

رفيق طفل ذكي، يحب الرياضة حباً كبيراً، منها: السباحة والفروسية وكرة القدم والجيدو. في مرة من المرات عاد من المدرسة ووجد أمه قد حضرت شربة عدس للغداء حينها صاح قائلاً: ما هذا! في مطعم المدرسة عدس وفي البيت عدس أيضاً؟ فردت عليه أمه: - تتدّمّر من أكله ولا تعرف فوائده فردّ رفيق: وفيم يفيدني؟ الأم: للعدس أهمية كبيرة في جعل جسمك قوياً: ضحك رسيماً قائلاً: لا أحتاج للعدس فقد أصبح جسمي قوياً لأنني أمارس رياضات متنوعة، حينها تدخل الأب الذي كان ينصت لهما «لا يا بني، لا تستهين بقيمة الغذاء، صحيح أن الرياضة مفيدة وتكسب الجسم حيوية ونشاطاً شرط أن ندعمها بالغذاء الصحي والمتنوع مثل: العدس والحليب واللحم والخضر والفواكه بمختلف أنواعها».

03 نقاط

البناء الفكري

الطعام الصحي

كرة القدم

الخضر والفواكه

1- اختر عنواناً مناسباً للنص

2- ما هي الرياضات التي يحبها رفيق؟

3- هل الرياضة كافيةٌ وحدها لتبصر الجسم قوياً؟

4- استخرج من النص:

04 نقاط

ضد كلمة: ضارة

مترادف كلمة: - تستخف =

- صنع كلمة لا تستهين في جملة مفيدة:

البناء اللغوي:

1- استخرج من النص:

اسم موصول	جمع المؤنث السالم	فعل مضارع	حرف	اسم
.....

2- استخرج من النص إحدى أخوات كان ووظفها في جملة من إنشائك.

3- اُكْتُبْ هَذِهِ الْجُمْلَةَ فِي الْمُنْتَهَى: طِفْلٌ ذَكِيٌّ ←

4- اُكْتُبْ هَذِهِ الْجُمْلَةَ فِي الْمُنْفَرِدِ: الرِّيَاضَتَانِ مُفِيدَتَانِ ←

5- عَبِّرْ عَنِ كُلِّ صُورَةٍ بِجُمْلَةٍ مُسْتَعْمِلًا: اللِّتَانِ - اللِّذَانَ - اللِّوَاتِي



الوضعية الإدماجية للتغذية الصحية دور هام في صحة الإنسان، لذا يجب الحرص عليها وتجنب الأغذية غير

صحية.

03 نقاط

أجب عن الأسئلة لتكون فقرة عن أهمية الغذاء الصحي.

1- ما هو الغذاء الصحي؟ ماذا تفعل قبل الأكل؟

2- ما هي الأغذية التي يجب أن تتناولها؟ لماذا؟

3- ما هي الأغذية التي يجب أن تتجنبها؟ لماذا؟

4- ماذا تفعل بعد الأكل للمحافظة على أسنانك؟

5- ماذا عليك أن تمارس للحفاظ على لياقة جسمك؟

6- قدم نصيحة لزملائك حولتناول الأغذية الصحية.



Handwriting practice lines with boxes for the student's name and class.