# التّربيةُ العلميّةُ

أحفظ : **- تُصنّفُ الأغْذيةُ بحسَبِ مَصادرِها إلى :**

1 - مَصْدرٌ حيَوانِي 2- مَصْدرٌ نَباتِي 3 - مَصْدرٌ مَعْدَنِي

**- تُصَنّفُ الأغْذيةُ إلى ستّ مَجْموعاتٍ أساسيّةٍ :**

1 - اللّحُومُ 2 – الدّهُونُ 3 – الفواكهُ والْخُضَرُ

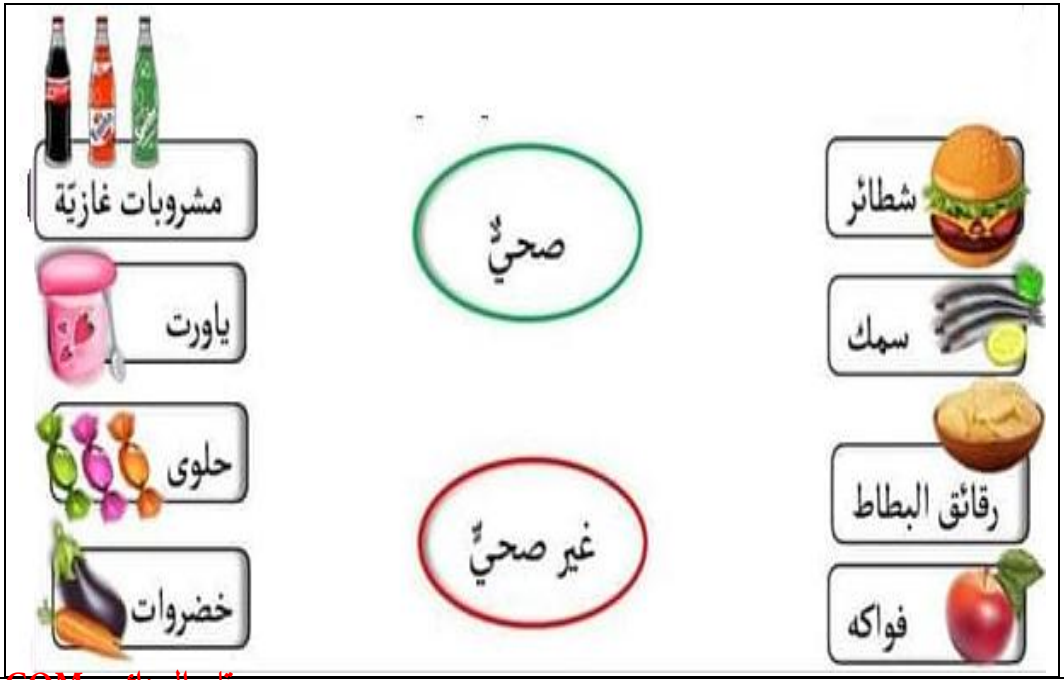
4 – الحُبُوبُ 5- الْحَليبُ ومُشْتَقاتُهُ 6 – الْماءُ والْمَشْرُوباتُ .

**- لكَي يكُونَ الغذاءُ صحيّ يَجبُ أنْ يكونَ مُتَنَوّعا ويَحْوِي واحِدًا على الأقلِ مِنَ الْمجْموعاتِ الغذائيّةِ الأساسيّةِ .**

**- يَنْتُجُ عَنْ سُوءِ التّغْذيةِ أمْراضٌ كَثيرةٌ منْها : السّمْنةُ – الهُزالُ – مَرَضُ السّكّري وفَقْرُ الدّمِ .**

**- لِلْمُحافظةِ على الجِسْمِ يَجبُ تَناوُلُ الأغْذيةِ المُتَوازنةِ والصّحيّةِ .**

1 – أرْبطُ بِسَهْمٍ :




**أجِيبُ بِـ (ص) أو (خ) وَضَعْ خطًا تَحْتَ الْخَطَأ إنْ وُجِدَ :**

* الإبْتعادُ عَنْ الأطْعمةِ السّريعةِ الّتي تُباعُ في الطّريقِ ( ..... )
* الإكْثارُ منْ تَناوُلِ الحلَوِيّاتِ يُفيدُ الْجسْمَ كَثيرًا ( ..... )
* الإكْثارُ منَ السّكّرِيّاتِ والْحلوياتِ يَنْتُجُ عَنْهُ مَرَضُ السّمْنَةِ ( ..... )
* الإكْثارُ منَ اللّحومِ يَنْتُجُ عَنْهُ مَرَضُ الْهُزالِ ( ..... )
* أحْتَفظُ بالأغْذيةِ في الثّلاجةِ ( ..... )
* الطّعامُ الصّحي هُوَ طَعامٌ لا يَحْتاجُهُ الْجسْمُ ( ..... )
* تَناوُلُ الأغْذيةِ المُنْتَهيةِ الصّلاحيّةِ تُسَبّبُ التّسَمُمَ الغذائي ( ..... )
* رَقائقُ البَطاطا لَذيذةٌ جدًا فَهِي صحيّةٌ جدًا ( ..... )

---

**- أرْبطُ بَيْنَ الْغذاءِ والْمَجْموعةِ الّتي يَنْتَمي إلَيْها :**

| | | |
|---|---|---|
| الْجُبْنُ | اللّحُومُ | الطّمَاطِمُ |
| الْجزَرُ | الدّهُونُ | الفَاصُولْيَاءُ |
| الْماءُ الْمَعْدَنِي | الفواكهُ والْخُضَرُ | الزّيْتُ |
| الزّبْدَةُ | الحُبُوبُ | السّمَكُ |
| اللّبَنُ | الْحَليبُ ومُشْتَقَاتُهُ | كُوكَا كُولاَ |
| العَدَسُ | الْمَاءُ والْمَشْرُوبَاتُ | الْمَوْزُ |

**- أرْبطُ بَيْنَ كُلّ غذاءٍ ومَصْدرِهِ :**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| البُرْتُقَالُ | الدّجَاجُ | الْفَرَاوِلَةُ | الْمِلْحُ | البَطَاطَا |

حَيَوَانِي نَبَاتِي مَعْدَنِي

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| الْحَلِيبُ | الْبَيْضُ | الْمَشْرُوبَاتُ | الْمَاءُ | السّمَكُ |

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَمَا يُنَاسِبُهَا :

| | |
|---|---|
| *فَقْرُ الدَّمِ سَبَبُهُ ● | ● أَطْعِمَةُ الشَّارِعِ الْمَلُوَّثَةِ . |
| * السِّمْنَةُ تَنْتُجُ عَنْ ● | ● الإِفْرَاطُ فِي الأَكْـلِ . |
| * البَطَاطَا الْمَقْلِيَّةُ ● | ● تَقِي الْجِسْمَ مِنَ الأَمْرَاضِ. |
| * التَّسَمُّمُ الغِذَائِي سَبَبُهُ ● | ● نَقْصٌ فِي التَّغْذِيَةِ . |
| * التَّغْذِيَةُ الْمُتَوَازِنَةُ ● | ● خَطَرٌ عَلَى الصِّحَّةِ. |

أحفظ : - إِنَّ نَبْضَ الْقَلْبِ هُوَ عَدَدُ دَقَّاتِ الْقَلْبِ فِي دَقِيقَةٍ وَاحِدَةٍ مِنَ الزَّمَنِ .
- يُمْكِنُ جَسُّ النَّبْضِ فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ فِي الْجِسْمِ( الْعُنُقِ –الْمِعْصَمِ – الصَّدْرِ ...
- إِنَّ دَقَّاتِ الْقَلْبِ مُتَلَازِمَةٌ مَعَ النَّبْضِ ، فِي حَالَةِ الرَّاحَةِ يَكُونُ نَبْضُ الْقَلْبِ عَادِيًّا أَمَّا فِي حَالَةِ الْحَرَكَةِ تَزْدَادُ نَبَضَاتُ الْقَلْبِ .
-تُقَوِّي الرِّيَاضَةُ الْقَلْبَ وَتَزِيدُ مِنْ قُدْرَةِ الْجِسْمِ على تَـحَمُّلِ الْـجُهْدِ الْـعَضَلِي

أُجِيبُ بِـ (ص) أو (خ) وَضَعْ خَطًّا تَحْتَ الْخَطَأِ إِنْ وُجِدَ :

* يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْقَفَصِ الصَّدْرِي (..... )
* يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الجِهَةِ اليُمْنَى مِنَ الصَّدْرِ (..... )
* نَتَجَسَّسُ نَبَضَاتِ القَلْبِ عَنْ طَرِيقِ السَّمْعِ (..... )
* نتجسس نبضات القلب في القلب فقط (..... )
* يَنْبُضُ الْقَلْبُ عِنْدَمَا نَقُومُ بِجُهْدٍ عَضَلِي فَقَطْ (..... )
* يَتَوَقَّفُ نَبْضُ الْقَلْبِ عِنْدَ النَّوْمِ (..... )
* يَبْلُغُ نَبْضُ الْقَلْبِ عِنْدَ شَخْصٍ بَالِغٍ مِنْ 20 إِلَى 50 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ (.....)
* تَزْدَادُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ وَيَتَسَارَعُ النَّبْضُ إِذَا زَادَ الْجُهْدُ الْعَضَلِي ( ..... )
* التَّدْخِينُ خَطَرٌ على صِحَّةِ الشَّخْصِ الْمُدَخِّنِ فَقَطْ (..... )
* الرِّيَاضَةُ تُقَوِّي عَضَلاتِ الْقَلْبِ ( ..... )

- أُلَوِّنُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ بِاللَّوْنِ الأَخْضَرِ : أَتَأَكَّدُ مِنْ نَبَضَاتِ القَلْبِ بِـــ :

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

- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الحَالَةِ وَدَقَّاتِ القَلْبِ الْمُنَاسِبَةِ :

| | |
|---|---|
| * عِنْدَ الْمَشْيِ ● | ● 95 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ . |
| * عِنْدَ الْجَرْيِ ● | ● 150 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ . |
| * عِنْدَ النَّوْمِ ● | ● 75 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ . |
| * عِنْدَ السِّبَاحَةِ ● | ● 105 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ . |

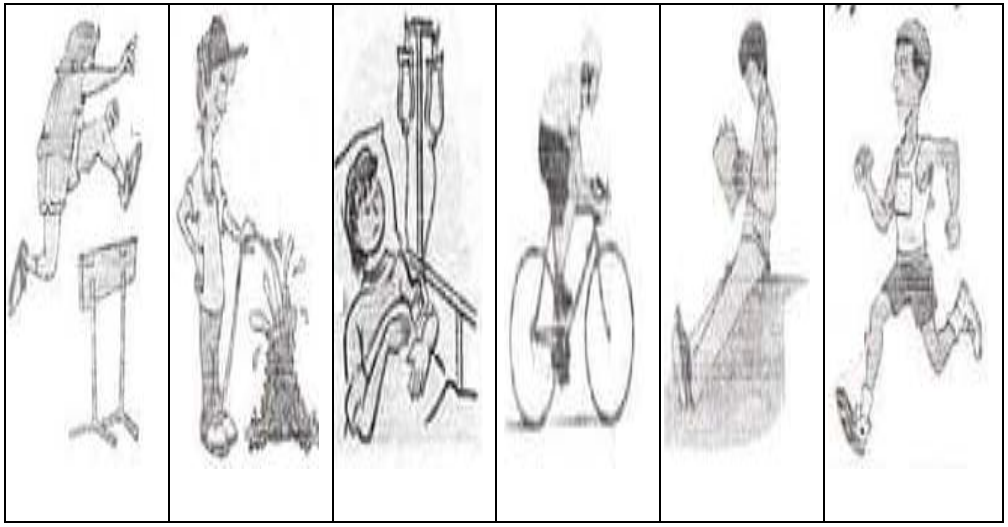
- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ :

| |
|---|
| يَنْخَفِضُ الْقَفَصُ الصَّدْرِي |
| يَدْخُلُ الْـهَوَاءُ إِلَى الْجِسْمِ |
| يَرْتَفِعُ الْقَفَصُ الصَّدْرِي |
| يَخْرُجُ الْـهَوَاءُ إِلَى الْجِسْمِ |

الشَّهِيقُ

الزَّفِيرُ

- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الصُّورَةِ وَالْبِطَاقَةِ الْمُنَاسِبَةِ :



نَبَضَاتٌ سَرِيعَةٌ

نَبَضَاتٌ عَادِيَّةٌ

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

أحفظ : **- أَنْماطُ التّنَقُّلِ عِنْدَ الْحَيَوانَاتِ ستّةٌ :**

| المَشْيُ | الرّكْضُ | الزّحْفُ | السّباحَةُ | القَفْزُ | الطّيَرانُ |
|---|---|---|---|---|---|

**- تُصَنّفُ الْحَيَوانَاتُ حَسَبَ طَرِيقَةِ إرْتِكَازِ أَقْدَامِهَا عَلَى الأَرْضِ إلَى :**

| حَيَوانَاتٌ أُخْمُصِيّةٌ | حَيَوانَاتٌ أُصْبُعِيّةٌ | حَيَوانَاتٌ ذَاتُ الْحَوافِرِ |
|---|---|---|

**- تُصَنّفُ الْحَيَوانَاتُ حَسَبَ نِظَامِ غِذَائِهَا إلَى :**

| آكِلاتُ اللّحُومِ | آكِلاتُ الْعُشْبِ | آكِلاتُ كُلِّ شَيءٍ |
|---|---|---|

**- آكِلاتُ اللّحُومِ :** لَهَا أَنْيَابٌ كَبِيرَةٌ وَحَادَةٌ وَقَوَاطِعٌ صَغِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مِنْشَارِيّةٌ.

**- آكِلاتُ الْعُشْبِ :** لَهَا قَوَاطِعُ مُتَطَوِّرَةٌ وَ أَضْرَاسٌ مُتَطَوِّرَةٌ .

**- أُجِيبُ بِـ (ص) أو (خ) وَضَعْ خَطًّا تَحْتَ الْخَطَأ إنْ وُجِدَ :**

* تَنْتَقِلُ الْحَيَوانَاتُ فِي أَوْسَاطِهَا بَحْثًا عَنْ غِذَائِهَا ( ..... )
* يَنْتَقِلُ الأَرْنَبُ بِمُسَاعَدَةِ الزّعَانِفِ ( ..... )
* لِكُلّ حَيَوانٍ أَعْضَاءٌ مُكَيَّفَةٌ مَعَ نَمَطِ تَنَقُّلِهِ ( ..... )
* الدّجَاجَةُ مِنَ الطّيُورِ وَلَهَا جَنَاحَانِ فَهِيَ تَطِيرُ ( ..... )
* الإنْسَانُ أُصْبُعِي لأَنّهُ يَمْشِي عَلَى قَدَمِهِ ( ..... )
* نَعْرِفُ نَوْعَ الحَيَوانِ عَنْ طَرِيقِ الأَثَرِ الّذِي يَتْرُكُهُ عَلَى الأَرْضِ ( ..... )
* نَتَعَرّفُ عَلَى الْحَيَوانِ عَنْ طَرِيقِ نِظَامِ أَسْنَانِهِ ( ..... )
* الْعُصْفُورُ يَطِيرُ لأَنّهُ يَمْلِكُ جَنَاحَيْنِ ( ..... )
* التّنَقُّلُ خَاصِيّةٌ يَتَمَيّزُ بِهَا النّبَاتُ عَنِ الْحَيَوانِ ( ..... )
* الْجَمَلُ حَيَوانٌ مِنْ آكِلاتِ اللّحُومِ أَعِيشُ فِي البَرِ وَالْمَاءِ أَتَنَقّلُ فِي الْمَاءِ بِالسّبَاحَةِ وَأَتَنَقّلُ فِي البَرِ بِالقَفْزِ ( ..... )
* الفَهْدُ سُلُوكُهُ الْغِذَائِي الإفْتِرَاسُ ( ..... )
* البَقَرَةُ مِنَ الْحَيَوانَاتِ ذَاتِ الْحَوافِرِ ( ..... )
* الثّعْلَبُ هُوَ مِنَ الْحَيَوانَاتِ اللاّحِمَةِ ( ..... )

**- أَكْمِلِ الْجَدْوَلَ التّالِي :**

| | النّسْرُ | الثّعْبَانُ | الزّرَافَةُ | الحِصَانُ | الكَنْغَرُ | السّمَكَةُ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| نَمَطُ التّنَقُّلِ | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| نَمَطُ الغِذَاءِ | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |

**- أُصَنّفُ الْحَيَوانَاتِ بِحَسَبِ نِظَامِ غِذَائِهَا :**

- الحِمَارُ – القِرْشُ – النّمِرُ – الفَأْرُ – الفِيلُ
- الدّبّ – الْقِرْدُ – التّمْسَاحُ - الْمِعْزَاةُ

| آكِلاتُ اللّحُومِ | آكِلاتُ الْعُشْبِ | آكِلاتُ كُلِّ شَيءٍ |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |

**- صَنّفِ الْحَيَوانَاتِ التّالِيَةَ بِحَسَبِ إرْتِكَازِهَا :**

**الدّبُّ - الدّيكُ – الْقِرْدُ – الْجَمَلُ – الْحِصَانُ – الأَسَدُ – القِطُّ –الأَرْنَبُ - الغَنَمُ**

| حَيَوانَاتٌ أُخْمُصِيّةٌ | حَيَوانَاتٌ أُصْبُعِيّةٌ | حَيَوانَاتٌ ذَاتُ الْحَوافِرِ |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |

**- أَرْبِطُ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَمَا يُنَاسِبُهَا :**

| | |
|---|---|
| حَيَوانَاتٌ أُصْبُعِيّةٌ | تَرْتَكِزُ عَلَى رَاحَةِ أَقْدَامِهَا |
| حَيَوانَاتٌ أُخْمُصِيّةٌ | تَرْتَكِزُ عَلَى أَصَابِعِ أَقْدَامِهَا |
| حَيَوانَاتٌ ذَاتُ الْحَوافِرِ | تَرْتَكِزُ عَلَى حَوافِرِ أَقْدَامِهَا |

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

- إِمْلأْ الْفَرَغَاتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

- زَعَانِفُ – حَافِرٍ – جَنَاحَيّ - مِخْزَلِيٌّ – قَوَائِمٌ – صَغِيرَةٌ - أَمْلَسٌ - ثَقِيلٌ

* اجْتَمَعَتْ بَعْضُ الْحَيَوَانَاتِ وَبَدَأَ كُلٌّ حَيَوَانٍ يَتَحَدَّثُ عَنْ طَرِيقَةِ تَنَقُّلِهِ فِي وَسَطِهِ

- فَقَالَتِ الْحَمَامَةُ : لِي جِسْمٌ خَفِيفٌ وَ ..... طَوِيلَيْنِ .

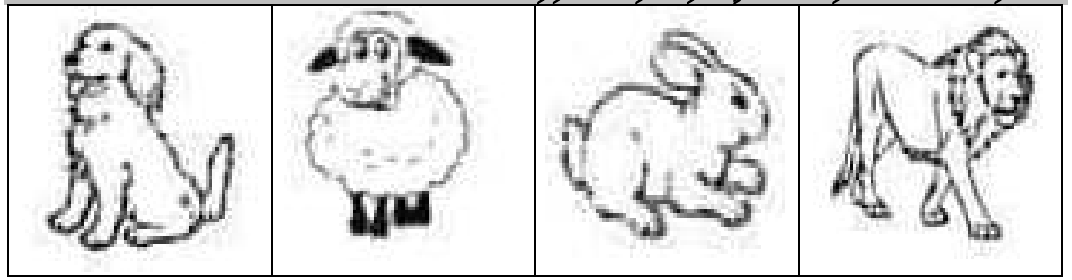
- قَالَ الْحِصَانُ : لِي ..... طَوِيلَةٌ وَ يَنْتَهِي كُلٌّ قَائِمٍ بِـــ .....

- قَالَتِ السَّمَكَةُ : شَكْلِي ..... وَلِي ..... وَجِسْمِي .....

- قَالَ التِّمْسَاحُ : لِي جِسْمٌ .....وَ أَطْرَافِي ..... جِدًا .

---

- أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَنِظَامِ أَسْنَانِهِ :



أَنْيَابٌ كَبِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مِنْشَارِيَّةٌ

أَنْيَابٌ صَغِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مُتَطَوِّرَةٌ

---

- أُسَمِّي الْحَيَوَانَ ثُمَّ أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَنِظَامِ غِذَائِهِ :



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |

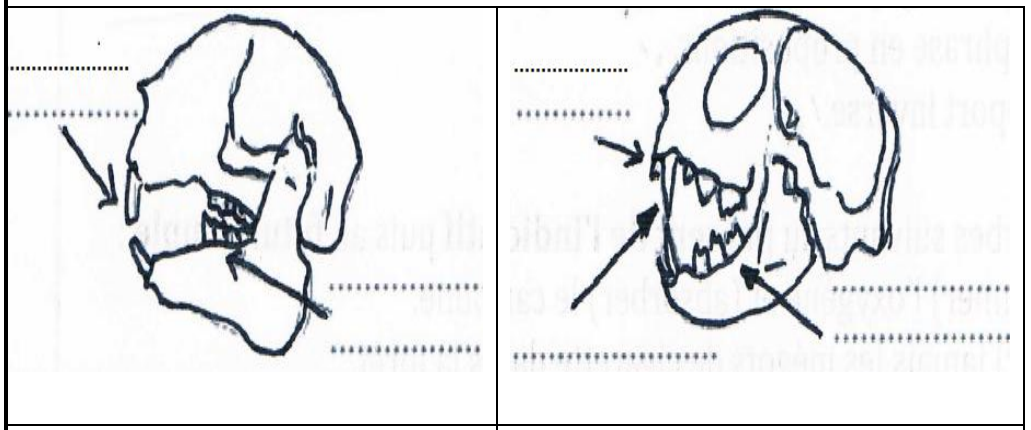
الْعُشْبُ

اللَّحْمُ

- لاَحِظْ الرَّسْمَ ثُمَّ أَكْمِلْ بِالْبَيَانَاتِ الآتِيَةِ :

- أَضْرَاسٌ مِنْشَارِيَّةٌ – أَنْيَابٌ حَادَّةٌ - قَوَاطِعُ صَغِيرَةٌ

- أَضْرَاسٌ مُتَطَوِّرَةٌ – قَوَاطِعُ مُتَطَوِّرَةٌ



| | |
|---|---|
| نِظَامُهُ الْغِذَائِي :..... | نِظَامُهُ الْغِذَائِي :..... |

-- أُسَمِّي الْحَيَوَانَ ثُمَّ أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَأَثَرِ قَدَمِهِ عَلَى الأَرْضِ :



| | | |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |



WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر