

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 :

- |         |         |
|---------|---------|
| ..... ② | ..... ① |
| ..... ④ | ..... ③ |
| ..... ⑥ | ..... ⑤ |

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 ← (.....)

**6/أربط :**

- عند الجلوس
- عند المشي
- عند الجري
- 95 دقة في الدقيقة
- 110 دقة في الدقيقة
- 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:**

- الإفراط في تناول العجائن
- العمى الليلي

- البدانة
- الكساح
- الهزال

- افتقار الوجبة للجزر
- الاعتماد على نوع واحد من الغذاء
- افتقار الوجبة للحليب و مشتقاته

### 11/ يقدم الجدول التالي نبض القلب عند طفل:

| السباحة | العدو | النوم |           |
|---------|-------|-------|-----------|
| 130     | 105   | 75    | نبض القلب |

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 الماء بفضل جناحيها ← (.....)
- يسبح الدلفين بفضل جسمه و زعانفه ← (.....)

### 15/ أكمل الفراغات بنا يناسبها :

- القط / الجمل / الدب / الثعلب / البقرة / الحصان
- الحيوانات الأخصوية 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

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

#### 17/ضع علامة (+) في الخانة المناسبة:

| نمط تنقله | المشي | الركض | القفز | الزحف | الطيران | السباحة |
|-----------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|
| الحيوان   |       |       |       |       |         |         |
| 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
- أثناء الزفير
- ينبض قلبي
- باستمرار ليلا و نهارا
- يدخل الهواء فيرتفع الصدر
- يخرج الهواء فينخفض الصدر

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

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

- التمساح ← .....
- السمكة ← .....

## 22/أكمل بما يناسب :

النبض / متلازمة / نتحسسه / دقاته  
يظهر نشاط القلب من خلال ..... والذي ..... 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 ← (.....).

## 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 ؟

● ما هو المرض الذي أصاب بهاء الدين؟ لماذا ؟

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

● 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 ؟

- 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 ؟