



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





نص الاستماع



منجم الكالسيوم



أستمع ثم أجيب*

آداب الاستماع:

- الإصغاء الجيد.
- تجنب كثرة الحركة.
- النظر إلى المتحدث.
- إظهار ملامح الفهم.
- تجنب المقاطعة.
- الاستجابة للمتحدث والتفاعل معه.

١. أكمل الفراغات الآتية:

• يمكن الحصول على الحليب من عدة مصادر مختلفة هي:

الماز، الأغنام، البقر

• للحليب عدة أنواع منها: حليب مجفف، حليب طويل الأجل

حليب طازج، الحليب المكثف المحلي، اللبن، الزبادي، والأجبان الصلبة البيضاء، الأجبان الكريمة، القشطة، والزبدة، واللبن، والآيس كريم

• من الفوائد الصحية للحليب:

غني بالعناصر الغذائية، يحتوي على البروتين الجيد، مفيد لصحة العظام وصحة القلب، يساعد على منع زيادة الوزن.

٢. أختار الإجابة الصحيحة بوضع علامة (✓) في الدائرة التي أمامها:

• كمية الحليب التي يحتاجها الإنسان في اليوم الواحد من عمر (٩ إلى ١٨) هي:

ثلاثة أكواب ☒

كوبان ☐

كوب ☐

• من الفئات التي تحتاج لشرب المزيد من الحليب:

الأطفال ☒

الشباب ☐

حديثو الولادة ☐

(*) يحل الطالب الأنشطة بمفرده خلال زمن محدد؛ لتنمية مهارة الاستماع.

• مِنَ الْمُنْتَجَاتِ الْمُسْتَقَّةِ مِنَ الْحَلِيبِ وَلَا تُعَدُّ بَدِيلًا لَهُ:

الزَّبَادِي ☐

البُوظة ☒

اللَبَن ☐

• لَا يُعَدُّ حَلِيبًا مُضِيدًا:

الْحَلِيبُ طَوِيلُ الْأَجَلِ ☒

الْحَلِيبُ الْمُجَفَّفُ ☐

الْحَلِيبُ الْمُكَثَّفُ الْمُحَلَّى ☐



أَعُودُ إِلَى مُعْجَمِي اللُّغَوِيِّ؛
لَأَعْرِفَ مَعْنَى: "بَسْتَرِ اللَّبَن"

فائدة: beadaya.com

قَالَتِ الْعَرَبُ قَدِيمًا فِي فَضْلِ
الاسْتِمَاعِ: (تَعَلَّمَ حُسْنَ الْاسْتِمَاعِ
قَبْلَ أَنْ تَتَعَلَّمَ حُسْنَ الْكَلَامِ؛ فَإِنَّكَ
إِلَى أَنْ تَسْمَعَ وَتَعِيَ أَحْوَجُ مِنْكَ إِلَى
أَنْ تَتَكَلَّمَ).

٣. أُجِيبُ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

• تَوَثَّرَ بَعْضُ الْعَوَامِلِ عَلَى الْإِسْتِفَادَةِ الْكَامِلَةِ مِنَ الْحَلِيبِ، مَا هِيَ؟

تناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين

• يَحْتَاجُ كِبَارُ السِّنِّ إِلَى شُرْبِ الْمَزِيدِ مِنَ الْحَلِيبِ، أَعْلَلْ ذَلِكَ.

مع التقدم في العمر تفقد أعضاء الجسم الكلى و الكبد
جزءا من مقدرتها لإنتاج فيتامين د المهم جداً وبالتالي
تناول الحليب يساعد على لوقاية من الامرض

• كَيْفَ يُصَنَّعُ الْحَلِيبُ الْمُكَثَّفُ الْمُحَلَّى؟ وَفِيمَ يُسْتَعْدَمُ؟

نضع السكر و الحليب البودرة في الخلاط الكهربى و
نضيف الزبدة و الماء ثم نخلطهم جيدا ثم يتم وضعه في إناء
محكم الغلق



أَقْرَأْ اسْتَمَاعِي

- إِنَّ أَجِبْتُ عَنْ جَمِيعِ الْفِقَرَاتِ السَّابِقَةِ إجابةً صَحِيحَةً فَمُسْتَوَى اسْتَمَاعِي جَيِّدٌ.
- إِنَّ أَجِبْتُ عَنْ سِتِّ فِقَرَاتٍ فَأَكْثَرَ إجابةً صَحِيحَةً فَمُسْتَوَى اسْتَمَاعِي مُتَوَسِّطٌ.
- إِنَّ أَجِبْتُ عَنْ خَمْسِ فِقَرَاتٍ فَأَقَلَّ إجابةً صَحِيحَةً فَأَنَا بِحَاجَةٍ إِلَى زِيَادَةِ تَرْكِيزِ.

جَمَاعِي

١. أُصَوِّبُ الْأَخْطَاءَ مَعَ مَجْمُوعَتِي الْوَارِدَةِ فِي الْعِبَارَاتِ الْآتِيَةِ:

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

أ. إِذَا احْتَوَتْ مُنْتَجَاتُ الْحَلِيبِ عَلَى الْمُنْكَهَاتِ مِثْلَ: نَكْهَةِ الْفَرَاوَلَةِ، أَوِ الشُّوْكُولَاتَةِ فَإِنَّ نِسْبَةَ السُّعْرَاتِ تَقَلُّ.

نسبة السعرات تزيد

ب. الْحَلِيبُ الطَّازِجُ يُحْفَظُ مُبَرَّدًا وَيُسْتَهْلَكُ خِلَالَ شَهْرٍ.

يحفظه منذ وقت إنتاجه إلى وقت انتهاء صلاحيته التي لا تتعدى الأسبوع
فهو سريع الفساد

٢. أُبْدِي رَأْيِي فِي:

أ. عُنْوَانِ النَّصِّ (مَنْجَمُ الْكَالْسِيُوم).

عنوان معبر وجميل

ب. إِحْجَامِ الْأَطْفَالِ وَالشَّبَابِ عَنْ تَنَاوُلِ الْحَلِيبِ.

تصرف غير صحيح، لأنه مهم لبناء العظام وتقويتها

٣. مِنْ خِلَالِ اسْتِمَاعِي لِلنَّصِّ أَكْتُبُ التَّغْلِيْقَ الْمُنَاسِبَ تَحْتَ الصُّورَتَيْنِ:



شرب اللبن أكثر فائدة من أكل الحلوى

نَشَاطٌ أُسْرِيٌّ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي نَقْتَرِحُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الطَّرَائِقِ؛ لِإِدْخَالِ الْحَلِيبِ فِي الْوَجَبَاتِ وَنُطَبِّقُهَا.

تناول الأرز بالحليب، استهلاك مشروب الموز بالحليب، البيض الأومليت بالحليب، استخدام الحليب عند تناول حبوب الفطور