

## التصحيح النموذجي

### التمرين الأول : 1 ن

ضع ( صحيح ) أو ( خطأ ) أمام كل عبارة:

- 1- للمحافظة على صحتنا يجب أن تكون تغذيتنا متوازنة. (صحيح)
- 2- تصنف الأغذية ضمن سبع مجموعات أساسية . (خطأ)
- 3- يبلغ عدد دقات قلب شخص عادي في حالة جلوس 70دقة في الدقيقة. (صحيح)
- 4- تراكم الدهون في الدم سببه الاكثار من تناول الخضر والفواكه.(خطأ)

### التمرين الثاني: 02.5 ن

صل بسهم بين كل مشكل صحي وسببه :

- |  |                      |
|--|----------------------|
| - عدم غسل الأسنان بعد الأكل .          | - السمنة             |
| - نقص في تناول الحليب ومشتقاته .       | - تسوس الأسنان .     |
| - الإكثار من تناول الدهون و السكريات . | - مرض الكواشيوركور . |
| - عدم تناول اللحوم ، الحليب و البيض    | - هشاشة العظام .     |
| - عدم تناول الجزر .                    | - ضعف الرؤية ليلا .  |

### التمرين الثالث: 2.75 ن

اكمل بما يناسب :

القلب ينبض باستمرار ويظهر نشاطه من خلال دقاته ومن خلال النبض الذي يمكن جسسه في عدة أماكن من الجسم .  
يستجيب القلب لزيادة الجهد العضلي بزيادة نشاطه .  
يمكن جس النبض في أماكن محددة من الجسم كالمعصم و الرقبة .

### التمرين الرابع : 2.25 ن

املاً الجدول بما يناسب :

الحيوان	نمط تنقله	سطح ارتكاز أقدامها على الأرض
الحماسة	تطير	حيوانات أصبعية
الدب	يمشي.	حيوانات أخمصية
الحصان	يركض	حيوانات ذات الحوافر

التمرين الخامس: تصنف الأغذية ضمن ست مجموعات أساسية ، اذكر ثلاث منها؟ 1.5ن

1- الماء و المشروبات .

2- الخضر و الفواكه .

3- الحبوب .