

المجال المفاهيمي : البيئة والصحة

تدرس في هذا المجال الوحدات التالية :

الوحدة 1 : المحافظة على سلامة المحيط

لتكون قادرا على :

المحافظة على سلامة المحيط (في البيت ، والطريق ، وأماكن العمل ، والأماكن العمومية بصفة عامة) .

الوحدة 2 : الاقتصاد في استهلاك الطاقة

لتكون قادرا على :

اتباع قواعد الاقتصاد في استخدام الماء، والكهرباء، ومجالات أخرى تتعلق بالاستهلاك .

الوحدة 3 : الوقاية خير من العلاج

لتكون قادرا على :

اتباع طرق الوقاية من الأمراض (النظافة ، التغذية الصحية) .

الوحدة 4 : التغذية الصحية

لتكون قادرا على :

معرفة التغذية الصحية وآثار التغذية الناقصة على صحة الفرد (التوازن الغذائي ، عناصر أخرى تتعلق بهذا المجال) .

هل تعلم أنت؟

طرق انتقال الأمراض المعدية هي: رذاذ المريض التي تخرج من فمه أو أنفه، أو ملبسه أو المياه أو الطعام، أو بعض الحشرات والحيوانات؟



المساحات الخضراء في المدن = جمال وصحة وترفيه

المفردات:

الاستهلاك

البيئة

العلاج

التلقيح

الاقتصاد

الوجبة الغذائية

الطاقة

التلوث

التبذير

الوقاية

التغذية

الوحدة 1 : المُحافظةُ على سلامة المُحيط

1- اذكرُ :



- 1 - اذكرُ بعضَ آدابِ الطُّريقِ .
- 2 - اذكرُ الأماكنَ التي أحرصُ على نظافتِها .

2- ألاحظُ (1)



- 1 - أُحدِّدُ الصُّورةَ التي تدلُّ على البيئَةِ الصَّحيَّةِ.
- 2 - أُبينُ الفرقَ بَيْنَ البيئَتَيْنِ .
- 3 - اذكرُ بعضَ الأخطارِ التي تُسبِّبُها البيئَةُ الملوَّثةُ .



- 1 - أُحَدِّدُ نَوْعَ التَّلَوِّثِ الَّذِي تُعَبِّرُ عَنْهُ الرُّسُومُ وَالصُّوْرُ .
- 2 - أُحَدِّدُ الْأَطْرَافَ الْمَسْئُوْلَةَ عَنْ جَمْعِ الْقِمَامَةِ .
- 3 - أَشْرَحُ الْأَخْطَاءَ الَّتِي تُعَبِّرُ عَنْهَا الصُّوْرُ وَالرُّسُومُ .

4 - جِهايةُ المُحيط من التلوُث مسؤولةُ الجميع



البلدية التي لا تضعُ تَنظيماً جيداً لرَمي القمامة لا تُسهم في حماية المُحيط من التلوُث . والمُواطن الذي لا يُحترم أوقات رمي القمامة، أو لا يرميها في المكان المُخصص لجمعها لا يُسهم في حماية المُحيط من التلوُث . والتلاميذ الذين يكتبون على جُدران المَدْرسة أو طاولاتها أو يزورون المساحات الخضراء ويرمون فيها فضلات أكلهم وشربهم لا يُحافظون على سلامة المُحيط . والمؤسسات الاقتصادية التي ترمي **نفايات** منتجاتها في غير المكان المُخصص لذلك لا تُحافظ على سلامة المُحيط .

شرح المفردات : **نفايات** = بقايا غير صالحة للاستعمال تضر بالصحة والمُحيط

- 1 - أُحدّد مسؤولية المُواطن على سلامة المُحيط وحمايته .
- 2 - أُحدّد مسؤولية البلدية على سلامة المُحيط وحمايته .
- 3 - أحصي تصرفات بعض التلاميذ المُضرة بسلامة المُحيط وحمايته .
- 4 - أُحدّد دوري في المحافظة على سلامة المُحيط وحمايته .

5 - المُحيط الجميل صحة



دعانا الإسلام إلى المُحافظة على نظافة المُحيط الذي نعيش فيه، فطلب من المسلمين تَنظيف ساحاتهم من الأوساخ، وجعل **إمطة الأذى** عن الطريق صدقةً وحَدراً من يلوُث أماكن الظل التي يستظل فيها الناس، أو الطرُق العمومية التي يَمرون عليها، أو منابع الماء؛ كالأبار والعيون، برمي النجاسة أو القمامة فيها لأن نظافة المُحيط يَسْمَحُ بالعيش في بيئةٍ صحيّةٍ وجميلةٍ، تُمنع انتشار الأمراض، وتُدخل البهجة والسرور على النفوس.

شرح المفردات : **إمطة الأذى** = إبعاده

- 1 - أوضّح كيف دعا الإسلام إلى المُحافظة على نظافة المُحيط الذي نعيش فيه .
- 2 - أبين فوائد نظافة المُحيط .
- 3 - أحصي بعض التصرفات التي لا تُحافظ على سلامة المُحيط .

6- أنقلُ الجدولَ على كُرَّاسي وألخص :



حماية المحيط من التلوث :

الدور الذي يقوم به :	المسؤول على حماية المحيط :
	البلدية :
	المواطن :
	التلميذ :
	مؤسسات الإنتاج :

وصايا الإسلام للمحافظة على سلامة المحيط :

7- أقومُ بهذه النشاطاتِ خارجَ قسيمي :



- 1- أزورُ المرافقَ الصحيَّة في المدرسة، وأسجِّل ملاحظاتي حول سلامتها من التلوث .
- 2- أبحثُ عن بعض الأمراض الناتجة عن تلوث المياه ، وتلوث الهواء
- 3- أسألُ عن طرقِ تطهيرِ مياهِ الآبار ، وحمايتها من التلوث .
- 4- أضعُ معَ زملائي مشروعَ إنجازِ مرحاضٍ لمدرسةٍ ريفيَّة :
- 5- أكتبُ آدابَ قضاءِ الحاجةِ في المراحيض وألتزمُ بتطبيقها .

الوحدة 2: الاقتصاد في استهلاك الطاقة

1- اذكر:



- 1 - اذكر الآية التي تبين أهمية الماء .
- 2 - ابيّن كيف اقتصد في استعمال الماء .
- 3 - اذكر بعض استعمالات الماء الدالة على تبذيره .



2- ألاحظ (1)



- 1 - أسجل الأخطاء التي تُعبّر عنها الصور .
- 2 - اذكر بعض الأسباب التي تؤدي إلى كثرة انقطاع الكهرباء .
- 3 - اذكر بعض الأجهزة التي تستهلك كميات كبيرة من الكهرباء .
- 4 - اذكر صورًا أخرى تعبّر عن ظاهرة تبذير مياه الشرب .

3 - ألاحظ (2)



فاتورة

INVOICE

FACTURE

NO. FACTURE	DATE	CLIENT	PROFESIONNEL	ADRESSE CLIENT	ADRESSE PROFESSIONNEL	DATE DE VALIDITE	MONTENTS
001 7400	02/03/2020	000000	000	000	0000 00000	000 0000	3200.00
002 7400	02/03/2020	000000	000	000	0000 00000	000 0000	3200.00
003 7400	02/03/2020	000000	000	000	0000 00000	000 0000	3200.00
MONTANT TOTAL (NET)							9600.00
MONTANT TAX (NET)							1920.00
MONTANT TOTAL (NET + TAX)							11520.00

فاتورة

FACTURE

NO. FACTURE	DATE	CLIENT	PROFESIONNEL	ADRESSE CLIENT	ADRESSE PROFESSIONNEL	DATE DE VALIDITE	MONTENTS
001 7400	02/03/2020	000000	000	000	0000 00000	000 0000	3200.00
002 7400	02/03/2020	000000	000	000	0000 00000	000 0000	3200.00
003 7400	02/03/2020	000000	000	000	0000 00000	000 0000	3200.00
MONTANT TOTAL (NET)							9600.00
MONTANT TAX (NET)							1920.00
MONTANT TOTAL (NET + TAX)							11520.00



- 1 - أبين أسباب ارتفاع ثمن استهلاك الماء والكهرباء .
- 2 - أذكر التدابير التي تجعل الثمن منخفصاً .
- 3 - أبين كيف أشارك في اقتصاد استهلاك الماء والكهرباء .

4 - حسن استعمال الطاقة



إن انقطاع التيار الكهربائي يُسبب لنا خسائر كثيرة، منها فساد المواد الاستهلاكية الموضوعة في الثلاجات، وتعطل المؤسسات والمصانع عن الإنتاج. كما يُسبب انقطاع الماء مشاكل أكثر ضرراً. لذلك وجب حسن استعمالها، مثل: إطفاء المصابيح الكهربائية في الطرق العمومية نهائياً، إلا في حالة إصلاح العطب. وفي المدرسة يجب الانتباه إلى إطفاء المصابيح المشتعلة في الأقسام أو الأروقة ودورات المياه بعد شروق الشمس، أو مغادرة المدرسة، وعدم استعمال أجهزة التدفئة التي تشتغل بالكهرباء إلا عند الضرورة. أما تحسين استعمال الماء فيتم بإصلاح قنوات التوزيع عبر الشوارع والطرق وبإصلاح الحنفيات التي أصابها العطب، وتجنب تبذير استعماله في احتياجاتنا اليومية.

شرح المفردات : مواد استهلاكية = مثل اللحوم، الألبان، الجبن، الأسماك .
الأروقة = المساحات المغطاة ليحتمي فيها التلاميذ من حر الشمس أو نزول المطر
العطب = التلف والفساد

- 1 - أخصي بعض الأضرار التي يسببها انقطاع الكهرباء والغاز، والماء .
- 2 - أخصي تدابير حسن استعمال الكهرباء والماء .
- 3 - أتصور خطورة الضرر الناتج عن انقطاع الماء والكهرباء .

5 - تَجَنُّبُ التَّبْذِيرِ فِي اسْتِهْلَاكِ الطَّاقَةِ



إِنَّ اقْتِصَادَنَا فِي اسْتِهْلَاكِ طَاقَةِ الْكَهْرَبَاءِ وَالْمَاءِ فِي الْمَنَازِلِ وَالْمَدَارِسِ وَالْمُؤَسَّسَاتِ الْأُخْرَى يَعُودُ عَلَيْنَا بِالْفَائِدَةِ وَالْمَنْفَعَةِ؛ فَهِيَ نَحَافِظُ عَلَى مَنَافِعِ الطَّاقَةِ الَّتِي تَجْعَلُنَا نَتَمَتَّعُ بِحَيَاةِ الرَّفَاهِيَّةِ. كَمَا يُوفِّرُ عَلَيْنَا مَبَالِغَ مَالِيَّةٍ كَبِيرَةٍ، نَحْتَاجُ إِلَيْهَا فِي حَيَاتِنَا الْعَامَّةِ.

فَكُلُّ عَائِلَةٍ تَتَجَنَّبُ التَّبْذِيرَ فِي اسْتِهْلَاكِ الطَّاقَةِ تُقَلُّ مِنْ ثَمَنِ فَاتُورَةِ الْاسْتِهْلَاكِ، وَتُسَهِّمُ فِي الْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا. أَمَّا التَّبْذِيرُ وَاللَّامِبَالَةُ فَسُلُوكٌ يُحَارِبُهُ الدِّينُ الْإِسْلَامِيُّ فِي كُلِّ شَيْءٍ .

وَمِنْ مَظَاهِرِ تَبْذِيرِ الْمِيَاهِ، تَرْكُهَا تَسِيلُ عِنْدَمَا نُنْتَهِي مِنْ غَسْلِ أَطْرَافِنَا، أَوْ مَلَابِسِنَا أَوْ سَيَّارَاتِنَا . وَالَّذِي يَغْسِلُ سَيَّارَتَهُ بِاسْتِعْمَالِ الدَّلْوِ وَالْمِنْشَفَةِ لَا يَسْتِهْلِكُ الْمَاءَ كَثِيرًا مِثْلَ الَّذِي يَسْتَعْمِلُ الْأَنْبُوبَ مُبَاشَرَةً مِنَ الْحَنْفِيَّةِ .

شرح المفردات : **حياة الرفاهية = حياة النعمة والخير واليسر،**

التبذير = هو الاستهلاك الذي لا تدعو الحاجة إليه

1 - أُبَيِّنُ فَائِدَةَ اقْتِصَادِنَا فِي اسْتِهْلَاكِ الطَّاقَةِ .

2 - أَوْضَحُ حَيَاةَ الرَّفَاهِيَّةِ الَّتِي تُوفِّرُهَا لَنَا الطَّاقَةُ .

3 - أُبَيِّنُ أَضْرَارَ التَّبْذِيرِ فِي اسْتِهْلَاكِ الطَّاقَةِ .

4 = أَدْكُرُ أَمِثْلَةً عَنِ تَبْذِيرِ اسْتِهْلَاكِ الْمَاءِ .

6- أنقل الجدول على كرأسي وألخص :



الاقتصاد في استهلاك الطاقة :

التدابير العملية للاقتصاد في استهلاكها	حاجة الناس إليها	نوع الطاقة
.....		الماء
.....		الكهرباء
.....		الغاز
.....		
.....		
.....		

7- أقوم بهذه النشاطات خارج قلمي :



- 1- أزور مصلحة الغاز والكهرباء وأسجل بعض النصائح التي تقدمها
لذباتنها لتجنب التبذير .
- 2- كما أزور مصلحة توزيع المياه وأسجل بعض النصائح التي تقدمها
لذباتنها لتجنب التبذير .
- 3- أعمل في البيت بقول النبي صلى الله عليه وسلم :
(أَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ وَخَمَرُوا الْإِنَاءَ وَأَطْفِئُوا الْمِصْبَاحَ)
شرح المفردات : **أوكوا** = أربطوا بالخيط، **السقاء** = وعاء من جلد يبرد فيه الماء في الجو،
خَمَرُوا = غطوا .

الوحدة 3 : الوقاية خيرٌ من العلاج

1- أتذكرُ :

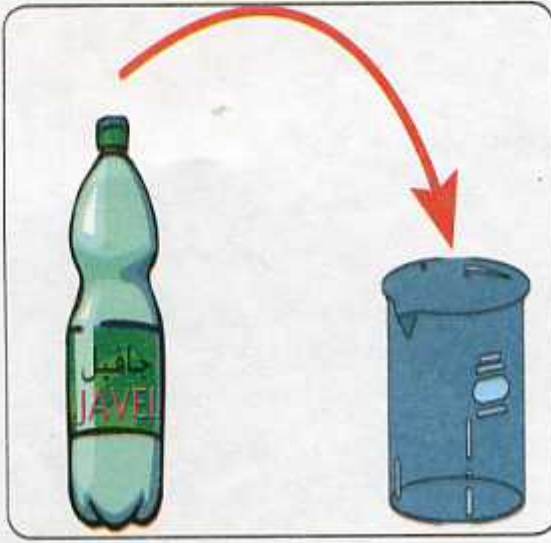


- 1 - الأخطار التي تقع في المدرسة، والمنزل، والشارع .
- 2 - أبين بعض طرق الوقاية للتقليل من هذه الأخطار .

2- ألاحظ (1)



- 1 - أبين الخطر الذي قد يتعرض له الطفل الذي يلمس الكلب .
- 2 - أبين التصرف المطلوب ممن عندهم كلب في المنزل .
- 3 - أتخيل أسئلة الطبيبة عن أسباب ألم المريضة .



- 1 - أُبَيِّنُ طُرُقَ تَطْهِيرِ الْمِيَاهِ .
- 2 - أَحْصِي بَعْضَ الْأَمْرَاضِ الَّتِي يُسَبِّبُهَا الْمَاءُ الْمُلَوَّثُ .
- 3 - أُبَيِّنُ فَائِدَةَ تَطْعِيمِ الْأَطْفَالِ فِي الصَّغَرِ .
- 4 - أُبَيِّنُ السُّلُوكَ الَّذِي أَسْلُكُهُ عِنْدَمَا أَشْتَرِي مَوَادَّ غِذَائِيَّةً مُصْنَعَةً .

4 - الوقايةُ حفاظ على الصّحة



- الكثير من الأمراض تنتقل إلى الإنسان عن طريق بعض الحيوانات، منها: الكلبُ المُشرّد الذي ينبغي عدم الاقتراب منه، لكي لا يعضنا بأنياه أو يلمسنا بجسمه . وإذا لعق الكلبُ جسمنا بلسانه أو شرب من ماعون نستعمله، وجب علينا تنظيف أثر ذلك جيّدًا؛ بغسله عدّة مرّات مع إضافة موادّ مُطهّرة إليه، كالجافيل والصابون وغيرهما، فإن لم نجد ذلك نستعمل التراب مع الماء . ومنها أيضًا: بعض الحيوانات والحشرات الضّارة من خلال اتّصالها بالمواد الغذائية العارية التي نتناولها، أو بالأواني التي نأكل منها قبل تنظيفها جيّدًا. وللوقاية من الأمراض المُعدية التي تنتقل إلى الإنسان بسُرعة، بواسطة الاتصال المباشر، أو الملابس أو الحشرات، يطعمُ الطفل بواسطة حقن التّطعيم، أو قطراته في تواريخ مُحدّدة من عُمره لحمايته من خُطورة الإصابة بها.

شرح المفردات: المُشرّد = الذي ينتقل في الشوارع والطرق وحده،

لعابه = بلل لسانه، لعق = لِحس بلسانه، ماعون = صحن وغيره

الأمراض المُعدية = التي تنقل من شخص إلى آخر عندما يلمسه أو يقترب منه أو يستعمل

شيئا استعمله المريض

- 1 - أُسمي الأمراض التي ينقلها الكلبُ إلى الإنسان.
- 2 - أوضّح كيف تنتقل هذه الأمراض إلى الإنسان .
- 3 - أشرح كيف تنقل بعض الحيوانات الضّارة والحشرات الأمراض إلى الإنسان .
- 4 - أبين كيف نحمي أنفسنا من هذه الأمراض .

5 - طرق الوقاية من الأمراض



طُرُقُ الوقاية من الأمراض كثيرةٌ منها: غَسْلُ الخُضْرُ والفواكه **الطازجة** بالمياه التي تُضَافُ إليها قَطْرَاتٌ مِنَ الجافيل، وَيُسْتَحْسَنُ أَنْ تَبْقَى فِي المَاءِ مُدَّةً ثلاثين دقيقةً للقضاء على **الجراثيم** التي قَدْ تكونُ **عالقةً بها**، وغسل اليدين بالماء والصابون قَبْلَ تناولِ الطعامِ أو لَمْسِهِ، وتطهيرِ مياهِ الشُّرْبِ التي نشكُّ في طهارتها بغليها على النار مُدَّةَ عشرِ دقائق، أو نضيفُ إليها قَطْرَاتٍ مِنَ الجافيل قَبْلَ شُرْبِها أو استعمالها. وَعِنْدَما نَسْتَهْلِكُ المَوادَّ الغِذائيةَ **المُصَبَّرةَ**، كَعَلْبِ الطماطم والمعجون والسردين والياغورت والمُرَبِّي والجُبْنِ يَجِبُ عَلَيْنَا الانتباهُ إِلَى مَعْرِفَةِ مُدَّةِ صلاحيتها، لِكَيْ لا نُصابَ بالتَّسَمُّمِ الغِذائِيِّ .

شرح المفردات: **طازجة** = جديدةٌ وحديثةٌ، **الجراثيم** = الميكروبات (حيوانات مضرّة بالصحة لا تراها العين)، **عالقةً بها** = متمسكةً بها، **المُصَبَّرة** = المحفوظة في العلب لوقت مُحدّد للوقاية من الفساد.

- 1 - أُحْصِيَ طُرُقَ الوِقايَةِ الَّتِي عَرَفْتُها .
- 2 - أُبَيِّنُ طُرُقَ تَطْهِيرِ المِياهِ الَّتِي نَشكُّ فِي تَلوُّوثِها .
- 3 - أَذْكَرُ بَعْضَ الأَمراضِ الَّتِي تَنْتَقِلُ إِلَى الإنسانِ عَن طَرِيقِ المِياهِ .
- 4 - أُبَيِّنُ كَيْفَ يَحْدُثُ التَّسَمُّمُ الغِذائِيُّ لِلإنسانِ .
- 5 - أُبَيِّنُ ما يَجِبُ فِعْلهُ قَبْلَ تَنَاولِ المَوادِّ المُصَبَّرةِ .

6- أنقل الجدول على ترأسي وألخص :



الوقاية خير من العلاج

طرق الوقاية :

	استعمال المياه : استهلاك الخضر والفواكه : المواد الغذائية المصنعة : الكلاب والقطط : الحيوانات والحشرات الضارة :
--	---

طرق العدوى :

نوع المرض	طريقة انتقاله إلى الإنسان	طرق الوقاية منه
..... و.....	- الحيوانات (الكلب)	
.....	- الحشرات (الذباب)	
..... و.....	- المياه (الملوثة)	
.....	- المواد الغذائية المصبرة التي انتهت مدة صلاحيتها	

7- أقوم بهذه النشاطات خارج قلمي :



1- أعاين الآبار والعيون القريبة مني لأسجل مظاهر التلوث القريبة منها .

2- أعمل دائماً بوصية الحديث النبوي الشريف :

(لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ، ثم يغتسل منه) (رواه مسلم)

3- أحرص على تغطية الأواني قبل النوم . لأن الرسول صلى الله عليه

وسلم قال : (غطوا الإناء وأوكوا السقاء) (رواه مسلم والبخاري)

الوحدة 4 : التغذية والصحة

1- أتذكرُ :



- 1 - أتذكرُ مجموعاتِ الأغذية الثلاث .
- 2 - وأذكرُ مثلاً عنْ أغذية الطاقة .
- 3 - و مثلاً عنْ أغذية النُّمو .

2- ألاحظ (1)



- 1 - أتخيّلُ سببَ مَرَضِ الطِّفْلِ .
- 2 - أقارنُ بينَ الطِّفْلِ والطفليْنِ في الحَالَاتِ التَّالِيَةِ :
 - أ - نَحَافَةُ الجِسمِ .
 - ب - الحَيَوِيَّةُ والنَّشَاطُ .
 - ج - تَشَوُّهُ الجِسمِ .



أغذية الحماية

أغذية الطاقة

أغذية النمو



1 - أكتب أسماء المأكولات التي تتناولها البنت .

2 - أصنفها في ثلاث مجموعات :

مصدر حيواني - مصدر نباتي - مصدر معدني

3 - أكتب أنواع الأغذية في الصورة الثانية .

4 - أصنفها في ثلاث مجموعات :

أغذية النمو - أغذية الطاقة - أغذية الحماية .

5 - أسمى النوع الناقص في وجبة البنت .

4 - احترام قواعد التغذية الصحية



– يتناول الإنسان ثلاث وجبات غذائية يوميًا، يُنصح بأن تكون في أوقات منتظمة . وتحتوي الوجبة الغذائية الصحية على أغذية متنوعة، ذات مصادر مختلفة: حيوانية ، نباتية ، ومعدنية .
– وينبغي للإنسان أن يتقيد بالعادات الحسنة في الأكل، كالمضغ الجيد، وعدم السرعة، وتصغير اللقمة، وتجنب المجهود العضلي بعد الأكل، وعدم الإفراط في الأكل في وجبة العشاء .

شرح المفردات : وجبة = أكلة .

- 1 – أبين أوقات الوجبات الثلاث في اليوم .
- 2 – أذكر مصادر الغذاء الذي يتناوله الإنسان .
- 3 – أبين نتائج التغذية الناقصة على صحة الفرد .
- 4 – أشرح قواعد التغذية الصحية .

5 - أهمية الغذاء المتوازن



– والوجبة الغذائية المتوازنة هي الوجبة الكاملة، التي تحتوي على أغذية النمو، وعلى أغذية الطاقة، وعلى أغذية الحماية، وتوفر للجسم كل ما يحتاجه من نمو ونشاط ووقاية . ومن أغذية النمو اللحوم والأسماك والبيض، ومن أغذية الطاقة التي تمنح الجسم حيوية ونشاطًا، العجائن والفواكه الجافة والأرز والزيوت . وأما الخضروات ذات الأوراق الخضراء والفواكه الطازجة فإنها تساعد على حماية الجسم من بعض الأمراض .

- 1 – أعرّف الوجبة الغذائية المتوازنة .
- 2 – أخصي بعض أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الحماية .
- 3 – أذكر أمثلة عن الفواكه الجافة، وأمثلة عن الفواكه الطازجة وأمثلة عن الخضروات ذات الأوراق الخضراء .

6- أنقل الجدول على كرّاسي وألخص :



التغذية الصحية

1- أصنّف الموادّ الغذائية التالية حسب مصدرها :

الفواكه - الملح - السمك - اللبن والحليب - الخضّر - زيت الزيتون
- العجين - الرّمان - الخبز - العسل - العدس - السلاطة

مصدر نباتي	مصدر حيواني	مصدر معدني

2- مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة :

منّ أغذية الحماية والصيانة :	أغذية الطاقة :	أغذية النمو :
- السلاطة	- الخبز	- اللحم

7- أقومُ بهذه النّشاطاتِ خارجِ قسسي :



أصنّف الموادّ الغذائية التي أتناولها (في المَطعم أو المَنزل) خلال أسبوعٍ
في ثلاث مجموعات :

- أغذية نمو :

- أغذية طاقة :

- أغذية حماية :

6- أنقل الجدولَ على كُرَاسي وألخص :



التغذية الصحية

1- أصنّف الموادّ الغذائية التالية حسب مصدرها :

الفواكه - الملح - السمك - اللبن والحليب - الخضّر - زيت الزيتون
- الجبن - الرّمّان - الخبز - العسل - العدس - السلاطة

مصدر نباتي	مصدر حيواني	مصدر معدني

2- مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة :

من أغذية الحماية والصيانة :	أغذية الطاقة :	أغذية النمو :
- السلاطة	- الخبز	- اللحم

7- أقومُ بهذه النّشاطاتِ خارجِ قسسي :



أصنّف الموادّ الغذائية التي أتناولها (في المَطعم أو المَنزل) خلال أسبوعٍ
في ثلاث مجموعات :

- أغذية نمو :

- أغذية طاقة :

- أغذية حماية :

الوحدة 5: الوحدة الإدماجية

1 أضح كل كلمة في مكانها:

مصادر - متوازنة - النشاط - الأمراض - صحية - الرفاهية - تلوث التبذير
واللامبالاة - التطعيم - المياه - الجافيل

= تَتِمُّ الْمُحَافَظَةُ عَلَى سَلَامَةِ الْمُحِيطِ بِمُحَارَبَةِ الْبَيْئَةِ، فِي الْمَنْزِلِ،
وَالشَّارِعِ، وَأَمَاكِنِ الْعَمَلِ وَالدرَاسَةِ، لِأَنَّ حِمَايَةَ الْبَيْئَةِ مِنَ التَّلَوُّثِ يَجْعَلُهَا
= وَالطَّاقَةَ أَنْوَاعٍ كَثِيرَةً تَوْفُرُ لِلإِنْسَانِ حَيَاةً، وَحُسْنُ اسْتِعْمَالِهَا يُفَرِّضُ عَلَيْنَا
تَجَنُّبَ وَلِلوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ طَرِيقَ كَثِيرَةً مِنْهَا: غَسْلُ الْخَضِرِ وَالْفَوَاكِهَ
الطَّازِجَةِ قَبْلَ أَكْلِهَا وَتَطْهِيرَ بِإِضَافَةِ قَطْرَاتٍ مِنْ أَوْ غَلِّئِهِ عَلَى النَّارِ،
وَاسْتِعْمَالَ فِي الصِّغَرِ لِحِمَايَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْمُعْدِيَةِ.
وَالجِسْمُ يَحْتَاجُ إِلَى الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى مُكَوِّنَاتٍ مِنْ
مُخْتَلِفَةٍ. وَالوَجِبَةُ الْغِذَائِيَّةُ الْمُتَوَازِنَةُ هِيَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى عُنَاصِرٍ غِذَائِيَّةٍ
لِأَنَّ الْوَجِبَةَ النَّاقِصَةَ لَا تَحْمِي الْجِسْمَ مِنْ وَلَا تَمُنِّحُهُ

2 أوظف:

- 1 - أُحْصِي التَّدَابِيرَ الَّتِي أَقَوْمُ بِهَا لِتَجَنُّبِ تَبْذِيرِ اسْتِهْلَاكِ الْكَهْرَبَاءِ .
- 2 - أُحْصِي التَّدَابِيرَ الَّتِي أَقَوْمُ بِهَا لِتَجَنُّبِ تَبْذِيرِ الْمَاءِ .
- 3 - أَبِين سَبَبَ الْأَمْرَاضِ التَّالِيَةِ :

- 1 - مَرَضُ الرَّبْوِ (الضِّيْقَةُ) ، 2 - التَّيْفُوئِيدُ ، 3 - الْكَوْلِيرَا ،
- 4 - التَّسَمُّمُ الْغِذَائِيُّ ، 5 - الْكَيْسُ الْمَائِيُّ .

- 4 - أحصي بعض التصرفات التي تُضر بالبيئة والصحة :
- في الغابة - على شاطئ البحر - في الحدائق العامة - في الطريق والشارع .
- 5 - أبين بعض أسباب التلوث الهوائي في المُدن الكبرى، وفي بعض مناطق الجنوب الجزائري .

3 أسببي بعض الأمراض التي تنقل بالطرق التالية:

- 1 - مُلامسة جسم المريض أو منديله :
- 2 - الفأر :
- 3 - الكلب المشرد :
- 4 - المياه الملوثة :
- 5 - مأكولات انتهت مدة صلاحيتها :

4 أمارس:

- أرسّم مصباحًا مشتعلًا وأكتب تحته شعارًا يدعو إلى اقتصاد استهلاك الطاقة الكهربائية .
- أبين علامات فساد الأغذية المُصنّعة :
- 1 - المَحفوظة في العَلَب : (معجون الطماطم، مُربى المشمش، عُلَب الياغورت)
 - 2 - والمَحفوظة في الأكياس : (معكرون، أنواع البسكويت)