

الوحدة الثالثة

الأرض ومواردها

هناك أنواع من الصخور تستطيع
الاحتفاظ بماء في باطن الأرض.

الفصل الرابع

موارد الأرض

قال تعالى:

وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا
إِنَّمَا يَنْهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَا يَنْتَهٰ لِقَوْمٍ يَنْفَكِرُونَ ﴿١٢﴾

التجانية

ال فكرة
الثانية ما بعض موارد الأرض؟
وكيف نحافظ عليها؟

الأسئلة الأساسية

الدرس الأول

ماذا يوجد عدد كبير من أنواع الصخور المختلفة؟

الدرس الثاني

كيف يحصل الناس على الماء؟ وكيف يستعملونه؟



الفكرة
العامة

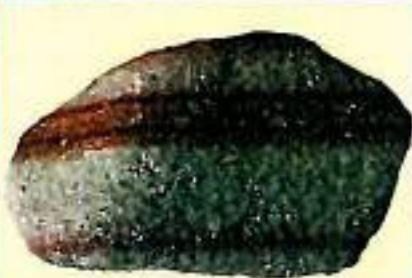
مفرداتُ الفكرة العامة



المعدن مادة طبيعية غير حية،
توجد عادة في قشرة الأرض وتكون
صلبة.



الصَّخْرُ النَّارِيُّ صخر يتكوّن
عندما تبرد الصُّخُورُ المنصهرة.



الصَّخْرُ الرُّسُوبِيُّ صخر يتكوّن
من تجمُّعِ فتاتِ صخورٍ متلاصقٍ.



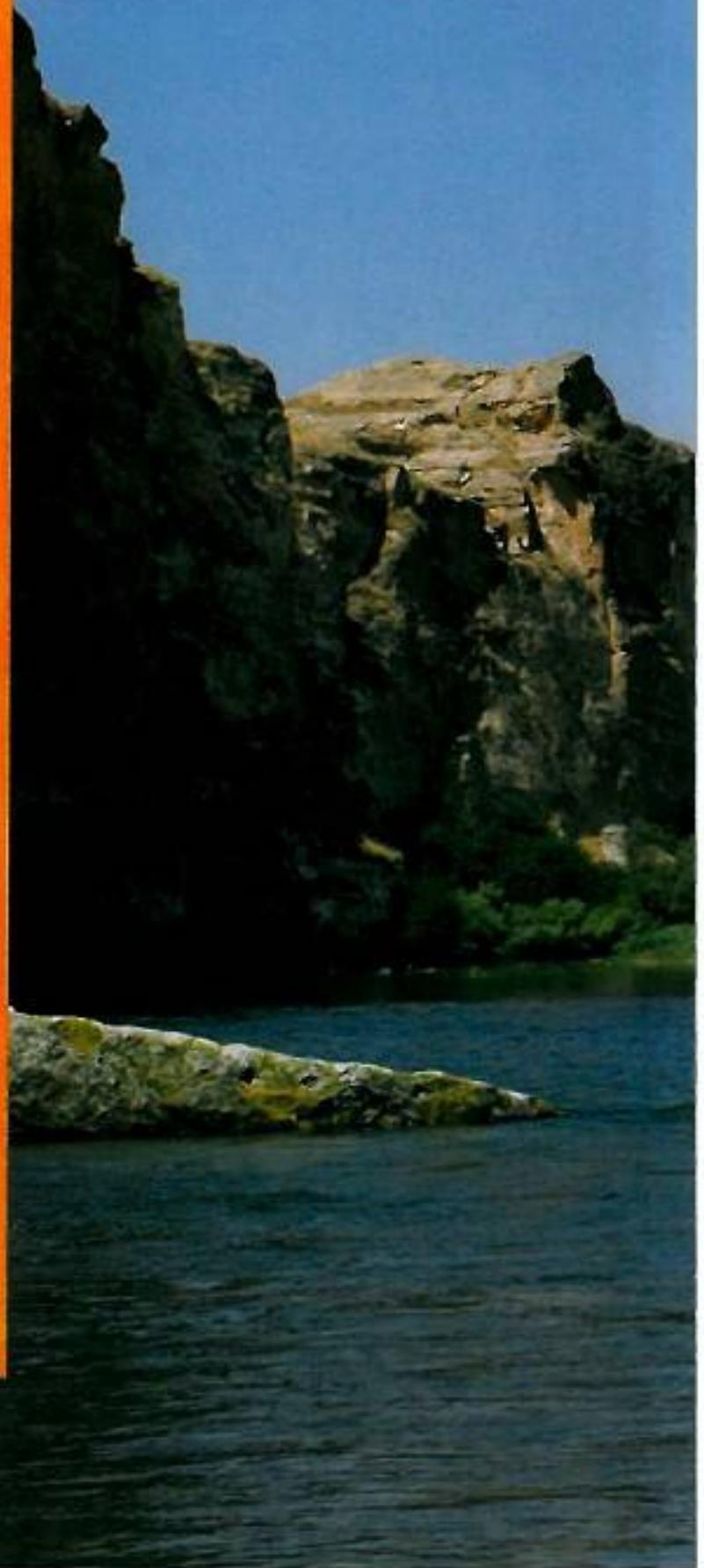
مواردُ الْأَرْضِ موارد طبيعية لها
خصائصٌ مفيدة للإنسان.



المِيَاهُ الْجَوْفِيَّهُ مصطلح يطلق
على الماء المخزون في الفجوات.



البئر حضرة في باطنِ الأرضِ تصلُ
إلى المِيَاهِ الْجَوْفِيَّهِ.



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

المعادن والصخور

انظر واقسم

جميع الصخور تحتوي على معادن. المعادن الذي نراه في الصورة هو الكوارتز. معادن الكوارتز مختلفة الألوان؛ فقد تكون وردية أو بيضاء أو بنفسجية.

لماذا لا تشبه الصخور جميعها الكوارتز؟

لأن جميع الصخور تتكون من معادن مختلفة.

أَسْتَكْشِفُ

نشاطٌ استقصائِيٌّ

أَخْتَاجُ إِلَىٰ



- صُخُورٌ مُخْتَلِفةٌ
- عَدْسَةٌ مَكْبِرَةٌ



الخطوة ١

ما الَّذِي يَجْعَلُ الصُّخُورَ يَخْتَلِفُ بَعْضُهَا عَنْ بَعْضٍ؟

الْهَدْفُ

أَسْتَكْشِفُ خَصائِصَ صُخُورٍ مُخْتَلِفَةٍ.

الْخُطُواتُ

١ أَفْحَصُ كُلَّ صَخْرٍ. مَا لَوْنَهُ؟ وَمَا شَكْلُهُ؟ وَمَا مَلْمَسَهُ؟

٢ أَتَوَاصِلُ. أَعْمَلُ جُدُولًا لِتَسْجِيلِ مَلَاحَظَاتِي.

٣ أَلَاحِظُ. أَخْتَارُ صَخْرًا مُتَعَدِّدَ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَخْتَارُ لَوْنًا مِنَ الصَّخْرِ نَفْسِهِ وَأَسْتَعِينُ بِالْعَدْسَةِ الْمَكْبِرَةِ لِلْمَقَاوِنَةِ بَيْنِ الْحَبَبِيَّاتِ الَّتِي لَهَا هَذَا الْلَوْنُ. هُلْ هَذِهِ الْأَجْزَاءُ لَامِعَةٌ أَمْ مَعْتَمَةٌ؟ خَشِنَةٌ أَمْ نَاعِمَةٌ؟ أَسْجُلُ مَلَاحَظَاتِي فِي الْجُدُولِ.

٤ أَخْتَارُ لَوْنًا فِي الصَّخْرِ نَفْسِهِ. كَيْفَ يَمْكُنُ مَقَارِنَةُ الْحَبَبِيَّاتِ الْمُلْوَنَةِ الْأُخْرَى مَعَ هَذَا الْلَوْنِ؟



الخطوة ٤

استخلاص النتائج

٥ **استنتاج.** هل الأجزاء الملونة في الصخر نفسه مكونة من

المادة نفسها أم أنها مختلفة؟ أوضح إجابتي.

الأجزاء الملونة من الصخور مكونة من مواد مختلفة وكل جزء له خصائص مختلفة عن باقي الأجزاء الأخرى.

٦ ما الذي يجعل هذه الصخور مختلفاً بعضها عن بعض؟

أنها تتكون من معادن مختلفة وكل معدن له خصائصه المميزة له.

أكثـر استكشـف

أختار أحدي الصخور. كيف يمكن تعرفها، ومعرفة مكوناتها؟

أبحث في ذلك، ثم أسجل ما توصلت إليه.

- يمكن أن أبحث من خلال المراجع أو الإنترنت عن صخور وخصائصها الفيزيائية.
- أقارن الخصائص الفيزيائية مثل اللون للصخر بعينات من مواد معروفة حتى أستطيع معرفة مكونات الصخرة.

ما المعادن؟

لماذا تختلف الصخور بعضها عن بعض؟ للإجابة عن هذا السؤال من المفيد أن نعرف شيئاً عن المعادن وعلاقتها بالصخور. **المعادن** مادة طبيعية غير حية تشكل الصخور. وقد عرف العلماء أكثر من ثلاثة آلاف نوع من المعادن لها خصائص مختلفة. والخاصية هي ما يميز الشيء من غيره، فإذا نظرت إلى المعادن في الصفحة المقابلة فسأجد لها خصائص عديدة، منها اللون والقساوة والبريق.

اللون

اللون إحدى خصائص المعادن. فمعدن التلك مثلاً أبيض اللون، والثوباز له ألوان مختلفة، منها الأزرق. ولا يمكن تمييز المعادن بعضها من بعض باستخدام اللون فقط؛ فبعض المعادن المختلفة قد يكون لها اللون نفسه.

القساوة

القساوة هي قابلية أن يخدش أحد المعادن معدناً آخر، أو أن تخدشه معادن أخرى. ويُستخدم مقياس معين لقياس قساوة بعض المعادن. ويكون المقياس من 1 إلى 10، حيث يشير الرقم 1 إلى المعدن الأكثر قساوة، أي الأكثر مقاومة للخدش. ويظهر من المقياس أدناؤه أنَّ الألماس أكثر المعادن قساوة، والتلك ألين المعادن.

اقرأ وتعلم

السؤال الأساسي

لماذا يوجد عدد كبير من أنواع الصخور المختلفة؟

المفردات

المعادن

صخور نارية

صخور رسوبية

صخور متحولة

موارد الأرض

مهارة القراءة

التتابع

الأول

التالي

الأخير

مقياس قساوة المعادن



أباتيت



فلوريت



كالسيت



جيسيوم



تلك

٥

٤

٣

٢

١

الآتية

خصائص المعادن



الهيماطيت	الفلسبار	البيريت	المايكا	المعدن
رمادي، بنيٌّ	أبيض، زهري، رماديٌّ	ذهبيٌّ، أصفرٌ نحاسيٌّ	أبيض، أخضر، فضيٌّ، بنيٌّ	اللون
محلاًّ أو غامقُ	زجاجيٌّ أو غامقُ	محلاًّ	لؤلؤيٌّ	البريق
حمراء	بيضاء	حضراء - سوداء	بيضاء	الحكاكة
٦-٥	٦,٥-٦	٦,٥-٦	٢,٥-٢	القساوةُ

اقرأ الجدول

ما المعدن الأكثر قساوة: الفلسبار أم الكالسيت؟

إرشاد: أقارن موقعها على مقياس القساوة.

الفلسبار أعلى قساوة من السليكا.

يشير البريق إلى الكيفية التي يعكس بها سطح المعدن الضوء الساقط عليه. وتتفاوت المعادن في درجة بريقها ولمعانها.

الحكاكة

عندما نحكَ معيناً بقطعة خزفية بيضاء فإن المعدن يترك مسحوقاً على القطعة. والحكاكة هي لون هذا المسحوق. وقد تختلف حكاكة المعدن عن لون سطحه الخارجي.



الألماس

كورنيدوم

توباز

كوارتز

الفلسبار

١٠ الأقصى

٩

٨

٧

٦

أختبرُ نفسي

التابعُ. ما الخطواتُ التي يمكنُ اتباعها في
تعرُّفِ المعادنِ؟

- الاحظُ أولاً لونَ المعادنِ.
- بما أنَّ الكثيرَ منَ المعادنِ لها نفسُ اللونِ فيجبُ ملاحظةُ خواصٍ أخرى.
- أحددُ حاكَةَ المعادنِ.
- أقارنُ بينَ اللونِ والحاكَةِ والبريقِ.
- استخدمُ جدولَ خصائصِ المعادنِ للتعرُّفِ علىَ المعادنِ.

التفكيرُ الناقدُ. لماذا يستخدمُ العلماءُ أكثرَ
من خاصيَّةٍ للتعرُّفِ علىَ المعادنِ؟

لأنَّ يمكنُ أن تشتَركَ المعادنُ في خاصيَّةٍ أو
أكثَرَ ولكنَ لا يتشابهُ معادنُ في
خصائصِهما كلَّها.

ما أنواع الصخور؟

تختلف الصخور بعضها عن بعض باختلاف طرائق تكوينها واختلاف المعادن المكونة لها، قال تعالى: ﴿أَلَقَرَأَنَّ اللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَآءَ فَأَخْرَجَنَا بِهِ ثُمَّرَتِيْ
مُخْلِفًا لَوْنَاهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدُدٌ يَضْ وَحْمَرٌ مُخْتَلِفُ
الْوَوْنَاهَا وَغَرَبَ كَيْثُ سُودٌ﴾ (٢٧) فاطر.

وتصنف الصخور إلى أنواع ثلاثة، هي: النارية والرسوبية والمحولة.

الصخور النارية

الصخور المنصهرة في باطن الأرض تسمى الماجما. فإذا خرجت إلى سطح الأرض فإنها تفقد الغازات الموجودة فيها، وتسمى الลาبة.

عندما تبرد هذه الصخور المنصهرة سواءً في باطن الأرض أو فوق سطحها تكون **الصخور النارية**، فإذا كان التبريد بطيئاً تكون حبيبات كبيرة من المعادن، ويصبح مظهر الصخر خشنًا. أما إذا كان التبريد سريعًا فلن يكون هناك وقت كافٍ لتكون

حبيبات كبيرة، ويصبح مظهر الصخر ناعمًا. وتسمى الخاصية التي تصف مظهر الصخر النسيج.

أمثلة على الصخور النارية

الزجاج البركاني والبازلت صخور نارية لها حبيبات معديّة صغيرة؛ وكلاهما يتكون بسرعة من تبريد الลาبة المتدفع عبر فوهات البركان. أمّا صخور الجرانيت فتحتّل عدّةً منها؛ حيث تتكون في الأعماق ببطء شديد، مما يعطيها الوقت الكافي لتكوين حبيبات معادن كبيرة تعطي الصخر نسيجاً خشنًا.

الصخور تكون من معدين واحدٍ أو أكثر.



نسيج ناعم



نسيج خشن

أنسجة الصخور النارية

الصُّخور الرُّسوبيةُ

أفحصُ الحجر الرملي في الصورة أدناه، فهل أشاهد طبقاته؟

هذه الطبقات مكونة من قطع صغيرة تسمى الرؤاسِب. بعض هذه الرؤاسِب تكون من الصُّخور أو المعادن، وبعضها الآخر من أجزاء نباتات وأصداف ومواد أخرى صلبة. تكون الصُّخور الرُّسوبية من روابس تراصَت وتماسكت. وقد تمر ملايين السنين قبل أن تتحول الرؤاسِب إلى صخر.

الصُّخور المتحولةُ

الحرارة والضغط تحت سطح الأرض مرتفعان جداً، وعندما تتعرّض الصُّخور لمثل هذا الضغط والحرارة تغيير، ويتبّع عن ذلك صخور جديدة لها خصائص مختلفة تسمى الصُّخور المتحولة. قد تشكّل هذه الصُّخور من صخور نارية أو رسوبية أو حتى من صخور متحولة. والشكل المجاور يبيّن بعض الصُّخور المتحولة والصُّخور التي تكونت منها.

نشاط

ملاحظة الصُّخور النارية

١ أحصل على قطعتين من الخفاف والجرانيت. أقارن بين الصُّخريْن من حيث الحجم والوزن؟

الخفاف أقل وزناً من الجرانيت.

٢ أتوقع. هل يطفو الصُّخريْن على سطح الماء؟ أوضح ذلك.

لا تطفو الصُّخريْن بل يطفو الصخر الأقل وزناً لاحتواه على مسام كثيرة.

٣ أضع الصُّخريْن في الماء، ماذا يحدث؟

يطفو صخر الخفاف، بينما لا يطفو صخر الجرانيت.

٤ أستنتج. ما الخاصيّة التي تحدّد إمكانية الطفو أو الانغمار للصُّخريْن؟

احتواء الصخر على مسام.



أختبر نفسك

التابع. كيف تكون الصخور الرسوبية؟

ت تكون الصخور الرسوبية من رواسب
تراصت وتماسكت ومضى عليها ملايين
السنين قبل أن تكون صخرا.

التفكير الناقد. هل يمكن مشاهدة تكون
الصخور الرسوبية؟ أفسر إجاباتي.

لا؛ لا يمكننا مشاهدة تكون الصخور
الرسوبية لأنها يتكون على مدى ملايين
السنوات.



الحجر الرملي يحتوي على
معدن الكوارتز والفلسبار،
وغالباً ما يستعمل في البناء

ما أهمية الصخور؟

الصخور والمعادن من موارد الأرض؛ لأن لها خصائص مفيدة لنا. ويمكن أن نرى أمثلة عديدة لهما من حولنا.

استعمالات الصخور النارية

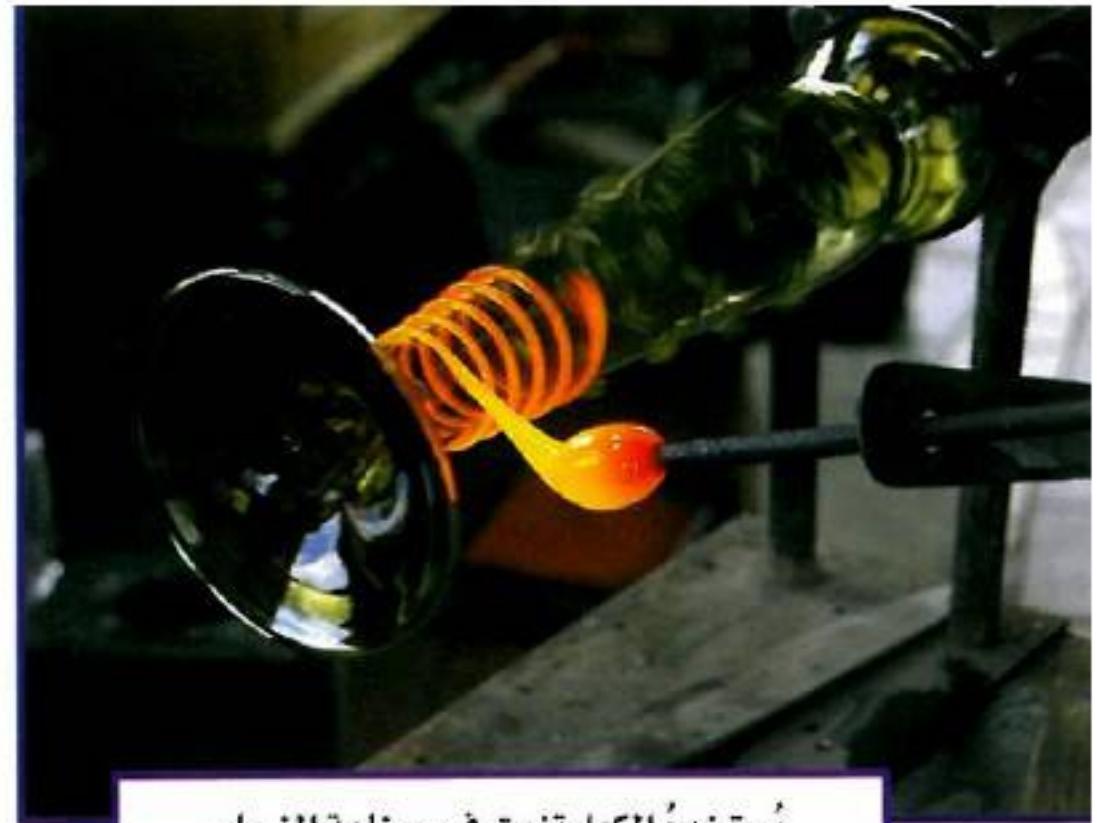
الجرانيت صخر ناري صلب يقاوم التّجوية والتّعرية، وهذه الخصائص تجعله مناسباً لبناء المدارس والمنشآت الأخرى.

استعمالات الصخور الرسوبيّة

الحجر الجيري صخر رسوبي يستخدم عادة في صناعة الطباشير، كما يدخل في صناعة الأسمنت وبعض مواد البناء الأخرى. ومن دراسة طبقات الصخور الرسوبيّة يمكن للعلماء معرفة تاريخ الأرض.

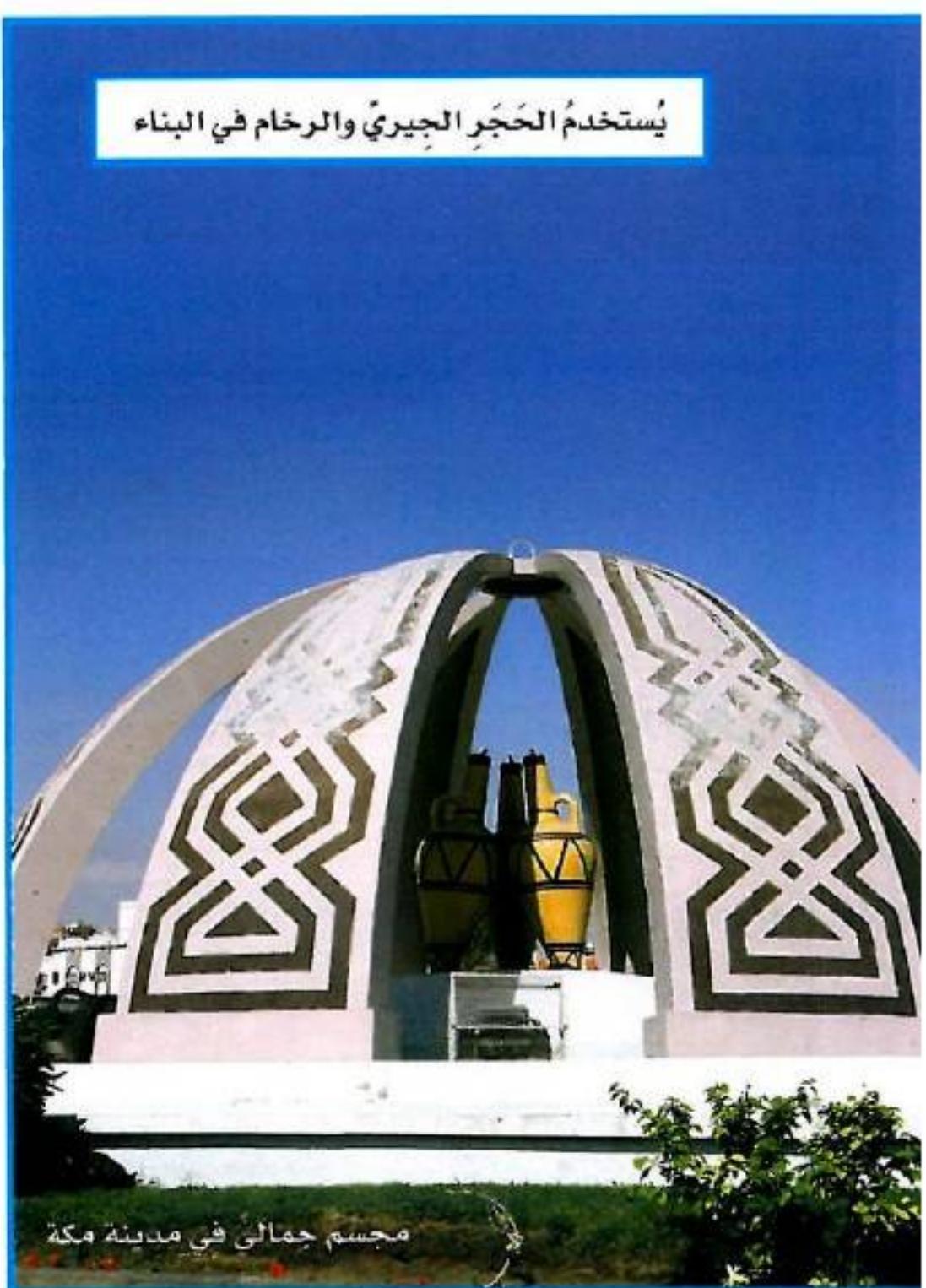
استعمالات الصخور المتحولة

الرخام صخر متحول شائع الاستعمال؛ وذلك بسبب جماله وقوته. لذا يستخدم في صناعة البلاط والأعمدة الحجرية ومواقد النار.



يُستخدم الكوارتز في صناعة الزجاج

يُستخدم الحجر الجيري والرخام في البناء



مجسم جمالي في مدينة مكة

أختبر نفسك

التابع. كيف ينتهي الصخر إلى حجر في
بناء ما؟

عندما يكون الصخر صلب ويستطيع
مقاومة عوامل التجوية والتعرية
فيستخدم في بناء المنشآت مثل
الجرانيت.

التفكير الناقد. كيف استخدمت الصخور
اليوم؟

تستخدم كثير من أنواع الصخور في أغراض البناء مثل:

الجرانيت: يستخدم بسبب مقاومته لعوامل التعرية والتجوية يستخدم في بناء المنشآت كالمدارس.

الحجر الجيري: يستخدم في صناعة الأسمنت أو مواد البناء الأخرى.

الرخام: بسبب قوته وجماله يستخدم في صناعة البلاط والأعمدة الحجرية وموائد النار.

مراجعة الدرس

ملخص مصور

المعادن وحدات بناء الصخور.
تحتلت المعادن في خصائص
عدة منها اللون، والبريق،
والحكاكة.



تصنف الصخور إلى ثلاثة
أنواع: نارية، ورسوبية، ومحولية.



الصخور والمعادن من موارد
الارض.



المطويات أنظم أفكاري

أعمل مطوية كالمبيئة في الشكل، الخُصُّ فيها ما
تعلّمته عن المعادن والصخور وموارد الأرض.



مراجعة الدرس

أفكِّرْ واتحدَّثْ وأكتبْ

١ **المفردات.** الضغطُ والحرارةُ يؤثران في الأنواع المختلفة من الصخور ويغيّران من خصائصهما. وينتج عن ذلك صخورٌ جديدةٌ تسمى **الصخور المتحولة**.

٢ **التتابع.** كيف يتكون النسيج الخشن في الصخور النارية.

تبرد الصخور المنصهرة سواء في باطن الأرض أو على سطحها ببطيء



ت تكون حبيبات معادن كبيرة تعطي الصخر نسيجاً خشنًا.

٣ **التفكير الناقد.** أين أتوقع أن أجده الأحافير في الصخور الرسوبيّة أم النارية.

أتوقع أن أجده الأحافير في الصخور الرسوبيّة.

٤ **اختار الإجابة الصحيحة.** اللون

والقساوة والبريق من الخصائص التي تميّز:

أ- التُّربة.

ب- المعادن.

ج- الصُّخور.

د- الأحافير.

مراجعة الدرس

٥ السؤال الأساسي. لماذا يوجد عدد كبير من أنواع الصخور المختلفة؟

لأن الصخور تختلف أنواعها باختلاف طرائق تكوينها واختلاف المعادن المكونة لها.

العلوم والتجربة

أنواع الصخور في منطقتي
ما أنواع الصخور التي توجد في المنطقة التي أعيش فيها؟
للإجابة عن هذا السؤال يمكن أن أبحث في الموسوعات والكتب
وشبكة الإنترنت. أكتب تقريراً عما أجده.

العلوم والرياضيات



أحل المسألة
مع محمد ٢٢ عينة صخرية، ثلثها صخور نارية، وثلثها الثاني
صخور رسوبية، والثلث الأخير صخور متحولة. ما عدد العينات
من كل نوع؟

$$\text{عدد العينات من كل نوع} = \frac{22}{3} = 11 \text{ عينة.}$$

التركيز على المهارات

مهارة الاستقصاء: التواصل

تحتوي الصخور المتحوله على الكثير من الحبيبات المعدنية. وبملاحظة هذه المعادن، يخبرنا العلماء بما يحول نوع أحد المعادن إلى الآخر. إنهم يعملون النماذج ليبيّنوا كيف يتغير حجم المعادن وشكلها. وأنا **أتواصل** لأنّي أخبر الآخرين عن نتائجي.

أتعلم

عندما **أتواصل** فأنا أشارك الآخرين بالمعلومات. وفي العلوم يجب أن أكون أكثر وضوحاً حول نتائجي، لذا سيدرك الناس ما عملته وما توصلت إليه. إنَّ التَّوَاصُلَ بِأكْثَرَ مِنْ طَرِيقَةٍ يُعَدُّ مِنَ الْأَفْكَارِ الْجَيْدِيَّةِ؛ إِذْ يُمْكِنُنِي عَرْضُ نتائجي فِي صُورَةٍ رَسِيمَةٍ بِيَانِيَّةٍ أَوْ بِاستِخْدَامِ لَوْحَةٍ، أَوْ جَدْوِيلٍ.

أجرب

أعمل نموذجاً للتوضيح أثر الضغط على الصخور المتحولة، ثم **أتواصل** مع زملائي.

المواد والأدوات صلصال، صينية، مسطرة، لوحة خشبية.

١ أعمل من الصلصال ثلات كرات على الصينية، بحيث تكون متساوية في أحجامها، ثم أقوم بضغط كرات الصلصال بلطف، وبذلك يكون لها جانبان. أمهد جانبي الصلصال حتى أتمكن من وضع الكرات بعضها فوق بعض. تمثل كرات الصلصال حبيبات من المعادن في الصخور.



٢ أعمل لوحة بيانات كالموضحة في الصفحة المجاورة.

٣ ألاحظ شكل نموذج الحبيبات، وأرسم أشكالها في لوحة البيانات.

٤ أقيس طول الحبيبات وعرضها بالستتمتر، وأسجل القياسات في اللوحة.

❸ أضع لوح الخشب فوق الحبيبات، ثم أدفع إلى أسفل ببطء وبقوّة. هذا يعطى نموذجاً كيف أن الضغط ي壓ص حبيبات المعادن من أعلى.

❹ أعيد الخطوتين ٣ و٤، ثم أسجل نتائجي في اللوحة التالية:

عرض الحبيبات (سم)	طول الحبيبات (سم)	رسالة الحبيبات	
		قبل العصر	
		بعد العصر	

◀ أطبق

استخدم بياناتي التي جمعتها، وأكتب تقريراً أناوأصل به مع زملائي.

❺ أكتب جملة مختصرة أصفُ خلالها كيفَ تغيرتِ الحبيبات.

الشكل الكروي يختفي والضغط عليها جعلها مسطحة وتتغير
أبعاد الطول والعرض.



❻ كيف تغير طولِ الحبيبات وعرضها. هل زادت قياساتي
أم قللت؟ أكتب جملة توضح كيف تغيرت قياسات
نموذجى.

بعد الضغط عليها تتسع فيزداد العرض ويقل الطول.

بناء المهارة

١ أكتب فقرة قصيرةً أوْضُعُ فيها فيمِ يتشابهُ نموذجي مع الصخرِ المتحولِ الحقيقِيِّ تحتَ الأرضِ، ثُمَّ أتوصلُ مع زملائي بما توصلتُ إليه من نتائج.

يتتشابه النموذج لأن الصخور المتحولة تتكون بنفس الطريقة فالحرارة والضغط المرتفع تحت سطح الأرض ينتج صخور متحولة لها خصائص مختلفة عن الصخر الأصلي.

٢ ماذا يحدث إذا عصرتُ الحبيبات في النموذج من جانبٍ إلى آخر؟ أنهي تقريري بتوقعاتي.

يؤدي عصر الحبيبات من الجانب إلى تغير الأبعاد مرة أخرى فيزداد طول الحبيبات ويقل عرضها.

الماءُ

انظر واتسأْل

يسقط الماءُ من السماء على شكل مطر، وينساب في الشعاب والأودية، ثم يتجمع في جداول وأنهار. هل الماء دائم الحركة؟ ما الأماكن الأخرى التي يمكن أن يتجمع فيه الماء؟

نعم الماء دائم الحركة ويتجمع في البرك والمستنقعات الجليديات والأرض والمناطق القطبية.

أَسْتَكْشِفُ

نشاطٌ استقصائِيٌّ

أَحْتَاجُ إِلَى:



- قلم رصاص
- كوبين من الورق، سعة الواحد منها ٢٠٠ ملليلتر
- تربة
- وعاء بلاستيكٌ
- ٢٠٠ ملليلتر ماء
- كوب قياسٌ
- ساعة إيقافٌ
- حصى



الخطوة ١ الاستكشاف

أَيُّهُما يُسْرُبُ الماءُ أَسْرَعَ:
الْتُّرْبَةُ أَمِ الْحَصَى؟

أَكُونُ فِرَضِيَّةً

أَيُّهُما يُنْسَابُ فِيهِ الماءُ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ: كَوْبُ التُّرْبَةِ أَمْ كَوْبُ الْحَصَى؟

يُنْسَابُ الماءُ فِي كَوْبِ الْحَصَى بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ لِوُجُودِ فَرَاغَاتٍ
هَوَانِيَّةٍ أَكْثَرٌ مِنِ التُّرْبَةِ.

أَخْتَبِرُ فِرَضِيَّتِي

١ أَعْمَلُ ثَقْبًا صَغِيرًا فِي قَعْدَةِ الْكَوْبِ الْوَرْقِيِّ، مُسْتَخدِمًا طَرْفَ قَلْمَنْسِيِّ، وَأَضْعُ عَلَامَةً أَعْلَى الْكَوْبِ مِنِ الدَّاخِلِ.

٢ أَقْيِسُ. أَضْعُ إِصْبَاعِيَّ فِوقَ الثَّقْبِ، وَأَمْلأُ الْكَوْبَ بِالْتُّرْبَةِ إِلَى الْعَلَامَةِ
الَّتِي وَضَعَتُهَا، ثُمَّ أَضْعُ الْكَوْبَ فِوقَ وَعَاءِ بِلَاسْتِيْكِيٍّ، وَأَدْعُ زَمِيلِيَّ
يُسْكِبُ فِيهِ ١٠٠ ملليلتر ماءٍ.

٣ أَبْعُدُ إِصْبَاعِيَّ، وَأَحْسِبُ كَمْ يَسْتَغْرِقُ نَزُولُ الماءِ، وَأَسْجِلُ الزَّمْنَ فِي
جَدْوِلِ بِيَانَاتِ.

٤ أَكْرِرُ الْخُطُوَاتِ ١، ٢، ٣، مُسْتَخدِمًا الْحَصَى وَالْكَوْبَ الثَّانِي.



استخلص النتائج

٥ أفسر البيانات. ما المادة التي تخللها الماء أسرع؟

الصخور يتخللها الماء بسرعة أكبر.

٦ ماذا يمكن أن يحدث لماء المطر عندما يسقط على التربة؟ وعلى الحصى؟

يتخلل ماء المطر من خلال الفراغات الهوائية في التربة والصخى وكلما كثرت الفراغات كان التخلل أسرع.

٧ استنتج. ما المادة التي تفيد نمو النبات أكثر: التربة أم الحصى؟ أوضح ذلك.

تدعم التربة نمو النبات لكونها تحافظ بالماء أكثر من الحصى.

استكشف أكثر

أيهما يحتفظ بالماء أكثر: التربة أم الحصى؟ أصمم تجربة لاختبار فرضيتي، وأستخدم أدلة لدعم استنتاجاتي.

فرضيتي هي: التربة تحافظ بالماء أكثر من الحصى.

أكرر الخطوات ١ و ٢ في النشاط السابق ولكن مع وضع الكوب فوق وعاء مدرج.

احسب كمية الماء التي تسربت في الوعاء المدرج ومنها أحسب كمية الماء التي احتفظت بها التربة.

أكرر الخطوات السابقة ولكن باستخدام الحصى بدلاً من التربة.

اقارن بين كمية الماء التي احتفظت بها التربة وكمية الماء التي احتفظت بها الصخور.

استنتاج أن: التربة تحافظ بالماء أكثر من الحصى.

أين يوجد الماء؟

عندما نظر إلى مجسم الكرة الأرضية عن قرب أجد أننا نعيش في عالم مائي، وعلى الرغم من ذلك تُعاني مناطق مختلفة من العالم من شح مصادر المياه. فَمَا مصادر الماء؟ وهل جميعها صالحة للشرب؟

الماء المالح

تغطي المحيطات والبحار ما يقارب ثلاثة أرباع سطح الأرض. إنها كمية كبيرة من الماء! ولكن هل نستطيع استخدامها في الشرب أو الزراعة؟ يحتوي ماء البحر وماه المحيط على كمية كبيرة من الأملاح لذا فهو غير صالح للشرب أو الزراعة.

الماء العذب

يحتوي الماء العذب على كمية قليلة من الأملاح. ومعظم الجداول والأنهار والأبار والبرك تحتوي على ماء عذب. ومعظم ماء الأرض العذب لا يوجد في الحالة السائلة، بل في الحالة الصلبة؛ إذ تشكل القمم الجليدية على الجبال والكتل الثلجية. معظم الماء العذب على الأرض. وتشكل القمم الجليدية طبقات سميكة من الجليد تُعطي مناطق واسعة من اليابسة. وتُعطي أيضاً القارة المتجمدة الجنوبيَّة في القطب الجنوبي.

اقرأ وتعلم

السؤال الأساسي

كيف يحصل الناس على الماء؟ وكيف يستعملونه؟

المفردات

مياه جوفية

خزان

آبار

الري

مهارة القراءة

مشكلة وحل

الشَّكْلَة

خطوات نحو الحل

الحل

معظم ماء الأرض العذب
يوجد في الحالة الصلبة



المياه الجوفية

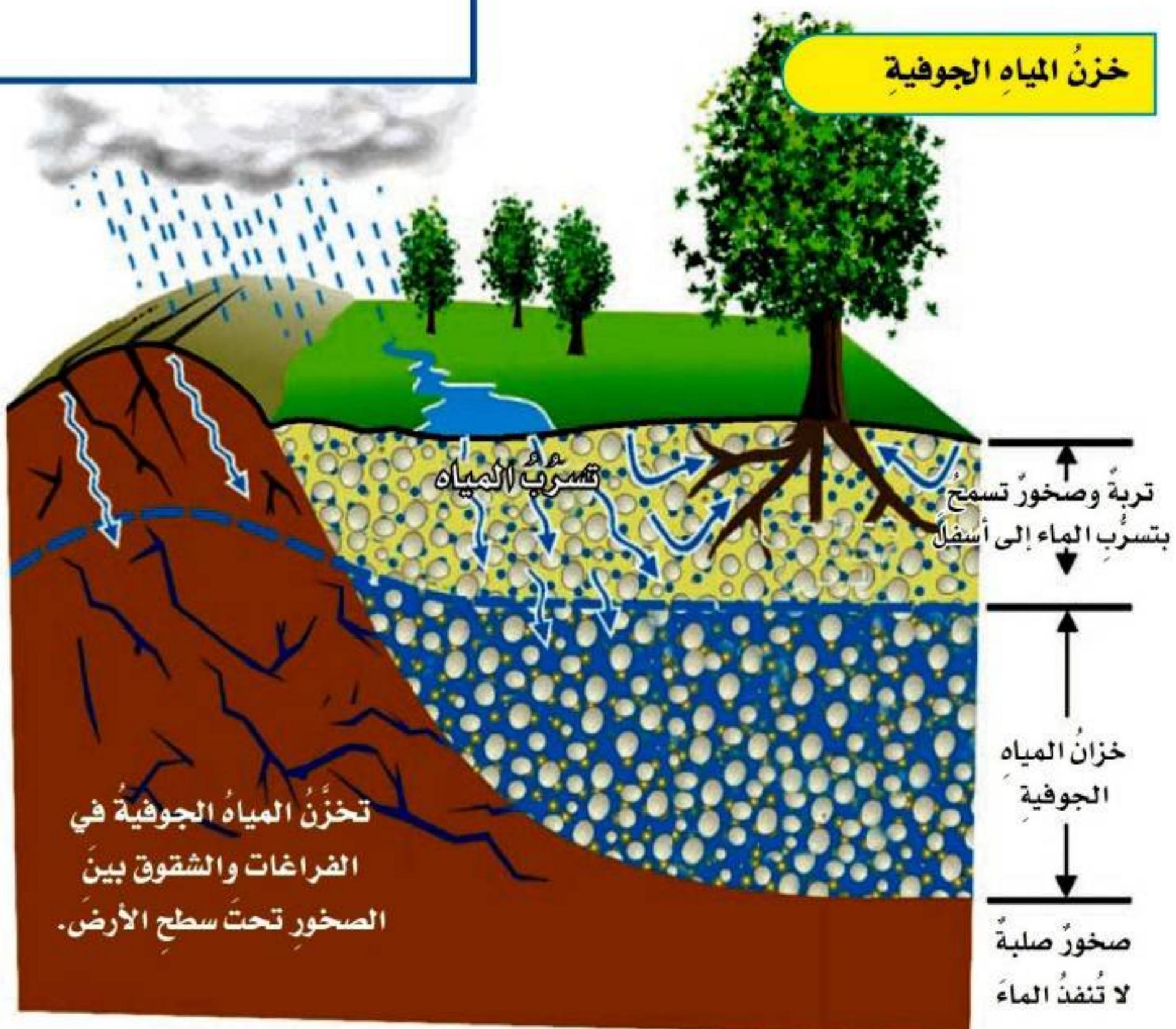
عندما يتخلل الماء التربة تستخدم النباتات بعضه، وما يتبقي ينتقل إلى أسفل، وينساب عبر الشقوق في الصخور إلى أن يصل إلى صخر صلب، فيتجمع في الفراغات فوق الصخر الصلب. **المياه الجوفية** مصطلح يطلق على الماء المخزون في الفراغات بين الصخور تحت سطح الأرض. قال تعالى: ﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً يُقَدِّرُ فَأَسْكَنَهُ فِي الْأَرْضِ وَلَنَا عَلَى ذَهَابِهِ لَقَدِيرُونَ﴾ المؤمنون ١٦

اقرأ الشكل

كيف تصل المياه من سطح الأرض إلى خزان المياه الجوفية؟
إرشاد: أتبع الأسماء التي تصل إلى خزان المياه الجوفية.

تنفذ المياه من خلال طبقة التربة والصخور التي تسمح بتسرب الماء إلى خزان المياه الجوفية والذي يليه طبقة من الصخور الصلبة التي لا تنفذ الماء.

خزان المياه الجوفية



أختبرُ نفسي

مشكلةٌ وحلٌّ. أينَ يمكُنُ أنْ نجدَ الماءَ العذبَ؟

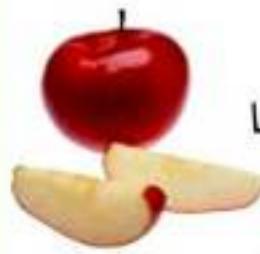
في باطن الأرض والبحيرات والخزانات
المائية والأنهار والجليديات.

التفكيرُ الناقدُ. كيفَ يمكُننا استخدامُ الماءِ
المالح؟

عن طريق تحلية التقطير.

نشاط

الماء في النباتات



حفر الآبار إحدى الطرق التي عرفها الإنسان للحصول على المياه العذبة.

كيف نحصل على الماء العذب؟

معظم البلدان والمدن بها خزانات ضخمة يتجمع فيها الماء. بعض الخزانات بحيرات طبيعية، وبعضها الآخر يبنيه الإنسان. ومن هذه الخزانات يحصل الناس على احتياجاتهم من الماء عبر شبكات أنابيب المياه.

المياه الجوفية مصدر آخر للماء العذب. والطريقة الأكثر شيوعاً للوصول إلى المياه الجوفية هي حفر الآبار. والبئر ثقب يحفر في الأرض ليصل إلى المياه الجوفية، وأغلب الآبار تحتاج إلى مضخات ليصل الماء إلى السطح. والماء العذب لا يكون نقياً دائماً؛ فقد يحتوي على بكتيريا وكيماويات ضارة. مثل هذه المواد قد تصل إلى الماء في أثناء جريانه. والماء الجاري هو الماء الذي يجري أو يتدفق على الأرض قبل أن يتبعثر أو يتسرّب إلى باطن الأرض. لذا ينبغي معالجتها لتصبح صالحة للشرب أو الزراعة.

محطات تنقية المياه

لا يتم تزويد الناس بالماء قبل التأكيد من سلامته استعماله لذا يعالج في محطات التنقية، حتى يصبح الماء نقياً ونظيفاً. يمر الماء على مرشح في البداية، فيزيل منه الأوساخ والأجسام الكبيرة، ثم يضاف إليه بعد ذلك الكيماويات لقتل الأجسام الضارة.

١ أقيس. أستخدم الميزان ذا الكفتين لقياس كتلة بعض شرائح التفاح.

٢ أضع شرائح التفاح في طبق، وأتركها لتجف تماماً، ثم أزنها.

٣ أستخدم الأرقام. أحسب الفرق بين الكتلتين. ماذا يعني لي هذا الاختلاف في الكتلة؟

يعنى الاختلاف في الكتلة أن التفاح يحتوى على ماء عند تبخره يقل وزن التفاح.

٤ أكرر ما قمت به مستخدماً ثماراً أخرى، وأقارن بين النتائج.

استخدم ثمار أخرى مثل الفراولة والبرتقال. تحتوى النباتات على نسبة من وزنها ماء.



أختبر نفسك

مشكلة وحل. كيف يتم تزويد السكان
بماء صالح للشرب؟

يتم ضخ المياه من الآبار ومعالجتها
لتخلص من البكتيريا أو المواد الضارة وبعد
ذلك يتم ضخها إلى المواطنين عبر الأنابيب.

التفكير الناقد. لماذا يجب علينا عدم شرب
الماء من الانهار أو الجداول مباشرةً؟

لأنها تحتوي على بكتيريا وكيماويات ضارة،
مما يسبب الأمراض التي قد تؤدي إلى
الوفاة.

ما بعض استخدامات المياه؟

يستخدم سكان الكوكب الأرضي الماء لأغراض عديدة. الماء العذب يستخدم في الزراعة. وفي بعض المناطق يستعمل بالري لتزويد المحاصيل بالماء. والري هو عملية توصيل الماء إلى التربة الزراعية. ويتم ذلك بطرق عدّة، منها توصيل الأنابيب وحفر القنوات. وللماء أدوار مهمّة في المصانع؛ حيث يُستخدم لتوليد الطاقة الكهربائية. وتبحرون السفن في الماء لنقل البضائع من مكان إلى آخر.

لا يستغني الناس عن الماء؛ سواء للشرب أو للاستحمام أو للوضوء وغيرها. (أبحث في استخدامات أخرى للماء). ويُستخدم الماء أيضاً لقضاء أوقات ممتعة ولممارسة الرياضة، ومنها السباحة والصيد وتجديف القوارب.

المحافظة على الماء

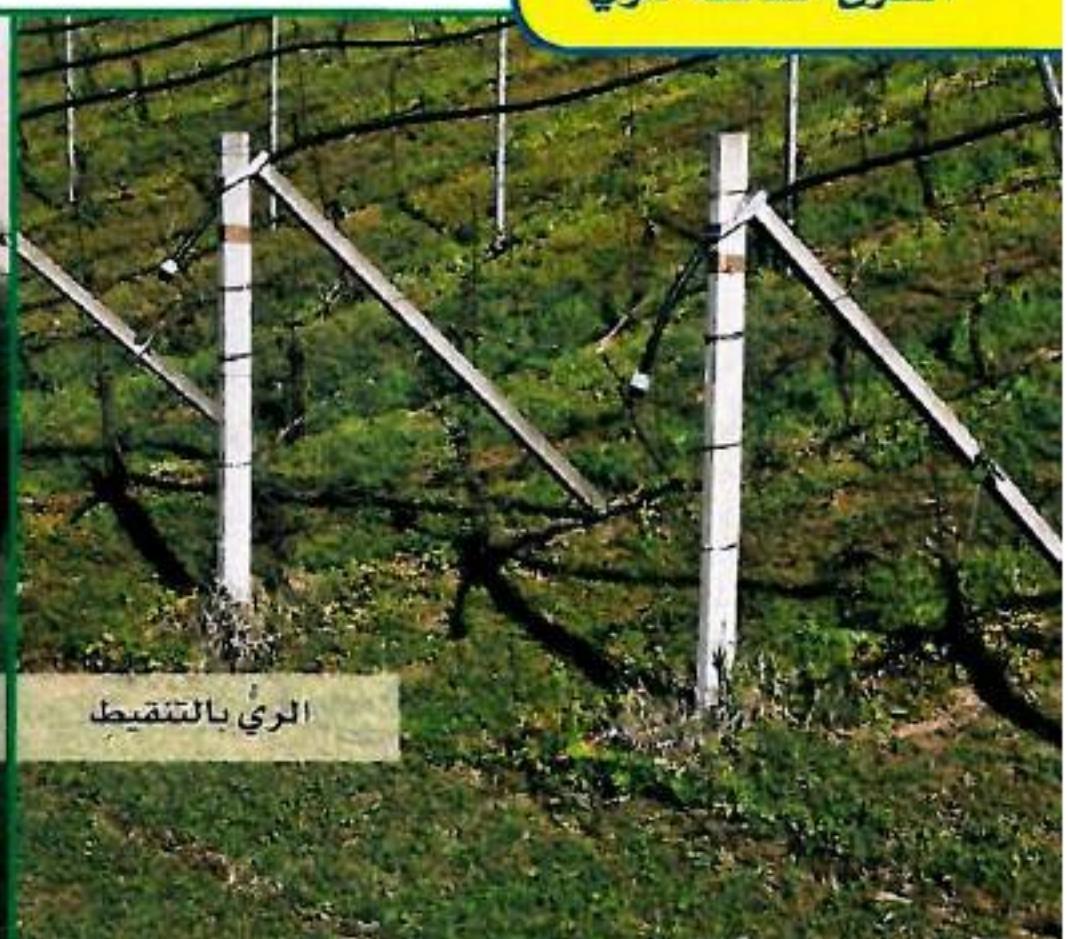
كيف نحافظ على الماء؟ تجمّع المياه المستعملة المسمّاة المياه غير الصالحة للاستخدام، أو مياه الصرف الصحي، من المدن، بنظام المجاري المسمى نظام الصرف الصحي، وتنقل إلى محطّات معالجة المياه. وفي هذه المحطّات ينقى الماء، ويخرج منها ماء يمكن استعماله في الزراعة والصناعة.

كيف يمكنني المساهمة في المحافظة على الماء؟ أغلق الصنبور بعد الاستعمال، وأطلب إلى والدي إصلاح أعطال المغاسل وصنابير المياه. وبذلك تكون قد حافظت على الماء.

الطرق الشائعة للري



الري بالررشق



الري بالتنقيط

أختبر نفسك

مشكلة وحل. ما المشكلات التي تحلها
طريقة الري؟

يسعى بالري لتزويد المحاصيل بالماء
مما يساعد النبات على النمو في فترات
الجفاف أو عندما تكون مصادر المياه
بعيدة عن المزروعات مثل الجداول
والأنهار.

التفكير الناقد. أصف ثلاثة طرائق مختلفة
يستفيد بها الناس من الأنهر؟

يستفيد الناس من السدود والعيون بطرق
مختلفة منها: حجز المياه الزائدة أثناء الفيضان
مما يحمي البلاد والأراضي الزراعية من خطر
الغرق وكذلك توفير المياه واستخدامها في أوقات
الجفاف – استخدام هذه السدود في توليد
الكهرباء – وتعتبر السدود وسيلة جيدة لتجمیع
مياه الأمطار بدل من إهدارها.

مراجعة الدرس

ملخص مصور

تشمل مصادر المياه البحار، والبحيرات، والمعينات، والأنهار، والمياه الجوفية.



المياه الجوفية من المصادر المهمة التي يحصل منها الناس على الماء. وذلك يعمر آبار تصل إليها.



يُستخدم الماء للشرب والري والصناعة والاستحمام.



المطويات أنظم أفكاري

أعمل مطوية الخُص فيها ما تعلمت عن الماء.



مُراجعة الدرس

أفكِّرْ واتحدَّثْ وأكتبْ

١ **المفردات.** العملية التي يتم بها توصيل الماء إلى التربة تسمى الري.

٢ **مشكلة وحل.** اقترح ثلاثة طرائق لمحافظة على الماء.

عدم الإسراف في استخدام الماء.

الزراعة والصناعة وإغلاق الصنبور بعد أطال الصنابير والمغاسل.

المحافظة على الماء.

٣ **التفكير الناقد.** للشمس دور في توفير الماء العذب. أوضح ذلك.

تساعد حرارة الشمس على تبخير مياه المحيطات تاركة وراءها الأملاح يتكافف بخار الماء ويحدث الهطول.

مراجعة الدرس

١ اختيار الإجابة الصحيحة.

أين نجد معظم الماء العذب؟

أ - في البحيرات والأنهار.

ب - في الجليديات والغطاء الجليدي.

ج - في الغلاف الجوي.

د - تحت سطح الأرض.

٥ السؤال الأساسي. كيف يحصل الناس على الماء؟ وكيف يستعملونه؟

يوجد الماء المالح في البحار والمحيطات ويحصل الناس على الماء العذب من مصادر عديدة منها مياه الأنهار والبحيرات والمياه الجوفية والسدود والعيون والآبار. ويستعمل الناس الماء لأغراض عديدة منها أغراض شخصية مثل الشرب والاستحمام والوضوء وغيره كما يستعمل في ري الأراضي ويستعمل أيضاً في الصناعة وتوليد الطاقة الكهربائية. وقد يستعمل الناس الماء بغض الترفيه مثل رياضه السباحة والتجديف والصيد.

العلوم والرياضيات

أدوات الترشيد

توزع الدولة أدوات ترشيد تقلل من استهلاك الماء. ما هذه الأدوات. وكم يمكن أن توفر أسرة من معدلات استهلاكها للماء عند استخدام هذه الأدوات لمدة أسبوع، ولمرة شهر، ولمرة سنة؟ أبحث في ذلك وأكتب تقريراً عما توصلت إليه.

العلوم والرياضيات

هدر الماء

يسرب ٢ لترات من الماء يومياً من صنابير المنزل. ما كمية الماء المتسربة سنوياً؟

$$\text{كمية الماء المتسرب} = ٣ \text{ لترات} \times ٣٦٥ = ١ \text{ لتر}$$

$$= ١٠٩٥ \text{ لتر.}$$



ترشيد الماء

عزيزى المحرر

السلامُ علَيْكُم ورحمةُ اللهِ وبرَّاتِه... وبحمدِ

كما تعلمُ فإنَّ حيَاةَ الْأَنْوَافِ تعتمدُ على الماءِ، فنحنُ نحتاجُ إليه في الشربِ وفي الزراعةِ وفي إعدادِ الطعامِ وفي الاستحمامِ... إلى غيرِ ذلك. وعما يزيدُ عامِيزَادُ تعدادُنا ولا يزيدُ الماءُ بالقدرِ نفسهِ، لذا من الضروري أن نحافظَ على موارِدِنا منهُ قدرِ المستطاعِ. لذلك أرى أنَّ كلامَنا من هذهِ اللحظةِ يمكنُ أن يبدأ في عملٍ ما يستطيعُ للحفاظِ على الماءِ؛ كاصلاحِ الصنبورِ الذي يسرِّبُ الماءَ، أو اختيارِ النباتاتِ المناسبةِ لبيئاتِنا، والتي لا تحتاجُ إلى الكثيرِ من الماءِ، أو رى الحديقةِ بالتنقيطِ، أو عدمِ قدويرِ غسالةِ الصحونِ أو غسالةِ الملابسِ إلا وهيَ ممتلئةً. أو استخدامِ أدواتِ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ.

الكتابَةُ المقنعةُ :

الكتابَةُ المقنعةُ الجيدةُ :

تتضمنُ وجهةَ نظرِ الكاتبِ
حولَ الموضوعِ.

تقْدِمُ أدلةً مقنعةً لدعمِ
وجهةِ النظرِ.

تقْدِمُ مقتراحاتٍ قابلةً
للتطبيقِ.



الكتبُ عن

أكتبُ رسالةً إلى إحدى الصحفِ المحليةِ؛ لتوعيةِ القراءِ
بأهميةِ المحافظةِ على المياهِ. أضمنُ رسالتِي حقائقَ
وتفاصيلَ لتكونَ كتابتي مقنعةً.

مراجعة الفصل الرابع

المفردات

أكمل كلاً من الجمل التالية بالكلمة المناسبة:

الري

موارد الأرض

الصخور النارية

المعدن

المياه الجوفية

الصخور المتحولة

١ الرخام نوع من أنواع الصخور المتحولة.

٢ تسمى المادة التي تشكل الصخور المعدن.

٣ المواد الموجودة في الطبيعة والتي يستخدمها الناس تسمى موارد الأرض.

٤ كثير من المزارعين يعتمدون على الري.
لإيصال الماء إلى محاصيلهم.

٥ يحفر الناس حفراً عميقاً للوصول إلى المياه الجوفية ، تسمى الآبار.

٦ الصخور التي تستخرج عن تبريد المagma تسمى الصخور النارية.

ملخص مصور

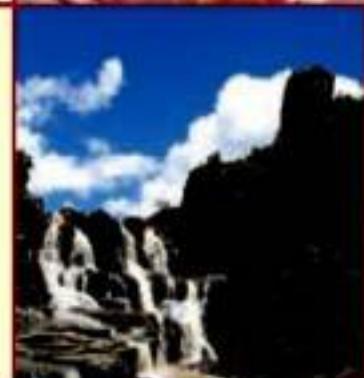
الدرس الأول:

الصخور مكونة من المعادن، والتربة
مكونة من فتات الصخور ومواد أخرى.



الدرس الثاني:

يتجمئ الماء على سطح الأرض وهي باطنها، ويختزن ثم يستعمل بطرق متعددة.



المطويات أنظم أفكاري

الصق المطويات التي عملتها في كل درس على ورقة كبيرة مقواة. أستعين بهذه المطويات في مراجعة ما تعلمنه في هذا الفصل.

موارد الأرض	الصخور	المعادن
ثلث العيادة	من أين نحصل على مياه الشرب؟	أسائل المياه العذبة.

موقع الكتروني e أرجع إلى: www.obeikaneducation.com

أجيب عن الأسئلة التالية:

٦ **التابع** كيف يتكون صخر متحول من صخر ناري؟

يتكون الصخر المتحول بفعل تعرض الصخور النارية للضغط والحرارة الشديدة في باطن الأرض.

٧ **اتواصل**. أكتب نشرة موجزة أوضح فيها أهمية محطات تنقية المياه، وكيف تساعد هذه العملية على تنقية ماء الشرب؟

يعالج الماء أولاً قبل استخدامه في محطات التنقية ليصبح الماء نقياً ونظيفاً فيمر الماء أولاً على مرشح لزييل منه الأوساخ والأجسام الكبيرة ثم يضاف إليه الكيماويات لقتل الأجسام الضارة.

٨ **التفكير الناقد**. كيف يمكن أن يسبب استخدام الأسمدة الكيماوية تلوث المياه الجوفية؟

عند استخدام الأسمدة الكيماوية تختلط مياه الري بهذه الأسمدة ويستهلك النبات بعضها ويتبقي كمية من المياه الملوثة بالأسمدة الكيماوية والتي تتسرّب من خلال الصخور والتربة لتكوين المياه الجوفية.

٩ **اختار الإجابة الصحيحة**: معظم المياه المالحة على سطح الأرض توجد في:

- أ. البحار.
- ب. الأنهر.
- ج. الجليديات.
- د. البرك.

المعادن الرائعة

أتعلّم أكثر عن خواص واستعمالات المعادن المختلفة.

١. أستخدم مراجع علمية، وأبحث في شبكة الإنترنت لإيجاد معلومات عن الألماس والكوارتز وخام الكروم والنحاس. ما خصائص كل منها؟
٢. أبحث عن كيفية استعمال كل معدن، والأشياء الشائعة التي يدخل في تركيبها.
٣. أستخدم الجدول التالي.

الاستعمالات	الخصائص	المعدن
		ال الألماس
		ال كوارتز
		خام الكروم
		النحاس

١٦ صواب أم خطأً. المياه الجوفية مياه عذبة تخلو من أي نسبة من الأملاح أو المواد الضارة بصحبة الإنسان. هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ أفترِ إجابتي.

عبارة خاطئة؛ لأن هذه المياه قد يكون تسرب إليها بعض الأملاح من التربة أو تسرب إليها بعض المواد الضارة ولذلك تحل هذه المياه باستمرار.

١٧ ما بعض موارد الأرض؟ وكيف نحافظ عليها؟

موارد الأرض هي الماء والصخور والمعادن. يمكن الحفاظ على الماء والموارد غير المتتجدة منها مثل الصخور والمعادن بالطرق التالية:
ترشيد الاستهلاك – إعادة التدوير – إعادة الاستخدام.

ال فكرة العامة

١٨ صواب أم خطأً. تسهم كلٌّ من الحرارة والضغط في تغيير خصائص الصخور. هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ أفترِ إجابتي.

عبارة صحيحة؛ لأن عندما تتعرض الصخور للحرارة والضغط في باطن الأرض تنتج صخور متحولة لها خصائص جديدة.

١٩ صواب أم خطأً. لكل معدن لونٌ خاصٌ يميزه من غيره من المعادن؟ هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ أفترِ إجابتي.

عبارة خاطئة؛ لأنه قد توجد معادن مختلفة لها نفس اللون.

٢٠ صواب أم خطأً. مياه الصرف الصحي مياه غير نظيفة وملوّنة لا يمكن الاستفادة منها. هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ أفترِ إجابتي.

عبارة خاطئة؛ لأن هذه المياه يمكن تنقيتها وإعادة تدويرها واستخدامها في أغراض مختلفة.

نموذج اختبار

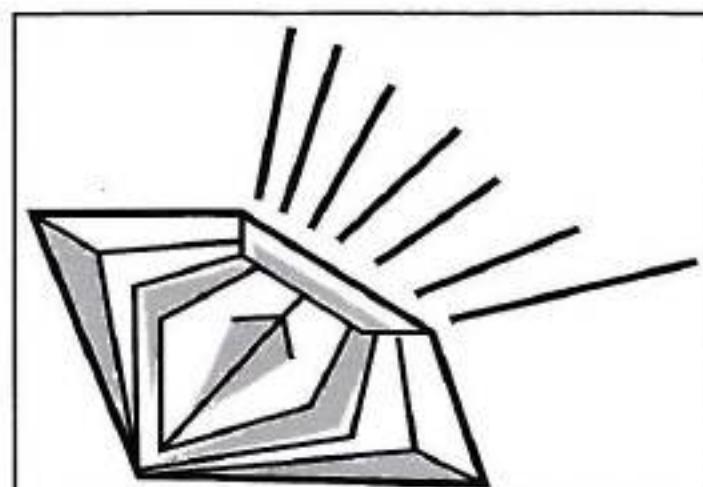
اختار الإجابة الصحيحة:

١ أي المعادن التالية أكثر ليونة؟

مقياس القساوة	
القساوة	المعدن
٢	جبسيوم
٣	كالسيت
٧	كوارتز
١٠	الماس

- أ. الماس.
- ب. الكوارتز
- ج. الجبسيوم.
- د. الكالسيت.

٢ أنظر إلى الماسة الموضحة في الشكل أدناه.
إلى أي مجموعة تتبع هذه الماسة؟



- أ. المصادر المتتجدة.
- ب. الوقود الأحفوري.
- ج. مواد البناء.
- د. مورد معدني.

٣ أي الخصائص التالية تساعدنا على تعرف المعادن؟

أ. البريق.

- ب. الحجم والقدرة على الطفو
- ج. الوزن والشكل.
- د. الشكل والعرض.

٤ أي النشاطات التالية لها تأثير سلبي في البيئة؟

- أ. تسميد التربة.
- ب. حفظ الموارد الطبيعية.
- ج. إعادة تدوير الورق.
- د. حرق الوقود الأحفوري.

٥ معظم بقايا النباتات والحيوانات الميتة توجد في:

- أ. الصخور المتحولة.
- ب. الصخور الرسوبيّة.
- ج. الصخور التاريه.
- د. المعادن.

٩ أتخيلُ أنني أعيشُ في إحدى المدنِ التي تعتمدُ على المياهِ الجوفيةِ بوصفِها مصدراً وحيداً لل المياهِ، وقد تعرّضتِ المدينةُ على مدى عدّة سنواتٍ للجفافِ، مما أدى إلى نقصِ كميةِ المياهِ الجوفيةِ، وبدأ يهدّدُ بنفادِها. أقترحُ بعضَ المشاريعِ والإجراءاتِ التي قد تساعدُ على تقليلِ استهلاكِ الماءِ، وإيجادِ مصادرٍ أخرى ل توفيرِ استهلاكِ المياهِ الجوفيةِ في المدينةِ:

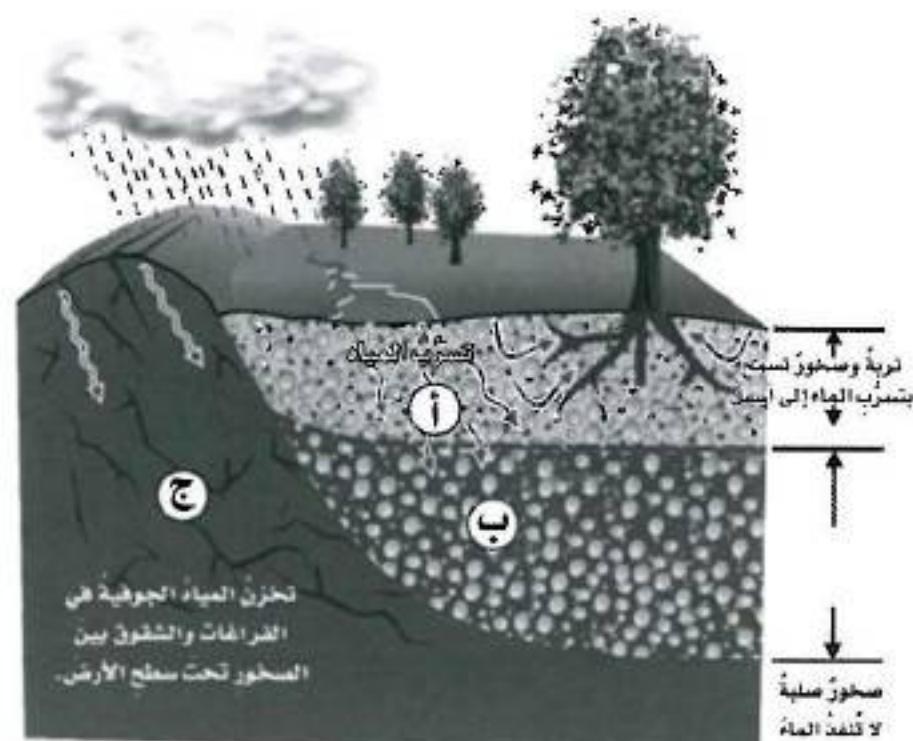
أتحققُ من فهمي			
السؤال	المرجع	السؤال	المرجع
١٣٥	٦	١٣٢	١
١٤٣	٧	١٣٢	٢
١٤٣	٨	١٣٣	٣
١٤٤	٩	١٣٥	٤
		١٣٥	٥

قد يتم البحثُ عن مصادرٍ بديلةٍ مثل تجميعِ مياهِ الأمطار حتى وأن قلت أو تحليةِ مياهِ البحر وترشيدِ استهلاكِ المياهِ الجوفيةِ عندِ الاستخدامِ الشخصي لها وعندِ الري نستخدم طريقةَ الري بالتنقيط لأنها توفر كمياتٍ كبيرةً من الماء.

٦ الصخرُ الذي يتكونُ من جسيماتِ معادنٍ كبيرةٍ وواضحةٍ هو:

- أ. الصخرُ الرسوبيُّ.
- ب. زجاجٌ بركانِيٌّ.
- ج. الصخرُ المتحولُ.
- د. الصخرُ الجرانيتُ.

أجيبُ عن الأسئلةِ التاليةِ :
يوضحُ الشكلُ أدناهُ كيفَ تسربُ المياهُ من سطحِ الأرضِ، وتُخزنُ في الطبقاتِ السفليةِ. أستخدمُ الشكلَ في الإجابةِ عنِ السؤالينِ



٧ أصفُ طبيعةَ الصخورِ والتربةِ في الطبقةِ أ.
تربةٌ وصخورٌ لها فراغاتٌ تسمحُ بتسربِ الماءِ لأسفل

٨ أفسّرُ لماذاً اخْتُرَنَ الماءُ في الطبقةِ بِ وتجمّعَ فيها، ولم يتسربُ منِ الطبقةِ جِ؟

لأنها صخورٌ صلبةٌ لا تنفذُ الماءَ كماً أنَّ تخزنُ المياهَ الجوفيةَ في الطبقةِ جِ في الفراغاتِ والشقوقِ بينِ الصخورِ تحتَ سطحِ الأرضِ.

الغذاءُ والصَّحةُ



الكربوهيدراتُ

توجدُ المُوادُ الغذائيةُ في الطَّعامِ الَّذِي أتناولُهُ، وَهِيَ ضروريَّةٌ لِنَمُوِّ الْجَسَمِ، وَتُزوِّدُهُ بِالطاقةِ، وَالْمَحَافَظَةِ عَلَيْهِ سليماً. يصنَّفُ الغذاءُ إِلَى سَتَّةِ أَنْوَاعِ رَئِيسَيةٍ، هِيَ: الكربوهيدراتُ، والفيتاميناتُ، والأملاحُ المعدنيةُ، والبروتيناتُ، والماءُ، والدهونُ.

الكربوهيدراتُ

هيَ المَصْدُرُ الرَّئِيسُ لِلطاقةِ الْلَّازِمةِ لِلْجَسَمِ. النَّشْوَيَاتُ وَالسَّكَرِيَاتُ نَوْعَانِ مِنَ الْكَرْبُوهِيدَرَاتِ. تَوَجُّدُ النَّشْوَيَاتُ فِي أَطْعَمَةٍ عَدِيدَةٍ، مِنْهَا الْخَبْزُ وَالْأَرْزُ وَالْبَطَاطَا، وَتَمَدَّ الْجَسَمُ بِالطاقةِ مَدَّهُ طَوِيلَةً، بَيْنَمَا تَحْتَوِيُ الْفَواكهُ عَلَى السَّكَرِيَاتِ الَّتِي تَمَدَّ الْجَسَمُ بِالطاقةِ الَّتِي يَسْتَهْلِكُهَا بِسُرْعَةٍ.

الفيتاميناتُ

تساعدُ الفيتاميناتُ عَلَى المحافظةِ عَلَى صَحةِ الْجَسَمِ، وَبَنَاءِ خَلَاياً جَدِيدَةٍ. ويبيَّنُ الجدولُ التَّالِي بَعْضَ الفيتاميناتِ، وَبعْضَ مَصَادِرِهَا وَفَوَائِدِهَا.

الفوائدُ	مصادرُهُ	الفيتامينُ
المحافظةُ عَلَى سَلَامَةِ العَيْنَيْنِ، وَالْأَسْنَانِ، وَالثَّلَاثِ، وَالْجَلْدِ، وَالشَّعْرِ.	الحَلِيبُ، وَالْفَواكِهُ، وَالْجَزَرُ، وَالخَضْرَاءُوَاتُ ذَاتُ اللَّوْنِ الْأَخْضَرِ.	فيتامينُ أ
المحافظةُ عَلَى سَلَامَةِ الْقَلْبِ، وَالْخَلَايا، وَالْعَضَلَاتِ.	الْحَمْضَيَاتُ، وَالْفَراوِلَةُ، وَالْطَّمَاطُمُ	فيتامينُ جـ
المحافظةُ عَلَى صَحةِ الْأَسْنَانِ وَالْعَظَامِ.	الحَلِيبُ، وَالأسْمَاكُ، وَالبَيْضُ.	فيتامينُ دـ