

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| السنة : الثالثة .....                   | السنة الدراسية : 2014/2013 |
| إمتحان الثلاثي الثاني في الإيقاظ العلمي | الإسم و اللقب : .....      |

## إمتحان الثلاثي الثاني

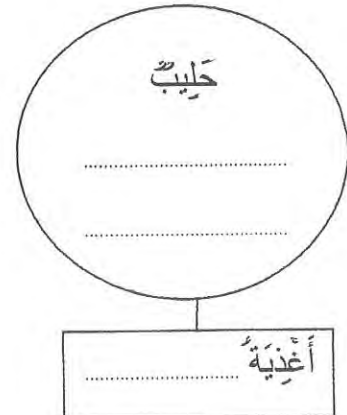
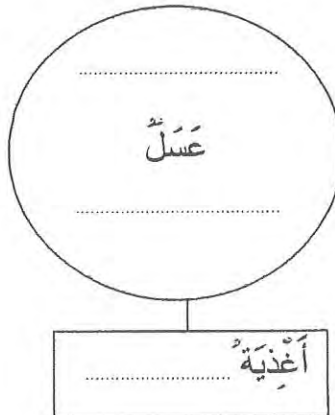
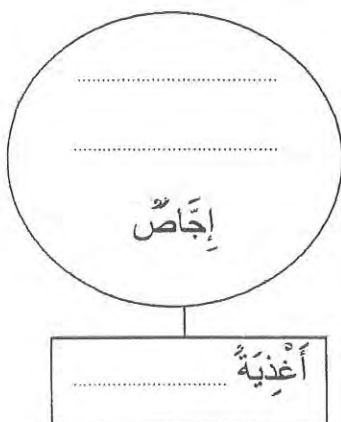
إِسْتِعْدَادًا لِلْإِمْتِحَانِ قَامَ سَامِي بِانْجَازِ التَّمَارِينِ التَّالِيَةِ.

التمرين 1: أَكْمِلِ الْجَدْوَلَ بِمَا يُنَاسِبُ: (3.5ن)(مع2)

| الغذاء | مصدره | وظيفته                            |
|--------|-------|-----------------------------------|
| الجبن  | ..... | يَحَقِّقُ نُمُوَ الْإِنْسَانِ     |
| .....  | نباتي | يَقِي الْجِسْمَ مِنَ الْأَمْرَاضِ |
| الزيت  | ..... | .....                             |
| .....  | ..... | .....                             |

التمرين 2: أَصْنِفِ الْأَطْعَمَةَ التَّالِيَةَ: (3ن)(مع2)

خبز - مقرونة - برنقال - جزر - لحم الدجاج - بيض



التمرين 3: أربط بسهم كل مجموعة غذائية بالأطعمة التي تنتمي إليها. (2.5ن)(مع1)

|            |   |                                                         |
|------------|---|---------------------------------------------------------|
| سَمَك      | • | مَجْمُوعَةٌ الزَّيْتِ وَ الدَّهُونِ وَ السُّكَّرِيَّاتِ |
| بَرْتَقَال | • | مَجْمُوعَةٌ الخَضِرِ وَ العَلَلِ                        |
| زُبْدَةٌ   | • | مَجْمُوعَةٌ الخَبِزِ وَ الحُبُوبِ                       |
| دُرَّة     | • | مَجْمُوعَةٌ اللَّحْمِ وَ البَيْضِ وَ البَقُولِ          |
| عَسَل      | • | مَجْمُوعَةٌ الحَلِيبِ وَ مَشْتَقَاتِهِ.                 |

التمرين 4: أكتب "صواب" أو "خطأ" و أعلل إجابتي : (2ن)(مع2)

■ نَحْتِاجُ المِسْنُ إِلَى تَنَاوُلِ الخَضِرِ وَ العَلَلِ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

■ نَحْتِاجُ الرِّضِيعِ إِلَى أغذية التَّمَوُّ أما الرِّياضِيِّ فَيَحْتِاجُ إِلَى أغذية الطَّاقَةِ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

التمرين 5: أكتب "صواب" أو "خطأ" و أصلح الخطأ: (3ن)(مع3)

■ اللُّوجِبَةُ المُتَوَازِنَةُ هِيَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى أَطْعَمَةٍ حَيَوَانِيَّةٍ وَ نَبَاتِيَّةٍ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

■ البَقُولُ وَ اللُّوزُ وَ لَحْمُ الدَّجَاجِ هِيَ أَطْعَمَةٌ مِنَ مَجْمُوعَةِ اللَّحْمِ وَ البَيْضِ وَ البَقُولِ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

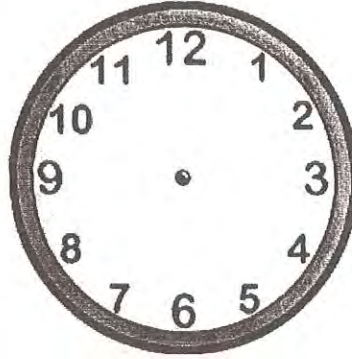
■ الرِّياضِيِّ فِي حَاجَةٍ إِلَى تَنَاوُلِ الحَلِيبِ وَ الجُبْنِ لِيكسِبَ جِسْمَهُ الطَّاقَةَ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



التمرين 8: أرسم العَقَارِبَ الْمُوَافِقَةَ لِلتَّوْقِيَتِ الْمَقْتَرَحِ. (1ن)(مع1)

➤ يَعُودُ أَبِي إِلَى الْمَنْزِلِ عَلَى السَّاعَةِ السَّادِسَةِ مَسَاءً وَ عِشْرِينَ دَقِيقَةً.



التمرين 9: أُولِّحِ الْأَخْطَاءَ الْوَارِدَةَ فِي كُلِّ تَوْقِيَتٍ: (2ن)(مع3)

➤ السَّاعَةُ السَّابِعَةُ صَبَاحًا وَخَمْسَ وَأَرْبَعِينَ دَقِيقَةً.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



➤ السَّاعَةُ الْوَاحِدَةُ صَبَاحًا وَثَلَاثِينَ دَقِيقَةً.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

السند 3 :

قَبْلَ أَنْ تَبْدَأَ فِي الطَّبْخِ قَامَتْ رَجَاءُ بِتَصْنِيفِ الْأَطْعِمَةِ عَلَى الطَّائِلَةِ إِلَى  
مَجْمُوعَتَيْنِ كَمَا يَلِي.



مَقْرُونَةٌ

بَيْضٌ

بَصَلٌ

مَوْزٌ

جِبْنٌ

أَطْعِمَةٌ حَيَوَانِيَّةٌ



زُبْدَةٌ

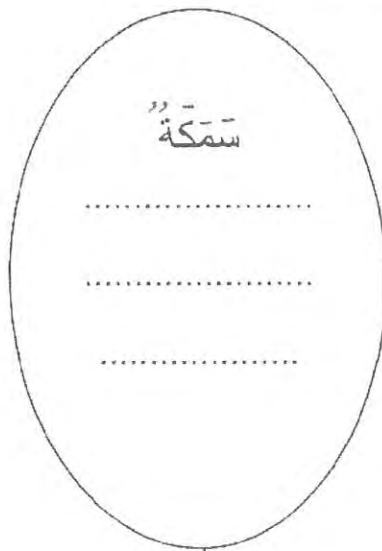
عَصِيرٌ بَرْتَقَالٍ

سَمَكَةٌ

خُبْزٌ

أَطْعِمَةٌ نَبَاتِيَّةٌ

التَّعْلِيمَةُ 1 : أَصْلِحِ الْأَخْطَاءَ فِي هَذَا التَّصْنِيفِ. ( 2ن )



سَمَكَةٌ

.....

.....

.....

أَطْعِمَةٌ .....



عَصِيرٌ بَرْتَقَالٍ

.....

مَقْرُونَةٌ

.....

.....

أَطْعِمَةٌ .....

السند 4 :

شَكَرَتِ الْأُمُّ رَجَاءً وَ نَصَحَتْهَا بِأَنْ تَكُونَ الْوَجِبَةَ مُتَوَازِنَةً لِكَيْ تُحَقِّقَ الْفَائِدَةَ فَأَخْبَرَتْهَا  
رَجَاءً بِأَنَّهَا سَتَقُومُ بِطَبْخِ وَجِبَةٍ لِكُلِّ فَرْدٍ مِنْ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ.



أَطْعِمَةَ الطَّاقَةِ

الطِّفْلُ



أَطْعِمَةَ النَّمُوِّ

الرِّيَاضِيِّ



أَطْعِمَةَ الطَّاقَةِ

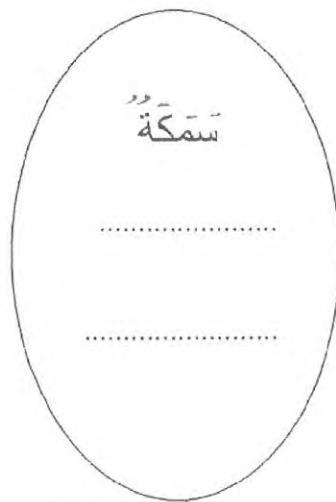
الشَّيْخِ

التَّعْلِيمَةَ 1: أَصْلِحِ الْأَخْطَاءَ فِي هَذَا الْمُخَطِّطِ. (3.5 ن).



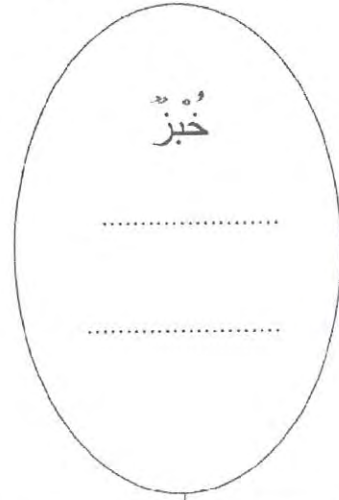
أَطْعِمَةَ .....

.....



أَطْعِمَةَ .....

.....



أَطْعِمَةَ .....

.....

التعلّيمَة 2 : اكتب "صواب" أو "خطأ" و اعلل إجابتي. ( 4 ن )

• يجب أن أكتفي بالمصدر النباتي للأطعمة لكي لا أصبح بدنياً.

• الوجبة المتوازنة هي التي تحتوي على أغذية الطاقة والنمو وتجعل الجسم هزيلًا.

• ليس للرياضي والعجوز نفس الاحتياجات الغذائية.

في حين أن

• للخضر والغلال فوائد على جسم الإنسان.

التعلّيمَة 3 : أربط بينهم بين المجموعة الغذائية وفائدتها للجسم. ( 2 ن )

- مجموعة الحليب ومشتقاته
- الطاقة
- مجموعة الخبز والحبوب
- النمو
- مجموعة اللحم والبيض والبقول
- الوقاية
- مجموعة الخضر والغلال