

التمرين الأول: أَمَلْ أَلْفَرَاغَاتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

الأَقْلَ ، صِحَّتَنَا ، مُتَنَوِّعَةً ، التَّغْذِيَّةَ ، خَطِيرَةً ، مَجْمُوعَةً ، الهُزَالِ ، غِذَاءٍ.

♦ يُسَبِّبُ سُوءَ ، مَشَاكِلَ صِحِّيَّةٍ ، مِثْلَ السُّمْنَةِ وَ الهُزَالِ.

♦ لِلْحِفَاطِ عَلَى ، يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا ، تَتَوَقَّرُ عَلَى غِذَاءٍ وَاحِدٍ مِنْ كُلِّ

..... مِنْ الْمَجْمُوعَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ عَلَى

الدروس المقررة للفصل الأول**التمرين الثاني:** ضَع " صَحِيح " أَوْ " خَطَأ " أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ.

♦ أَعْذِيَّةٌ مُتَنَوِّعَةٌ وَ

سُوءُ التَّغْذِيَّةِ

♦ نَشَاطُ الْقَلْبِ وَ

دُورَانِ الدَّمِ

♦ التَّنَقُّلُ عِنْدَ

الْحَيَوَانَاتِ

♦ الْأَنْظُمَةُ الْغِذَائِيَّةُ وَ

نِظَامُ الْأَسْنَانِ عِنْدَ

الْحَيَوَانِ

♦ التَّنَفُّسُ عِنْدَ

الْحَيَوَانَاتِ

1- يَتَعَرَّضُ مَلَايِينُ الْأَطْفَالِ فِي الْعَالَمِ لِمَشَاكِلَ صِحِّيَّةٍ

2- الْقَلْبُ لَا يَنْبُضُ بِاسْتِمْرَارٍ بَلْ مِنْ حِينٍ لِآخَرٍ فَقَطْ

3- يَزْدَادُ الْجُهْدُ الْعَضَلِيُّ بِزِيَادَةِ النَّشَاطِ

4- تُصَنَّفُ الْأَعْذِيَّةُ إِلَى أَرْبَعِ مَجْمُوعَاتٍ رَئِيسِيَّةٍ

5- أَثْنَاءَ الشَّهْقِ يَنْخَفِضُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي

6- أَثْنَاءَ الزَّفِيرِ يَرْتَفِعُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي

التمرين الثالث: تُصَنَّفُ الْأَعْذِيَّةُ إِلَى سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ رَئِيسِيَّةٍ هِيَ:

1- -2

3- -4

5- -6



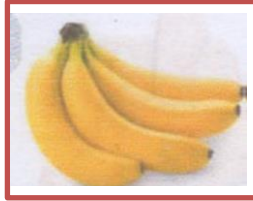
التمرين الرابع:

أَرِبطْ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْمَرَضِ وَ أَسْبَابِهِ :

- | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|
| السُّمْنَةُ | • | • | إِفْتِقَارُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ إِلَى اللَّحُومِ. |
| الهُزَالُ | • | • | إِفْتِقَارُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ إِلَى الْحَلِيبِ وَ مُشْتَقَّاتِهِ. |
| ضَعْفُ الرُّوِيَّةِ لَيْلًا | • | • | الإِفْرَاطُ فِي تَنَاوُلِ الْأَعْذِيَّةِ السُّكَّرِيَّةِ وَ الْعَجَائِنِ. |
| الْكُسَاخُ | • | • | إِفْتِقَارُ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ إِلَى الْخُضَرِ وَ الْفَوَاكِهِ. |

التمرين الخامس:

صَنِّفِ الصُّورَ التَّالِيَةَ حَسَبَ الْمَجْمُوعَةِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَنْتَمِي إِلَيْهَا:



.....

.....

.....

.....

.....

التمرين السادس:

أَكْمِلِ الْفَرَاغَ بِمَا يُنَاسِبُ:

- الْحَيَوَانَاتُ الْأَحْمُصِيَّةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَرْتَكِزُ عَلَى :
- الْحَيَوَانَاتُ الْأَصْبُعِيَّةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَرْتَكِزُ عَلَى :
- الْحَيَوَانَاتُ ذَاتُ الْحَوَافِرِ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَرْتَكِزُ عَلَى :

التمرين السابع:

أَرِبطْ بِسَهْمٍ مَايَلِي:

- | | | | |
|-------------------|---|---|------------------------------|
| عِنْدَ الْجُلُوسِ | • | • | 95 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ |
| عِنْدَ الْمَشْيِ | • | • | 110 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ |
| عِنْدَ الْجَرْيِ | • | • | 70 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ |

التمرين الثامن:

أَرِبطْ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْحَيَوَانِ وَ نَمَطِ تَقْلِهِ :

- | | | | |
|--------------|---|---|---------------|
| الْأَرْنَبُ | • | • | الْمَشْيُ |
| التُّغْبَانُ | • | • | الْقَفْرُ. |
| الْكَبْشُ | • | • | الزَّحْفُ |
| الْعُرَابُ | • | • | الرَّكْضُ |
| الدُّلْفِينُ | • | • | السِّبَاحَةُ |
| الْأَسَدُ | • | • | الطَّيْرَانُ. |



التمرين التاسع: أَمَلْ الفَرَاعَاتِ بِالكَلِمَاتِ المُنَاسِبَةِ:

مُنْتَفِخٌ ، ضَعِيفَةٌ ، تَغْذِيَةٌ ، الْأَطْفَالُ ، اللَّحُومُ ، الْمَرَضُ

يُصِيبُ مَرَضُ " الْكُوَأَشْيُورُكُور " بَيْنَ 6 أَشْهُرٍ وَ 3 سَنَوَاتٍ ، حَيْثُ تَنْعَدُمُ
الْحَلِيبُ وَ الْبَيْضُ فِي هَؤُلَاءِ الْأَطْفَالِ .

يُظْهَرُ الْمَصَابُ بِهِذَا بَعْضَلَاتٍ وَ بَطْنٍ مُنْتَفِخٍ .

التمرين العاشر: أَضَعْ " صَحِيح " أَوْ " خَطَأ " أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ :

1- الْبَطَاطَا الْمَقْلِيَّةُ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ

2- الْكُسْكُسِي طَبَقٌ تَقْلِيدِي ، يُنْصَحُ بِتَنَاوُلِهِ

3- الْقَطُّ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ ذَاتِ الْحَوَافِرِ

4- يَزْدَادُ نَشَاطُ الْقَلْبِ عِنْدَ الْإِسْتِرْخَاءِ

5- لِلْحِفَاطِ عَلَى صِحَّتِنَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِينُنَا مُنَوَّعَةً

6- يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْجِهَةِ الْيُمْنَى مِنَ الصَّدْرِ

