

النشاط 01 تصنف الأذية إلى سُتّ مجموعاتٍ، أذكرها مع إعطاء مثالٍ عن كُلّ مجموعةٍ.

مُثَلٌ • مُثَلٌ •

مُثَلٌ • مُثَلٌ •

النشاط 02 تناول أَحْمَدُ فِي وَجْهَةِ الْغَدَاءِ: فَخْدَ دَجَاجٍ + خُبْزٌ + حُمْصٌ + ماءٌ

أَسْمَى الْمُجْمُوعَاتِ الْغَذَائِيَّةِ النَّاقِصَةِ فِي وَجْهَةِ أَحْمَدٍ.

أقتربُ أعنيَّةً في كُلِّ مَجْمُوعَةٍ ناقصَةٍ لِتَكُونَ وَجْهَةً أَحَدِ صَحِيَّةٍ وَمُشَوَّعَةً.

النشاط 03 أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة

.....يَنْبُضُبَاسْتِمْرَارٍ وَيَظْهَرُ نَشَاطُهُ مِنْ خَلَالٍ.....وَمِنْ خَلَالٍ ..

الذى يمكن جشه فى عده فى الجسم .

النّشاط 04 أكْتُبْ أمّا كُل سُلوكٍ فِي التَّعْذِيَةِ الْمَرَضِيَّةِ أَوْ الْمُشكَلِ الصَّحيِّ النَّاتِجُ عَنْهُ

الإكثار من تناول السكريات والدهون.

تناول وجبة غذائية تفتقر إلى اللحوم، البيض والحليب.

النّشاط 05 أَرْبَطْ كُلَّ وَضْعِيَّةٍ بِمَا يُنَاسِبُ

عدد دقات القلب في هذه الوضعيّات هو

عِنْدَ الْجُلُوسِ .

عِنْدَ الْمُشْيٰ .

عِنْدَ الْجَرْيِ .

عِنْدَ الْجَرْيِ .



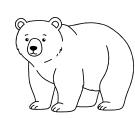
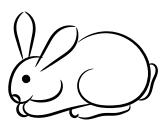
اسم ولقب التلميذ:

المدرسة:

النشاط 07 أجب بـ: صحيح أو خطأ أمام كل عبارة

.....	يؤدي الإكثار من تناول الأغذية المصنوعة من السكر والدهون إلى السمنة.
.....	نبض القلب هو عدد دقاته في الساعة.
.....	يوجد القلب في الجهة اليسرى من الجسم.
.....	دقات القلب غير متزامنة مع النبض.
.....	يتميز مرض الكواشيوور كور بضعف العضلات وانتفاخ البطن.
.....	السمك مصدر معدني.
.....	الأكلات السريعة طعام صحي.
.....	ترداد نبضات القلب عند الاسترخاء.
.....	الجمل من الحيوانات الأصبعية
.....	الكلب من الحيوانات الأخمصية

النشاط 08 اربط بين الحيوان وأثر قدمه على الأرض



ذات حافر

أصبعي

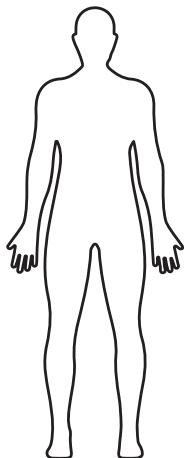
أخمصي



الوضعيّة الادماجيّة

• يوم الجمعة استيقظ أَحْمَدُ باكِرًا لِمُمارَسَةِ رِياضَةِ الْجَرْيِ فِي الْحَدِيقَةِ رُفْقَةِ وَالدَّهِ.

- أَجِبْ بِـ: صَحِيحٌ أَوْ خَطَأً أَمَّا مُكَلَّلَ عَبَارَةً



- ٠ تزايد نبض قلب أَحمد أَثناء ممارسة الرِّياضَة.

- القلب ينبض خلال النهار فقط.

- بَعْدَمَا يَرْتَاحُ أَحْمَدُ يَسْتَعِيدُ نَشَاطُهُ الْعَادِيَّ.

- حدد على الشكل المقابل 3 مناطق لتحسّس نَبْض القلب.

 في الحديقة شاهدَ أَحْمَدُ الْكَثِيرَ من الحَيَواناتِ .

- صنف هذه الحيوانات في الجدول : القط / الجمل / الدب / الشعلب / الأرنب / الكغز / الحمام

حَيْوَانَاتٌ ذَاتُ حَوَافِرٍ	حَيْوَانَاتٌ أَصْبَعِيَّةٌ	حَيْوَانَاتٌ أَخْمُصِيَّةٌ

عند عودة أحمد تناول وجبة الغداء المكونة من : كسكش باللحم ، سلطة الحس ، برتقال ، وعلبة ياغورت

وماء.

- **صَنْفُ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي تَنَاوِلُهَا أَحْمَدُ مَعَ ذِكْرِ مَصْدَرِهَا.**

الماء والمشروبات	الحليب ومشتقاته	الفواكه والخضروات	الحبوب	الدهون	اللحوم	الأغذية
معدني						الماء
						الكسكس
						سلطنة خس
						برتقال
						ياغورت
						زبدة