

ورقة عمل الصف الرابع الابتدائي

درس (1) ما هي بعض طرائق المحافظة على الصحة

السؤال الأول : ما هي المجموعات الغذائية المسؤولة عن الوظائف التالية :

- توفير الطاقة للجسم .

المجموعة الغذائية :

مثال :

- تساعد الجسم على العمل بانتظام .

المجموعة الغذائية : و

مثال : و

- نمو العظام و العضلات و إصلاح التلف و توفير الطاقة و العمل بانتظام .

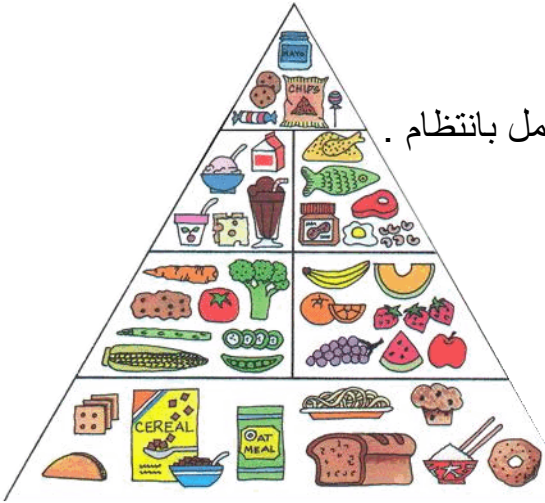
المجموعة الغذائية :

مثال :

- تساعد على النمو و إصلاح ما يصيب من تلف .

المجموعة الغذائية :

مثال :



السؤال الثاني : التفكير النقدي

1. سهر محمد طوال الليل على التفاز و ألعاب الفيديو و في الصباح ذهب محمد إلى المدرسة لكنه لم يستطيع أن يركز إلى شرح المعلمة أو حتى اللعب في الفرصة.



السبب :

- لماذا يحتاج الانسان إلى النوم ؟

السؤال الثالث : علل لما يأتي تعليماً علمياً سليماً .

- تساعد التمارين الرياضية العضلات . (اشرح الأهمية للعضلات الإرادية و اللاإرادية)

1.

2.

- يحتاج الإنسان إلى تليين العضلات عن طريق المط قبل التمرين الرياضي و بعد التمرين الرياضي .

.....