

## الوحدة 5 مراجعة

مَنْ هُوَ بَصْرِيٌّ  
زَيْدٌ الدُّنْسُ بَسْلُوٌّ أَخْضَرُ

### نُبَاءٌ لِأَعْدَاءِ الصَّحِيَّةِ

النظام الغذائي المتوازن يعني اختيار أطعمة صحية وفر

المواد الغذائية التي يحتاج إليها جسمك للنمو وتجديد الخلايا.



### الحفاظ على الصحة اللياقة والسعادة

تمارسه حفظ الصحة العامة على نحو جيد وتمارسه

التمارين الرياضية بشكل منتظم سيمنحك اللياقة البدنية والصحة

الجيدة.



إفلاذٌ، أُنشِخِرُ، أُنْصَطِحُ، لقائفة.

فتمذ	مادة غذائية
الميازر	نظام غذائي متوازن
ر تيدت	كربوهيدرات
أظلا، اَصْحَيْة	الحديد
الكررا	الأداة الغذائية

- 1 عت ما تدوا أوجدت وأوجدت أخذت أ في كوز أ يذ از الت مع الشحيع من الغوا  
س ل تجم وغفر ذائفة. إه تشيع نظام غذائي متوازن
- 2 أداة وجودة في الرام تفتاع إيا الرسة لاءة و تخذ يد الخ يا الحصول على لطافة  
هي مادة غذائية
- 3 أ ي انطو الر ه ب لجسيمك س لطافة من الذاة اتخذتها أ ي تسي  
كربوهيدرات
- 4 اعتذرة لى أدار نشاط من وين الشعار المر ب هي التحمل
- 5 الذاة لذائفة أسي تكتا أ الجسم لاءة و تخذ يد تيد ر ه هي بيرونيات
- 6 عت ا - و قلبت ورتك و ضلائك وألمه الجسم أ في ذاة عبيها  
كأفضل ا تدر. إه تثبتع ب اللياقة الصحة
- 7 الأفلاذ الو ذينة الغيتامينات - واذ لذائفة ذاة ر جسنتك ذ الة و تدر  
وظنة عفتة
- 8 عادة أظافة العار نظفا ذ هي النظافة الصحية
- 9 رب الأمراض المعدية الأمراض المعدية إسان لى آخرا و ما أشياء ي البية  
إى البشر
- 10 عبارة عن جا يه شدة المرض الكنريا

## الوحدة 5 مراجعة

### المهارات والمفاهيم

أجب عن كلِّ مما يأتي.

11. **الهشكئة والخَلْ** كيف تستطيع المساعدة في وقف انتشار الجراثيم؟

12. **الشبب والتأثير** ما الآثار المختلفة لبرنامج غذائي غير متوازن؟

13. كيف يمكنك زيادة لياقتك البدنية؟

- A تناول الأطعمة الغنية بالسُّكريات
- B ممارسة الحفاظ على الصحة العامة بشكل جيد
- C اتباع نظام غذائي متوازن
- D ممارسة التمارين الرياضية يوميًا

14. ما صيفا الطعام اللذان يجب أن يتكلا معظم الوجبات بناء على المخطط أدناه؟

- A التفكرونة والبروكلي
- B الدجاج والبيض
- C الحليب والتفاح
- D زفائق البطاطس والحلوى



15. **الكتابة الإقناعية** أكتب خطاباً لإقناع زملاء الصف الذي ندرّس فيه كي يتبنوا عادات صحية أفضل. اشرح مزايا وأهمية ثلاث عادات صحية جديده على الأقل.

---

---

---

---

---



16. كيف تؤثر التغذية والتدريب على صحتنا؟

جعل التغذية السليمة والتدريب المنتظم أجسامنا تعمل بالشكل الصحيح وثنخنا

عظاماً قوية وعضلات وأعضاء جسدية قادرة على التحمل.

---

---

---

حَوِّطْ أَفْضَلَ إِجَابَةً عَلَى كُلِّ سَأَلٍ.

1. انظُرْ إِلَى الْجَدْوَلِ أَدْنَا.

مَا الَّذِي يَجَلَّ أَفْضَلَ نِظَامَ عِذَائِي مُتَوَازِينَ؟

	العشاء	الغداء	الإفطار
A	(برجوا لحم بقرّي وأكبت)	(سندوش لحم بقرّي وزفانق بطاطس)	(بيض واطاطس) وكفكّة (الشيكوليت)
B	(الذجاج والمكرونة والبسلة)	(سندوش لحم بقرّي وجزر وعلب)	(دقيق الشوفان، البيض، البطيخ)
C	(البيتزا)	(البيتزا)	(الخبز، كفتة، خضراوات)
D	(السلطة والشاي)	(الجزر، الفول، الفاصول، الخضراوات)	(سلطة الشواي)

2. كَيْفَ تَسَاعِدُ جُحُظَ الشَّطَاطَةِ الْعَاقِبَةَ عَلَى صِحَّتِكَ بِشَكْلِ جَيِّدٍ؟

- A تَسَاعِدُكَ عَلَى الشُّعُورِ بِأَنَّكَ بِحَالَةٍ جَيِّدَةٍ.  
 B تَحَسَّنَ مَظْهَرُكَ.  
 C بَوَقْتِ إِشْرَازِ الْجِرَائِمِ.  
 D هُوَ عَمْرٌ مِنْ نِظَامِ عِذَائِي مُتَوَازِينَ.

3. بَرِيدَ نَاصِرَ أَنْ تَحْمَتَ وَزَنًا وَيَضْبَحَ أَكْثَرَ لِيَافَةَ بَدَنِيَّةٍ.

مَا أَفْضَلُ حُطَّةٍ يَسْتَطِيعُ اتِّبَاعُهَا؟

- A التَّوَجُّهُ عَنْ أَكْلِ البروتينات والدهون والزيوت.  
 B اتِّبَاعَ نِظَامِ عِذَائِي مُتَوَازِينَ تَحْفِظُ فِيهِ الدهون، وممارسة الشارين الرياضية بِشَكْلِ مُنْتَظِمٍ.  
 C مُنَازَعَةَ الشارين الرياضية بِعِدَّةِ مَرَاتِبٍ فِي اليَوْمِ وَأَكَلَ المَزِيدَ مِنَ الدهونِ.

D أَكَلَ الفواكه والخضراوات قَطَطَ وَمَازَعَةَ الشارين الرياضية بِالنِظَامِ.

4. كَيْفَ تَوَازَرُ الأَعْدِيَّةُ الصَّخِيَّةُ عَلَى جِسْمِكَ؟

- A تَجَلَّ جِسْمُكَ أَكْثَرَ قُوَّةً.  
 B تَصِيحُكَ بِالْمَرَضِ.  
 C تَسَاعِدُكَ عَلَى خَسَاةِ الوَازِنِ.  
 D تَشْرَبُ الجِرَائِمِ.

5. بَرِيدَ رَاشِدَ تَقْوِيَّةَ عَضَلَاتِهِ لِلدُّخُولِ فِي مِيسَابَقَةِ أَلْعَابِ القُوَى فِي التَدْرِيسَةِ، مَا الَّذِي يَنْبَغِي عَلَيْهِ أَنْ يَأْكُلَهُ لِيَسَاعِدَ عَضَلَاتِهِ عَلَى التَّمَوُّ؟

- A يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغنيَّةَ بالدهون  
 B يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغنيَّةَ بالبروتينات  
 C يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغنيَّةَ بالكربوهيدرات  
 D يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغنيَّةَ بالكالسيوم  
 6. مَا السَّبَبُ وَرَاءَ أَهْتِيَّةِ الثَّوْمِ لِلصَّخَّةِ الجَيِّدَةِ؟

- A يَسَاعِدُ الجِسْمَ فِي هَضْمِ الطَّعَامِ.  
 B يَقْوِي عَضَلَاتِكَ.  
 C بَوَقْتِ إِشْرَازِ الجِرَائِمِ.  
 D يَغْطِي جِسْمَكَ الوَقْتُ لِلإِضْلَاحِ.

9. أُنظِرْ في الجدول أدناه.

التوظيف	الغذاء أو العناصر أو
يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة	فيتامين (أ)
يحافظ على الدم والعظام والأسنان واللثة والطاقة	فيتامين (ج)
بناء الأسنان والعظام	الكالسيوم
يحافظ على قيام خلايا الدم الحمراء بوظائفها	الحديد

ما ذا تحدث إذا لم تتضمن نظامك الغذائي كمية كافية من الكالسيوم؟

- A سوف تصبح عظامك وأسنانك ضعيفة.  
 B سوف يعمل جسدك بالشكل الطبيعي.  
 C سوف تضعف عضلاتك.  
 D سوف تتجعد طافتك.

10. ما الذي يتشكل جزءاً من حفظ الصحة العامة بشكل جيد بما يأتي؟

- A عدم اتباع نظام غذائي متوازن  
 B غسل اليدين بعد استخدام الحمام  
 C الحصول على الكثير من الراحة  
 D ممارسة التمارين الرياضية يومياً

11. لخص خمس عادات صحية جيدة تقوم بها بشكل منتظم، واذكر طريقة واحدة يمكنك بها تحسين عاداتك الصحية.

سوف تختلف الإجابات، يجب أن يضيف

التلاميذ عادات تنصل بالتغذية، والصحة

العامة والنظافة، واللياقة البدنية

7. ما الشئ وراء أمتي ممارسة

التمارين الرياضية بانتظام؟

- A يساعد جسدك في إصلاح نفسه.  
 B تجعل الجسم يفتل بأقصى طاقة وأفضل طريقة.  
 C يساعد جسدك على هضم الطعام.  
 D تنتجك المزيد من الطاقة.

8. يوضح الجدول أدناه خطة مزيج لتحسين عاداتها الصحية.

طريقة التحسين	العادة الصحية
الاستمرار في تجنب المواد الصلبة	تجنب المواد الصلبة
تعمل اليدين كثيراً	النظافة الشخصية
تناول المزيد من الفواكه والخضراوات	نظام غذائي متوازن
	التمارين الرياضية بانتظام
الثوم لمدة 9 أسابيع على الأقل كل ليلة	الراحة

ما الذي يجب عليها أن تضيفه في الفراغ لتكمل قائمتها؟

- A تضيف الشغل يومياً  
 B غسل الأسنان مرتين في اليوم  
 C التمرين كل يوم  
 D التمرين مرة في الأسبوع