

السند : التَّغْذِيَّةُ الصَّحِيَّةُ



التَّغْذِيَّةُ ضَرْوِيَّةٌ لِلنُّمُوِّ السَّلِيمِ وَالْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ ، وَتَبْدَأُ مِنْذُ الْوِلَادَةِ وَتَسْتَمِرُّ مَدَى الْحَيَاةِ ، يُؤَدِّي نَقْصُ الْغِذَاءِ أَوْ الْإِفْرَاطُ فِي تَنَاوُلِهِ إِلَى مُشْكَلَاتٍ صَحِيَّةٍ خَطِيرَةٍ ، مِمَّا يَجْعَلُ الْمُسْتَشْفِيَّاتِ مَلِيَّةً بِالْمَرْضَى بِسَبَبِ سُوءِ التَّغْذِيَّةِ ، أَوْ الْإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ بَعْضِ الْأَغْذِيَّةِ ، لِذَا يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِتَنْوِيعِ الْغِذَاءِ وَالْإِلْتِزَامِ بِالْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ لِيُحَافِظَ الْإِنْسَانُ عَلَى صِحَّتِهِ ، فَالصِّحَّةُ هِيَ الثَّرْوَةُ الْحَقِيقِيَّةُ .

فَالْحِكْمَةُ تَقُولُ : " الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى " .

كتاب أستاذي معي في جميع المواد لمجموعة من الأساتذة - بتصرف - المعلمة حايد

المطاب

المطلب الأول 1 : أَضْعُ عَلَامَةَ (X) أَمَامَ مُرَبِّعِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ.

- 1- التَّغْذِيَّةُ الْجَيِّدَةُ تُسَاعِدُ عَلَى : ☐ النُّمُوِّ الطَّوِيلِ ☐ قِلَّةِ الْحَرَكَةِ ☐ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ ☐ النُّمُوِّ السَّلِيمِ ☐
- 2- الْإِفْرَاطُ فِي الطَّعَامِ يُؤَدِّي إِلَى : ☐ مُشْكَلَاتٍ صَحِيَّةٍ خَطِيرَةٍ ☐ حَيَاةٍ سَعِيدَةٍ ☐ نَوْمٍ هَادٍ ☐ نَشَاطٍ دَائِمٍ ☐
- 3- يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِ : ☐ الْإِكْتِمَارِ مِنَ الْحَلْوِيَّاتِ ☐ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةِ ☐ تَنْوِيعِ الْغِذَاءِ ☐ عَدَمِ تَنَاوُلِ الْقَوَاكِهِ ☐
- 4- الصِّحَّةُ هِيَ : ☐ عِبءٌ ثَقِيلٌ ☐ ثَرْوَةٌ حَقِيقِيَّةٌ ☐ شَيْءٌ غَيْرُ مُهِمٍّ ☐ لَيْسَتْ ضَرْوِيَّةً ☐

المطلب الثاني 2 : أَرْتَبُ تَسْلُسُلَ الْقِصَّةِ بِوَضْعِ أَرْقَامٍ مِنْ 1 إِلَى 6 فِي الْمُرَبَّعَاتِ .

- ☐ الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى
- ☐ الصِّحَّةُ هِيَ الثَّرْوَةُ الْحَقِيقِيَّةُ
- ☐ لِذَا يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِتَنْوِيعِ الْغِذَاءِ وَالْإِلْتِزَامِ بِالْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ
- ☐ التَّغْذِيَّةُ ضَرْوِيَّةٌ لِلنُّمُوِّ السَّلِيمِ
- ☐ يُؤَدِّي نَقْصُ الْغِذَاءِ إِلَى مُشْكَلَاتٍ صَحِيَّةٍ خَطِيرَةٍ
- ☐ تَبْدَأُ مِنْذُ الْوِلَادَةِ وَتَسْتَمِرُّ مَدَى الْحَيَاةِ

: أَصِلْ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَضِدِّهَا

ضُهِدْهَا
رَآئِفَةٌ ¹³
الزِّيَادَةُ ³
الصِّحَّةُ ³
أَمِنَةٌ ¹³

الكَلِمَةُ
النَّقْصُ
المَرَضُ
خَطِيرَةٌ
حَقِيقَةٌ

4

أ- أَكْمَلُ:

المقاطع الصوتية				الكلمة
.....	الإِفْرَاطِ
	حُ	صَ	يُنْ

ب - اُسْتَبْدِلُ الْمُقْطَعَ وَأَكْتُبُ الْكَلِمَةَ الْجَدِيدَةَ

.....	رُ ← فُ	رُؤُوسِ
-------	---------	---------

.....	رُ ← دُ	تَسْتَمِرُّ
-------	---------	-------------

ج - اَرْتَبُ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةَ لِأَكُون جُمْلَةً صَحِيحَةً :

.....	إِلَّا - الصِّحَّةُ - الْمُرَضَى - لَا يُدْرِكُهُ - كَثُرَ
.....	التَّغْذِيَةُ - الْجِسْمِ - لِنُمُو - السَّلِيمِ - ضَرُورِيَّةٌ

أَكْتُبُ مَا أَسْمَعُ.

[illegible]

