

اختبار الفصل الأول في التربية العلمية

الوضعية 1:

- أَحْمَدُ طِفْلٌ فِي السَّنَةِ الثَّالِثَةِ ابْتِدَائِي، يُكْثِرُ مِنْ تَنَاوُلِ الْحَلَوِيَّاتِ ، الْمُرَطَّبَاتِ ، وَ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ. كَمَا أَنَّهُ يَفْضِي وَقْتًا طَوِيلًا فِي الْأَلْعَابِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ .
أَصِيبَ أَحْمَدُ بِمُشْكِلٍ صَحِّيٍّ جَعَلَ وَزْنَهُ يَزْدَادُ كَثِيرًا فَأَصْبَحَ لَا يَسْتَطِيعُ الْجَرْيَ مَعَ أَصْدِقَائِهِ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الْبَدَنِيَّةِ.

- 1- مَا هُوَ الْمُسْكِلُ الصَّحِّيُّ الَّذِي يُعَانِي مِنْهُ أَحْمَدُ؟
- 2- مَا هِيَ أَسْبَابُ هَذَا الْمُسْكِلِ الصَّحِّيِّ؟

3- لِمَاذَا تُعْتَبَرُ الْوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ مُضِرَّةً بِالصَّحَّةِ؟

4- قَدِّمِ نَصِيحَتَيْنِ لِأَحْمَدِ:

- قَرَّرَ أَحْمَدُ أَنْ يَتَغَلَّبَ عَلَى مُسْكِلِهِ الصَّحِّيِّ، فَطَلَبَ مِنْ وَالِدَتِهِ أَنْ تُحَضِّرَ لَهُ الْوَجْبَةَ التَّالِيَةَ : حَسَاءُ الْخُضِرِ مَعَ قَطْرَاتِ زَيْتِ الزَّيْتُونِ، قِطْعَةً جُبْنٍ ، تُفَاحَةً، كَأْسُ مَاءٍ.
- 1- أُنَسِّبُ كُلَّ غِذَاءٍ مِنْ وَجْبَةِ أَحْمَدِ إِلَى الْمَجْمُوعَةِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا:

وَجْبَةُ أَحْمَدِ	الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ الْأَسَاسِيَّةُ
.....	مَجْمُوعَةٌ.....
.....	مَجْمُوعَةٌ.....
.....	مَجْمُوعَةٌ.....
.....	مَجْمُوعَةٌ.....

2- ماهي المجموعات الغذائية الناقصة في وجبة أحمد؟

3- اقترح أغذيةً مكملّةً لتُصيحَ وجبة أحمد صحيّةً و متنوّعةً.

- وَاَضَبَ أَحْمَدُ عَلَى مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ كُلَّ مَسَاءٍ وَ كَانَ دَائِمًا يَقِيسُ نَبْضَهُ.

1- أَذْكَرُ مَكَانًا مُحَدَّدًا مِنَ الْجِسْمِ يُمَكِّنُ مِنْ خِلَالِهِ جَسَّ النَّبْضِ؟

2- أَرْبُطْ نَبْضَ قَلْبِ أَحْمَدَ بِطَبِيعَةِ حَرَكَتِهِ:

- عِنْدَ الْجَرْيِ
- عِنْدَ الْإِسْتِرَاحَةِ
- عِنْدَ الْمَشْيِ
- 75 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ
- 90 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ
- 110 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

3- اِشْرَحْ كَيْفَ يَتَغَيَّرُ نَبْضُ الْقَلْبِ عِنْدَمَا يَتَغَيَّرُ الْجُهْدُ الْعَصْلِيُّ.

عِنْدَ الْجُهْدِ الْعَصْلِيِّ، تَزْدَادُ الْقَلْبِ وَ يَتَسَارِعُ

و عِنْدَمَا الْجُهْدِ الْعَصْلِيِّ، يَسْتَعِيدُ نَشَاطَهُ الْعَادِي.

الوضعية 3:

يَتَنَقَّلُ الْأَرْنَبُ بَيْنَ الْأَعْشَابِ وَ يَنْتَقِي مِنْهَا الطَّرِيقَةَ فَيَأْكُلُهَا، وَ إِذَا أَحَسَّ بِخَطَرٍ يَتَرَبَّصُ بِهِ قَفَزَ عَائِدًا إِلَى جُحْرِهِ

الْأَمِنِ. أَكْتُبْ فِقْرَةً تُبَيِّنُ فِيهَا:

1- سَبَبَ تَنْقُلِ الْحَيَوَانَاتِ فِي أَوْسَاطِهَا.

2- نَمَطَ تَنْقُلِ الْأَرْنَبِ.

تَتَنَقَّلُ الْحَيَوَانَاتُ فِي أَوْسَاطِهَا أَوْ

نَمَطُ تَنْقُلِ الْأَرْنَبِ هُوَ يُسَاعِدُهُ فِي ذَلِكَ

بالتوفيق