

المادة: التربية العلمية
المستوى: الثالثة ابتدائي

الاسم واللقب:

التاريخ: 2021/03/03

اختبار الفصل الأول

التمرين الأول:

(1) اِرْبِطْ بَيْنَ نَشَاطِ الْقَلْبِ وَالْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ الْمُنَاسِبِ لَهُ:



70 دَقَّةٌ فِي الدَّقِيقَةِ

120 دَقَّةٌ فِي الدَّقِيقَةِ

95 دَقَّةٌ فِي الدَّقِيقَةِ

(2) عَرِّفْ نَبْضَ الْقَلْبِ:

مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة

(3) اذْكَرْ بَعْضَ الْأَمَاكِنِ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ نَسْتَطِيعُ جَسَّ النَّبْضِ فِيهَا

Ecole Erradja wa Tafaouk

ÉCOLE PRIVÉE

التمرين الثاني:

* تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَّةُ ضِمْنَ سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ، مَا هِيَ؟

1. 4
2. 5
3. 6

* اِمْلَأِ الْجَدْوَلَ التَّالِيَّ:

السَّبَبُ	المشكلة الصحي
.....	السُّمْنَةُ
إِنْعِدَامُ اللَّحُومِ، الْحَلِيبِ وَالْبَيْضِ فِي تَغْذِيَّةِ الْأَطْفَالِ بَيْنَ 6 أَشْهُرٍ وَ3 سَنَوَاتٍ
.....	الهُزَالُ




التمرين الثالث:

أَكْمِلِ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

يُسَبِّبُ سُوءَ التَّغْذِيَةِ مَشَاكِلَ خَطِيرَةً، مِثْلَ: وَ ،
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا، يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا ، تَتَوَفَّرُ عَلَى غِذَاءٍ مِنْ كُلِّ
مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ عَلَى الْأَقْل.

التمرين الرابع:

فِي رِحْلَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ إِلَى حَدِيقَةِ الْحَيَوَانَاتِ قُمْتِ أَنْتِ وَزُمَلَائِكَ بِمُشَاهَدَةِ أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ، بَعْدَ ذَلِكَ
طَلَبْتَ مِنْكُمْ الْمُعَلِّمَةَ الْبَحْثَ عَنِ نَمَطِ تَنَقُّلِهَا وَالْوَسْطِ الَّذِي تَعِيشُ فِيهِ وَسَطْحِ إِزْتِكَازِهَا عَلَى الْأَرْضِ.

الْحَيَوَانَاتُ	نَمَطُ تَنَقُّلِهَا	وَسْطُ عَيْشِهِ	سَطْحُ إِزْتِكَازِهِ




المادة: التربية العلمية
المستوى: الثالثة ابتدائي

الاسم واللقب:

التاريخ: 2021/03/03

تصحيح اختبار الفصل الأول

التمرين الأول:

1. اربط بين نشاط القلب والجهد العضلي المناسب له:



70 دقة في الدقيقة

120 دقة في الدقيقة

95 دقة في الدقيقة

2. عرّف نبض القلب: هو عملية متتالية من الانقباض والانبساط لعضلة القلب.

3. أذكر بعض الأماكن في جسم الإنسان نستطيع جس النبض فيها: المعصم، العنق.

التمرين الثاني:

* تُصنّف الأغذية ضمن ست مجموعات، ما هي؟

4. الحليب ومشتقاته

5. الدهون

6. الماء والمشروبات

1. اللحوم

2. الفواكه والخضار

3. الحبوب

* املأ الجدول التالي:

المشكلة الصحي	سببه
السمنة	الإكثار من تناول الدهون والسكريات
الكواشيوركور	انعدام اللحوم، الحليب والبيض في تغذية الأطفال بين 6 أشهر و3 سنوات
الهزال	سوء التغذية

التمرين الثالث:

أكمل الفراغ بالكلمات المناسبة:

يُسببُ سوء التغذية مشاكل صحية خطيرة، مثل: السمنة و الهزال، للمحافظة على صحتنا، يجب أن تكون تغذيتنا متنوعة، تتوفر على غذاء واحد من كل مجموعة من المجموعات الأساسية على الأقل.

التمرين الرابع:

في رحلة مدرسية إلى حديقة الحيوانات قمت أنت وزملائك بمشاهدة أنواع مختلفة من الحيوانات، بعد ذلك طلبت منكم المعلمة البحث عن نمط تنقلها والوسط الذي تعيش فيه وسطح ارتكازها على الأرض.

الحيوان	نمط تنقله	وسط عيشه	سطح ارتكازه
	القفز- المشي- الركض	الإسطبل	ذات الحوافر
	المشي	الغابة	أخمصي
	المشي- الجري	المنزل	أصبعية