

مراجعة الفصل الخامس (التغذية و الصحة) مادة العلوم- الصف رابع

نفكر.... نحلل ... ثم نجيب

الاسم	الصف/.....
-------	------------

نضع الكلمات الآتية أمام ما يناسبها من عبارات :

[الصحة- الهرم الغذائي -الماء -العادات الصحية]

١-..الصحة...وهي حالة اكتمال السلامة الجسدية و العقلية وال نفسية .

٢-..العادات الصحية... هي سلوكيات تفيد وتساعد الإنسان على المحافظة على صحة جسمه .

٣-..الماءيشكل ثلثي جسم الإنسان.

٤-..الهرم الغذائي..... دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي.

نختار الإجابة الصحيحة :

١ / من العادات غير الصحية		
أ-ممارسة الرياضة	ب- النوم مبكراً	ج-الإكثار من تناول السكريات
٢ / تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم		
أ-الكربوهيدرات	ب-البروتينات	ج-الدهون
٣ / تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها :		
أ-الأملاح المعدنية	ب-البروتينات	ج-الفيتامينات
٤ / مواد غذائية يؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بالسمنة .		
أ-الفيتامينات و البروتينات	ب-الدهون والكربوهيدرات	ج-الأملاح المعدنية والفيتامينات
٥-أي مما يلي لا يستخدم في تنظيف الأسنان..		
أ-الصابون	ب-المسواك	ج-الفرشاة و المعجون
٦-يُعد الحديد من المعادن الهامة التي تدخل في تركيب الدم ، وهو ينتمي إلى مجموعة.....		
أ-الفيتامينات	ب- الأملاح المعدنية	ج-الكربوهيدرات
٧-تعرض أخي أثناء لعبه بكرة القدم لكسر في قدمه ما المشروب المناسب ليمده بالكالسيوم....		
أ- القهوة	ب-المشروبات الغازية	ج-الحليب

من العادات الصحية التي تجنبنا الأمراض :




نصف المواد الغذائية التالية (الأرز- الزبدة – الزيت -البطاطس-الخبز) إلى مجموعتين :

(مجموعة الكربوهيدرات ، مجموعة الدهون)

<u>مجموعة الدهون</u>	<u>مجموعة الكربوهيدرات</u>
<u>الزبدة</u>	<u>الأرز</u>
<u>الزيت</u>	<u>البطاطس - الخبز</u>


نجيب عن الأسئلة الآتية

أي الكلمات التالية تصف الشكل :



١- الطاقة
٢- مثلث الطاقة
٣- الهرم الغذائي
٤- الغذاء

الصورة التي تمثل الغذاء الصحي :



أ- ١
ب- ٢
ج- ٣
د- ٤

نذكر فائدة واحدة فقط للممارسة الرياضة :



١/ التخلص من الوزن الزائد

٢/ زيادة كفاءة الجهاز التنفسي

٣/ تكوين صداقات

انتهت الأسئلة أحبتي

الإسلام دين الوسطية والاعتدال في كل شيء .. فلنحافظ على صحتنا

دمتم سالمين

أ/ عيبر الجناعي