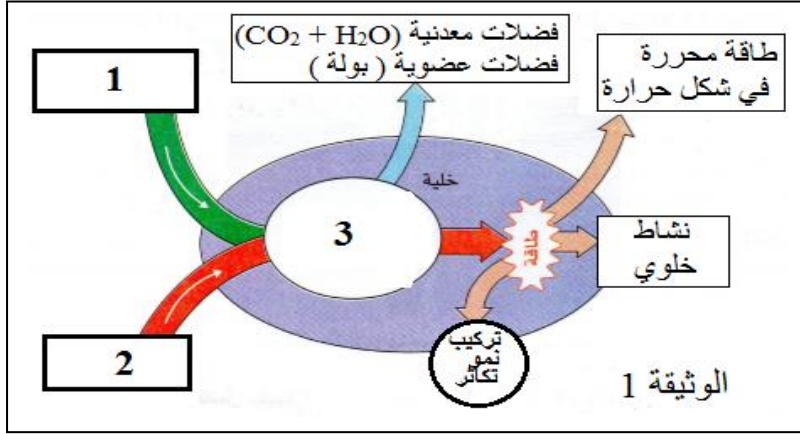


**التمرين الأول: ( 06 ن )**

ان حياة الكائن الحي ( الانسان ) لا تستمر الا بقيام العضوية بالوظيفة الحيوية الممثلة في الوثيقة (1).

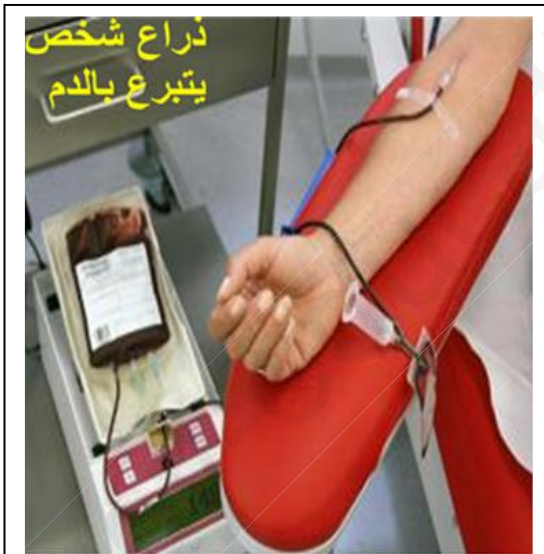


التعليمات :

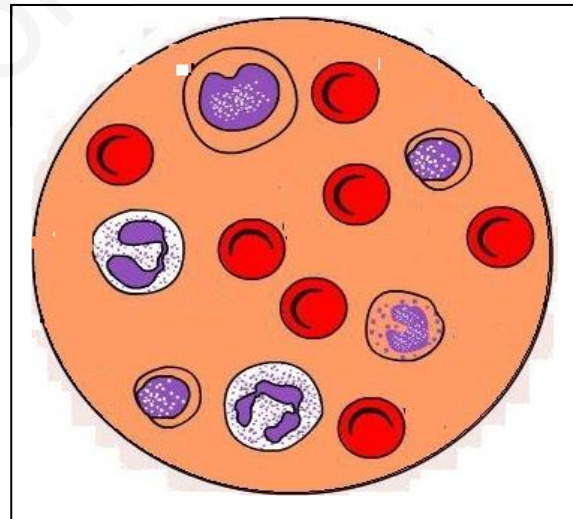
- 1- اكمل البيانات 1.2.3 وتعرف على الوظيفة الحيوية الممثلة في الوثيقة 1 .
- 2 - ماهي العلاقة بين 1 و2 والمردود الطاقوي الناتج .

**التمرين الثاني : ( 06 ن )**

لاحظ اخوك الصغير في اليوم العالمي للتبرع بالدم شريطا علميا يظهر الحركة المستمرة للدم حيث يمر بعدة اعضاء ( الرئتين ، الامعاء ، الكليتان ، العضلات .... ) مما اثار استغرابه وحيرته .



صورة تظهر عملية التبرع بالدم



رسم تخطيطي لسحبة دموية تحت المجهر

التعليمات :

- 1- حدد مكونات الدم التي تتكفل بنقل المغذيات والغازات التنفسية .
- 2- أ - اشرح لأخيك الغاية من الحركة الدائمة للدم في الجسم .  
ب - وضح له ضرورة التبرع بالدم كسلوك حضاري لإنقاذ حياة الآخرين .

## الوضعية الإدماجية : ( 08 ن )

سعيد شخص سليم يتمتع بوزن مثالي يمنحه الخفة والرشاقة بينما صديقه علي يعاني من مشاكل صحية عديدة نتيجة زيادة وزنه . اراد سعيد ان يشرح لصديقه بان السمنة التي يعاني منها مرتبطة بتغذيته ونشاطه مدعما أقواله بالوثائق التالية :

| الوثيقة 1                                      | نوع الاغذية المستهلكة                                                                                                                                                                                                                                        | حصيلة التغذية والحاجة |            |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              | دخول الطاقة           | صرف الطاقة |
| سعيد<br>15 سنة<br>الطول<br>1.65م<br>الوزن 60كغ | - كمية السكريات المركبة ( بطيئة الامتصاص )<br>(تساوي 4 الى 5 مرات كمية السكريات البسيطة )<br>( سريعة الامتصاص ) .<br>- البروتينات من اصل حيواني والبروتينات من اصل نباتي بنفس الكمية .<br>- كمية الدهون من اصل نباتي تساوي مرتين كمية الدهون من اصل حيواني . | 14500kj               | 14498 kj   |
| علي<br>15 سنة<br>الطول<br>1.65م<br>الوزن 80كغ  | - السكريات السريعة الامتصاص تشكل النسبة الأكبر .<br>- نلاحظ نقصا في الاملاح المعدنية والفيتامينات .<br>- غياب الخضر الطازجة والفواكه .<br>- أكالات دسمة جدا .                                                                                                | 15200kj               | 12500kj    |



الوثيقة 2

باستغلال السندات ومكتسباتك القبلية :

- 1- برر ان البدانة ( السمنة ) هي نتيجة لاختلال في التوازن الغذائي .
- 2- قدم توضيحات مبررة بخصوص الأمراض التي يمكن ان يتعرض لها علي.
- 3- قدم نصائح تراها مناسبة لحالة علي من أجل تحسين سلوكه الغذائي نحو الأفضل . .

من لم يجلس في الصغر حيث يكره،  
لم يجلس في الكبر حيث يحب

بالتوفيق