najah213.com · نجاح 213

التّربيةُ العلميّةُ

أحفظ : **- تُصنّفُ الأغْذيةُ بِحسَبِ مَصادرِها إلى :**

1 - مَصْدرٌ حيوانِي 2- مَصْدرٌ نباتِي 3 - مَصْدرٌ مَعْدنِي

- تُصنّفُ الأغْذيةُ إلى ستّ مَجْموعاتٍ أساسيّةٍ :

1 - اللّحُومُ 2 – الدّهُونُ 3 – الفواكهُ والْخُضرُ

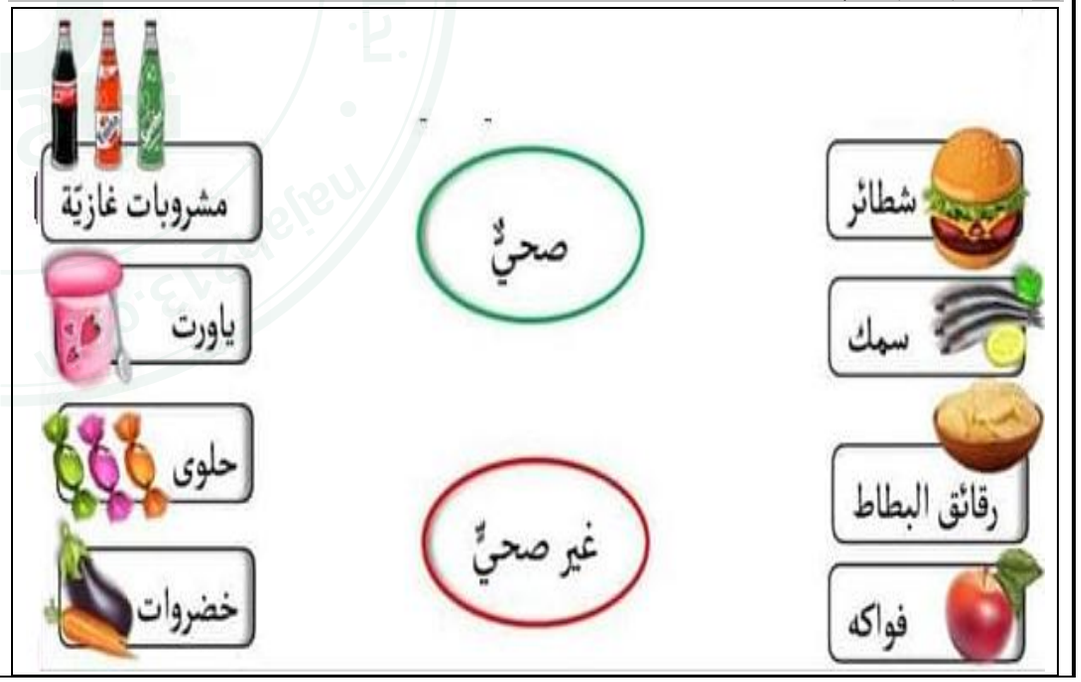
4 – الحُبُوبُ 5- الْحليبُ ومُشْتقّاتُهُ 6 – الْماءُ والْمشْروباتُ .

- لكي يكُونَ الغذاءُ صحيّ يجبُ أنْ يكونَ مُتنوّعا ويَحْوِي واحِدًا على الأقلِ منَ الْمجْموعاتِ الغذائيّةِ الأساسيّةِ .

- ينْتُجُ عنْ سُوءِ التّغْذيةِ أمْراضٌ كثيرةٌ منْها : السّمْنةُ – الهُزالُ – مرَضُ السّكّري وفقْرُ الدّمِ .

- للْمُحافظةِ على الجِسْمِ يجبُ تنَاوُلُ الأغْذيةِ المُتوازنةِ والصّحيّةِ .

1 – أرْبِطُ بِسَهْمٍ :



أُجيبُ بِـ (ص) أو (خ) وضَعْ خطًّا تَحْتَ الْخطَأ إنْ وُجِدَ :

* الإبْتعادُ عنْ الأطْعمةِ السّريعةِ الّتي تُباعُ في الطّريقِ (.....)
* الإكْثارُ منْ تنَاوُلِ الحلَوِيّاتِ يُفيدُ الْجسْمَ كثيرًا (.....)
* الإكْثارُ منَ السّكّرِيّاتِ والْحلوياتِ ينْتُجُ عنْهُ مرَضُ السّمْنةِ (.....)
* الإكْثارُ منَ اللّحومِ ينْتُجُ عنْهُ مرَضُ الْهُزالِ (.....)
* أحْتفظُ بالأغْذيةِ في الثّلاجةِ (.....)
* الطّعامُ الصّحي هُوَ طعَامٌ لا يحْتاجُهُ الْجسْمُ (.....)
* تنَاوُلُ الأغْذيةِ المُنْتهيةِ الصّلاحيّةِ تُسبّبُ التّسمُّمَ الغذائي (.....)
* رقَائقُ البطاطَا لذيذةٌ جدًا فهِي صحيّةٌ جدًا (.....)

- أرْبِطُ بيْنَ الْغذاءِ والْمجْموعةِ الّتي ينْتمِي إليْهَا :

الْجُبْنُ	اللّحُومُ	الطّمَاطِمُ
الْجزَرُ	الدّهُونُ	الفَاصُولْيَاءُ
الْماءُ الْمعْدنِي	الفواكهُ والْخضرُ	الزّيْـتُ
الزّبْدةُ	الحُبُوبُ	السّمَـكُ
اللّبَنُ	الْحليبُ ومُشْتقّاتُهُ	كُوكَا كُولاَ
العدَسُ	الْماءُ والْمشْروباتُ	الْمَوْزُ

- أرْبِطُ بيْنَ كُلِّ غذاءٍ ومَصْدرِهِ :

البُرْتُـقَالُ	الدّجَاجُ	الْفَرَاوِلَةُ	الْمِلْحُ	البَطَاطَا

حَـيَوَانِي نَـبَـاتِـي مَـعْـدَنِـي

الْحَلِيبُ	الْـبَيْضُ	الْمَشْرُوبَاتُ	الْمَاءُ	السّمَـكُ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَمَا يُنَاسِبُهَا :

*فَقْرُ الدَّمِ سَبَبُهُ ●	● أَطْعِمَةُ الشَّارِعِ الْمَلُوَّثَةِ .
* السِّمْنَةُ تَنْتُجُ عَنْ ●	● الإِفْرَاطُ فِي الأَكْـلِ .
* البَطَاطَا الْمَقْلِيَّةُ ●	● تَقِي الْجِسْمَ مِنَ الأَمْرَاضِ.
* التَّسَمُّمُ الغِذَائِي سَبَبُهُ ●	● نَقْصٌ فِي التَّغْذِيَةِ .
* التَّغْذِيَةُ الْمُتَوَازِنَةُ ●	● خَطَرٌ عَلَى الصِّحَّةِ.

أحفظ : - إِنَّ نَبْضَ الْقَلْبِ هُوَ عَدَدُ دَقَّاتِ الْقَلْبِ فِي دَقِيقَةٍ وَاحِدَةٍ مِنَ الزَّمَنِ .
- يُمْكِنُ جَسُّ النَّبْضِ فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ فِي الْجِسْمِ(الْعُنُقِ –الْمِعْصَمِ – الصَّدْرِ ...
- إِنَّ دَقَّاتِ الْقَلْبِ مُتَلَازِمَةٌ مَعَ النَّبْضِ ، فِي حَالَةِ الرَّاحَةِ يَكُونُ نَبْضُ الْقَلْبِ عَادِيًّا أَمَّا فِي حَالَةِ الْحَرَكَةِ تَزْدَادُ نَبَضَاتُ الْقَلْبِ .
-تُقَوِّي الرِّيَاضَةُ الْقَلْبَ وَتَزِيدُ مِنْ قُدْرَةِ الْجِسْمِ عَلَى تَحَمُّلِ الْجُهْدِ الْعَضَلِي

- أُجِيبُ بِـ (ص) أَوْ (خ) وَضَعْ خَطًّا تَحْتَ الْخَطَأِ إِنْ وُجِدَ :

* يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْقَفَصِ الصَّدْرِي (.....)
* يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْجِهَةِ الْيُمْنَى مِنَ الصَّدْرِ (.....)
* نَتَجَسَّسُ نَبَضَاتِ الْقَلْبِ عَنْ طَرِيقِ السَّمْعِ (.....)
* نتجسس نبضات القلب في القلب فقط (.....)
* يَنْبُضُ الْقَلْبُ عِنْدَمَا نَقُومُ بِجُهْدٍ عَضَلِي فَقَطْ (.....)
* يَتَوَقَّفُ نَبْضُ الْقَلْبِ عِنْدَ النَّوْمِ (.....)
* يَبْلُغُ نَبْضُ الْقَلْبِ عِنْدَ شَخْصٍ بَالِغٍ مِنْ 20 إِلَى 50 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ (.....)
* تَزْدَادُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ وَيَتَسَارَعُ النَّبْضُ إِذَا زَادَ الْجُهْدُ الْعَضَلِي (.....)
* التَّدْخِينُ خَطَرٌ عَلَى صِحَّةِ الشَّخْصِ الْمُدَخِّنِ فَقَطْ (.....)
* الرِّيَاضَةُ تُقَوِّي عَضَلاتُ الْقَلْبِ (.....)

- أُلَوِّنُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ بِاللَّوْنِ الأَخْضَرِ : أَتَأَكَّدُ مِنْ نَبَضَاتِ الْقَلْبِ بِـــ :

أَضَعُ أُذُنِي عَلَى رَأْسِ زَمِيلِي	أَضَعُ أُذُنِي عَلَى صَدْرِ زَمِيلِي
أَضَعُ يَدِي عَلَى مِعْصَمِ زَمِيلِي	أَضَعُ يَدِي عَلَى بَطْنِ زَمِيلِي

- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْحَالَةِ وَدَقَّاتِ الْقَلْبِ الْمُنَاسِبَةِ :

* عِنْدَ الْمَشْيِ ●	● 95 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ .
* عِنْدَ الْجَرْيِ ●	● 150 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ .
* عِنْدَ النَّوْمِ ●	● 75 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ .
* عِنْدَ السِّبَاحَةِ ●	● 105 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ .

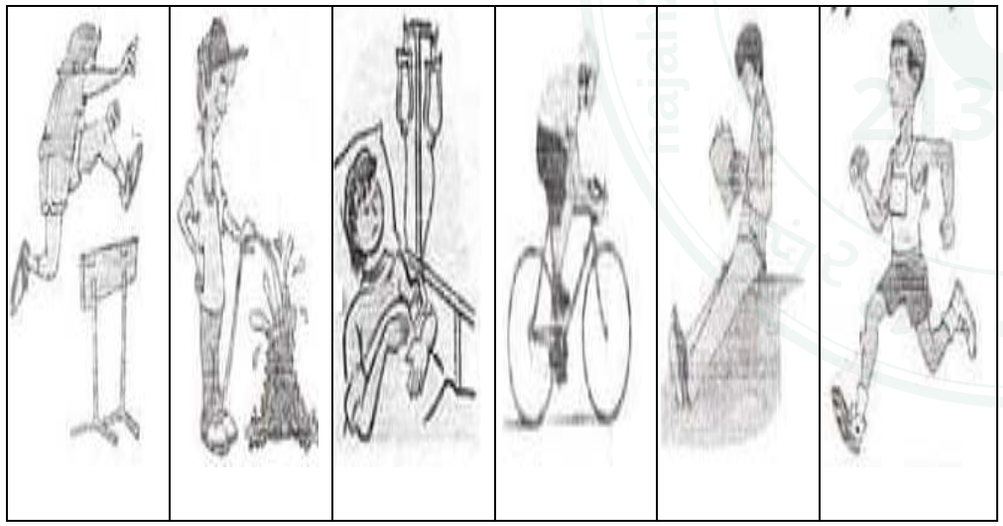
- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ :

يَنْخَفِضُ الْقَفَصُ الصَّدْرِي
يَدْخُلُ الْـهَوَاءُ إِلَى الْجِسْمِ
يَرْتَفِعُ الْقَفَصُ الصَّدْرِي
يَخْرُجُ الْـهَوَاءُ إِلَى الْجِسْمِ

الشَّهِيقُ

الزَّفِيرُ

- أَرْبِطُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الصُّورَةِ وَالْبِطَاقَةِ الْمُنَاسِبَةِ :



نَبَضَاتٌ سَرِيعَةٌ

نَبَضَاتٌ عَادِيَّةٌ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أحفظ : **- أَنْمَاطُ التَّنَقُّلِ عِنْدَ الْحَيَوَانَاتِ سِتَّةٌ :**

المَشْيُ	الرَّكْضُ	الزَّحْفُ	السِّبَاحَةُ	القَفْزُ	الطَّيَرَانُ

- تُصَنَّفُ الْحَيَوَانَاتُ حَسَبَ طَرِيقَةِ إِرْتِكَازِ أَقْدَامِهَا عَلَى الأَرْضِ إِلَى :

حَيَوَانَاتٌ أُخْمُصِيَّةٌ	حَيَوَانَاتٌ أُصْبُعِيَّةٌ	حَيَوَانَاتٌ ذَاتُ الْحَوَافِرِ

- تُصَنَّفُ الْحَيَوَانَاتُ حَسَبَ نِظَامِ غِذَائِهَا إِلَى :

آكِلَاتُ اللُّحُومِ	آكِلَاتُ الْعُشْبِ	آكِلَاتُ كُلِّ شَيْءٍ

- آكِلَاتُ اللُّحُومِ : لَهَا أَنْيَابٌ كَبِيرَةٌ وَحَادَّةٌ وَقَوَاطِعُ صَغِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مِنْشَارِيَّةٌ.

- آكِلَاتُ الْعُشْبِ : لَهَا قَوَاطِعُ مُتَطَوِّرَةٌ وَ أَضْرَاسٌ مُتَطَوِّرَةٌ .

- أُجِيبُ بِـ (ص) أو (خ) وَضَعْ خَطًّا تَحْتَ الْخَطَأِ إِنْ وُجِدَ :

* تَنْتَقِلُ الْحَيَوَانَاتُ فِي أَوْسَاطِهَا بَحْثًا عَنْ غِذَائِهَا (.....)
* يَنْتَقِلُ الأَرْنَبُ بِمُسَاعَدَةِ الزَّعَانِف (.....)
* لِكُلِّ حَيَوَانٍ أَعْضَاءُ مُكَيَّفَةٌ مَعَ نَمَطِ تَنَقُّلِه (.....)
* الدَّجَاجَةُ مِنَ الطُّيُورِ وَلَهَا جَنَاحَانِ فَهِيَ تَطِيرُ (.....)
* الإِنْسَانُ أُصْبُعِي لأَنَّه يَمْشِي عَلَى قَدَمِه (.....)
* نَعْرِفُ نَوْعَ الْحَيَوَانِ عَنْ طَرِيقِ الأَثَرِ الَّذِي يَتْرُكُهُ عَلَى الأَرْضِ (.....)
* نَتَعَرَّفُ عَلَى الْحَيَوَانِ عَنْ طَرِيقِ نِظَامِ أَسْنَانِه (.....)
* الْعُصْفُورُ يَطِيرُ لأَنَّهُ يَمْلِكُ جَنَاحَيْنِ (.....)
* التَّنَقُّلُ خَاصِيَّةٌ يَتَمَيَّزُ بِهَا النَّبَاتُ عَنِ الْحَيَوَانِ (.....)
* الْجَمَلُ حَيَوَانٌ مِنْ آكِلَاتِ اللُّحُومِ أَعِيشُ فِي الْبَرِ وَالْمَاءِ أَتَنَقَّلُ فِي الْمَاءِ بِالسِّبَاحَةِ وَأَتَنَقَّلُ فِي الْبَرِ بِالْقَفْزِ (.....)
* الْفَهْدُ سُلُوكُهُ الْغِذَائِي الإِفْتِرَاسُ (.....)
* الْبَقَرَةُ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ ذَاتِ الْحَوَافِرِ (.....)
* الثَّعْلَبُ هُوَ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ اللاَّحِمَةِ (.....)

- أَكْمِلِ الْجَدْوَلَ التَّالِـي :

	النِّسْرُ	الثُّعْبَانُ	الزَّرَافَةُ	الحِصَانُ	الكَنْغَرُ	السَّمَكَةُ
نَمَطُ التَّنَقُّلِ	.....	.....	.....	.....	.....	.....
نَمَطُ الغِذَاءِ	.....	.....	.....	.....	.....	.....

- أُصَنِّفُ الْحَيَوَانَاتِ بِحَسَبِ نِظَامِ غِذَائِهَا :

- الحِمَارُ – القِرْشُ – النَّمِرُ – الفَأْرُ – الفِيلُ
- الدُّبُّ – الْـقِرْدُ – التِّمْسَاحُ - الْمِعْزَاةُ

آكِلَاتُ اللُّحُومِ	آكِلَاتُ الْعُشْبِ	آكِلَاتُ كُلِّ شَيْءٍ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

- صَنِّفِ الْحَيَوَانَاتِ التَّالِيَةَ بِحَسَبِ إِرْتِكَازِهَا :

الدُّبُّ - الدِّيكُ – الْقِرْدُ – الْجَمَلُ – الْحِصَانُ – الأَسَدُ – الْقِطُّ –الأَرْنَبُ - الْغَنَمُ

حَيَوَانَاتٌ أُخْمُصِيَّةٌ	حَيَوَانَاتٌ أُصْبُعِيَّةٌ	حَيَوَانَاتٌ ذَاتُ الْحَوَافِرِ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

- أَرْبِطُ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَمَا يُـنَاسِبُهَا :

حَيَوَانَاتٌ أُصْبُعِيَّةٌ	تَرْتَكِزُ عَلَى رَاحَةِ أَقْدَامِهَا
حَيَوَانَاتٌ أُخْمُصِيَّةٌ	تَرْتَكِزُ عَلَى أَصَابِعِ أَقْدَامِهَا
حَيَوَانَاتٌ ذَاتُ الْحَوَافِرِ	تَرْتَكِزُ عَلَى حَوَافِرِ أَقْدَامِهَا

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com · نجاح 213

- إِمْلأْ الْفَرَغَاتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

- زَعَانِفُ – حَافِرٍ – جَنَاحَيّ - مِخْزَلِيٌّ – قَوَائِمٌ – صَغِيرَةٌ - أَمْلَسُ - ثَقِيلٌ

* اِجْتَمَعَتْ بَعْضُ الْحَيَوَانَاتِ وَبَدَأَ كُلٌّ حَيَوَانٍ يَتَحَدَّثُ عَنْ طَرِيقَةِ تَنَقُّلِهِ فِي وَسَطِهِ

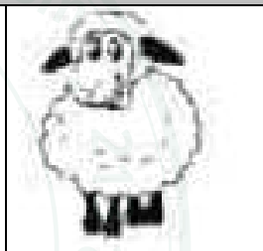
- فَقَالَتِ الْحَمَامَةُ : لِي جِسْمٌ خَفِيفٌ وَ ..... طَوِيلَيْنِ .

- قَالَ الْحِصَانُ : لِي ..... طَوِيلَةٌ وَ يَنْتَهِي كُلٌّ قَائِمٍ بِـــ .....

- قَالَتِ السَّمَكَةُ : شَكْلِي ..... وَلِي ..... وَجِسْمِي .....

- قَالَ التِّمْسَاحُ : لِي جِسْمٌ .....وَ أَطْرَافِي ..... جِدًا .

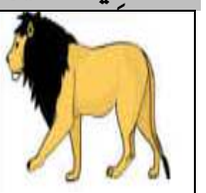
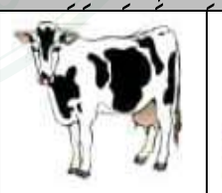
- أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَنِظَامِ أَسْنَانِهِ :

أَنْيَابٌ كَبِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مِنْشَارِيَّةٌ

أَنْيَابٌ صَغِيرَةٌ وَأَضْرَاسٌ مُتَطَوِّرَةٌ

- أُسَمِّي الْحَيَوَانَ ثُمَّ أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَنِظَامِ غِذَائِهِ :

				
.....	.....	.....	.....	.....

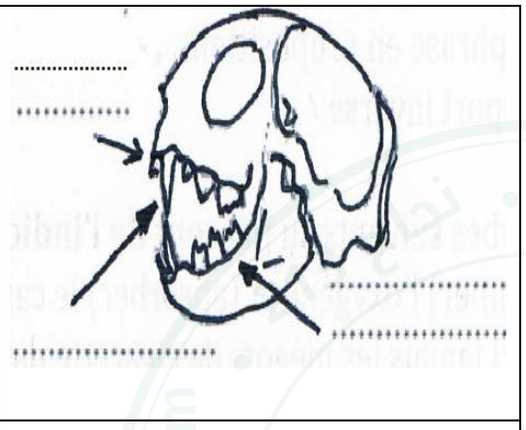
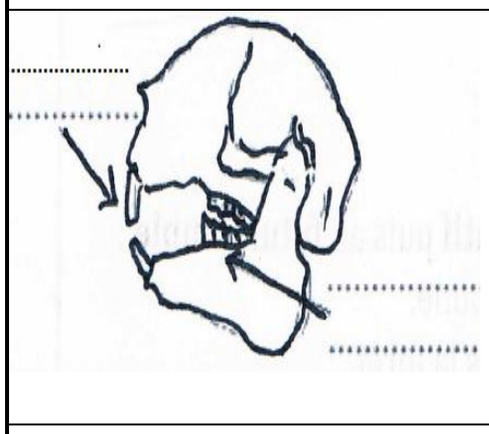
الْـعُـشْبُ

الْـلّـحْـمُ

- لاَحِظْ الرَّسْمَ ثُمَّ أَكْمِلْ بِالْبَيَانَاتِ الآتِيَةِ :

- أَضْرَاسٌ مِنْشَارِيَّةٌ – أَنْيَابٌ حَادَّةٌ - قَوَاطِعُ صَغِيرَةٌ

- أَضْرَاسٌ مُتَطَوِّرَةٌ – قَوَاطِعُ مُتَطَوِّرَةٌ

	
نِظَامُهُ الْغِذَائِي :.....	نِظَامُهُ الْغِذَائِي :.....

-- أُسَمِّي الْحَيَوَانَ ثُمَّ أَرْبِطُ بَيْنَ كُلِّ حَيَوَانٍ وَأَثَرِ قَدَمِهِ عَلَى الأَرْضِ :

		
.....	.....	.....



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com