

الامتحان الأول في التربية العلمية والتكنولوجية

أجب بـ ( صحيح ) أو ( خاطئ )

- يؤدي الإكثار من تناول الأغذية المصنوعة من السكر والدهون إلى السمنة ← (.....)
- للمحافظة على صحتنا يجب أن تكون تغذيتنا متنوعة ← (.....)
- القلب ينبض باستمرار ← (.....)
- إن دقات القلب غير متلائمة مع النبض ← (.....)
- عند زيادة الجهد العضلي تنقص دقات القلب ويتباطأ النبض ← (.....)

الوضعية الإدماجية السند 1:

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

التعليمة:

من بين الأطعمة التالية صنف الجدول الأطعمة غير الصحية التي يتناولها بهاء الدين؟  
- ما هو المرض الذي أصاب بهاء الدين؟ لماذا؟

.....  
.....

السند 2:

قرر بهاء الدين بعد ذلك أن يتبع نظاما غذائيا متوازنا يتكثون من الخضر والفواكه ، الحبوب واللحوم والماء ومع ممارسة الرياضة يوميا استطاع بهاء الدين أن يعود إلى وزنه الطبيعي وأصبح يتمتع

بجسم سليم.

التعليمة:

- ما هي المجموعات الغذائية التي ذكرت في السند 2؟

.....  
.....