

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

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
- التَّعَبُ والإِرْهَاقُ الدَّائِمُ بِسَبَبِ
- تَعَبُ القَلْبِ وكَثْرَةُ السُّعَالِ بِسَبَبِ
- نُقْصُ الفِيتَامِينَاتِ فِي الجِسمِ
- الإِكْتِنَارُ مِنَ الدُّهونِ وَ السُّكَّرِيَاتِ
- التَّنْخِينِ
- عَدَمُ تَنَاوُلِ اللَّحْمِ وَالبَيْضِ وَالحَلِيبِ

الوضعية الإدماجية:

أنس طفلاً عمره 8 سنوات، يدرُسُ السَّنَةَ الثَّالِثَةَ ابْتِدَائِيًّا. يُحِبُّ أَكْلَ الحَلَوِيَّاتِ وَالبَطَاطَا المَقْلِيَّةَ كَثِيرًا، لَا يُحِبُّ أَكْلَ الخُضَرِ وَالفَوَاكِهَ وَلَا يُمارِسُ الرِّياضَةَ؛ فَتَجِدُهُ دَائِمًا مُتَعَبًا وَمُرْهَقًا فِي القِسمِ.

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