



التَّغْذِيَةُ السَّليمةُ مُهمَّةٌ لِصِحَّةِ الجِسمِ. يَجِبُ تَنَاوُلُ طَعَامٍ مُتَوَازِنٍ يَحْتَوِي عَلَى
الْبُرُوتَيْنِ، الفَوَاكِهَ، وَالْخُضْرَوَاتِ. الْبُرُوتَيْنِ يُسَاعِدُ فِي بِنَاءِ الْعَضَلَاتِ، وَالْفَوَاكِهَ
وَالْخُضْرَوَاتِ تَمْنَحُ الْجِسمَ الْفِيْتَامِينَاتِ الصَّرُورِيَّةَ.
مِنَ الْمُهْمِّ أَيْضًا شُرْبُ الْمَاءِ بِانْتِظَامٍ وَالْإِبْتِعَادُ عَنِ الْحَلَوِيَّاتِ كَثِيرًا لِأَنَّهَا تَحْتَوِي عَلَى
سُكَّرٍ ضَارٍّ. مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ وَالنَّوْمُ الْجَيِّدُ يُسَاعِدَانِ فِي الْحِفَاطِ عَلَى جِسمٍ صَحِيٍّ
وَنَشِيطٍ.

المَطْلَبُ الْأَوَّلُ

أَضَعِ الْعَلَامَةَ (x) دَاخِلَ مُرَبَّعِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ

- 1- عُنَوَانُ النَّصِّ : أَحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ أَشْنَانِي ☐ التَّغْذِيَةُ السَّليمةُ ☐ فَوَائِدُ التَّغْذِيَةِ ☐
- 2- عَلَى مَاذَا يُسَاعِدُ الْبُرُوتَيْنِ ؟
- 3- لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا الْإِبْتِعَادُ عَنِ الْحَلَوِيَّاتِ ؟
- 4- عَلَى مَاذَا يُسَاعِدُ النَّوْمُ الْجَيِّدُ ؟

المَطْلَبُ الثَّانِي

لَوِّنْ كُلَّ مُرَادِفَيْنِ بِنَفْسِ اللَّوْنِ

نَشِيطٌ

صَحِيٌّ

يَحْتَوِي

ضَارٌّ

مُؤَذِّ

حَيَوِيٌّ

نَافِعٌ

يَشْتَمِلُ

المَطْلَبُ الثَّالِثُ

اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ كَلِمَاتٍ تَحْتَوِي

تَاءٌ مَرْبُوطَةٌ	تَاءٌ مَفْتُوحَةٌ	فِعْلٌ	حَرْفُ جَرٍّ
.....			
إِسْمٌ	آلُ الشَّمْسِيَّةِ	تَنْوِينٌ	آلُ الْقَمَرِيَّةِ
.....			

المطلب الرابع :

1/- اكمل بالصيغة المناسبة

عليكم - فوق - لابد - و - كيف - كم .

..... بالصلاة فهي النجاة .

..... كان يومك ؟

..... من الضوء قبل الصلاة .

..... ديناراً ربحت ؟

..... زرت جدي مباشرة .

..... صعد الولد الشجرة .

2/- اكمل حسب المثال :

هو لم يتناول فطوره . هي

هما لا يحافظا على صحتيهما . هم

المطلب الخامس أ - أقطع الكلمات التالية إلى مقاطع صوتية.

.....	تناول		الجسم
.....	الحفاظ		تمنح
.....	النوم		تحتوي

ب - استبدل المقطع و اكتب الكلمة الجديدة .

.....	خ ← ز	تحتوي
-------	-------	-------

.....	ث ← ب	كثيرا
-------	-------	-------

.....	س ← ح	السليمة
-------	-------	---------

الإنتاج الكتابي
أ - أرتب الكلمات التالية .

.....	طَعَامًا - أَمَجْدُ - صَحِيًّا - يَتَنَاوَلُ
.....	بَطْنِهِ - إِيَادُ - أَلَمًا - يُعَانِي - فِي
.....	لَيْسَتْ - مَرَوَى - أَسْنَانُ - مُسَوَّسَةٌ
.....	الأم - طَعَامًا - صَحِيًّا - حَضَرَتْ

ب / - أرتب تسلسل القصة بوضع الأزقام من 1 إلى 5 في المربعات .

 يغسل يديك قبل كل وجبة

 نظف أسنانك بعد كل وجبة

 لا تكثر من الحلويات و السكريات

 حتى تحافظ على صحة جسمك و أسنانك عليك .

 تناول الطعام ببطء و إمضغه جيّدًا .

ج / - عبّر عن المشاهد التالية بما يناسب .

