

معلمة المادة

علوم رابع

الدرس الثاني

الفصل الخامس

الوحدة الثالثة

مها الحربي

الفصل الدراسي
الثاني

المحافظة على
الصحة

التغذية والصحة

صحة الإنسان

ورقة العمل (٣) " اختبر معلوماتك "

الاسم: الصف: ٤/.....

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي (علماً أنه قد تكون هناك أكثر من إجابة صحيحة).



لماذا تشجع وزارة الرياضة على المشاركة في مسابقات الماراثون؟

د- لأنه يجعل الجسم ضعيفاً.

ج- للحصول على جوائز مالية كبيرة.

ب- لتعزيز التعاون مع الأصدقاء.

أ- لتقوية الجسم وزيادة النشاط.



لماذا يجب علينا غسل اليدين بصورة متكررة؟

د- لأنه عادة ممتعة.

ج- للتخلص من الجراثيم وحماية الجسم من الأمراض.

ب- لتقوية عضلات اليدين.

أ- لأنه يجعل اليدين لامعتين.



لماذا يجب علينا تجنّب الإكثار من شرب المشروبات الغازية؟

د- لأنها تسبب زيادة الوزن وتؤدي الأسنان.

ج- لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر.

ب- لأنها مفيدة للعظام.

أ- لأنها تجعل الجسم أقوى.



مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها:

د- النوم

ج- التغذية

ب- الرياضة

أ- الصحة



من العادات غير الصحية؟

د- الإكثار من تناول السكريات

ج- النوم مبكراً

ب- شرب الماء بكميات كافية

أ- ممارسة الرياضة

السؤال الثاني: حلّي الألغاز واكتشفي العادات الصحية المخبأة فيها.

١- أستخدم مع الماء للتخلص من الجراثيم وحماية الجسم من الأمراض فمن أكون؟

.....

٢- إذا توقفت عني لفترات طويلة، ستشعر بالتعب ولن تستطيع التركيز في يومك. أنا أساعد عقلك وجسمك على الراحة، فمن أكون؟

.....

٣- أنا سر الطاقة والنشاط، أحتوي على الفيتامينات والبروتينات وألواني متنوعة، ومن دوني يصبح الجسم ضعيفاً. فمن أكون؟

.....

٤- أساعد عضلاتك على النمو وقلبك على العمل بشكل أفضل، تحتاجني يومياً حتى تحافظ على لياقتك. فمن أكون؟

.....