



١٤٠٧ هـ ١٩٨٦ م
شركة مدارس الصلابة الأهلية
بناء جيل يؤمن بقدراته

شركة مدارس العناية

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر

المرحلة الابتدائية		المرحلة	
الخامس	الصف	مهارات حياتية وأسرية	المادة

س ١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١ هو مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بالعناصر الغذائية للقيام بوظائفه الحيوية.		
(أ) النمو	(ب) الطاقة	(أ) الغذاء	(ب) السكريات
٢ هي مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة.		
(أ) الغذاء	(ب) البروتين	(أ) الدهون	(ب) العناصر الغذائية
٣	من أمثلة الفيتامينات.....		
(أ) فيتامين د	(ب) الكالسيوم	(أ) الزنك	(ب) البوتاسيوم

س ٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	عدم شرب الماء بكميات كافية يؤدي إلى جفاف الجسم.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	الدهون هي المصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات والسكريات.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
٣	الإكثار من الدهون يسبب السمنة وتصلب الشرايين .	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

س ٣: أختار المزوجة الصحيحة بين الرقم والحرف

م	١	م	٢
١	من الأغذية عالية الكربوهيدرات	ج	(أ) فيتامين أ
٢	الفيتامين الضروري للإبصار	أ	(ب) الكالسيوم
٣	إذا استقرت البيضة في القاع	د	(ج) الحلويات
٤	إذا طفت البيضة على الماء	هـ	(د) فهي سليمة
٥	من الأملاح المعدنية	ب	(هـ) فهي فاسدة
٦		و	(و) فيتامين ج

س ٤: أجب على ما يلي:

- أعدد مصادر البروتين مع ذكر مثال لكل مصدر.

١- مصدر حيواني مثل (البيض- اللحوم)

٢- مصدر نباتي مثل (الفول- الحمص)