

التمرين الأول: أَمَلْ أَلْفَرَاغَاتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

الأَقْل ، صِحَّتَنَا ، مُتَنَوِّعَةً ، التَّغْذِيَّة ، خَطِيرَةٌ ، مَجْمُوعَةٌ ، الهُزَالِ ، غِذَاءٍ.

❖ يُسَبِّبُ سُوءَ ، مَشَاكِلَ صِحِّيَّةٍ ، مِثْلَ السُّمْنَةِ وَ الهُزَالِ.

❖ لِلْحِفَاطِ عَلَى ، يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا ، تَتَوَقَّرُ عَلَى غِذَاءٍ وَاحِدٍ مِنْ كُلِّ

..... مِنْ الْمَجْمُوعَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ عَلَى

التمرين الثاني: ضَع " صَحِيح " أَوْ " خَطَأ " أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ.

❖ أَغْذِيَّةٌ مُتَنَوِّعَةٌ وَ

سُوءُ التَّغْذِيَّةِ

❖ نَشَاطُ الْقَلْبِ وَ

دُورَانِ الدَّمِ

❖ التَّنَقُّلُ عِنْدَ

الْحَيَوَانَاتِ

❖ الْأَنْظُمَةُ الْغِذَائِيَّةُ وَ

نِظَامُ الْأَسْنَانِ عِنْدَ

الْحَيَوَانِ

❖ التَّنَفُّسُ عِنْدَ

الْحَيَوَانَاتِ

1- يَتَعَرَّضُ مَلَايِينُ الْأَطْفَالِ فِي الْعَالَمِ لِمَشَاكِلَ صِحِّيَّةٍ

2- الْقَلْبُ لَا يَنْبُضُ بِاسْتِمْرَارٍ بَلْ مِنْ حِينٍ لِآخَرٍ فَقَطْ

3- يَزْدَادُ الْجُهْدُ الْعَضَلِيُّ بِزِيَادَةِ النَّشَاطِ

4- تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَّةُ إِلَى أَرْبَعِ مَجْمُوعَاتٍ رَئِيسِيَّةٍ

5- أَثْنَاءَ الشَّهْقِ يَنْخَفِضُ الْقَفْصُ الصَّدْرُ

6- أَثْنَاءَ الزَّفِيرِ يَرْتَفِعُ الْقَفْصُ الصَّدْرِيُّ

التمرين الثالث: تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَّةُ إِلَى سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ رَئِيسِيَّةٍ هِيَ:

1-

3-

5-



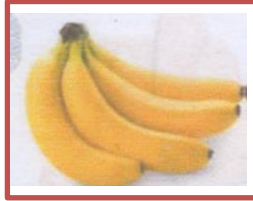
التمرين الرابع:

أَرِبطْ بِسَهْمِ بَيْنَ الْمَرَضِ وَ أَسْبَابِهِ :

- | | | |
|---|---|----------------------------|
| • | • | السُّمْنَةُ |
| • | • | الهُزَالُ |
| • | • | ضَعْفُ الرُّوْيَةِ لَيْلًا |
| • | • | الْكُسَاخُ |
- إِفْتِقَارُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ إِلَى اللَّحُومِ.
- إِفْتِقَارُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ إِلَى الْحَلِيبِ وَ مُشْتَقَّاتِهِ.
- الْإِفْرَاطُ فِي تَنَاوُلِ الْأَعْذِيَّةِ السُّكَّرِيَّةِ وَ الْعَجَائِنِ.
- إِفْتِقَارُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ إِلَى الْخُضَرِ وَ الْفَوَاكِهِ.

التمرين الخامس:

صَنِّفِ الصُّوَرِ التَّالِيَةَ حَسَبَ الْمَجْمُوعَةِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَنْتَمِي إِلَيْهَا:



.....

.....

.....

.....

.....

التمرين السادس:

أَكْمِلِ الْفَرَاغَ بِمَا يُنَاسِبُ:

- الْحَيَوَانَاتُ الْأَحْمُصِيَّةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَرْتَكِزُ عَلَى :
- الْحَيَوَانَاتُ الْأَصْبُعِيَّةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَرْتَكِزُ عَلَى :
- الْحَيَوَانَاتُ ذَاتُ الْحَوَافِرِ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَرْتَكِزُ عَلَى :

التمرين السابع:

أَرِبطْ بِسَهْمِ مَايَلِي:

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

التمرين الثامن:

أَرِبطْ بِسَهْمِ بَيْنَ الْحَيَوَانِ وَ نَمَطِ تَنَقُّلِهِ :

- | | | |
|---|---|--------------|
| • | • | الْأَرْنَابُ |
| • | • | التُّغْبَانُ |
| • | • | الْكَبَشُ |
| • | • | الْعُرَابُ |
| • | • | الدُّلْفِينُ |
| • | • | الْأَسَدُ |
- الْمَشْيُ
- الْقَفْرُ
- الرَّحْفُ
- الرَّكْضُ
- السِّبَاحَةُ
- الطَّيْرَانُ



التمرين التاسع: أَمَلْ الفَرَاعَاتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

مُنْتَفِخٌ ، ضَعِيفَةٌ ، تَغْذِيَةٌ ، الْأَطْفَالُ ، اللَّحُومُ ، الْمَرَضُ

يُصِيبُ مَرَضُ " الْكُوَأَشْيُورُكُور " بَيْنَ 6 أَشْهُرٍ وَ 3 سَنَوَاتٍ ، حَيْثُ تَنْعَدُمُ
الْحَلِيبُ وَ الْبَيْضُ فِي هَؤُلَاءِ الْأَطْفَالِ .

يُظْهَرُ الْمَصَابُ بِهِذَا بَعْضَلَاتٍ وَ بَطْنٍ مُنْتَفِخٍ .

التمرين العاشر: أضع " صحيح " أو " خطأ " أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ :

1- البَطَاطَا المَقْلِيَّةُ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ

2- الكُسْكُسِي طَبَقٌ تَقْلِيدِي ، يُنْصَحُ بِتَنَاوُلِهِ

3- الْقَطُّ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ ذَاتِ الْحَوَافِرِ

4- يَزْدَادُ نَشَاطُ الْقَلْبِ عِنْدَ الْإِسْتِرْخَاءِ

5- لِلْحِفَاطِ عَلَى صِحَّتِنَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا مُنَوَّعَةً

6- يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْجِهَةِ الْيُمْنَى مِنَ الصَّدْرِ

