

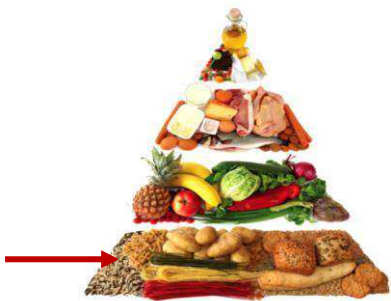
مدرسة ذكور دير البلح الابتدائية (أ)
ورقة عمل تقويمية (١)
للفصل الرابع الفصل الدراسي الأول ٢٠١٩-٢٠٢٠م

وكالة الغوث الدولية
دائرة التربية والتعليم _ غزة
منطقة دير البلح والمغازي التعليمية

المادة: العلوم والحياة الوحدة الأولى: أجهزة جسم الإنسان. اسم الطالب: _____ اليوم: _____ التاريخ: ____/____/____ م توقيع ولي أمر: _____	العلامة من 20 / التقدير: ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول - غير مرضٍ
---	--

السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يلي: (٦ درجات)

١) أفضل مصدر للبروتينات:	أ- الفواكه والخضروات	ب- اللحوم والأسماك	ج- المكرونة والبطاطا	د- الزبدة والزيت
٢) الخضروات والفواكه من مجموعة أغذية:	أ- الطاقة	ب- البناء	ج- الوقاية	د- جميع ما سبق صحيح
٣) يحصل جسم الإنسان على الطاقة اللازمة له من:	أ- الماء	ب- الطعام	ج- الملابس الصوفية	د- التمرينات الرياضية
٤) أي الوجبات التالية تعتبر وجبة غذائية متوازنة:	أ- حليب - عسل - أرز	ب- معكرونة - لبن - جبنة	ج- أرز - دجاج - تفاح	د - سمك - لحوم - بصل
٥) السهم في الشكل الموضح يشير إلى مغذيات:	أ- الطاقة (دهون)	ب- الوقاية	ج- البناء	د - الطاقة (نشويات)
٦) تحفظ الملوخية بـ:	أ- التمليح	ب- التسكير	ج- التعليب	د- التجفيف



السؤال الثاني: أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة: (٢ درجات)

١. يحتاج الأطفال بكثرة إلى أغذية
- بينما يحتاج متسابق في الجري بكثرة إلى أغذية
٢. تعمل أغذية على حماية الجسم من الأمراض.
٣. نحفظ الزيتون بطريقة

السؤال الثالث: أكتب المصطلح الدال على العبارات التالية:

(٢ درجات)

١. (.....) المجموعة الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة، والإفراط في تناولها يؤدي إلى السمنة.

٢. (.....) الغذاء الذي يحتوي على نوع واحد على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الثلاث، وبكميات مناسبة للجسم.

السؤال الرابع: علل لما يلي:

(٢ درجات)

١. ينصح عدم الإكثار من الأغذية الغنية بالدهون والسكريات.

السبب :

٢. تُعد وجبة المجردة وجبة غذائية متوازنة.

السبب :

السؤال الخامس: (أ) ماذا تتوقع أن يحدث في كل من الحالات التالية :

(٢ درجات)

١. لم يتناول طفل في الروضة الحليب ومشتقاته.

يحدث:

(ب) كيف تتصرف في الحالات الآتية:

١. اشتريت علبة فول منفوخة.

الإجابة/.....

السؤال السادس: (أ) صنف الأغذية التالية في مجموعات:

(٦ درجات)

(سمك - أفوكادو - عصير برتقال - خبز - سلطة خضار - عدس)

مغذيات الطاقة	مغذيات البناء	مغذيات الوقاية

(ب) تأمل صورة التالية ثم أجب عن الأسئلة:

(أ) الشكل يمثل

(ب) ضع الأجزاء على الرسم ؟.

