

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/4>

\* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/4science>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/4science1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الرابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade4>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/almanahj\\_bot](https://t.me/almanahj_bot)

حوط أفضل إجابة على كل سؤال.

1. انظر إلى الجدول أدناه.

الإفطار	الغداء	العشاء
أ بيض وبطاطس هاش براونز	سندونش لحم بقرى ورقائق بطاطس	برجر لحم بقرى وكيك
ب دقيق الشوفان. البيض. البطيخ	سندونش لحم بقرى وجزر وحليب	الدجاج والمكرونة والبسلة
ج الحبوب وكعكة مقلية	البيتزا	البيتزا
د سلطة فواكه	الجزر. الموز. الفاصوليا الخضراء	السلطة والتفاح

4. كيف تؤثر الأغذية الصحية على جسمك؟

- أ  تجعل جسمك أكثر قوة.  
ب  تصيبك بالمرض.  
ج  تساعدك في خسارة الوزن.  
د  تنتشر الجراثيم.

ما الذي يمثل أفضل نظام غذائي متوازن؟

- أ   
ب   
ج   
د

2. كيف يساعد حفظ الصحة العامة بشكل جيد على الحفاظ على صحتك؟

- أ  يساعدك في الشعور بأنك بحالة جيدة.  
ب  يحسن مظهرك.  
ج  يوقف انتشار الجراثيم.  
د  هو جزء من نظام غذائي متوازن.

3. يريد ناصر أن يخسر وزناً ويصبح أكثر لياقة بدنية. ما هي أفضل خطة يستطيع اتباعها؟

- أ  التوقف عن أكل البروتينات والدهون والزيوت.  
ب  اتباع نظام غذائي متوازن تنخفض فيه الدهون. وممارسة التمارين بشكل منتظم.  
ج  ممارسة التمارين الرياضية عدة مرات في اليوم وأكل المزيد من الدهون.  
د  أكل الفواكه والخضراوات فقط وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

ما الذي يجب عليها أن تضيفه في الفراغ لتكمل قائمتها؟

- أ تصفيف الشعر يومياً  
ب غسل الأسنان مرتين في اليوم  
ج التمرين كل يوم  
د التمرين مرة في الأسبوع

9. انظر في الجدول أدناه.

الوظيفة	الفيتامينات أو المعادن
يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة	فيتامين (أ)
يحافظ على الدم والعظام والأسنان واللثة والصحة	فيتامين (ج)
بناء الأسنان والعظام	الكالسيوم
يحافظ على قيام خلايا الدم الحمراء بوظائفها	الحديد

ما الذي يمكن أن يحدث إذا لم يتضمن نظامك الغذائي كمية كافية من الكالسيوم؟

- أ سوف تصبح عظامك وأسنانك ضعيفة.  
ب سوف يعمل جسمك بالشكل الطبيعي.  
ج سوف يضعف بصرك.  
د سوف تنخفض طاقتك.

10. ما الذي لا يشكل جزءاً من حفظ الصحة العامة بشكل جيد مما يلي؟

- أ عدم اتباع نظام غذائي متوازن  
ب غسل اليدين بعد استخدام الحمام  
ج الحصول على الكثير من الراحة  
د ممارسة التمرينات الرياضية يومياً

11. لخص خمس عادات صحية جيدة تقوم بها بشكل منتظم. اذكر طريقة واحدة يمكن بها تحسين عاداتك الصحية.

النظافة الشخصية والنظافة

النظافة الشخصية والرياضة البدنية

والنوم لمدة كافية

5. يريد راشد تقوية عضلاته للدخول في مسابقة ألعاب القوى في المدينة. ما الذي ينبغي عليه أن يأكله لمساعد عضلاته على النمو؟

- أ الأطعمة الغنية بالدهون  
ب الأطعمة الغنية بالبروتينات  
ج الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات  
د الأطعمة الغنية بالكالسيوم

6. ما السبب وراء أهمية النوم للصحة الجيدة؟

- أ يساعد الجسم في هضم الطعام.  
ب يقوي عضلاتك.  
ج يوقف انتشار الجراثيم.  
د يعطي جسمك الوقت للإصلاح.

7. ما السبب وراء كون ممارسة التمارين الرياضية بانتظام عادة صحية هامة؟

- أ يساعد جسمك في إصلاح نفسه.  
ب يجعل الجسم يعمل بأقصى طاقة وأفضل طريقة.  
ج يساعد جسمك في هضم الطعام.  
د ينحك المزيد من الطاقة.

8. يوضح الجدول أدناه خطة مريم لتحسين عاداتها الصحية.

طريقة التحسين	العادة الصحية
الاستمرار في تجنب المواد الضارة	تجنب المواد الضارة
غسل اليدين كثيراً	النظافة الشخصية
تناول المزيد من الفواكه والخضراوات	نظام غذائي متوازن
	التمارين الرياضية بانتظام
النوم لمدة 9 ساعات على الأقل كل ليلة	الراحة

18. **الكتابة الإقناعية** اكتب خطاباً لإقناع زملاء الصف الذي تحيا فيه بتبني عادات صحية أفضل. اشرح مزايا وأهمية ثلاث عادات صحية جيدة على الأقل.

\* تمر

19. كيف تؤثر التغذية والتدريب على صحتنا؟

تجعل أجسامنا تعمل بشكل صحيح وتفتحنا  
عضلات وعظام قادرة على العمل

أجب على كل مما يلي.

9. **المشكلة والحل** كيف تستطيع المساعدة في وقف انتشار الجراثيم؟

ممارسة العادات الصحية

10. **السبب والتأثير** ما هي الآثار المحتملة لنظام غذائي غير متوازن؟

مشكلات صحية وعقولة الضعيفة

11. كيف يمكنك زيادة لياقتك البدنية؟

- أ تناول الأطعمة الغنية بالسكريات
- ب ممارسة حفظ الصحة العامة على نحو جيد
- ج اتباع نظام غذائي متوازن
- د ممارسة التمرينات الرياضية يومياً ✓

نوز \*

12. ما هما صنعا الطعام اللذين يجب أن يشكلا معظم عينات الوجبات بناء على المخطط أدناه؟

- أ المعكرونة والبروكلي ✓
- ب الدجاج والبيض
- ج الحليب والتفاح
- د رفائق البطاطس والحلوى



## المفردات

املا كل فراغ مستخدماً أفضل مصطلح من القائمة.

فيتامينات مادة غذائية

اللياقة البدنية نظام غذائي متوازن

بروتينات كربوهيدرات

اللياقة الصحية نخمل

1. عندما تتناول الوجبات والوجبات الخفيفة التي توفر المقدار اليومي الصحيح من الغذاء من كل مجموعة غذائية، فإنك تتبع

نظام غذائي متوازن

2. مادة موجودة بالطعام يحتاج إليها الجسم للنمو وتجديد الخلايا

والحصول على الطاقة هي مادة غذائية

3. يأتي المصدر الرئيسي لجسمك من الطاقة من المواد المغذية التي تُسمى

كربوهيدرات

النور

4. القدرة على أداء نشاط دون الشعور بالتعب هي

نخمل

5. المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم للنمو وتجديد أنسجة الجسم هي

الموتينات

6. عندما يكون قلبك ورتناك وعضلاتك وأعضاء الجسم الأخرى تعمل جميعها

كأفضل ما يكون، فإنك تتمتع بـ لياقة بدنية

7. الأملاح المعدنية و فيتامينات مواد غذائية تساعد جسمك في النمو وتنفيذ وظائف معينة

8. عادة النظافة والبقاء نظيفاً تُسمى اللياقة الصحية