الْأَطْعِمَةُ غَيْرُ الْمُفِيدَةِ
(ب) الْمُتَلَبَّجَاتُ تَحْتَوِي عَلَى السُّكَّرِيَّاتِ.	
(ج) رُقَاقَاتُ الْبَطَاطَا وَالْمُتَلَبَّجَاتُ غَيْرُ مُفِيدَةٍ لِلصَّحَّةِ.	

الطَّعَامُ وَقَوْدُ

(أ) يُسَاعِدُ الطَّعَامُ الْجِسْمَ عَلَى أَنْ يَقومَ بِوِظَائِفِهِ.

(ب) الدَّمُ يَحْمِلُ الْغِذَاءَ الْمَهْضُومَ إِلَى الْجِسْمِ.

(ج) السَّيَّارَةُ آلَةٌ مُفِيدَةٌ لِلْإِنْسَانِ.

الإجابة:

➡ (أ) يُسَاعِدُ الطَّعَامُ الْجِسْمَ عَلَى أَنْ يَقومَ بِوِظَائِفِهِ.

الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ

(أ) النَّشَوِيَّاتُ تَمُدُّكَ بِالطَّاقَةِ وَالْدِّفَاءِ.

(ب) تَنْوَعُ الْغِذَاءِ سَبَبُ الصِّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.

(ج) الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ تُعْطِيكَ الْفِيْتَامِينَاتِ.

الإجابة:

➡ (ب) تَنْوَعُ الْغِذَاءِ سَبَبُ الصِّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.

الْأَطْعِمَةُ غَيْرُ الْمُفِيدَةِ

(أ) رُقاقات البَطاطا طَعْمُها مالِحٌ.

(ب) الْمُتَلْجَاتُ تَحْتَوِي عَلَى السُّكَّرِيَّاتِ.

(ج) رُقاقات البَطاطا وَالْمُتَلْجَاتُ غَيْرُ مُفِيدَةٍ لِلصِّحَّةِ.

الإجابة:

(ج) رُقاقات البَطاطا وَالْمُتَلْجَاتُ غَيْرُ مُفِيدَةٍ لِلصِّحَّةِ.

3. أ. أَضْعُ كُلَّ جُمْلَةٍ مِنْ الْجُمَلِ الْآتِيَةِ فِي مَكَانِهَا الْمُنَاسِبِ مِنَ الْمِيزَانِ:

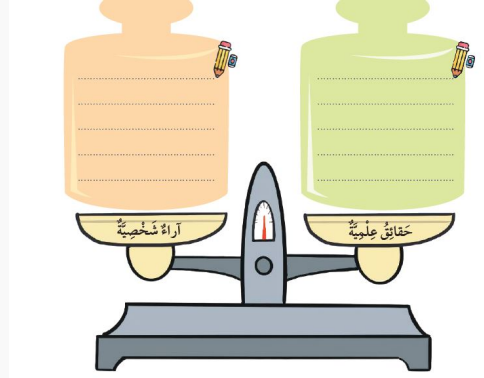
يَتَأَلَّفُ الطَّعَامُ مِنْ عَنَاصِرَ غِذَائِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ.
الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ مُهِمَّةٌ جِدًّا لِصِحَّتِنَا.
يُسَاعِدُ الْمَاءُ الْجِسْمَ عَلَى صُنْعِ الدَّمِ.

أَحِبُّ أَنْ أَتَنَاوَلَ السُّكَّرِيَّاتِ بَعْدَ الْأَكْلِ.

تُسَاعِدُ الْبُرُوتِينَاتُ جِسْمَكَ عَلَى النُّمُوِّ.

لَا أَتَنَاوَلُ رُقاقاتِ البَطاطا؛ لِأَنَّ طَعْمُها مالِحٌ.

توجد البروتينات في اللحوم.



حقائق علمية

يتألف الطعام من عناصر غذائية مختلفة.
الفواكه والخضراوات مهمة جدًا لصحتنا.
يساعد الماء الجسم على صنع الدم.
تساعد البروتينات جسمك على النمو.

توجد البروتينات في اللحوم.

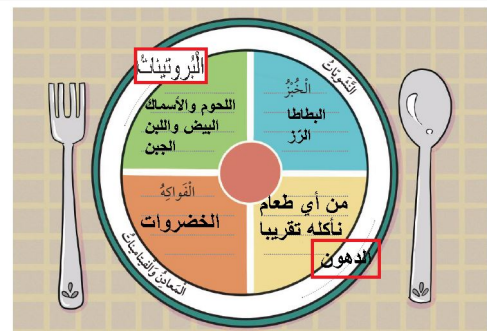
آراء شخصية

أحب أن أتناول السكريات بعد الأكل.
لا أتناول رقائق البطاطا؛ لأن طعمها مالح.
ب. أختار الإجابة الصحيحة برسم دائرة حولها:

1 (لَقَدْ رَجَحْتَ كِفَّةُ الْمِيزَانِ الَّتِي كُتِبَ عَلَيْهَا: أ. حَقَائِقُ عِلْمِيَّةٌ (الإجابة) ب. آراءُ شَخْصِيَّةٌ

2 (أَسْتَنْتِجُ أَنَّ هَذَا النَّصَّ نَصٌّ: أ. عِلْمِيٌّ (الإجابة) ب. أَدَبِيٌّ

4. أَمَلَا الصَّحْنَ الْآتِي بِالْعُنَاصِرِ الضَّرُورِيَّةِ لَجِسْمِ الْإِنْسَانِ، وَمَا يُنَاسِبُ كُلَّ عُنْصُرٍ مِنْ طَعَامٍ:



5. أَسْتَخْرِجُ مِنَ النَّصِّ الْمَقْرُوءِ مُفْرَدَاتٍ أَوْ تَرَاكيبَ تُنَاسِبُ كُلًّا مِمَّا يَأْتِي:
الطَّعَامُ الصَّحِيُّ

البطاطا، الخبز، الرز، واللحوم، والأسماك،
والبيض، واللبن، والجبن والفواكه، والخضراوات
الطازجة.

الطعام غير الصحي

رُقاقات البطاطا المقلية والمثلجات

أذوق المقروء وأنقده.

أ. أرسم إشارة ✓ عند الصورة التي تمثل الطعام
الصحي بالعودة إلى نص القراءة:



ب. أختار صورة مما سبق، وأذكر سبب اختياري
لها:

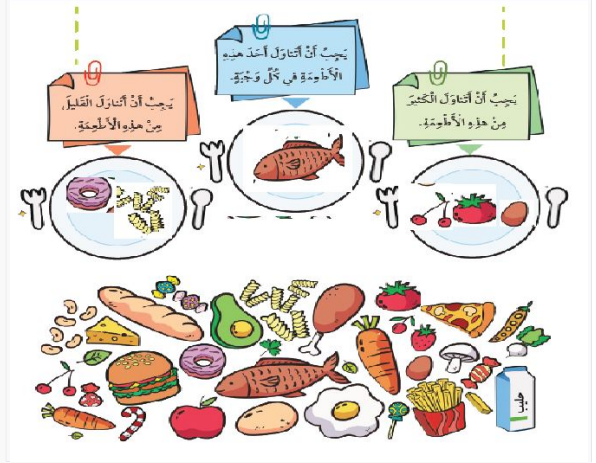
تترك الحرية لاختيار الطالب واهتمامه
مع ضرورة التفسير باختيار واحدة مما يأتي:
← النَّشَوِيَّاتِ وَالذُّهُونِ: الْبَطَاطَا، أَوْ الْخُبْزُ، أَوْ
الرُّزَّ، وَمَا شَابَهُ.

← الذُّهُونِ: مِنْ أَيِّ طَعَامٍ نَأْكُلُهُ.
← الْبُرُوتِيَّاتِ: تَوْجَدُ فِي اللَّحُومِ، وَالْأَسْمَاكِ،
وَالْبَيْضِ، وَاللَّبَنِ، وَالْجُبْنِ.
← الْفَيْتَامِينَاتِ: الْفَوَاكِهَ، وَالْخَضِرَاوَاتِ الطَّازِجَةِ.

بطاقة خروج

أَخْتَارُ لَوْنًا مِنْ أَلْوَانِ الطَّعَامِ، وَأَرْسُمُ صُورَتَهُ فِي
الصَّحْنِ وَفَقْ مَا يَأْتِي:

يَجِبُ أَنْ أَتَنَاوَلَ الْكَثِيرَ مِنْ هَذِهِ الْأَطْعِمَةِ.
يَجِبُ أَنْ أَتَنَاوَلَ أَحَدَ هَذِهِ الْأَطْعِمَةِ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ.
يَجِبُ أَنْ أَتَنَاوَلَ الْقَلِيلَ مِنْ هَذِهِ الْأَطْعِمَةِ.



ثانيا: أسئلة كتاب التمارين

أقرأ وأتمثل المعنى

أَتأملُ الصَّوْرَةَ، وَأُكُونُ ثَلَاثَةَ تَحْمِينَاتٍ عَنِ
النَّصِّ الْمَقْرُوءِ:



ما هِيَ فِكْرَةُ النَّصِّ الْأَسَاسِيَّةُ؟

عن أهمية تناول التوازن في الطعام،
والتنوع في الأغذية الصحية، والامتناع عن
الأطعمة غير المفيدة المسببة لزيادة الوزن.

أقرأ

أرجع لكتاب التمارين، وأقوم بقراءة الدرس
تحت إشراف أحد أفراد أسرتي.

ماما ندى،

أَحْبَبْتُ أَنْ أَعْرِضَ عَلَيْكَ مُشْكَلَتِي. أَنَا طَالِبَةٌ
فِي الصَّفِّ الرَّابِعِ، وَعُمْرِي تِسْعُ سَنَوَاتٍ.
مُشْكَلَتِي أَنَّنِي أُحِبُّ الْأَكْلَ كَثِيرًا. بِصِرَاحَةٍ، أَنَا
أُحِبُّ الْبَسْكَوَيْتَ وَالْمَعْكَرُونَةَ وَالْعَصَائِرَ كَثِيرًا،
وَأَشْعُرُ بِالْجُوعِ بَعْدَ الْأَكْلِ بِسَاعَةٍ وَاحِدَةٍ. وَفِي
الْأَوْنَةِ الْأَخِيرَةِ، لَاحَظْتُ أَنَّ وَزْنِي قَدْ بَدَأَ
يَزْدَادُ، وَأَنَّ بَعْضَ مَلَابِسِي لَمْ تَعُدْ مُنَاسِبَةً لِي.

أَرْجُوكِ سَاعِدِينِي؛ فَأَنَا أَحِبُّ الْأَكْلَ، وَلَا أُرِيدُ
الِامْتِنَاعَ عَنْهُ، وَفِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ، أُرِيدُ أَنْ
أُحَافِظَ عَلَى جِسْمِي وَصِحَّتِي.

صَغِيرَتِي،

مَنْ قَالَ لَكَ إِنَّكَ يَجِبُ أَنْ تَمْتَنِعِي عَنْ تَنَاوُلِ
الطَّعَامِ لِتُحَافِظِي عَلَى صِحَّتِكَ؟ كُلُّ مَا عَلَيْكَ
هُوَ إِدْخَالُ بَعْضِ التَّغْدِيَّاتِ عَلَى عَادَاتِكَ
الْغِذَائِيَّةِ فَقَطْ؛ لِأَنَّ جِسْمَكَ يَنْمُو، وَهُوَ بِحَاجَةٍ
إِلَى الْغِذَاءِ، لَكِنْ لَيْسَ أَيُّ غِذَاءٍ؛ فَمَثَلًا،
الْبَسْكَوَيْتُ يَحْوِي السُّكَّرِيَّاتِ وَالذُّهُونَ الْكَثِيرَةَ
الَّتِي تَضُرُّ بِصِحَّتِكَ، وَلَا تَعُودُ بِالنَّفْعِ عَلَى نُمُوِّ
جِسْمِكَ، كَذَلِكَ الْمَعْكَرُونَةُ وَالْعَصَائِرُ
الصِّنَاعِيَّةُ. إِذَا يُفْضَلُ التَّعَوُّدُ عَلَى تَنَاوُلِ
الْفَاكِهَةِ وَالْخَضِرَاوَاتِ، وَالْإِكْتَارُ مِنْ شُرْبِ
الْمَاءِ، وَالْأَهَمُّ، مِنْ هَذَا وَذَلِكَ، الْمَضْغُ الْجَيِّدُ
لِلطَّعَامِ، وَتَحْدِيدُ الْوَجَبَاتِ وَزَمَنِهَا.

أَحْرِصِي، يَا صَغِيرَتِي، عَلَى مُمَارَسَةِ بَعْضِ
النَّشَاطَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَلَوْ الْبَسِيطَةَ مِنْهَا؛
كَالْمَشْيِ، أَوِ اللَّعِبِ بِالْحَبْلِ، وَالْقِيَامِ بِبَعْضِ
الْأَلْعَابِ مَعَ صَدِيقَاتِكَ، كَالرَّكْضِ، وَالْعُمَيْضَةِ،
وغيرها مِنْ الْأَلْعَابِ الَّتِي تُحَرِّكُ عَضَلَاتِ
الْجِسْمِ، وَتَبْعَثُ الْمَرَحَ وَالْحَيَوِيَّةَ فِي النَّفْسِ.

طُمْنِنِي عِنْدَمَا تَبْدَأِينَ بِالْحُصُولِ عَلَى نَتِيجَةٍ
جَيِّدَةٍ، وَرَاسِلِينِي لِأَشَارِكِكَ السَّعَادَةَ وَفَرَحَةَ
الْإِنْجَازِ بَعْدَ الْعَزِيمَةِ وَالتَّصْمِيمِ.

حُبِّي لَكَ وَتَحِيَّاتِي

ماما ندى

أَقْرَأِ وَأَتَمَثَّلِ الْمَعْنَى

أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ لِأَحَدِ أَفْرَادِ أُسْرَتِي، وَأَتَمَثَّلُ
أُسْلُوبَ النِّدَاءِ:

ماما ندى، أَحْبَبْتُ أَنْ أَعْرِضَ عَلَيْكَ مُشْكِلَتِي.

كُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ إِدْخَالُ بَعْضِ التَّغْدِيلاتِ عَلَى
عَادَاتِكَ الْغِذَائِيَّةِ فَقَطْ.

أَحْرِصِي، يَا صَغِيرَتِي، عَلَى مُمَارَسَةِ بَعْضِ
النَّشَاطَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

أفهم المقروء وأحلله

1. أَمَلَا الْجَدُولَيْنِ الْآتِيَيْنِ فِي مَا يَأْتِي بِحَسَبِ
الْمَطْلُوبِ:

الكلمة/ التركيب	المُرادفُ في النص	الجملة الواردة في النص
المُدَّةُ التَّوَقُّفُ عَنْ التَّغْيِيرَاتِ يَكْبُرُ الْمُفَادَةُ وَاطْبِي عَلَى الْإِرَادَةِ	 الْأَوْنَةُ..... الْإِمْتِنَاعُ..... التَّغْيِيلَاتِ..... يَنْمُو..... النَّفْعُ..... التَّعَوُّدُ عَلَى..... الْعَزِيمَةُ وَالتَّصْنِيمُ.....	وَفِي الْأَوْنَةِ الْأَخِيرَةِ، لَاحِظْتُ أَنَّ وَزْنِي قَدْ بَدَأَ يَزِيدُ. أَرْجُوكِ سَاعِدَتِي؛ فَفَنَّا أَحَبُّ الْأَكْلِ، وَلَا أَرِيدُ الْإِمْتِنَاعَ عَنْهُ كُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ إِدْخَالُ بَعْضِ التَّغْيِيلَاتِ عَلَى عَادَاتِكَ الْغِذَائِيَّةِ فَقَطْ جِسْمُكَ يَنْمُو، وَهُوَ بِحَاجَةٍ إِلَى الْغِذَاءِ وَلَا تَعُودِي بِالنَّفْعِ عَلَى نُمُو جِسْمِكَ، إِذَا يُفَضَّلُ التَّعَوُّدُ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَالِاحَةِ وَالْخَضِرَاوَاتِ وَرِاسِلَتِي لِأَشَارِكَ السَّعَادَةَ وَفَرَحَةَ الْإِحْزَانِ. يَخُذُ الْعَزِيمَةَ وَالْتَّصْنِيمَ.

2 أَسْتَخْرِجُ مِنَ النَّصِّ الْمَقْرُوءِ كَلِمَاتٍ أَوْ تَرَاكيبَ
تَنْتَمِي إِلَى كُلِّ مَجْمُوعَةٍ مِمَّا يَأْتِي، كَمَا فِي الْمِثَالِ:

النَّشَاطَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ

← الْمَشْيُ

← اللَّعِبِ بِالْحَبْلِ

← الرَّكْضِ

← الْغُمَيْضَةِ

الْغِذَاءُ الصَّحِيِّ

← الْفَوَاكِهَ

← الْخَضِرَاوَاتِ

← الْمَاءِ

3. أَمَلًا الْخَرِيطَةَ بِالْجُمَلِ الْآتِيَةِ:

أَتَتَاوَلُ الْفَاكِهَةَ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

أُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ.

أَحَدِّدُ وَجَبَاتِي.

أَشْرَبُ الْعَصَائِرَ الصَّنَاعِيَّةَ.

مَلَابِسِي لَمْ تَعُدْ مُنَاسِبَةً لِي.

أَشْرَبُ الْمَاءَ.

بَدَأَ وَزْنِي يَزْدَادُ.

أَكُلُ كَثِيرًا.

أَمْضَغُ الطَّعَامَ جَيِّدًا



الإجابة:

الممارسات غير الصحية
أشرب العصائر الصناعية.
أكل كثيرًا.

النتائج

بدأ وزني يزداد.
ملابسي لم تعد مناسبة لي.

الحلول

أتناول الفاكهة والخضراوات.
أمارس الرياضة.
أحدّد وجباتي.
أشرب الماء.

أمضغ الطعام جيدًا

4. أرسم إشارة √ أمام الجملة الصحيحة،

وإشارة × أمام الجملة غير الصحيحة في ما
يأتي، وأصحح الخطأ إن وجد.

.....	يَجِبُ التَّعَوُّدُ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَاكِهَةِ.	✓
الْبَسَكُوِيْتُ يَخْوِي السُّكَّرِيَّاتِ وَالذَّهَوْنَ الْكَثِيرَةَ الَّتِي تَضُرُّ بِصِحَّتِكَ	عَدَمُ تَنَاوُلِ الْبَسَكُوِيَّتِ يَضُرُّ صِحَّتَكَ.	✗
.....	جِسْمُكَ يَنُمُو، وَهُوَ بِحَاجَةٍ إِلَى الْغِذَاءِ.	✓
.....الواجب التنوع في نوعية الطعام وليس الإكثار منه.....	كَثْرَةُ الطَّعَامِ تُفِيدُ الْجِسْمَ.	✗
.....الآكل بتمهل، مع المَضْغُ الْجَيِّدُ لِلطَّعَامِ.....	يَجِبُ أَنْ تَأْكُلَ بِسُرْعَةٍ.	✗
.....	أَشْرَبِ الْمَاءَ بِاسْتِمْرَارٍ.	✓

يَجِبُ التَّعَوُّدُ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَاكِهَةِ.

أَذْوَاقُ الْمَقْرُوءِ وَأَنْقَدِهِ.

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



يتحدث الدرس عن أهمية النوعية الغذاء الذي يتناوله الشخص، وضرورة التنوع في الأغذية الصحية.