

التَّارِيخُ: 2021/11/30

المُدَّة: ساعة ونصف

المادَّة: علوم الطَّبِيعَةِ والحَيَاةِ

المستوى: الأولي متوسِّط

اختبار الفصل الأول

الجزء الأول: (12 نقطة)

التَّمرين الأول: (06 نقاط)

تناول "معاذ" وجبة غداء مكوَّنة من الأغذية التَّالية:



- صنّف في جدول هذه الأغذية حسب أصلها.
- حدّد العنصر الغذائي السائد في كلّ من اللحم والأرز، ثمّ صنّف كلّ واحد منهما حسب المصدر.
- حدّد دور العنصر الغذائي السائد في كلّ من اللحم و الأرز في جسم الإنسان.

التَّمرين الثاني: (06 نقاط)

يبيّن الجدول التّالي الاحتياجات الغذائية اليومية للفئات التّالية:

الفئات	بروتينات	غلوسيدات	دسم	أملاح معدنية	ماء
طفل 5 - 9 سنوات	70 غ	300 غ	36 غ	2 غ	كمية مناسبة
شيخ ساكن	50 غ	350 غ	40 غ	1.7 غ	كمية مناسبة
بناءً نشطاً	90 غ	680 غ	80 غ	3 غ	كمية مناسبة

- احسب كمية الأغذية المتناولة من طرف كل فئة من فئات الجدول. ماذا تستنتج؟
- حدّد نوع الرّاتب الغذائي لكلّ فئة من الفئات المذكورة في الجدول.
- حدّد العوامل التي تؤثر على تغيّر الرّاتب الغذائي من شخص إلى آخر.

الجزء الثاني: (08 نقاط)

الوضعية الإدماجية:

يعاني "سفيان" ذو 12 سنة من زيادة في الوزن، سببت له مشاكل صحية عديدة منها: تشحّم الكبد، التهاب المفاصل، ارتفاع ضغط الدّم، ضيق الأوعية الدّموية، ومشاكل في القلب.

السندات:



السند2: النّشاط البدني لسفيان



السند1: نوع الأغذية المستهلكة من طرف سفيان

السند3: تتراكم مادّة الكوليستيرول داخل الأوعية الدّموية فيضيق قطرها وقد تنسدّ، فتزيد من احتمال الإصابة بسكتة قلبية أو دماغية.

التّعليمات: اعتمادًا على السّياق والسّندات ومكتسباتك القبلية، أجب عمّا يلي:

- 1) حدّد العوامل التي أدّت إلى السُّمنة عند سفيان.
- 2) أ- ما هي المشاكل الصحيّة التي يعاني منها سفيان؟
ب- فسّر سبب ضيق الأوعية الدموية عند سفيان.
- 3) اقترح حلّين لتفادي السُّمنة.

التَّارِيخُ: 2021/11/30

المُدَّة: ساعة ونصف

تصحيح نموذجي لاختبار الثلاثي الاول
في مادة علوم الطبيعة والحياة

المادة: علوم الطبيعة والحياة

المستوى: الاولى متوسط

الجزء الأول: (12 نقطة)

التمرين الأول: (06 نقاط)

- 1- تصنيف الاغذية حسب نوعها :
الارز , السلطة , البرتقالة ذات اصل نباتي (2)
اللحم اصله حيواني (0.5)
الماء اصله معدني (0.5)
- 2- العنصر السائد فيها :
اللحم هو البروتين فهو غذاء بروتيدي (1)
الارز هو الغلوسيدات (النشاء) فهو غذاء غلوسيدي (1)
- 3- دور البروتينات هو بناء و نمو الجسم (1)
دور الغلوسيدات هو انتاج الطاقة اللازمة لنشاط العضوية (1).

التمرين الثاني: (06 نقاط)

- 1- تعريف الراتب الغذائي : هو كمية الاغذية اللازمة لتلبية احتياجات الجسم خلال 24 ساعة (1.5)
- 2- نوع الراتب الغذائي لكل فئة :
الطفل و المراهق : راتب النمو (1)
رجل كثير النشاط : راتب العمل (1)
- 3- العوامل التي تغير الراتب الغذائي من الشخص الى الاخر :
العمر – الجنس – النشاط - الحالة الفيزيولوجية (الجسم) – المناخ (2.5)

العلامة		شبكة التقويم (8)		
كاملة	مجزأة	المؤشرات	المعايير	التعليمات
2.5	0.25	ان يحدد العوامل التي ادت الى زيادة وزن سفيان	الوجهة	1
	0.25	استغلال السندين 1 و 2	استعمال ادوات المادة	
	2	العوامل التي ادت الى زيادة وزن سفيان هو استهلاكه الاغذية الغنية بالدهن كالبطاطا المقلية والدجاج و الاغذية الغنية بالغلوسيدات كالخبز والمشروبات الغازية . جلوس سفيان لساعات طويلة امام التلفاز	الانسجام	
2.5	0.25	ان يذكر المشاكل الصحية التي يعاني منها سفيان	الوجهة	2
	0.25	استغلال السياق	استعمال ادوات المادة	
	2	المشاكل الصحية هي : - تشحم الاوعية الدموية . - التهاب المفاصل . - ارتفاع ضغط الدم والكولسترول . - مشاكل في القلب .	الانسجام	
3	0.25	ان يقترح حلين لتفادي السمنة	الوجهة	3
	0.25	ان تكون النصائح قابلة لتطبيق	استعمال ادوات المادة	
	2	- تناول اغذية متوازنة . - ممارسة الرياضة.	الانسجام	
	0.5	مقرونية الخط ونظافة الورقة	الاتقان	