

متوسطة	فرض الفصل الأول في مادة علوم الطبيعة والحياة	المستوى: الأول المتوسط يوم: 12 - 11 - 2018
الإسم:	اللقب:	القسم:
العلامة:	المدة: 1 ساعة	

الوضعية الأولى: (08 نقاط)

لاحظت أم نبيل الذي أخرجت في فطامه أعراضا غير طبيعية تتمثل في: ضعف، شحوب، اصفرار، علما أنّ طفلها نبيل يتغذى على الحليب فقط و لم تدعمه بأغذية أخرى ، و بعد عرضه على الطبيب تبين أنه يعاني من أحد أمراض سوء التغذية.

العدس، الكبد و السبانخ تعتبر أغذية غنية بالحديد.

السند 2

حليب الأم ذو جودة عالية لكنه يعتبر مصدرا غير كاف لعنصر الحديد لطفل تجاوز عمره السنتين.

السند 1

التعليمات:

- 1 - حدّد المرض الذي يعاني منه نبيل
- 2 - اشرح سبب إصابة نبيل بهذا المرض
- 3 - اقترح نصيحتين لأم نبيل حتى يشفى ابنها من هذا المرض

الوضعية الثانية: (12 نقطة)

هيثم تلميذ يدرس في السنة الأولى متوسط و لديه أخ صغير يبلغ من عمره أربعة أشهر، أصبحت أم هيثم فخورة بابنها حيث صبح يساعدها في تحديد الأغذية المكونة للوجبات اليومية وقد اقترحت عليه أن تطهو لكم في وجبة العشاء طبق الكسكسي مع الأغذية التالية: خرشوف، حمص، سلطة خس، طماطم، زيتون أسود، لحم خروف، بيض، عصير الفواكه، زيت، ملح، ماء، جزر. لكن هيثم قال لوالدته: "هذه وجبة كاملة لكن ينبغي أن تكون للغداء و ليس للعشاء فهي ثقيلة على المعدة، أما وجبة العشاء فيجب أن تكون خفيفة"، فوافقت أمه الرأي و هي مسرورة و قالت: "لقد أصبح لدينا طبيب مختص في التغذية".

التعليمات:

- 1- صنّف في جدول عناصر وجبة الغذاء حسب أصلها و مصدرها.

الأغذية	أصلها	مصدرها

- 2 - حدّد الخاصية (الميزة) التي اعتمدت عليها في تصنيف الأغذية حسب أصلها
- 3 - تصنف الأغذية كذلك حسب تركيبها، صنّف أنت البطاطا، اللحم و الزيتون الأسود حسب تركيبها.

4 - اشرح كيف يتم الكشف عن العناصر الغذائية الأساسية في البطاطا ، اللحم و الزيتون الأسود.

5 - في رأيك ما هي الوجبة التي ستقدمها أم هيثم لابنها الذي يبلغ من العمر أربعة أشهر؟

- فسر ذلك.

بالتوفيق يا عصفير
ملول الباهية



متوسطة عبد الحميد ابن باديس

المستوى : أولى متوسط

الموسم الدراسي : 2019/2018

الزمن : ساعة واحدة

فرض الثلاثي الأول في مادة علوم الطبيعة و الحياة

الجزء الأول (12 نقطة) :

الوضعية الأولى (06 نقاط) :

وضعت الأم وعاءين على النار الأول يحتوي على زيت , طماطم , بصل و لحم أما الثاني فيحتوي على ماء نسيب الوعاءين على النار وذهبت لتحضير الحليب لابنها الرضيع .

01/ بعد مدة مطولة ماذا يحدث للوعاءين ؟ علل ؟

02/ صنف محتويات الوعاءين حسب الأصل و المصدر ؟ (كما في الجدول الموالي)

مصدره	أصله	الغذاء

03/ قمت في المخبر بتحليل الحليب : أ- أذكر مكوناته ؟ ماذا استنتجت ؟

الوضعية الثانية (06 نقاط) :

يتناول الإنسان يوميا الغذاء لتلبية مختلف حاجيات جسمه.

1- عرف الراتب الغذائي ؟

2- حدد نوع الراتب الغذائي الواجب تناوله عند كل فرد من الافراد التالية

✓ امرأة حامل

✓ عامل نظافة

✓ شخص بالغ في حالة راحة

✓ تلميذ يدرس سنة أولى متوسط

اقلب الصفحة

الجزء الثاني الوضعية الادماجية: (08 نقاط)

السياق:

عمر طفل عمره 4 سنوات يعيش في أسرة فقيرة , حيث راتبه الغذائي خالي من البروتين الحيواني . بعد مدة ظهرت على عمر أعراض مرضية خطيرة , عند أخذه عند الطبيب تبين أنه يعاني من مرض الكواشيوركور .

السندات

<p><u>الكواشيوركور :</u></p> <p>يظهر هذا المرض عند الاطفال من سنة الى 4 سنوات و ينتج من نقص البروتين الحيواني في الغذاء , وتتمثل أعراضه في تأخر في النمو العضلي و العقلي , انتفاخ في البطن , تضخم الكبد.</p>	
<p>السند 2 لمحة عن المرض</p>	<p>السند 1 صورة المرض</p>

التعليمات : اعتمادا على السندات و معلوماتك المكتسبة :

01/ أذكر أعراض هذا المرض .

02/ فسر السبب في الإصابة بهذا المرض .

03/ قدم نصيحتين لتفادي الإصابة بأمراض سوء التغذية.

قال يحي بن كثير : لا ينال العلم براحة البدن



بالتوفيق للجميع أساتذة المادة

الاجابة النموذجية وسلام التنقيط

الاختبار الأول مستوى : س 1م

العلامة		عناصر الاجابة	محاور الموضوع																		
المجموع	مجزأة																				
06	0.50	<p>01/ ما يحدث للوعاء الأول : يتفحم (يحترق) التعليق : لأنه يحتوي على مواد عضوية</p> <p>ما يحدث للوعاء الثاني : يتبخر الماء ويجف التعليق: لأنه يحتوي على مواد معدنية</p> <p>02/ تصنيف الأغذية :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>مصدره</th> <th>أصله</th> <th>الغذاء</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>عضوي</td> <td>نباتي</td> <td>زيت</td> </tr> <tr> <td>عضوي</td> <td>نباتي</td> <td>طماطم</td> </tr> <tr> <td>عضوي</td> <td>نباتي</td> <td>بصل</td> </tr> <tr> <td>معدني</td> <td>معدني</td> <td>ملح</td> </tr> <tr> <td>معدني</td> <td>معدني</td> <td>ماء</td> </tr> </tbody> </table>	مصدره	أصله	الغذاء	عضوي	نباتي	زيت	عضوي	نباتي	طماطم	عضوي	نباتي	بصل	معدني	معدني	ملح	معدني	معدني	ماء	الوضعية الأولى
	مصدره		أصله	الغذاء																	
	عضوي		نباتي	زيت																	
	عضوي		نباتي	طماطم																	
عضوي	نباتي	بصل																			
معدني	معدني	ملح																			
معدني	معدني	ماء																			
0.50																					
0.50																					
0.50																					
06	01	<p>03/ أ- يتركب الحليب من : ماء , أملاح معدنية , سكر بسيط (سكر الحليب لاكتوز) بروتين و دسم</p> <p>03/ ب- الاستنتاج : الحليب غذاء مركب كامل</p>	الوضعية الثانية																		
	0.50																				
06	02	<p>01- تعريف الراتب الغذائي : الراتب الغذائي هو الحاجيات الغذائية التي يحتاجها الشخص خلال 24 ساعة أي يوم</p> <p>02-/ تحدد نوع الراتب الغذائي الواجب تناوله عند كل فرد من الافراد التالية</p> <p>✓ امرأة حامل ← راتب الانتاج</p> <p>✓ عامل نظافة ← راتب العمل</p> <p>✓ شخص بالغ في حالة راحة ← راتب الصيانة</p> <p>✓ تلميذ يدرس سنة أولى متوسط ← راتب النمو</p>	الوضعية الثانية																		
	04																				

الوضعية الإدماجية

السؤال	المعيار	شبكة التقويم	
		المؤشرات	العلامة
س1	الوجاهة	عدم الخروج عن منطوق السؤال	0.50
	استعمال أدوات المادة	استعمال السندين 1 و 2	0.50
	الانسجام	تتمثل أعراض مرض الكواشيركور في تأخر في النمو العضلي و العقلي ، انتفاخ في البطن , تضخم الكبد .	02
س2	الوجاهة	عدم الخروج عن منطوق السؤال	0.50
	استعمال أدوات المادة	استعمال السند 2 و السياق	0.50
	الانسجام	يعود سبب مرض الكواشيركور الى غذاء فقير من البروتين الحيواني	01
س3	الوجاهة	تقديم نصيحتين اثنتين	0.50
	استعمال أدوات المادة	استعمال مصطلح التوازن الغذائي و تنوع الأغذية	0.50
	الانسجام	تقديم نصائح لها علاقة بالتوازن الغذائي وضرورة تنوع الأغذية	01
الاتقان		عدم التشطيب و احترام تسلسل الأسئلة	01

الإجابة المقترحة :

01- أعراض مرض الكواشيركور : حسب السياق و السندين 1 و 2 تتمثل أعراض مرض الكواشيركور في : تأخر في النمو العضلي و العقلي ، انتفاخ في البطن , تضخم الكبد .

02- تفسير سبب مرض الكواشيركور : حسب السياق والسند 2 مرض الكواشيركور يصيب الأطفال من سنة الى أربع سنوات بسبب نظام غذائي خال من البروتين الحيواني أي الاعتماد على الأغذية من أصل نباتي فقط .

03- تقديم نصيحتين :

1- التوازن في الغذاء دون افراط و لا تفريط .

2- احترام شروط الراتب الغذائي (يجب أن يكون الراتب الغذائي : متوازنا , كاملا , متنوعا و منتظما)

القب : الاسم : القسم : 1 م

الفرض الأولى للثلاثى الأولى فى مادة علوم الطبيعة و الحياة**التمرين الأولى :**

أحمد تلميذ فى السنة الأولى متوسط , قبل ذهابه الى المتوسطة تناول وجبة فطور الصباح تحتوي على : الحليب , السكر , الخبز , الزبدة , الماء .

1- قام أحمد بوضع قطعة خبز و كمية ملح على موقد مشتعل .

أ- فسر تفحم قطعة الخبز :

وعدم تفحم الملح :

2- صنف الاغذية المذكور فى الوجبة الغذائية السابقة حسب الأصل و خاصية التفحم .

الغذاء	الأصل	خاصية التفحم

3- اراد أحمد معرفة العناصر الغذائية الموجودة فى الحليب فقام بمجموعة من التجارب بمساعدة أستاذة العلوم .

أ- استنتج المواد العضوية و المواد المعدنية الموجودة فى الحليب .

.....

ب- استنتج دورها فى الجسم .

1- أغذية :

2- أغذية :

4- حدد الراتب الغذائى المناسب لأحمد و عرفه .

راتب :

سمير طفل عمره 4 سنوات يعيش في اسرة فقيرة , حيث راتبه الغذائي خالي من البروتين الحيواني .
بعد مدة ظهرت على سمير أعراض مرضية خطيرة , عند أخذه عند الطبيب تبين أنه يعاني من مرض الكواشيوركور .

الكواشيوركور

يظهر هذا المرض عند الاطفال من سنة الى 4 سنوات و ينتج من نقص البروتين الحيواني في الغذاء , و تكمل أعراضه في تأخر في النمو العضلي و العقلي , انتفاخ في البطن , تضخم الكبد.



السند 2 : لمحة عند المرض

السند 1 : صورة للمرض

التعليمات : اعتمادا على السندات و معلوماتك المكتسبة

1- أذكر أعراض هذا المرض .

2- فسر السبب في الإصابة بهذا المرض .

3- قدم نصيحتين لتفادي الإصابة بهذا المرض و كل أمراض سوء التغذية .

كل شيء إذا أكثر رخص إلا الأدب فإنه إذا أكثر غلا

الجزء الأول

التمرين الأول: 6 نقاط أملأ الفراغات بما يناسبها من الكلمات التالية :

(كامل _ أغذية معدنية _ بسيط _ طاقة _ أغذية عضوية _ مركب)

1. يدعى الغذاء المكون من مادة واحدة غذاء
2. يدعى الغذاء المكون من مادتين أو أكثر غذاء
3. يتم تصنيف الأغذية من حيث المصدر إلى و
4. يعتمد الرضيع في تغذيته على الحليب فقط لأنه غذاء
5. تصنف السكريات حسب دورها في الجسم إلى أغذية

التمرين الثاني: 6 نقاط لديك الأغذية التالية : ماء - تفاح - لحم - ملح - سكر - عسل

1. صنفها ضمن جدول حسب أصلها

أغذية من أصل نباتي	أغذية من أصل حيواني	أغذية من أصل معدني
.....
.....

2. إستخرج من المجموعة غذاء بسيط و غذاء مركب

غذاء بسيط

غذاء مركب

3. إستخرج من المجموعة غذاء عضوي و غذاء معدني

غذاء عضوي

غذاء معدني

الجزء الثاني: 8 نقاط

الوضعية الإدماجية: 8 نقاط

تتكون عائلة زميلك أحمد (تلميذ سنة أولى ابتدائي) من الأب (فلاح) و الأم (حامل) و الجدة (مسنة) :

- ✓ حدد نوع الراتب الغذائي لكل فرد من أفراد العائلة (أحمد , الأب , الأم , الجدة) ؟
- ✓ عرف الراتب الغذائي ؟
- ✓ ماهي حالات تغير الراتب الغذائي ؟

الحل :

✓ الراتب الغذائي لأحمد هو :

الراتب الغذائي للأب هو :

الراتب الغذائي للأم هو :

الراتب الغذائي للجدة هو :

✓ تعريف الراتب الغذائي :

.....
.....

✓ حالات تغير الراتب الغذائي هي :

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

بالتوفيق

السنوات الاولى متوسط

متوسط بن نبري -جنات-

2018/2017

الاسم

اللقب

القسم

الوضعية الاولى :

قدّمت لأحمد وجبة غذائية تحتوي على: الخبز - الماء - الملح - الفاصوليا - الحليب - السكر - التفاح. قام أحمد بوضع قطعة الخبز فوق موقد مشتعل لتسخينها فاحترقت.

1. لماذا قطعة الخبز تحترق عند التسخين، بينما الملح لا يحترق (لا يتفحم) مهما طالّت مدّة التسخين؟
 تحترق قطعة الخبز لانها.....
 لا يحترق الملح لانه.....

2. صنّف الأغذية المذكورة في الوجبة الغذائية السابقة على حسب اصلها ومصدرها ؟

الأغذية	الاصل	المصدر	تركيب
الخبز
الماء
الحليب
الملح
الفاصوليا
السكر
التفاح

3. انجز مخطط تلخص فيه مصدر و تركيب الاغذية من حيث الاصل والمصدر و التركيب.

يحتوي الحليب على المواد التالية: السكريات (اللاكتوز) ، الدّسم ، البروتينات ، الماء ، الأملاح المعدنية ، الفيتامينات.
1. لماذا يقال على الحليب أنّه غذاء كامل؟.....

2. لكلّ مادّة من المواد الموجودة في الحليب سابقا دور أساسي في العضوية، حدّده.

الوضعية الثانية :

I. تتركب الأغذية من مجموعة من العناصر الغذائية وللكشف عنها نستعمل بعض المحاليل التي تدعى الكواشف.

1. أملأ الجدول التالي من خلال ما سبق و ما درست:

الأغذية	الكاشف	النتائج
.....	محلول فهلنك +	ظهور لون أحمر أجوري
النشاء
.....	حمض الأزوت
.....	حكّ المادّة على ورقة بيضاء	بقع شفافة لا تزول بالتسخين

2. من بين ما تحتويه الفاصولياء النشاء و البروتينات وضح ذلك بتجربة.

بالتوفيق للجميع

التمرين الأول : (6ن)

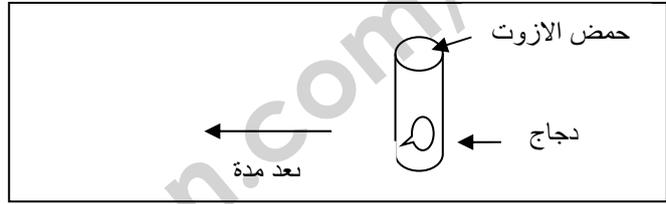
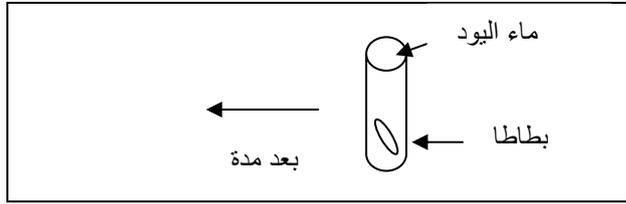
تناولت في وجبة الغذاء بطاطا مقلية مع دجاج محمر ، قطعة خبز ، طبق سلطة ، كوب من الحليب



الرائب وكأس ماء

- 1 - صنف في جدول مكونات الوجبة الغذائية حسب الأصل والمصدر ؟
- 2 - ما الفرق بين البطاطا والحليب من حيث التركيب
- 3 - تساءلت عن المكون السائد (موجود بكثرة) في البطاطا و الدجاج فأخبرك أخاك الذي يدرس سنة أولى أن : العنصر السائد في الدجاج يكشف عنه حمض الازوت و العنصر السائد في البطاطا يكشف عنه بماء اليود

الاملاح المعدنية	السكريات (غ)	النسم(غ)	البروتين (غ)	الماء(غ)	الاغذية البسيطة
0.19	4.9	3.7	3.4	87	الحليب
0.2	73	0.6	2.2	24	البطاطا



- أ - ما هي النتيجة التي تظهر في كل حالة ؟
 - ب - استنتج العنصر السائد في الدجاج و البطاطا و صنفهما على أساس ذلك؟
- التمرين الثاني : (06نقاط)

يحتاج المراهق الى غذاء لسد حاجياته العضوية اللازمة للنمو

1. كيف تسمي مجموع الاغذية التي يتناولها الشخص خلال اليوم ؟ وما هي انواعه؟
2. اذا كان المراهق يمارس نشاط رياضي :
° ماهي العناصر الغذائية التي يجب ان يزود بها غذاءه؟

وضعية إدماجية :

يقضي البحارة أسابيع عديدة في البحر على متن مراكبهم، وفي أثناء رحلتهم يكتفون بتناول أغذية مصبرة فقط (كاللحم المملح و السمك المجفف) ورغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد- سقوط الأسنان و نزيف في لثة الفم. وفي سنة 1795 تمكن النقيب كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه و ذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون السندات :



يعتبر كل من البرتقال و الليمون من الحمضيات الغنية بفيتامين C

نزيف في اللثة

التعليمات:

- 1 - ما نوع المرض الذي ظهر على البحارة ؟
- 2- قَدِّم تفسيراً لانتشار هذا المرض بكثرة قديماً بين البحارة؟

نوع التقويم : الفرض الأول في مادة علوم الطبيعة و الحياة .

التمرين الأول 8 ن

تناولت في وجبة الغداء بطاطا مقلية ، دجاج محمر ، قطعة خبز ، كوب من الحليب الرائب و كأس ماء.

1 - صنف في الجدول التالي مكونات الوجبة الغذائية حسب المصدر التركيب .

الغذاء	المصدر	التركيب
		
		
		
		
		

2 - نريد الكشف عن الغذاء البسيط السائد في البطاطا و الدجاج من خلال التجربة التالية : باستعمال الألوان أظهر لون التفاعل .



3- سم الغذاء البسيط السائد في الدجاج و البطاطا

التمرين الثاني 4 ن

اربط بسهم بين كل شخص و راتبه الغذائي :

- * راتب النمو .
- * راتب الإنتاج .
- * راتب الصيانة .
- * راتب العمل .

- * - عمو إسماعيل بناء
- * - ليلي تلميذة عمرها 11 سنة
- * - سميرة امرأة حامل
- * - جدو صالح متقاعد

وضعية إدماجية 8 ن

يقضي البحارة أسابيع عديدة في البحر على متن مراكبهم، وفي أثناء رحلتهم يكتفون بتناول أغذية مصبرة فقط (كاللحم المملح و السمك المجفف) ورغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد- سقوط الأسنان و نزيف في لثة الفم. وفي سنة 1795 تمكن النقيب كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه و ذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون



التعليمات

يعتبر كل من البرتقال و الليمون من الحمضيات الغنية بفيتامين C

نزيف في اللثة

من النص و السندات و مكتسباتك :

- 1- سم المرض الذي ظهر عند البحارة ؟
- 2- قَدِّم تفسيرا لانتشار هذا المرض بكثرة قديما بين البحارة ؟
- 3- قَدِّم ثلاث نصائح للبحارة لتفادي هذا المرض .

إلى أحبائي الصغار..... التركيز و فهم السؤال نصف الإجابة / الأستاذة شكيرة ش .

الفرض الأول في مادة العلوم الطبيعيةالتمرين الأول (6 ن):

البطاطا غذاء شائع الاستعمال يتكون من عدة مواد منها العنصر (س)، للكشف عن هذا العنصر نضع قطرات من ماء اليود على قطعة بطاطا فيظهر لون أزرق بنفسجي

مكونات البطاطا (100 غ)				
المواد (ب)			المواد (أ)	
البروتين	المادة (س)	الدهن	أملاح معدنية	ماء
2.2 غ	73 غ	0.6 غ	0.2 غ	24 غ

- 1- ما هي المادة (س) ؟.
- 2- صنف المادة (س) حسب دورها في الجسم.
- 3- سمّ المواد (أ)، والمواد (ب) .
- 4- كيف نميز بين المواد (أ) والمواد (ب) ؟

التمرين الثاني (6 ن):

- يتناول الإنسان يوميا الغذاء لتلبية مختلف حاجيات جسمه.
- 1- عرف الراتب الغذائي.....
 - 2- حدد نوع الراتب الغذائي الواجب تناوله عند كل فرد من الافراد التالية
 - امرأة حامل ← راتب.....
 - عامل نظافة ← راتب.....
 - شخص بالغ في حالة راحة ← راتب.....
 - تلميذ يدرس سنة أولى متوسط ← راتب.....

الوضعية الإدماجية (8 ن) :

بشرى تلميذة عمرها 15 سنوات تمهل الوجبات الغذائية المحضرة في البيت. رغم أن والدتها تحذرها من هذا السلوك الغذائي. بعد أشهر أصبحت بشرى نحيفة , شاحبة الوجه , قليلة النشاط الحركي و الفكري كما تعاني من صداع متكرر - اعتمادا على مكتسباتك القبلية و السندات التالية:



- 1-فسر الأعراض المرضية المرضية التي تعاني منها بشرى.
- 2- اقترح نصائح لبشرى للوقاية من هذه الأعراض.

الفرض الأول للثلاثي الأول في مادة العلوم الطبيعية

السنة الدراسية

2018 / 2017

السنوات الاولى متوسط

متوسطة

يوسف مصطفى

التمرين الأول :

أنور رجل عامل تناول في وجبة الغذاء بطاطا مقلية مع دجاج محمر ، قطعة خبز ، طبق سلطة ، كوب من الحليب الرائب و كأس ماء

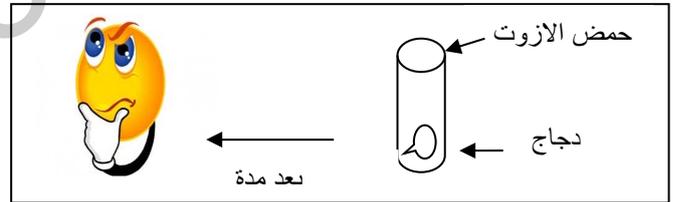
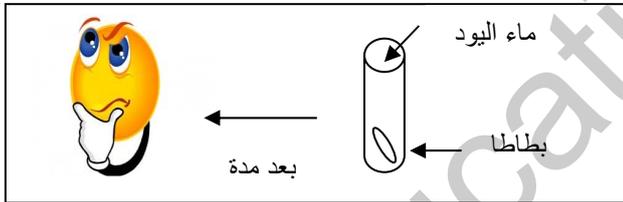


1 - صنف مكونات الوجبة الغذائية حسب الاصل والمصدر ؟

2 - ما الفرق بين الخبز والحليب من حيث التركيب

3 - تسأل أنور عن المكون السائد في البطاطا و الدجاج فأخبره أخاه الذي يدرس سنة أولى أن :

العنصر السائد في الدجاج يكشف عنه بحمض الازوت و العنصر السائد في البطاطا يكشف عنه بماء اليود



أ - ماهي النتيجة التي تظهر في كل حالة ؟

ب - استنتج العنصر السائد في الدجاج و البطاطا؟

4 - صنف اذا الدجاج و البطاطا حسب العنصر السائد فيهما ؟

5 - ماهو الراتب الذي يجب أن يتناوله أنور ؟

وضعية إدماجية :

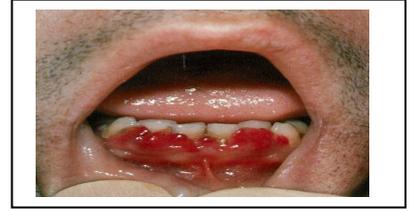
يقضي البحارة أسابيع عديدة في البحر على متن مراكبهم، وفي أثناء رحلاتهم يكتفون بتناول أغذية مصبرة فقط (كاللحم المملح و السمك المجفف) و رغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد- سقوط الأسنان و نزيف في لثة الفم.

و في سنة 1795 تمكن النقيب كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه و ذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون

السندات :



يعتبر كل من البرتقال و الليمون
من الحمضيات الغنية بفيتامين C



نزيف في اللثة

التعليمات:

- 1 - مانوع المرض الذي ظهر على البحارة ؟
- 2- قَدِّم تفسيرا لإنتشار هذا المرض بكثرة قديما بين البحارة؟
- 3 - اعتمادا على مكتسباتك قَدِّم 3 نصائح للبحارة لتفادي هذا المرض ؟

اللقب:

الاسم:

القسم:

فرض الثلاثي الأول لمادة علوم الطبيعة والحياة

التمرين الأول: (06ن)

املأ الفراغات بما يناسبها من الكلمات التالية:

(كامل- أغذية معدنية- بسيط- طاقة- أغذية عضوية- مركب)

- 1- يدعى الغذاء المكون من مادة واحدة غذاء.....
- 2- يدعى الغذاء المكون من مادتين أو أكثر غذاء.....
- 3- يتم تصنيف الأغذية من حيث المصدر إلى.....و.....
- 4- يعتمد الرضيع في تغذيته على الحليب فقط لأنه غذاء.....
- 5- تصنف السكريات حسب دورها في الجسم الى أغذية.....

التمرين الثاني: (06ن)

يتناول الانسان يوميا الغذاء لتلبية مختلف حاجيات جسمه.

1- عرف الراتب الغذائي

تعريف الراتب الغذائي:.....

2- حدد نوع الراتب الغذائي الواجب تناوله عند كل فرد من الافراد التالية:

- امرأة حامل ← راتب
- عامل نظافة ← راتب.....
- شخص بالغ في حالة راحة ← راتب.....
- تلميذ يدرس سنة أولى متوسط ← راتب

الوضعية الإدماجية: (08ن)

يعاني أحمد من زيادة في الوزن تسبب له مشاكل صحية عديدة، بينما صديقه مراد فهو شخص سليم يتمتع بوزن مثالي يمنحه الخفة والرشاقة. اراد مراد أن يفسر لأحمد بأن الحالة التي يعاني منها مرتبطة بتغذيته ونشاطه مدعما أقواله بمحتويات السند التالي:

حصيلة التغذية والحاجة	النشاط	نوع الأغذية المستهلك في الغالب	مراد
			العمر: 16 سنة الوزن: 60 kg الطول: 1,65 m مؤشر كتلة الجسم: 22,03
			العمر: 16 سنة الوزن: 90 kg الطول: 1,65 m مؤشر كتلة الجسم: 33,05

السند 1: يوضح معطيات تخص كل من مراد وأحمد

بالاعتماد على النص السند وما درسته أجب على مايلي:

1. حدد المرض الذي يعاني منه أحمد.

2. فسر سبب الأعراض التي يعاني منها أحمد (اعطاء تبريرا)

3. اقترح ثلاث نصائح تتوقع من مراد ان يقدمها لأحمد ليصبح متمتعا بوزن مثالي مثله.

. بالتوفيق للجميع

الاسم و اللقب:
القسم :

فرض في مادة العلوم الطبيعية للثلاثي الأول

التمرين الأول: (6 ن)

تناول خالد في وجبة الغذاء بطاطا مقلية مع الدجاج المحمر ، قطعة خبز ، طبق سلطة ، كوب من الحليب الرائب بالإضافة إلى الماء .
1 - صنف الأغذية المكونة للوجبة الغذائية حسب الجدول التالي

المصدر	الاصل	الاغذية
		بطاطا مقلية
		الدجاج المحمر
		قطعة خبز
		طبق سلطة
		الحليب الرائب
		الماء

2-- ما الفرق بين الحليب و الماء من حيث الاصل ؟

التمرين الثاني: (6 ن)

1. اعط تفسيرا للحالات التالية .

- يقدم للرياضي قبل الانطلاق كاس عصير برتقال

- يكثر سكان المناطق الباردة من تناول الدسم

- يقدم للطفل كمية من اللحوم اكثر من البالغ

2. اربط بسهم بين الشخص و الاغذية اللازمة له

- طفل

- اغذية طاقة

- عامل في ورشة

- شخص مريض في المستشفى

- اغذية بناء

- مراهق

- امرأة حامل

- رياضي كرة قدم

الوضعية الإدماجية : (8 ن)

بشرى تلميذة عمرها 10 سنوات , تهمل الوجبات الغذائية المحضرة في البيت , رغم تحذيرات والدتها من هذا السلوك الغذائي
بعد اشهر , اصبحت بشرى نحيفة , شاحبة الوجه , قليلة النشاط الحركي و الفكري كما تعاني من صداع متكرر
- اعتمادا على مكتسباتك القبلية و اسندات التالية

1. فسر الاعراض المرضية المرضية التي تعاني منها بشرى

2. اقترح نصائح لبشرى للوقاية من هذه الاعراض



الفرض الأول في مادة علوم
الطبيعة و الحياة

التمرين الأول:

أ- ضع علامة X في الخانة المناسبة:

غذاء معدني	غذاء عضوي		غذاء كامل	غذاء مركب	غذاء بسيط	مصدر و تركيب الأغذية
	حيواني	نباتي				
						ملح الطعام
						حليب
						عسل
						خبز
						سكر عنب

ب- تتركب الأغذية من مجموعة من العناصر الغذائية وللكشف عنها نستعمل بعض المحاليل التي تدعى الكواشف.

1- املأ الجدول التالي من خلال ما درست:

النتائج	الكاشف	الأغذية
ظهور لون أحمر أجوري	محلول فهلنك +
.....	النشاء
.....	حمض الأزوت

الوضعية الإدماجية:

تتكون أسرة صهيب الذي يدرس في السنة الأولى متوسط من أب رياضي و أخ صغير
تقوم الأم الواعية بإعداد وجبات غذائية تتوافق مع احتياجات كل أفراد عائلتها

المندوب:

الأغذية المقدمة للأطفال
ترتكز أساسا على الأغذية الغنية بالبروتينات
الماء، الأملاح المعدنية و الفيتامينات مثل:
الحليب، الأسماك و اللحوم، البيض و الخضر و
الفواكه .

السند 2

الأغذية المقدمة للأب
ترتكز أساسا على أغذية غنية بالغلوسيدات و
الدسم مثل : العصائر، العجائن، حلويات و الأجبان

السند 1

بالاعتماد على السندات و مكتسباتك السابقة :
1. فسر سبب اختيار الأم الأغذية الغنية بالبروتينات لأطفالها.

2. بين لماذا يحتاج الاب لكميات اكبر من الغلوسيدات و الدسم في غذائه اليومي .

