

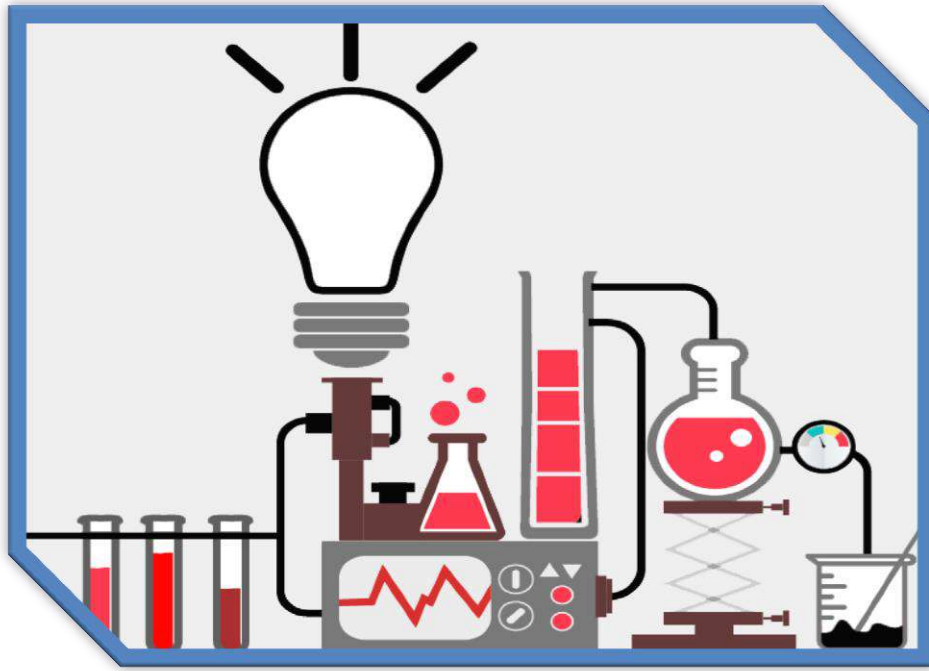


4

الرابع

بطاقات التعلم الذاتي

العلوم والحياة



الفصل الدراسي الأول / بطاقات شهر سبتمبر

للعام الدراسي 2021/2020م





بطاقة رقم (١): المجموعات الغذائية

الأهداف



- يحدد أنواع المجموعات الغذائية .
- يوضح أهمية المجموعات الغذائية.
- يحدد سلوكيات إيجابية حول نوعية الطعام الذي يتناوله.

المحتوى العلمي



- ١- تنقسم المجموعات الغذائية الي ثلاث مجموعات (بناء - طاقة - وقاية).
- ٢- أغذية الطاقة تمد الجسم بالطاقة للقيام بالمجهود.
- ٣- أغذية البناء تساعد علي النمو وتعويض الخلايا التالفة .
- ٤- أغذية الوقاية تحمي الجسم من الأمراض.

عزيزي الطالب تأمل صور الكتاب المدرسي ص ٤ و ص ٥، ثم أجب عن التالي :

نشاط (١)

١. أكمل المخطط بما يناسبه



٢. اختر الاجابة الصحيحة مستعينا بالكتاب المدرسي ص ٦ و ص ٧ :

- ١- من أغذية الطاقة (سكر - دهون - زيوت - كل ما سبق).
- ٢- من الأغذية التي تعوض الخلايا التالفة .



٣. الفيتامينات والأملاح المعدنية هي أغذية (للحماية - للبناء - للطاقة)



ما رأيك في سلوك الطالب في الصورة ؟
الرأي (يعجبني _ لا يعجبني)

السبب: لأن المشروبات الغازية تسبب -----

٤ . ب مساعدة أحد أفراد أسرتك ارسم جدولاً للمجموعات الغذائية وضمن به أكبر عدد من الأطعمة

ملاحظة / اعتمدت البطاقات صيغة المذكر في المخاطبة للتسهيل ، ولكنها تقصدكم

جميعاً طلاباً و طالبات .



بطاقة رقم (٢): الغذاء المتوازن

ماذا أكل؟ .. ومتى؟



الأهداف

- يعرف مفهوم الهرم الغذائي .
- يحدد مكونات الهرم الغذائي .
- يستنتج أهمية الهرم الغذائي .
- يكون وجبة غذائية متوازنة .

- ١- الهرم الغذائي: هو مخطط على شكل هرم يرشدنا الى كمية ونوع الغذاء الذي يجب تناوله.
 - ٢- تقع الدهون والزيوت في قمة الهرم أما السكريات والنشويات في قاعدة الهرم.
 - ٣- الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على نوع واحد على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.
- عزيزي الطالب تأمل صورة الهرم الغذائي ص ٩ من الكتاب المدرسي ثم أجب عن التالي:

نشاط (١)

اكتب المصطلح العلمي :

..... مخطط هرمي تترتب فيه المجموعات الغذائية حسب حاجة الجسم إليها.

نشاط (٢)

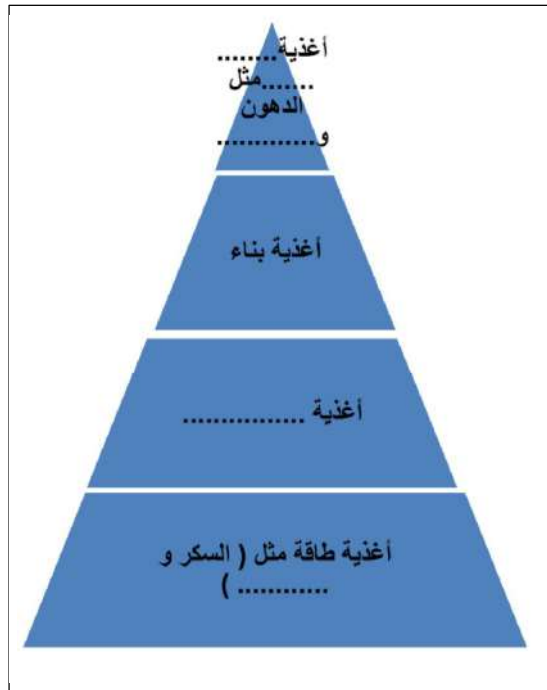
أكمل الفراغات التالية بالكلمات التي تناسبها مما بين القوسين:

(هرم غذائي - نشويات - وقاية - دهون- زيوت - طاقة)

- ١- يسمى الشكل الذي أمامك
- ٢- الأغذية التي يتناولها الإنسان بكميات قليلة هي.....

نشاط (٣)

- ١- أغذية تقع في قاعدة الهرم الغذائي وقمته
- ٢- من أمثلة الغذاء الذي ينبغي تناوله يومياً
٣. لماذا رتبنا المجموعات الغذائية على شكل هرم ؟

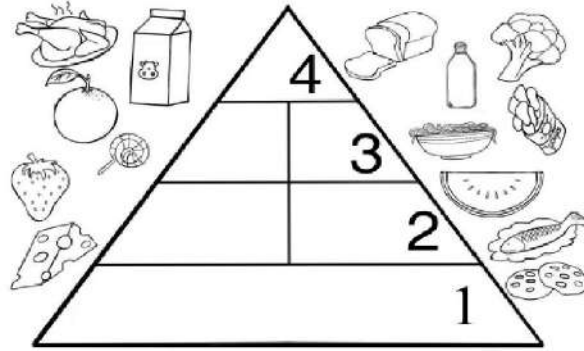


٤. كون من الأغذية التي أمامك وجبة غذائية متوازنة..

أغذية الوقاية	أغذية الطاقة	أغذية البناء
	 	



٥. اختر (٤) أغذية من الأغذية المحيطة بالهرم الغذائي الموضح ورقمها بحسب المخطط



نشاط تفوق أ. لماذا تعتبر وجبة المجدرة وجبة غذائية متوازنة؟

ب. لماذا يفضل تناول سلطة الخضار مع المجدرة وليس اللبن؟

١. ٢.

ج. هل تعتبر شطيرة الفلافل وجبة غذائية متوازنة؟ وضح إجابتك؟

.....



بطاقة رقم (٣): طرق حفظ الأطعمة

تسكير وتمليح ...



يحدد طرق حفظ الأطعمة.

- يوضح بعض العلامات الظاهرة علي الأطعمة الفاسدة .

من طرق حفظ الأطعمة :

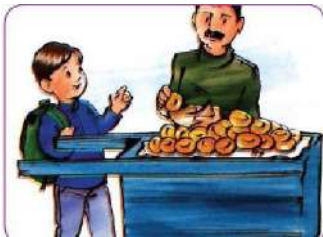
١- التمليح ٢- التجفيف ٣- التعقيم ٤- التسكير ٥- التعليب

عزيزي الطالب تأمل الصور في الكتاب المدرسي ص ١٤ و ص ١٥ ثم أجب عن التالي:

وفق بين العمود أ والعمود ب بوضع الرقم المناسب :



العمود أ	الرقم	العمود ب
١- التمليح		المريمية
٢- التجفيف		الحليب
٣- التسكير		الزيتون
٤- التعليب		الفراولة
٥- التعقيم		البندورة



أي السلوكيات الآتية إيجابية وأيها سلبية ؟

نشاط (٢)



سلوك سلبي لماذا؟

سلوك (إيجابي - سلبي)

نشاط (٣)

عنب	مشمش	فلفل أحمر	الطعام
			طريقة الحفظ

نشاط تفوق

يمكنك حفظ الأسماك بطريقة و..... و.....

اسأل أحد أفراد أسرتك أي طريقة هي الأفضل؟ ولماذا؟

..... السبب



بطاقة رقم (٤): الجهاز الهضمي

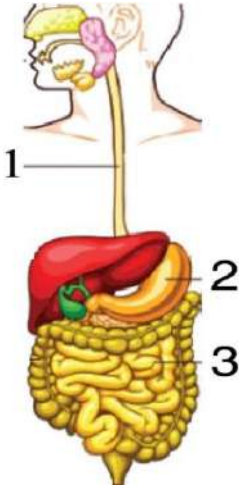
الأهداف

- يعرف مفهوم الهضم.
- يذكر أجزاء الجهاز الهضمي.
- يتتبع رحلة لقمة طعام داخل الجهاز الهضمي.

المحتوى العلمي

- الهضم يعني تفكيك المواد الغذائية و امتصاص المواد التي يحتاجها الجسم .
- يتكون الجهاز الهضمي من القناة الهضمية التي يمر بها الطعام وملحقاتها التي تصب إفرازاتها للمساعدة في هضم الطعام .
- تبدأ رحلة الطعام بالفم ثم البلعوم ثم المريء ثم المعدة ثم الأمعاء ثم يتم طرد فضلات الجسم عن طريق فتحة الشرج.

نشاط ١ عزيزي الطالب نفذ النشاط ص ٩١ بمساعدة أحد أفراد أسرتك ثم أجب عن التالي :



أ- أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة مما بين القوسين:

(ملحقاتها - الفم - الأمعاء الدقيقة - المريء - الشرج - الهضمي - المعدة)

١- يمثل الشكل الذي أمامك الجهاز

٢- يبدأ الجهاز الهضمي بـ..... وينتهي بـ.....

٣- يتكون الجهاز الهضمي من القناة الهضمية و.....

ب- اكتب ما يشير إلى الأرقام :

١- ٢- ٣-

نشاط (٢)

رتب مراحل الهضم بكتابة الأرقام بين الأقواس :

() امتصاص الغذاء () تناول الطعام

() هضم الطعام () إخراج الفضلات

صل الصورة بما يناسبها:

نشاط (٣)

ملحقات القناة الهضمية

القناة الهضمية



نشاط تفوق

بمساعدة أحد أفراد أسرتك ارسم مخططا سهما توضح من خلاله مراحل عملية الهضم الأربعة



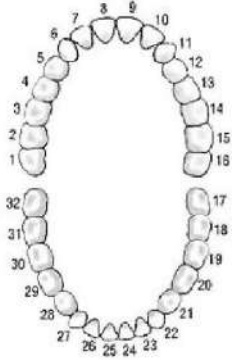


بطاقة رقم (٥): الأسنان

الأهداف

- يحسب عدد الأسنان المؤقتة عند الأطفال.
- يحسب عدد الأسنان الدائمة عند الإنسان البالغ.
- يقارن بين الأسنان اللبنية والدائمة.

المحتوى العلمي



- 1- عدد أسنان الطفل في عمر السادسة ٢٠ سن منها (٨ قواطع- ٤ أنياب- ٨ أضراس)
 - 2- عدد أسنان الإنسان البالغ ٣٢ سن منها (٨ قواطع- ٤ أنياب- ٨ ضواحك- ١٢ أضراس)
- نشاط (١)** عزيزي الطالب قارن بين صورة الأسنان اللبنية ص٢٦ وصورة الأسنان الدائمة ص ٢٧ ثم أجب:



- 1- الأسنان التي أمامك لشخص عمره ٦ سنوات أم لشخص عمره ٢٠ سنة ؟
..... لماذا؟
- 2- عدد القواطع وعدد الأنياب
- 3- عدد الأسنان في فم الطفل أقل من عدد الأسنان في فم الإنسان البالغ ب سن.

نشاط تفوق

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- عدد الأضراس في الأسنان اللبنية (٢ - ٤ - ٦ - ٨)
- 2- يوجد أربع عند الإنسان البالغ (أضراس - قواطع - أنياب - ضواحك)
- 3- صف الصورة المقابلة من حيث :



- أهمية الأسنان :
- الفرشاة في الصورة موضوعة على
- (القواطع - الأنياب - الأضراس)



بطاقة رقم (٦) : صحة الجهاز الهضمي وسلامته

الأهداف



- يعدد طرق المحافظة علي الأسنان.
- يتعرف طرق المحافظة علي الجهاز الهضمي .
- يقارن بين السلوكيات الإيجابية والسلبية المتعلقة بالجهاز الهضمي .

المحتوى العلمي

- ١- للمحافظة علي الأسنان يجب الاهتمام بنظافتها يومياً بالفرشاة والمعجون والابتعاد عن تناول الحلويات .
- ٢- يجب ممارسة الرياضة والابتعاد عن الوجبات السريعة لصحة الجهاز الهضمي .

عزيزي الطالب تأمل الصور في الكتاب المدرسي ص ٣٠ و ص ٣١ ثم أجب :

نشاط (١)

لاحظ الصور وأكمل الفراغات بما يناسبها :



سلوك

لأنه يحافظ علي نظافة

.....



سلوك

يعاني الشخص من (السمنة - النحافة)

لأنه يتناول بكثرة.

نشاط (٢)

ضع علامه صح امام السلوك الصحيح وعلامة خطأ امام السلوك الخاطئ :

- ١- أكل الفواكه دون غسلها ()
- ٢- ممارسة الرياضة ()
- ٣- شخص يتناول الحلويات بكثرة ()
- ٤- أتناول طعامي وأنا ألعب ()

نشاط تفوق

اكتب ٣ سلوكيات إضافية من شأنها المحافظة على صحة الجهاز الهضمي

١

٢

٣

اسأل أحد أفراد أسرتك هل جميع الكائنات تتشابه في أجهزتها الهضمية؟ وضح إجابتك؟

.....