

السند : التغذية الصحية



التغذية ضرورية للنمو السليم والوقاية من الأمراض ، وتبعد مرض الولادة وستمر مدى الحياة ، يودي نقص الغذاء أو الإفراط في تناوله إلى مشكلات صحية خطيرة ، مما يجعل المستشفى مليئاً بالمرضى بسبب سوء التغذية ، أو الإفراط في تناول بعض الأغذية ، لذا ينصح الأطباء بتنويع الغذاء والالتزام بالقواعد الصحية ليحافظ الإنسان على صحته ، فالصحة هي الثروة الحقيقية .
فاحكمه يقول : " الصحة تاج على رؤوس الأصحاب لا يراه إلا المرضى ".

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

المطالب

المطلب الأول 1

أضف علامة (X) أمام مربع الإجابة الصحيحة.

- التغذية الجيدة تساعد على : النوم الطويل الإصابة بالأمراض النمو السليم
- الإفراط في الطعام يودي إلى : مشكلات صحية خطيرة حياة سعيدة نوم هادئ نشاط دائم
- ينصح الأطباء : الإكثار من الحلويات المشروبات الغازية تنويع 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 الأصحاب لا يراه إلا المرضى
- الصحة هي الثروة الحقيقية
- لذا ينصح الأطباء بتنويع الغذاء والالتزام بالقواعد الصحية
- التغذية ضرورية للنمو السليم
- يودي نقص الغذاء إلى مشكلات صحية خطيرة
- تبدأ مرض الولادة وستمر مدى الحياة

المطلب الثالث 3 : أصلُ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَضِدِّهَا

- ١) ضدها
- ٢) زائفة
- ٣) الزيادة
- ٤) الصراحة
- ٥) آمنة

- الْكَلْمَةُ
- النَّفْصُ
- الْمَرَضُ
- خَطِيرَةٌ
- حَقِيقَيَّةٌ

أ- أكمان

المقاطع الصوتية				الكلمة
.....	الإفراطِ
	حُ	صَنْ	يَنْ

ب - أَسْتَبِلُ الْمُقْطَعَ وَأَكْتُبُ الْكَلِمَةَ الْجَدِيدَةَ

..... فُ ← رُوْفِسِ

.....	دُ ← دُ	تَسْتَمِرُ
-------	---------	------------

ج - أرتب الكلمات التالية لكون جملة صحيحة :

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

المطلب الخامس ٥

اَكْتُبْ مَا أَسْمَعْ.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

أنموذج تصحيح موضوع فهم المكتوب نهاية الطور الأول

D	J	B	A	عناصر الإجابة	
				المعيار 01: فهم المعاني الصريحة في النص	الجواب 01
				1- التَّغْذِيَةُ الْجَيْدَةُ تُسَاعِدُ عَلَىِ: * التَّمُّوِ السَّلِيمِ 2- الإِفْرَاطُ فِي الطَّعَامِ يُؤَدِي إِلَىِ: * مُشْكِلَاتٍ صِحَّيَّةٍ حَطِيرَةٍ 3- يَنْصَحُ الْأَطْبَاءُ بِ: * تَنوِيعِ الْغَذَاءِ 4- الصِّحَّةُ هِيَ: * ثَرْوَةُ حَقِيقَيَّةٍ	
		x		أربع إجابات صحيحة.	التقديرات
	x			ثلاث إجابات صحيحة.	
x				إجابتان صحيحتان.	
x				إجابة واحدة صحيحة أو كل الإجابات خاطئة.	
				المعيار 02: فهم تسلسل أحداث القصة	الجواب 02
				أرْتَبْ تَسْلُسُلَ الْقِصَّةِ بِوَضْعِ أَرْقَامٍ مِنْ 1 إِلَىِ 6 فِي الْمُرِبَّعَاتِ. 1- التَّغْذِيَةُ ضَرُورَيَّةٌ لِلتَّمُّوِ السَّلِيمِ 2- تَبْدِأُ مُنْذُ الولادة وَتَسْتَمِرُ مَدَىِ الْحَيَاةِ 3- يُؤَدِي نَفْصُنُ الْغَذَاءِ إِلَىِ مُشْكِلَاتٍ صِحَّيَّةٍ حَطِيرَةٍ 4- لِذَلِكَ يَنْصَحُ الْأَطْبَاءُ بِتَنْوِيعِ الْغَذَاءِ وَالِإِلْتَزَامُ بِالْقَوَاعِدِ الصِّحَّيَّةِ 5- الصِّحَّةُ هِيَ الْثَّرْوَةُ الْحَقِيقَيَّةُ الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَىِ رُؤُوسِ الْأَصْحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمُرْضَى	
		x		أربعة أرقام صحيحة.	التقديرات
	x			ثلاثة أرقام صحيحة.	
x				رقمان صحيحان.	
x				رقم واحد صحيح ، أو كل الأرقام خاطئة.	
				المعيار 03: فهم معاني الكلمات الواردة في النص	الجواب 03
				أَصْلُ يَيْنَ الْكَلْمَةِ وَضَدِّهَا * النَّفْصُ ≠ الزِيَادَةُ / * الْمَرْضُ ≠ الصِّحَّةُ / * حَطِيرَةُ ≠ آمِنَةٌ * حَقِيقَيَّةُ ≠ زَائِفَةٌ	
		x		أربع إجابات صحيحة.	التقديرات
	x			ثلاث إجابات صحيحة.	
x				إجابتان صحيحتان.	
x				إجابة واحدة صحيحة أو كل الإجابات خاطئة.	

المعيار 04: التحكم في بعض تطبيقات مهارات الوعي الصوتي

أ- أكمل :

الجواب 04

* **الإفراط** ← ال / إف / را / ط / * ينصح ← ين / ص / ح

ب- أستبدل المقطع وأكتب الكلمة الجديدة :

* رؤوس ← ر ← ف ← فؤوس

* تستمر ← ر ← د ← تستمد

ت- ارتّب الكلمات التالية لِكون جملة صحيحة :

* **التغذية ضرورية لنمو الجسم السليم .**

		x		ال الخيار الأول : 6 أو 5 تطبيقات مهارية صحيحة .
	x			ال الخيار الثاني : 4 تطبيقات مهارية صحيحة .
x				ال الخيار الثالث : 3 تطبيقات صحيحة أو تطبيقيين صحيحين .
x				ال الخيار الرابع : تطبيق واحد صحيح أو كل التطبيقات خاطئة .

المعيار 05: الرسم الإلماني للفقرة

أكتب ما أسمع.

الجواب 05

التغذية صحية ضرورية لنمو الجسم ومنع الأمراض ، لذا يجب تناول الطعام المتنوع والغني بالعناصر الغذائية المفيدة ، للحفاظ على صحة الجسم والقيام بالنشاطات اليومية .

		x		3 أخطاء أو أقل .
	x			من 04 أخطاء إلى 06 .
x				من 07 أخطاء إلى 10 .
x				أكثر من 10 أخطاء .

آخر إصداراتنا

خاصة بالسنة الثانية ابتدائي

- أنيسي في تقييم المكتسبات - اللغة العربية -
- أنيسي في تقييم المكتسبات - الرياضيات -



من إعداد الأستاذ :

- عماراني علي
- محمد أمين علوى