

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
إختبار الفصل الأول في مادة التربية العلمية

المستوى: الثالثة ابتدائي
الموسم: 2022-2023
المدة: ساعة واحدة

الإسم:
اللقب:
القسم:

قرأت في كتاب طبي "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى" فقررت البحث عن أمراض سوء التغذية.

س1: عرف سوء التغذية

س2: أكمل الجدول التالي بالمعلومات المناسبة:

المرض	سببه	المرض	سببه
السمنة	الهزال
الكواشيوركور	الكساح

س3: اقترح نصائح لتفادي الأمراض أعلاه

إن التفريط في أو الإفراط في غذاء معين يؤدي إلى الأمراض حيث علينا التوازي و الاعتدال في الأكل بين مختلف الأصناف

س1: عرف الغذاء المتنوع

س2: صنف ما يلي في الجدول: السكر-اللحم-الملح-العسل-الماء-التفاح

أغذية ذات مصدر نباتي	أغذية ذات مصدر حيواني	أغذية ذات مصدر معدني
.....

س3: قم بتقييم وجبات محمد لهذا اليوم:

الوجبة	مكوناتها
فطور الصباح	حليب-عصير طبيعي-زيتون-خبز كامل
الغذاء	بطاطا مقلية-زيتون
العشاء	دجاج مشوي-بطاطا مقلية-حساء-خبز عادي

جارك سعيد إنسان رياضي بامتياز حيث يبدأ يومه بهرولة خفيفة و قبل منتصف النهار يمارس رياضة الجري

س1: إليك الجدول التالي و دون إستنتاجك:

النشاط	معدل النبض
المشي	70 نبضة في الدقيقة
الجري	150 نبضة في الدقيقة

الإستنتاج:

س2: الرياضة تساعد على تحسين التنفس. أكمل بما يناسب:
عند الزفير.....الصدر و عند الشهيق.....الصدر

س3: أذكر بعض العادات السيئة للتنفس

العم مصطفى يسكن في الطابق الثالث في عمارة يبلغ من العمر 40 سنة و دائما يواجه صعوبة في صعود الدرج . للعم مصطفى وزن زائد و لا يمارس الرياضة و يدخن كثيرا.

س1: حدد سبب صعوبة الصعود على العم مصطفى مقترحا حلا

"بالتوفيق للجميع"