

السند : التغذية الصحية



الالتغذية ضرورية للنمو السليم والوقاية من الأمراض ، وتبعداً مُنذ الولادة وَتَسْتَمِرُ مَدَى الْحَيَاةِ ، يُؤَدِّي نَفْسُ الْغَذَاءِ أَوِ الْإِفْرَاطُ فِي تَنَاؤلِهِ إِلَى مُشْكِلَاتٍ صَحِيَّةٍ حَطِيرَةٍ ، مِمَّا يَجْعَلُ الْمُسْتَشْفَيَاتِ مَلِيَّةً بِالْمَرْضِيِّ بِسَبَبِ سُوءِ التَّغْذِيَّةِ ، أَوِ الْإِفْرَاطُ فِي تَنَاؤلِ بَعْضِ الْأَغْذِيَّةِ ، لِذَّا يَنْصَحُ الْأَطْبَاءُ بِتَنْوِيَعِ الْغَذَاءِ وَالْإِلْتِزَامِ بِالْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ لِيُحَافِظَ الْإِنْسَانُ عَلَى صِحَّتِهِ ، فَالصِّحَّةُ هِيَ التَّرْوِيَّةُ الْحَقِيقِيَّةُ . فَالْحِكْمَةُ تَقُولُ : " الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصْحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى " .

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

المطالب

المطلب الأول 1

أضف علامة (X) أمام مزيج الإجابة الصحيحة.

- التغذية الجيدة تساعد على : النوم الطويل الإصابة بالأمراض النمو السليم
- الإفراط في الطعام يؤدي إلى : مشكلات صحية خطيرة حياة سعيدة نوم هادئ نشاط دائم
- ينصح الأطباء : الإكثار من الحلويات المشروبات الغازية تنوع الغذاء عدم تناول الفواكه
- الصحة هي : عبء ثقيل ثروة حقيقية شيء غير مهم ليست ضرورية

المطلب الثاني 2

أرتّب تسلسل القصة بوضع أرقام من 1 إلى 6 في المربعات .

- الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى
- الصحة هي الثروة الحقيقية
- لذا ينصح الأطباء بتنوع الغذاء والإلتزام بالقواعد الصحية
- التغذية ضرورية للنمو السليم
- يؤدي نقص الغذاء إلى مشكلات صحية خطيرة
- تبدأ مُنذ الولادة وَتَسْتَمِرُ مَدَى الْحَيَاةِ

المطلب الثالث : أصلُ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَضِدِّهَا 3

- ضدها
- رائفة
- الزيادة
- الصراحة
- آمنة

- الْكَلْمَةُ
- الْنَّفْصُ
- الْمَرَضُ
- الْخَطِيرَةُ
- الْحَقِيقَيَّةُ

أ- أكمال :

المقاطع الصوتية				الكلمة
.....	الإِفْرَاطِ
	ح	ص	يَنْ

ب - أَسْتَبِلُ الْمُقْطَعَ وَأَكْتُبُ الْكَلِمَةَ الْجَدِيدَةَ

..... فُ ← ذُ رُوْسِ

..... د ← ر

ج - أرتب الكلمات التالية لكون جملة صحيحة :

.....	إِلَّا - الصِّحَّةُ - الْمَرْضُ - لَا يُدْرِكُهُ - كَثُرٌ
.....	الْتَّغْذِيَةُ - الْجِسْمُ - لِنُمُّو - الْسَّلِيمُ - ضَرُورَيَّةٌ

المطلب الخامس

أَكْتُبْ مَا أَسْمَعْ.



