

الوحدة الخامسة

غذائي

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa



الْمَاء

مِنْ أَيْنَ نَحْصُلُ عَلَى الْمَاءِ؟

الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:

- الْمَاء.
- مَصْدَر.

نَحْصُلُ عَلَى الْمَاءِ مِنْ مَصَادِرٍ مُتَعَدِّدَةٍ:





مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ انْقَطَعَ الْمَاءُ؟ 

الْمَاءُ مُهِمٌّ: 



الوحدة الخامسة

غذائي

أَسْتَخْدِمُ الْمَاءَ فِي:



يَحْتَوِي كُلُّ شَرَابٍ أَوْ طَعَامٍ عَلَى الْمَاءِ، أَعْطِي أَمْثَلَةً عَلَى ذَلِكَ؟

التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ



لِمَ نَكْثِرُ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

.....



الوحدة الخامسة

غذائي

أَتَجَنَّبُ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةَ أَثْنَاءَ الشُّرْبِ. ❁



أُحَافِظُ عَلَى الْمَاءِ وَلَا أُسْرِفُ فِيهِ. ❁





حِفْظُ الْمَوَارِدِ الطَّبِيعِيَّةِ لِلْمِيَاهِ وَاجِبٌ وَطَنِيٌّ وَإِنْسَانِيٌّ.
وَلِتَحْقِيقِ الرُّؤْيَا الْوَطَنِيَّةِ ٢٠٣٠ تَمَّ إِطْلَاقُ الْبَرْنَامِجِ الْوَطَنِيِّ
لِتَرْشِيدِ اسْتِهْلَاكِ الْمِيَاهِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ (قَطْرَة).



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

حَافِظِي عَلَى الْمَاءِ تَحْقِيقًا لِرُّؤْيَا بِلَادِنَا ٢٠٣٠. 

قُولِي (بِسْمِ اللَّهِ) قَبْلَ الشُّرْبِ وَ(الْحَمْدُ لِلَّهِ) بَعْدَهُ. 

هَيَّا
نَمْرَحْ

❀ أَضْعُ عَلَامَةً (❌) تَحْتَ الرُّسُومِ الَّتِي فِيهَا هَذَرُ لِلْمَاءِ :



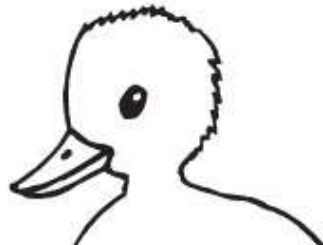
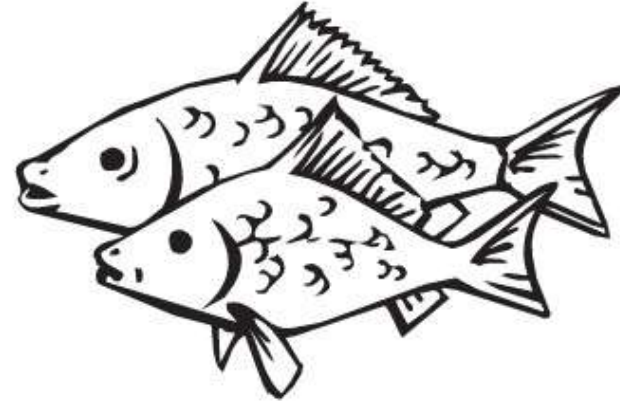
❀ أَضَعُ عَلَامَةً (✓) تَحْتَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ، وَعَلَامَةً (✗) تَحْتَ التَّصَرُّفِ الْخَاطِئِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ :

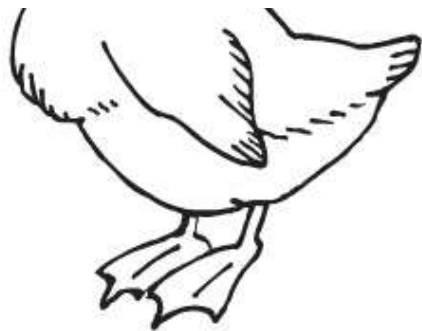


الوحدة الخامسة

غذائي

أَلُونُ الْأَشْيَاءَ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ:





رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

الْحَلِيب

مِنْ أَيْنَ نَحْصُلُ عَلَى الْحَلِيب؟

المفاهيم الرئيسة:
• الحليب الطازج.
• الحليب المعبأ.

مَصَادِرُ الْحَلِيب

نباتي



حيواني



الوحدة الخامسة

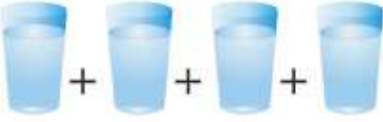
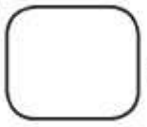
غذائي



مِنْ أَنْوَاعِ الْحَلِيبِ:



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَتِي أُحَدِّدُ الْفَرْقَ بَيْنَ الْحَلِيبِ الطَّازِجِ
وَالْحَلِيبِ الْمُعَلَّبِ.

أَحْتَاجُ إِلَى  =  أَكْوَابٍ مِنَ الْحَلِيبِ يَوْمِيًا. 

يَدْخُلُ الْحَلِيبُ فِي إِعْدَادِ بَعْضِ أَصْنَافِ الطَّعَامِ، مِثْلُ: 



أَذْكُرِي بَعْضَ الْأَصْنَافِ الَّتِي يَدْخُلُ الْحَلِيبُ فِي إِعْدَادِهَا.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأب/ الأم :

ناقش ابنتك في السلوك الصحيح والخاطئ في الرسومات الآتية:





لَمْ تُضَافْ نَكَهَاتٌ مُخْتَلِفَةٌ لِلْحَلِيبِ؟



أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ*



فَوَائِدُ الْحَلِيبِ يَغْرِفُهَا اللَّبِيبُ
يُنْصَحُنَا بِشُرْبِهِ صَدِيقُنَا الطَّبِيبُ

أَحَبُّ أَنْ أَطْلُكُهُ دَوْمًا وَأَنْ أَشْرَبَهُ

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأب/ الأم :

ساعدِ ابنتك في إعدادِ أحدِ الأصنافِ الآتية :

شَرَابَ الْحَلِيبِ :



الْحَلِيبَ مَعَ الْعَسَلِ :

أَقُومُ نَفْسِي:

نعم لا

☐ ☐

أَشْرَبُ الْحَلِيبَ كُلَّ صَبَاحٍ.

☐ ☐

أَضِيفُ السُّكَّرَ بِكَثْرَةٍ إِلَى الْحَلِيبِ.

☐ ☐

أَتَنَاوَلُ الْحَلِيبَ فِي الْمَدْرَسَةِ.

☐ ☐

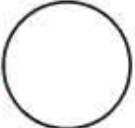
أَذْكُرُ اسْمَ اللَّهِ قَبْلَ الشُّرْبِ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

الوحدة الخامسة

غذائي

هَيَّا
نَمْرَحْأرسمُ  حولُ مُنتَجاتِ الحَلِيبِ: 

أَبْحَثْ عَنِ الْكَلِمَةِ الْمَطْلُوبَةِ مِنْ خِلَالِ إِيجَادِ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ :

الْحَرْفِ الْأَوَّلِ مِنَ الرَّوْبِ.

الْحَرْفِ الثَّانِي مِنَ الْعَنْبِ.

الْحَرْفِ السَّادِسِ مِنَ التُّفَّاحِ.

الْحَرْفِ الثَّانِي مِنَ الْجُبْنِ.

الْحَرْفُ الْخَامِسُ مِنَ الْبَطِيخِ.
الْحَرْفُ الرَّابِعُ مِنَ الزُّبْدَةِ.

.....الكَلِمَةُ:

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

الفواكه والخضراوات

ماذا يُباع في هذا المحلّ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الفواكه.
- الخضراوات.





أُسَاعِدُ الْبَائِعَ فِي وَضْعِ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْفَوَاكِهِ
وَالْخَضِرَاوَاتِ فِي سَلَّتِهَا الْمُنَاسِبَةِ .



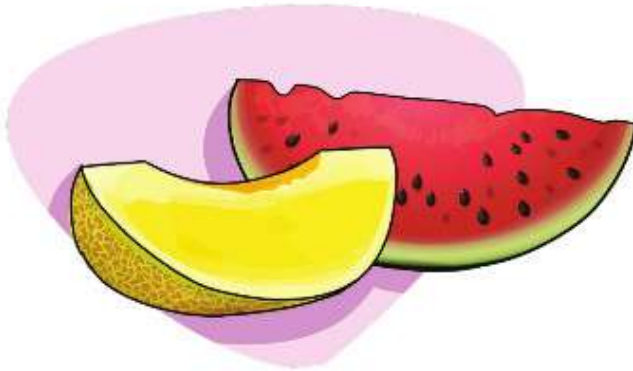
الْفَوَاكِهُ أَنْهَاءً، مِنْهَا:

الوحدة الخامسة

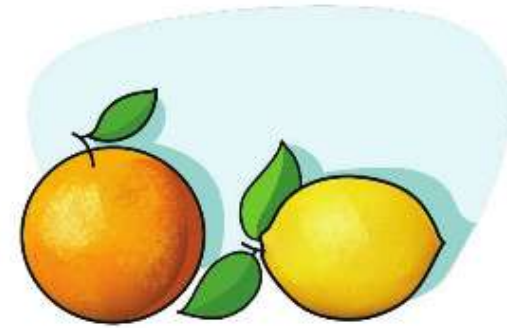
غذائي

تَظْهَرُ الْفَوَاكِهُ فِي مَوَاسِمٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْعَامِ.

فِي فَصْلِ الصَّيْفِ مِثْلُ:



فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ مِثْلُ:





أي الخضراوات تفضلين؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يُمْكِنُنِي تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ:

مِفْهَمَةٌ

مَطَاهَاةٌ

طَانَحَةٌ

الوحدة الخامسة

غذائي



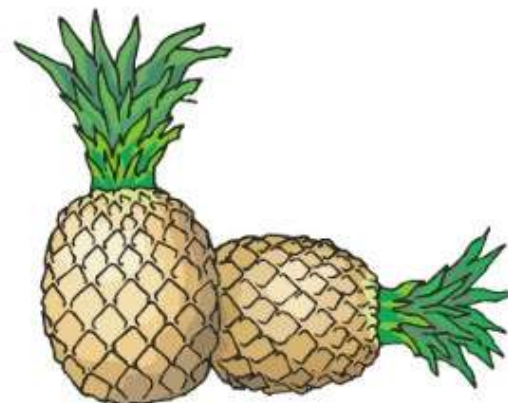
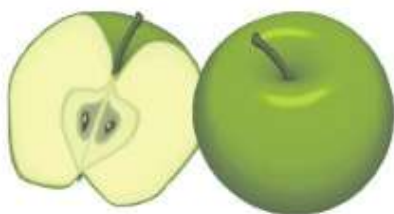
أَلصِقْ صُورَةً وَاحِدَةً لِنَوْعٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ أَوْ الْخَضِرَاوَاتِ
يُمْكِنُ أَنْ يُؤْكَلَ طَازِجاً أَوْ مَطْهَياً أَوْ مُجَفَّفاً.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

هَيَّا نَمْرَحْ

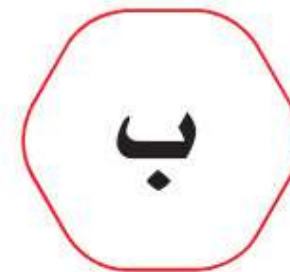
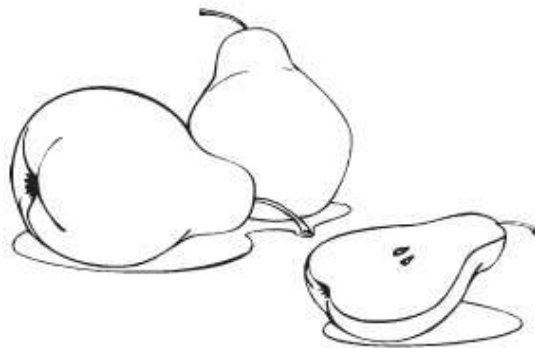
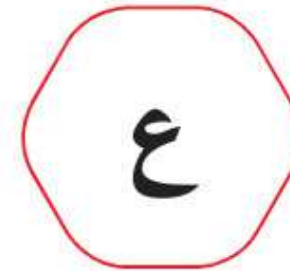
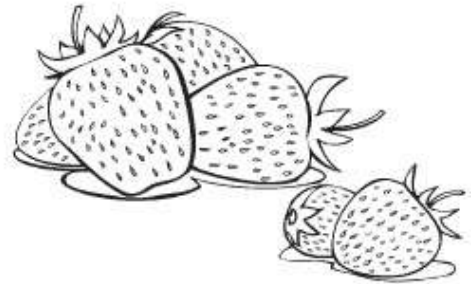
أَرْسُمْ  تَحْتَ الْفَوَاكِه، وَ  تَحْتَ الْخَضِرَاوَات:



الوحدة الخامسة

غذائي

أَصِلُ الْفَوَاكِهَ بِأَوَّلِ حَرْفٍ مِنْ اسْمِهَا، ثُمَّ أَلَوْنُهَا :



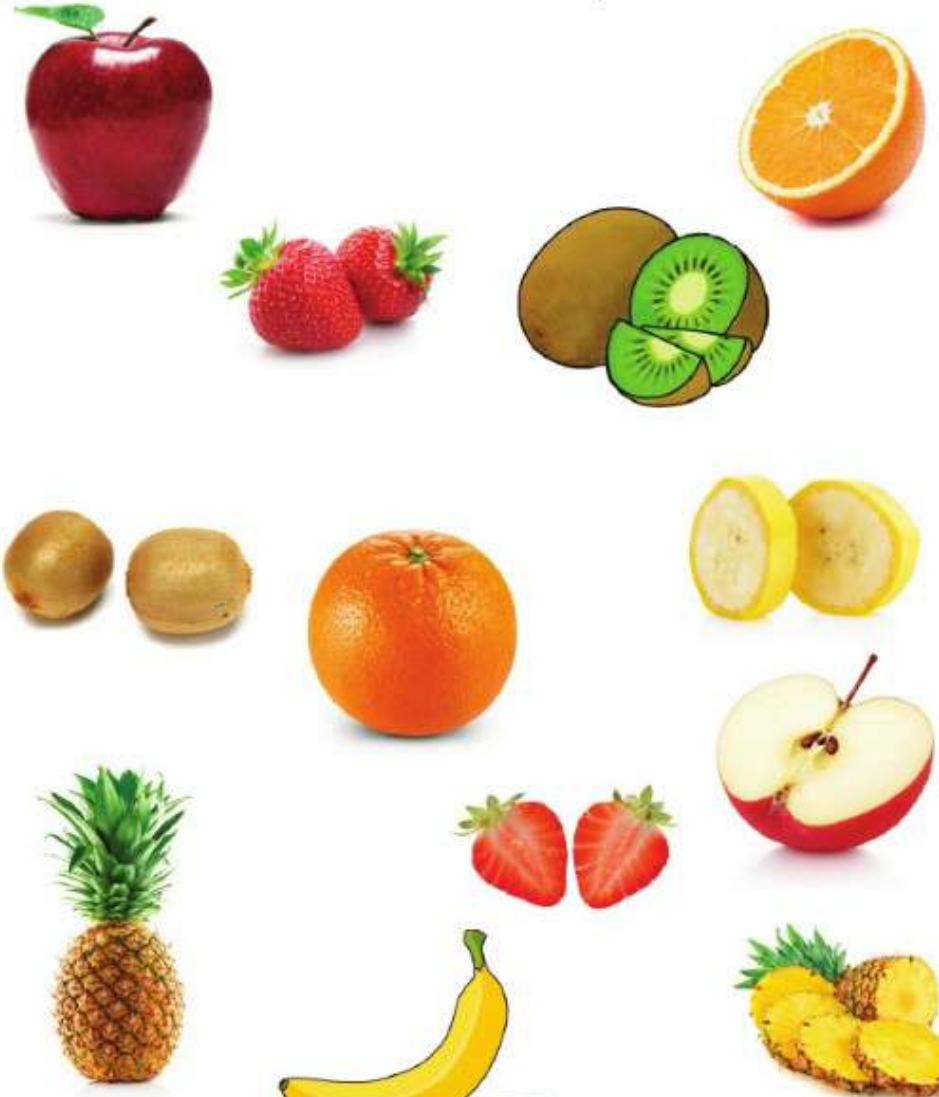
اكتشفي ثلاثة أنواع من الفاكهة، ناقصة في الصورة الثانية لتصبح مثل مجموعة الفواكه في الصورة الأولى:



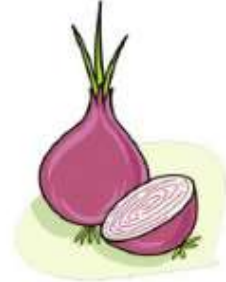
الوحدة الخامسة

غذائي

٤ أصل القِطْعِ الأَتِيَةِ بِفَاكِهَتِهَا :



أَرْسُمِي دَائِرَةَ حَوْلَ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تُوَكِّلُ أَوْ تَطْهَي بِقَشْرِهَا.



رابط الدرس الرقمي



www.iem.edu.sa

وَجْبَةُ الْفُطُور

كَمْ وَجْبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْمِ؟

الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:
• الْفُطُور.





لِمَ تُعَدُّ وَجِبَةُ الْفُطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ وَالضَّرُورِيَّةِ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِبِ.
٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَةُ الذَّاكِرَةِ.

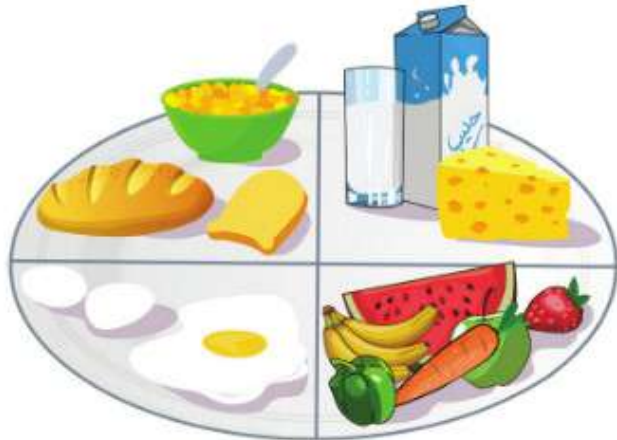
تَنَاوُلُ الْفُطُورِ
صَبَاحًا



مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الْفُطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟



أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فُطُورٍ صَحِيَّةً مُتَنَوِّعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ وَالْحُبُوبِ، وَالْفَوَاكِهَ وَالْخَضَرَاوَاتِ.





إِخْتَارِي مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صَحِيَّةٍ
وَمُتَنَوِّعَةٍ :



تَنَاوُلُ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُغْنِي عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ قَبْلَ الذَّهَابِ لِلْمَدْرَسَةِ .





اِكْتَشَفِي الْخَطَأَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ:



إرشادات عامة

يَجِبُ أَنْ يَخْتَوِيَ فُطُورُكَ عَلَى الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا.

❁ لَا تَضَعِي وَجْبَتَكَ الْمَدْرَسِيَّةَ مَعَ كُتُبِكَ.

[illegible]

الوحدة الخامسة

غذائي

هيا
نمرح

أُخْتَارُ وَجِبَةَ الْفُطُورِ الصَّحِيَّةَ :



أرسم دائرة حول الصورة الصحيحة :



أرسم وجبتي المفضلة :

