

التاريخ: 2020/2021
المدة: 1 ساعة و 30 د

المادة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

اختبار الفصل الثاني

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

لنباتات الأوساط قليلة الماء خصائص تسمح لها بالتكيف مع الجفاف، اربط كل أسلوب بما يناسبه.

- | | |
|-------------------------|--|
| التقليل من ضياع الماء . | جذوره عميقة أو جذوره كثيرة التفرع. |
| البحث عن الماء . | تخزين الماء في الساق والأوراق. |
| الحفاظ على الماء . | وجود غلاف شمعي غير نفوذ أو تقليص مساحة الأوراق |

التمرين الثاني:

املاً الفراغات بالكلمات المناسبة مما يلي: العرق- القلب- الحرارة – العطش – الجوع – التنفس.

عند قيامنا بمجهود عضلي ترتفع شدة كما يرتفع معدل نبض
وانبعاث من الجسم وإفراز بالإضافة إلى الإحساس
بال..... وبالعرق.....

الوضعية الإدماجية:

الجهد العضلي مثل المشي والجري وممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الأخطار .

ما هي الإصابات الناتجة عن عدم تسخين العضلة وتحضيرها للجهد العضلي.

أذكر إصابات أخرى مبينا سبب كل منها.

حدد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي.

التاريخ: 2021/2020
المدة: 1 ساعة و 30 د

المادة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

تصحيح اختبار الفصل الثاني

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

لنباتات الأوساط قليلة الماء خصائص تسمح لها بالتكيف مع الجفاف، اربط كل أسلوب بما يناسبه.

- | | |
|-----------------------|---|
| التقليل من ضياع الماء | جذوره عميقة أو جذوره كثيرة التفرع. |
| البحث عن الماء | تخزين الماء في الساق والأوراق. |
| الحفاظ على الماء | وجود غلاف شمعي غير نفوذ أو تقليص مساحة الأوراق. |

التمرين الثاني:

املاً الفراغات بالكلمات المناسبة مما يلي: العرق- القلب- الحرارة - العطش - الجوع - التنفس.
عند قيامنا بمجهود عضلي ترتفع شدة **التنفس** كما يرتفع معدل نبض **القلب** وانبعاث **الحرارة** من الجسم
وإفراز **العرق** بالإضافة إلى الإحساس **بالعطش** و**بالجوع**

الوضعية الإدماجية:

الجهد العضلي مثل المشي والجري وممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الأخطار .

ما هي الإصابات الناتجة عن عدم تسخين العضلة وتحضيرها للجهد العضلي.

- تمزق أو تمدد العضلة

- انقطاع الوتر

أذكر إصابات أخرى مبينا سبب كل منها.

- كسر العظم أو خلع المفصل سببها السقوط أو الاصطدام بجسم صلب

حدد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي.

- تسخين العضلات قبل الجهد

- شرب الماء والتغذية