

اصلاح : التّغذية

التمرين 1:

أشطب الأغذية الدخيلة في كلّ مجموعة



أغذية مصدرها نباتي



أغذية مصدرها حيواني

التمرين 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكوّن أما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

الغذاء المتوازن يتكوّن من غذاء حيواني و غذاء نباتي

التنفس

التمرين 1:

أضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة

☐ يحتاج الانسان إلى الأكسجين بينما يتخلص من ثاني أكسيد الكربون

☐ عند الزفير يدخل الهواء غنيًا بالأكسجين

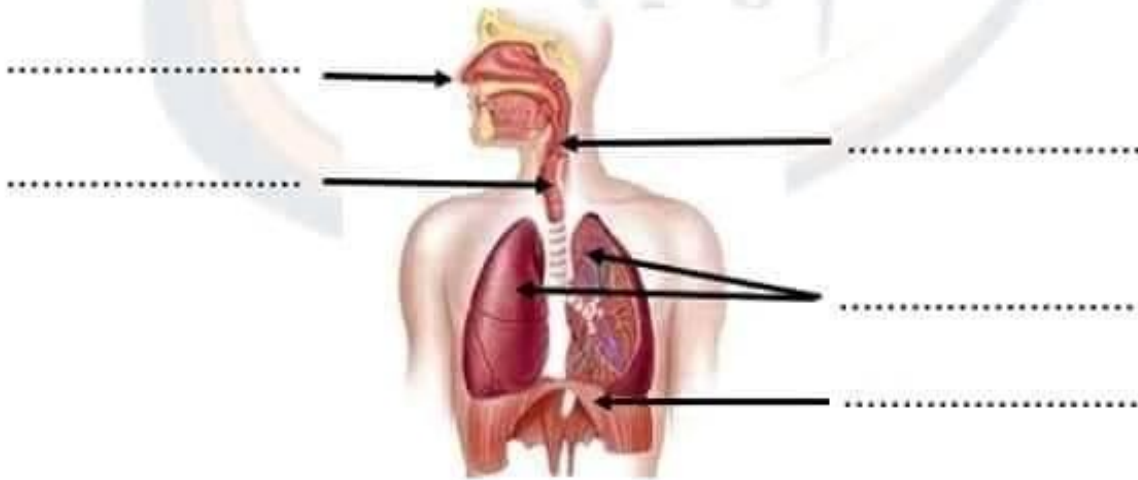
☐ يرتفع الصدر عند الشهيق

☐ عملية التبادل الغازي هي دخول الهواء الغني بالأكسجين و خروجه

☐ محملاً ب ثاني أكسيد الكربون

التمرين 2:

أتأمل الصورة و أكمل تعميم الفراغات



عنوان الصورة:

لَتَكُونِ الْوَجْبَةُ مُتَوَازِنَةً يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِيَ عَلَى
و..... و.....

الفواكه الجافة تُعْطِنَا مِثْلَ

البقول الجافة هِيَ أَغْذِيَّةٌ لِل..... مِثْلَ

التمرين 4:

أَكْمَلِ الْغِذَاءَ النَّاقِصَ لِتَصْبِحَ الْوَجْبَةُ مُتَوَازِنَةً

* كَسْكَسِي _ لَحْم _ لَبَن

.....

* فُول مَدْمَس _ خَبْز _ زَيْت زَيْتُون

.....

* سَلْطَةُ خَس _ بَيْضَةٌ _ تَفَاحَةٌ

.....

* مَرْبَى مَشْمَش _ خَبْز _ زَبْدَةٌ

.....

التمرين 5:

أَكُونُ وَجْبَةً فَطُورٍ صَبَاحٍ مُتَوَازِنَةً

.....

.....

أَكُونُ وَجْبَةً عِشَاءٍ مُتَوَازِنَةً

.....

.....

_ لتكون الوجبة متوازنة يجب أن تحتوي على أغذية النمو و أغذية الطاقة و
أغذية الوقاية

_ الفواكه الجافة تُعطينا الطاقة مثل .البندق ، الفستق ، الأكاجو ، اللوز
_ البقول الجافة هي أغذية للنمو مثل الفول ، الحمص ، العدس

التمرين 4:

أكمل الغذاء الناقص لتصبح الوجبة متوازنة

* كسكسي _ لحم _ لبن

الغذاء الناقص هو غذاء للوقاية : برتقالة أو سلطة خضر أو جزرة

* فول مدمس _ خبز _ زيت زيتون

الغذاء الناقص هو غذاء للوقاية : تفاحة أو عصير....

* سلطة خس _ بيضة _ تفاحة

الغذاء الناقص هو غذاء للطاقة : خبز أو كسكسي

* مربى مشمش _ خبز _ زبدة

الغذاء الناقص هو غذاء للنمو : حليب أو ياغورت

التمرين 5:

أكوّن وجبة فطور صباح متوازنة

حليب _ بيضة _ مربى مشمش _ خبز

أكوّن وجبة عشاء متوازنة

شربة _ قطعة خبز _ تفاحة _ سمك مشوي

اصلاح: التنفس

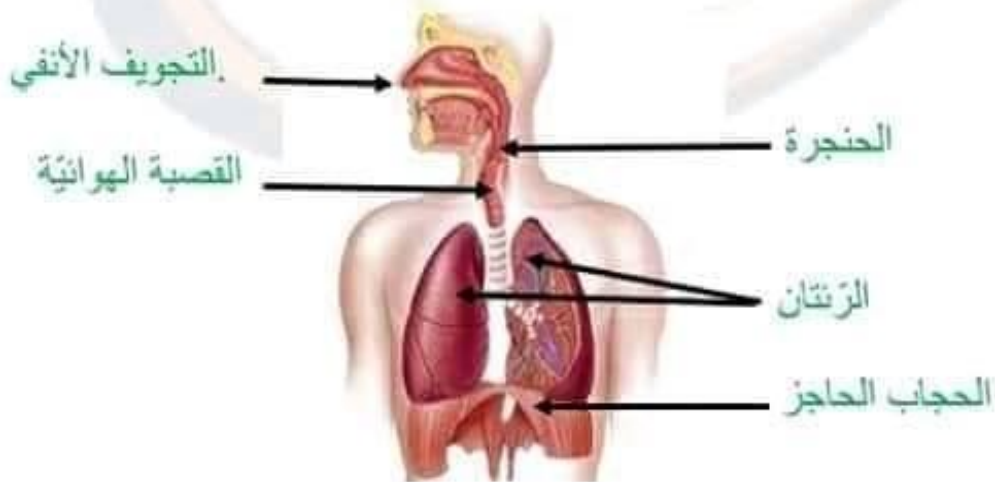
التمرين 1:

أضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة

- ☒ يحتاج الانسان إلى الأكسجين بينما يتخلص من ثاني أكسيد الكربون ☒
- ☐ عند الزفير يدخل الهواء غنيًا بالأكسجين
- ☒ يرتفع الصدر عند الشهيق
- ☐ عملية التبادل الغازي هي دخول الهواء الغني بالأكسجين و خروجه محملاً ب ثاني أكسيد الكربون ☒

التمرين 2:

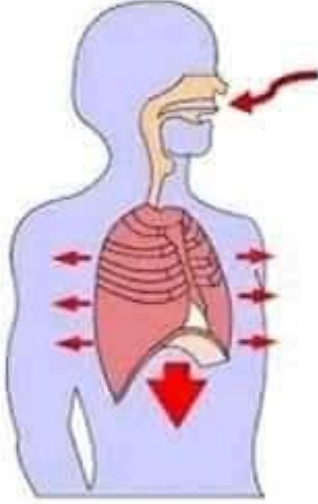
أتأمل الصورة و أكمل تعمير الفراغات



غوان الصورة: الجهاز التنفسي عند الانسان

التمرين 3:

تمثل الصورة احدى حركات عملية
التنفس



ماهي حركة التنفس التي تمثلها الصورة
علل جوابك مستعينا بالصورة
تمثل الصورة حركة الشهيق لأن الهواء
دخل إلى الرئتين كما تمددت الرئتان و
انخفض الحجاب الحاجز

التمرين 4:

- 1_ ارسم رنتي الطفل عند عملية الزفير
- 2_ ارسم مسار الهواء على الصورة
باعتقاد الأسهم
- 3_ اكمل الفراغات
عند الزفير يخرج الهواء و ينخفض
الصدر



التمرين 5:

- اذكر 3 نصائح لحماية الجهاز التنفسي
- _ الابتعاد عن المناطق الصناعية
 - _ عدم التدخين
 - _ التجول في مناطق الخضراء

المعلمة: أسماء الوشيش
القسم: الثالثة

مراجعة في الإيقاظ العلمي
درس التغذية و التنفس
2021- 2020



التغذية

التمرين 1:

أشطب الأغذية الدخيلة في كل مجموعة



أغذية مصدرها نباتي



أغذية مصدرها حيواني

التمرين 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكوّن أما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

التمرين 3:

أكمل تكمير الفراغات

الحليب - الفيتامينات - بناء - وقايتِه - الغلال - الطاقة - المُعجّنات -
الخضر - البقول الجافة - النّمو

يحتاج الانسان للغذاء ل جسمه وتزويده ب
بالإضافة إلى من بعض الأمراض

يحتاج الشيخ إلى أغذية غنيّة ب لوقايتِه من الأمراض و التي
توجد في و أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى
أغذية الطاقة التي توجد بالخصوص في
أما الطّفل فهو بحاجة لغذاء يُنمّي جسمه و تُسمّى أغذية
مثل و

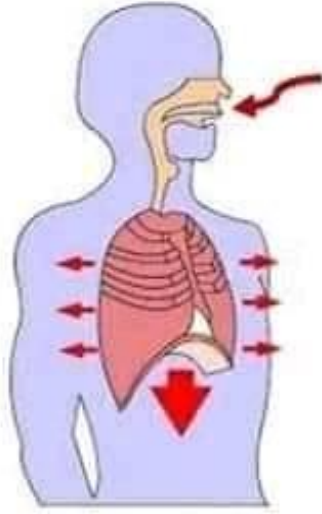
التمرين 2:

أصنّف في الجدول

خبزٌ - عدس - كسكسيّ - بَسِيَسَة - ياغورت - مربّى إجاص - بيض
قُشْدَة - طماطم - خُسْ - زُبْدَة - جبن - زيت زيتون - سمك مشويّ -
برتقال - عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية

التمرين 3:



تمثل الصورة إحدى حركات عملية
التنفس

ماهي حركة التنفس التي تمثلها الصورة
علل جوابك مستعينا بالصورة

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين 4:



1_ أرسم رنتي الطفل عند عملية الزفير

2_ أرسم مسار الهواء على الصورة
باعتقاد الأسهم

3_ أكمل الفراغات

عند الزفير الهواء و
الصدر

التمرين 5:

أذكر 3 نصائح لحماية الجهاز التنفسي

.....

.....

.....

التمرين 3:

أكمل تعمير الفراغات

الحليب - الفيتامينات - بناء - وقايتِه - الغلال - الطّاقة - المُعجّنات -
الخضر - البقول الجافة - النّمو

يحتاج الانسان للغذاء لبناء جسمه وتزويده ب **الطّاقة** بالإضافة إلى **وقايتِه** من بعض الأمراض

يحتاج الشّيوخ إلى أغذية غنيّة ب **الفيتامينات** لوقايتِه من الأمراض و التي توجد في **الغلال** و **الخضر** أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى أغذية الطّاقة التي توجد بالخصوص في **المُعجّنات**

أما الطّفل فهو بحاجة لغذاء يُنمّي جسمه و تُسمّى أغذية **النّمو** مثل **الحليب** و **البقول الجافة**

التمرين 2:

أصنّف في الجدول

خبزٌ - عس - كسكسيّ - بَسِيَسَة - ياغورت - إجاّص مربّي - بيض
قَشْدَة - طماطم - خسٌ - زُبْدَة - جبن - زيت زيتون - سمك مشويّ -
برتقال - عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية
عس ياغورت بيض قَشْدَة زُبْدَة جبن سمك مشويّ	خبزٌ كسكسيّ بَسِيَسَة زيت زيتون	إجاّص مربّي طماطم خسٌ برتقال عصير جزر