

السنة الدراسية: 2022 / 2021	مديرية التربية لولاية الشلف
الصف: الثالثة ابتدائي	المدرسة الابتدائية: أحمد عبد اللطيف- سنجاس-2
الأستاذة: خديجة مزال	التلميذ: .....
<b>اختبار الفصل الأول في مادة التربية العلمية</b>	

**التمرين الأول:** أجب ب " صحيح " أو " خطأ " .

- قلبي ينبض باستمرار .....
- عندما يزداد الجهد العضلي، ينقص نبض القلب .....
- الخضار والفواكه تُضِرُّ بصحتنا .....
- يحتوي الحليب ومشتقاته على الكالسيوم .....
- ممارسة الرياضة تجعلني أصاب بالأمراض .....

**التمرين الثاني:** أضع كلَّ غذاءٍ في المجموعة التي ينتمي إليها.

العَدَسُ - العَصِيرُ - السَّمَكُ - الخَسُّ - الجُبْنُ - الجَزْرُ - القَمْحُ - الدَّجَاجُ - اللَّبْنُ - الحَلِيبُ.

اللحوم	الحليب ومشتقاته	الخضار والفواكه	الدهون	الحبوب	الماء والمشروبات

**التمرين الثالث:** أربط كلَّ طرفٍ بما يناسبه.

- مَرَضُ السُّمْنَةِ بِسَبَبِ
- مَرَضُ الكَوَاشِيورُ كُورِ بِسَبَبِ
- النَّعْبُ وَالإِرْهَاقُ الدَّائِمُ بِسَبَبِ
- تَعَبُ القَلْبِ وَكثْرَةُ السُّعَالِ بِسَبَبِ
- نُقْصُ الفِيتَامِينَاتِ فِي الجِسْمِ
- الإِكْتِنَارُ مِنَ الدُّهُونِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ
- النَّدَّخِينِ
- عَدَمُ تَنَاوُلِ اللَّحْمِ وَالبَيْضِ وَالحَلِيبِ

**الوضعية الإدماجية:**

أنس طفلٌ عُمره 8 سنواتٍ، يدرُسُ السَّنَةَ الثَّالِثَةَ ابتدائي. يُحِبُّ أَكْلَ الحَلَوِيَّاتِ وَالبَطَاطَا المَقْلِيَّةَ كَثِيرًا، لَا يُحِبُّ أَكْلَ الخُضَرِ وَالفَوَاكِهَ وَلَا يُمارِسُ الرِّياضَةَ؛ فَتَجِدُهُ دَائِمًا مُتَعَبًا وَمُرْهَقًا فِي القِسْمِ.

- 1- هَلْ يَتَنَاوَلُ أَنَسُ غِذاءً صِحِّيًّا؟ .....
- 2- لِمَاذَا يَشْعُرُ أَنَسُ دَائِمًا بِالإِرْهَاقِ وَالتَّعَبِ؟ .....
- 3- مَاذَا تَحْتَوِي الخُضَرُ وَالفَوَاكِهَ؟ .....
- 4- بِمَاذَا تَنْصَحُ أَنَسَ لِتُصَبِّحَ لَدَيْهِ صِحَّةً قَوِيَّةً؟ .....