

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<br>والحاجة                                                           | النشاط                                                                             | نوع الأغذية<br>المستهلك في الغالب                                                   | مراد                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   | العمر: 16 سنة<br>الوزن: 60 kg<br>الطول: 1,65 m<br>مؤشر كتلة<br>الجسم: 22,03         |
|  |  |  | أحمد<br>العمر: 16 سنة<br>الوزن: 90 kg<br>الطول: 1,65 m<br>مؤشر كتلة<br>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