

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص دروس وحدة الاعتناء بأنفسنا

موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الصف الثالث ← علوم ← الفصل الأول ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 11:44:44 2024-10-10

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة علوم في الفصل الأول

ملخص درس النباتات من سلسلة أصدقاء العلوم

1

حل نشاط كتاب التلميذ النباتات بحاجة إلى ضوء وماء

2

نماذج أسئلة واختبارات مع الإجابات

3

واجب منزلي أول واستقصاء علمي مع نماذج الإجابة

4

اختبار قصير أول نموذج ثاني مع الإجابات

5



صحتك.. أولا



إعداد المعلمة :- هيام بنت سعيد الراسبيدي
مع ملاحظات ثالث

دروس وحدة الاعتناء بأنفسنا :-

- ١-٢ المجموعات الغذائية.
- ٢-٢ نظام غذائي صحي.
- ٢-٣ نظام غذائي غير صحي.
- ٢-٤ النمازين الرياضية والنوم.
- ٢-٥ تحقق من تقدمك.

صحتي من حقي



أهمية وفوائد وجبة الإفطار:-



المصدر: المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات



١- تقوي الجسم.

٢- تساعد على التركيز.

٣- تساعد على حرق الدهون.

٤- تساعد في اكتساب الطاقة.

٥- تحسن عمل القلب وتزيد في صحته.

غذاء صحي = نشاط دائم



أدعية وأذكار قبل الطعام وبعد الطعام



قبل الطعام:-

«بِسْمِ اللَّهِ»



بعد الطعام:-

الحمد لله الذي أطعمني ومرزقني وجعلني
من المسلمين

إغسل يديك قبل وبعد الطعام



المجموعات الغذائية

المجموعات الغذائية تفيد جسم الإنسان

فوائد المجموعات الغذائية:

الدهون و
السكريات

منتجات
الألبان

البروتينات

الفواكة
والخضروات

النشويات

يحتاجها
الجسم
ولكن
يجب
تقليل
منها.

تساعد على
نمو الأسنان
والعظام
وتجعلها قوية.



تساعد
على
نمو
الجسم.



تقينا من
الأمراض
ويكون
الجسم
صحيحا.



تعطينا
طاقة
للجسم.



المجموعات الغذائية

الإنسان كائن حي يحتاج إلى غذاء وينقسم الغذاء إلى
مجموعات:-

الدهون و
السكريات

منتجات
الألبان

البروتينات

الفواكة
والخضروات

النشويات

أمثلة

أمثلة

أمثلة

أمثلة

أمثلة

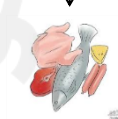
البطاطا
والسكريات
والكريمة

القشطة
والحليب
والجبنة

اللحوم
والدجاج
والأسماك

البرتقال
والتفاح
والجزر
والخس

الخبز
والمعكرونه
والأرز



نصائح مفيدة

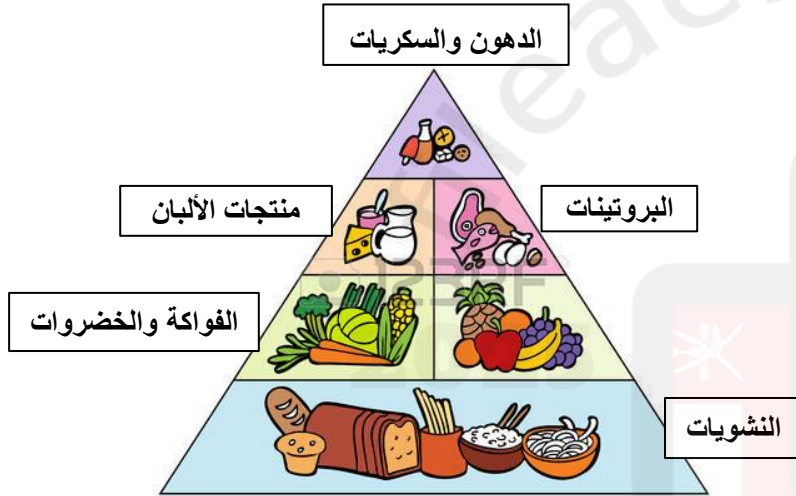
تناول جميع المجموعات الغذائية الصحية بشكل متساوي
وقل من الدهون والسكريات



نظام غذائي صحي

الهرم الغذائي هو هرم ينظم الكمية المناسبة التي يجب علينا تناولها من كل مجموعة غذائية. ويتكون الهرم الغذائي من مجموعات غذائية:-

- ١- مجموعة النشويات.
- ٢- مجموعة الفواكة والخضروات.
- ٣- مجموعة منتجات الألبان.
- ٤- مجموعة البروتينات.
- ٥- مجموعة الدهون والسكريات.



ليكن نظامنا الغذائي مليئاً بالأغذية من كل المجموعات و الألوان كل يوم!



نظام غذائي صحي

النظام الغذائي الصحي يجب أن يكون متنوعا فتوازن الأطعمة من مختلف المجموعات الغذائية يمنح جسمك التغذية الصحية اللازمة.

احرص على أن تحتوي وجبتك على نوع واحد على الأقل من مجموعات الأطعمة الأربعة....



نظام غذائي غير صحي

نشاط ٢-٣ (ب) كتاب التلميذ ص ٢٠
أدوات النشاط :- قشر بيض ومشروب غازي يحتوي على
كثير من السكر وكوبين بلاستيكيين.
ما تم ملاحظته بعد النشاط (بعد سبعة أيام):-
البيضة التي في الماء لم تتكسر ولم يتغير لونها
إما البيضة التي في المشروب الغازي تغير لونها وتكسرت



المشروبات الغازية وبعض العصائر
مضرة لصحة الجسم والأسنان بسبب نسبة
السكر العالية ..



الماء أفضل مشروب وينصح به الأطباء لأنه جزء
من النظام الغذائي ولا يحتوي على نسبة سكر
عدم شرب ما يكفي من الماء ستصاب بالصداع
وكذلك بالجفاف.



اشرب العصائر الطازجة فهي صحية و
يكون نسبة السكر فيها قليل جدا.



نظام غذائي غير صحي

مجموعة الدهون والسكريات هي مجموعة في
الهرم الغذائي وهي مهمة ولكن لا بد من التقليل منها
لأنه كثرة تناولها تسبب الأمراض



والسكريات



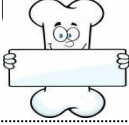
تقلل من أكل الدهون



التمارين الرياضية والنوم



التمارين الرياضية تقوي قلبك
وعضلاتك و عظامك



نشاط ٢-٤ صفحة ٢٣ كتاب التلميذ

استنتاج النشاط (ممارسة التمارين الرياضى)

خلال فترة الراحة فإن الجسم يكون دافئ ويكون ضربات القلب
والتنفس معتدل....

عند القيام بالتمارين الرياضية فإن يزداد التنفس تزداد سرعة
ضربات القلب .

وبعد التمارين الرياضية يقل ضربات القلب ويكون الجسم بارد.



ممارسة الرياضة
مفيدة للجسم.
ولا تنسى
أن تنم
مبكرا
حتى
تستيقظ مبكرا



التمارين الرياضية والنوم



ممارسة التمارين الرياضية والنوم يساعدان على
إبقاء الجسم بصحة جيدة.

أنصح أصدقائك بممارسة الرياضة بشكل مستمر.



النوم مهم للمحافظة على صحة جيدة.
ويحتاج معظم التلاميذ المدارس للنوم من
١٠ إلى ١٢ ساعة يوميا.



أهمية
النوم
المبكر
للطلاب



- ١- تجديد الذاكرة.
- ٢- مساعدة الجهاز العصبي على العمل بكفاءة.
- ٣- أتران المزاج وزيادة التركيز.
- ٤- يعطي القوة والنشاط.
- ٥- تجديد الخلايا والأنسجة.

١- أدرس الجدول التالي الذي يوضح مجموعة من الأغذية ، أكتب الرقم المناسب في المكان المناسب:-

٦	٥	٤	٣	٢	١
قطعة حلوى	زبادي	موز	أرز	الخبز	حليب

أ- مجموعة الفواكة والخضروات رقم.....

ب- مجموعة منتجات الألبان رقم.....

ج- مجموعة النشويات رقم.....

د- مجموعة الدهون والسكريات رقم.....

٢- نصح الطبيب عامر لا يكثر من مجموعة الدهون والسكريات



فسر لماذا نصح الطبيب عامر أن لا يكثر من مجموعة الدهون والسكريات؟

.....

.....



١- أكتب بخطك الجميل المجموعات الغذائية:-

أ-..... ب-.....

ج-..... د-.....

هـ-.....

٢- ظلل يمين الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاه:-

- أرادت ليلي أن تتناول وجبة تحتوي على النشويات فأى نوع من الأطعمة التالية ستتناول:-

المعكرونة

الحلويات

الجزر

الحليب

٣- تمعن في الصور التي أمامك ثم أجب عن الأسئلة التالية:-

-أي من الصورتين تعتبر في حالة مرضية؟.....

- أي من الصورتين تعتبر في حالة صحية جيدة؟.....

قارن بين الغذاء في الصورة (أ) والصورة (ب) من حيث النوع والكمية:-



وجه المقارنة	الصورة (أ)	الصورة (ب)
كمية الأكل		
التنوع		

١- تعتبر وجبة زياد وجبة غذائية صحية. أشرح السبب؟



٢- تعتبر وجبة أنس وجبة غير صحية. أشرح السبب؟



٣- صنعت أم راشد شطيرة خضروات وصنعت أم رائد برجر لحم وبدخلها الكثير من البطاطا المقلية وقليل من الخضروات



فطيرة أم رائد



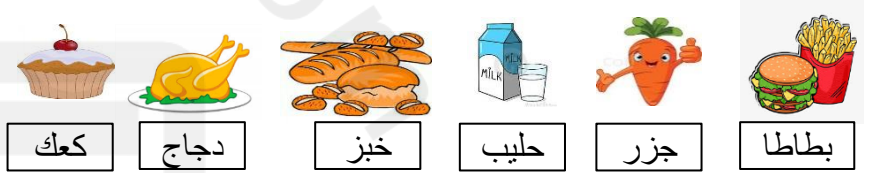
شطيرة أم راشد

- برأيك أيهم تعتبر وجبة صحية فطيرة أم رائد أم شطيرة أم راشد؟ فسر إجابتك؟

١- صل المجموعة الغذائية مع الوصف المطابق لها:-

١ البروتينات	أ تمنحك الطاقة
٢ النشويات	ب تحافظ على قوة أسنانك وعظامك.
٣ منتجات الألبان	ج لا تأكل الكثير منها.
	د تساعد على نمو الجسم.

٢- صنف الأطعمة التالية حسب الجدول التالي:-



الفواكة والخضروات	منتجات الألبان	النشويات	الدهون والسكريات	البروتينات

٣- يعاني زيد من السمنة. تتبأ ما هي الأغذية التي سببت له السمنة؟



١- قررت جنى وشذى إتباع نظام غذائي. جنى قررت أكل غذاء متنوع من الفواكة والخضروات والنشويات و البروتينات.. إما شذى قررت أكل الوجبات السريعة يوميا.



(أ) تنبأ ما سيحدث لكل من جنى وشذى بعد مرور فترة زمنية (بعد شهر).....

(ب) أيهم اتبعت نظام غذائي صحي متنوع جنى أم شذى

فسر

٢- أكتب المصطلح العلمي المناسب للتعريفات التالية:-

النشويات - الطاقة - تمارين الرياضية - التغذية - اللحوم - الصداع

(أ) العملية الحيوية الخاصة بالحصول على الغذاء للنمو والحفاظ على الصحة.

(ب)..... القيام بحركات تجعل سرعة نبضات قلبك تزيد .

(ج) ألم تشعر به في رأسك.

(د) يحتاجها الإنسان للقيام بأي فعل.

(هـ) أطعمة تمد جسم الإنسان بالطاقة.

(و) أحد مصادر البروتين.

ظلل الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاه:-
١- يوضح الجدول المقابل أغذية يتناولها مجموعة من الطلاب الصف الثالث:-

اسم الطلاب	مها	نورة	منذر	بسام
الغذاء	أرز ولحم وخبز	حلويات وايسكريم وبرجر	أرز و لحم وحبوب وزبادي وخبز فواكة و خضروات	فواكة وخضروات

فإن الترتيب الصحيح من الجيد إلى السيئ (من اليمين الى اليسار) هو:-

- نورة - مها - منذر - بسام
- بسام - نورة - مها - منذر
- منذر - مها - بسام - نورة
- مها - نورة - بسام - منذر

٢- ينصح الأطباء منذر الذي يعاني هشاشة العظام وألم في الأسنان بالإكثار من تناول الحليب ومشتقاته. فسر ذلك؟



.....
.....

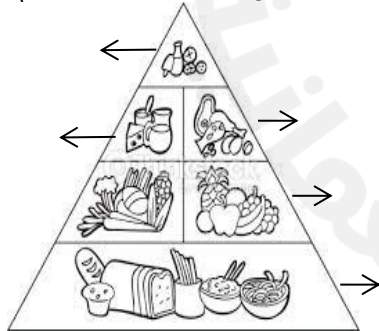
١- تأمل الجدول التالي الذي يوضح كمية السكر في المشروبات التالية:- (العنب ، التفاح ، البرتقال ، مشروب غازي)



أرسم رسم بياني بالأعمدة يوضح كمية السكر و أنواع المشروبات

المشروب	كمية السكر
عصير العنب	١٠غم / ١٠٠مل
عصير التفاح	١٥ غم / ١٠٠مل
مشروب غازي	١٩ غم / ١٠٠مل
عصير البرتقال	١٠ غم سكر / ١٠٠ مل

٢- أكتب أسماء المجموعات الغذائية ثم لون ؟



١- ظلل يمين الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاه:-
أ) المجموعة الغذائية التي يجب أن تأكل منها بأقل كمية:-

- منتجات الألبان
○ الفواكة والخضروات
○ البروتينات
○ الدهون والسكريات



ب) مجموعة غذائية تساعد نمو الجسم :-

- مجموعة الفواكة والخضروات
○ مجموعة النشويات
○ مجموعة البروتينات
○ مجموعة الدهون والسكريات



٢- فتح عمر مجلة صحية ووجد الصورة المقابلة

وقرأ نصائح مفيدة .تنبأ ما هي النصائح المفيدة والصحية التي قرأها عمر؟؟؟

١-

٢-



ب) فسر تؤثر المشروبات الغازية في صحة الأسنان؟

.....



- أي المشروبات التالية ستصح زملائك بشرب أم

١- أكمل الجدول التالي:-

المجموعة الغذائية	أمثلة الغذاء
	اللحوم والدجاج
	الزبدة والقشطة
	الكعك والبطاطا المقلية
	العنب و البصل
	الخبز و المعكرونة

٢- وجد نصر في الثلاجة مشروبات غازية وقنينة ماء وذهب إلى أمه ليخبرها أيهم يشرب



- ماذا تتوقع نصحته أمه أن يشرب:-



المشروبات الغازية



الماء



أ) فسر/ الوجبة الغذائية المتوازنة يجب أن تتضمن الماء؟

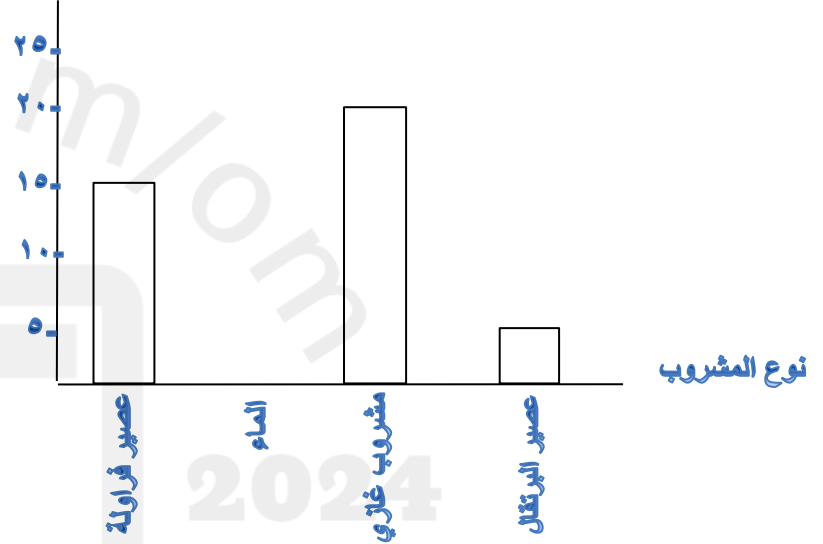
 ب) فسر/ يعتبر المشروب الغازي من المشروبات الغذائية الغير الصحية؟



١- يوضح الرسم البياني التالي كمية السكر في كل مشروب



كمية السكر



من خلال الرسم البياني:-

أ) المشروب الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر هو.....
 ب) المشروب الذي لا يحتوي على كمية سكر هو.....
 ج) أيهم الأكثر نسبة السكر في عصير البرتقال أم عصير الفراولة؟.....
 د) نسبة السكر في عصير البرتقال تساوي....
 ٢- فسر/ يعتبر عصير الطازج مشروب صحي؟

١- أكتب بخطك الجميل بعض النصائح المفيدة ووضح تأثير الغذاء الصحي أو الغير الصحي في الجسم :-



(ب)



(ج)



(د)



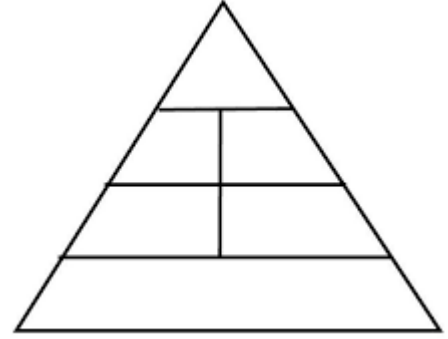
(هـ)



(و)



١- أرسـم ثم أكتب المجموعات الغذائية في المكان المناسب؟



٢- أريد عصام تكوين وجبة غذائية صحية (لوجبة إفطار وجبة غداء وجبة عشاء). ساعد عصام في إختيار الوجبات الصحية ليكون وجبات غذائية مناسبة:-



وجبة الإفطار :- ، ، ،

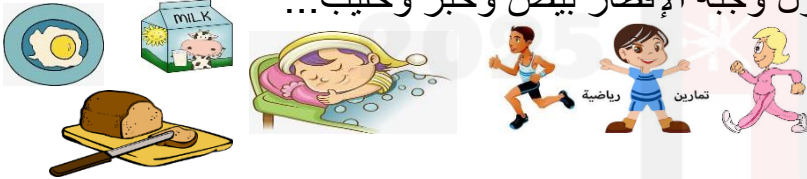
وجبة الغداء:- ، ، ،

وجبة العشاء :- ، ، ،

١- ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:-

خطأ	صح	العبارة
		قلة شرب الماء يسبب الصداع والجفاف.
		الإكثار من مجموعة الدهون والسكريات.
		المشروب الغازي غير مضر للأسنان.
		التوم و التمارين الرياضية مفيدة للجسم.
		البروتينات تساعد على نمو الجسم.

٢- أنتفق كلا من جابر وعامر وليلى ممارسة التمارين الرياضية منذ الصباح الباكر ثم أخذ قسط من الراحة (النوم) وبعد ذلك تناول وجبة الإفطار بيض وخبز وحليب...



(أ) ما رأيك في اتفاق عامر وجابر وليلى.
هل يعتبر نظام صحي؟

(ب) فسر/ تعتبر الرياضة والنوم والافطار مفيد للجسم؟

١- أراد الطباخ ماهر طبخ مرقة لحم مع الخضار .ساعد الطباخ ماهر في كتابة المقادير من المجموعات الغذائية المناسبة والصحية . ثم أجب عن الأسئلة التالية:-



(أ) أكتب المجموعات الغذائية التي أستخدمها الطباخ ماهر لأعداد مرقة اللحم مع الخضار؟

١-
٢-
٣-

٢-
٤-
(ب) أكمل العبارات التالية :-

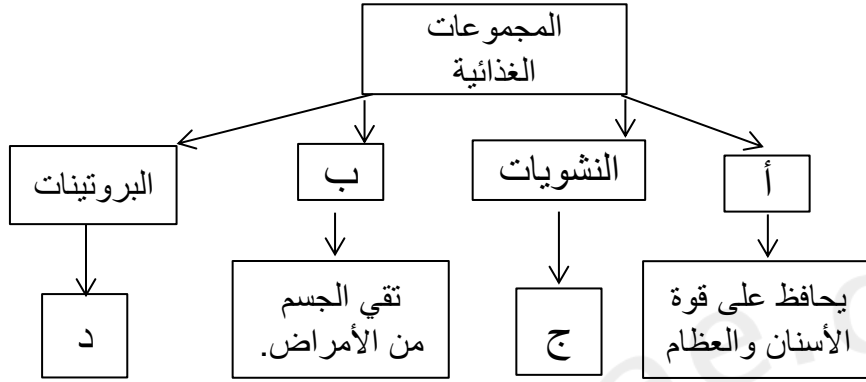
- مجموعة الخضار تقي من

- مجموعة البروتينات تساعد على

- مجموعة النشويات تعطينا

- مجموعة الألبان ومشتقاتها تحافظ على قوة و.....

١- أدرس الشكل المقابل ثم أجب عن الأسئلة التالية:-



أكتب ما يمثله الرمز في الشكل التالي:-

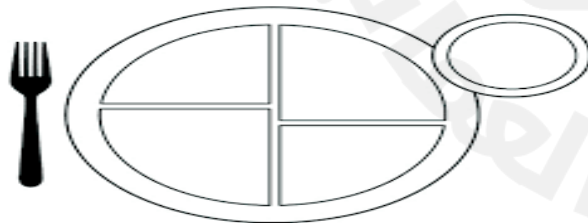
أ.....

ب.....

ج.....

د.....

- أرسم الغذاء الصحي في الصحن التالي الذي يوضح تقسيم الصحيح لكمية الغذاء الذي يجب تناوله يوميا:-



١- ضع دائرة حول الأطعمة الصحية التي يجب تناولها يوميا:-



٢- وليد يشرب القليل من الماء يوميا وأحيانا يمر يشرب الماء وشعر بألم. وذهب إلى الطبيب.
(أ)-ماذا تتوقع نتائج الفحوصات؟

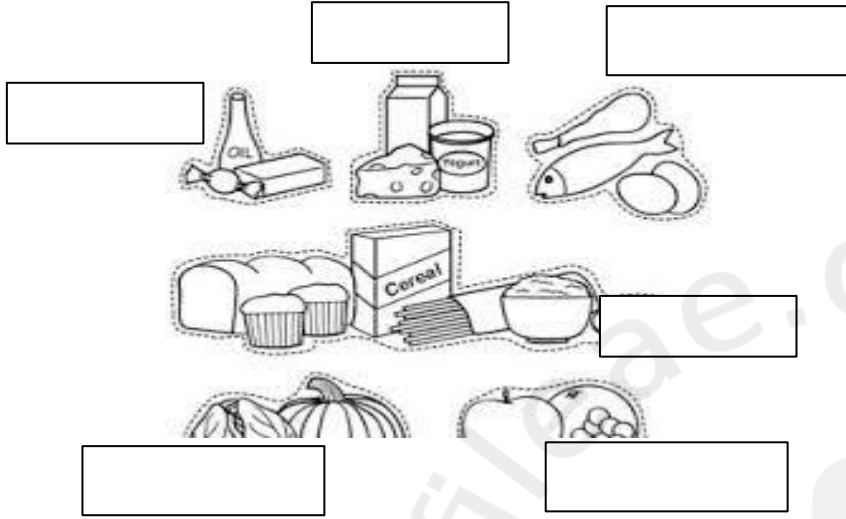


ب- ما هو ألم صالح؟



(ب) ما هي النصائح التي قدمها الطبيب لصالح؟

١- أكتب المجموعات الغذائية بما يناسبها من الصور التالية:-

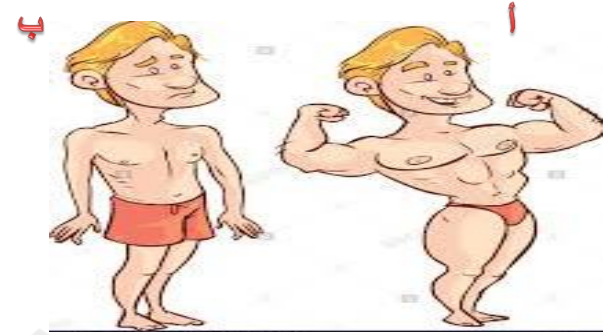


٢- أكتب قصة مفيدة وصحية للصورة التالية :-



.....
.....
.....
.....

١- قارن بين الصورتين التاليتين:-



من حيث القوة والنشاط وممارسة التمارين الرياضية و نوعية الغذاء ثم أكمل الجدول التالي:-

الشخص	القوة والنشاط	ممارسة الرياضة	نوعية الغذاء
(ب)			
(أ)			

- ثم فسر / الصورة الأولى شخص قوي البنية والصورة الثانية شخص ضعيف البنية؟

.....

- ماذا تتوقع لشخص (ب) إذا تناول الطعام الصحي ومارس التمارين الرياضية يوميا؟

.....

١- أجرى سعود دراسة على بعض المشروبات . ركزت دراسة سعود على نسبة السكر التي تحتوي المشروبات التالية:-



الماء



مشروبات غازية



عصير البرتقال



أجب عن الأسئلة التالية:-

(أ) ما هو المشروب الذي ستشير إليه دراسة سعود أن نسبة السكر عالية ؟ فسر إجابتك.....

(ب) ما هو المشروب الصحي الذي ستشير إليه دراسة سعود؟ فسر إجابتك.....

(ج) رتب المشروبات ترتيبا صحيا من (المشروب الصحي إلى المشروب الغير الصحي).

..... ، ،

(د) إذا كان نسبة السكر في  = ١٥ غم و  = ١٠ غم والماء = ٠

برأيك أيهم مشروب صحي؟ ولماذا؟.....

(هـ) أرسم رسما بيانيا بالأعمدة يوضح نسبة السكر لمشروبات التالية؟