

الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

غِذَائِي

* الْمَاء.

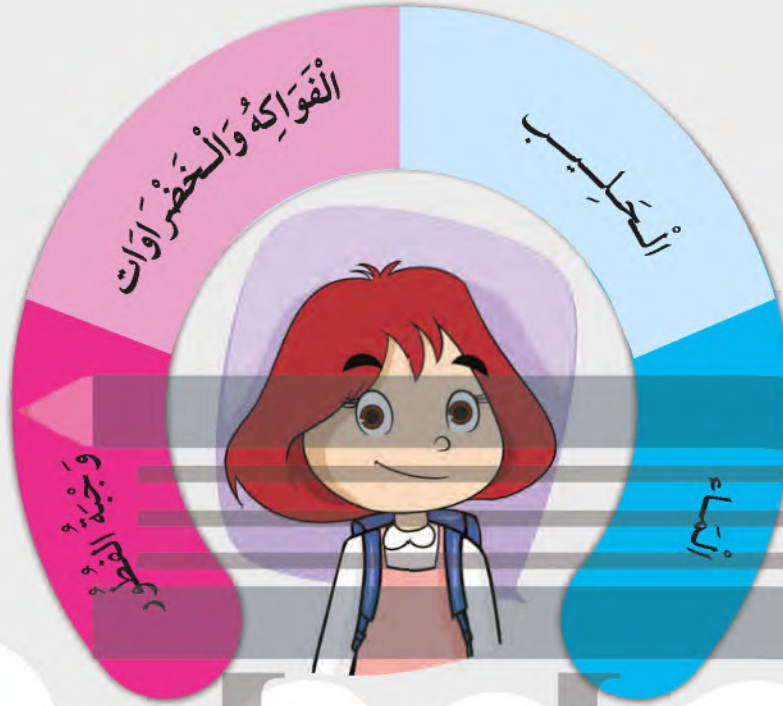
* الْحَلِيب.

* الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

* وَجِبَةِ الْفَطُورِ.



غذائي



الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

١ أن تُعَدِّدَ بَعْضَ مَصَادِرِ الْمَاءِ. hulul.online

٢ أن تُوضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْمَاءِ فِي حَيَاتِنَا.

٣ أن تُقَارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحَلِيبِ وَفَقًّا لِمَصْدَرِهَا.

٤ أن تُمَيِّزَ بَيْنَ صِفَاتِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

٥ أن تُفَسِّرَ أَهْمِيَّةَ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ لِلْجِسْمِ.



www.iem.edu.sa

الماء

مِنْ أَيْنَ نَحْصُلُ عَلَى الْمَاءِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الماء.
- مصدر.

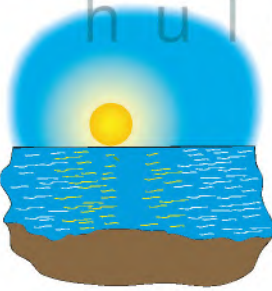
نَحْصُلُ عَلَى الْمَاءِ مِنْ مَصَادِرٍ مُتَعَدِّدَةٍ مِثْلَ:



الأنهار



الأمطار



البحار



مصادر الماء



الآبار



مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ انْقَطَعَ الْمَاءُ؟
سوف تموت جميع المخلوقات الحية



الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

أنا أردد وأحفظ:

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

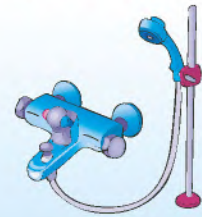
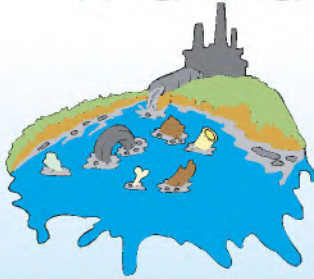
أَسْتَحْدِمُ الْمَاءَ فِي:



حلول

نشاط ٦

أَحِيطِي بِدَائِرَةِ مَصَادِرِ الْمَاءِ النَّقِيِّ:



أَحْتَاجُ إِلَى 6 أَكْوَابٍ مِنَ الْمَاءِ يَوْمِيًّا.

يَحْتَوِي كُلُّ شَرَابٍ أَوْ طَعَامٍ عَلَى الْمَاءِ، أُعْطِيَ أَمْثَلَةً عَلَى ذَلِكَ

الشيء - العصائر - الشوربة

التفكير الناقد



لِمَ نَكْثِرُ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

لكي نعوض الماء الذي يخسره الجسم بسبب ارتفاع درجة الحرارة

نشاط

اكتب عبارات من إنشائك حول أهمية الماء، ثم
استمع لي عبارات زميلاتك.

الماء سر الحياة فحافظ عليها
أحافظ على الماء ولا أسرف فيه

نَهَانَا الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْإِنَاءِ.

أَتَجَنَّبُ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةَ أَثْنَاءَ الشُّرْبِ.



أَحَافِظُ عَلَى الْمَاءِ وَلَا أُسْرِفُ فِيهِ.

نَشَاطٌ ٤

مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ اسْتَخْدَمْنَا الْمَاءَ كَمَا يَظْهَرُ فِي الشَّكْلِ الْآتِي:

الجلول اون لاين
hulul.online



صورة تعبر عن إهدار الماء وهو
تصرف خاطئ



حَفْظُ الْمَوَارِدِ الطَّبِيعِيَّةِ لِلْمِيَاهِ وَاجِبٌ وَطَنِيٌّ وَإِنْسَانِيٌّ .
وَلِتَحْقِيقِ الرَّؤْيَا الْوَطَنِيَّةِ ٢٠٣٠ تَمَّ إِطْلَاقُ الْبَرْنَامِجِ الْوَطَنِيِّ
لِتَرْشِيدِ اسْتِهْلَاكِ الْمِيَاهِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ (قَطْرَة).



إرشادات عامة

- ١ حَافِظِي عَلَى الْمَاءِ تَحْقِيقًا لِرُؤْيَا بِلَادِنَا ٢٠٣٠ .
- ٢ قُولِي (بِسْمِ اللَّهِ) قَبْلَ الشُّرْبِ وَ (الْحَمْدُ لِلَّهِ) بَعْدَهُ .
- ٣ تَجَنَّبِي الشُّرْبَ أَثْنَاءَ تَنَاوُلِ الْوَجْبَةِ إِلَّا لِلضَّرُورَةِ .
- ٤ لَا تَتَنَفَّسِي فِي إِنْاءِ الشُّرْبِ؛ لِأَنَّهُ مِنَ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ .
- ٥ تَجَنَّبِي الْإِسْرَافَ وَهَدْرَ الْمَاءِ؛ فَدِينُنَا يَنْهَانَا عَنْ ذَلِكَ .

هَيَّا
نَمْرَج

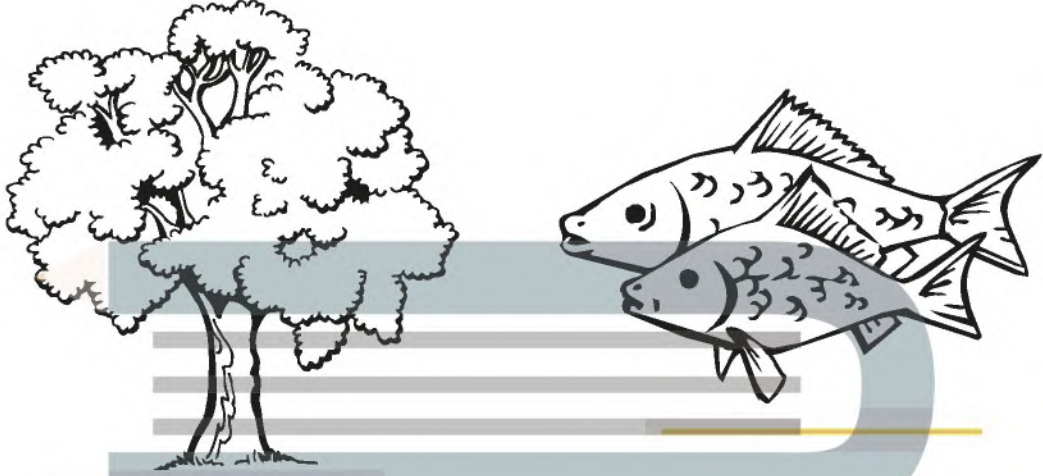
أَضِعْ عَلَامَةَ (X) تَحْتَ الرُّسُومِ الَّتِي فِيهَا هَدْرٌ لِلْمَاءِ:



أَضَعُ عَلامَةً (✓) تَحْتَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ، وَعَلامَةً (✗) تَحْتَ التَّصَرُّفِ الخاطِئِ فِي الصُّورِ الأتيةِ :



أَلُونُ الْأَشْيَاءَ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ:



الحليب

من أين نحصل على الحليب؟

البقر - الأغنام - الجاموس - الإبل

المفاهيم الرئيسة :
 • الحليب الطازج .
 • الحليب المعبأ .

مصادر الحليب

نباتي

حيواني



جوز الهند



اللوز



المعز



البقر

أسرتي العزيزة

أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعلّم فيه عن الحليب وفوائده،
 وهذا نشاط سنساعد بتنفيذه معاً وإفراحاً / ابنتكم .

نشاط:

عزيزي الأب / الأم : ساعد ابنتك في التعرف على مصادر أخرى للحليب.



حليب طبيعي



حليب مجفف

مِنْ أَنْوَاعِ الْحَلِيبِ:

نشاط ١

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَتِي أُحَدِّدُ الْفَرْقَ بَيْنَ الْحَلِيبِ الطَّازِجِ
وَالْحَلِيبِ الْمُعَلَّبِ.

الحليب الطازج صحياً أفضل من الحليب المعلب





مُتَّجَاتُ الْحَلِيبِ كَثِيرَةٌ مِنْهَا:

نشاط ٢

أذْكَرِي مُتَّجَاتٍ أُخْرَى لِلْحَلِيبِ.

القشطة - اللبن - الجبن - الزبدة

أَحْتَاجُ إِلَى 4 = ٤ + ٤ + ٤ + ٤ أَكْوَابٍ مِنَ الْحَلِيبِ يَوْمِيًا. 
يَدْخُلُ الْحَلِيبُ فِي إِعْدَادِ بَعْضِ أَصْنَافِ الطَّعَامِ، مِثْلَ: 



أَذْكُرِي بَعْضَ الْأَصْنَافِ الَّتِي يَدْخُلُ الْحَلِيبُ فِي إِعْدَادِهَا.

مهلبية - الآيس كريم - البسكويت - العصائر - الحلويات - الكعك

أَشْرَبُ الْحَلِيبَ يَوْمِيًّا لِأَنَّهُ يُسَاعِدُنِي عَلَى:

تَقْوِيَةِ الْأَسْنَانِ

النُّمُو

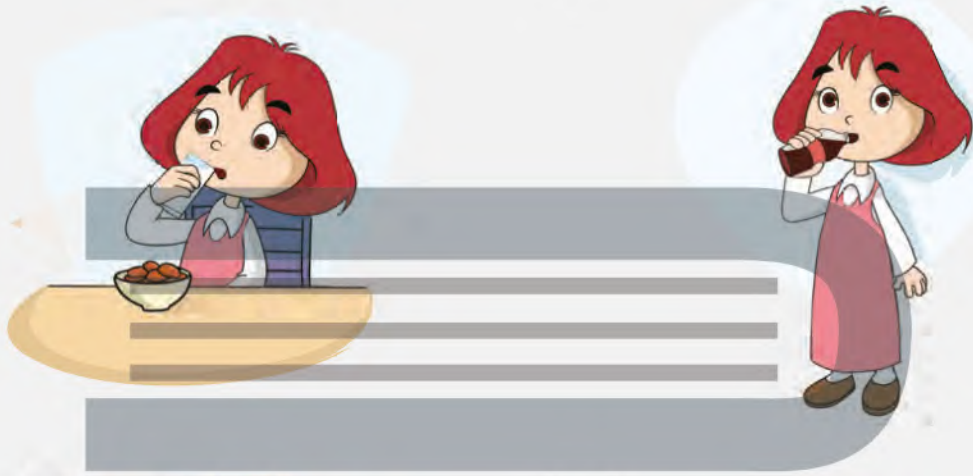
بِنَاءِ الْعِظَامِ





عزيزي الأب / الأم:

ناقش ابنتك في السلوك الصحيح والخاطيء في الرسومات الآتية:



الجلول اون لاين
hulul.online

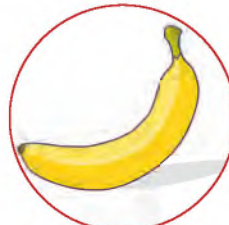
يُمْكِنُ إِضَافَةُ نَكَهَاتٍ لِلْحَلِيبِ، مِثْلُ:



شوكولاتة



الفراولة



الموز



الزنجبيل



العسل



لِمَ تُضَافُ نَكَهَاتٌ مُخْتَلِفَةٌ لِلْحَلِيبِ؟
لتجعل طعمه أفضل



أَسْتَمِعُ وَأُنشِدُ



فَوَائِدُ الْحَلِيبِ يَعْرِفُهَا اللَّيْبُ
يُنْصَحُنَا بِشْرِبِهِ صَدِيقُنَا الطَّبِيبُ
أَحَبُّ أَنْ أَطْلُبَهُ دَوْمًا وَأَنْ أَشْرَبَهُ
وَكُلُّ مَنْ جَرَّبَهُ أَحَبَّهُ الْحَلِيبُ
يَبْنِي لَنَا الْأَجْسَامَ وَيَطْرُدُ الْأَسْقَامَ
وَهُوَ الْغِذَاءُ التَّامُ وَسِرُّهُ عَجِيبُ
صُبْحًا عَلَى مَائِدَتِي يَزِيدُ مِنْ شَهِيَّتِي
يَحْفَظُهَا لِي صِحَّتِي شَرَابِي الْحَبِيبُ



عزيزي الأب / الأم:

ساعدِ ابنتك في إعدادِ أحدِ الأصنافِ الآتية:

• شراب الحليب:



• الحليب مع العسل:




• الحليب مع رقائق الذرة:



لا

نعم

أَقُومُ نَفْسِي: 

أَشْرَبُ الْحَلِيبَ كُلَّ صَبَاحٍ.

أُضِيفُ السُّكَّرَ بِكَثْرَةٍ إِلَى الْحَلِيبِ.

أَتَنَاوَلُ الْحَلِيبَ فِي الْمَدْرَسَةِ.

أَذْكُرُ اسْمَ اللَّهِ قَبْلَ الشُّرْبِ.



إرشادات عامة

١) الْحَلِيبُ ضَرْوَرِيٌّ لِنُمُوِّ الْعِظَامِ وَالْأَسْنَانِ وَسَلَامَتِهَا.

٢) زِيَادَةُ السُّكَّرِ فِي الْحَلِيبِ تُؤْذِي أَسْنَانَكَ.

٣) خُذِي مِنَ الْحَلِيبِ قَدْرَ حَاجَتِكَ، وَاحْفَظِي الْبَاقِي

فِي الثَّلَاجَةِ.

هيا
نمرح

أرسم حول منتجات الحليب:



حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَةِ الْمَطْلُوبَةِ مِنْ خِلَالِ إِيجَادِ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ:

ا	الْحَرْفِ الْأَوَّلِ مِنَ الرَّؤْبِ.
ل	الْحَرْفِ الثَّانِي مِنَ الْعَنْبِ.
ح	الْحَرْفِ السَّادِسِ مِنَ التُّفَّاحِ.
ل	الْحَرْفِ الثَّانِي مِنَ الْجُبْنِ.
ي	الْحَرْفِ الْخَامِسِ مِنَ الْبَطِّيخِ.
ب	الْحَرْفِ الرَّابِعِ مِنَ الزُّبْدَةِ.

الكَلِمَةُ: الحليب



الفواكه والخضراوات

ماذا يُباع في هذا المحلّ؟

الفواكه

- المفاهيم الرئيسة:
- الفواكه.
 - الخضراوات.



هناك العديد من أنواع الفواكه والخضراوات.



قال تعالى: ﴿وَفِكَهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾ [الواقعة: ٢٠].



أَسَاعِدُ الْبَائِعَ فِي وَضْعِ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْفَوَاكِهِ
وَالْخَضِرَاوَاتِ فِي سَلَّتِهَا الْمُنَاسِبَةِ.



الْفَوَاكِهُ أَنْوَاعٌ، مِنْهَا:



أَيُّ الْفَوَاكِهِ تَفْضِلِينَ؟



..... التفاح

..... العنب

..... الموز

تُظهِرُ الْفَوَاكِهُ فِي مَوَاسِمٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْعَامِ.

فِي فَصْلِ الصَّيْفِ، مِثْلُ:



فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ، مِثْلُ:



يُصَنَّفُ التَّمْرُ مِنَ
الْفَوَاكِهِ، وَهُوَ مِنْ
أَشْهَرِ الْمُنْتَجَاتِ
الزَّرَاعِيَّةِ فِي بِلَادِنَا.



نَشَاطُ
تَحَدَّثِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ
لِمَ نَكْثِرُ مِنْ تَنَاوُلِ الْبَطِيخِ
وَالشَّمَامِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

لأنها تحتوي على كميات من
الماء

الْخَضْرَاوَاتُ أَنْوَاعٌ مِنْهَا:





أي الخضراوات تفضلين؟

..... خيار

..... البازلاء

..... الكوسة

..... طماطم

..... بقდونس

..... فاصولياء

يُمْكِنُنِي تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاءِ:

مُجَفِّفَةٌ

مَطَهِيَّةٌ

طَازِجَةٌ





أَصِقْ صُورَةَ وَاحِدَةٍ لِنَوْعٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ أَوْ الْخَضِرَاوَاتِ



يُمْكِنُ أَنْ يُؤْكَلَ طَازِجًا أَوْ مَطَهِيًّا أَوْ مُجَفَّفًا.

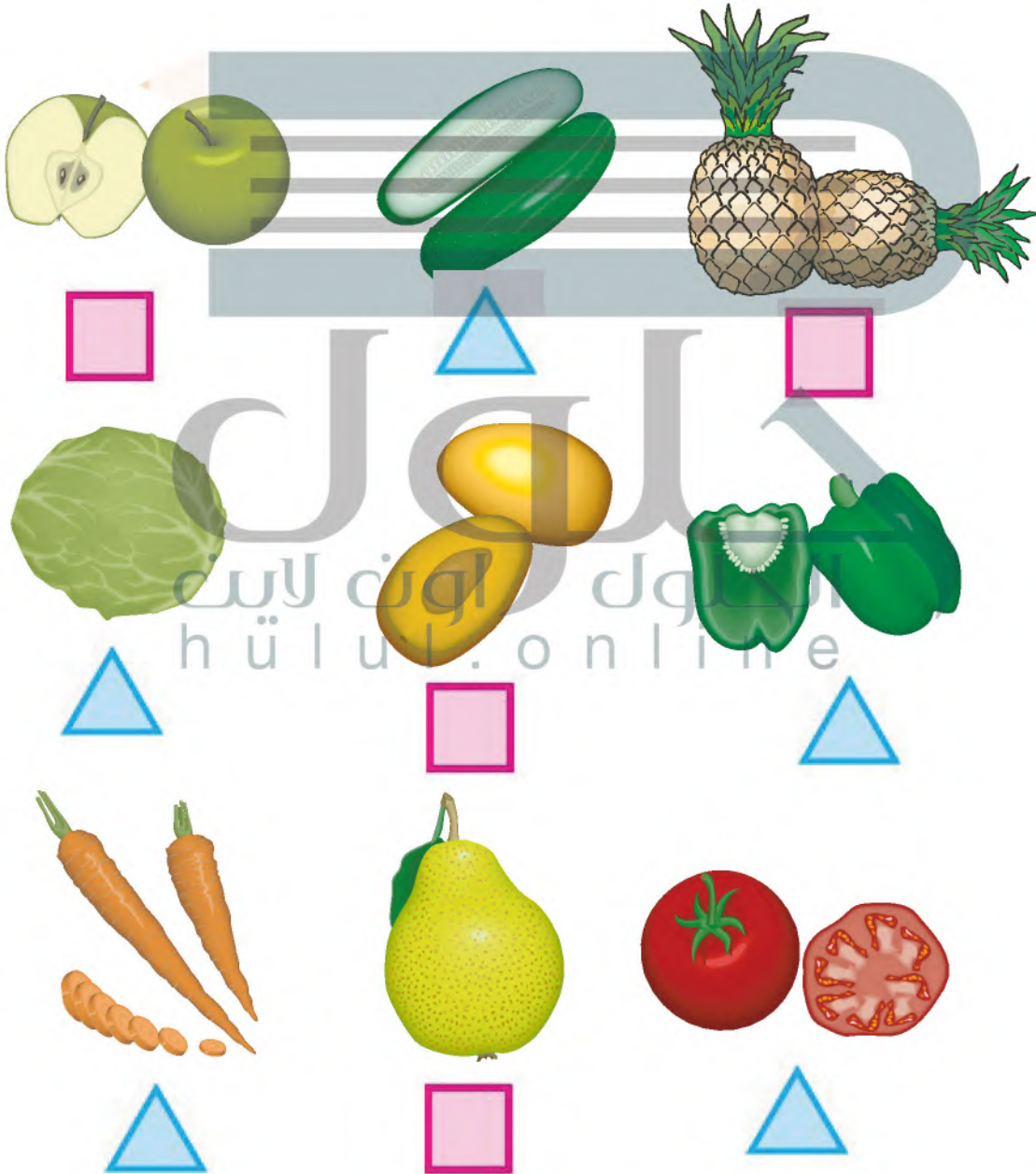


إرشادات عامة

- 1 اغسلي الفواكه والخضراوات جيدًا.
- 2 احرص على تناول الفواكه والخضراوات يوميًا.
- 3 الفواكه والخضراوات تقوي جهاز المناعة عند الإنسان؛ لأنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- 4 تناول الفواكه والخضراوات يساعد على نموك نموًا سليمًا.

هيا
نمرح

أرسم تحت الفواكه، و تحت الخضراوات؛



أصل الفواكه بأول حرفٍ من اسمها، ثم ألونها:



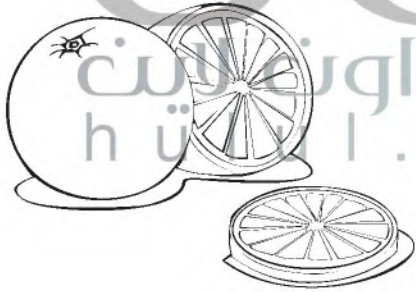
ف

ع



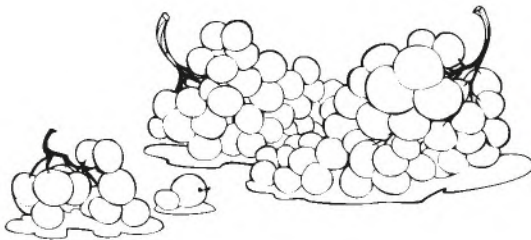
ك

ب



ب

ك



ع

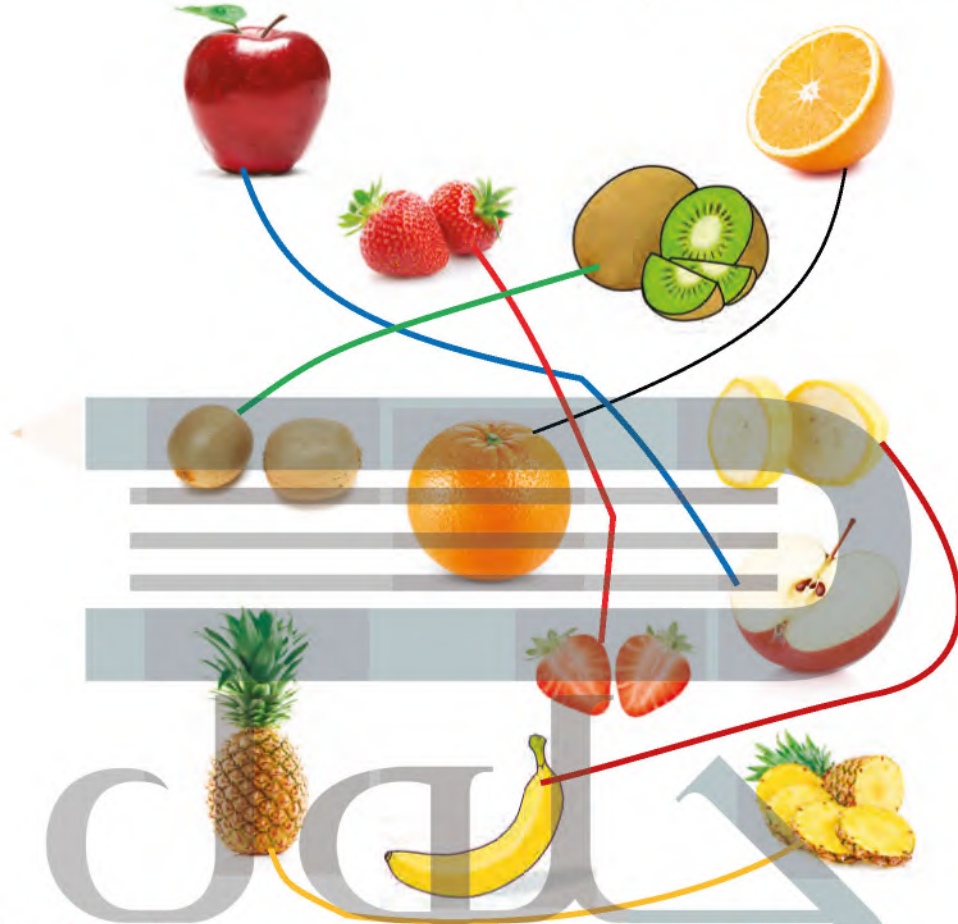
ف

اكتشفي ثلاثة أنواع من الفاكهة، ناقصة في الصورة الأولى؛
الثانية لتصبح مثل مجموعة الفواكه في الصورة الأولى؛



العنب - الفراولة - البرتقال

٤ أصل القِطْعِ الأتية بفاكهتها:



٥ ارْسمي دَائِرَةَ حَوْلِ الفَوَاكِهَةِ وَالْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تُؤْكَلُ أَوْ تُطَهَى بِقَشْرِهَا.



وَجِبَةُ الْفُطُورِ

المفاهيم الرئيسة:
• الفطور.

كَمْ وَجِبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْمِ؟

ثلاث وجبات: الفطور - الغذاء - العشاء



وَجِبَةُ الْفُطُورِ هِيَ أَوَّلُ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ.



مَتَى نَتَنَاوَلِينَ وَجِبَةَ الْفُطُورِ؟

في الصباح

٢

نَشَاط

وجبة الفطور قيمتها الغذائية عالية لأنها تحتوي
فيتامينات وعناصر مهمة لأجسامنا

لِمَ تُعَدُّ وَجِبَةُ الْفَطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيْجَةُ

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ

وَالضَّرُورِيَّةَ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِبِ.

٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَةِ الذَّاكِرَةِ.

٣. الْحُصُولُ عَلَى الْفِيْتَامِيْنَاتِ

وَالْمَعَادِنِ الضَّرُورِيَّةِ.

تَنَاوُلُ الْفَطُورِ
صَبَاحًا



تُسَمَّى أَوَّلُ وَجِبَةٍ يَتَنَاوَلُهَا الْمُسْلِمُ بَعْدَ غُرُوبِ
الشَّمْسِ فِي رَمَضَانَ وَجِبَةُ الْفَطُورِ.

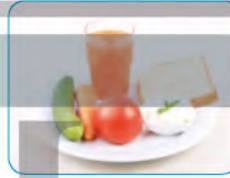
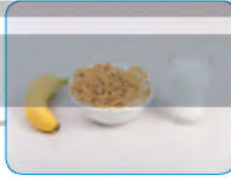
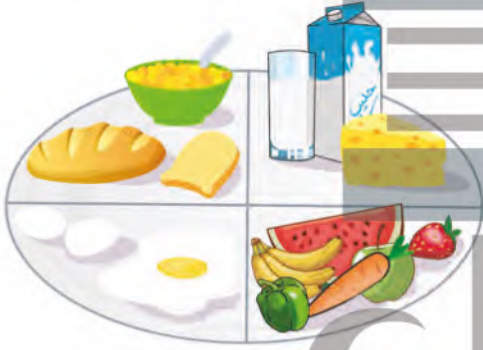


وجبة الفطور قيمتها الغذائية أكبر لأنها
متنوعة وطازجة

مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الْفُطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟



أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فُطُورٍ صَحِيَّةً مُتَّوَعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ
وَالْحُبُوبِ، وَالْفَوَاكِهَ وَالْخَضِرَاوَاتِ.



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَمَعِيَ وَجْبَةٌ مَدْرَسِيَّةٌ خَفِيفَةٌ.

لِمَعْرِفَةِ الْفَرْقِ بَيْنَ وَجْبَةِ
الْفُطُورِ فِي الْبَيْتِ وَفِي
الْمَدْرَسَةِ اطَّلَعِي عَلَى كُتَيْبِ
جُرْعَةٍ وَعَيِّ صَفْحَةَ ٥١

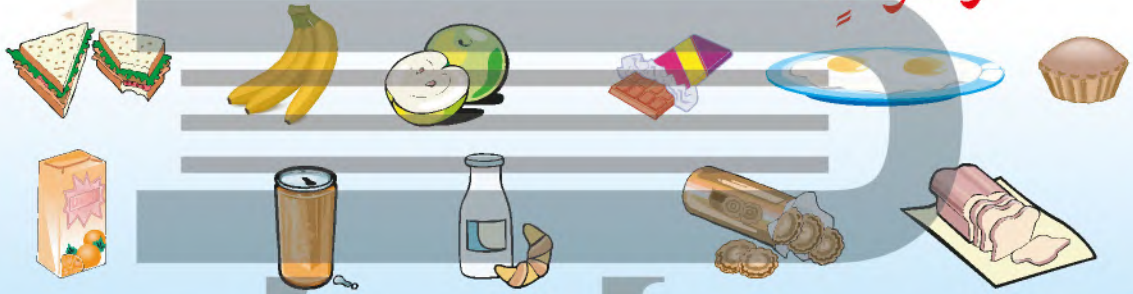




اختراري من الأصناف الآتية لتكوين وجبة مدرسية صحيّة



ومتنوعة:



- تناول الوجبة المدرسية لا يُغني عن تناول وجبة الفطور قبل الذهاب للمدرسة .
- أرتّب وجبتي المدرسية في الحقيبة الخاصّة بها.





اكتشفي الخطأ في هذه الصورة.

الخطأ هو عدم حفظ الطعام
بشكل صحيح

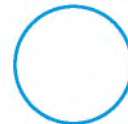
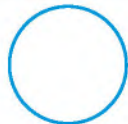


ارشادات عامة

- ١ يجب أن يحتوي فطورك على الحليب يومياً.
- ٢ لا تضعي وجبتك المدرسية مع كتبك.
- ٣ اشترى الأطعمة المفيدة؛ لتناولها أثناء الوجبة المدرسية.
- ٤ اغسلي يديك قبل تناول طعامك.
- ٥ تناول الطعام وأنت جالسة.
- ٦ قولي بسم الله قبل الأكل والحمد لله بعد الانتهاء منه.
- ٧ ضعي بقايا الطعام في مكانها المخصص.
- ٨ اهتمي بنظافة فناء المدرسة.

هيا
نمرح

أختار وجبة الفطور الصحية:



أرسم دائرة حول الصورة الصحيحة:



أرسم وجبتي المفضلة:

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online