

التنفس

التمرين 1:

أضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة

يحتاج الانسان إلى الأوكسجين بينما يتخلص من ثاني أكسيد الكربون

عند الزفير يدخل الهواء غنيًا بالأوكسجين

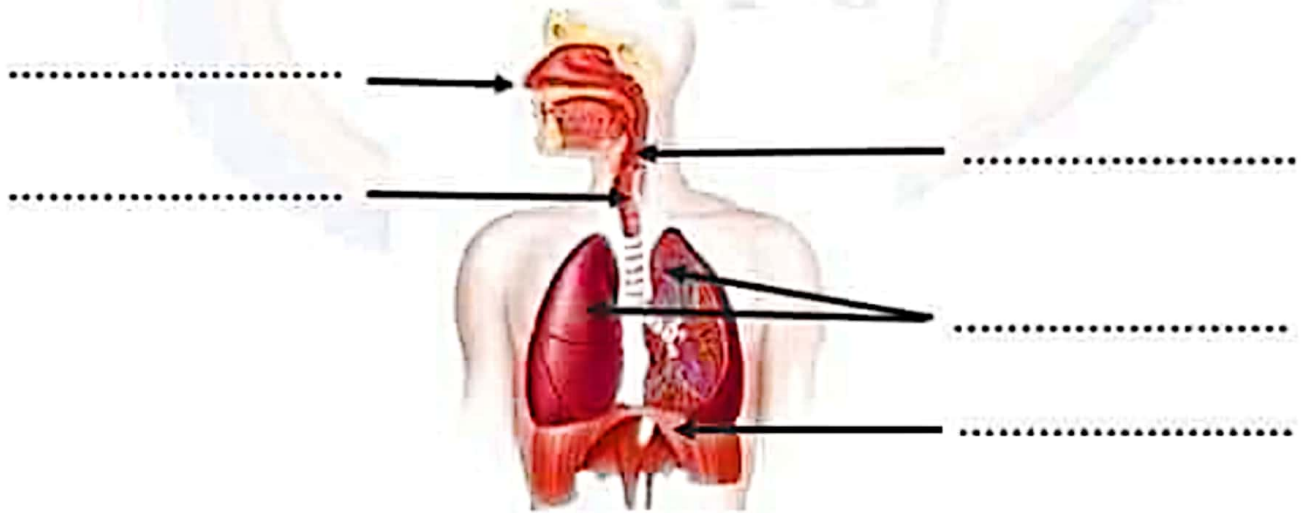
يرتفع الصدر عند الشهيق

عملية التبادل الغازي هي دخول الهواء الغني بالأوكسجين و خروجه

محملاً ب ثاني أكسيد الكربون

التمرين 2:

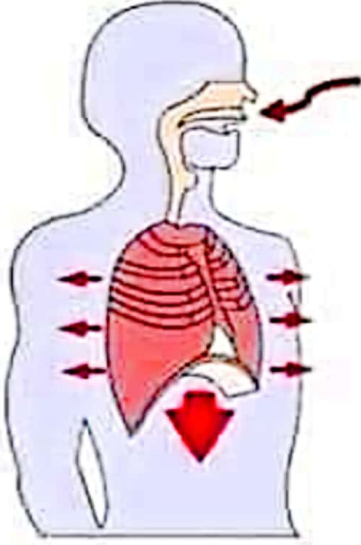
أتأمل الصورة و أكمل تعبير الفراغات



عنوان الصورة:

التمرين 3:

تمثل الصورة احدى حركات عملية
التنفس



ماهي حركة التنفس التي تمثلها الصورة
علل جوابك مُستعينا بالصورة

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

التمرين 4:

1_ ارسم رنتي الطفل عند عملية الزفير

2_ ارسم مسار الهواء على الصورة
باعتماد الاسهم

3_ اكمل الفراغات

عند الزفير الهواء و
الصدر



التمرين 5:

اذكر 3 نصائح لحماية الجهاز التنفسي

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

اصلاح: التنفس

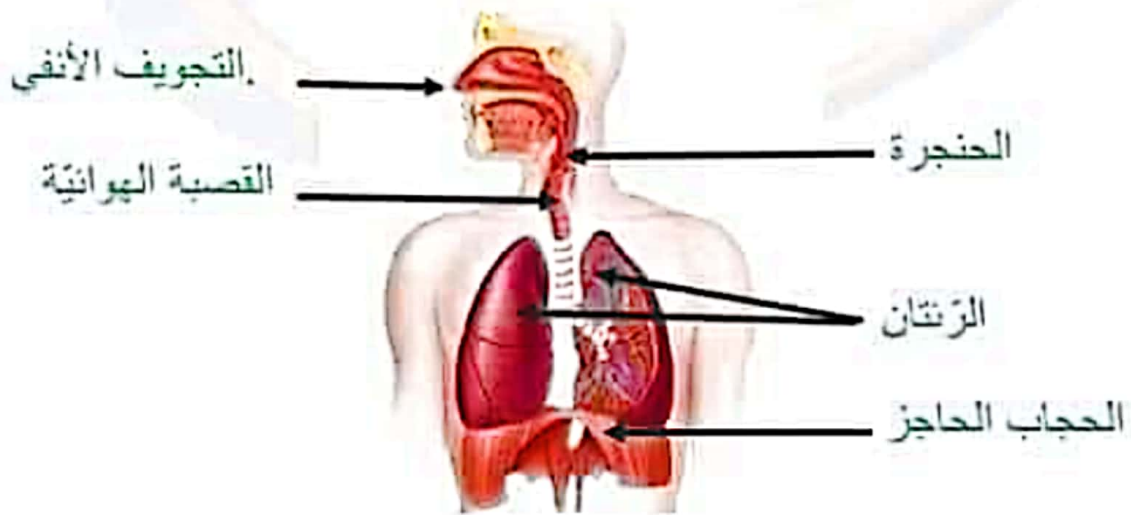
التمرين 1:

أضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة

- يحتاج الانسان إلى الأوكسجين بينما يتخلص من ثاني أكسيد الكربون
- عند الزفير يدخل الهواء غنياً بالأوكسجين
- يرتفع الصدر عند الشهيق
- عملية التبادل الغازي هي دخول الهواء الغني بالأوكسجين و خروجه محملاً ب ثاني أكسيد الكربون

التمرين 2:

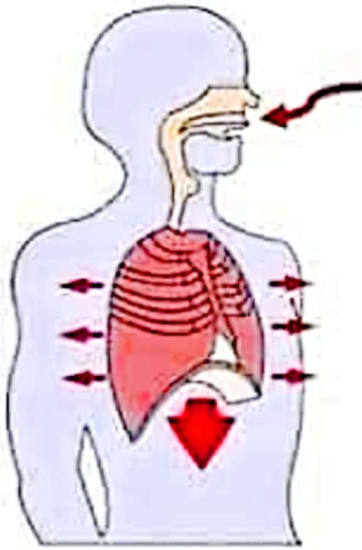
أتأمل الصورة و أكمل تعمير الفراغات



عنوان الصورة: الجهاز التنفسي عند الانسان

التمرين 3:

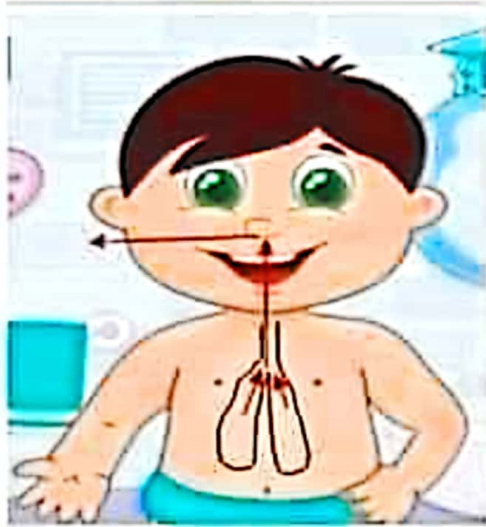
تمثل الصورة احدى حركات عملية
التنفس



ماهي حركة التنفس التي تمثلها الصورة
علل جوابك مستعينا بالصورة
تمثل الصورة حركة الشهيق لأن الهواء
داخلاً إلى الرئتين كما تمددت الرئتان و
انخفض الحجاب الحاجز

التمرين 4:

- 1_ ارسم رنتي الطفل عند عملية الزفير
- 2_ ارسم مسار الهواء على الصورة
باعتقاد الأسهم
- 3_ أكمل الفراغات
عند الزفير يخرج الهواء و ينخفض
الصدر



التمرين 5:

- أذكر 3 نصائح لحماية الجهاز التنفسي
- _ الابتعاد عن المناطق الصناعية
 - _ عدم التدخين
 - _ التجول في مناطق الخضراء



مراجعة في الإيقاظ العلمي
درس التغذية و التنفس
2021- 2020

المعلمة: أسماء الوشيش
القسم: الثالثة

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 تعبير الفراغات

الحليب - الفيتامينات - بناء - وقايتِه - الغلال - الطّاقة - المُعجّنات -
الخضر - البقول الجافة - النّمو

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

يحتاج الشّيوخ إلى أغذية غنيّة ب لوقايتِه من الأمراض و التي
توجد في و أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى
أغذية الطّاقة التي توجد بالخصوص في

أما الطّفل فهو بحاجة لغذاء يُنمّي جسمه و تُسمّى أغذية
مثل و

التمرين 2:

أصنّف في الجدول

خبز - عسل - كسكسي - نسيصة - ياغورت - مربى إخاص - بيض
قنّدة - طماطم - خن - 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

.....

.....

اصلاح : التغذية

التعريف 1:

أشطب الأغذية الدخيلة في كل مجموعة



اغذية مصدرها نباتي



اغذية مصدرها حيواني

التعريف 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكوّن أما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

الغذاء المتوازن يتكوّن من غذاء حيواني و غذاء نباتي

التمرين 3:

أكمل تعبير الفراغات

الحليب - الفيتامينات - بناء - وقايتِه - الغلال - الطّاقة - المُعجّنات -
الخضر - البقول الجافة - النّمو

يحتاج الانسان للغذاء لبناء جسمه وتزويده ب الطّاقة بالإضافة إلى وقايتِه
من بعض الأمراض

يحتاج السّيح إلى أغذية غنيّة ب الفيتامينات لوقايتِه من الأمراض و التي
توجد في الغلال والخضر أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى أغذية
الطّاقة التي توجد بالخصوص في المعجّنات

أما الطّفل فهو بحاجة لغذاء يُنمي جسمه و تُسمّى أغذية النّمو

مثل الحليب و البقول الجافة

التمرين 2:

أصنّف في الجدول

خبزٌ _ عسّ _ كسكسيّ _ بيسيّة _ ياغورت _ إجاص مربّي _ بيض
قنّدة _ طماطم _ خسّ _ زُبدة _ جبن _ زيت زيتون _ سمك مشويّ _
برتقال _ عصيرُ جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية
عسّ ياغورت بيض قنّدة زُبدة جبن سمك مشويّ	خبزٌ كسكسيّ بيسيّة زيت زيتون	إجاص مربّي طماطم خسّ برتقال عصيرُ جزر

لتكون الوجبة متوازنة يجب أن تحتوي على أغذية النمو و أغذية الطاقة و
أغذية الوقاية

الفواكه الجافة تُعطينا الطاقة مثل البندق ، الفستق ، الأكاجو ، اللوز

البقول الجافة هي أغذية للنمو مثل الفول ، الحمص ، العدس

التمرين 4:

أكمل الغذاء الناقص لتصبح الوجبة متوازنة

* كسكسي _ لحم _ لبن

الغذاء الناقص هو غذاء للوقاية : برنقالة أو سلطة خضر أو جزرة

* فول مدمس _ خبز _ زيت زيتون

الغذاء الناقص هو غذاء للوقاية : تفاحة أو عصير....

* سلطة خس _ بيضة _ تفاحة

الغذاء الناقص هو غذاء للطاقة : خبز أو كسكسي

* مربى مشمش _ خبز _ زبدة

الغذاء الناقص هو غذاء للنمو : حليب أو ياغورت

التمرين 5:

أكوّن وجبة فطور صباح متوازنة

حليب _ بيضة _ مربى مشمش _ خبز

أكوّن وجبة عشاء متوازنة

شربة _ قطعة خبز _ تفاحة _ سمك مشوي