

التربية العلمية

أحفظ : - تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَّةُ بِحَسَبِ مَصَادِرِهَا إِلَى :

1 - مَصْدَرٌ حَيَوَانِي 2- مَصْدَرٌ نَبَاتِي 3 - مَصْدَرٌ مَعْدَنِي

- تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَّةُ إِلَى سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ أَسَاسِيَّةٍ :

1 - اللَّحُومُ 2 - الدَّهُونُ 3 - الفَوَاكِهُ وَالْخَضَرُ

4 - الحُبُوبُ 5- الحَلِيبُ وَمَشْتَقَاتُهُ 6 - الْمَاءُ وَالْمَشْرُوبَاتُ .

- لِكَيْ يَكُونَ الْغِذَاءُ صَحِيًّا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ مُتَنَوِّعًا وَيَجُودِي وَاحِدًا عَلَى الْأَقْلَمِ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ .

- يَنْتُجُ عَنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ أَمْرَاضٌ كَثِيرَةٌ مِنْهَا : السَّمَنَةُ - الْهَزَالُ - مَرَضُ السَّكَّرِي وَفَقْرُ الدَّمِ .

- لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى الْجِسْمِ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْأَغْذِيَّةِ الْمُتَوَازِنَةِ وَالصَّحِيَّةِ .

1 - أَرْبِطُ بَسْمَهُم :

أَجِيبُ بـ (ص) أَوْ (خ) وَضَعْ خَطًّا تَحْتَ الْخَطَأِ إِنْ وَجِدَ :

* الْإِبْتِعَادُ عَنِ الْأَطْعِمَةِ السَّرِيعَةِ الَّتِي تُبَاعُ فِي الطَّرِيقِ (.....)

* الْإِكْتَارُ مِنْ تَنَاوُلِ الْحُلُوبَاتِ يُفِيدُ الْجِسْمَ كَثِيرًا (.....)

* الْإِكْتَارُ مِنَ السَّكَّرِيَّاتِ وَالْحُلُوبَاتِ يَنْتُجُ عَنْهُ مَرَضُ السَّمَنَةِ (.....)

* الْإِكْتَارُ مِنَ اللَّحُومِ يَنْتُجُ عَنْهُ مَرَضُ الْهَزَالِ (.....)

* أَحْتَفِظُ بِالْأَغْذِيَّةِ فِي الثَّلَاجَةِ (.....)

* الطَّعَامُ الصَّحِيُّ هُوَ طَعَامٌ لَا يَحْتَاجُهُ الْجِسْمُ (.....)

* تَنَاوُلُ الْأَغْذِيَّةِ الْمُنْتَهِيَةِ الصَّلَاحِيَّةِ تُسَبِّبُ التَّسَمُّمَ الْغِذَائِيَّ (.....)

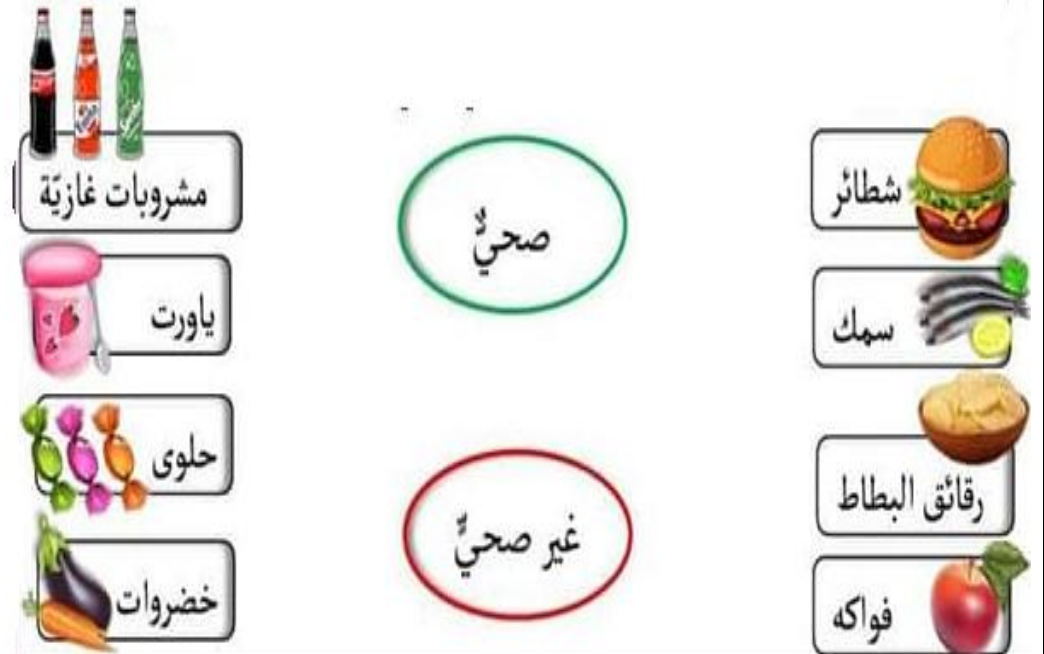
* رَقَائِقُ الْبَطَاطَا لَذِيذَةٌ جَدًّا فَهِيَ صَحِيَّةٌ جَدًّا (.....)

- أَرْبِطُ بَيْنَ الْغِذَاءِ وَالْمَجْمُوعَةِ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا :

الطَّمَاظُمُ	اللَّحُومُ	النَّجِينُ
الْفَاصُولِيَّاتُ	الدَّهُونُ	النَّجَزُ
الزَّيْتُ	الفَوَاكِهُ وَالْخَضَرُ	الْمَاءُ الْمَعْدَنِي
السَّمَكُ	الحُبُوبُ	الزُّبْدَةُ
كُوكَا كُولَا	الحَلِيبُ وَمَشْتَقَاتُهُ	اللَّبَنُ
الْمُوزُ	الْمَاءُ وَالْمَشْرُوبَاتُ	الْعَدَسُ

- أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ غِذَاءٍ وَمَصْدَرِهِ :

الْبَطَاطَا	الْمِلْحُ	الْفَرَاوِلَةُ	الدَّجَاجُ	الْبَرْتَقَالُ
مَعْدَنِي	نَبَاتِي	حَيَوَانِي		
السَّمَكُ	الْمَاءُ	الْمَشْرُوبَاتُ	الْبَيْضُ	الْحَلِيبُ



- أَرَبِطْ بَسْهَمَ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَمَا يَنَاسِبُهَا :

- *فقر الدم سببه
- *السمنة تنتج عن
- *البطاطا المقلية
- *التسمم الغذائي سببه
- *التغذية المتوازنة
- *أطعمة الشارع الملوثة .
- *الإفراط في الأكل .
- *تقي الجسم من الأمراض.
- *نقص في التغذية .
- *خطر على الصحة.

أحفظ : - إن نبض القلب هو عدد دقات القلب في دقيقة واحدة من الزمن .
- يمكن جس النبض في عدة أماكن في الجسم (العنق - المعصم - الصدر ...
- إن دقات القلب متلازمة مع النبض ، في حالة الراحة يكون نبض القلب عاديًا أما في حالة الحركة تزداد نبضات القلب .
- تقوي الرياضة القلب وتزيد من قدرة الجسم على تحمل الجهد العضلي

أجيب بـ (ص) أو (خ) وضع خطًا تحت الخطأ إن وجد :

- * يوجد القلب في القفص الصدري (.....)
- * يوجد القلب في الجهة اليمنى من الصدر (.....)
- * نتجسس نبضات القلب عن طريق السمع (.....)
- * نتجسس نبضات القلب في القلب فقط (.....)
- * ينبض القلب عندما نقوم بجهد عضلي فقط (.....)
- * يتوقف نبض القلب عند النوم (.....)
- * يبلغ نبض القلب عند شخص بالغ من 20 إلى 50 دقة في الدقيقة (.....)
- * تزداد دقات القلب ويتسارع النبض إذا زاد الجهد العضلي (.....)
- * التدخين خطر على صحة الشخص المدخن فقط (.....)
- * الرياضة تقوي عضلات القلب (.....)

- أَلَوْنُ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ : أَتَاكَّدُ مِنْ نَبْضَاتِ الْقَلْبِ بِـ :

أَضَعُ أُذُنِي عَلَى رَأْسِ زَمِيلِي	أَضَعُ أُذُنِي عَلَى صَدْرِ زَمِيلِي
أَضَعُ يَدِي عَلَى مِعْصَمِ زَمِيلِي	أَضَعُ يَدِي عَلَى بَطْنِ زَمِيلِي

- أَرَبِطْ بَسْهَمَ بَيْنَ الْحَالَةِ وَدَقَاتِ الْقَلْبِ الْمُنَاسِبَةِ :

- *عند المشي
- *عند الجري
- *عند النوم
- *عند السباحة
- 95 دقة في الدقيقة .
- 150 دقة في الدقيقة .
- 75 دقة في الدقيقة .
- 105 دقة في الدقيقة .

- أَرَبِطْ بَسْهَمَ :

يُنْخَفِضُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي

يَدْخُلُ الْهَوَاءُ إِلَى الْجِسْمِ

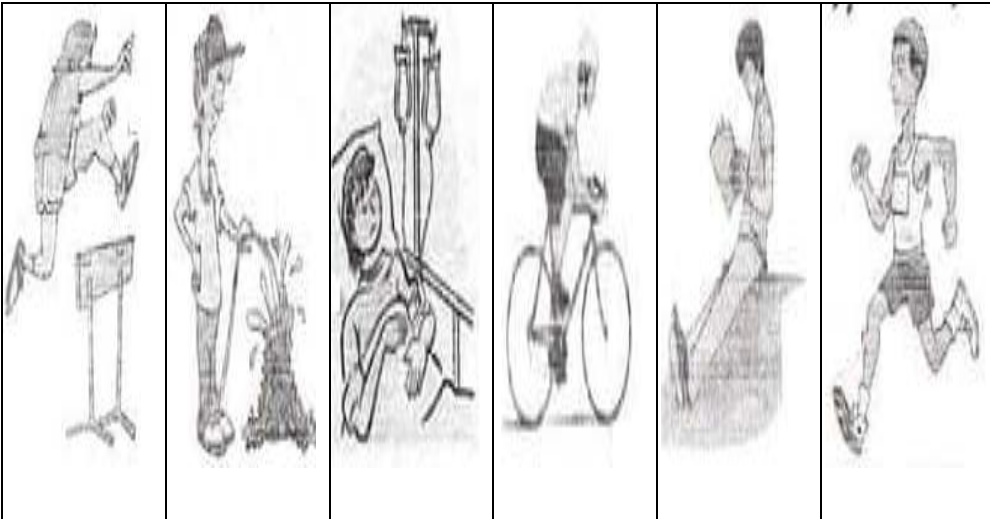
يَرْتَفِعُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي

يَخْرُجُ الْهَوَاءُ إِلَى الْجِسْمِ

الشَّهيقُ

الزَّفِيرُ

- أَرَبِطْ بَسْهَمَ بَيْنَ الصُّورَةِ وَالْبَطَاقَةِ الْمُنَاسِبَةِ :



نَبْضَاتٌ عَادِيَّةٌ

نَبْضَاتٌ سَرِيعَةٌ

أحفظ : - أنماط التنقل عند الحيوانات ستة :

المشي	الركض	الزحف	السباحة	القفز	الطيران
-------	-------	-------	---------	-------	---------

- تصنف الحيوانات حسب طريقة ارتكاز أقدامها على الأرض إلى :

حيوانات أخمصية	حيوانات أصبعية	حيوانات ذات الحوافر
----------------	----------------	---------------------

- تصنف الحيوانات حسب نظام غذائها إلى :

آكلات اللحوم	آكلات العشب	آكلات كل شيء
--------------	-------------	--------------

- آكلات اللحوم : لها أنياب كبيرة وحادة وقواطع صغيرة وأضراس منشارية.

- آكلات العشب : لها قواطع متطورة و أضراس متطورة .

- أجب ب (ص) أو (خ) وضع خطاً تحت الخطأ إن وجد :

- * تنتقل الحيوانات في أوساطها بحثاً عن غذائها (.....)
- * ينتقل الأرنب بمساعدة الزعانف (.....)
- * لكل حيوان أعضاء مكيّفة مع نمط تنقله (.....)
- * الدجاجة من الطيور ولها جناحان فهي تطير (.....)
- * الإنسان أصبعي لأنه يمشي على قدمه (.....)
- * نعرف نوع الحيوان عن طريق الأثر الذي يتركه على الأرض (.....)
- * نتعرف على الحيوان عن طريق نظام أسنانه (.....)
- * العصفور يطير لأنه يملك جناحين (.....)
- * التنقل خاصية يتميز بها النبات عن الحيوان (.....)
- * الجمل حيوان من آكلات اللحوم يعيش في البر والماء أنتقل في الماء بالسباحة وتنتقل في البر بالقفز (.....)
- * الفهد سلوكه الغذائي الإفتراس (.....)
- * البقرة من الحيوانات ذات الحوافر (.....)
- * الثعلب هو من الحيوانات اللاحمة (.....)

- أكمل الجدول التالي :

النسر	الثعبان	الزرافة	الحصان	الكنغر	السمكة
.....					
نمط التنقل					
.....					
نمط الغذاء					

- أصنف الحيوانات بحسب نظام غذائها :

- الحمار - القرش - النمر - الفار - الفيل
- الدب - القرد - التمساح - المعزاة

آكلات اللحوم	آكلات العشب	آكلات كل شيء
.....		
.....		
.....		

- صنف الحيوانات التالية بحسب ارتكازها :

الدب - الديك - القرد - الجمل - الحصان - الأسد - القط - الأرنب - الغنم

حيوانات أخمصية	حيوانات أصبعية	حيوانات ذات الحوافر
.....		
.....		
.....		

- أربط بين العبارة وما يناسبها :

حيوانات أصبعية	ترتكز على راحة أقدامها
حيوانات أخمصية	ترتكز على أصابع أقدامها
حيوانات ذات الحوافر	ترتكز على حوافر أقدامها

- إِمْلَأُ الْفُرْعَاتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

- زَعَانِفُ - حَافِرٌ - جَنَاحِيٌّ - مِغْزَلِيٌّ - قَوَائِمٌ - صَغِيرَةٌ - أَمْلَسُ - ثَقِيلٌ

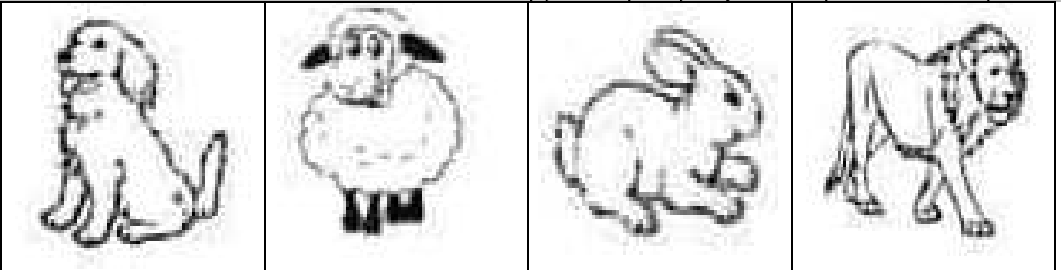
* اجْتَمَعَتْ بَعْضُ الْحَيَوَانَاتِ وَبَدَأَ كُلُّ حَيَوَانٍ يَتَحَدَّثُ عَنْ طَرِيقَةٍ تَنْقُلُهُ فِي وَسْطِهِ
- فَقَالَتِ الْحَمَامَةُ : لِي جِسْمٌ خَفِيفٌ وَ طَوِيلَيْنِ .

- قَالَ الْحِصَانُ : لِي طَوِيلَةٌ وَ يَنْتَهِي كُلُّ قَائِمٍ بِـ

- قَالَتِ السَّمَكَةُ : شَكْلِي وَلِي وَجِسْمِي

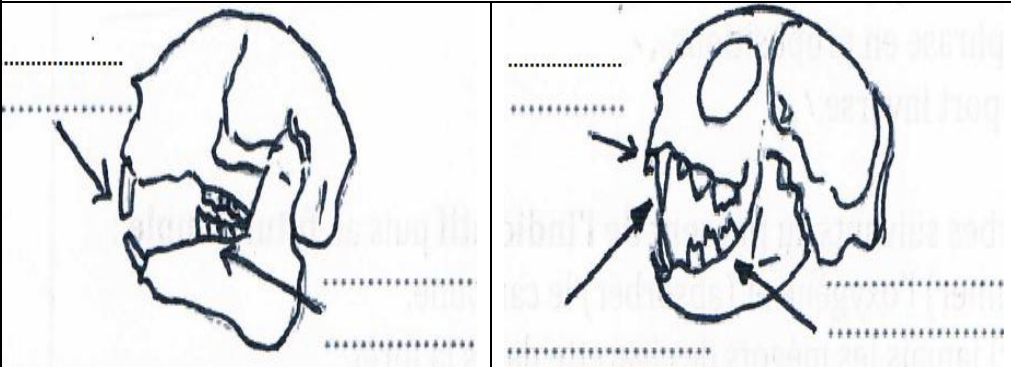
- قَالَ التَّمَسَاحُ : لِي جِسْمٌ وَأَطْرَافِي جِدًّا .

- أَرَبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَنِظَامِ أَسْنَانِهِ :



- لَاحِظِ الرَّسْمَ ثُمَّ اكْمَلِ بِالْبَيِّنَاتِ الْآتِيَةِ :

- أَضْرَاسٌ مَنَشَارِيَّةٌ - أَضْرَاسٌ مَتَطَوِّرَةٌ - قَوَاطِعُ صَغِيرَةٌ - قَوَاطِعُ مَتَطَوِّرَةٌ - أَنْيَابٌ حَادَةٌ - قَوَاطِعُ مَتَطَوِّرَةٌ



نِظَامُهُ الْغِذَائِي : نِظَامُهُ الْغِذَائِي :

-- أَسْمِي الْحَيَوَانَاتِ ثُمَّ أَرَبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَأَثَرِ قَدَمِهِ عَلَى الْأَرْضِ :



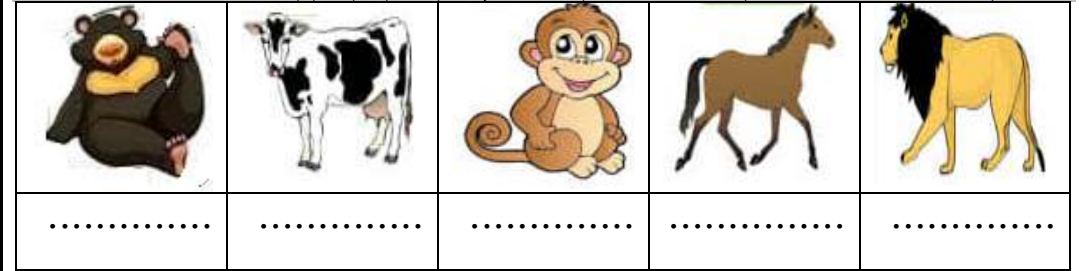
.....



أَنْيَابٌ كَبِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مَنَشَارِيَّةٌ

أَنْيَابٌ صَغِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مَتَطَوِّرَةٌ

- أَسْمِي الْحَيَوَانَاتِ ثُمَّ أَرَبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَنِظَامِ غِذَائِهِ :



اللَّحْمُ

الْعُشْبُ