



أَنَا وَجِسْمِي

# هَلْ أَنَا قَوِيٌّ وَسَلِيمٌ الْجِسْمِ؟

النَّظَامُ الْغِذَائِيُّ السَّلِيمُ وَالتَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ



مَكْتَبَةُ لَبْنَانَ نَاشِرُونَ



أنا وجسدي

# هل أنا قويٌّ وسليمُ الجسمِ؟

النظامُ الغذائيُّ السليمُ والتَّمارينُ الرِّياضيَّةُ



مكتبة لبنات ناشرون



## مراحل القراءة المُتدرّجة

القراءة المُتدرّجة برنامج قراءة من ستّ مراحل يتدرّج بعناية مع أبنائنا وبناتنا من مرحلة ما قبل المدرسة، أي مرحلة ما قبل البدء بالقراءة، إلى مرحلة الصفّ السادس، أي مرحلة القراءة المتمكّنة. يشتمل هذا البرنامج على كتب قصصية وغير قصصية تغطّي نطاقًا واسعًا من موضوعات مصمّمة لتطوير مهارات القراءة الأساسية وتوسيع المدارك والمعارف. إنّ تكرار المفردات الأساسية، في هذا البرنامج، يقع ضمن مخطّط لتعويد الطفل النطق الصحيح وترسيخ المعنى في الذّهن. في كلّ مرحلة من المراحل تقدّم لأبنائنا وبناتنا حكايات ومعلومات تتدرّج، مرحلة بعد مرحلة، من عبارات بسيطة ومفردات أساسية وموضوعات قريبة إلى ذهن الطفل، إلى مفردات وتراكيب متنامية وموضوعات تنمّي فيه المهارة الذهنيّة وقوّة التجريد وتمكّنه، في نهاية الأمر، من التحكم بأنواع التراكيب المختلفة في اللغة العربيّة ومفرداتها وأساليبها. كتب هذا البرنامج حافلة بالرسوم البهيجة المشوّقة التي تستثير الخيال وتبعث على التفكير. إنّ برنامج مثاليّ للصفوف التمهيديّة والابتدائيّة، ومثاليّ لمتعة المطالعة المنزليّة أيضًا.

١	ما قبل القراءة (KGI & II)	٤	القراءة المستقلّة (الثالث والرابع)
٢	البدء بالقراءة (الأوّل والثاني)	٥	القراءة يُسرّ (الرابع والخامس)
٣	البدء بالقراءة المستقلّة (الثاني والثالث)	٦	القراءة المتمكّنة (الخامس والسادس)

حقوق الطبع © مكتبة لبنان ناشرون ش.م.ل - الطبعة العربيّة  
حقوق الطبع © ويلاند ليمند - الطبعة الإنكليزيّة  
جميع الحقوق محفوظة : لا يجوز نشر أيّ جزء من هذا الكتاب أو تصويره  
أو تخزينه أو تسجيله بأيّ وسيلة دون موافقة خطيّة من الناشر.

مكتبة لبنان ناشرون

صندوق البريد : 11-9232

بيروت - لبنان

وكلاء وموزعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى : 2011

طبع في لبنان

Written by Claire Llewellyn

Illustrated by Mike Gordon

ISBN 978-9953-86-805-9

أَنَا وَجِسْمِي

# هَلْ أَنَا قَوِيٌّ وَسَلِيمٌ الْجِسْمُ؟

النَّظَامُ الْغِذَائِيُّ السَّلِيمُ وَالتَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ

إعداد دَائِرَةُ التَّرْجَمَةِ وَالنَّشْرِ

فِي مَكْتَبَةِ لَبْنَانَ نَاشِرُونَ

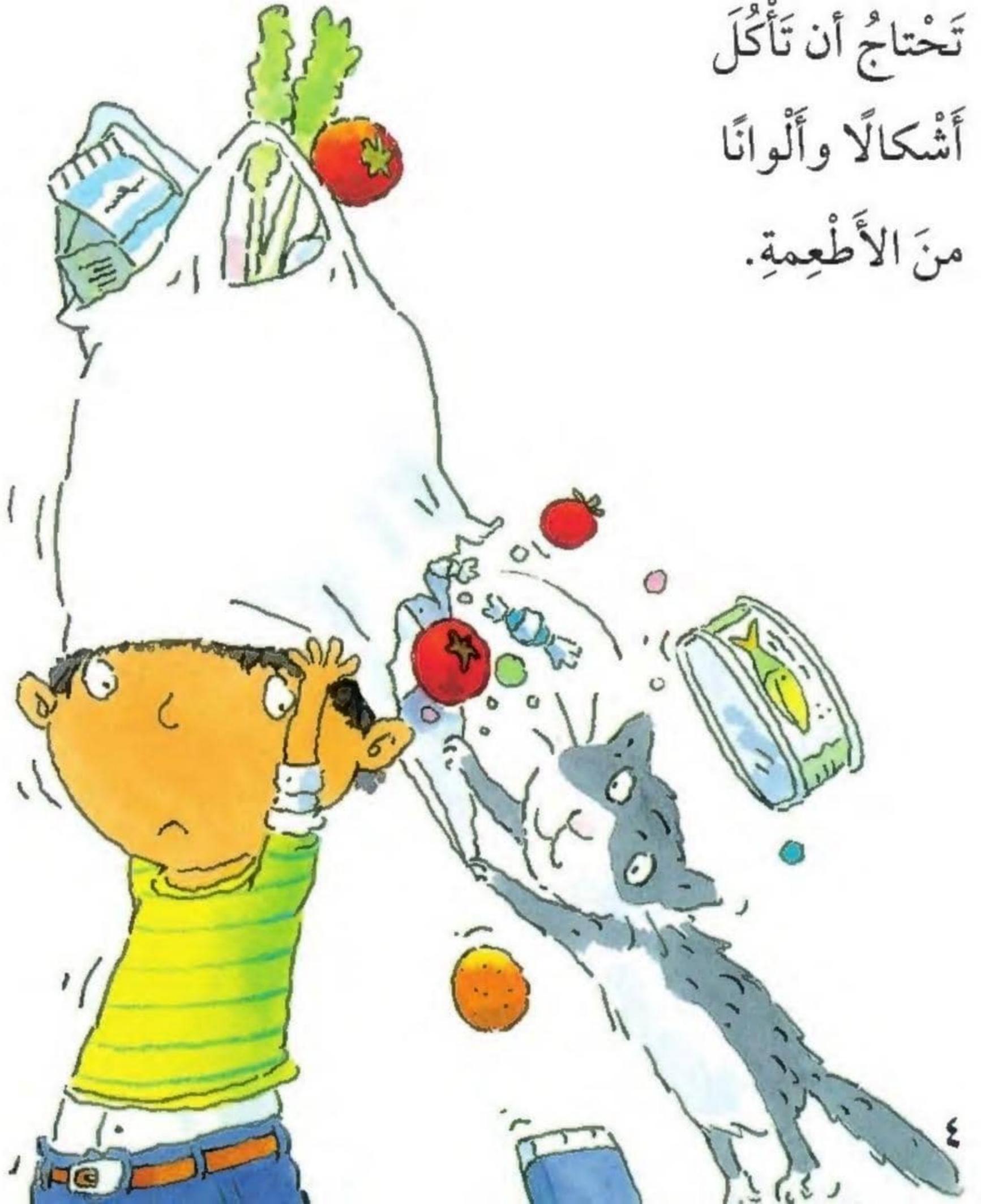


مَكْتَبَةُ لَبْنَانَ نَاشِرُونَ



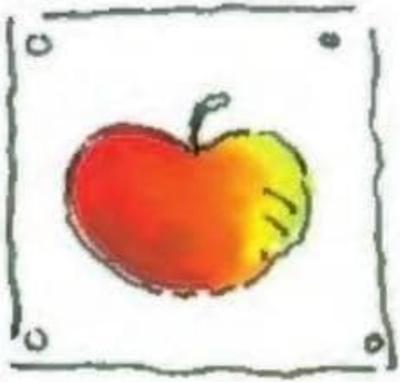
كُلُّ وَاحِدٍ يَحْتَاجُ إِلَى أَنْ يَأْكُلَ.

تَحْتَاجُ أَنْ تَأْكُلَ  
أَشْكَالًا وَأَلْوَانًا  
مِنَ الْأَطْعِمَةِ.



الطَّعَامُ يُعْطِيكَ طاقَةً.

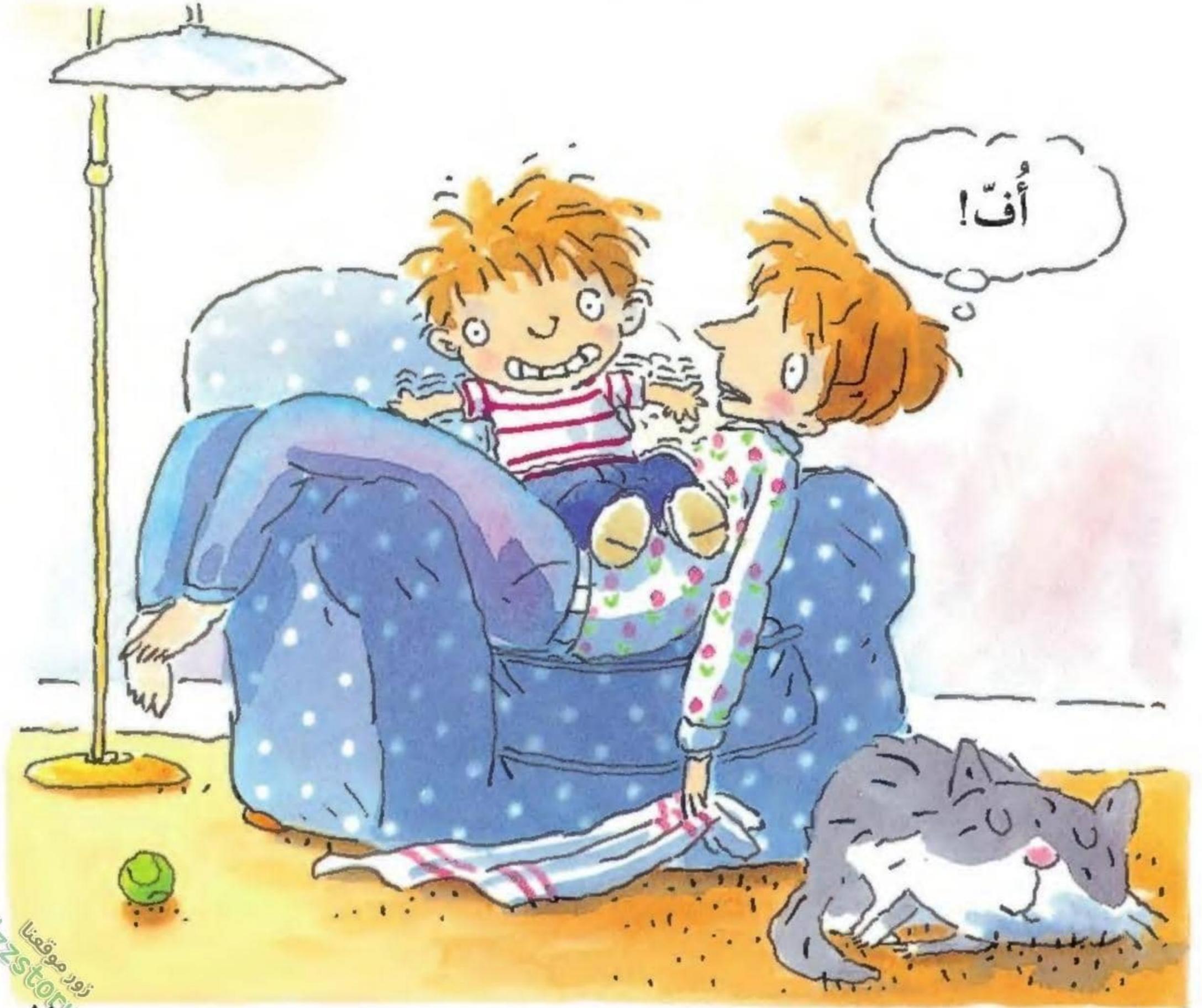
يُسَاعِدُكَ لِتَنْمُوَ وَلتَكُونَ قَوِيًّا  
وَبصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.



عِنْدَمَا وُلِدْتَ، كُنْتَ تَأْكُلُ نَوْعًا وَاحِدًا  
مِنَ الطَّعَامِ - الحَلِيبَ (اللَّبَنَ).



الحليبُ جعلَكَ تنمو وتَنمو! وسُرْعانَ ما صِرْتَ  
تَأْكُلُ أنواعًا أُخرى من الأَطْعِمَةِ أَيضًا. وهذه  
سَاعَدَتِكَ على أن تَكْبُرَ وتَنمو أَكْثَرَ.



إِذْ كَبُرَتْ، صِرَتْ تَطْلُبُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ أَنْوَاعًا أَكْثَرَ مِمَّا تَطْلُبُ مِنْ  
غَيْرِهَا. أحيانًا تَطْلُبُ بَسْكَوِيَّتًا بَدَلًا مِنْ وَجْبَةِ طَعَامٍ.

إِذَا لَا بَسْكَوِيَّتَ لَكَ!

لَا أُرِيدُ هَذَا!



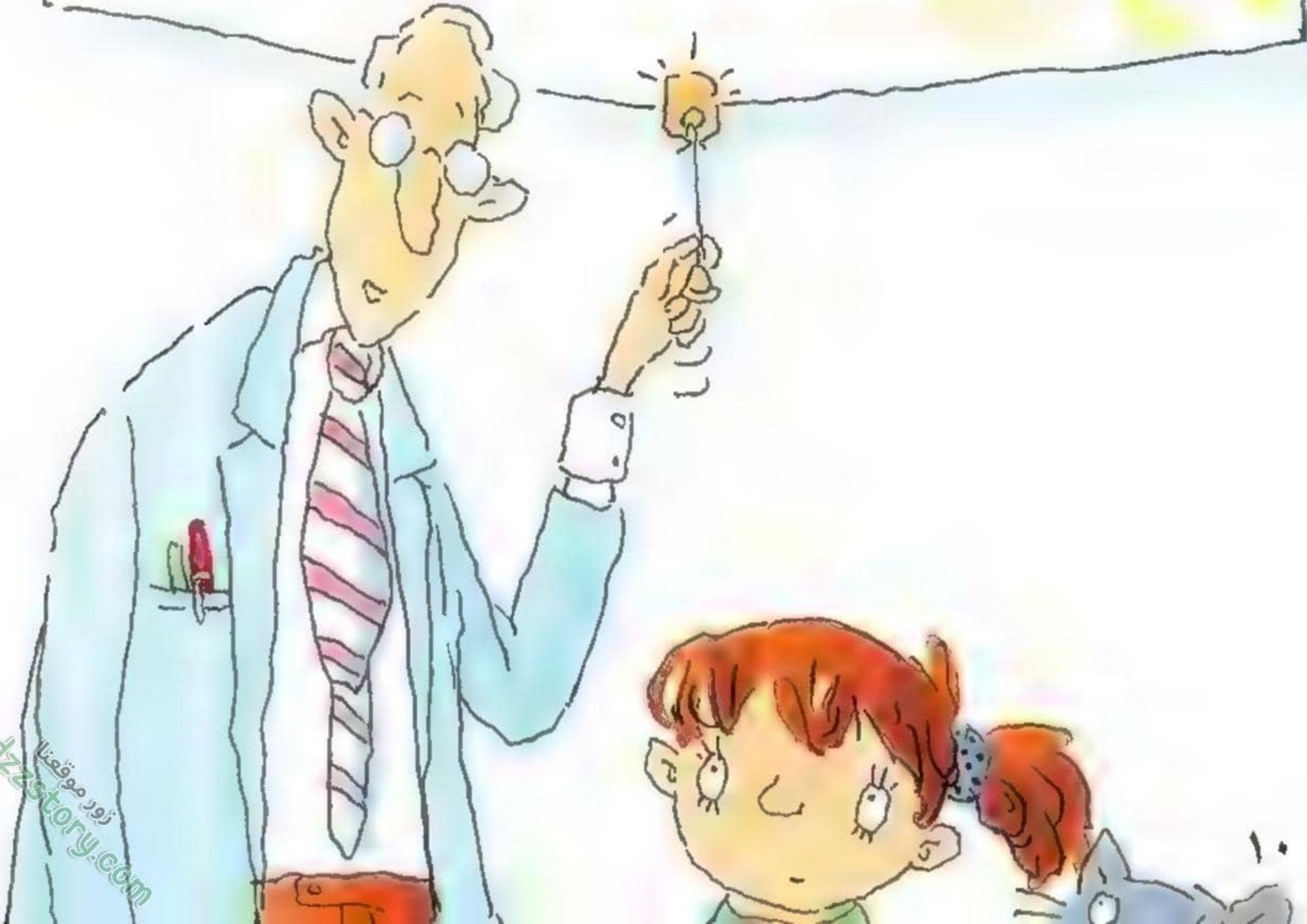
تَحْتَاجُ إِلَى أَنْ تَأْكُلَ أَطْعِمَةً صِحِّيَّةً، فَأَنْتَ كَبِيرٌ الْآنَ...

...أَلَسْتَ كَبِيرًا؟



الأَكْلُ الصَّحِيُّ يَعْنِي تَنَاوُلَ الْأَنْوَاعِ الْمُخْتَلِفَةِ  
مِنَ الطَّعَامِ.

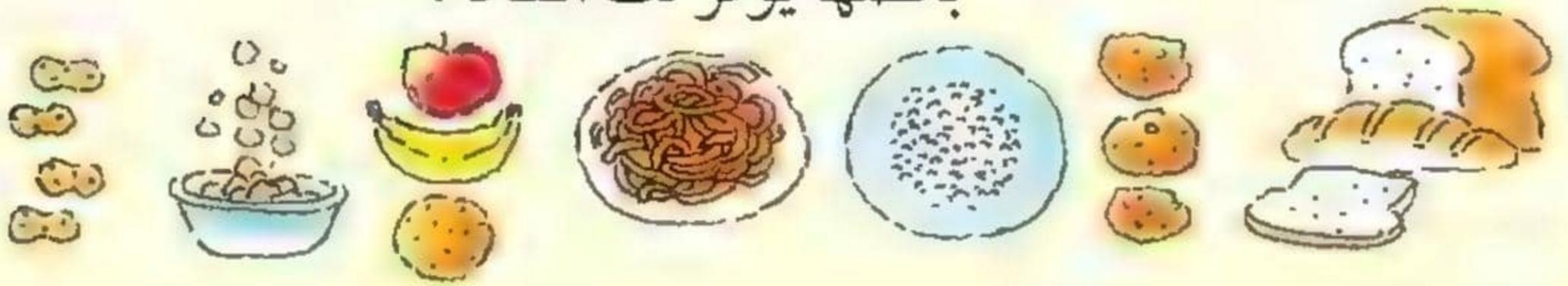
كُلُّ نَوْعٍ يُسَاعِدُ جِسْمَكَ بِطَرِيقَةٍ مُخْتَلِفَةٍ.



بَعْضُ الْأَطْعِمَةِ تُسَاعِدُ فِي بِنَاءِ الْجِسْمِ.



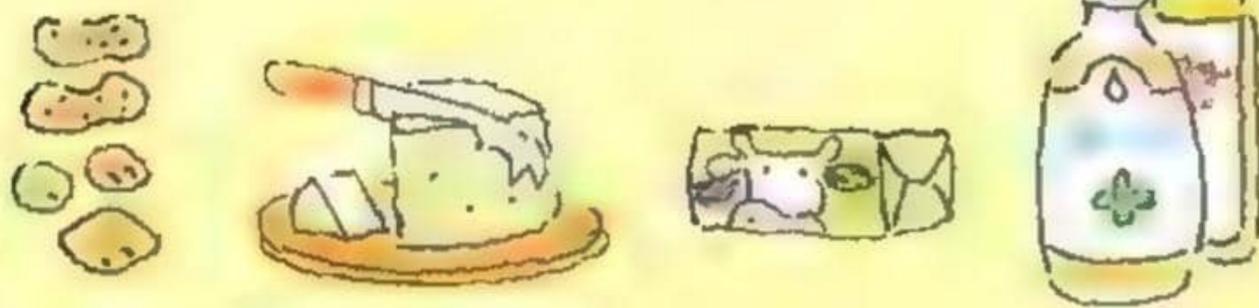
بَعْضُهَا يُوفِّرُ لَكَ الطَّاقَةَ.



أَطْعِمَةٌ أُخْرَى تَجْعَلُ جِسْمَكَ يَعْمَلُ بِانْتِظَامٍ.



هَذِهِ الْأَطْعِمَةُ تُسَاعِدُكَ فِي اخْتِزَانِ الطَّاقَةِ.



لَا تَنْسَ أَنْ الْمَاءَ نَافِعٌ جِدًّا لَكَ.



إِحْرَاضٌ عَلَى أَنْ يَنَالَ جِسْمَكَ كُلَّ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ  
بِتَنَاوُلِكَ أَنْوَاعًا عَدِيدَةً مِنْ أَطْعِمَةٍ مُخْتَلِفَةٍ.

هَذَا نَسْمِيهِ نِظَامًا غِذَائِيًّا صِحِّيًّا.



لكن انتبه!

قد تجد نفسك تأكل أكثر مما ينبغي  
من بعض أنواع الأطعمة...



الكثير من الحلويات والأطعمة الدسمة...



يَتَسَبَّبُ بِتَسْوُسِ أَسْنَانِكَ...





وَيَتَسَبَّبُ بِقَعِ عَلِيٍّ وَجْهَكَ...



وَيَزِيدُ مِنْ وَزْنِكَ...



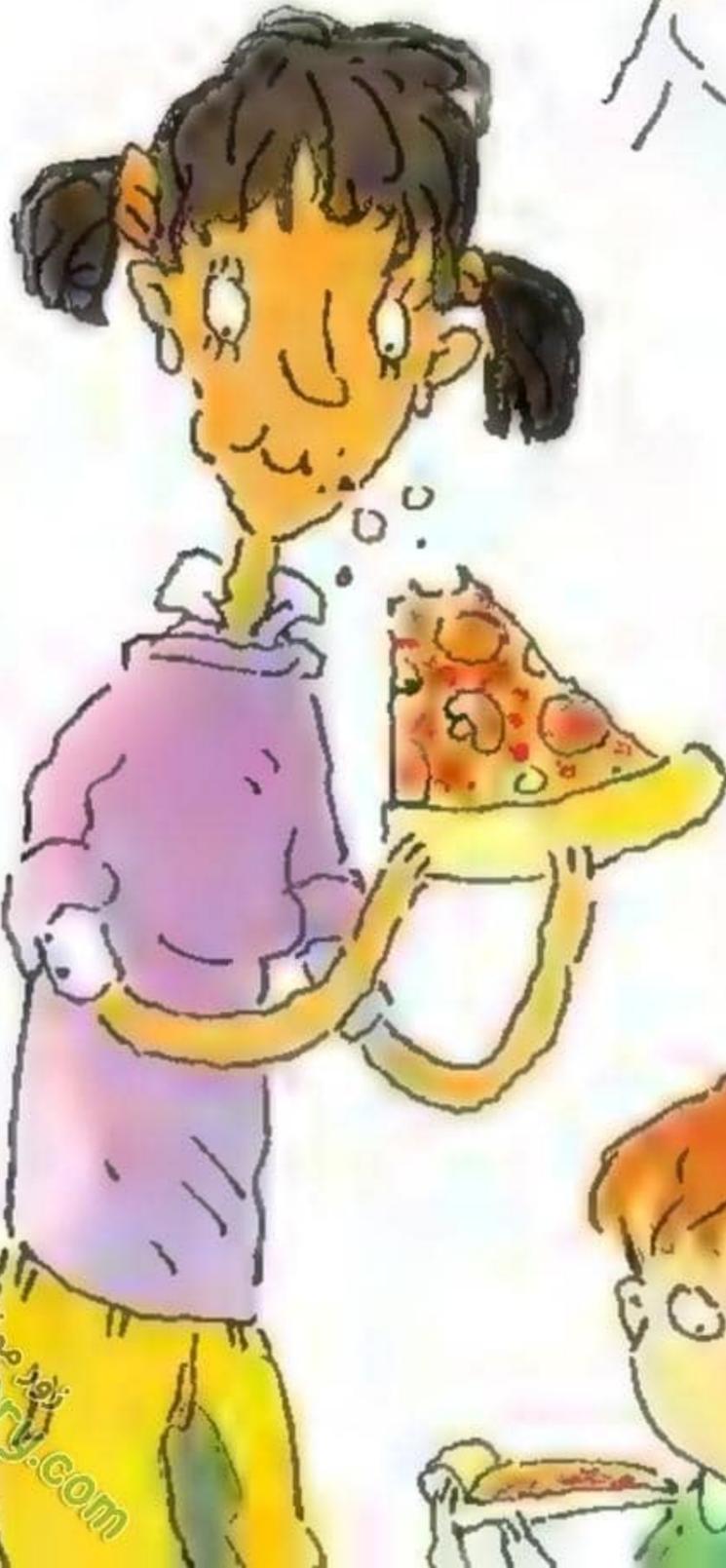
وَيَجْعَلُكَ تَمْرُضُ

عِنْدَمَا تَكْبُرُ.

كُلُّنَا نَحْتَاجُ إِلَى أَنْ نَأْكُلَ الكَمِّيَّةَ الصَّحِيحَةَ مِنَ الطَّعَامِ.



الأطفالُ إِذْ يَنُمُونَ يَحْتَاجُونَ إِلَى  
أَنْ يَأْكُلُوا أَكْثَرَ مِنَ الكِبَارِ سِنًا.  
الشَّخْصُ الضَّخْمُ يَحْتَاجُ عَادَةً مِنَ  
الطَّعَامِ أَكْثَرَ مِمَّا يَحْتَاجُ الضَّئِيلُ  
الجِسْمِ.



تَنَاوُلُ أَكْثَرَ مِمَّا أَنْتَ بِحَاجَةٍ إِلَيْهِ  
يَجْعَلُكَ سَمِينًا، خُصُوصًا إِذَا أَكْثَرْتَ  
مِن تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الْمُنَاسِبَةِ.

قَلِّلْ مِنْ رَقَائِقِ الْبَطَاطِسِ،  
فِي الْمَرَّةِ التَّالِيَةِ.



لِكُلِّ وَاحِدٍ ذَوْقُهُ فِي الطَّعَامِ.

مُقَرِّف! كَيْفَ تُطِيقُهُ؟

مَا أَطْيَبَ الْكَارِي!



لكن أحيانًا لا يأكل الناس نوعًا من الطعام لسببٍ مهمٍّ.

لا أستطيع أن أكل  
الفستق لأنه يُمرضني.

أنا نباتيَّة لا  
أكل اللحم.

أنا مريضةٌ بالسكري.  
لا أستطيع أن أكل  
كعكًا.



أَيَّا كَانَ مَا تُحِبُّ مِنْ الطَّعَامِ أَوْ لَا تُحِبُّ،  
حَاوِلْ دَائِمًا أَنْ تَتَّبِعَ نِظَامًا غِذَائِيًّا صِحِّيًّا.



ذَٰلِكَ يُسَاعِدُكَ عَلَىٰ أَنْ:



... تَنَمُّوْ

... وَتُقَاوِمَ الْجَرَائِمَ وَالْأَمْرَاضَ



... وَتَعْمَلْ

وَتُفَكِّرْ وَتَفْهَمَ



... وَتَكُونُ مُمْتَلِنًا

نَشَاطًا وَمَرَحًا.



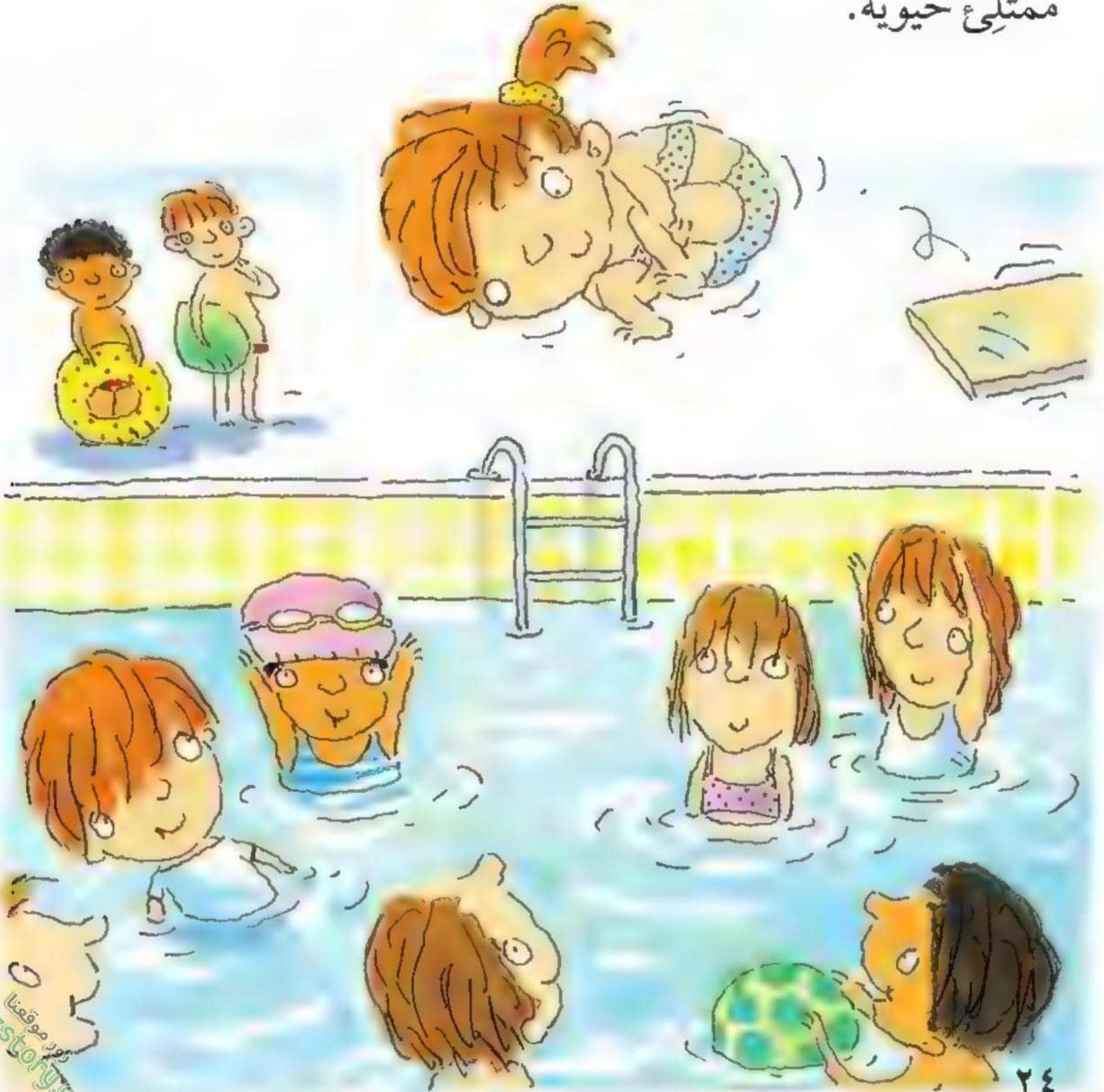
مُمارَسَةُ الأَنْشِطَةِ الرِّياضِيَّةِ  
تُنَمِّي عَضَلاتِكَ وَتُقَوِّي  
عِظامَكَ.





تُسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِ  
رِئَتَيْكَ أَيْضًا،  
وَتَنْشِطُ تَنْفَسَكَ.

عِنْدَمَا تُمَارِسُ الأَنْشِطَةَ الرِّيَاضِيَّةَ تَشْعُرُ أَنَّكَ  
مُمْتَلِيٌّ حَيَوِيَّةً.



عِنْدَمَا لَا تُمَارِسُ أَنْشِطَةً تَشْعُرُ بِالْخُمُولِ.

هل تُحِبُّ الذَّهَابَ إِلَى  
الْحَدِيقَةِ الْعَامَةِ؟

أوه، لا.  
أنا تَعْبَانُ جَدًّا.

وَأنا  
أَنْضًا



النَّاسُ يُمارِسُونَ الأَنْشِطَةَ،  
كُلُّ بِطَرِيقَتِهِ الخاصَّةِ.



لِمَ لا تُمارِسُ  
أَنْشِطَتَكَ المُفضَّلةَ  
مع والِدِكَ أو والِدَتِكَ  
أو مع صَدِيقٍ؟



الأنشطة تنشطك وتفرحك.



جِسْمُكَ تَمِينٌ. انْظُرْ إِلَى  
مَا يَسْتَطِيعُ جِسْمُكَ الْقِيَامَ بِهِ.  
يَسْتَطِيعُ أَنْ...

...يُفَكِّرُ



...يُحِبُّ





... وَيَقُومَ بِأَشْيَاءَ.

جِسْمُكَ لَكَ، وَعَلَيْكَ أَنْ تَعْتَنِيَ بِهِ.



هَلْ تُوفِّرُ لَهُ مَا يَلْزَمُهُ مِنْ طَعَامٍ  
وَتَمَارِينِ رِيَاضِيَّةٍ؟

هَلْ أَنْتَ رَشِيقٌ وَبصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ؟

# شبكة الموضوعات

## رياضيات

أحسب كم تُنفقُ أسرُك على الطعام أسبوعياً. وأحسب مقدار ما يأكل الناس من أعمارٍ مُختلفة بأن تسألهم كلهم المجموعة نفسها من الأسئلة حول وجباتهم

## تصميم وتكنولوجيا

اختر ألعاباً وأنشطة مُختلفة وانظر مدى سلامتها، مثلاً ركوب الدراجات، نط الحبل، السباحة. ما هي المخاطر التي ينطوي عليها كل منها، وكيف يمكن جعل النشاط أكثر أماناً؟

## تاريخ

اسأل بعض الأجداد عن الأنشطة الرياضية والألعاب التي كانت سائدة حين كانوا صغاراً. اكتشف ما كانت أطعمتهم المفضلة وهل ما زالت اليوم شائعة أو متوافرة.

## علوم

فكر في طرق مُختلفة في تصنيف أنواع الأطعمة التي تأكل، مثلاً أطعمة جيدة جداً للصحة، أطعمة مناسبة، أطعمة جيدة بمقادير قليلة، إلخ

## جغرافيا

ابحث في عادات الطعام والتهازين الرياضية عند الأطفال في مجتمعات بعيدة، وقارنها بتلك التي عند أفراد فضلك.

## هل أنا قويّ وسليم الجسم؟

## مجتمع

ابحث عن الفروق في العادات في ما يتعلق بالأطعمة عند أناس من مدرستك. أذع زوّاراً من بيئات مُختلفة إلى المدرسة للتحدث عن الأطعمة.

## لغة

اكتب مُفكرة طعام مع رسوم، مبيّنًا ما تأكل في مدى أسبوعٍ أوجد أغاني حول الطعام. قرّر أيها تُحب أكثر واطبّق قصيدتك الخاصة حوله.

## فنّ وحرف

الصق صوراً على قطعة ورق تُظهر أطفالاً يستمتعون بممارسة الرياضة والألعاب، لتشجع الآخرين على مزيد من الأنشطة.

## موسيقى

أوجد ما أمكن من أغاني حول الطعام. اختر أغنية تُرافقها مؤثرات صوتية، لتؤديها مجموعة أفراد، وتُرافقها آلات موسيقية مُختلفة.

## أنشطة رياضية / رقص / تمثيل

طوّر لعبة بسيطة مُستخدماً كرة بحيث تستعمل على ركض أو قفز أو نط حبل أو غير ذلك من أنشطة شديدة، بحيث يتلقى اللاعبون الكثير من التمرين.

## تعريفات

طاقة: القدرة التي تأتي من الجسم  
وتجعلك نشيطاً.

عضلات: أجزاء لحمية في الجسم  
تساعدك على الحركة.

مريض بالسكري: شخص جسمه  
لا يستطيع أن ينتج طاقة من المواد  
السكرية.

جراثيم: أشكال حيوانية أو نباتية دقيقة  
- بعضها يتسبب بأمراض.

رياضة نشطة: رياضة تستهلك الكثير  
من الطاقة.

رئتان: جزءان في الصدر يُستخدمان  
في التنفس.

## كتب للقراءة

- تنمية شخصية الطفل: التمارين الرياضية
- أساسيات العلوم: جسم الإنسان
- موسوعة جسم الإنسان المبسطة: العضلات

## مَسْرَد (كَشَاف)

طاقة ٥، ١١	أَسْنَان ١٤
طَعَام ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٠	أَكْل ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٧
١١، ١٢، ١٣، ١٦، ١٧	أَنْشِطَة ٢٦
٢٩، ١٨	بُقَع ١٥
عَضَلَات ٢٢	تَمَارِين رِيَاضِيَّة ٢٩
عِظَام ٢٢	جِسْم ١٠، ١١، ١٢، ١٦
مَرَض ١٥، ٢١	١٧، ٢٨، ٢٩
نَشِط ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦	حَلِيب، كَبْن ٦
نُمُو ٥، ٧، ٨، ١٦، ٢١	رِئْتَان ٢٣
وَزْن ١٥	حَلَوِيَّات ١٤

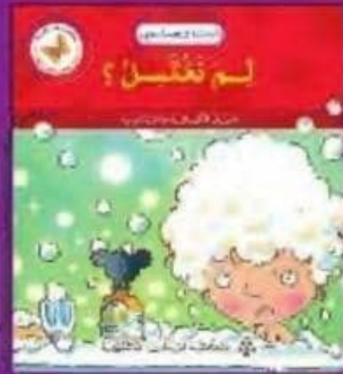


# هل أنا قويٌّ وسليمٌ الجسم؟

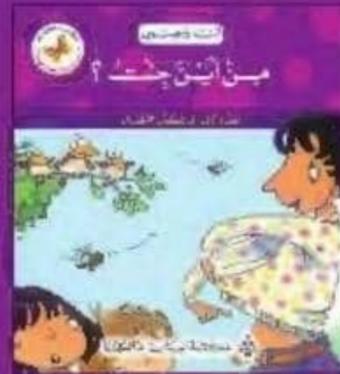
النظام الغذائي السليم والتمارين الرياضية

كيف تعرف أنك سليمٌ الصَّحَّة وتتمتع بلياقة بدنيَّة؟  
شعرٌ لماع، أسنانٌ قويَّة وجلدٌ صحيٌّ كلها علامات على صحَّة جيِّدة،  
لكن هل عظامك وعَضلاتك سليمةٌ أيضًا؟  
هذا الكتاب يُخبرك عن الأطعمة التي تحتاج إليها ليبقى جسمك كله سليمًا  
وعن التمارين التي تُساعد في تقوية جسمك وتُعطي الكثير من الطاقة.  
في آخر الكتاب شبكةٌ أنشِطة مُنوعة تُسلي الأطفال  
وتُساعدهم في اكتساب معلومات جديدة.

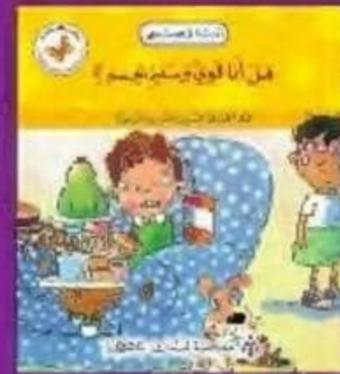
## في هذه المجموعة



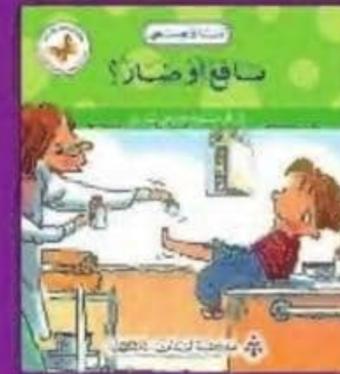
978-9953-86-807-3



978-9953-86-806-6



978-9953-86-805-9



978-9953-86-804-2

ISBN 978-9953-86-805-9



ME AND MY BODY  
AM I FIT AND HEALTHY?  
(ARABIC BUTTERFLY BOOKS)

مراحل القراءة المُتدرِّجة



مكتبة لبنات ناشرون

راجع موقعنا على الإنترنت: www.ldlp.com

