



مؤسسة الجهراء الأهلية التعليمية
مدرسة الرفعة النموذجية

اسم الطالب

ورقة عمل

المادة : العلوم

التاريخ : / / ٢٠١٧ م

(٣)

الصف : الثالث الابتدائي

السؤال الأول :

اختر الكلمة المناسبة من الجدول وضعها في الفراغ .

المزرعة	الماء	الهواء الملوث	الشيكلاتة
---------	-------	---------------	-----------

- ١- تحتوي على كميات من الدهون والسكريات **الشيكلاتة** .
- ٢- هو ضروري للحياة اشرب كميات وفيرة منه **الماء**
- ٣- المصانع تحتوي علي **الهواء الملوث**
- ٤- تحتوي علي هواء نظيف **الماء**

WWW.KweduFiles.Com

السؤال الثاني :

ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الغير صحيحة:

- ١- يتبخر الماء ويتحول الى بخار ماء (✓)
- ٢- يجب تناول كميات وفيرة من الخضروات (✓)
- ٣- احافظ على سلامة جسمي بتنفس الهواء النظيف (✓)
- ٤- الترمومتر يستخدم لقياس درجة الحرارة (✓)

السؤال الثالث . اكمل العبارات التالية بما يينا سبها

- ١- الهواء النظيف لا يحتوي علي **أدخنة أو غبار أو ملوثات**
- ٢- حركة الماء من الارض الى بخار ماء ثم العودة ثانية **دورة المارني الطبيعية**

رئيس القسم: ملاحظات ولي الأمر:

كيف أحافظ على الهواء نظيفاً؟

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

١. الابتعاد عن الأماكن..... يحافظ على سلامة أجسامنا.

الملوثه النظيفة الجميلة الصحية

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الغير صحيحة :

١. أتمرن خارجاً والجو مغبر. ()

٢. أبتعد عن الدخان. ()

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بما يناسبها علمياً:

١. ألبس إذا كان الجو مغبر.

٢. دخان السيارات و..... يلوث الهواء.

السؤال الرابع : اختر من المجموعة (ب) ما يناسبها من المجموعة (أ) بوضع الرقم المناسب

الرقم	(أ)	(ب)
١	الهواء النظيف (صحي)	
٢	الهواء الملوث (غير صحي)	

كيف اختار غذائي؟

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

١. الطعام يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والسكر والملح.
 الصحي غير الصحي المتوازن المتنوع
٢. الطعام غير الصحي يسبب مرض.....
 السمنة البرد الحساسية الاتفلونزا



السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الغير صحيحة :

١. تناول الكثير من الدهون والسكريات يسبب الأمراض. ()
 ٢. الوجبات السريعة طعام صحي. ()

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بما يناسبها علمياً:

١. الطعام الصحي يحتوي على كمية قليلة من الدهون و.....و.....
 ٢. الوجبات تقلل من نشاط الانسان.

السؤال الرابع: اختر من المجموعة (ب) ما يناسبها من المجموعة (أ) بوضع الرقم المناسب

الرقم	(أ)	(ب)
	طعام صحي	
	طعام غير صحي	

وجبتي الصحية

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

١. أقل مجموعة أطعمة في هرم الدليل الغذائي هي مجموعة:

الحليب اللحوم الدهون والسكريات الخبز والحبوب

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الغير صحيحة :

١. هرم الدليل الغذائي يساعدنا على تناول غذاء صحي. ()

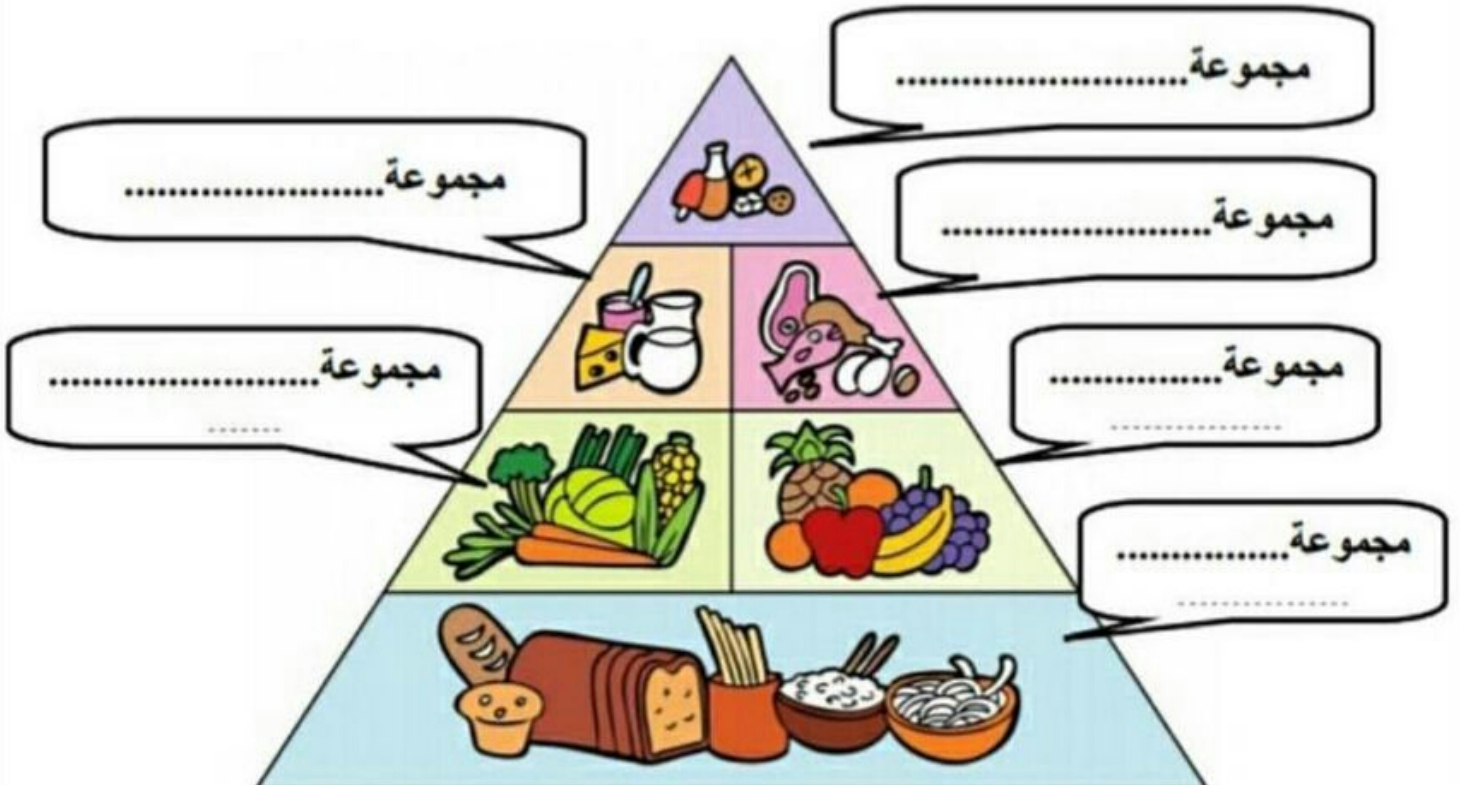
٢. يصنف الماء في مجموعة الحليب. ()

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بما يناسبها علمياً:

١. أكبر مجموعة أطعمة في هرم الدليل الغذائي هي مجموعة.....

٢. يصنف الكعك في مجموعة.....

السؤال الرابع: اكمل هرم الدليل الغذائي



الهواء من حولي

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

١. الهواء يحافظ على صحة الجهاز التنفسي.
- الملوث النظيف البارد غير الجيد

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الغير صحيحة :



١. دخان المصانع يسبب تلوث الهواء. ()
٢. أمارس الرياضة في الهواء الملوث. ()

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بما يناسبها علمياً:

١. الهواء النظيف لا يحتوي على او شوائب.
٢. التدخين يسبب أمراض الجهاز

WWW.KweduFiles.Com

السؤال الرابع: اختر من المجموعة (ب) ما يناسبها من المجموعة (أ) بوضع الرقم المناسب

الرقم	(أ)	(ب)
١	الهواء النظيف	
٢	الهواء الملوث	

كيف أختار غذائي؟

• توقع ماذا يحدث لأسنان عبدالله عند تناوله هذه الأطعمة .

.....



ضع أسفل الطعام الذي يترك بقعة دهنية واكتب اسم المرض الذي يسببه للإنسان :

WWW.KweduFiles.Com			

انصح زملائك بتناول أطعمة صحية ، اكتب لهم قائمة بالأطعمة التي تحمي صحتهم من الأمراض .

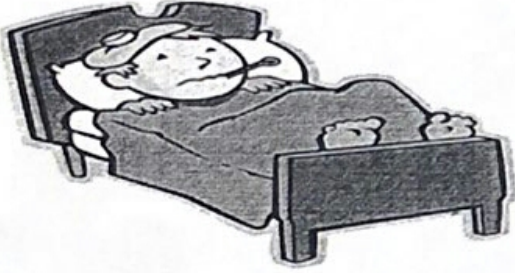
.....

.....

.....

.....

كيف أختار غذائي؟



٢



١

• أي من الشخصين يتناول طعام صحي.....

• يزودنا الطعام الصحي ب.....

• نتعرف على الطعام الصحي من خلال.....

أمامك مجموعة من الوجبات حدد أي الوجبات صحية وأيها غير صحية وحدد الأمراض التي تسببها .



.....

.....

.....

.....

.....

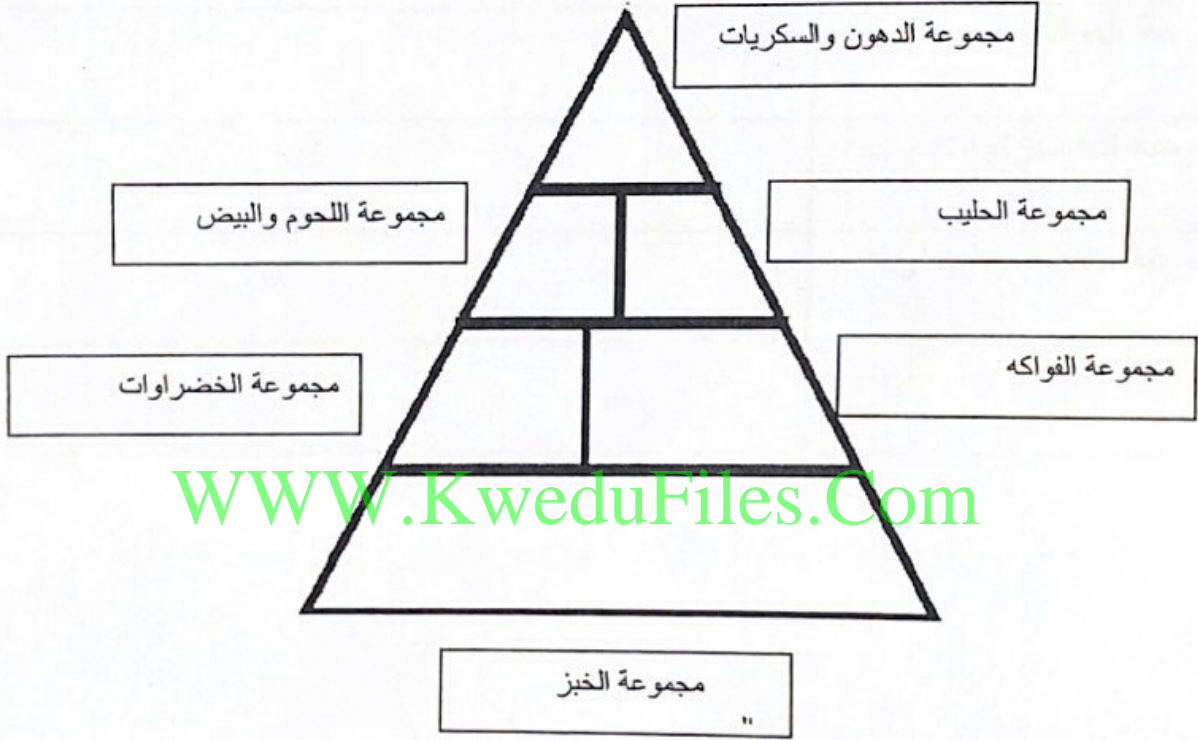
.....

.....

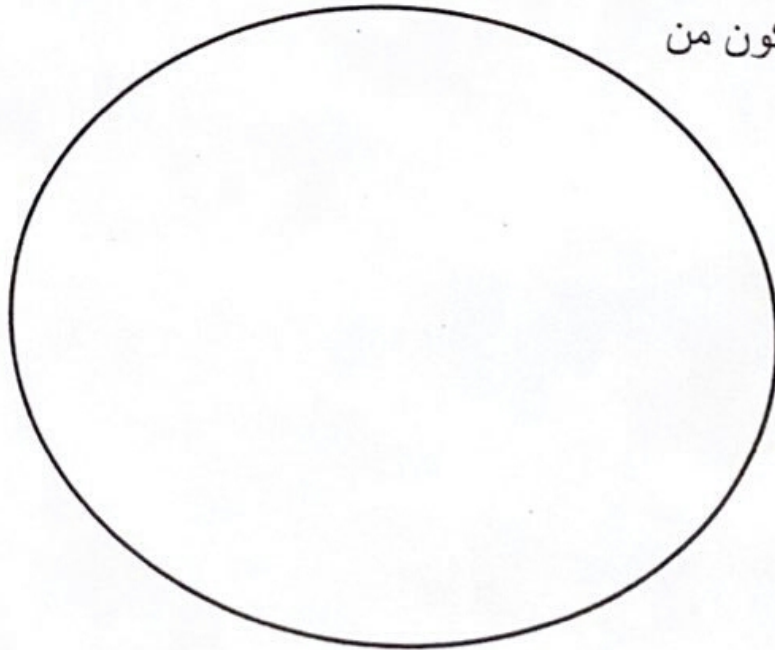
.....

وجبتي الصحية

استخدم هرم الدليل الغذائي لأعداد وجبة صحية؟



وجبتي الصحية تتكون من

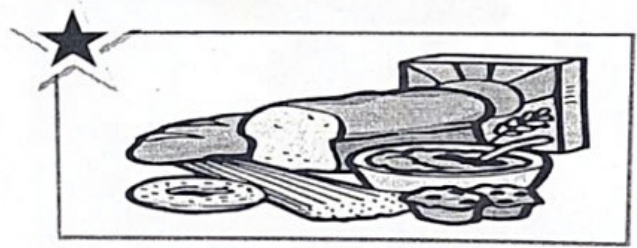
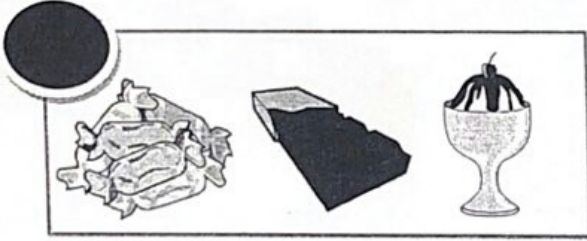


٢- صنف الاطعمة التالية الى المجموعات الغذائية الستة ؟ :

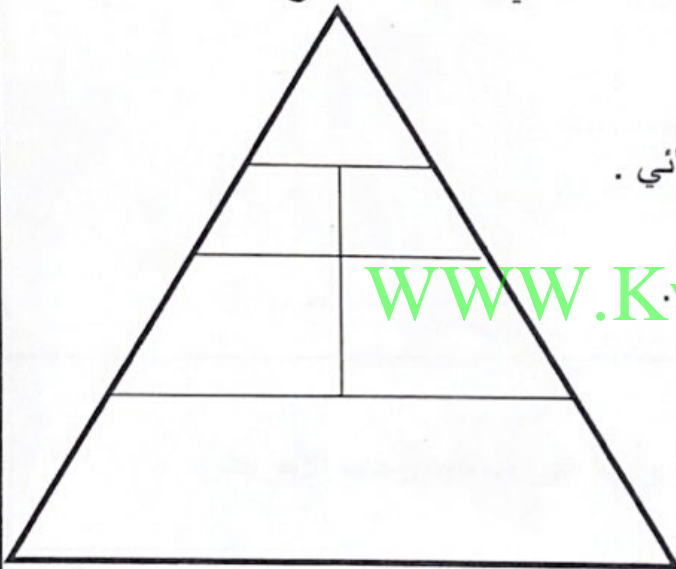
البيض - ابطاطا المقلية - الخس - الموز - الالبان - الفول -
المعرونه - دجاج - الاسماك - التفاح - الاليس كريم - الكيك

اسم المجموعة	
مجموعة الخبز والحبوب	
مجموعة الحليب	
مجموعة الفواكه	
مجموعة الخضراوات	
مجموعة اللحوم والبيض	
مجموعة الدهون والسكريات	

كيف أحضر وجبة صحية ؟







- استخدم الرموز التي أمامك في وضع المجموعات الغذائية في مكانها الصحيح داخل الهرم الغذائي .



- أكمل المجموعات الغذائية الناقصة في الهرم الغذائي .

- ظلل مجموعتي الخضار والفواكه باللون الأصفر.

اختر من المجموعة (ب) ما يناسبه من المجموعة (أ) :

(ب)				(أ)
(٤)	(٣)	(٢)	(١)	() طعام يساعد الجسم على النمو وإصلاح ما يصابه من تلف .
				() طعام يوجد في أسفل الهرم الغذائي يجب الإكثار منه .
				() طعام يضر بصحة الأسنان يوجد أعلى الهرم الغذائي .

كيف أحضر وجبة صحية؟

اختر من الأطعمة التي أمامك ٣ وجبات صحية (فطار - غذاء - عشاء)

(المكسرات - الجبن - العسل - الطماطم - العنب - الأرز الخبز - الكيك - الزيت - الكاكاو - الحليب - اللحم - البيض - البرتقال - السبانخ - المعكرونة - الخس - خيار - آيس كريم - سمك - معجنات)

الغذاء

الفطار

WWW.KweduFiles.Com

العشاء

● الغذاء الصحي المتنوع يساعد على بناء جسم قوي وسليم .

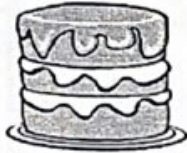
● هرم الدليل الغذائي يبين المجموعات الغذائية المتنوعة .

● الطعام غير الصحي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والسكر والملح .

● تناول كثير من الدهون والسكريات يسبب الأمراض .

كيف أختار غذائي؟

- الصور التالية تسبب أنواع مختلفة من الأطعمة
ضع دائرة حول الأطعمة التي تسبب السمنة المفرطة وتسوس الأسنان .



- الأغذية التي تم اختيارها تحتوي على أحد المغذيات الستة وهي

- في جدول المقارنة التالي موضح لك تصرفات يقوم بها ٣ أشخاص مختلفين . اقرأ ثم
أجب :

الاسم	الغذاء	التدخين	الوقاية	التمارين الرياضية
محمد	يتناول الدهون بكثرة	مدخن بكثرة	لا يزر الطبيب	لا يمارس الرياضة
خالد	يتناول الحلويات بكثرة	غير مدخن	يزرو الطبيب	لا يمارس الرياضة
سعد	يحب تناول الفاكهة	غير مدخن	يزرو الطبيب	يمارس الرياضة

أ- الشخص المعرض لأقل نسبة مرض هو

ب- أكثر الأشخاص عرضة لزيادة الوزن وأمراض القلب هو

السبب :

موقع شامل

<http://loalooaedu.com>

رابع

<https://t.me/joinchat/FERJJEe7eA1CgbmqM3O8iA>

ثالث

<https://t.me/joinchat/FERJJEGPUzFram6q-dwzQ>

ثاني واول

<https://t.me/joinchat/FERJJEawl5TZkYErLAuGDA>

خامس

<https://t.me/joinchat/FERJJElggkGELV-sjprEA>

WWW.KweduFiles.Com