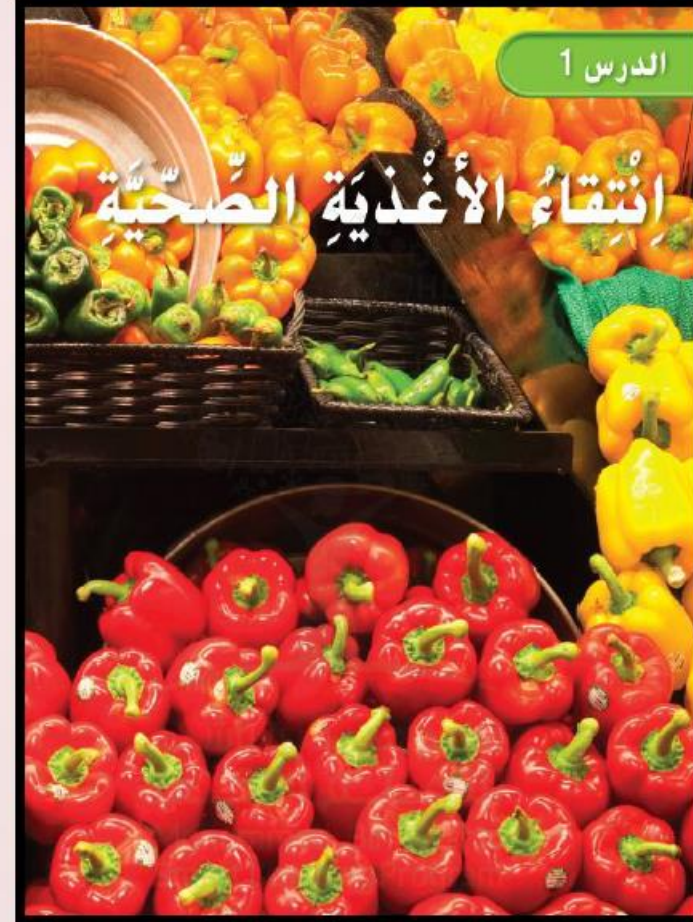


الوحدة الخامسة صحة الكائنات الحية



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

تَبِيعُ الْأَسْوَاقُ وَالْمَنَافِذُ الرَّاعِيَّةُ الْعَدِيدُ مِنَ الْأَغْذِيَةِ الْجَيِّدَةِ. مَا الَّذِي يَمْنَحُهُ الْغِذَاءُ لِلْجِسْمِ دُونَ غَيْرِهِ مِنَ الْأَشْيَاءِ؟

يمنح الطاقة والصحة والنشاط

كَيْفَ يُمَكِّنُكَ تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ؟

السؤال الرئيسي

عندما تحتوي وجبتي لى

المجموعات الغذائية المتكاملة

مُراجَعَةٌ سَرِيعَةٌ

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

الإفطار: البيض - الحليب - الشوفان

الغداء: السمك - الدجاج - الأرز

العشاء: الزبادي - سلطة

2. أَذْكَرُ بَعْضَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمَكِّنُكَ الْقِيَامُ بِهَا لِلتَّأَكُّدِ مِنْ أَنَّكَ تَتَّبِعُ نِظَامًا غِذَائِيًّا مُتَوَازِنًا؟

التأكد من أن طبقي يحتوي على المجموعات

الغذائية المتكاملة

مُراجَعَة سَرِيعَة ✓

3. كَيْفَ يُمَكِّنُ لِلأَشْخَاصِ مَعْرِفَةَ المَوَادِّ الغِذائِيَّةِ
الَّتِي تُحْتَلُ أَطْعَمَتُهُمُ المَفْضَلَة؟

قراءة الملصقات الغذائية أو التحدث
مع طبيب التغذية المختص

4. لماذا نَعْتَقِدُ أَنَّ مَجْمُوعَةَ اللُّحُومِ تُشَكِّلُ جُزْءًا
كَبِيرًا مِنْ وَجَبَاتِ لاعِبِي كَمَالِ الأَجْسَامِ؟

لأن اللحوم من البروتينات التي تبني
العضلات وتساعد على النمو

تأمل الصورة

كَيْفَ تُشَكِّلُ هَذِهِ الوَجَبَاتُ نِظامًا غِذائيًا مُتوازنًا؟
مِفْتَاحُ الإِجَابَةِ: اُنْظُرْ إِلَى المَجْمُوعَاتِ الغِذائِيَّةِ
المَوْضُحَةِ فِي كُلِّ صُورَةٍ.

تتكون كل وجبة من أنواع الاغذية
الموضحة في الطبق الصحي

فَكَّرْ، وَتَحَدَّثْ، وَاتَّكُبْ

1 **المُفْرَدَاتُ** يَسْتَخْدِمُ الْجِسْمُ مَوَادَّ غِذَائِيَّةً تُسَمَّى **المواد المغذية**

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

مرقة بازلاء باللحم

صَنَّفَ أَجْزَاءَهُ فِي التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

البروتين	الحبوب
اللحم	كعكة القمح

3 **التَّكْيُفُ التَّغْدِي** يَجِدُ فَرْزَ مَنْ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ طَعَامًا فَاسِدًا فِي الْمَطْبَخِ. بِزَاهِكْ، مَا الَّذِي يَجِبُ فَعْلُهُ فِي هَذَا الطَّعَامِ؟ اِشْرَحْ.

يجب التخلص من الطعام

4 **إِخْتِيَارُ الإِعْدَادِ** تَتَكَوَّنُ مُعْظَمُ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تَوْجَدُ فِي مَجْمُوعَةِ الْخُبُوبِ مِنْ
A البروتينات. C الدهون والزيوت.
B **النَّشَوِيَّاتُ**. D الفيتامينات والمعادن.

5 **إِخْتِيَارُ الإِعْدَادِ** يَتَحَقَّقُ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْمُتَوَازِنُ أَطْعِمَةً مِنْ،
A مَجْمُوعَاتِ الْأَلْبَانِ وَاللُّحُومِ فَحَطَّ.
B مَجْمُوعَاتِ الْأَلْبَانِ وَالْخُبُوبِ فَحَطَّ.
C أَيْ مِنْ التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الثَّلَاثَةِ.
D **جَمِيعَ التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ**.

استكمال التكميلي كَيْفَ يُمَكِّنُكَ تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ؟

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

كتاب العلوم المجلد 2 في صفحة 150

✓ **مُراجَعَةٌ سَرِيعَةٌ**

5. ما الْأَطْعِمَةُ الصَّحِيَّةُ الَّتِي يُمَكِّنُكَ اخْتِيَارُهَا مِنْ مَطْعَمِكَ الْمَفْضَلِ؟

ما الْأَطْعِمَةُ الَّتِي يَجِبُ عَلَيْكَ تَنَاوُلُهَا بِكَتَبَاتٍ قَلِيلَةٍ؟

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



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 الرئيس 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 النِّظَافَةِ الصَّحِّيَّةِ؟

حتى يحافظ على
صحته وسلامته

167

قِرَاءَةُ الصُّورَةِ

كَيْفَ يُحَافِظُ هَؤُلَاءِ الْأَشْخَاصُ عَلَى
نِظَافَتِهِمُ الشَّخْصِيَّةِ الْجَيِّدَةِ؟
مِفْتَاحُ الْإِجَابَةِ: أَنْظُرْ إِلَى مَا يَفْعَلُهُ كُلُّ شَخْصٍ
مِنْهُمْ.

غسل الأيدي بالصابون -
تمشيط الشعر - تقليم الأظافر

(صفحة 168)

مُراجَعَةٌ سَرِيعَةٌ ✓

3. مَتَى تُسْتَخْدَمُ الْمُضَادَّاتُ الْحَيَوِيَّةُ فِي
الْعِلَاجِ؟

عند الأمراض البكتيرية



فَكَّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

أكمل الجمل التالية بالكلمة المناسبة

المفردات: **المناعة** - **الفيروس** - **المرض المعدي**1- مرض ينتقل من شخص لآخر يسمى.....**المرض المعدي**2- تعتبر **المناعة**...القدرة على مقاومة مرض معدٍ والشفاء منه3- جسيم غير حي يعتمد في حياته على خلية الكائن الذي يصيبه ويسمى...**الفيروس**

4- ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

أ- طبيب يعالج المريض ولا يرتدي قفازات؟

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

ب- إصابة الانسان بمرض الحصبة في مرحلة الطفولة؟

.....**يكتسب مناعة من المرض**.....**السؤال الرابع** ما هي مسببات الأمراض المعدية؟.....**الفيروسات - البكتيريا - الفطريات**..........**الطفيليات - الديدان - الفطريات**.....

مُراجَعَةٌ سَرِيعَةٌ

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

ركوب الدراجة - رياضة المشي

5. فَكَّرْ فِي رَوْتِنِكَ الْيَوْمِيِّ. مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي
يُمَكِّنُكَ أَنْ تُغَيِّرَهَا كِي تُسَاعِدَكَ عَلَى زِيَادَةِ
لِيَاقَتِكَ الْبَدَنِيَّةِ؟

سأنام مبكرا - أمارس الرياضة

بانتظام - الغذاء الصحي

إِمْلَأْ كُلَّ فَرَاغٍ مُسْتَحْدِمًا أَفْضَلَ مُصْطَلَحٍ مِنَ الْقَائِمَةِ.

فيتامينات

مادة غذائية

اللياقة البدنية

نظام غذائي متوازن

بروتينات

كربوهيدرات

النظافة الصحية

التحمل

البكتيريا

الأمراض المعدية

1. عِنْدَمَا نَتَنَاوَلُ الْوُجِبَاتِ وَالْوُجِبَاتِ الْخَفِيفَةِ الَّتِي تُوفِّرُ الْمِقْدَارَ الْيَوْمِيَّ الصَّحِيحَ مِنَ الْغِذَاءِ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ غِذَائِيَّةٍ، فَإِنَّكَ تَتَبَّعُ _____

نظام غذائي متوازن

2. مَادَّةٌ مَوْجُودَةٌ فِي الطَّعَامِ يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ لِلتَّمَوِّ وَتَجْدِيدِ الْخَلَايَا وَالْحُصُولِ عَلَى الطَّاقَةِ هِيَ _____

مادة غذائية

3. يَأْتِي الْمَصْدَرُ الرَّئِيسُ لِجِسْمِكَ مِنَ الطَّاقَةِ مِنَ الْمَوَادِّ الْمُغَذِّيَةِ الَّتِي تُسَمَّى _____

الكربوهيدرات

4. الْغُدْرَةُ عَلَى أَدَاءِ شَاطِطٍ مِنْ دُونِ الشُّعُورِ بِالتَّعَبِ هِيَ _____

التحمل

5. الْمَوَادُّ الْغِذَائِيَّةُ الَّتِي يَحْتَاجُهَا الْجِسْمُ لِلتَّمَوِّ وَتَجْدِيدِ أَنْسِجَتِهِ هِيَ _____

بروتينات

6. عِنْدَمَا يَكُونُ قَلْبُكَ وَرِثَاكَ وَغَضَلَاكَ وَأَعْضَاءُ الْجِسْمِ الْآخَرَى تَعْمَلُ جَمِيعُهَا كَأَفْضَلِ مَا يَكُونُ، فَإِنَّكَ تَتَمَتَّعُ بِـ _____

اللياقة البدنية

7. الْأَمْلَاحُ الْمُغَذِّيَّةُ وَ _____ مَوَادُّ غِذَائِيَّةٌ تُسَاعِدُ جِسْمَكَ فِي التَّمَوِّ وَتَنْضِيدِ وَظَائِفَ مُعَيَّنَةٍ

الفيتامينات

النظافة الصحية

8. عَادَةُ النَّظَافَةِ وَالْبَعَاءِ تَنْظِيفًا تُسَمَّى _____

الأمراض المعدية

9. هِيَ الْأَمْرَاضُ الَّتِي تَنْتَقِلُ مِنْ إِنْسَانٍ إِلَى آخَرَ أَوْ مِنْ أَشْيَاءَ فِي الْبَيْتِ إِلَى الْبَشَرِ.

البكتيريا

10. _____ عِبَارَةٌ عَنْ جِرَاثِيمٍ تُسَبِّبُ الْمَرَضَ.

حل صفحة 180 كتاب العلوم المجلد 2

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



حل صفحة 181 كتاب العلوم المجلد 2

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

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

الإقناعية في النهاية.

النكرة
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. أنظُرْ إلى الجدول أدناه.

ما الذي يُمثّل أفضل نظام غذائي متوازن؟

	العشاء	الغداء	الإفطار
A	(برجر) لحم (بقر) و(كباب)	(سندوتش) لحم بقر وزفتاق (بطاطس)	(بيض) (بطاطس) وكعكة (الشيكولات)
B	(الدجاج) (المكرونة) والبسلة	(سندوتش) لحم بقر وجزّز وخليج	(شوفان) البيض الطحين
C	(البيتزا)	(البيتزا)	الخبز وكعكة مقلية
D	السّلطة والفواكه	الجزّز، التوت، الفاصولية الخضراء	سلطة الفواكه

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

- أ يساعدك 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 جسمك؟

- A تجعل جسمك أكثر قوّة.
B تُصيئك بالمرض.
C تُساعدك على خسارة الوزن.
D تُنشر الجراثيم.

5. يُريد راشد تقوية عضلاته للدخول في مسابقة ألعاب القوى في المدرسة. ما الذي ينبغي عليه أن يأكله لمساعد عضلاته على النمو؟

- A يأكل الأطعمة الغنيّة بالدهون
B يأكل الأطعمة الغنيّة بالبروتينات
C يأكل الأطعمة الغنيّة بالكربوهيدرات
D يأكل الأطعمة الغنيّة بالكالسيوم

6. ما السبب وراء أهميّة النوم للصحة الجيدة؟

- A يُساعد الجسم في هضم الطعام.
B يُقوي عضلاتك.
C يوقف انتشار الجراثيم.
D يُعطي جسمك الوقت للإصلاح.

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.

العادة الصحية	طريقة التحسين
تجنب المواد الضارة	الاستمرار في تجنب المواد الضارة
التخاطف الشخصية	غسل اليدين كثيراً
نظام غذائي متوازن	تناول المزيد من الفواكه والخضراوات
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 يومياً
B غسل الأسنان مرتين في اليوم
C **التمرين كل يوم**
D التمرين مرة في الأسبوع

9. أُنظر في الجدول أدناه.

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

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 جزءاً 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 يومياً

11. لتحسن 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