

الجمهورية الإسلامية الموريتانية

شرف — إخاء — عدالة

وزارة التهذيب الوطني

المعهد التربوي الوطني

# كتاب العلوم الطَّبِيعِيَّة

لتلاميذ السنة الثالثة الأساسية

www.ipn.mr



# للسنة الثالثة من التعليم الأساسي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ

## تقديم

زملائي المعلمين،  
أبنائي التلاميذ،

تشهد بلادنا منذ عام 1999 إصلاحا تربويا يرمي، من بين أمور أخرى، إلى تحسين الأداء التعليمي وفق مناهج تعتمد مقارنة الكفايات.  
وقد حرص المعهد التربوي الوطني على مواكبة هذا الإصلاح بإعداد الكتب المدرسية والأدلة المنهجية المطابقة للبرامج الجديدة بدعم من إدارة مشاريع التهذيب التي تولت مشكورة تمويل العملية.

وفي هذا السياق يسعدنا أن نقدم لكم كتاب العلوم الطبيعية المتضمن مقرر السنة الثالثة الأساسية، راجين أن يجد فيه المعلمون والتلاميذ خير معين للرفع من مستوى الأداء والتحصيل. ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن نزجي كامل الشكر والامتنان للفريق الذي تولّى تأليف هذا الكتاب والمكوّن من السادة :

- محمدن ولد عبد الرحمن

- محمد الصوفي ولد محمد محمود

- أحمدو ولد البح

علما بأن فريقا من الأساتذة والمفتشين قاموا بمراجعة هذا الكتاب للتأكد من ملاءمته لمناهجنا الرسمية طبقا لمقاربة الكفايات.

وأملنا وطيد في أن زملاءنا المدرسين سيوافوننا بما يعنّ لهم من ملاحظات كفيلة بأن تزيد من جودة الطبعات اللاحقة للكتاب .

والله وليّ التوفيق.

المدير العام  
أحمد ولد أحمد

## مقدمة

زملائنا المعلمين أبناءنا التلاميذ يسرنا أن نضع بين أيديكم كتاب العلوم الطبيعية للسنة الثالثة الأساسية الذي تم إعداده طبقا للمواصفات والطرق التي اعتمدتها مقارنة الكفايات المقرر اعتمادها في برنامج التعليم الجديد. وهي تقنيات تربوية حديثة تجعل من التلميذ بطل العملية التعليمية وتتخذ من الواقع الطبيعي المعيش وسيلة وإطارا للتفاعل الإيجابي الفعال الهادف إلى امتلاك قدرات ومعارف ومهارات تندمج فيما بينها مشكلة كفاية أساسية تنضاف إلى غيرها لتحقيق هدف اندماجي كبير يطلب امتلاكه في نهاية كل سنة أو مرحلة دراسية معينة .

وقد بذلنا جهدا لنقدم وحدات البرنامج حسب الطريقة العلمية بالانطلاق من وضعية تعليمية (استكشافية أو مشكلة) واقتراح فرضيات ممكنة لمساعدة التلاميذ على الحل، ثم تحليل الفرضية التي يرى التلميذ أنها أقرب إلى الصواب وذلك بإنجاز مجموعة من الأعمال المقترحة والانتقال إلى التحقق من صحة هذه الفرضية وتركيز المعارف والمهارات المكتسبة ثم توظيفها في وضعيات داجمة قصد امتلاك الكفاية.

وقد تم اختيار الوضعيات من الحياة العامة العادية والتزمت شروط الوضعية الدالة التي هي :

- 1 - مساسها باهتمام المتعلم عن طريق أخذها من بيئته وحياته اليومية
- 2 - توفرها على عنصر التحدي الذي يتطلب استدعاء المكتسبات القبلية ودمجها وتوظيفها في وقت واحد.
- 3 - كونها تشكل لقطة صادقة من حياة الناس.

إن الترابط القائم بين الفكرة أو الفرض والتجريب ترابط تلازم متين وضرورة تفرضها حتمية البحث الدائم عن الدقة واليقين ومن هنا فإن على المعلمين أن يعودوا تلامذتهم على عدم إصدار الأحكام قبل إخضاع الفكرة للتجريب والتأكد من صحتها بشكل لامرأ فيه وقيادتهم بذلك إلى تنمية الذوق السليم و التفكير العلمي البحث الذي يستبعد الأحكام والتصورات القبلية سبيلا إلى الموضوعية وما تقتضيه من أمانة وتضحية فضلا عن الشجاعة الفكرية ...

### المؤلفون

محمد بن ولد عبد الرحمن مفتش ومستشار تربوي بالمعهد التربوي الوطني

محمد الصوفي ولد محمد محمود مفتش بإدارة التعليم الأساسي

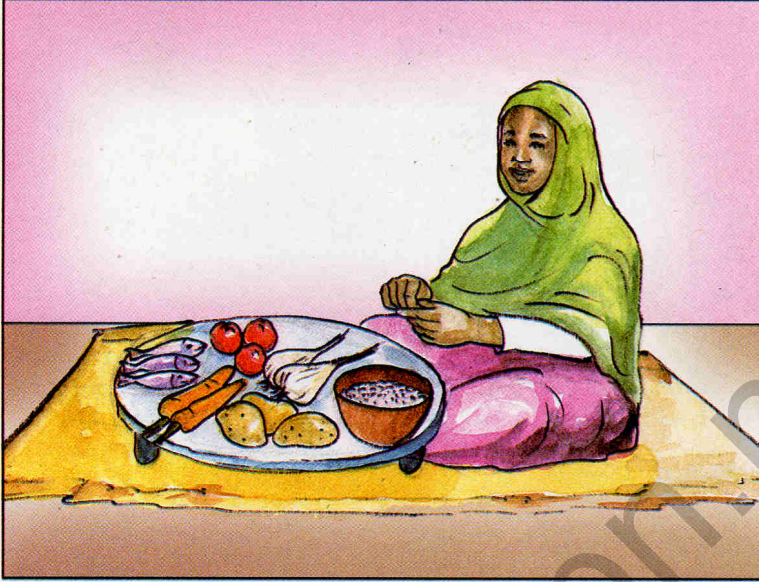
أحمد و ولد البح معلم مدير مدرسة



# الْحُبُوبُ وَالْخَضِرَوَاتُ:

أحل مسألة علمية:

هَذِهِ بَعْضُ الْمَوَادِّ الَّتِي تُسَاعِدُ فَاطِمَةَ عَلَى إِعْدَادِ طَعَامِ الْغَدَاءِ.  
هَلْ تُوَافِقُ؟



أبدي رأيي:

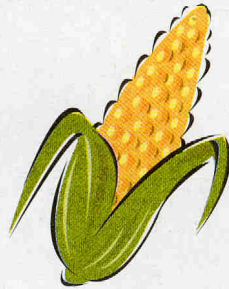
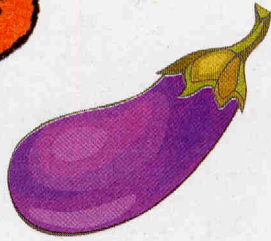
- أَكْتُبْ، فِي دَفْطَرِي، الْجَوَابَ الصَّحِيحَ:
- يَبْدُو أَنَّ فَاطِمَةَ بَصَدَدَ إِعْدَادِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ
  - يَبْدُو أَنَّ فَاطِمَةَ تَسْتَعِدُّ لِإِعْدَادِ وَجْبَةِ الْغَدَاءِ
  - الْحُبُوبُ وَالْخَضِرَوَاتُ أُسَاسُ الْوَجْبَةِ

أعلل رأيي:

- أَخْتَارُ عَمَلًا أَوْ أَكْثَرَ لِأُعَلِّلَ إِجَابَتِي
- العمل الأول:** أَلَا حِظُّ الرُّسُومِ التَّالِيَةِ لِأَسْتَتِجَ مَا يَلِي :
- نَوْعُ النَّبْتَةِ : خَضِرَوَاتٌ حُبُوبٌ
  - اسْمُ النَّبْتَةِ :



لَوْنُ النَّبْتَةِ :



أحمد



سيد



### العمل الثاني :

أذكرُ، في دفْترِي، اسمَ الطِّفْلِ الَّذِي  
يَسْتَعْمِلُ الْغِذَاءَ الْمُتَوَازِنَ.

### العمل الثالث :

أذكرُ، في دفْترِي، فائدةً على الأقلِّ مِنْ فَوَائِدِ الْخَضِرَوَاتِ وَالْحُبُوبِ

### أتحقّق :

أَقْرَأُ النَّصَّ الْآتِيَّ لِأَتَحَقَّقَ مِنْ صِحَّةِ إِجَابَتِي :  
- يَسْتَعْمِلُ أَحْمَدُ مَوَادَّ غِذَائِيَّةً مُخْتَلِفَةً، مِنْ بَيْنِهَا : الْحُبُوبُ  
وَالْخَضِرَوَاتُ وَهِيَ مَوَادُّ غَنِيَّةٌ بِالْعُنَاصِرِ الْبَانِيَةِ لِلْجِسْمِ (الْبُرُوتِينَاتُ)،  
وَالَّتِي تُسَاعِدُ مُسْتَعْمِلَهَا عَلَى نُمُوِّ جِسْمِهِ وَتَقْوِيَتِهِ.

### أستخلص :

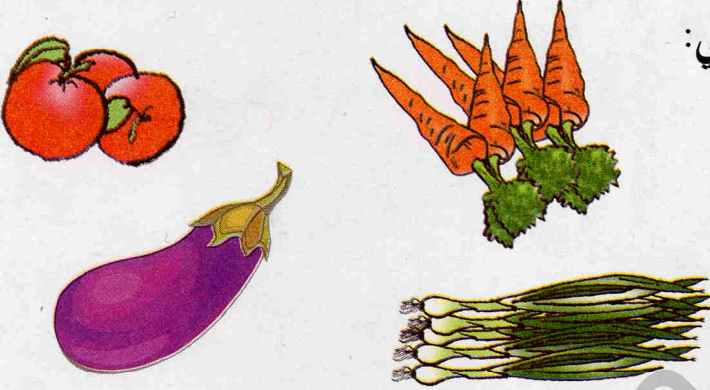
أَكْمِلُ النَّصَّ التَّالِيَّ، فِي دَفْترِي، مُسْتَعْمِلًا الْعِبَارَاتِ التَّالِيَةَ : اللَّحُومُ،  
الْخَضِرَوَاتُ، الْحُبُوبُ.  
تَشْمَلُ الْوَجْبَةُ الْغِذَائِيَّةُ عُنَاصِرَ مُخْتَلِفَةً مِنْ أَهْمِّهَا : ... وَ ... وَ... وَهَذِهِ  
الْمَوَادُّ بَانِيَةٌ لِلْجِسْمِ وَتَحْتَوِي عَلَى الْبُرُوتِينَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ لِلنُّمُوِّ.



## أعرف:

عَرَفْتُ الْآنَ، أَنَّ الْبُرُوتِيَّاتِ مَوْجُودَةٌ فِي الْحُبُوبِ (الزَّرْعِ وَالْقَمْحِ وَالْأُرْزِ، إلخ...)، وَفِي الْخَضِرَوَاتِ (الْجَزَرِ وَالطَّمَاظِمِ وَالْمَلْفُوفِ، إلخ...) وَهِيَ مَوَادٌّ بَانِيَةٌ لِنَسِجَةِ الْجِسْمِ وَمَوْلِدَةٌ لِلطَّاقَةِ فَهِيَ إِذَا نَافَعَةٌ لِلْجِسْمِ.

## أركز معارفي ومهاراتي:



مِنْ ضِمْنِ الْمَجْمُوعَةِ أُعَيِّنُ، فِي دَفْتَرِي، الْخَضِرَوَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ اسْتِعْمَالَهَا طَازِجَةً.

## القاموس العلمي:

أَكْتُبُ، فِي دَفْتَرِي، الْعِبَارَاتِ الْعِلْمِيَّةَ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا خِلَالَ هَذَا الدَّرْسِ مِثْلَ: وَجَبَةٌ، سُوءُ التَّغْدِيَةِ، طَازِجَةٌ.

## أوظف معارفي ومهاراتي:

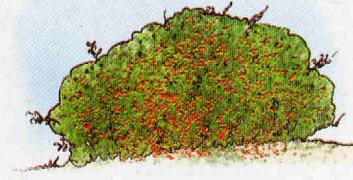
أ - أَرْسَلْتُكَ أَمَكَ إِلَى السُّوقِ بِمَبْلَغٍ قَلِيلٍ لَا يَغْطِي حَاجَاتِكُمْ مِنْ جَمِيعِ الْمَوَادِّ لِإِعْدَادِ غَدَاءٍ مُتَعَدِّدِ الْعُنَاصِرِ فَاخْتَرْتُ ، إِذَا، شِرَاءَ الْمَوَادِّ الْأَكْثَرِ أَهَمِّيَّةً. أَذْكُرُ الْمَوَادِّ الَّتِي اخْتَرْتُ شِرَاءَهَا.

ب - كَتَبَ لَكَ الْمُعَلِّمُ أَسْمَاءَ الْمَوَادِّ التَّالِيَةِ عَلَى السَّبُورَةِ: اللَّحْمُ - الْبَيْضُ - اللَّوْيَا - الْجَزَرُ - الزَّرْعُ - الطَّمَاظِمُ - اللَّبَنُ - الْمَوْزُ وَطَلَبَ مِنْكَ أَنْ تُعَيِّنَ تِلْكَ الَّتِي تُسْتَعْمَلُ طَازِجَةً وَتِلْكَ الَّتِي تَتَطَلَّبُ طَهْيًا. عَيْنَ مَا طَلَبَ مِنْكَ الْمُعَلِّمُ.



# البُقولُ وَالْفَوَاكِهُ

أحل مسألة علمية:

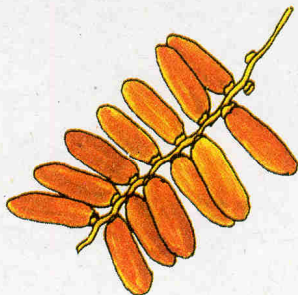
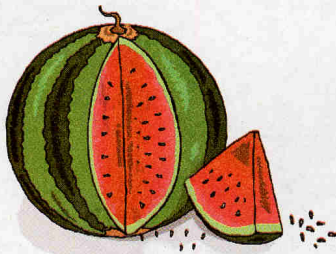


هَلْ هَذِهِ الثَّمَارُ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ؟

أبدي رأيي:

- أَخْتَارُ أَحَدَ الْأَجَوِبَةِ التَّالِيَةِ : وَأَنْقُلُهُ فِي دَفْطَرِي :
- هَذِهِ ثِمَارٌ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ
  - هَذِهِ ثِمَارٌ مُتَنَوِّعَةٌ
  - بَعْضُهَا لَهُ سَيْقَانٌ وَالْآخَرُ لَا سَاقَ لَهُ

أعلل رأيي:



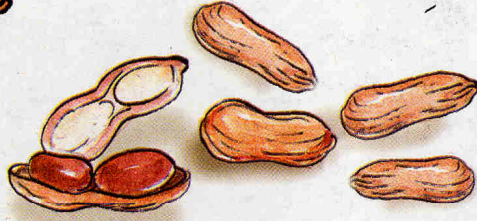
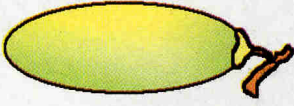
أَخْتَارُ عَمَلًا أَوْ أَكْثَرَ مِنَ الْأَعْمَالِ لِأَعْلَلِ إِجَابَتِي :

**العمل الأول :**

- أَيَّنَ تَوَجَّدَ هَذِهِ الثَّمَرَةُ ؟
- مَا هِيَ الْفَوَائِدُ الَّتِي نَحْصُلُ عَلَيْهَا مِنْهَا ؟
- مَا هُوَ مَوْسِمُ (الْكَيْطَنَةِ) ؟
- أَيَّنَ يَكْثُرُ النَّخِيلُ فِي بِلَادِنَا ؟



## العمل الثاني:



هَلْ تُحَافِظُ الْبَلْحَةَ عَلَى وَزْنِهَا بَعْدَ أَنْ تُصْبِحَ ثَمَرَةً ؟  
مَا هُوَ الْفَرْقُ بَيْنَ طَعْمِ الثَّمَرَةِ وَالْبَلْحَةِ ؟  
مَا هُوَ الْفَرْقُ بَيْنَ حَبَّاتِ الْفُسْتُقِ هُنَا ؟

## أتحقق:

أَتَأْمَلُ الْمَشْهَدَ وَأَقْرَأُ النَّصَّ لِأَتَحَقَّقَ مِنْ صِحَّةِ إِجَابَتِي .  
الْبُقُولُ هِيَ الثَّمَارُ الَّتِي لَا سَاقَ لَهَا، وَتَنْبُتُ فِي أَلْيَافٍ مُنْبَسِطَةٍ عَلَى  
الْأَرْضِ مِثْلَ الْبَطِيخِ وَالْفُسْتُقِ وَالْفَاصُولِيَا، وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْبُرُوتِينَاتِ أَكْثَرَ مِنْ  
الْحُبُوبِ وَتَحْتَوِي عَلَى الْعُنَاصِرِ الْأَسَاسِيَّةِ لِلْغِذَاءِ (الْمَعَادِنِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ  
وَالْبُرُوتِينَاتِ وَالْدَّهْنِيَّاتِ وَالسَّكَّرِيَّاتِ).

الْفَوَاكِهُ هِيَ الثَّمَارُ ذَاتُ السِّيقَانِ مِثْلَ الثُّمُورِ، النَّبَقِ وَهِيَ مِنْ أَهَمِّ مَصَادِرِ  
الْفَيْتَامِينَاتِ وَتَحْتَوِي كَذَلِكَ عَلَى كَمِّيَّاتٍ مِنَ الْمَعَادِنِ وَالسَّكَّرِيَّاتِ وَهِيَ  
فَقِيرَةٌ جَدًّا فِي الْبُرُوتِينَاتِ وَالْدَّهْنِيَّاتِ .

– أَيُّ هَذِهِ الْمَوَادِّ تَجْعَلُهُ أُسْرَتِي فِي وَجَبَاتِهَا يَوْمِيًّا ؟

– هَلْ تَأْكُلُ الثَّمَرَ قَبْلَ الْوَجْبَةِ أَمْ بَعْدَهَا ؟

– مَا هُوَ الْفَرْقُ بَيْنَ شَكْلِ نَبْتَةِ الْفَوَاكِهِ وَنَبْتَةِ الْبُقُولِ ؟

## أستخلص:

أَتَمِّمُ، فِي دَفْترِي، الْمُلَخَّصَ التَّالِيَّ بِاسْتِخْدَامِ الْعِبَارَاتِ التَّالِيَةِ :

الْعُنَاصِرُ الْغِذَائِيَّةُ، شَكْلُ النَّبْتَةِ، النَّبَقُ، الْهَبِيدُ.

تَدْخُلُ الْبُقُولِيَّاتُ وَالْفَوَاكِهُ فِي مَكُونَاتِ غِذَائِنَا وَهِيَ مُخْتَلِفَةٌ مِنْ ...

فَالْبُقُولُ غَنِيَّةٌ بـ ... وَمِنْ أَمَثَلِهَا ... أَمَّا الْفَوَاكِهُ فَهِيَ غَنِيَّةٌ بـ ... وَفَقِيرَةٌ

بـ ... وَيَخْتَلِفُ ... رَطَبَةٌ عَنْ وَزْنِهَا جَافَةً.



## أعرف:

عَرَفْتُ الْآنَ أَنَّ الْبُقُولَ تَخْتَلِفُ عَنِ الْفَوَاكِهِ مِنْ حَيْثُ التَّرَكِيبُ وَالشَّكْلُ: فَالْبُقُولُ هِيَ الثَّمَارُ الَّتِي لَا سَاقَ لَهَا وَنَبْتُهَا مُكَوَّنَةٌ مِنْ أَوْرَاقٍ وَأَلْيَافٍ مُنْبَسِطَةٍ عَلَى الْأَرْضِ وَمِنْ أَمْثَلِهَا الْبَطِيخُ الْأَحْمَرُ، الْفَاصُولِيَا وَالْفُسْتُقُ وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْبُرُوتِينَاتِ إِذَا تُعْطِيَ 20 إِلَى 30 فِي الْمِائَةِ مِنْ وَزْنِهَا ابْرُوتِينَاتٍ وَهِيَ قَلِيلَةٌ السَّعَةِ مِنَ الْمَاءِ وَتُسْتَخْدَمُ كَثِيرًا فِي الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ وَيَعْوِضُ بَعْضُهَا عَنِ اللَّحْمِ مِثْلَ الْفَاصُولِيَا، كَمَا تَحْتَوِي عَلَى جَمِيعِ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ (مَعَادِنٌ وَفَيْتَامِينَاتٌ وَابْرُوتِينَاتٌ وَسُكَّرِيَّاتٌ وَدُهُونٌ). أَمَّا الْفَوَاكِهُ فَهِيَ الثَّمَارُ ذَاتُ السِّيقَانِ وَمِنْ أَمْثَلِهَا الثُّمُورُ وَالنَّبَقُ وَتَحْتَوِي عَلَى الْفَيْتَامِينَاتِ بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ وَبَعْضُ الْمَعَادِنِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ إِلَّا أَنَّهَا فَقِيرَةٌ فِي الْبُرُوتِينَاتِ وَالْدَّهْنِيَّاتِ وَتُؤَكَلُ طَازِجَةً فِي أَغْلَبِ الْأَحْيَانِ.

## أركز معارفي ومهاراتي:

- أَكْتُبُ، فِي دَفْطَرِي، الْعِبَارَةَ الَّتِي أَرَاهَا صَحِيحَةً مِمَّا يَلِي:
- الْبُقُولُ هِيَ الَّتِي لَهَا سِيقَانٌ طَوِيلَةٌ
- الْفَوَاكِهُ غَنِيَّةٌ بِالْبُرُوتِينَاتِ
- الْبُقُولُ غَنِيَّةٌ بِالْبُرُوتِينَاتِ
- الْفَوَاكِهُ لَا تَتَوَفَّرُ عَلَى السُّكَّرِيَّاتِ
- الْبُقُولُ تَتَوَفَّرُ عَلَى الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ

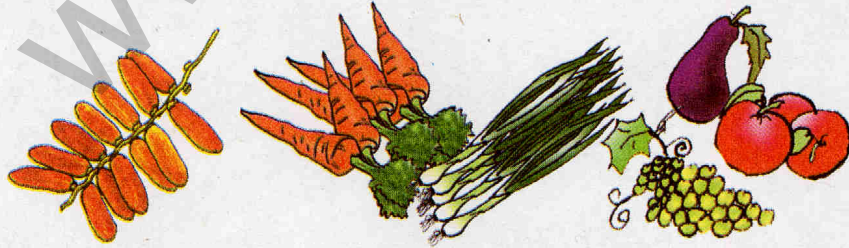


## القاموس العلمي:

اكتبُ العبارات العلمية التي تعلمتها من خلال هذا الدرس مثل :  
البروتينات، البقول، الفواكه...

## أوظف معارفي ومهاراتي:

1 - أربط في دفترتي، بين كلِّ غذاءٍ ونوعه في ما يلي :



2 - أذكرُ العناصر الغذائية التي لا تتوفّر في الفواكه بشكل كبير.

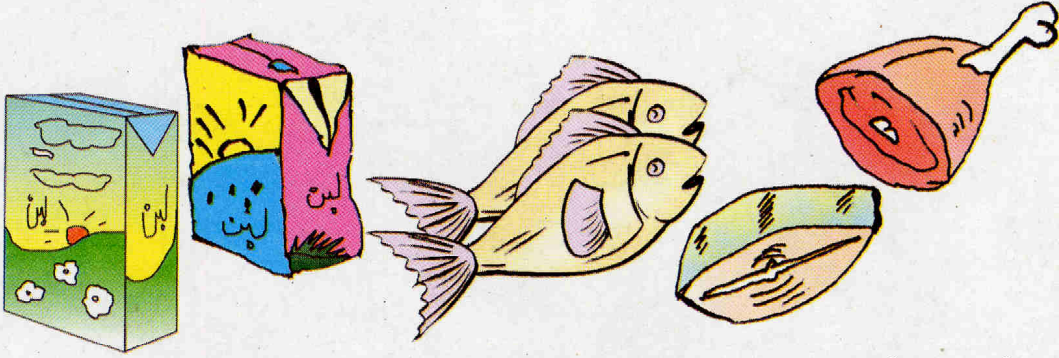
3 - أذكرُ المكونات الغذائية للبقول.



# اللحوم والألبان

الدرس (3):

أحل مسألة علمية:



أي أنواع اللحوم أختار؟  
أي الحيوان تفضل لبنه؟

أبدي رأيي:

أكتب الجواب الصحيح في دفثري:

– أختار اللحوم الحمراء

– أختار اللحوم البيضاء

– أختار لبن الإبل

– أختار لبن البقر

أعلل رأيي:

أختار عملاً أو أكثر لأعلل إجابتي.

العمل الأول:

ألاحظ الرسوم التالية وأكتب، في دفثري، أسماء الحيوانات التي تُعطي اللحوم.

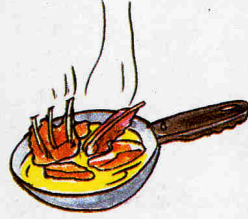
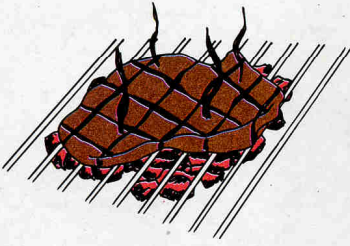


ألاحظ الرسوم وأكتب،  
في دفثري، اسم الحيوان  
الذي أفضّل لبنه.



## العمل الثاني:

1 - اكتب، في دفترتي، طريقة أو أكثر لتحضير اللحوم.



2 - أذكر، في دفترتي، نوعًا واحدًا من أنواع اللبن.

## أتحقق:

أقرأ النصَّ الآتي وأتحقق من صحَّة إجابتي  
اللَّحْمُ مَادَّةٌ غِذَائِيَّةٌ مُهِمَّةٌ وَمَصْدَرُهَا الْحَيَوَانُ  
يَتَنَاوَلُ الْإِنْسَانُ اللَّحْمَ بَعْدَ شَيْئِهَا أَوْ طَبَخِهَا.  
الْأَلْبَانُ غِذَاءٌ مُتَكَامِلٌ وَتَنْقَسِمُ إِلَى نَوْعَيْنِ: حَلِيبٌ وَرَائِبٌ وَتُسْتَخْرَجُ مِنْهَا  
مَوَادُّ دُهْنِيَّةٌ مِثْلَ: الْقَشْدَةِ، وَالزَّبْدَةِ.

## أستخلص:

أُكْمِلُ، فِي دَفْتَرِي، الْمُلَخَّصَ التَّالِيَّ مُسْتَعِينًا بِالْكَلِمَاتِ: حَلِيبٌ، غِذَاءٌ  
لُحُومٌ حَمَرَاءٌ، غِذَاءٌ  
تُعْتَبَرُ اللَّحُومُ ... جَيِّدًا وَهِيَ تَنْقَسِمُ إِلَى ... وَأُخْرَى يَبْيَضَاءُ.  
الْأَلْبَانُ ... جَيِّدٌ وَتَنْقَسِمُ إِلَى ... وَلَبَنٌ رَائِبٌ  
اللَّحُومُ وَالْأَلْبَانُ مَنُتَوَجَّانِ حَيَوَانِيَّانِ مُهِمَّانِ فِي غِذَاءِ الْإِنْسَانِ.



أعرف:

اللُّحُومُ وَالْأَلْبَانُ مَوَادٌّ غِذَائِيَّةٌ مُهِمَّةٌ وَأَسَاسِيَّةٌ فِي تَغْذِيَةِ الْإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانَاتِ وَتَنْقَسِمُ اللَّحُومُ إِلَى نَوْعَيْنِ هُمَا: اللَّحُومُ الْحَمْرَاءُ وَهِيَ لُحُومُ الْأَغْنَامِ وَالْمَاعِزِ وَالْبَقَرِ وَالْإِبِلِ، ... وَاللُّحُومُ الْبَيْضَاءُ مِثْلَ لُحُومِ الدَّجَاجِ وَالْأَسْمَاقِ ...

أركّز معارفي ومهاراتي:

- 1- أَذْكَرُ، فِي دَفْتَرِي، الْحَيَوَانَاتِ الَّتِي نَتَغَذَّى عَلَى لُحُومِهَا
- 2- أَكْتُبُ، فِي دَفْتَرِي، أَنْوَاعَ اللَّحُومِ وَالْأَلْبَانِ الَّتِي نَتَنَاوَلُهَا يَوْمِيًّا.

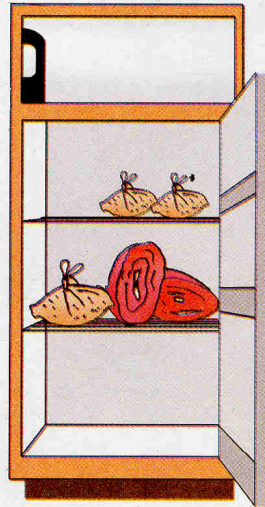
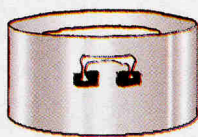
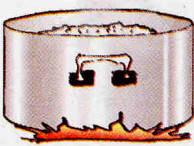
القاموس العلمي:

أَكْتُبُ، فِي دَفْتَرِي، الْعِبَارَاتِ وَالْأَلْفَافِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا مِنْ هَذَا الدَّرْسِ مِثْلَ: لُحُومُ حَمْرَاءُ وَحَلِيبٌ وَرَائِبٌ.

أوظف معارفي ومهاراتي:

عَرَضَ عَلَيْكَ الْمُعَلِّمُ رُسُومَ اللَّحُومِ وَالْأَلْبَانِ التَّالِيَةِ:  
(تعرض الرسوم في الكتاب) وَطَلَبَ مِنْكَ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ الصَّحِيحَةِ مِنْهَا وَغَيْرِهَا.

أَنْجِزْ مَا طَلَبَ مِنْكَ الْمُعَلِّمُ.





# السَّمَكُ وَالِدَّجَاجُ

أحل مسألة علمية:



لِمَاذَا يُحَافِظُ أَحْمَدُ عَلَى هَذِهِ الْحَيَوَانَاتِ ؟  
لِمَاذَا يَتَعَبُ سَيِّدِي كَثِيرًا فِي صَيْدِ الْأَسْمَاقِ ؟

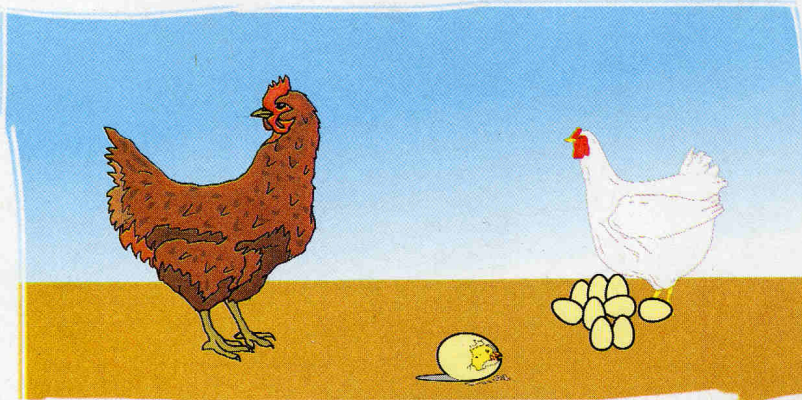
**أبدي رأيي:**

- أَكْتُبُ، فِي دَفْتَرِي، الْجَوَابَ الْمُنَاسِبَ :
- لُحُومُ الدَّجَاجِ وَالسَّمَكِ مُهِمَّةٌ فِي إِعْدَادِ الْوَجْبَةِ الْغِذَائِيَّةِ
  - نُرَبِّي الدَّجَاجَةَ وَالْمِعْزَةَ لِلْحُصُولِ عَلَى اللَّبَنِ
  - نُرَبِّي الدَّجَاجَةَ وَالْمِعْزَةَ لِلْحُصُولِ عَلَى اللَّحْمِ
  - نَسْتَطِيعُ الْأِسْتِغْنَاءَ عَنِ اللَّحُومِ.

**أعل رأيي:**

أَخْتَارُ عَمَلًا أَوْ أَكْثَرَ لِأَعْلَلَ  
إِجَابَتِي.

**العمل الاول:**



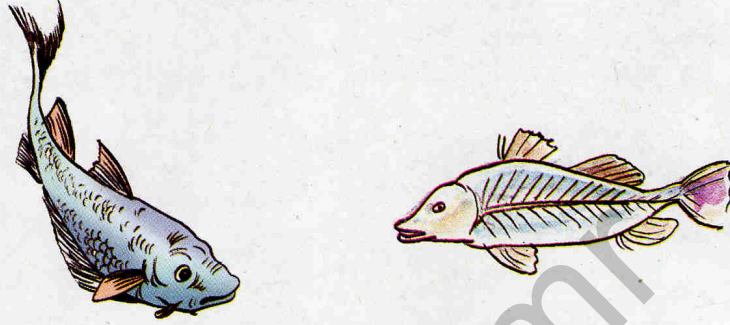
أ- أَكْتُبُ، فِي دَفْتَرِي،  
فَائِدَتَيْنِ مِنْ فَوَائِدِ الدَّجَاجِ

ب- هَلْ يُمَكِّنُ لِلإِنْسَانِ الْإِعْتِمَادَ عَلَى مَثُوجَاتِ الدَّجَاجِ فَقَطْ فِي تَغْذِيَّتِهِ؟



### العمل الثاني:

أَتأملُ الرَّسْمَ التَّالِيَّ لِأَكْتُشِفَ أَمَاكِنَ تَوَاجُدِ اللَّحْمِ فِي هَذِهِ السَّمَكَةِ وَأُسَمِّي فِي دَفْتَرِي، هَذِهِ الْأَمَاكِنَ، ثُمَّ أَذْكَرُ وَاحِدَةً عَلَى الْأَقْلَ مِنْ فَوَائِدِ السَّمَكِ.



### العمل الثالث:

طَلَبْتُ مِنْكَ أَمَكَ أَنْ تُسَاعِدَهَا فِي مِلْءِ الْجَدُولِ التَّالِي بِهَذِهِ الْعِبَارَاتِ:  
بَقَرَةٌ - سَنَابِل - قَمْحٌ - سَمَكٌ - طَمَاظِم - لَبَنٌ - دَجَاجَةٌ - زُبْدَةٌ.

مَصْدَرٌ نَبَاتِيٌّ	مَصْدَرٌ حَيَوَانِيٌّ
—	—
—	—
—	—

### أَتَحَقَّقُ:

أَقْرَأُ النَّصَّ التَّالِيَّ لِأَتَحَقَّقَ مِنْ صِحَّةِ إِجَابَتِي.  
— يُغَطِّي هَيْكَلُ الدَّجَاجَةِ وَالسَّمَكَةِ لَحْمٌ يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُهُ فِي إِعْدَادِ الْغِذَاءِ وَهَذَا اللَّحْمُ نَافِعٌ لَجِسْمِ الْإِنْسَانِ لِأَنَّهُ يُسَاعِدُ فِي نُمُوهِ وَتَقْوِيَتِهِ.  
— أَكْتُبُ، فِي دَفْتَرِي، أَسْمَاءَ الْحَيَوَانَاتِ الَّتِي نَسْتَفِيدُ مِنْ لَحْمِهَا وَلَبْنِهَا ثُمَّ الَّتِي نَسْتَفِيدُ مِنْ لَحْمِهَا فَقَطْ.



## أستخلص:

اُكْتُبُ الْمُلَخَّصَ التَّالِيَّ وَأُكْمِلْهُ بِالْعِبَارَاتِ التَّالِيَةِ : يَنْمُو، بِالْفَيْتَامِينَاتِ،  
بِالطَّاقَةِ  
يَحْتَوِي لَحْمُ الدَّجَاجِ وَلَحْمُ السَّمَكِ عَلَى مَوَادٍّ مُقَوِّيةٍ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ  
حَيْثُ تَمُدُّهُ... الْضَّرُورِيَّةُ ثُمَّ ... نُمُوًا طَبِيعِيًّا، وَهَذِهِ الْمَوَادُّ تَعْرِفُ ...

## أعرف:

عَرَفْتُ الْآنَ أَنَّ لَحْمَ الدَّجَاجِ وَالسَّمَكِ مُفِيدٌ فِي تَغْذِيَةِ الْإِنْسَانِ كَمَا أَنَّهُ  
مَنْتُوجٌ حَيَوَانِيٌّ أَساسِيٌّ.

## أركز معارفي ومهاراتي:

أ- أَذْكَرُ، فِي دَفْترِي، الْوَجْبَةَ الْمُنَاسِبَةَ طَبَقًا لِلْجَدُولِ التَّالِيِ :

الوجبة	المنتوجات
	لَحْمُ سَمَكٍ + خُضْرَوَاتٌ + أُرْزٌ + زَيْتٌ + مِلْحٌ خُضْرَوَاتٌ + دَقِيقٌ + زَيْتٌ ..

ب- أَجِيبُ فِي دَفْترِي بِنَعَمٍ أَوْ لَا :

- تُعَدُّ الْأُمُّ طَعَامَ الْغَدَاءِ بِالْذَّقِيقِ وَلَحْمِ الدَّجَاجِ
- تُعَدُّ الْأُمُّ طَعَامَ الْغَدَاءِ بِالْأُرْزِ وَالسَّمَكِ وَمَوَادٍّ أُخْرَى.



### القاموس العلمي:

اَكْتُبْ، فِي دَفْتَرِي، اَلْعِبَارَاتِ وَالْاَلْفَاظَ اَلْعِلْمِيَّةَ اَلَّتِي تَعَلَّمْتُهَا مِنْ خِلَالِ هَذَا الدَّرْسِ : اَلْوَجْبَةُ اَلْغِذَائِيَّةُ، اَلنُّمُو، اَلْفِيْتَامِيْنَاتُ.

### أوظف معارفي ومهاراتي:

- 1 - نَصَحْتُ خَالَتِي بِالْاِعْتِنَاءِ بِلَحْمِ السَّمَكِ وَبِتَرْبِيَةِ الدَّجَاجِ خَاصَّةً اَنَّهَا تَعِيشُ فِي مَدِينَةِ اِنَوَازِيُو، تُرَى لِمَاذَا نَصَحْتُهَا بِذَلِكَ؟
- 2 - اَذْكُرْ، فِي دَفْتَرِي، طَرِيقَةَ تَجْفِيفِ لَحْمِ السَّمَكِ.
- 3 - اَرْسُمْ، فِي دَفْتَرِي، دَجَاجَةً وَفِرَاحَهَا وَسَمَكَةً.

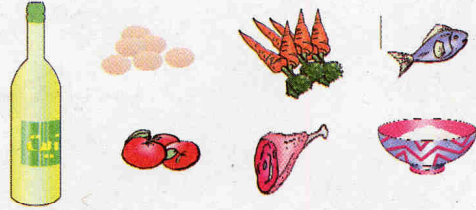


## العناصر الأساسية للغذاء



أحل مسألة علمية:

لماذا وضعت الأم كل هذه الأغذية؟



أبدي رأيي:

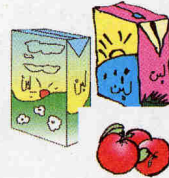
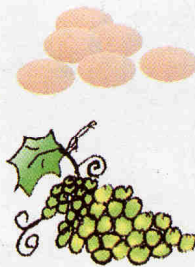
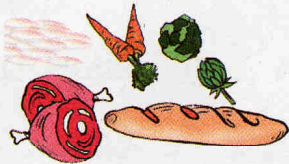
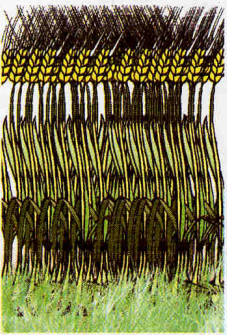
اكتب، في دفثري، الجواب الصحيح من بين الأجوبة التالية:  
- وضعت الأم هذه المواد لأنها تريد أكلة لذيذة.  
- نوّعت الأم الأغذية لأن لكل نوع منها دوره في التغذية والنمو.

أعلل رأيي:

أختار من الأعمال التالية ما أعلل به رأيي.

العمل الأول:

أتأمل المشهد وأقرأ النص لأعلل إجابتي في دفثري



يحتاج جسم الإنسان إلى أغذية متنوعة بعضها يوفر الطاقة الضرورية للحركة مثل السكريات والدهنيات، والبعض الآخر يعمل على بناء الجسم مثل اللحوم والسمك والبيض والحليب والجبن، أما النوع الثالث فوظيفته حماية الجسم من الأمراض ومن أمثله الخضار والغلّال.



تَحْدِيدُ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ بِدَائِرَةٍ حَوْلَهَا أَوْ مُسْتَطِيلٍ.

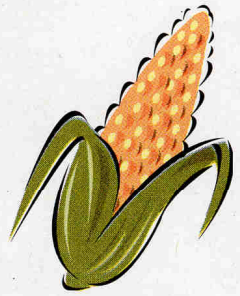
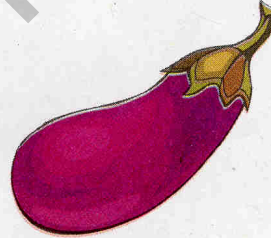
### العمل الثاني:

أَجِيبْ عَلَى الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ :

- 1 - أَكْتُبْ، فِي دَفْطَرِي، أَغْذِيَّةً مَأْخُودَةً مِنَ الْحَيَوَانَ
- 2 - أَذْكَرُ، فِي دَفْطَرِي، أَسْمَاءَ أَغْذِيَّةٍ نَبَاتِيَّةٍ
- 3 - أَنَا مِنْ هَوَاةِ الرِّيَاضَةِ وَأَخِي يَعْمَلُ فِي الْبِنَاءِ طِيلَةَ الْيَوْمِ  
مَا هِيَ الْمَوَادُّ الَّتِي نُرَكِّزُ عَلَيْهَا أَكْثَرَ فِي غِذَائِنَا؟

### أتحقق:

أَتَأَمَّلُ الْمَشْهَدَ وَأَقْرَأُ النَّصَّ الْمُصَاحِبَ لِأَتَحَقَّقَ مِنْ صِحَّةِ إِجَابَتِي



أ - نَحْصُلُ عَلَى الطَّاقَةِ الضَّرُورِيَّةِ لِلْعَمَلِ وَالْحَرَكَةِ مِنْ خِلَالِ  
اسْتِعْمَالِ الْمَوَادِّ الْغَنِيَّةِ بِالسُّكَّرِيَّاتِ مِثْلَ الذَّرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَالْجَزَرِ  
وَالْمَوَادِّ الْغَنِيَّةِ بِالذَّهُونِ مِثْلَ : الزُّيُوتِ ...

ب - نَحْصُلُ عَلَى الطَّاقَةِ إِذَا اسْتَعْمَلْنَا أَيَّ الْمَجْمُوعَتَيْنِ التَّالِيَتَيْنِ ؟  
1 - أُرْز - لَحْمٌ - زَيْتٌ 2 - مِلْحٌ - مَاءٌ - فَاصُولِيَا



## أستخلص:

أَكْمِلْ فِي دَفْتَرِي، الْمُلَخَّصَ التَّالِيَّ : بَوَضِعِ الْعِبَارَاتِ مَكَانَ النُّقَاطِ يُمِدُّ  
الطَّاقَةَ، بِنَاءً، وَقَايَةً، اللَّحُومَ، الْخُضْرَوَاتِ، السَّكَّرِيَّاتِ، الْمَوَادَّ، مُتَوَازِنًا  
بِالْبُرُوتِينَاتِ، الْفَيْتَامِينَاتِ.

يَحْتَاجُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ إِلَى عَنَاصِرَ غِذَائِيَّةٍ مُتَنَوِّعَةٍ بَعْضُهَا يُوفِّرُ ....  
الضَّرُورِيَّةَ لِلْحَرَكَةِ وَالْعَمَلِ مِثْلَ ... : وَالْبَعْضُ الْآخَرُ ... الْجِسْمَ ...  
لِيَنْمُوَ نُمُوًّا مُتَوَازِنًا مِثْلَ ... : وَيُوفِّرُ الْبَعْضُ الْآخَرُ ... لِلْوَقَايَةِ مِنَ  
الْأَمْرَاضِ مِثْلَ ... وَلَا بُدَّ مِنْ تَوْفُّرِ جَمِيعِ هَذِهِ ... لِيَكُونَ النُّمُوُّ ...

## أعرف:

يَحْتَاجُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ بِصِفَةِ دَائِمَةٍ إِلَى عِدَّةِ أَنْوَاعٍ مِنَ الْأَغْذِيَةِ لِكُلِّ مِنْهَا  
دَوْرُهَا الْخَاصُّ، فَالْبَعْضُ يُوفِّرُ الطَّاقَةَ الضَّرُورِيَّةَ لِلْحَرَكَةِ وَالْقِيَامِ  
بِمُخْتَلَفِ الْأَعْمَالِ كَالْأَغْذِيَةِ الْغَنِيَّةِ بِالسَّكَّرِيَّاتِ أَوْ الدُّهْنِيَّاتِ وَالْبَعْضُ  
الْآخَرُ يَعْمَلُ عَلَى بِنَاءِ الْجِسْمِ وَنُمُوِّهِ وَتَجْدِيدِ الْخَلَايَا التَّالِفَةِ مِنْهُ، وَتَتَوَلَّى  
الْمَوَادُّ الْبَانِيَّةُ (الْبُرُوتِينَاتُ) هَذِهِ الْوُظَيْفَةَ وَتُوجَدُ فِي اللَّحْمِ وَالسَّمَكِ  
وَالْبَيْضِ وَالْحَلِيبِ وَالْجُبْنِ.

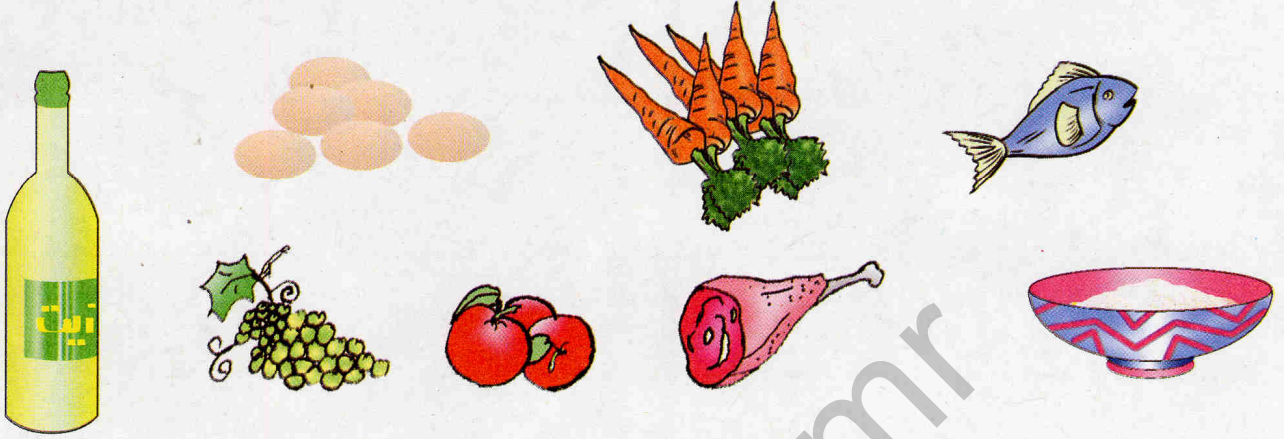
أَمَّا النَّوْعُ الثَّلَاثُ فَهُوَ ضَرُورِيٌّ لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ وَيُعْرَفُ بِالْفَيْتَامِينَاتِ  
وَنَحْصُلُ عَلَيْهِ مِنْ تَنَاوُلِنَا لِلْخُضْرَوَاتِ وَالْغِلَالِ.

## أركز معارفي ومهاراتي:

- 1 - أَذْكَرُ، فِي دَفْتَرِي، عَنَاصِرَ الْوَجْبَةِ الصَّبَاحِيَّةِ لِهَذَا الْيَوْمِ
- 2 - مَا هِيَ الْمَوَادُّ الَّتِي تَضَعُهَا أُمُّكَ دَائِمًا فِي وَجْبَةِ الْغَدَاءِ ؟
- 3 - أَذْكَرُ الْعَنَاصِرَ الْمَوْجُودَةَ فِي وَجْبَةِ الْعِشَاءِ.



- 4 - أَذْكَرُ، فِي دَفْتَرِي، مَوَادَّ غِذَائِيَّةً مَحَلِّيَّةً تُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ الْجِسْمِ.
- 5 - خُذْ ثَلَاثَةَ عُنَاصِرَ فَقَطْ مِنْ الْمَوَادِّ التَّالِيَةِ بِحَيْثُ تُشَكِّلُ وَجِبَةً غِذَاءً كَامِلَةً وَسَجِّلْ أَسْمَاءَهَا عَلَى دَفْتَرِكَ.



### القاموس العلمي:

أَسَجِّلُ، فِي دَفْتَرِي الْعِبَارَاتِ الَّتِي اسْتَفَدْتُهَا مِنَ الدَّرْسِ مِثْلَ :  
أَغْذِيَّةٍ مُتَنَوِّعَةٍ، غَنِيَّةٍ، بَانِيَّةٍ، وَاقِيَّةٍ، مُوَلِّدَةٍ لِلطَّاقَةِ.

### أوظف معارفي ومهاراتي:

1 - أَنْقُلُ الْجَدُولَ التَّالِيَ فِي دَفْتَرِي وَأُكْمِّلُهُ بِمَا يُنَاسِبُ :

أَغْذِيَّةٌ ضَرُورِيَّةٌ لِلنَّمُو	أَغْذِيَّةٌ ضَرُورِيَّةٌ لِلْوَقَايَةِ	أَغْذِيَّةٌ ضَرُورِيَّةٌ لِلطَّاقَةِ
بَيْضٌ	جَزَرٌ	خَبْزٌ
...	...	...
...	...	...

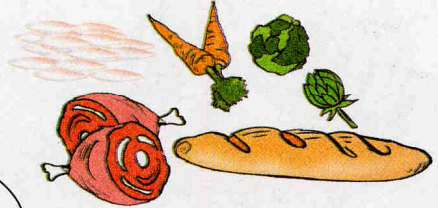
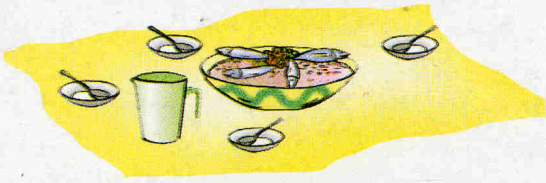
2 - أَسَجِّلُ فِي دَفْتَرِي، أَسْبَابَ تَنَوُّعِ غِذَاءِ الْإِنْسَانِ

3 - دَعَتْ فَاطِمَةُ ابْنَتَهَا زَيْنَبَ لِتَنَاقُلَ الْغَدَاءَ مَعَ الْأُسْرَةِ فَقَالَتْ زَيْنَبُ :  
تَنَاوَلْتُ قِطْعَةً حَلْوَى تَكْفِينِي الْيَوْمَ. مَا رَأَيْكَ فِي الَّذِي قَالَتْ زَيْنَبُ ؟



# الوجبات اليومية

أحل مسألة علمية:



مَا هِيَ مَكُونَاتُ هَذِهِ  
الْوَجَبَاتِ ؟



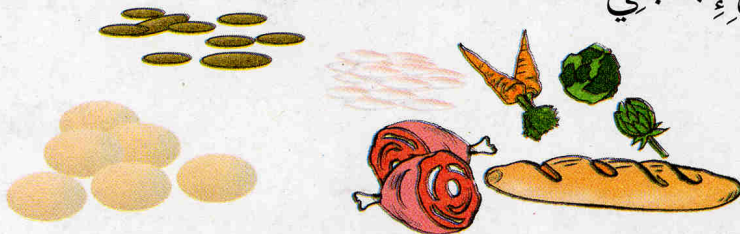
أبدي رأيي:

- اكتب في دفثري، الجواب الصحيح :
- تتكون هذه الوجبات من الحبوب واللحوم والخضروات
  - تتكون هذه الوجبات من الحبوب واللحوم والخضروات والزيت والملح.

أعل رأيي:

أختار عملاً أو أكثر لتعليل إجابتي :

العمل الأول:



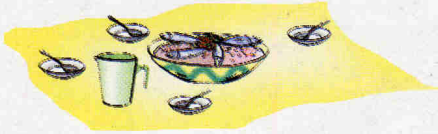
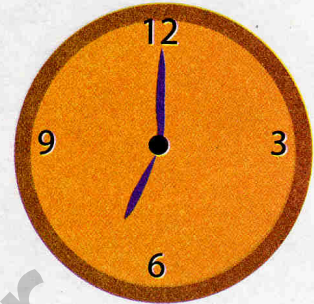
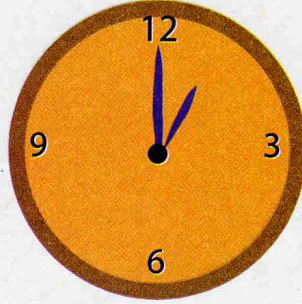
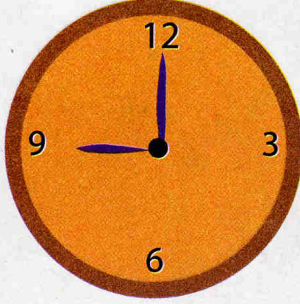
اكتب، في دفثري، المواد الغذائية التي كثيراً ما نستخدمها في الوجبات التالية :

- في وجبة الغداء نناول ... و... و...



فِي وَجْبَةِ الْعِشَاءِ نَتَنَاوَلُ ... وَ... وَ...  
- فِي فَطُورِ الصَّبَاحِ نَتَنَاوَلُ ... وَ... وَ...

### العمل الثاني:



أَذْكُرُ، فِي دَفْتَرِي، الْأَوْقَاتَ الْمُنَاسِبَةَ لِنَتَنَاوُلِ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ.

### أتحقق:

أَقْرَأُ النَّصَّ وَأَتَحَقَّقُ مِنْ صِحَّةِ إِجَابَتِي :  
يَتَنَاوَلُ الْمُورِيتَانِيُّونَ ثَلَاثَ وَجَبَاتٍ خِلَالَ 24 سَاعَةً، وَهَذِهِ الْوَجَبَاتُ  
هِيَ: فَطُورُ الصَّبَاحِ وَوَجْبَةُ الْغَدَاءِ وَوَجْبَةُ الْعِشَاءِ.

### أستخلص:

أُكْمِلُ، فِي دَفْتَرِي، الْمُلَخَّصَ الْآتِي مُسْتَعِينًا بِالْكَلِمَاتِ : الْغَدَاءُ، فَطُورُ  
الصَّبَاحِ، الْعِشَاءُ.  
الْوَجَبَاتُ الرَّئِيسِيَّةُ خِلَالِ الْيَوْمِ هِيَ ... : وَوَجْبَةُ ... وَوَجْبَةُ ....



أعرف:

يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى ثَلَاثِ وَجَبَاتٍ خِلَالِ 24 سَاعَةٍ، فَبَعْدَ فُطُورِ الصَّبَاحِ يَتَنَاوَلُ الْغَدَاءَ عِنْدَ الزَّوَالِ، وَوَجْبَةُ الْعِشَاءِ فِي الْمَسَاءِ. وَهَذِهِ الْوَجَبَاتُ أَسَاسِيَّةٌ لِلْإِنْسَانِ فَهِيَ تُسَاعِدُ جِسْمَهُ عَلَى النُّمُوِّ وَتُزَوِّدُهُ بِالطَّاقَةِ الْلاَزِمَةِ لِلْقِيَامِ بِنَشَاطَاتِهِ الْحَيَوِيَّةِ.

أركز معارفي ومهاراتي:

أرُكِّبُ، فِي دَفْتَرِي، وَجْبَةَ عِشَاءٍ وَوَجْبَةَ غَدَاءٍ مِنَ الْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ الْآتِيَةِ:



القاموس العلمي:

أَحْتَفِظُ، فِي دَفْتَرِي، بِالْأَلْفَافِ الْجَدِيدَةِ.

أوظف معارفي ومهاراتي:

أَذْكُرُ، فِي دَفْتَرِي، وَجْبَةَ غَدَاءٍ وَفُطُورًا لِلصَّبَاحِ مِنَ الْمَوَادِّ الْمُبَيَّنَةِ فِي الرَّسْمِ.

