

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



حل أنشطة درس التحدث قراءة منشور صحي من المحور الخامس رياضي صحي

[موقع المناهج](#) ← [المناهج العمانية](#) ← [الصف الخامس](#) ← [لغة عربية](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 07:03:08 2024-02-10

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



روابط مواد الصف الخامس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة لغة عربية في الفصل الثاني

[حل أنشطة درس الاستماع إعلان إذاعي من المحور الخامس رياضي صحي](#)

1

[حل أنشطة درس التحدث موقع إلكتروني](#)

2

[حل أنشطة درس الاستماع المستقبل في الفضاء](#)

3

[كتاب دليل المعلم لغتي الحميلة للمنهج الجديد](#)

4

[كتاب المادة منهج جديد](#)

5

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة لغة عربية في الفصل الثاني



قراءة منشور صحي

• تأمل المنشور الصحي، ثم أتحّد عنه مستعينًا بالأنشطة التالية:

الدليل العماني للغذاء الصحي



غذاؤك طريقك إلى صحتك



وزارة الصحة.

الدليل العماني للغذاء الصحي.

سلطنة عمان، مايو ٢٠٠٩م

٤ أوازن بين الوجبات التي أتناولها والوجبات الواردة في المنشور الصحي، ماذا ألاحظ؟

وكيف أستطيع أن أحسن من نوعية الغذاء الذي أتناوله يوميًا؟

ألاحظ أننا نتناول البيض واللبن والخبز في الفطور، والخضروات والبقول واللحوم في الغداء، والحبوب والبطاطا في العشاء.
-أحسن من نوعية الغذاء بأنني أتناول الخضروات والفواكه كثيرًا وأيضًا اللحوم واللبن والبيض لكي أحصل على جسم صحي وسليم.

٥ أتحدث عن أهمية الغذاء الصحي بالنسبة لجسم الإنسان.

الغذاء الصحي يجعل الجسم قويا ومناعته قوية لتقدر على مهاجمة الأمراض الخطيرة والفيروسات التي يمكنها أن تقضي على حياة الإنسان، والغذاء الصحي السليم يجعل الإنسان أكثر ذكاء في دراسته وتعطي له القوة على القيام بأعماله اليومية بدون تعب، لأن العقل السليم في الجسم السليم.

٦ أصنّف مع مجموعتي منشورًا صحيًا نضع له عنوانًا مناسبًا ونصوغ له جملة معبرة

عن مضمونه، ثم نتحدث عن المنشور أمام زملائنا.

٢ أتحدّثُ عنِ مكوّناتِ المنشورِ الصحيّ: (العنوان، أنواعِ الأطعمةِ الصحيّةِ، الحصصِ

اليوميّةِ من كلِّ صنفٍ، المؤسساتِ الصحيّةِ المشرفة).

*العنوان هو الدليل العماني للغذاء الصحي.

*أنواع الأطعمة الصحية هي الخبز والخضروات والفواكه واللحوم والدجاج والأسماك والبقول مثل الأرز والمعكرونة.

*الحصص اليوميّة من كل صنف هي :

١- الفواكه : ٢-٤ حصّة

٢- الخضروات: ٣-٥ حصّة

٣- لحم وسمك وبيض: ١-٢ حصّة

٤- بقول: ١ حصّة

٥- حليب وألبان: ١ حصّة

٦- حبّوب وبطاطا: ٦-١١ حصّة

*المؤسسات الصحيّة المشرفة:-

وزارة الصحة سلطنة عمان، دائرة التغذية، منظمة الصحة العالمية.

٢ أشرح العبارة: «غداؤك طريقك إلى صحتك»، وأبين رأيي فيها.

تعني أن إذا الإنسان اعتني بنفسه في الغذاء وقام بأكل كل الأطعمة المفيدة مثل الأسماك واللحوم والبيض واللبن فستكون صحته أكثر قوة مما يجعل مناعته قوية ضد أي فيروسات تدخل جسمه وتعافيه من أي مرض، لذلك فيجب علينا الأهتمام بصحتنا عن طريق أكل المأكولات المفيدة.

٣ أتحدّثُ عن الوجبات التي أتناولها يوميًا.

تناول الخضار الطازج والفواكه اللذيذة وأكل الدجاج المقلي وأشرب اللبن