

التمرين الأول: (02 نقاط)

أضع (ص) أمام الإجابة الصحيحة و (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- 1- لا يمكننا صفق الهواء من إناء إلى آخر(.....)
- 2- المحرار جهاز ضروري لمعرفة وتحديد درجة حرارة الأجسام (.....)
- 3- ينتج عن سوء التّغذية مشاكل صحية خطيرة (.....)
- 4- عند قيامي بمجهود عضلي تنخفض دقات القلب (.....)

التمرين الثاني: (03 نقاط)

إربط كل سلوك في التّغذية بالمرض الناتج عنه :

- الإكثار من تناول الأغذية السّكرية والعجائن .
- تناول وجبة غذائية تفتقر إلى اللّحوم .
- تناول وجبة غذائية تفتقر إلى الحليب ومشتقاته .
- تناول وجبة غذائية تفتقر إلى الخضّر كالجزر .
- الهزال .
- البدانة .
- عدم الرؤية ليلا .
- الكساح .

التمرين الثالث: (02 نقاط)

إملأ الفراغ بالكلمة المناسبة: " مجهود - النبض - تزداد - قلبي "

" عند قيامي ب..... عضلي.....دقات.....ويتسارع..... "

التمرين الرابع: (03 نقاط)

تصنّف الأغذية ضمن ستّ مجموعات ، أذكرها :

- 1 - المجموعة الأولى:
- 2 - المجموعة الثانية:
- 3- المجموعة الثالثة:
- 4- المجموعة الرابعة:
- 5- المجموعة الخامسة:
- 6- المجموعة السادسة:

حل التمرين الأول: (02 نقاط)

أضع (ص) أمام الإجابة الصحيحة و (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- 1- لا يمكننا صفق الهواء من إناء إلى آخر (خ) (0.5ن)
- 2- المحرار جهاز ضروري لمعرفة و تحديد درجة حرارة الجسم (ص) (0.5ن)
- 3- ينتج عن سوء التغذية مشاكل صحية خطيرة (ص) (0.5ن)
- 4- عند قيامي بمجهود عضلي تنخفض دقات القلب (خ) (0.5ن)

حل التمرين الثاني: (03 نقاط)

ربط كل سلوك في التغذية بالمرض الناتج عنه :

- | | | |
|---------|--|---------------------|
| (0.75ن) | - الإكثار من تناول الأغذية السكرية و العجائن . | ← الهزال . |
| (0.75ن) | - تناول وجبة غذائية تفتقر إلى اللحوم . | ← البدانة . |
| (0.75ن) | - تناول وجبة غذائية تفتقر إلى الحليب و مشتقاته | ← عدم الرؤية ليلا . |
| (0.75ن) | - تناول وجبة غذائية تفتقر إلى الخضر كالجزر . | ← الكساح . |

حل التمرين الثالث : (02 نقاط)

ملء الفراغ بالكلمة المناسبة : " مجهود - النبض - تزداد - قلبي "

" عند قيامي بمجهود عضلي تزداد دقات قلبي و يتسارع النبض " (4x0.5ن)

حل التمرين الرابع : (03 نقاط)

تصنيف الأغذية ضمن ست مجموعات ، هي :

- 1- المجموعة الأولى : الماء و المشروبات. (0.5ن)
- 2- المجموعة الثانية : الخضر و الفواكه. (0.5ن)
- 3- المجموعة الثالثة : الدهون. (0.5ن)
- 4- المجموعة الرابعة : الحليب و مشتقاته. (0.5ن)
- 5- المجموعة الخامسة : اللحوم. (0.5ن)
- 6- المجموعة السادسة : الحبوب (0.5ن)