

الإختبار الأول في الإيقاظ العلمي السنة الثالثة

الوضعية 01: أجب بـ " نعم " أو " لا " .

- تصنف الأغذية ضمن أربع مجموعات أساسية
- يتوقف نبض القلب أثناء النوم
- للحفاظ على صحتنا يجب أن تكون أغذيتنا صحية و متوازنة
- ينتقل الأرنب عن طريق الزحف
- يستطيع الضفدع القفز بسبب أطرافه الأمامية الطويلة
- عند زيادة الجهد العضلي المبذول تزيد دقات القلب و يتسارع النبض
- أتناول أغذية مختلفة من مصدر حيواني فقط

الوضعية 02:

تصنف الأغذية إلى ست مجموعات وهي :

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

الوضعية 03: اربط بسهم بين الغذاء و المرض الناتج عنه .

- | | |
|--------------------|---|
| * الكواشيوركور | * الافراط في تناول الأغذية المصنوعة من السكر و الدهون * |
| * الكساح | * انعدام الحليب و البيض و اللحوم في غذاء الطفل * |
| * الهزال | * افتقار الوجبة للحليب و مشتقاته * |
| * البدانة و السكري | * الاعتماد على نوع واحد من الغذاء * |

الوضعية 04:

صنف الحيوانات الآتية داخل الجدول حسب نمط تنقله :

التمساح - الدلفين - الكنغر - البقرة - الأسد - النسر .

القفز	الطيران	السباحة	المشي	الركض	الزحف
.....

الوضعية الإدماجية :

السند: أصيبت ميساء بمرض السمنة، لأنها كانت تفرط في تناول، البطاطا المقلية، الأكلات السريعة، المشروبات الغازية، الحلويات.....، أخذتها أمها إلى الطبيب فنصحها بأن تتبع نظاما غذائيا متوازنا يتكون من: الخضر و الفواكه، الحبوب، اللحوم.....، و ممارسة الرياضة يوميا.

بعد مدة من العلاج، عاد وزنها لطبيعته، و أصبحت ميساء جميلة و تتمتع بجسم صحي ومثالي.

المطلوب :

- اذكر المرض الذي تعاني منه ميساء
- يمكن أن تصاب بأمراض أخرى مثل
- الأغذية الغير صحية التي كانت ميساء تتناولها هي :
- المجموعات الغذائية المذكورة في السند هي :
- لو كنت مكان ميساء هل ستتخذ نفس قرارها ؟

اذكر المكونات الأساسية لوجبة غذائية متوازنة و صحية:

-
-

الإصلاح

الوضعية 01: أجب بـ " نعم " أو "لا" .

- تصنف الأغذية ضمن أربع مجموعات أساسية . لا
- يتوقف نبض القلب أثناء النوم . لا
- للحفاظ على صحتنا يجب أن تكون أغذيتنا صحية و متوازنة . نعم
- ينتقل الأرنب عن طريق الزحف. لا
- يستطيع الضفدع القفز بسبب أطرافه الأمامية الطويلة لا
- عند زيادة الجهد العضلي المبذول تزيد دقات القلب و يتسارع النبض نعم
- أتناول أغذية مختلفة من مصدر حيواني فقط لا

الوضعية 02:

تصنف الأغذية إلى ست مجموعات وهي :

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1- مجموعة اللحوم مثل السردين | 2- مجموعة الدهون مثل الزيت |
| 3- مجموعة الحليب و مشتقاته مثل الحليب | 4- مجموعة الحبوب مثل القمح |
| 5- مجموعة الماء و المشروبات مثل الماء | 6- مجموعة الخضر و الفواكه مثل التفاح |

الوضعية 03: اربط بسهم بين الغذاء و المرض الناتج عنه .

- الافراط في تناول الأغذية المصنوعة من السكر و الدهون * الكواشيوركور
- انعدام الحليب و البيض و اللحوم في غذاء الطفل * الكساح
- افتقار الوجبة للحليب و مشتقاته * الهزال
- الاعتماد على نوع واحد من الغذاء * البدانة و السكري

الوضعية 04:

صنف الحيوانات الآتية داخل الجدول حسب نمط تنقله :
التمساح - الدلفين - الكنغر - البقرة - الأسد - النسر .

القفز	الطيران	السباحة	المشي	الركض	الزحف
الكنغر	النسر	الدلفين	البقرة	الأسد	التمساح

الوضعية الإدماجية :

السند: أصيبت ميساء بمرض السمنة، لأنها كانت تفرط في تناول ، البطاطا المقلية، الأكلات السريعة ، المشروبات الغازية ، الحلويات ، أخذتها أمها إلى الطبيب فنصحها بأن تتبع نظاما غذائيا متوازنا يتكون من : الخضر و الفواكه ، الحبوب ، اللحوم، و ممارسة الرياضة يوميا .

بعد مدة من العلاج ، عاد وزنها لطبيعته ، و أصبحت ميساء جميلة و تتمتع بجسم صحي ومثالي .

المطلوب :

- اذكر المرض الذي تعاني منه ميساء **السمنة**
- يمكن أن تصاب بأمراض أخرى مثل **السكري**
- الأغذية الغير صحية التي كانت ميساء تتناولها هي : **البطاطا المقلية، الأكلات السريعة ، المشروبات الغازية ، الحلويات.**
- المجموعات الغذائية المذكورة في السند هي : **الخضر و الفواكه ، الحبوب ، اللحوم.**
- لو كنت مكان ميساء هل ستتخذ نفس قرارها ؟
- سأخذ نفس القرار ، أتناول الغذاء الصحي الذي يتوفر على غذاء واحد على الأقل من كل مجموعة أساسية ، أمارس الرياضة باستمرار ، و أبتعد عن الأغذية الغير صحية .
- اذكر المكونات الأساسية لوجبة غذائية متوازنة و صحية:
- الخبز - السمك - الجبن - الزيت -البرتقال - الماء