



ورقة عمل تقويمية

المجموعات الغذائية

(طاقة - وقاية - بناء)



مجموعة الوقاية

تقي من الأمراض وتقوي المناعة



الخضروات والفواكه

مجموعة الطاقة

تمد الجسم بالطاقة والنشاط



الحبوب ومشتقاتها

مجموعة البناء

تُثني الجسم وتنمو الأنسجة



البروتينات ومشتقات الحليب

١ اختر من بين المجموعات الغذائية (الطاقة - الوقاية - البناء) المجموعة المناسبة لكل من الأطعمة الآتية:

() البطاطا



() الزيتون



() اللحم



() البرتقال



() الموز



() الخبز



() البيض



() العدس



() الزبادي



٢ أجب عن الأسئلة الآتية:

(أ) ما أهمية كل مجموعة غذائية لجسم الإنسان؟

.....

.....

(ب) كيف تساعدنا مجموعة الوقاية على الحفاظ على صحتنا؟

.....

.....



٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

(أ) تشكل الحبوب ومشتقاتها مصدراً رئيساً للطاقة. ()

(ب) نستغني عن الخضروات والفواكه. ()

(ج) تساعد الألبان ومشتقاتها على بناء الجسم. ()

(د) يُعد تناول الوجبات السريعة غذاءً متوازناً. ()

٤ صف الأطعمة الآتية حسب مجموعاتها الغذائية، واكتبها في الجدول:

أرز - سمك - تفاح - زيت زيتون - بُيْض - عدس - لبن - خبز - جزر - لحم بقري

مجموعة البناء

.....

مجموعة الوقاية

.....

مجموعة الطاقة

.....



غذاؤنا الصحي
يمنحنا طاقة
وحياة أفضل



الهرم الغذائي

الصف الرابع الأساسي

اختياراتك
الغذائية السليمة
تصنع مستقبلك



أولاً: انظر إلى الهرم الغذائي الآتي، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:



أ) المجموعة التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة:

ب) أقل مجموعة غذائية يحتاجها الجسم:

ج) المجموعتان اللاتي يحتاجهما الجسم بكميات معتدلة:

١-

٢-

ثانياً: صل كل صورة من اليمين بالمجموعة الغذائية المناسبة لها من اليسار:

البناء

سكريات ونشويات

دهون وزيوت

وقاية



ثالثاً: اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين:

(تنظيم الوزن - زيادة الوزن)

(تناول الوجبات السريعة - إهمال وجبة الإفطار)

ج) الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على : (نوع واحد ، المجموعات الغذائية جميعاً)



معاً نحو مجتمع صحي
ومواطن مسؤول



الكفايات المتقاطعة:

- التنشئة: العناية بالصحة والبيئة. ✓
- اللغة: العربية: قرادة النص وفهمه، ✓
- واستخدام مفردات جديدة. ✓
- الدين: شكر الله على نعمه، ✓
- والحفاظ على الصحة. ✓

القيم والمواطنة الصالحة:

- الالتزام بالعادات الغذائية السليمة. ✓
- احترام الذات والآخرين. ✓
- المحافظة على البيئة. ✓
- التعاون مع الأسرة والمجتمع. ✓



المعلمة:
آلاء قطاوي



طرق حفظ الأغذية وكيفية اختيار الغذاء الصحي

الصف الزابع الأساسي

أختار غذائي الصحي
لأحافظ على صحتي
ومستقبلي ❤️

السؤال الأول: صل كل طريقة من طرق حفظ الأغذية بالصورة المناسبة لها.



تملیح تسکیر تجفیف تبرید

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من بين القوائم التالية:

(ب) ننتبه إلى تاريخ الانتهاء.

☐ صحيح

☐ خطأ

ج) لا نشتري المعلبات المنفوخة
أو المطوجة.



نفوذة



موظفون

صحیح

خطأ

السؤال الثالث: أكمل الفراغات الآتية بكلمات مناسبة من الدرس:

(أ) من طرق حفظ الأغذية: ، ، ،



(ب) نختار الغذاء الصحي من خلال: على نوعية الغذاء ، و تاريخ الانتهاء.



(ج) حفظ الأغذية بطريقة صحيحة يساعدنا على: الأمراض ، والحفاظ على



 الكفايات المتقاطعة:

- **التنشئة:** المسؤولية، التعاون، احترام النفس والآخرين.
- **اللغة العربية:** التعبير، القراءة، فهم النص.
- **الدين:** شكر الله على نعمه، المحافظة على الصحة.

❤️ قِيمِنَا:

- المواطنة الصالحة: الإهتمام بصحة المجتمع.
- القيم الأخلاقية: الصدق، الأمانة، المسؤولية.
- العمل الجماعي والتعاون.

معا نحافظ

على غذائنا
وصحتنا
ومجتمعنا





الدرجة:

التاريخ: / /

اسم الطالب/ة:

غذاؤك صحة
وقوتك
وتفوقك

حفظ الأغذية وكيفية اختيار الغذاء الصحي

الصف الرابع الأساسي

اختر غذاءك الصحي
لتبقى قوياً
ونشطاً

أصل كل طريقة من طرق حفظ الأغذية بالصورة المناسبة لها:

1

التسكير

التمليح

التبريد

التجفيف



أختار الإجابة الصحيحة بوضع إشارة (✓):

2

لا نشترى الغذاء
المكشوفة.☐لا نشترى المعلبات
المنفوخة أو المطعوجة.☐ننتبه إلى تاريخ الانتهاء
قبل الشراء.☐

أقرأ المواقف الآتية، ثم أكتب رأيي في كل صورة:

3



أختار الأطعمة المفيدة لجسمي.



أجد علبة منتفخة في المتجر.

أريد أن أشتري طعاماً صحياً
لأشتري.بالتغذية السليمة
نبني مستقبلاً أفضل
لوطننا

الدين

- شكر الله على نعمه
- المحافظة على الصحة.
- من نعم الله

الكفايات المتقاطعة:



اللغة العربية

- قراءة وفهم النصوص
- استخدام اللغة السليمة



التنشئة

- تعزيز المواطنة الصالحة
- التعاون واحترام الآخرين

أنا أختار
الغذاء الصحي
لأحافظ على صحتي
ومجتمعي



غَدَاؤُنَا ... صَحة لنا ومستقبل أفضل

لنحافظ على أغذيتنا ونختار الغذاء الصحي، لنحمي أنفسنا ونبني مجتمعًا سليمًا.

غذاء صحي
لحياة أفضل

(٦ درجات)

السؤال الأول: أكمل الفراغ بما يناسبه من الكلمات التالية:



التجفيف



التبريد

التسكير

التمليح

التبريد

التجفيف

١. يُستخدم في حفظ الفواكه والخضار بإزالة الماء منها.

٢. يُستخدم في حفظ الأغذية سريعة التلف مثل اللحوم والألبان.

٣. يُستخدم في حفظ بعض الأغذية مثل الأسماك والخضار.

٤. يُستخدم في حفظ الفواكه بزيادة نسبة السكر فيها.



التمليح



التسكير

(٦ درجات)

السؤال الثاني: ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:



()

١. من طرق حفظ الأغذية: التجفيف والتبريد والتمليح والتسكير.



()

٢. نشتري الأغذية المكشوفة لأنها تبدو طازجة.



()

٣. ننتبه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء الأغذية.

()

٤. لا نشتري المعلبات المنفوخة أو المطعوجة لأنها قد تكون فاسدة.

()

٥. يساعد حفظ الأغذية على تقليل الهدر الغذائي.

()

٦. الغذاء الصحي يقوي الجسم ويحمينا من الأمراض.

(٦ درجات)

السؤال الثالث: أختَر الإجابة الصحيحة من بين القوسين:

١. من الطرق الصحيحة لاختيار الغذاء الصحي:



(أ) شراء الخضار والفواكه الطازجة (ب) تناول المعلبات المنفوخة (ج) ترك الطعام المكشوف

٢. ننتبه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية عند شراء:



(أ) العصائر فقط (ب) جميع المنتجات (ج) إمنتجات غير الغذائية

٣. المعلبة التي تكون منفوخة أو مطعوجة نعتبرها:

(أ) آمنة (ب) قد تكون فاسدة (ج) أفضل من غيرها

القيم والمواطنة الصالحة:

احترام النفس والمحافظة على الصحة.

عدم الإسراف في الطعام.

المسؤولية في اختيار الغذاء الآمن.

الكفايات المتقاطعة:

التنشئة: العادات الصحية والقُدوة الحسنة.

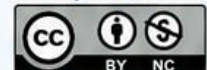
اللغة العربية: القراءة والفهم والتعبير.

الدين: حفظ النفس من الضرر واتباع السنة.

المعلمة: آلاء قطاوي

رخصة المشاع نسبة المصنف

وغير تجاري





التاريخ: ٢٠٢١ / / الدرجة: ٢٠

اسم الطالب/ة:

ورقة عمل تقويمية

في مادة العلوم والحياة – الصف الرابع الأساسي



الدروس: المجموعات الغذائية – الهرم الغذائي – الغذاء المتوازن – حفظ الأغذية

معاً من أجل
غذاء صحي
ومستقبل أفضل

السؤال الأول: اكتب اسم المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها كل غذاء من الأغذية الآتية:



المجموعة:



المجموعة:



المجموعة:



المجموعة:



الغذاء المتوازن
يمنحنا الطاقة
ويحافظ على
صحتنا

السؤال الثاني: أجب عما يلي:

- 1 المجموعة الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة هي:
- 2 أهمية مجموعة البناء:
- 3 أهمية مجموعة الطاقة:
- 4 من المجموعات الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات معتدلة:
- 5 من الأمثلة على أغذية الوقاية:

السؤال الثالث: اكتب طريقة حفظ كل من الأغذية الآتية:



٤) اللحوم:



٣) الخضار والفواكة:



٢) الأسماك:



١) الألبان ومشتقاتها:

السؤال الرابع: علّق على الصور الآتية:



من القيم التي نتعلمها:

- ٢) المحافظة على الصحة ♥ التعاون مع الآخرين
٣) الصدق والأمانة ♥ احترام النعمة

الكفايات المتقاطعة:

- التنمية الحياتية (التنشئة)
اللغة العربية (التعبير عن الأفكار)
التربية الإسلامية (شكر النعمة وحفظها)



معاً نبني جيلاً واعياً
وقادراً على اختيار
الغذاء الصحي



المشاع نسبة المصنف وغير تجاري



المعلمة: آلاء قضاوي



أغتنى بصحتي
لأكون قوياً
وأخدم وطني

الجهاز الهضمي

الصف الرابع الأساسي

الاسم:

التاريخ:

الدرجة:

جسمك أمانة
فحافظ عليه

عزيزي الطالب
اكتب اسم الجزء
المشار إليه في الرسم.



1

2

3

4

5

6

7

الكفايات المتقاطعة



مع الدين الإسلامي

- شكر الله على نعمة الجسم والصحة.
- اتباع العادات الصحية المستحبة.



مع التنشئة الاجتماعية

- المحافظة على صحة الجسم.
- احترام الذات.
- التعاون والعمل الجماعي.



مع اللغة العربية

- قراءة المفردات.
- كتابة الأسماء.
- استخدام اللغة بشكل صحيح.

قيّمنا

- ✓ الصدق.
- ✓ النظافة.
- ✓ المسؤولية.
- ✓ حب الوطن.
- ✓ التعاون.



من أجل
جهاز هضمي سليم...
تناول غذاءً متنوعاً
واشرب الماء.



معاً نحو جيل وأع..
بيني مستقبله

المعلمة: آلاء قطاوي



المشاع
نسبة المصنف وغير تجاري



الجهاز الهضمي

ورقة عمل تدريبية
للف الرابع الأساسي

اسم الطالب/ة:
التاريخ:
الدرجة: ★



السؤال الأول

أكمل الفراغ فيما يلي:

- 1 عملية تحول الطعام من قطع كبيرة إلى قطع صغيرة ثم إلى مواد يسهل امتصاصها تسمى هذه العملية بـ
- 2 تبدأ رحلة الهضم من
- 3 تتم عملية الهضم في المعدة بمساعدة و
- 4 من ملحقات الجهاز الهضمي و و
- 5 تنتهي رحلة الطعام بخروج الفضلات الصلبة من فتحة

السؤال الثاني

أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة:

ضع إشارة (✓)

✓	✗
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

- 1 الهضم عملية تحول الطعام من قطع كبيرة إلى مواد سهلة الامتصاص .
- 2 تبدأ عملية الهضم من الفم .
- 3 المعدة لا تحتاج إلى حمض المعدة لهضم الطعام .
- 4 الكبد من ملحقات الجهاز الهضمي .
- 5 تنتهي رحلة الطعام بخروج الفضلات السائلة من فتحة الشرج .
- 6 يساعد الإخراج في الحفاظ على نظافة الجسم وصحته .

قيم أتعلمها

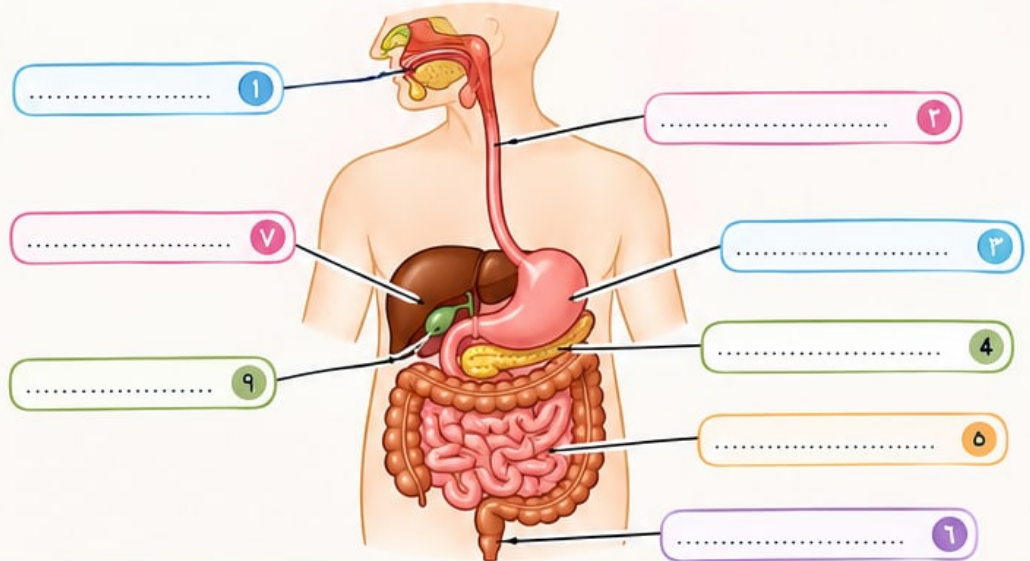
- أحافظ على صحتي وتغذيتي السليمة.
- أشكر الله على نعمة الجسم والعافية.
- أحترم جسمي وابتعد عن الأطعمة الضارة.
- أتعاون مع أسرتي لتحضير الغذاء الصحي.

الكفايات المتقاطعة

- التربية الإسلامية**
شكر الله على نعمه والاعتدال في الطعام.
- التنشئية**
المسؤولية والعناية بالصحة والنظافة.
- اللغة العربية**
استخدام المفردات الصحيحة والتعبير السليم.
- التربية الوطنية**
الاهتمام بصحة الفرد والبناء السليم للمجتمع.

السؤال الثالث

أكتب اسم الجهاز الهضمي في الرسم الآتي:



نرتقي بتعليمنا ... نبني وطننا

المعلمة: آلاء قطاوي



بعض الحقوق محفوظة
ونسبة المصنف وغير تجاري



اسم الطالب: التاريخ: / / الدرجة:

السؤال الأول: ضع إشارة (✓) أمام السلوك الصحيح وإشارة (✗) أمام السلوك الخاطئ:



() أكرس الأشياء الصلبة بأسناني .



() أهتم بنظافة الفم والأسنان .



() أكثر من شرب المشروبات الغازية .

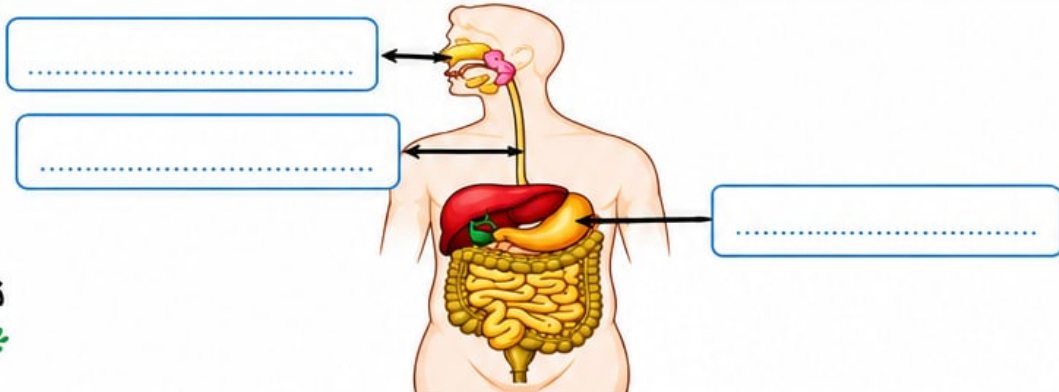


() أتجنب الحركات العنيفة بعد الأكل .

السؤال الثاني: أكمل الفراغات الآتية:

- ١) تنتهي رحلة الطعام بخروج الفضلات الصلبة من فتحة
- ٢) من ملحقات الجهاز الهضمي و
- ٣) تتم عملية الهضم في المعدة بواسطة و
- ٤) عدد الأسنان المؤقتة عند الأطفال ، أما عدد الأسنان عند الإنسان البالغ سن
- ٥) تسمى عملية تحويل الطعام من قطع كبيرة إلى قطع صغيرة ثم إلى مواد يسهل امتصاصها بعملية

السؤال الثالث: اكتب أجزاء أعضاء الجهاز الهضمي المشار إليها:



الدين

- أشكر الله على نعمه.
- أحافظ على الإيمان.
- الاعتدال في الطعام والشراب.

اللغة العربية

- آقراءة والفهم.
- التعبير عن الأفكار.
- استخدام المفردات الصحيحة.

التنشئة والاجتماعية

- أعزز بالعادات الغذائية السليمة.
- التعاون واحترام الآخرين.
- تحمل المسؤولية.

الكفايات المتفاطعة

- التفكير وحل المشكلات.
- الإبداع والابتكار.
- استخدام التكنولوجيا.

القيم والمواطنة الصالحة

- احترام الجسم والحفاظ على صحته.
- الحفاظ على البيئة العامة.
- حب الوطن والمسؤولية تجاهه.



أنفاسك نعمة
فاحفظها من أجل
صحتك ومستقبك

ورقة عمل

الجهاز التنفسي (الشهيق والزفير) للف الرابع الأساسي



جهازك
التنفسي
يمنحك الحياة
فاحرص
على سلامته

١ أكمل الفراغ فيما يأتي:

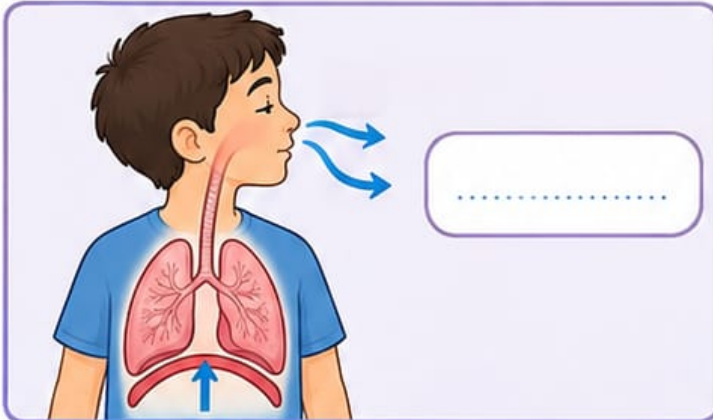
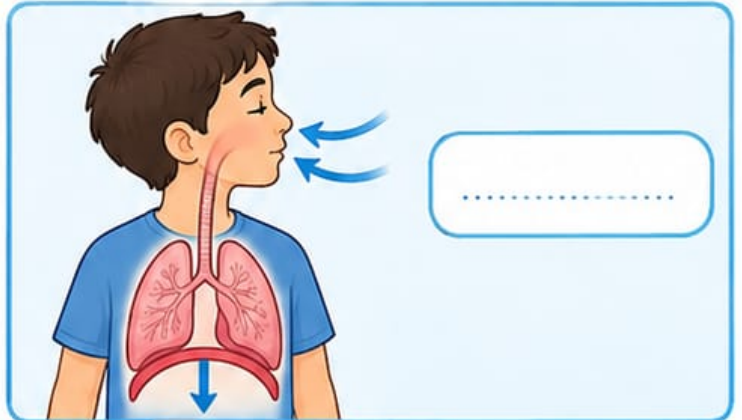
١. هو عملية دخول الهواء إلى الجسم .
٢. الزفير هو عملية خروج الهواء من الجسم .

تنفس بعمق
فهو حياة
وايجابية

٢ قارن بين الشهيق والزفير من حيث ما يلي:

وجه المقارنة	الشهيق	الزفير
حركة الهواء (دخول / خروج)		
القفس الصدري (يتسع / يضيق)		
الحجاب الحاجز (يرتفع / يهبط)		

٣ أي الصورتين الآتيتين تمثل الشهيق وأيها الزفير؟



قيمنا:

- المسؤولية • التعاون
- احترام الآخرين • المحافظة على البيئة

الكفايات المتقاطعة:

- التنشئة الوطنية والاجتماعية: الحفاظ على الصحة
- اللغة العربية: قراءة وكتابة وتعبير
- التربية الإسلامية: أشكر الله على نعمه

تنفّسك سليم ..
حياتك أجمل





التنفس حياة ..
فلنحافظ على
جهازنا التنفسي



ورقة عمل

في مادة العلوم

الصف الرابع الأساسي

الجهاز التنفسي

اسم الطالب/ة:
التاريخ:
الدرجة:



هواء نفي
لحياة ...
أفضل

السؤال الأول: أكمل الفراغ في الجمل الآتية:

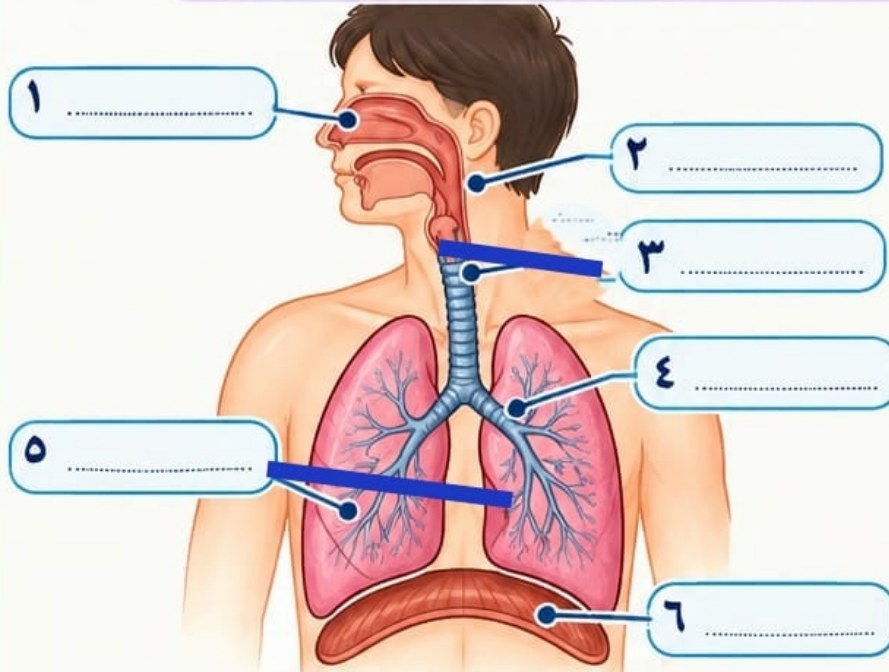


تنفس بعمق ..
من أجل صحتك



- ١ من أهمية الجهاز التنفسي
- ٢ عضو مشترك بين الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي
- ٣ يقوم الأنف بترطيب الهواء وتنقيته من
- ٤ ما الذي يقوم بحماية الرئتين
- ٥ تسهل دخول الهواء إلى القصبة الهوائية.
- ٦ يمر الهواء عبر للدخول إلى الرئتين.
- ٨ تقوم الرئتين بوظيفة بين الهواء والدم.

السؤال الثاني: انظر إلى صورة الجهاز التنفسي، واكتب أسماء الأجزاء المشار إليها:



نحافظ
على
جهازنا
التنفسي

الكفايات المتقاطعة:

- ✓ التنشئة الوطنية والإجتماعية:
الاهتمام بالصحة العامة
والمحافظة على البيئة.
- ✓ اللغة العربية:
القراءة والفهم والتعبير.
- ✓ التربية الإسلامية:
شكر الله على نعمه
والحفاظ على الصحة.

القيم والاتجاهات:

- ✓ المواطنة الصالحة.
- ✓ المسؤولية تجاه الذات
والمجتمع.
- ✓ التعاون واحترام الآخرين.
- ✓ الالتزام بالسلوك الصحي.

إعداد المعلمة:

آلاء قطاوي



رخصة المشاع نسبة المصنف
وغير تجاري

أعتني بجسمي
لأكون مفيداً لوطني
ومجتمعي





ورقة عمل

صحة الجهاز التنفسي

الصف الرابع الأساسي



بجهاز تنفسي سليم ..
نحيا حياة أفضل

اسم الطالب/ة: التاريخ: / / الدرجة:

السؤال الأول: ضع إشارة (✓) أمام السلوك الإيجابي الذي يحافظ على سلامة الجهاز التنفسي، وإشارة (X) أمام السلوك السلبي، مع مراعاة الصور التالية:



استنشاق هواء نقي.

☐ خطأ ☐ صح



أجلس بالقرب
من المدخنين.

☐ خطأ ☐ صح



تجديد هواء الغرفة.

☐ خطأ ☐ صح



استنشاق المبيدات
الحشرية.

☐ خطأ ☐ صح



ممارسة التمارين
الرياضية العنيفة.

☐ خطأ ☐ صح



الابتعاد عن أماكن
الإزدحام والتلوث.

☐ خطأ ☐ صح



ممارسة التمارين
الرياضية العنيفة.

☐ خطأ ☐ صح



عدم الانتقال من جو دافئ
لبارد فجأة.

☐ خطأ ☐ صح



أهتم بزراعة الأشجار.

☐ خطأ ☐ صح



حرق النفايات
وإطارات السيارات.

☐ خطأ ☐ صح

معاً نحمي
جهازنا التنفسي
ونحافظ على بيئتنا
لأجل مستقبل صحي
لوطننا فلسطين.

الكفايات المتقاطعة:

التنشئة الوطنية والاجتماعية: تعزيز المواطنة الصالحة
والاهتمام بالبيئة والصحة العامة.
اللغة العربية: قراءة الفهم واستخدام المفردات المناسبة.
الدين: المحافظة على النفس والجسم من كل ما يضرهما.



بيئتنا نظيفة ..
ونفسنا آمن



المعلمة: آلاء قطاوي

رخصة المشاع نسبة المصنف وغير تجاري





لتحميل المزيد من موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة

<http://www.sh-pal.com>

تابعنا على صفحة الفيس بوك: www.facebook.com/shamela.pal

تابعنا على قنوات التلجرام: www.sh-pal.com/p/blog-page_42.html

أقسام موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة:

الصف الأول: www.sh-pal.com/p/blog-page_24.html

الصف الثاني: www.sh-pal.com/p/blog-page_46.html

الصف الثالث: www.sh-pal.com/p/blog-page_98.html

الصف الرابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_72.html

الصف الخامس: www.sh-pal.com/p/blog-page_80.html

الصف السادس: www.sh-pal.com/p/blog-page_13.html

الصف السابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_66.html

الصف الثامن: www.sh-pal.com/p/blog-page_35.html

الصف التاسع: www.sh-pal.com/p/blog-page_78.html

الصف العاشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_11.html

الصف الحادي عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_37.html

الصف الثاني عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_33.html

ملازم للمتقدمين للوظائف: www.sh-pal.com/p/blog-page_89.html

شارك معنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_40.html

اتصل بنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_9.html