najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية الجزائر وسط
مدرسة"الرّجاء والتفوّق"الخاصّة -بوزريعة -

مدرسة "الرّجاء والتفوّق" الخاصّة
Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

الاسم واللقب: .....
التّاريخ: 2021/03/03

المادّة: التربية العلمية
المستوى :الثالثة ابتدائي

اختبار الفصل الأول

التمرين الأول:

1) اِرْبِطْ بَيْنَ نَشَاطِ الْقَلْبِ وَالْجُهْد الْعَضَلِي الْمُنَاسِب لَهُ:





95 دَقَة فِي الدَّقِيقَة	120 دَقَة فِي الدَّقِيقَة	70 دَقَة فِي الدَّقِيقَة

2) عَرِّفْ نَبْض الْقَلْب: .....
.....

3) أُذْكُرْ بَعْضَ الْأَمَاكِن فِي جِسْم الإِنْسَان نَسْتَطِيعُ جَسَّ النَّبْض فِيهَا.....
.....

التمرين الثاني:

* تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَة ضِمْنَ سِتّ مَجْمُوعَات، مَا هِيَ؟

1. ..... 4 .....
2 ..... 5 .....
3 ..... 6 .....

* اِمْلَأْ الْجَدْوَل التَّالِي:

الْمُشْكِل الصِّحِي	سَبَبُهُ
السُّمْنَة	.....
.....	اِنْعِدَام اللُّحُوم، الْحَلِيب والْبَيْض فِي تَغْذِيَة الْأَطْفَال بَيْنَ 6 أَشْهُر وَ3 سَنَوات
الْهُزَال	.....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التمرين الثالث:

أَكْمِلْ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمات الْمُنَاسِبَة:

يُسَبِبُ سُوء التَّغْذِيَة مَشَاكِل ..... خَطِيرَة، مِثْل: ..... وَ .....،

لِلمُحَافَظة عَلى صِحَتِنَا، يَجِب أَنْ تَكُون تَغْذِيَتُنَا .....، تَتَوَفَرُ عَلى غِذَاء ..... مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَة مِن الْمَجْمُوعَات ..... عَلى الْأَقَل.

التمرين الرابع:

فِي رِحْلَة مَدْرَسِيَّة إِلَى حَدِيقَة الْحَيَوَانات قُمْت أَنْت وَزُمَلاَئِكَ بِمُشَاهَدَةِ أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَة من الْحَيَوَانَات، بَعْدَ ذَلِكَ طَلَبَت مِنْكُم الْمُعَلِّمَة الْبَحْث عَن نَمَط تَنَقُلِهَا وَالْوَسَط الّذِي تَعِيشُ فِيه وَسَطْحَ اِرْتِكَازِهَا عَلى الْأَرْض.

الْحَيَوان	نَمَط تَنَقُله	وَسَطُ عَيْشِهِ	سَطْحُ اِرْتِكَازه
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية الجزائر وسط
مدرسة"الرّجاء والتفوّق"الخاصّة -بوزريعة -

مدرسة "الرّجاء والتفوّق" الخاصّة
Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

الاسم واللقب: .....
التّاريخ: 2021/03/03.

المادّة: التربية العلمية
المستوى :الثالثة ابتدائي

تصحيح اختبار الفصل الأول

التمرين الأول:

1. اِرْبِطْ بَيْنَ نَشَاطِ الْقَلْبِ وَالْجُهْد الْعَضَلِي الْمُنَاسِب لَهُ:



95 دَقَة فِي الدَّقِيقَة | 120 دَقَة فِي الدَّقِيقَة | 70 دَقَة فِي الدَّقِيقَة

2. عَرِّفْ نَبْض الْقَلْب: هُوَ عَمَلِيَّةٌ مُتَتَالِيَةٌ مِنَ الإِنْقِبَاض وَ الإِنْبِسَاط لِعَضَلَة الْقَلْب.

3. أُذْكُرْ بَعْضَ الْأَمَاكِن فِي جِسْم الإِنْسَان نَسْتَطِيعُ جَسَّ النَّبْض فِيهَا: الْمِعْصَم، الْعُنُق.

التمرين الثاني:

* تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَة ضِمْنَ سِتّ مَجْمُوعَات، مَا هِيَ؟

1. اللُّحُوم
2. الْفَوَاكِه وَالْخُضَر
3. الْحُبُوب
4. الْحَلِيب وَمُشْتَقَاتُهُ
5. الدُّهُون
6. الْمَاء وَالْمَشْرُوبَات

* اِمْلَأْ الْجَدْوَل التَّالِي:

الْمُشْكِل الصِّحِي	سَبَبُهُ
السُّمْنَة	الإِكْثَارُ مِنْ تَنَاوُلِ الدُّهُونِ وَالسُّكَرِيَّات
الْكوَاشْيُوركُور	اِنْعِدَام اللُّحُوم، الْحَلِيب والْبَيْض فِي تَغْذِيَة الْأَطْفَال بَيْنَ 6 أَشْهُر وَ3 سَنَوات
الْهُزَال	سُوء التَّغْذِيَة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التمرين الثالث:

أَكْمِلْ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمات الْمُنَاسِبَة:

يُسَبِبُ سُوء التَّغْذِيَة مَشَاكِل صِحِيَّة خَطِيرَة، مِثْل: السُّمْنَة وَ الْهُزَال، لِلمُحَافَظة عَلى صِحَتِّنَا، يَجِب أَنْ تَكُون تَغْذِيَتُنَا مُتَنَوِّعَة، تَتَوَفَرُ عَلى غِذَاء وَاحِدٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَة مِن الْمَجْمُوعَات الْأَسَاسِيَة عَلى الْأَقَل.

التمرين الرابع:

فِي رِحْلَة مَدْرَسِيَّة إِلَى حَدِيقَة الْحَيَوَانات قُمْت أَنْت وَزُمَلاَئِكَ بِمُشَاهَدَةِ أَنْوَاعٍ مُخْتَلِفَة من الْحَيَوَانَات، بَعْدَ ذَلِكَ طَلَبَت مِنْكُم الْمُعَلِّمَة الْبَحْث عَن نَمَط تَنَقُلِهَا وَالْوَسَط الّذِي تَعِيشُ فِيه وَسَطْحَ اِرْتِكَازِهَا عَلى الْأَرْض.

الْحَيَوان	نَمَط تَنَقُله	وَسَطُ عَيْشِهِ	سَطْحُ اِرْتِكَازه
	الْقَفْز- الْمَشِي- الرَّكْض	الاِسْطَبْل	ذَات الْحَوَافِر
	الْمَشْي	الْغَابَة	أُخْمُصِي
	الْمَشْي- الْجَرْي	الْمَنْزِل	أُصْبُعِيَّة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com