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 الاغدية ضمن ست مجموعات هي :

1. ..... 2. .....
3. ..... 4. .....
5. ..... 6. .....

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 الأغدية 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 ← (.....)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

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

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

من اعداد المعلمة : بوخشم مريم

- افتقار الوجبة للجزر
- الاعتماد على نوع واحد من الغذاء
- افتقار الوجبة للحليب و مشتقاته
- البدانة
- الكساح
- 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
- الفول السوداني
- الياوورت
- السردين
- الحليب و مشتقاته
- اللحوم
- الحبوب
- الخضر و الفواكه

13/أربط كل حيوان بكيفية تنقله:

- الارنب
- الثعبان
- الكبش
- الغراب
- الدلفين
- الاسد
- المشي
- القفز
- الزحف
- الركض
- السباحة
- 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

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

- 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←.....

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

- 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 ← (.....).

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

/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 ؟

.....

.....

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

●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

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

.....
.....

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

.....

3. ماذا تستنتج ؟

.....

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر