

السند 3 : بدأ ياسين التدريب بحركات رياضية متنوعة .

التعليمة 4 : أضع علامة (x) أمام ما يناسب

ازداد عدد حركات تنفس ياسين.

نقص عدد حركات تنفس ياسين.

لم يتغير عدد حركات تنفس ياسين.

مع
2

السند 4 : قال المدرب : الرياضة مفيدة للجسم و العقل.

التعليمة 5 : أصلح الخطأ إن وجد أو أفسر المعلومة.

- خلال عملية الزفير يدخل الاكسجين إلى رئتي الإنسان.

مع
3

- من الأفضل للإنسان أن ينظف أنفه دائماً.

مع
2

السند 5 : ركب ياسين دراجته و غادر قاعة التدريب و بدأ يسرع في قيادة الدراجة

التعليمة 6 : أضع علامة (x) أمام التفسير المناسب لسرعة الدراجة

ياسين لا يملك طاقة.

ياسين سَلَطَ قوَّة على الدواسة و أنجز عملاً.

السند 6 : كان الطفل يسرع حيناً و يبطأ حيناً آخر .

التعليمة 7 : ما هو السبب الذي جعل الدراجة سريعة و ما هو السبب الذي

جعلها بطيئة ؟ أعلل

مع
2

التعليمة 8 : ما هي الطاقة التي استعملها ياسين لتحريك الدراجة ؟

مع
2

جدول اسناد الأعداد

مع 3	مع 2	مع 1	المعايير مستوى التملك
0	0	0	(-)
2	2	3	(+)
3	4	6	(++)
5	6	9	(+++)

	تقييم مكتسبات التلاميذ في نهاية الثلاثي الثاني إيقاظ علمي	
الاسم و اللقب :	السنة الثالثة	

السند 1 : أفاق ياسين باكرا و تناول فطور الصباح ثم توجه الى نادي تنس الطاولة ليبدأ تدريبه اليومي .

التعليمة 1 : أكتب أمام الأغذية التي تناولها ياسين في فطور الصباح مصدرها :

حيواني / نباتي

					مع 1
.....	مع 1

التعليمة 2 : أصلح الخطأ

يحتاج ياسين خاصة الى أغذية الطاقة على عكس جدّه الذي يحتاج خاصة الى أغذية النمو .

.....
.....

السند 2 : سأل المدرب أفراد الفريق الذي يتدرّب معه ياسين عن الأغذية التي يتناولها كل واحد منهم

التعليمة 3 : أربط بسهم :



- أغذية وقاية
- أغذية نمو
- أغذية طاقة

- سلطة خضر
- عصير غلال
- دجاجة مصلية
- قطعة مرطبات

<p>المريية : سمية الدجبي السنة الثالثة</p>	<p>اختبار في مادة الإيقاظ العلمي الثلاثي الثاني 2021/2020</p>	<p>فريق مكنتبي  www.mektabeti.com</p>
--	---	---

السند 1

حَلَّتْ الْعُطْلَةُ الْمُنْرَسِيَّةَ وَبَدَأَتِ الْعَائِلَةُ اسْتِعْذَادَاتِهَا لِلْعُودَةِ إِلَى أَرْضِ الْوَطَنِ
الْكُلِّ فِي حَرَكَةٍ دَائِيَّةٍ
التعليمية 1 :
* اَكْتُبِ نَوْعَ الطَّاقَةِ الْمُسْتَعْمَلَةِ فِي كُلِّ نَشَاطٍ



تَعْمَلُ الْمَعْوَاةَ بِالطَّاقَةِ وَتَحْوِلُهَا إِلَى
طَاقَةٍ



تَحْتَاجُ السَّيَّارَةَ لِتَتَحَرَّكَ
طَاقَةَ
مع 1

السند 2

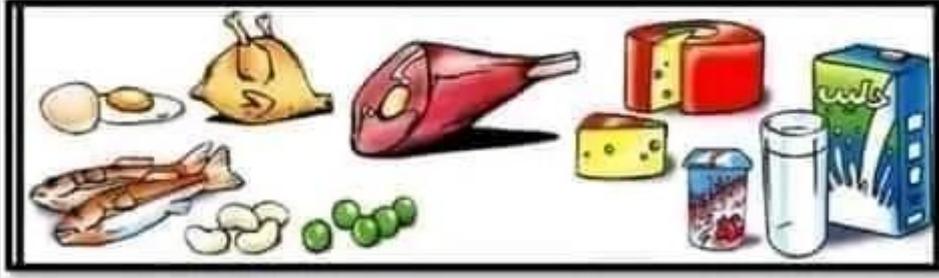
سَافَرَتِ الْعَائِلَةُ وَوَصَلَتْ بَيْتَ الْجَدَّةِ بِسَلَامٍ
هَا هِيَ الْجَدَّةُ تُحَظَرُ أَشْهَى الطَّعَامِ
العليمية 2 :
* أَحْيِدِ النُّخِيلَ فِي الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ التَّالِيَةِ



مع 3



أغذية
نباتية



أغذية
حيواني
3

السند 3

سَلَّمَ سَلِيمٌ عَلَى جَدِّهِ وَأَخَذَ قِطْعَةً مِنَ اللَّحْمِ وَخَرَجَ مُسْرِعًا إِلَى الضَّيْفَةِ
فِي الطَّرِيقِ اعْتَرَضَهُ صَدِيقُهُ الْمُدَلِّلُ الْخَمْلُ فَقَدَّمَ لَهُ قِطْعَ الْخَمِّ
شَاهِدَ الْجَدُّ مَا فَعَلَهُ سَلِيمٌ فَضَحِكَ كَثِيرًا

التعلیمة 3

لِمَاذَا ضَحِكَ الْجَدُّ ؟

اجيب عن السؤال (اعلن).....

. واقترح البديل (أوظف

المفهوم).....

مع 2

السند 4

قَضَّتْ الْعَائِلَةُ يَوْمَهَا الْأَوَّلَ بِسَعَادَةٍ ثُمَّ مَرَّتِ الْعُطْلَةُ بِسُرْعَةٍ وَحَانَ مَوْعِدُ الْعُودِ
قَالَ الْأَبُ : مَا أَجْمَلَ حَيَاةَ الرَّيْفِ ؟
صَبْحَةٌ وَمُتَعَةٌ أَشْعُرُ أَنْ رَأَيْتُ بِأَلْفِ خَيْرٍ بَعْدَ أَنْ كُنْتُ أَنْتَفَسُ بِضَنْعُونَةٍ فِي الْمَدِينَةِ

العلیمة 4

اعلن كلام الاب موضحا دور الريف في شفاء الرنة

مع 2

جدول اسناد الاعداد

مع 3	مع 2	مع 1	
البحث عن الخطأ واصلاحه	تعليق الإجابة وتوظيف المفهوم	تحليل الوضعية	
0	0	0	--
2	2	3	+ -
3	4	6	++
5	6	9	+++

المعايير

معد 1



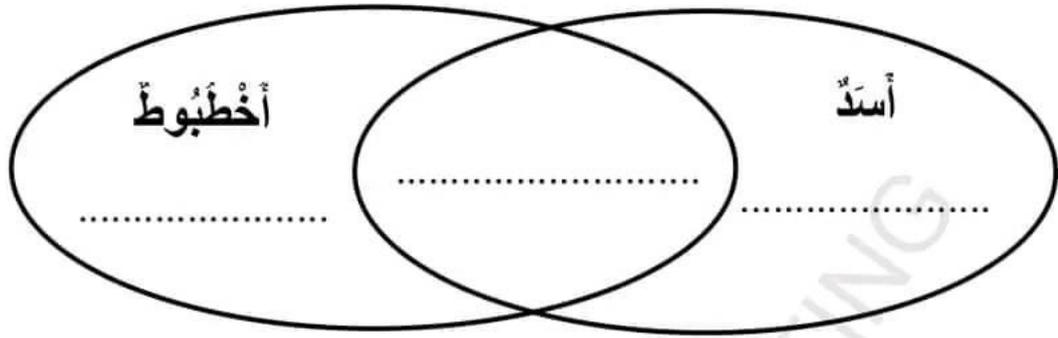
3

معد 3



2

التعليمة 3.5: أَكْمِلِ الْمُخَطَّطَ التَّالِي.



التعليمة 4.5: أَصْلِحِ الخَطَأَ.

• الضِفْدَعَةُ تَنْتَقِلُ فِي المَاءِ وَيُسَاعِدُهَا فِي ذَلِكَ زَعَانِفُهَا.

جدول إسناد الأعداد

معايير التميز	معايير الحد الأدنى				المعايير	مستويات التملك
	معد 3	معد 2	معد 1			
0	0	0			انعدام تملك (-)	
1.5	1	4	3	2	1	دون التملك الأدنى (- - +)
3	2	8	7	6	5	التملك الأدنى (- + +)
5	3	12	11	10	9	التملك الأقصى (+ + +)

التعليمة 2.4: مَا الطَّاقَةُ الْأَنْظَفُ مِنْ بَيْنِ الطَّاقَاتِ الْمُقْتَرَحَةِ ؟
أَعْلِلْ إِجَابَتِي.

..... ل

.....

التعليمة 3.4: أَدْكُرْ طَاقَةً أُخْرَى مُلَوَّنَةً ؟ أَعْلِلْ إِخْتِيَارِي.

..... ل

.....

التعليمة 4.4: أَكْتُبْ (صَوَابٌ) أَوْ (خَطَأٌ) أَمَامَ كُلِّ إِفَادَةٍ.

*يُنْتِجُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ طَاقَةً.....

*الطَّاقَاتُ الْمُتَجَدِّدَةُ لَا نِهَائِيَّةٌ.....

التعليمة 5.4: أَبَيِّنُ لِمَاذَا نَحْتَاجُ إِلَى الطَّاقَةِ.

.....

.....



التعليمة 1-4 :



-لِمَاذَا لَمْ يَأْكُلِ الْكَلْبُ التُّفَاحَةَ؟

لِأَنَّهُ حَيَوَانٌ لِأَجْمٍ.



-الْخُرُوفُ حَيَوَانٌ عَاشِبٌ لِأَنَّهُ يَأْكُلُ الْعُشْبَ .



-الدَّجَاجَةُ تَتَغَذَّى عَلَى الدُّودِ وَالْقَمْحِ لِأَنَّهَا كَالِشَيْءٍ.

التعليمة 2-4 : أَصْلِحِ الْخَطَأَ:

-تَحْتَاجُ أَوْرَاقُ الْأَشْجَارِ إِلَى الطَّاقَةِ الشَّمْسِيَّةِ لِتَتَحَرَّكَ.

تَحْتَاجُ أَوْرَاقُ الْأَشْجَارِ إِلَى الطَّاقَةِ الْهَوَائِيَّةِ لِتَتَحَرَّكَ.

-تَحْتَاجُ الدَّرَاجَةُ الْهَوَائِيَّةُ إِلَى الطَّاقَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ لِتَتَحَرَّكَ.

تَحْتَاجُ الدَّرَاجَةُ الْهَوَائِيَّةُ إِلَى الطَّاقَةِ الْعَضَلِيَّةِ لِتَتَحَرَّكَ.



المعايير

مع 3

1.5

التعليمة 2.3: أَصْلِحِ الخَطَأَ

• العَفْرُبُ الطَّوِيلُ يَفُومُ بِدَوْرَةٍ كَامِلَةٍ فِي مُدَّةٍ زَمَنِيَّةٍ قَدْرُهَا دَقِيقَةٌ.

السند 4:

دَخَلْتُ المَطْبَخَ فَوَجَدْتُ عَلَى الطَّائِلَةِ الأَغْذِيَةَ التَّالِيَةَ: بَيْضٌ - غِلَالٌ - حَلِيبٌ - حُبْزٌ - عَسَلٌ - زَيْتٌ.

مع 1

3

التعليمة 1.4: أَكْتُبِ الأَغْذِيَةَ الَّتِي مَصَدَرُهَا الحَيَوَانُ.

التعليمة 2.4: أَصْلِحِ الخَطَأَ

• الأَغْذِيَةُ الَّتِي تَكُونُ مُفِيدَةً لِلجِسْمِ هِيَ الأَغْذِيَةُ الَّتِي كُلُّهَا حُضْرٌ.

مع 3

1.5

السند 5:

بَعْدَ تَنَاوُلِ فَطُورِ العَدَاءِ دَخَلْتُ إِلَى عُرْفَتِي وَأَخَذْتُ أَطَالِعَ قِصَّتِي وَأَتَعَرَّفْتُ عَلَى شَخْصِيَّاتِهَا الحَيَوَانِيَّةِ.

مع 1

1

البَطَّةُ - كَنْغَرٌ - ضِفْدَعَةٌ - أَرْنَبٌ

التعليمة 1.5: أَشْطَبُ العُنْصَرَ الدَّخِيلَ وَأَعْلَلُ.

مع 2

1

- لَأَنَّ

التعليمة 2.5: أَقْرَأْ وَأَعْلَلُ.

مع 2

1

• النِّعَامَةُ لَهَا جَنَاحَانِ وَلَكِنَّهُمَا لَا تَطِيرُ. لِمَاذَا؟

السنة الثالثة

المدرسة الابتدائية

التوقيت: 60 دق

تقييم مكتسبات التلاميذ

المادة: إيقاظ علمي

الاسم واللقب: العدد: / 20

المعايير

السند 1:

يَوْمَ الْأَحَدِ وَبَعْدَ أَنْ أَشْرَقَتِ الشَّمْسُ تَوَجَّهْتُ أُمِّي إِلَى السُّوقِ فَشَرَيْتُ
خُضْرًا وَغَلًّا وَقَبْلَ الْعُودَةِ إِلَى الْمَنْزِلِ زَارَتْ جَدَّتِي الْمَرِيضَةَ.
التعليمية 1.1: أقرأ النَّصَّ وَأَسْتَخْرِجُ.

- حَدِّثْ دَوْرِيًّا يَوْمِيًّا:

- حَدِّثْ غَيْرَ دَوْرِيٍّ:

السند 2:

رَجَعْتُ أُمِّي إِلَى الْمَنْزِلِ وَشَرَعْتُ فِي إِعْدَادِ طَعَامِ الْغَدَاءِ.
التعليمية 1.2: أَكْمِلْ بِمَا يُنَاسِبُ.

- تَنَاوَلُ الْغَدَاءَ حَدَّتْ لِأَنَّه

السند 3:

نَظَرْتُ أُمِّي إِلَى السَّاعَةِ الْحَائِطِيَّةِ لِتُرَاقِبَ مُدَّةَ طَهْيِ الطَّعَامِ.
التعليمية 1.3: أَكْمِلْ بِرَسْمِ عَقْرَبِي السَّاعَةِ أَوْ بِكِتَابَةِ التَّوْقِيَتِ.



السَّاعَةُ مُنْتَصَفُ النَّهَارِ
وَالرُّبْعِ



السَّاعَةُ وَ..... دَق

مع 1

1

1

مع 1

1

مع 2

1

مع 1

2

2



..... الخروف حيوانٌ عاشبٌ لأنه

..... الدجاجة تتغذى على الدود والقمح لأنها

التعليمة 4-2: أ صلح الخطأ:

..... تحتاج أوراق الأشجار إلى الطاقة الشمسية لتتحرك.

..... تحتاج الدراجة الهوائية إلى الطاقة الكهربائية لتتحرك.

جدول اسناد الاعداد :

التميز	معايير الحد الأدنى								المعايير
									مستويات التملك
مع 3	مع 2		مع 1 ج		مع 1 ب		مع 1 أ		مستويات التملك
0	0		0		0		0		إنعدام التملك (---)
2	1	2	1	1	0.5	1	0.5	1	التملك دون الأدنى (--+)
4	3	4	3	2	1.5	2	1.5	2	التملك الأدنى (-++)
5	6		5	3	2.5	3	2.5	3	التملك الأقصى (+++)

مع 3

--	--



التعليمة 2.2: أَعُوذُ إِلَى السَّنَدِ الْأَوَّلِ وَأَكُونُ مِنَ الْأَغْذِيَةِ الْمَذْكُورَةِ وَجِبَةً مُتَنَوِّعَةً وَمُتَوَازِنَةً.

.....

السند 3:

أَكَّدَ أَحْمَدُ عَلَى حُسْنِ إِقْتِنَاءِ الْأَغْذِيَةِ وَقَدَّمَ هَذِهِ اللَّافِتَةَ لِيُذَكِّرَنَا بِقَوَاعِدِ الْإِخْتِيَارِ لِكَيْلَهُ قَامَ بِأَخْطَاءٍ عِنْدَ كِتَابَتِهَا.

لَحْمُ الدَّجَاجِ - لَحْمُ الْخَرُوفِ - السَّمَكُ - العَدَسُ - الفُولُ
الْحِمَّصُ - الحَلِيبُ - البَيْضُ ...

أَغْذِيَةُ الطَّاقَةِ
.....

الْحُضْرُ وَالْغَلَالُ - لَيْمُونُ - بُرْنُقَالُ - مَوْزُ - رُمَانُ -
خَسُّ - جَزْرُ - لِفْتُ ...

أَغْذِيَةُ النَّمُو
.....

رَيْتُ - رُبْدَةٌ - عَسَلٌ - دَقِيقٌ - بَطَاطَا - أَرْزُ - خُبْزٌ - سَكَّرُ
عَجِينٌ

أَغْذِيَةُ الْوَقَايَةِ
.....

التعليمة 1.3: أَصْلِحْ أَخْطَاءَ أَحْمَدَ.

السند 4: أَمَّا رَبَابُ فَقَدْ اهْتَمَّتْ بِالطَّاقَاتِ الَّتِي سَتَسْتَعْمِلُهَا فِي الْمُخَيِّمِ وَأَعَدَّتْ الْقَائِمَةَ

التَّالِيَةَ: *نَاعُورَةُ الْكَهْرُبَاءِ

*صَفِيحَةُ الْغَازِ وَالْمَطْبِخُ الْغَازِيُّ

*الْحَطْبُ

التعليمة 1.4: أَرَبُّطُ كُلِّ طَاقَةٍ بِمَصْدَرِهَا الْمَذْكُورِ فِي السَّنَدِ.

. الْحَطْبُ

طَاقَةُ هَوَائِيَّةٍ

.الغَازُ

طَاقَةُ حَرَارِيَّةٍ

.الرَّيْحُ



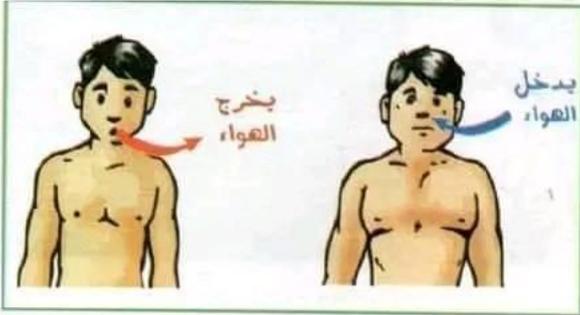
التعليمة 1-3: أٌصلح الخطأ:

- الزفير هو دخول الهواء المحمل بالأكسجين وارتفاع للقفص الصدري .

الزفير هو خروج الهواء المحمل بثاني أكسيد الكربون وانخفاض للقفص الصدري.

التعليمة 1-4: أكمل الفقرة بما يناسب من الكلمات التالية:

الشهيق - الزفير - الرئتين - ينخفض - يرتفع - الصدري



- خلال عملية الشهيق يدخل الهواء إلى الرئتين فيرتفع القفص الصدري.

- خلال عملية الزفير يخرج الهواء من الجسم فينخفض القفص الصدري.

السند 2: أسرعت الأم إلى المطبخ لتعد عصيرًا طازجًا حتى تساعد العائلة على التحسن .

التعليمة 1-2: أكتب تحت الأغذية التالية مصدرها نباتي أو حيواني:



حيواني

حيواني

نباتي





السند 3: قَرَزَتِ الْعَائِلَةُ الْخُرُوجَ إِلَى الْحُقُولِ لِتَجْدِيدِ نَشَاطِهَا وَالْإِسْتِمْتَاعِ بِالْهَوَاءِ النَّقِيِّ. أَذَارَ الْأَبُ مِفْتَاحَ السَّيَّارَةِ لِكِنَّهَا لَمْ تَتَحَرَّكَ. فَصَاحَ الْأَبُ قَائِلًا "لَقَدْ نَسِيتُ أَنْ أَمْلَأَ خَزَائِنَهَا بِنَزِينًا."

التعليمية 1-3: اذْكُرْ نَوْعَ الطَّاقَةِ الَّتِي تَسْتَعْمِلُهَا السَّيَّارَةُ:

مع 2

التعليمية 2-3: أَرِبِطْ كُلَّ عَمَلٍ بِالطَّاقَةِ الْمُنَاسِبَةِ:

دَوْرَانُ وَرْدَةِ الرِّيحِ * طَاقَةُ حَرَارِيَّةٍ

مع 1 ج

أَشِعَّةُ الشَّمْسِ * طَاقَةُ عَضَلِيَّةٍ

دَوْرَانُ دَوَّاسَتِي دَرَّاجَةٍ * طَاقَةُ الرِّيحِ



التعليمية 3-3: أَصْلِحِ الْخَطَأَ:

-تَسْتَمِدُّ السَّيَّارَةُ طَاقَتَهَا مِنْ مِفْتَاحِ السَّيَّارَةِ.

مع 3



السند 4: وَصَلَتِ الْعَائِلَةُ الْحَقْلَ الْمَقْصُودَ وَاسْتَمْتَعُوا بِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ الدَّافِئَةِ. جَلَسَتِ الْعَائِلَةُ عَلَى بَسَاطٍ لِتَتَاوَلَ الْعَدَاءُ. أَرَادَ رَامِي أَنْ يُطْعِمَ الْكَلْبَ، أَعْطَاهُ تَفَاحَةً فَلَمْ يَأْكُلَهَا.

التعليمية 1-4:

مع 2

-لِمَاذَا لَمْ يَأْكُلِ الْكَلْبُ التَّفَاحَةَ؟





التعليمة 1-3 : أٌصْلِحِ الخَطَأَ:

الرَّفِيرُ هُوَ دُخُولُ الهَوَاءِ المُحْمَلِ بِالأكْسِجِينِ وَارْتِفَاعُ اللَّفْقَصِ الصَّدْرِيِّ .

مع 3

التعليمة 1-4 : أٌكْمِلِ الفُقْرَةَ بِمَا يُنَاسِبُ مِنَ الكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ :

الشَّهِيقُ - الرَّفِيرُ - الرَّتْتِينِ - يَنْخَفِضُ - يَرْتَفِعُ - الصَّدْرِيِّ

مع 1 ب

-خِلَالَ عَمَلِيَّةِ يَدْخُلُ الهَوَاءُ إِلَى ف.....الْقَفْصُ الصَّدْرِيُّ.

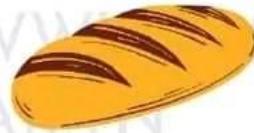
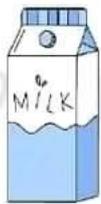
-خِلَالَ عَمَلِيَّةِ يَخْرُجُ الهَوَاءُ مِنَ الجِسْمِ ف.....الْقَفْصُ.....



السند 2 : أَسْرَعَتِ الأُمُّ إِلَى المَطْبَخِ لِتُعِدَّ عَصِيرًا طَازِجًا حَتَّى تُسَاعِدَ العَائِلَةَ عَلَى التَّحْسُنِ .

التعليمة 2-1 : أٌكْتُبْ تَحْتَ الأَعْضَادِ التَّالِيَةِ مَصْدَرَهَا نَبَاتِي أَوْ حَيَوَانِي :

مع 1 ج



مع 3

التعليمة 2-2 : أٌصْلِحِ الخَطَأَ:

-الغِذاءُ المُتَوَازِنُ يَتَكَوَّنُ مِنْ مَصْدَرِ نَبَاتِي فَقَطْ .





الاسم :	تقييم مكتسبات المتعلمين	مدار التعليمية
اللقب :	في نهاية الثلاثي الثاني	2023 - 2022
القسم : السنة الثالثة	المادة: الإيقاظ العلمي	

الاختبار 1 :

السند 1 : كانت سهرة ممتعة حين اجتمعت العائلة جذا وكانون الفحم بعد ان اغلقت الابواب والتوافذ.
فجأة أحس أفراد العائلة بثقل في رؤوسهم وصداع شديد إلى درجة الغثيان... فأسرعت الأم إلى فتح الباب والتوافذ.

اللباب والتوافذ.

التعليمية 1-1 :

مع 2

-لماذا شعر أفراد العائلة بثقل في رؤوسهم وصداع شديد؟

-لماذا فتحت الأم الباب والتوافذ؟

التعليمية 2-1 : أكثب "نعم" أو "لا":

-يسبب الفحم المشتعل خطراً على حياة الإنسان في غرفة مغلقة.

مع 1 أ

-تهوئة الغرفة غير ضروري لأفراد الأسرة.

-يحتاج الإنسان إلى هواء نقي ليتنفس.





الاسم :	تقييم مكتسبات المتعلمين	مدار التعليمية
اللقب :	في نهاية الثلاثي الثاني	2023 - 2022
القسم : السنة الثالثة	المادة: الإيقاظ العلمي	

الإصلاح 1 :

السند 1 : كانت سهرة ممتعة حين اجتمعت العائلة حذو كانون الفحم بعد أن أغلقت الأبواب والنوافذ. فجأة أحس أفراد العائلة بثقل في رؤوسهم وصداع شديد إلى درجة الغثيان.. فأسرعت الأم إلى فتح الباب والنوافذ.

التعليمية 1-1 :

-لماذا شعر أفراد العائلة بثقل في رؤوسهم وصداع شديد؟

لأنهم أحسوا باختناق أو بنقص في الأكسجين أو أن الهواء غير متجدد بسبب غلق النوافذ والأبواب .

-لماذا فتحت الأم الباب والنوافذ ؟

لتجديد الهواء المحمل بالأكسجين وخروج الهواء الملوث بثاني أكسيد الكربون.

التعليمية 2-1: أكتب "نعم" أو "لا":

معذ

-يسبب الفحم المشتعل خطراً على حياة الإنسان في غرفة مغلقة.

لا

-تهوية الغرفة غير ضروري لأفراد الأسرة.

معذ

-يحتاج الإنسان إلى هواء نقي ليتنفس.



السنة الثالثة

المدرسة الابتدائية

تقييمه مكتسبات التلاميذ

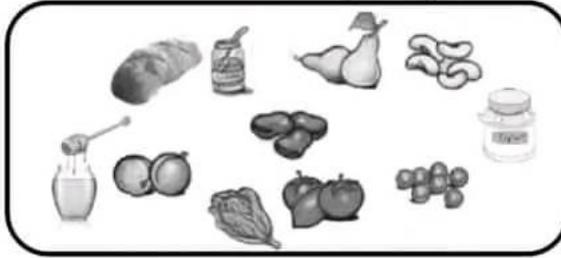
التوقيت: 60 دق

المادة: إيقاظ علمي

الاسم واللقب: العدد: / 20

السند 1:

كُلِّفَتْ بِإِعْدَادِ الْبَرْنَامَجِ الْغِدَائِيِّ لِلْمُحَيِّمِ الَّذِي قَرَّرَتْ فِرْقَتُنَا الْكَشْفِيَّةُ إِقَامَتَهُ
بِمِنْطَقَةِ عَيْنِ دَرَاهِمٍ. هَذِهِ بَعْضُ الْأَغْذِيَّةِ الَّتِي أُخْتَرَتْهَا:



أغذية نباتية



أغذية حيوانية

التعليمة 1.1: أحيط العنصر الذخيلة في كل مجموعة

طلبت من رفاقي أن يفتروا بعض الوجبات فكان بعضها كالتالي

السند 2:

3/ إفتراخ أحمد

خضر بريك

لحم ديك

رومي مشوي / جن

2/ إفتراخ رباب

حساء (خضر)

عجة بيض

خبز / ياغرت

1/ إفتراخ مالك

سلطة حس

كسكس بالخضر

برنقالة

التعليمة 1.2: أملأ الفراغ بما يناسب ثم أعلل إختياري

الوجبة رقم ليست متنوعة لأنها

الوجبة رقم مناسبة للعشاء لأنها

أصلح الوجبة الغير المتنوعة لتصبح وجبة كاملة.