من اعداد المعلمة : بوخشم مريم

مراجعة في مادة التربية العلمية والتكنولوجية للسنة

الثالثة ابتدائي للفصل الأول (الجيل الجديد)

من اعداد المعلمة :بوخشم مريم

1/أكمل الفراغ:

تصنف الاغذية ضمن ست مجموعات هي :

❶ ..... ❷ .....
❸ ..... ❹ .....
❺ ..... ❻ .....

2/أجب ب (صحيح) أو (خاطئ) :

- يؤدي الاكثار من تناول الاغذية المصنوعة من السكر و الدهون إلى السمنة ←(.....)
- يصيب مرض كواشيوركور الاطفال بين 6 أشهر و 3 سنوات إذا توفرت اللحوم و الحليب و مشتقاته في تغذيتهم ← (.....)
- يظهر المصاب بمرض الكواشيوركور بعضلات ضعيفة و بطن منتفخ ← (.....)
- تراكم الدهون في الدم سببه الإكثار من تناول الخضر و الفواكه ← (.....)
- للمحافظة على صحتنا يجب أن تكون تغذيتنا متنوعة ←(.....)

3/أكمل الفراغ بما يناسب :

ينبض القلب بشكل .....و يستجيب نشاطه لتغير.....

4/أكمل بما تعلمت :

تصنف الأغذية ضمن .....مجموعات .....هي: اللحوم.....والفواكه و الخضر و..... .....و الماء والمشروبات و .....

الوجبة الغذائية.....و ..... هي التي توفر غذاء واحدا على الاقل من كل مجموعة .....

يسبب سوء التغذية مشاكل صحية خطيرة مثل:.....و.....

للمحافظة على .....يجب أن تكون تغذيتنا.....تتوفر على غذاء واحد من كل مجموعة من المجموعات..... على الاقل.

5/ضع (ص) أمام صحيح و (خ) أمام خاطئ:

- القلب ينبض باستمرار ← (.....)
- يمكن جس نبض القلب من مكان واحد فقط ← (.....)
- إن دقات القلب غير متلازمة مع النبض ← (.....)
- يزداد نشاط القلب عند الاسترخاء ← (.....)
- عند زيادة الجهد العضلي تنقص دقات القلب و يتباطأ النبض ← (.....)

odrous.com

6/أربط :

عند الجلوس ● ● 95 دقة في الدقيقة

عند المشي ● ● 110 دقة في الدقيقة

عند الجري ● ● 70 دقة في الدقيقة

7/ أجب عن الاسئلة التالية :

●ما معنى سوء التغذية ؟

.....

.....

●ماذا يجب فعله للمحافظة على سلامة صحتي ؟

.....

.....

●أين يمكن جس نبض القلب ؟

.....

.....

●كيف يتغير نشاط القلب ؟

.....

.....

●كيف تنتقل الحيوانات في أوساطها ؟

.....

.....

●لماذا تنتقل الحيوانات في أوساطها ؟

.....

.....

8/لاحظ ثم رتب سرعة نبضات القلب تصاعديا:

● طفل نائم ← (.....)

● طفل يجري ←(.....)

● طفل جالس ← (.....)

●طفل يمشي ← (.....)

9/ أضع (ص) أم (خ) :

● تتوقف نبضات القلب أثناء النوم ← (.....)

● تزداد نبضات القلب أثناء القيام بنشاط عضلي ← (.....)

●أستطيع حساب عدد دقات قلبي خلال مدة زمنية معينة ← (.....)

● اسمع دقات قلب زميلي عندما لأضع أذني على صدره ← (.....)

10/أربط بسهم بين الغذاء وما ينتج عنه من أمراض:

الافراط في تناول العجائن ● ● العمى الليلي

odrous.com

افتقار الوجبة للجزر ● ●البدانة
الاعتماد على نوع واحد من الغذاء ● ● الكساح
افتقار الوجبة للحليب و مشتقاته ● ● الهزال

11/يقدم الجدول التالي نبض القلب عند طفل:

	النوم	العدو	السباحة
نبض القلب	75	105	130

عرف النبض؟.....
.....
ما هو نبض القلب أثناء العدو؟.....
كيف يتغير نبض القلب عندما يزداد الجهد العضلي؟.....
.....

12/أربط بين الغذاء و المجموعة التي ينتمي اليها:

البرتقال ● ● الحليب و مشتقاته
الفول السوداني ● ● اللحوم
الياوورت ● ●الحبوب
السردين ● ● الخضر و الفواكه

13/أربط كل حيوان بكيفية تنقله:

الارنب ● ● المشي
الثعبان ● ● القفز
الكبش ● ● الزحف
الغراب ● ● الركض
الدلفين ● ● السباحة
الاسد ● ● الطيران

14/ضع (صحيح) أو (خاطئ):

القط من الحيوانات الاصبعية السير ← (.....)
يرتكز القرد على راحة قدمه في تنقله ←(.....)
تصنف الحيوانات حسب نظام غذائها الى مجموعتين ← (.....)
تمتاز أرجل البطة بوجود أغشية سباحة ← (.....)
ينتقل الخروف بفضل قوائمه ←(.....)
يطير الحمام في الهواء بخفق جناحيه ← (.....)
تنتقل البطة على سطح الناء بفضل جناحيها ← (.....)
يسبح الدلفين بفضل جسمه و زعانفه ← (.....)

15/أكمل الفراغات بنا يناسبها :

القط / الجمل / الدب / الثعلب / البقرة / الحصان
●الحيوانات الأخمصية هي التي ترتكز على راحة أقدامها مثل : .....
● الحيوانات الأصبعية هي التي ترتكز على أصابع أقدامها مثل :.....
●الحيوانات ذوات الحوافر هي التي ترتكز على حوافر أقدامها مثل :.....

16/أكمل بنا يناسب:

●عند زيادة الجهد العضلي ← .....دقات القلب و .....النبض

odrous.com

- عندما ينقص الجهد العضلي ← ..... القلب نشاطه.....

17/ضع علامة (+) في الخانة المناسبة:

نمط تنقله / الحيوان	المشي	الركض	القفز	الزحف	الطيران	السباحة
البطة						
الكلب						
الحمامة						
الحصان						
الكنغر						
التمساح						

18/ضع أمام كل جملة صحيحة (ص) أو خطأ (خ):

- يوجد القلب في الجهة اليسرى من الجسم ← (.....)
- يوجد القلب في القفص الصدري← (.....)
- ينبض القلب عندما تقوم بمجهود عضلي فقط ← (.....)
- نتحسس نبض القلب عن طريق السمع ← (.....)
- النبض هو عدد دقات القلب في دقيقة واحدة من الزمن ← (.....)

19/املأ الجدول بما يناسب:

الحيوان	نمط التنقل	الاعضاء المستعملة	طريقة ارتكازها على الارض
الحصان			
الارنب			
القط			
الحمامة			

- ما هو سبب تنقل الحيوانات المذكورة في الجدول؟

.....

.....

20/أربط:

أثناء الشهيق ●	● باستمرار ليلا و نهارا
أثناء الزفير ●	● يدخل الهواء فيرتفع الصدر
ينبض قلبي ●	● يخرج الهواء فينخفض الصدر

21/أذكر نمط تنقل كل حيوان و الاعضاء التي تساعده على ذلك:

- الارنب ←.....
- الحصان ←.....
- الحمامة←.....

odrous.com

- التمساح←.....
- السمكة ←.....

22/أكمل بما يناسب :

النبض / متلازمة / نتحسسه / دقاته

يظهر نشاط القلب من خلال .....و.....الذي .....عن طريق بعض الأماكن في الجسم.

دقات القلب .....مع النبض.

33/ضع (صحيح) أو (خاطئ):

- تختلف أنماط التنقل حسب كل حيوان ← (.....)
- تنتقل كل الحيوانات على الارض مشيا فقط ← (.....)
- كل الطيور يمكنها الطيران ← (.....)
- يستطيع الضفدع القفز بسبب أطرافه الأمامية الطويلة ← (.....)
- تختلف الأعضاء المستعملة في التنقل من حيوان لآخر ←(.....)
- ينتقل الحيوان للبحث عن غذائه ← (.....).

odrous.com

/السند 1:

بهاء الدين طفل في الثامنة من العمر ,غذاءه المفضل هو الوجبات السريعة التي تباع في المحلات . فهو مدمن على تناولها إلى أن أصبح يعاني من البدانة.

التعليمة

من بين الاطعمة التالية صنف الجدول الأطعمة غير الصحية التي يتناولها بهاء الدين ؟

الأطعمة	الوجبة المفضلة لخاد
بيتزا حساء البطاطا البطاطا المقلية السلطة المشروبات الغازية البيرغر باللحم الشاورما الموز الطماطم	

●ما هو المرض الذي أصاب بهاء الدين؟ لماذا ؟

.....

.....

●هل هو مرض خطير ؟ علل ؟

.....

.....

●ماهي النصيحة التي تقدمها لخالد؟

.....

.....

السند 2

●قرر بهاء الدين بعد ذلك أن يتبع نظاما غذائيا متوازنا يتكون من الخضر و الفواكه ,الحبوب واللحوم والماء و مع ممارسة الرياضة يوميا استطاع بهاء الدين ان يعود الى وزنه الطبيعي و أصبح يتمتع بجسم سليم .

التعليمة

●ماهي المجموعات الغذائية التي ذكرت في السند 2 ؟

.....

.....

●هل تعرف مجموعات غذائية أخرى أذكرها ؟

.....

.....

●ما رأيك في القرار الذي اتخذه بهاء الدين ؟

.....

.....

odrous.com

●أذكر وجبة غذائية متوازنة و صحية.
مكونات الوجبة :
.....

نشاط ادماجي

السؤال الاول:

قدمت الوجبة الغذائية التالية من طرف المطعم المدرسي ,مكونات الوجبة :سلاطة +خبز +عدس+ بيض+ جبن+ برتقال + ماء.

●هل الوجبة المقدمة متنوعة؟ وضح ذلك ؟

.....
.....
.....

السؤال الثاني:

أكتب أمام كل سبب المشكل الصحي الناتج عنه:

●عدم غسل الأسنان بعد الأكل ← (.....)
●نقص في تناول الحليب و مشتقاته ← (.....)
●الإكثار من تناول الدهون و السكريات ←(.....)
●عدم تناول اللحوم و الحليب و البيض ← (.....)

السؤال الثالث :

قامت سلمى بجس نبضها و عدد دقات قلبها فتحصلت على النتائج التالية:

النبض	عدد دقات القلب
105 دقة في الدقيقة	105 دقة في الدقيقة

❶ماهي الأماكن التي يمكن ان تجس بها سلمى نبض قلبها ؟
.....
.....

❷قارن بين النبض و عدد دقات القلب عند سلمى؟
.....

❸ماذا تستنتج ؟
.....

odrous.com