

السند : التَّغْذِيَّةُ الصَّحِيَّةُ



التَّغْذِيَّةُ ضَرْوِيَّةٌ لِلنُّمُوِّ السَّلِيمِ وَالْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ ، وَتَبْدَأُ مِنْذُ الْوِلَادَةِ وَتَسْتَمِرُّ مَدَى الْحَيَاةِ ، يُؤَدِّي نَقْصُ الْغِذَاءِ أَوْ الْإِفْرَاطُ فِي تَنَاوُلِهِ إِلَى مُشْكَلَاتٍ صَحِّيَّةٍ خَطِيرَةٍ ، مِمَّا يَجْعَلُ الْمُسْتَشْفِيَّاتِ مَلِيَّةً بِالْمَرْضَى بِسَبَبِ سُوءِ التَّغْذِيَّةِ ، أَوْ الْإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ بَعْضِ الْأَغْذِيَّةِ ، لِذَا يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِتَنْوِيعِ الْغِذَاءِ وَالْإِلْتِزَامِ بِالْقَوَاعِدِ الصَّحِّيَّةِ لِيُحَافِظَ الْإِنْسَانُ عَلَى صِحَّتِهِ ، فَالصَّحَّةُ هِيَ الثَّرْوَةُ الْحَقِيقِيَّةُ .

فَالْحِكْمَةُ تَقُولُ : " الصَّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى " .

كتاب أستاذي معي في جميع المواد لمجموعة من الأساتذة - بتصرف - المعلمة حايد

المطاب

المطلب الأول 1 : أَضْعُ عَلَامَةَ (X) أَمَامَ مُرَبِّعِ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ.

- 1- التَّغْذِيَّةُ الْجَيِّدَةُ تُسَاعِدُ عَلَى : ☐ النُّمُوِّ الطَّوِيلِ ☐ قِلَّةِ الْحَرَكَةِ ☐ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ ☐ النُّمُوِّ السَّلِيمِ ☐
- 2- الْإِفْرَاطُ فِي الطَّعَامِ يُؤَدِّي إِلَى : ☐ مُشْكَلَاتٍ صَحِّيَّةٍ خَطِيرَةٍ ☐ حَيَاةٍ سَعِيدَةٍ ☐ نَوْمٍ هَادٍ ☐ نَشَاطٍ دَائِمٍ ☐
- 3- يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِ : ☐ الْإِكْتِمَارِ مِنَ الْحَلْوَيَّاتِ ☐ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةِ ☐ تَنْوِيعِ الْغِذَاءِ ☐ عَدَمِ تَنَاوُلِ الْقَوَاكِهِ ☐
- 4- الصَّحَّةُ هِيَ : ☐ عِبءٌ ثَقِيلٌ ☐ ثَرْوَةٌ حَقِيقِيَّةٌ ☐ شَيْءٌ غَيْرُ مُهِمٍّ ☐ لَيْسَتْ ضَرْوِيَّةً ☐

المطلب الثاني 2 : أُرَتِّبُ تَسْلُسُلَ الْقِصَّةِ بِوَضْعِ أَرْقَامٍ مِنْ 1 إِلَى 6 فِي الْمُرَبَّعَاتِ .

- ☐ الصَّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى
- ☐ الصَّحَّةُ هِيَ الثَّرْوَةُ الْحَقِيقِيَّةُ
- ☐ لِذَا يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِتَنْوِيعِ الْغِذَاءِ وَالْإِلْتِزَامِ بِالْقَوَاعِدِ الصَّحِّيَّةِ
- ☐ التَّغْذِيَّةُ ضَرْوِيَّةٌ لِلنُّمُوِّ السَّلِيمِ
- ☐ يُؤَدِّي نَقْصُ الْغِذَاءِ إِلَى مُشْكَلَاتٍ صَحِّيَّةٍ خَطِيرَةٍ
- ☐ تَبْدَأُ مِنْذُ الْوِلَادَةِ وَتَسْتَمِرُّ مَدَى الْحَيَاةِ

: أَصِلْ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَضِدِّهَا

الكَلِمَةُ
النَّفْصُ
المَرَضُ
خَطِيرَةٌ
حَقِيقَةٌ

4

أ- أَكْمَلُ :

المقاطع الصوتية				الكلمة
.....				الإِفْرَاطُ
	حُ	صَ	يُنْ	

ب - اُسْتُبْدِلَ الْمَقْطَعُ وَاُكْتُبَ الْكَلِمَةُ الْجَدِيدَةُ

.....	رُ ← فُ	رُؤُوسِ
-------	---------	---------

.....	رُ ← دُ	تَسْتَمِرُّ
-------	---------	-------------

ج - اُرتَّبُ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ لِأَكُون جُمْلَةً صَحِيحَةً :

.....	إِلَّا - الصِّحَّةُ - الْمُرْصَى - لَا يُدْرِكُهُ - كَثُرَ
.....	التَّغْذِيَةُ - الْجِسْمِ - لِنُمُو - السَّلِيمِ - ضَرُورِيَّةٌ

أَكْتُبُ مَا أَسْمَعُ.

[illegible]

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

أنموذج تصحيح موضوع فهم المكتوب نهاية الطور الأول

عناصر الإجابة				
أ	ب	ج	د	
المعيار 01: فهم المعاني الصريحة في النص				
1- التَّغْذِيَةُ الْجَيِّدَةُ تُسَاعِدُ عَلَى : * النُّمُو السَّلِيم 2- الإفراطُ فِي الطَّعَامِ يُؤَدِّي إِلَى : * مُشْكَلاتٍ صِحِّيَّةٍ خَطِيرَةٍ 3- يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِ : * تَنْوِيعِ الْغِذَاءِ 4- الصِّحَّةُ هِيَ : * ثَرْوَةٌ حَقِيقِيَّةٌ				
الجواب 01				
			X	أربع إجابات صحيحة .
		X		ثلاث إجابات صحيحة .
	X			إجابتان صحيحتان .
X				إجابة واحدة صحيحة أو كل الإجابات خاطئة .
المعيار 02: فهم تسلسل أحداث القصة				
أُرتَبُ تَسْلُسُلُ الْقِصَّةِ بِوَضْعِ أَرْقَامٍ مِنْ 1 إِلَى 6 فِي الْمُرْتَبَعَاتِ . 1- التَّغْذِيَةُ ضَرْوِيَّةٌ لِلنُّمُو السَّلِيم 2- تَبْدَأُ مِنْذُ الْوِلَادَةِ وَتَسْتَمِرُّ مَدَى الْحَيَاةِ 3- يُؤَدِّي نَقْصُ الْغِذَاءِ إِلَى مُشْكَلاتٍ صِحِّيَّةٍ خَطِيرَةٍ 4- لِذَا يَنْصَحُ الْأَطِبَّاءُ بِتَنْوِيعِ الْغِذَاءِ وَالْإِلْتِمَامِ بِالْقَوَاعِدِ الصِّحِّيَّةِ 5- الصِّحَّةُ هِيَ الثَّرْوَةُ الْحَقِيقِيَّةُ الصِّحَّةُ تَأْجُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصْحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى				
الجواب 02				
			X	أربعة أرقام صحيحة .
		X		ثلاثة أرقام صحيحة .
	X			رقمان صحيحان .
X				رقم واحد صحيح ، أو كل الأرقام خاطئة .
المعيار 03: فهم معاني الكلمات الواردة في النص				
أَصِلْ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَضِدِّهَا * النَّقْصُ ≠ الزِّيَادَةُ / * الْمَرَضُ ≠ الصِّحَّةُ / * خَطِيرَةٌ ≠ أَمِنَةٌ * حَقِيقِيَّةٌ ≠ زَائِفَةٌ				
الجواب 03				
			X	أربع إجابات صحيحة .
		X		ثلاث إجابات صحيحة .
	X			إجابتان صحيحتان .
X				إجابة واحدة صحيحة أو كل الإجابات خاطئة .

المعيار 04 : التحكم في بعض تطبيقات مهارات الوعي الصوتي

أ- أكمل :

الجواب 04

* الإِفْرَاطِ ← ال / إِفْ / رَا / طُ / * يَنْصَحْ ← يَنْ / صَ / حُ

ب- اسْتَبْدِلْ الْمُقْطَعَ وَاكْتُبْ الْكَلِمَةَ الْجَدِيدَةَ :

* رُؤُوسِ ← رُ ← فُ ← فُؤُوسِ

* تَسْتَمِرُّ ← رُ ← دُ ← تَسْتَمِدُّ

ت- أرتب الكلمات التالية لأكون جملة صحيحة :

* التَّغْذِيَةُ ضَرْوْرِيَّةٌ لِنُموِّ الْجِسْمِ السَّلِيمِ .

			x	الخيار الأول : 6 أو 5 تطبيقات مهارة صحيحة .
		x		الخيار الثاني : 4 تطبيقات مهارة صحيحة .
	x			الخيار الثالث : 3 تطبيقات صحيحة أو تطبيقين صحيحين .
x				الخيار الرابع : تطبيق واحد صحيح أو كل التطبيقات خاطئة .

التقديرات

المعيار 05 : الرسم الإملائي للفقرة

الجواب 05

اَكْتُبْ مَا أَسْمَعُ.

التَّغْذِيَةُ الصَّحِيَّةُ ضَرْوْرِيَّةٌ لِنُموِّ الْجِسْمِ وَمَنْعِ الْأَمْرَاضِ ، لِذَا يَجِبُ تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الْمُتَنَوِّعِ وَالْغِنَى بِالْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُفِيدَةِ ، لِلْحِفَاطِ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ وَالْقِيَامِ بِالنَّشَاطَاتِ الْيَوْمِيَّةِ.

			x	3 أخطاء أو أقل .
		x		من 04 أخطاء إلى 06 .
	x			من 07 أخطاء إلى 10 .
x				أكثر من 10 أخطاء .

التقديرات