



١٤٠٧ هـ ١٩٨٦ م  
شركة مدارس العناية الصحية  
بناء جيل يؤمن بقدراته

## أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثالث عشر

المرحلة الابتدائية			المرحلة
الخامس	الصف	مهارات حياتية وأسرية	المادة

س ١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	يفضل تناول الوجبة الخفيفة التي تحتوي على.....		
(أ) سكريات	(ب) ألياف ومعادن	(ج) دهون عالية	(د) مقلبات وغازيات
٢	تحتوي نخالة القمح على .....		
(أ) فيتامين أ	(ب) فيتامين ج	(ج) فيتامين ب	(د) فيتامين د
٣	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب للأسنان.....		
(أ) اللمعان	(ب) البيض	(ج) التسوس	(د) النظافة

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

م	السؤال	ص	خ
١	يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	الحلويات والمشروبات الغازية تسبب زيادة الوزن.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على المقلبات.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

س ٣: أختار المزوجة الصحيحة بين الرقم والحرف

م	١	م	٢
١	تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على.....	(أ) السكريات	
٢	من مسببات الإصابة بمرض السكري كثرة تناول.....	(ب) الخضروات والفواكه	
٣	من الأطعمة الخفيفة غير مفيدة.....	(ج) المقلبات والغازيات	
٤	يجب علينا... بعد الطعام	(د) تفريش الأسنان.	
٥	من الأفضل تناول الحبوب ....	(هـ) الكاملة	
		(و) النوم	

س ٤: أجب على ما يلي:

١- لماذا يجب علينا تفريش الأسنان بعد تناول الطعام؟

.....