

اختبار الفصل الأول في التربية العلمية

الاسم : اللقب : القسم :

التمرين الأول: ضَع (صَحِيح) أَوْ (خَطَأ) أَمَام كُلِّ عِبَارَةٍ.

- يُؤَدِّي الْإِكْتَارُ مِنْ تَنَاوُلِ الْأَغْذِيَّةِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ السُّكَّرِ وَالذُّهُونِ إِلَى السُّمْنَةِ. (...)

- إِنَّ دَقَّاتِ الْقَلْبِ غَيْرُ مُتَلَازِمَةٍ مَعَ النَّبْضِ. (.....)

- يَزِيدُ التَّدْخِينُ مِنْ مَخَاطِرِ الْإِصَابَةِ بِالسَّكَّةِ الْقَلْبِيَّةِ. (.....)

- يَظْهَرُ الْمُصَابُ بِمَرَضِ "الْكُوَأَشِيرْ كُور" بِعَضَلَاتٍ ضَعِيفَةٍ وَ بَطْنٍ مُنْتَفَخٍ. (.....)

- تَتَنَقَّلُ الْحَيَوَانَاتُ فِي أَوْسَاطِهَا بَحْثًا عَنِ الْغِذَاءِ (.....)

- الْأَكْلَاتُ السَّرِيعَةُ طَعَامٌ صَحِيٌّ (.....)

التمرين الثاني: اِرْبِطْ كُلَّ وَضْعِيَّةٍ بِمَا يُنَاسِبُ:

عَدَدَ دَقَّاتِ الْقَلْبِ فِي هَذِهِ الْوَضْعِيَّاتِ هُوَ :

- عِنْدَ الْجُلُوسِ - 95 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ.

- عِنْدَ الْمَشْيِ - 110 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ.

- عِنْدَ الْجَرْيِ - 70 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ.

التمرين الثالث : اكْمِلِ الْفَرَاعَاتِ.

تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَّةُ ضِمْنَ سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ هِيَ:

1-..... 2-.....

3-..... 4-.....

5-..... 6-.....

التمرين الرابع: صنف هذه الحيوانات في الجدول.

القط - الجمل - الذئب - الثعلب - الأرنب - الحصان - الكنغر - الحمامة

أثر أقدامه على الأرض	الحيوانات
الحيوانات الأخمصية	
الحيوانات الأصبعية	
الحيوانات ذوات الحوافر	

الوضعية الإدماجية:

عمر تلميذ في السنة الثالثة ، منطوي على نفسه و خجول بسبب بدانته التي تخرجه كثيرا ، و في حصة التربية البدنية لا يستطيع الجري لأنه يتعب بسرعة

- من خلال ما درست :

1- ما هو المشكل الصحي الذي يعاني منه عمر؟

2- ما هي أسباب هذا المشكل الصحي في رأيك ؟

3- و بماذا تنصحه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التصحيح النموذجي

التمرين الأول: ضَع (صَحِيح) أَوْ (خَطَأ) أَمَام كُلِّ عِبَارَةٍ .

- يُؤَدِّي الْإِكْتَارُ مِنْ تَنَاوُلِ الْأَغْذِيَّةِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ السُّكَّرِ وَالذُّهُونِ إِلَى السُّمْنَةِ. (صَحِيح)

- إِنَّ دَقَّاتِ الْقَلْبِ غَيْرُ مُتَلَازِمَةٍ مَعَ النَّبْضِ. (خَطَأ)

- يَزِيدُ التَّدْخِينُ مِنْ مَخَاطِرِ الْإِصَابَةِ بِالسَّكَّتَةِ الْقَلْبِيَّةِ. (صَحِيح)

- يَظْهَرُ الْمَصَابُ بِمَرَضِ "الْكُوَاشِيرْكَور" بِعَضَلَاتٍ ضَعِيفَةٍ وَ بَطْنٍ مُنْتَفَخٍ. (صَحِيح)

- تَتَنَقَّلُ الْحَيَوَانَاتُ فِي أَوْسَاطِهَا بَحْثًا عَنِ الْغِذَاءِ (صَحِيح)

- الْأَكْلَاتُ السَّرِيعَةُ طَعَامٌ صَحِيٌّ (خَطَأ)

التمرين الثاني: اِرْبِطْ كُلَّ وَضْعِيَّةٍ بِمَا يُنَاسِبُ:

عَدَدُ دَقَّاتِ الْقَلْبِ فِي هَذِهِ الْوَضْعِيَّاتِ هُوَ :

- | | | |
|---------------------|---|-------------------------------|
| - عِنْدَ الْجُلُوسِ | → | 95 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ. |
| - عِنْدَ الْمَشْيِ | → | 110 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ. |
| - عِنْدَ الْجَرْيِ | → | 70 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ. |

التمرين الثالث : اكْمِلِ الْفَرَاعَاتِ.

تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَّةُ ضِمْنَ سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ هِيَ:

- | | |
|---|--|
| 1- مَجْمُوعَةُ اللَّحُومِ | 2- مَجْمُوعَةُ الْحُبُوبِ |
| 3- مَجْمُوعَةُ الْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهِ | 4- مَجْمُوعَةُ الْحَلِيبِ وَمُشْتَقَاتِهِ |
| 5- مَجْمُوعَةُ الدُّهُونِ | 6- مَجْمُوعَةُ الْمَاءِ وَ الْمَشْرُوبَاتِ |

التمرين الرابع: صَنّف هَذِهِ الْحَيَوَانَات فِي الْجَدُول.

الْقِطُّ - الْجَمَلُ - الدُّبُّ - الثَّعْلَبُ - الْأَرَنْبُ - الْحِصَانُ - الْكَنْعَرُ - الْحَمَامَةُ

أثر أقدامه على الأرض	الحيوانات
الحيوانات الأحمصية	الدُّبُّ - الْأَرَنْبُ - الْكَنْعَرُ
الحيوانات الأصبعية	الْقِطُّ - الْحَمَامَةُ - الثَّعْلَبُ
الحيوانات ذوات الحوافر	الْحِصَانُ - الْجَمَلُ

الوضعية الإدماجية:

عُمِرُ تَلْمِيذٌ فِي السَّنَةِ الثَّالِثَةِ ، مُنْطَوِيٌّ عَلَى نَفْسِهِ وَ خَجُولٌ بِسَبَبِ بَدَانَتِهِ الَّتِي تُخْرِجُهُ كَثِيرًا ، وَ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الْبَدَنِيَّةِ لَا يَسْتَطِيعُ الْجَرْيَ لِأَنَّهُ يَتْعَبُ بِسُرْعَةٍ - مِنْ خِلَالِ مَا دَرَسَتْ :

1- مَا هُوَ الْمُسْكَلُ الصَّحِّي الَّذِي يُعَانِي مِنْهُ عَمْرٌ ؟

2- مَا هِيَ أَسْبَابُ هَذَا الْمُسْكَلِ الصَّحِّي فِي رَأْيِكَ ؟

3- وَ بِمَاذَا تَنْصَحُهُ ؟

1- الْمُسْكَلُ الصَّحِّي الَّذِي يُعَانِي مِنْهُ عَمْرٌ هُوَ الْبَدَانَةُ أَوْ السَّمْنَةُ.

2- أَسْبَابُ هَذَا الْمُسْكَلِ الصَّحِّي الْإِكْثَارُ مِنَ الدَّهُونِ وَ السَّكْرِيَّاتِ .

3- الْإِمْتِنَاعُ عَنْ تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ الْغَيْرِ صَحِيَّةٍ وَاسْتِبْدَالِهَا بِأَطْعِمَةٍ صَحِيَّةٍ وَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.