najah213.com · نجاح 213

متوسطة الاخوة مشري والقديمة بالرقاصة

الاختبار الأول في مادة علوم الطبيعة والحياة

أولى متوسط

2017/12/04

التمرين الأول *(06 ن)*

أربط بسهم واحد بين عناصر المجموعة الأولى وعناصر المجموعة الثانية

01) البروتينات	أ) دليل على الإصابة بالسمنة
02) الحليب	ب) تسبب مرض السلعة الدرقية
03) الخبز غذاء قابل للاحتراق	ت) يكشف عن سكر النشاء ويتحول لونه إلى الأزرق البنفسجي
04) ماء اليود لونه بني	ج) انه غذاء عضوي
05) الأغذية الفقيرة من ملح اليود	ه) غذاء مركب كامل
06) ارتفاع مؤشر الكتلة imc	و) يتواجد بكثرة في :البيض –اللحم –الحبوب الجافة

التمرين الثاني *(06 ن)*

إليك الجدول الآتي :

الأشخاص	الطفل سليم	الرجل عبد العزيز	العجوز فاطمة
العمر	06 سنوات	40 سنة	80 سنة
نوع النشاط	أغلب أوقاته بين اللعب والدراسة	عامل بناء كثير النشاط	قليلة الحركة أغلب وقتها نائمة
الأغذية التي تركب راتبه الغذائي	حليب \سمك\خضر وفواكه\تمر ماء\خبز\حلوى	خبز\لحم\عسل\تمر\مربى\ماء\فواكه وخضر –ياغورت- كسكس.....	حساء-ياغورت- ماء – شاي- لبن .تمر – حليب

01) ستخرج من الجدول الأغذية المتكررة في الوجبات الثلاثة .

02) استنتج نوع الراتب الغذائي الخاص بكل شخص مذكور في الجدول

03) ما نوع الغذاء البسيط السائد في أغلبية أغذية عبد العزيز ولماذا؟

04) استخرج غذاء بروتيني من الراتب الغذائي لسليم وغذاء سكري من الراتب الغذائي لفاطمة .

الوضعية الإدماجية *(08 ن)*

عنترة وأخته الخنساء ولدين مدللين عند والديهما حيث كانا لا يرفض لهما طلبا . فتجد عنترة يمشي مع أصدقاء أكبر منه سنا وأغلبهم مدخنين وكان يميل إلى تناول الأغذية الجاهزة و المحفوظة داخل أكياس خاصة (شيبس- بطاطا مقرمشة- بذور كثيرة الملوحة .حلوى في شكل سيجارة أو أدوية.....). ولا يبالي مع أصدقائه أين يرمون فضلات الطعام فتجد درج طاولاتهم مملوءة بفضلات الأطعمة من :أكياس- قشور – أغلة حلوى -..... .

أما أخته فكانت تميل إلى تناول الأغذية السكرية (شوكولا – حلويات- مكسرات (فستق-بندق- لوز- فول سوداني.....)- بسكويت.....).لكنها عكس أخيها كانت تحرص على رمي فضلات طعامها في سلة المهملات وأثناء تواجدها بفناء المدرسة تبقي مخلفات الطعام في جيبها حفاظا على نظافة محيطها ولكي يقتدي بها صديقاتها واحتراما لعمال النظافة في مدرستها .

فأصبحا قليلا ما يتناولان نصف وجباتهما المنزلية وبعد مدة من الزمن ظهرت عليهما أعراض أقلقت والديهما أما عنترة فأصابته نحافة شديدة وضعف تنفس سبب له سعال مستمر أما الخنساء فأصابتها سمنة شوهت مظهرها وأحرجتها في لباسها وكادت أن تسبب لها مرض الداء السكري .

أقلب الورقة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

أ) اشرح الخطأ في تغذية كل من عنترة و الخنساء ؟

ت) بيين لعنترة والخنساء شروط الراتب الغذائي المتوازن .

ث) استخرج الأخطاء السلوكية التي قام بها عنترة وأصدقائه والسلوكيات الايجابية التي قامت بها الخنساء وصديقاتها و بماذا تنصح باقي زملائك لكي يحافظوا على محيطهم المدرسي .

السندات :

من مواصفات التلميذ المهذب:
المحافظة على صحته ونظافة محيطه ولا يؤذي غيره

الوثيقة 01

شيبس والبطاطا المقرمشة قيمتها الغذائية ناقصة فقط بها حموضة وملوحة

الوثيقة 03

الأغذية السكرية بها كمية كبيرة من الطاقة والجزء المتبقي منها يخزن على هيئة شحوم .

الوثيقة 02

السمنة تسبب عدة أمراض منها داء المفاصل
انسداد الأوعية –تشحم
القلب و تعب الكلى



الوثيقة 04





*لا تنس الملاحظات السابقة
*اقرأ الأسئلة ثم أجب على مهلك

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح أساتذة المادة