

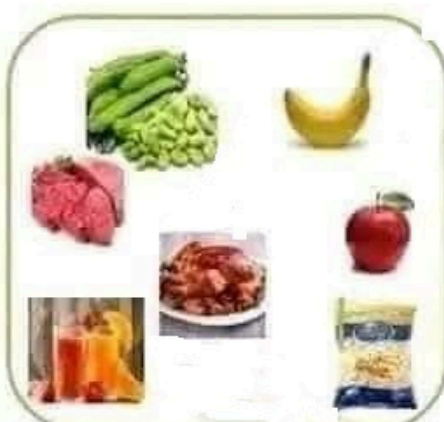
القسم : الثالثة

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 - وقايتة - الغلال - الطاقة - المعجنات -
الخضر - اليقول الجافة - النمو

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

يحتاج الشيخ إلى أغذية غنية ب لوقايتة من الأمراض و التي
توجد في و أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى
أغذية الطاقة التي توجد بالخصوص في

أما الطفل فهو بحاجة لغذاء يُنمي جسمه و تُسمى أغذية
مثل و

التمرين 2:

أصنف في الجدول

خبز - عسل - كسكسي - بيسة - ياغورت - مربى - إخص - بيض
قشدة - طماطم - خس - زبدة - جبن - زيت زيتون - سمك مشوي -
برتقال - عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية

لتكون الوجبة متوازنة يجب أن تحتوي على
و.....

الفواكه الجافة تُعطينا مثل

البقول الجافة هي أغذية لل..... مثل

التمرين 4:

أكمل الغذاء الناقص لتصبح الوجبة متوازنة

* كسكسي _ لحم _ لبن

.....

* فول مدمس _ خبز _ زيت زيتون

.....

* سلطة خس _ بيضة _ تفاحة

.....

* مربى مشمش _ خبز _ زبدة

.....

التمرين 5:

أكوّن وجبة فطور صباح متوازنة

.....

.....

أكوّن وجبة عشاء متوازنة

.....

.....

التنفس

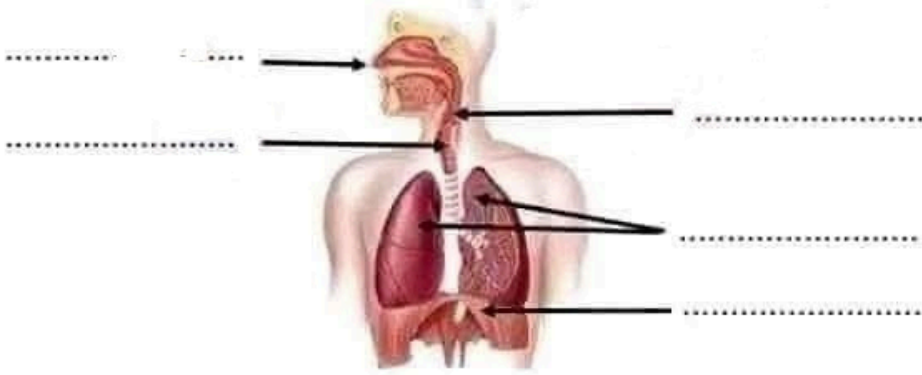
التمرين 1:

أضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة

- ☐ _ يحتاج الإنسان 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:

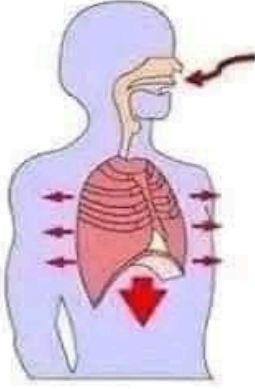
أتأمل الصورة و أكمل تكمير الفراغات



عنوان الصورة:

التمرين 3:

تمثل الصورة إحدى حركات عملية
التنفس



ماهي حركة التنفس التي تمثلها الصورة
علّل جوابك مُستعيناً 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

.....

.....

.....