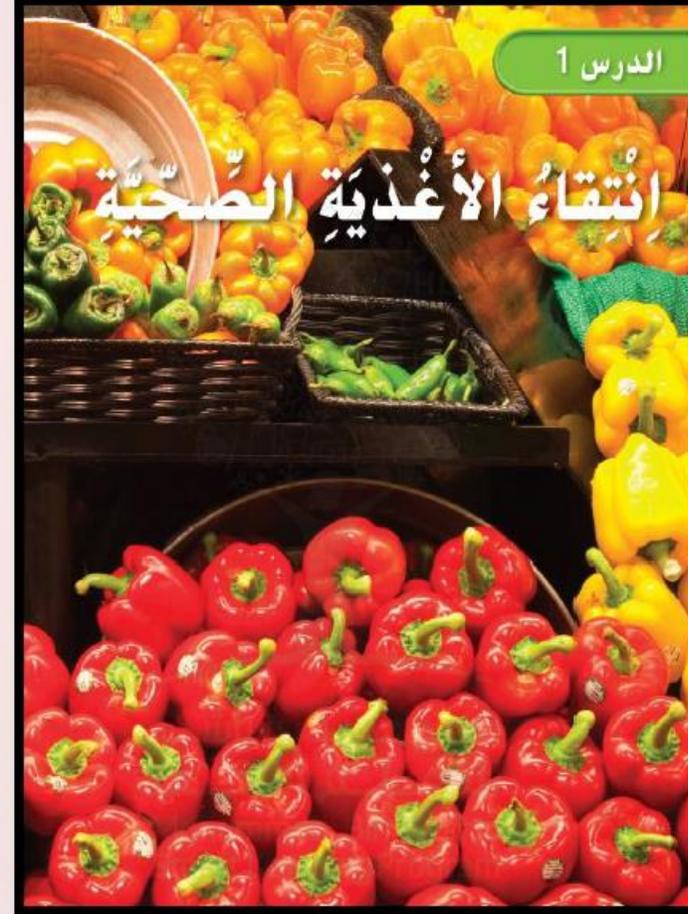


# الوحدة الخامسة صحة الكائنات الحية



إعداد وتنسيق معلمة العلوم منيرة محمد



مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي  
EMIRATES SCHOOLS ESTABLISHMENT

الفرع المدرسي الثاني  
مدرسة خولة بنت ثعلبة للتعليم الأساسي ح1  
نطاق 2.6

## أَنْظُرْ وَتَسْأَلْ

تَبِعِ الْأَسْوَاقَ وَالْمَنَافِذَ الرَّاعِيَّةَ الْعَدِيدَ مِنَ الْأَعْدِيَةِ الْجَيِّدَةِ. مَا الَّذِي يَمْنَحُهُ الْغِذَاءُ لِلْجِسْمِ دُونَ غَيْرِهِ مِنَ الْأَشْيَاءِ؟

يمنح الطاقة والصحة والنشاط

كَيْفَ يُمَكِّنُكَ تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ؟

السؤال الرئيسي

عندما تحتوي وجبتي لي

المجموعات الغذائية المتكاملة

## مُرَاجَعَةٌ سَرِيعَةٌ

1. أَدْكُرْ عَدَدًا مِنَ الْأَطْعِمَةِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا الْإِنْسَانُ عَلَى الْإِفْطَارِ، وَالْغَدَاءِ، وَالْعِشَاءِ.

الإفطار: البيض - الحليب - الشوفان

الغداء: السمك - الدجاج - الأرز

العشاء: الزبادي - سلطة

2. أَدْكُرْ بَعْضَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمَكِّنُكَ الْقِيَامَ بِهَا لِلتَّأَكُّدِ مِنْ أَنَّكَ تَتَّبِعُ نِظَامًا غِذَائِيًّا مُتَوَازِنًا؟

التأكد من أن طبقي يحتوي على المجموعات

الغذائية المتكاملة

## مُراجَعَةٌ سَرِيعَةٌ ✓

3. كَيْفَ يُمَكِّنُ لِلأَشْخَاصِ مَعْرِفَةَ المَوادِّ الغِذائِيَّةِ  
الَّتِي تُحْتَلُّ أَطْعَمَتُهُمُ المَفْضَلَةَ؟

قراءة الملصقات الغذائية أو التحدث  
مع طبيب التغذية المختص

4. لماذا نعتقد أنَّ مَجْمُوعَةَ اللُّحومِ تُشكِّلُ جِزءًا  
كَبِيرًا من وِجِبَاتِ لاعِبي كَمالِ الأَجسامِ؟

لأن اللحوم من البروتينات التي تبني  
العضلات وتساعد على النمو

(صفحة 147)

## تأملِ الصُّورَةَ

كَيْفَ تُشكِّلُ هَذِهِ الوِجِبَاتُ نِظامًا غِذائيًّا مُتوازنًا؟  
مِفْتاحُ الإِجابةِ: اُنظُرْ إلى المَجْمُوعَاتِ الغِذائِيَّةِ  
المُوضَّحَةِ في كُلِّ صُورَةٍ.

تتكون كل وجبة من أنواع الاغذية  
الموضحة في الطبق الصحي

## فَكَّرْ، وَتَحَدَّثْ، وَكْتُبْ

1 **المُغَزَّاتُ** يَسْتَحْدِمُ الْجِسْمَ مَوَادَّ غِذَائِيَّةٌ تُسَمَّى **المواد المغذية**

2 **صَنَّفَ** عَدَدَ طَعَامًا أَوْ حَبِطًا يَنْتَسِي إِلَى اثْنَتَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ مِنَ التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

### مرقة بازلاء باللحم

صَنَّفَ أَجْزَاءَهُ فِي التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

البروتين اللحم	الحبوب كعكة القمح
-------------------	----------------------

3 **التَّكْيِيرُ التَّقْدِيمِيُّ** يَجِدُ فِرَّةً مِنْ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ طَعَامًا فَاسِدًا فِي الْمَطْبَخِ. بِرَأْيِكَ، مَا الَّذِي يَجِبُ فِعْلُهُ فِي هَذَا الطَّعَامِ؟ اشرح.

### يجب التخلص من الطعام

4 **إِخْتِيَارُ الإِعْدَادِ** تَتَكَوَّنُ مَعْظَمُ الأَطْعَمَةِ الَّتِي تَوْجَدُ فِي مَجْمُوعَةِ الحبوب من **A البروتينات**، **C الدهون والزيوت**، **B النشويات**، **D الفيتامينات والمعادن**.

5 **إِخْتِيَارُ الإِعْدَادِ** يَتَضَعُنُ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْمُنْتَوَازِ أَطْعَمَةً مِنْ، **A** مَجْمُوعَاتِ الألبان واللحوم فَحَطَّ، **B** مَجْمُوعَاتِ الألبان والحبوب فَحَطَّ، **C** أَيٍّ مِنَ التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الثَّلَاثَةِ، **D** جَمِيعِ التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

**استكشافك الشخصي** كيف يمكنك تناول غذاء متوازن؟

يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على المجموعات الخمس على اتباع نظام غذائي متوازن

## مراجعة سريعة

5. ما الأطعمة الصحيّة التي يُمكنك اختيارها من مطبخك المفضل؟  
ما الأطعمة التي يجب عليك تناولها بكميات قليلة؟

الأطعمة غير الصحيّة	الأطعمة الصحيّة
الوجبات السريعة	السلطة - الفواكه
الحلويات	الألبان - الخبز
والسكريات	والحبوب



مراجعة سريعة

1- ما هي مسببات الأمراض  
المعدية؟

**البكتيريا - الفطريات**

**الفيروسات**

165

161-160

أَنْظُرْ وَتَسَاءَلْ

تلتقط بشرتك الأوساخ والجراثيم عندما تلعب في الهواء الطلق. هل تعتقد  
أن هذا يحدث أيضًا في الأماكن المغلقة؟

**ربما يحدث - وربما لا**

**السؤال الرئيسي** ما الفوائد المترتبة على الحفاظ على النظافة الشخصية  
الجيدة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام؟

**الشعور بالصحة والنشاط**

166

مُراجَعَةٌ سَرِيعَةٌ ✓

2. لماذا يَجِبُ على كُلِّ شَخْصٍ اتِّبَاعُ  
إِجْرَاءَاتِ النُّظَافَةِ الصَّحِّيَّةِ؟

حتى يحافظ على  
صحته وسلامته

167

قِرَاءَةُ الصُّورَةِ

كَيْفَ يُحَافِظُ هَؤُلَاءِ الْأَشْخَاصُ على  
نَظَافَتِهِمُ الشَّخْصِيَّةِ الجَيِّدَةَ؟  
مِفْتَاحُ الإِجَابَةِ: انْظُرْ إلى ما يَفْعَلُهُ كُلُّ شَخْصٍ  
مِنْهُمُ.

غسل الأيدي بالصابون -

تمشيط الشعر - تقليم الأظافر

(صفحة 168)

مُراجَعَةٌ سَرِيعَةٌ ✓

3. مَتَى تُسْتَحَدَمُ المُضَادَّاتُ الحَيَوِيَّةُ في  
العلاج؟

عند الأمراض البكتيرية



## فَكِّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

أكمل الجمل التالية بالكلمة المناسبة

المضردات: **المناعة - الفيروس - المرض المعدي**

1- مرض ينتقل من شخص لآخر يسمى.....**المرض المعدي**

2- تعتبر **المناعة**...القدرة على مقاومة مرض معدٍ والشفاء منه

3- جسم غير حي يعتمد في حياته على خلية الكائن الذي يصيبه ويسمى...**الفيروس**

4- ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

أ- طبيب يعالج المرضى ولا يرتدي قفازات؟

.....**قد يتسبب في نقل العدوى للمريض**.....

ب- إصابة الانسان بمرض الحصبة في مرحلة الطفولة؟

.....**يكتسب مناعة من المرض**.....

ما هي مسببات الأمراض المعدية؟

**البكتيريا والفيروسات**

.....**الفيروسات - البكتيريا - الفطريات**.....



مُرَاجَعَةٌ سَرِيعَةٌ

4. أَذْكَرُ نَشَاطِينَ يُمَكِّنُكَ الْقِيَامُ بِهِمَا لِتُحَافِظَ  
عَلَى لِيَافَتِكَ الْبَدَنِيَّةِ.

## ركوب الدراجة - رياضة المشي

5. فَكِّرْ فِي رَوْتِيكَ الْيَوْمِيَّ. مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي  
يُمَكِّنُكَ أَنْ تُغَيِّرَهَا كِي تُسَاعِدَكَ عَلَى زِيَادَةِ  
لِيَافَتِكَ الْبَدَنِيَّةِ؟

سأنام مبكرا - أمارس الرياضة

بانتظام - الغذاء الصحي

إِمْلَأْ كُلَّ فَرَاغٍ مُسْتَحْدِمًا أَفْضَلَ مُصْطَلَحٍ مِنَ الْقَائِمَةِ.

فيتامينات

اللياقة البدنية

بروتينات

النظافة الصحية

البكتريا

مادة غذائية

نظام غذائي متوازن

كربوهيدرات

التحمل

الأمراض المعدية

1. عندما نتناول الوجبات والوجبات الخفيفة التي تُوفّر المقدار اليوميّ الصحيح من الغذاء من كلّ مجموعة غذائية، فإنّك تتبع \_\_\_\_\_ **نظام غذائي متوازن**
2. مادة موجودة في الطعام يحتاج إليها الجسم للثّمّ وتجديد الخلايا والحصول على الطاقة هي \_\_\_\_\_ **مادة غذائية**
3. يأتي المصدّر الرئيس لجسّمك من الطاقة من الموادّ المغذية التي تُسمّى \_\_\_\_\_ **الكربوهيدرات**
4. القدرة على أداء نشاط من دون الشعور بالتعب هي \_\_\_\_\_ **التحمل**
5. الموادّ الغذائية التي يحتاجها الجسم للثّمّ وتجديد أنسجته هي \_\_\_\_\_ **بروتينات**
6. عندما يكون قلبك وركبتك وعظامك وأعضاء الجسم الأخرى تعمل جميعها كأفضل ما يكون، فإنّك تتمتع بـ \_\_\_\_\_ **اللياقة البدنية**
7. الأملاح المعدنية و \_\_\_\_\_ **الفيتامينات** موادّ غذائية تُساعد جسّمك في الثّمّ وتضيد وظائف معيّنة
8. عادة النظافة والنّقاء نظيفًا تُسمّى \_\_\_\_\_ **النظافة الصحية**
9. الأمراض المعدية هي الأمراض التي تنتقل من إنسان إلى آخر أو من أشياء في البيئة إلى البشّر.
10. عبارة عن جراثيم تُسبّب المرض. **البكتيريا**

11. **المشكلة والحل** كيف تستطيع المساعدة في وقف انتشار الجراثيم؟

ممارسات العادات الخاصة بحفظ الصحة العامة يساعد في وقف انتشار الجراثيم.

12. **السبب والتأثير** ما هي الآثار المحتملة لنظام غذائي غير متوازن؟

النظام الغذائي الغير المتوازن يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية وإلى السمنة.

13. كيف يمكنك زيادة لياقتك البدنية؟

أ تناول الأطعمة الغنية بالسكريات

ب ممارسة حفظ الصحة العامة على نحو جيد

ج اتباع نظام غذائي متوازن

د ممارسة التمرينات الرياضية يومياً

14. ما هما صنفا الطعام اللذين يجب أن يشكلا معظم

عينات الوجبات بناء على المخطط أدناه؟

أ المعكرونة والبروكلي

ب الدجاج والبيض

ج الحليب والتفاح

د رقائق البطاطس والحلوى



15. **الكتابة الإقناعية** اكتب خطاباً لإقناع مجتمعك الذي تحيا فيه بتبني عادات

صحية أفضل. اشرح مزايا وأهمية ثلاث عادات صحية جيدة على الأقل.

يجب على الطلاب إضافة نقاط حول الآثار الإيجابية للنظام الغذائي المتوازن، واللياقة

البدنية، والآثار السلبية للنظام الغذائي الغير المتوازن، وحفظ الصحة العامة على نحو

سيء، وسوء اللياقة البدنية. شجع الطلاب على إضافة آرائهم مدعومة بالأدلة والاستنتاجات

الإقناعية في النهاية.

الذكرة  
الرئيسية

16. كيف تؤثر التغذية والتدريب على صحتنا؟

تجعل التغذية السليمة والتدريب المنتظم أجسامنا تعمل بالشكل الصحيح وتمنحنا

عظاماً قوية وعضلات وأعضاء جسدية قادرة على التحمل.

1. أَنْظِرْ إِلَى الْجَدْوَلِ آدَنَاءَ.

مَا الَّذِي يُمَثِّلُ أَفْضَلَ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ مُتَوَازِنٍ؟

	الغشاء	الغداء	الإفطار
A	(برجر) لحم (بقر) و(كيت)	(سندوتش) لحم بقر وزفتق (بطاطس)	(بيض) (بطاطس) وكعكة (الشيكولات)
B	(الدجاج) (المكرونة) والبسلة	(سندوتش) لحم بقر وجوز وخليج	ذيق الشوفان البيض الطحين
C	(البيتزا)	(البيتزا)	الخبز وكعكة مقلية
D	السَّلَطَةُ والتَّحَاخ	الجُوز، التُّوز، الفاصولية الخضراء	سَلَطَةُ الفَوَاكِه

2. كيف يساعد حفظ الصحة العامة بشكل جيد على الحفاظ على صحتك؟

- أ يساعذك في الشعور بأنك بحالة جيدة.  
ب يحسن مظهرك.  
ج يوقف انتشار الجراثيم.  
د هو جزء من نظام غذائي متوازن.

3. يريد ناصر أن يخسر وزناً ويصبح أكثر لياقة بدنية. ما هي أفضل خطة يستطيع اتباعها؟

- أ التوقف عن أكل البروتينات والدهون والزيوت.  
ب اتباع نظام غذائي متوازن تنخفض فيه الدهون. وممارسة التمارين بشكل منتظم.  
ج ممارسة التمارين الرياضية عدة مرات في اليوم وأكل المزيد من الدهون.  
د أكل الفواكه والخضراوات فقط وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

4. كيف تؤثر الأغذية الصحيّة على جسبك؟

- A تجعل جسمك أكثر قوّة.  
B تُصيِّبُكَ بِالْمَرَضِ.  
C تُسَاعِدُكَ عَلَى خَسَارَةِ الْوُزْنِ.  
D تُنَشِّرُ الْجَرَاثِيمَ.

5. يُرِيدُ رَاشِدٌ تَقْوِيَةَ عَضَلَاتِهِ لِلدُّخُولِ فِي مُسَابَقَةِ الْعَابِ الْقَوِي فِي الْمَدْرَسَةِ، مَا الَّذِي يَنْبَغِي عَلَيْهِ أَنْ يَأْكُلَهُ لِيُسَاعِدَ عَضَلَاتِهِ عَلَى النُّمُو؟

- A يَأْكُلُ الْأَطْعِمَةَ الْغَنِيَّةَ بِالذَّهُونِ  
B يَأْكُلُ الْأَطْعِمَةَ الْغَنِيَّةَ بِالْبُرُوتِينَاتِ  
C يَأْكُلُ الْأَطْعِمَةَ الْغَنِيَّةَ بِالْكَرْبُوهِدْرَاتِ  
D يَأْكُلُ الْأَطْعِمَةَ الْغَنِيَّةَ بِالْكَالْسِيُومِ

6. ما السبب وراء أهميّة التّوم للصّحة الجيّدة؟

- A يُسَاعِدُ الْجِسْمَ فِي هَضْمِ الطَّعَامِ.  
B يُقَوِّي عَضَلَاتِكَ.  
C يوقِفُ انْتِشَارَ الْجَرَاثِيمِ.  
D يُعْطِي جِسْمَكَ الْوَقْتِ لِلإِصْلَاحِ.

7. ما السبب وراء أهمية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام؟

- A يساعد جسمك في إصلاح نفسه.  
 B يجعل الجسم يعمل بأقصى طاقة وأفضل طريقة.  
 C يساعد جسمك على هضم الطعام.  
 D **يمنحك المزيد من الطاقة.**

8. يوضح الجدول أدناه خطة مريم لتحسين عاداتها الصحية.

طريقة التحسين	العادة الصحية
الاستمرار في تجنب المواد الضارة	تجنب المواد الضارة
غسل اليدين كثيراً	التخاطف الشخصية
تناول المزيد من الفواكه والخضراوات	نظام غذائي متوازن
	التمارين الرياضية بانتظام
النوم لمدة 9 ساعات على الأقل كل ليلة	الراحة

ما الذي يجب عليها أن تضيفه في الفراغ لتكمل قائمتها؟

- A تضعيف الشعر يوميًا  
 B غسل الأسنان مرتين في اليوم  
 C **التدريب كل يوم**  
 D التمرين مرة في الأسبوع

9. أختار في الجدول أدناه.

الوظيفة	الغيتامينات أو المعادن
يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة	فيتامين (أ)
يحافظ على الدم والعظام والأسنان واللثة والصحة	فيتامين (ج)
بناء الأسنان والعظام	الكالسيوم
يحافظ على قيام خلايا الدم الحمراء بوظيفتها	الحديد

ما ذا يحدث إذا لم يتضمن نظامك الغذائي كمية كافية من الكالسيوم؟

- A **سوف تصبح عظامك وأسنانك ضعيفة.**  
 B سوف يعمل جسمك بالشكل الطبيعي.  
 C سوف يضعف بصرك.  
 D سوف تنخفض طاقتك.

10. ما الذي يشكل جزءًا من حفظ الصحة العامة بشكل جيد وما يأتي؟

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

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

التطعيم لحماية الجسم من الأمراض - النوم لإصلاح الخلايا التالفة  
 - ممارسة الرياضة لمنح الجسم القوة واللياقة - غسل اليدين  
 باستمرار والاستحمام - غسل الاسنان لتجنب تسوسها