

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



الملف حل أسئلة الوحدة الخامسة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج الإماراتية](#) ⇨ [الصف الرابع](#) ⇨ [علوم](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



روابط مواد الصف الرابع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

أوراق عمل مراجعة شاملة للفصل بدون حل	1
تحميل دليل المعلم	2
حل وشرح الوجدتين الأولى والثانية	3
نموذج امتحاني	4
نموذج تحريبي لامتحان نهاية الفصل الأول من 2017	5

حل صفحة 179 كتاب العلوم المجلد 2

1- عندما تتناول الوجبات والوجبات الخفيفة التي توفر المقدار اليومي الصحيح من الغذاء من كل مجموعة غذائية، فإنك تتبع

نظام غذائي متوازن .

2- مادة موجودة بالطعام يحتاج إليها الجسم للنمو وتجديد الخلايا والحصول على الطاقة هي مادة غذائية .

3- يأتي المصدر الرئيسي لجسمك من الطاقة من المواد المغذية التي تُسمى

الكربوهيدرات .

4- القدرة على أداء نشاط دون الشعور بالتعب هي

تحمل .

5- المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم للنمو وتجديد أنسجة الجسم هي

بروتينات .

6- عندما يكون قلبك ورتاك وعضلاتك وأعضاء الجسم الأخرى تعمل جميعها

كأفضل ما يكون، فإنك تتمتع بـ اللياقة البدنية .

7- الأملاح المعدنية و الفيتامينات — مواد غذائية تساعد جسمك في النمو وتنفيذ وظائف معينة

8- عادة النظافة والبقاء نظيفاً تُسمى النظافة الصحية

9- هي الأمراض التي تنتقل من إنسان إلى آخر أو من أشياء في البيئى إلى البشر الأمراض المعدية

10- الدكتور د. عبدالله بن حمد آل ثاني

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 نحيا 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.

almanahj.com/ae

المنهج الإماراتية

الفكرة
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.

حل صفحة 182 كتاب العلوم المجلد 2

1. انظُرْ إلى الجَدُولِ أدناه. ما الَّذِي يُمَثِّلُ أَفْضَلَ نِظامِ غِذائِي مُتَوَازِنٍ؟

	العشاء	الغداء	الإفطار
A	(برجر) لحم (بقرّي) و(كبيك)	(سندوتش) لحم بقرّي (وزقاتق) (بطاطس)	(بيض) (بطاطس) (كعكة) (الشيكوليت)
B	(الدجاج) (المكرونة) والبسلة	(سندوتش) لحم بقرّي وجزّز وخليب	دقيق الشوفان. البيض البطيخ
C	(البيتزا)	(البيتزا)	الخبز وكعكة مقلّية
D	السلطة والفواكه	الجزّز. الموز. الفاصولية الخضراء	سلطة الفواكه

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 تُؤثِّرُ الأَغْذِيَّةُ الصَّحِيَّةُ على جِسمِكَ؟

- A تجعلُ جِسمَكَ أَكْثَرَ قُوَّةً.
B تُصيِّبُكَ بِالْمَرَضِ.
C تُساعِدُكَ على خَسارَةِ الوَزنِ.
D تُنَشِّرُ الجِراثِيمَ.

5. يُريدُ راسِدٌ تَقْوِيَةَ عَضَلاتِهِ لِلدُّخولِ في مُسابَقَةِ العَابِ القَوِي في المَدْرَسَةِ. ما الَّذِي يَنْبَغِي عَليه أَنْ يَأْكُلَهُ لِيَساعِدَ عَضَلاتِهِ على التَّموُّ؟

- A يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغَنِيَّةَ بالذَّهونِ
B يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغَنِيَّةَ بالبروتينات
C يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغَنِيَّةَ بالكربوهيدرات
D يَأْكُلُ الأَطْعِمَةَ الغَنِيَّةَ بالكالسيوم

6. ما السَّبَبُ وِراءَ أَهمِّيَّةِ التَّوَمِ للصَّحَّةِ الجَيِّدَةِ؟

- A يُساعِدُ الجِسمَ في هَضْمِ الطَّعامِ.
B يُقوِّى عَضَلاتِكَ.
C يوقِفُ انْتِشارَ الجِراثِيمِ.
D يُعْطِي جِسمَكَ الوَقْتَ لِلإِصْلاحِ.

7. ما السبب وراء أهمية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام؟

- A يُساعد جسمك في إصلاح نفسه.
 B يجعل الجسم يعمل بأقصى طاقة وأفضل طريقة.
 C يُساعد 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	التخاطب 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 تضيف الشغل يومياً
 B غسل الأسنان مرتين في اليوم
 C التمرين كل يوم
 D التمرين مرة في الأسبوع

9. أنظر في الجدول أدناه.

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

ما ذا يحدث إذا لم يتصنن 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. 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