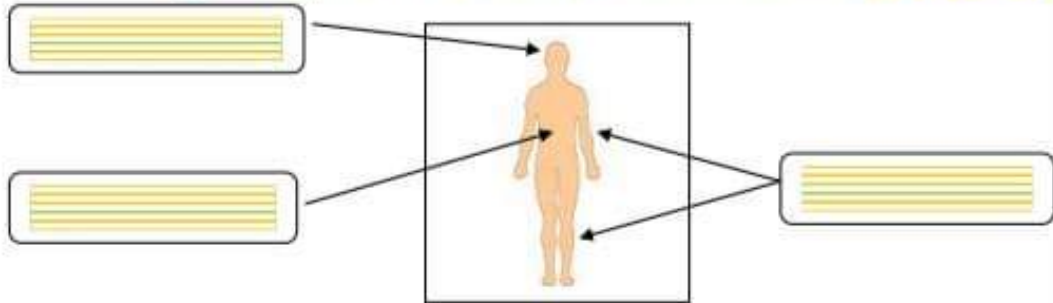


السند 4: وَصَلَتْ الْأُمُّ وَابْنُهَا إِلَى الْعِيَادَةِ . جَلَسَا فِي قَاعَةِ الْإِنْتِظَارِ .
شَاهَدَ الطِّفْلُ صُورَةَ جِسْمِ إِنْسَانٍ فَقَفَزَ بِسُرْعَةٍ وَبَدَأَ يَقْرَأُ أَجْزَاءَهَا
الرَّئِيسِيَّةَ .
التعليمة 4: أَكْتُبْ أَسْمَاءَ الْأَجْزَاءِ الرَّئِيسِيَّةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ .



السند 5: كَانَتْ الْأُمُّ تَشْتَكِي مِنْ صُعُوبَةٍ فِي تَحْرِيكِ رِجْلِهَا وَرَأْسِهَا .
التعليمة 5: أَصِلْ الْجُمْلَةَ بِالتَّعْلِيلِ الْمُنَاسِبِ .

- ✓ لَا تَسْتَطِيعُ الْأُمُّ تَحْرِيكَ رِجْلِهَا - لِأَنَّ مِفْصَلَ الرَّقَبَةِ مُعْطَلٌ
- ✓ لَا تَسْتَطِيعُ الْأُمُّ تَحْرِيكَ رَأْسِهَا - لِأَنَّ مِفْصَلَ الْمَرْفَقِ مُعْطَلٌ
- ✓ لَا تَسْتَطِيعُ الْأُمُّ تَحْرِيكَ ذِرْعَهَا - لِأَنَّ مِفْصَلَ الرُّكْبَةِ مُعْطَلٌ

السند 6: فَحَصَ الطَّبِيبُ أُمَّ فُوزِي وَوَصَفَ لَهَا الدَّوَاءَ . أَخَذَتْ الْأُمُّ ابْنَهَا وَرَجَعَتْ إِلَى الْبَيْتِ . قَالَ فُوزِي لِأَخْتِهِ الْمَفَاصِلُ تُعْطَلُ حَرَكَةَ الْأَطْرَافِ .
التعليمة 6: أَصْلِحِ الْخَطَأَ .
الْمَفَاصِلُ تُعْطَلُ الْحَرَكَةُ

			المعايير
مع 3	مع 2	مع 1	مستويات التملك
0	0	0	انعدام التملك (- - -)
1.5	2	3	دون التملك الأدنى (- - +)
3	4	6	التملك الأدنى (- + +)
5	6	9	التملك الأقصى (+ + +)

- يجب أن يعتني الانسان بـغذائه حتى يعيش حياة مليئة بالعمل والنشاط والحركة والصحة فالغذاء السليم ضروري لحياة سليمة من الأمراض.

الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يكون متكاملًا متنوعًا أي فيه جميع العناصر ويكون كافيًا أي بمقادير مناسبة لأن :

- الإفراط في الأكل: يسبب التخممة والسمنة التي تكون سببًا لعدّة أمراض خطيرة .
- النقص في الغذاء : يسبب الهزال و هشاشة العظام و الخمول و الكسل إضافة لعدد الامراض الأخرى.

لفطور الصباح أهميّة كبرى فإذا بدأ الانسان يومه بفطور متكامل وكاف فهو بالتاكيد سيمضي الى عمله و دراسته بشحنة كبيرة من الطاقة و الحيوية و النشاط ففطور الصباح يأتي بعد ليل طويل يصوم فيه الإنسان عن الأكل و الشرب.

- **أغذية الطاقة** : هي كل ما يوفر للجسم نشاطًا و حيوية و وقودًا ضروريًا للحركة و العمل و التركيز و الدراسة

			
زبدة	بطاطا	موز	خبز

- **أغذية البناء** : تساعد على نمو الجسم و الأظافر و الشعر.

				
حليب	بيض	دجاج	لحوم	سمك

- **أغذية الوقاية** : تساعد على الوقاية من الأمراض و الجراثيم

							
جلبان	حمص	فول	اجاص	خس	جزر	ليمون	حبوب



فطور الصباح:

غلال أو عصير الغلال الطازج	بيض	خبز أو مرطبات	حليب	زبدة أجبين أو معجون غلال

الغداء:

ماء	غلال أو عصير غلال	كسكسي أو مقرونة	سلطة

العشاء:

ماء	غلال	سلطة	حساء	خبز

السند 1: نهض فوزي من فراشه مسرعا ليرافق أمه إلى طبيب العظام.

التعليمة 1: أضع علامة X أمام السلوك الخاطئ

☐ غسل فوزي وجهه وأطرافه. ❖

☐ تناول فوزي فطوره دون أن يغسل يديه. ❖

☐ قام فوزي ببعض الحركات الرياضية. ❖

السند 2: قالت الأم لابنها << هل تعلم قواعد المحافظة على الجسم ؟ >>

أجاب فوزي << نعم يا أمي. أعلمها جيدا >>

التعليمة 2: أكتب "نعم" أو "لا" أمام الإفادة الصحيحة.

- أحافظ على سلامة جسمي :-

أمارس الرياضة باستمرار

ألعب بأشياء حادة

أعدي تغذية سليمة

السند 3: في طريقهما إلى عيادة الطبيب شاهدت الأم و ابنها عديد المشاهد.

التعليمة 3: أصلح الخطأ



شرب الحليب من
ضرع البقرة



يجب أن نلعب في
الشارع.