الامتحان الثالث: الغذاء والهضم والتوازن الصحي

السنة السادسة من التعليم الابتدائي | الثلاثي الأول | المدة: 45 دقيقة

الاسم واللقب: ..... القسم: .....

التاريخ: .....



الاختبار

التعليمة العامة: اقرأ الوضعيات بعناية، أجب بخط واضح، وراجع إجاباتك قبل التسليم.

الموضوع: الغذاء، الهضم، الحركة، الوقاية العدد الجملي: 20 نقطة

1 غذاء متوازن (4 نقاط)

أعدّت أسرة وجبة من الخبز والخضار والسمك والفاكهة والماء.

أ) اختر مكوّنين يمدّان الجسم بالطاقة. (1ن)

.....

ب) ما فائدة الخضار والفاكهة في الغذاء؟ (1ن)

.....

ج) لماذا نحتاج إلى شرب الماء؟ (1ن)

.....

د) اقترح إضافة واحدة تجعل الوجبة أكثر تنوعا. (1ن)

.....

2 رحلة الغذاء (4 نقاط)

يمضغ حسام طعامه جيدا قبل بلعه.

أ) أين يبدأ هضم الطعام؟ (1ن)

ب) ما فائدة المضغ؟ (1ن)

ج) ما الأنبوب الذي يصل الفم بالمعدة؟ (1ن)

د) ما فائدة الهضم للجسم؟ (1ن)

3 اختيارات يومية (4 نقاط)

تتناول سلمى الحلوى بكثرة وتهمل وجبة الفطور.

أ) اذكر أثرا محتملا للإكثار من الحلويات. (1ن)

ب) لماذا تعدّ وجبة الفطور مفيدة؟ (1ن)

ج) اختر بين الماء والمشروب شديد السكر كمشروب يومي أفضل. علّل. (1ن)

د) اذكر عادة تساعد على حماية الأسنان. (1ن)

4 الغذاء والنشاط (4 نقاط)

يلعب مروان كرة القدم بعد المدرسة.

أ) ما فائدة النشاط البدني للجسم؟ (1ن)

ب) لماذا يحتاج اللاعب إلى غذاء متوازن؟ (1ن)

ج) اذكر إشارة تدل على حاجة الجسم إلى الماء. (1ن)

د) اختر وجبة خفيفة مناسبة بعد اللعب. (1ن)

5 أميّز السلوك السليم (4 نقاط)

بعد تناول الطعام، غسل طفل يديه ونظف أسنانه ثم شرب ماء.

أ) ما أهمية غسل اليدين قبل الأكل؟ (1ن)

ب) ما فائدة تنظيف الأسنان بعد الطعام؟ (1ن)

ج) اذكر سلوكا صحيا آخر على المائدة. (1ن)

د) ماذا تفعل إذا لم تكن الفاكهة مغسولة؟ (1ن)

المجموع: ..... / 20

الإصلاح المقترح — الامتحان 3

تُقبل الصياغات العلمية الصحيحة المكافئة، وتوزع النقاط حسب عناصر الإجابة المطلوبة.

1. غذاء متوازن (4 نقاط)

الإصلاح المقترح: الخبز والسمك/الزيوت مصادر طاقة بحسب النوع؛ تقبل إجابة صحيحة. الخضر والفاكهة توفران الفيتامينات والألياف. الماء ضروري لوظائف الجسم وتعويض السوائل. تقبل إضافة غذاء صحي متنوع مثل الحليب أو البقول.

2. رحلة الغذاء (4 نقاط)

الإصلاح المقترح: يبدأ في الفم. يفتت الطعام ويمزجه باللعاب لتسهيل البلع والهضم. المريء. يحول الغذاء إلى مواد بسيطة يستطيع الجسم امتصاصها والاستفادة منها.

3. اختيارات يومية (4 نقاط)

الإصلاح المقترح: قد يسبب تسوس الأسنان أو اضطراب التوازن الغذائي. الفطور يمد الجسم بالطاقة لبدء النشاط. الماء أفضل لأنه يرطب دون سكر زائد. تنظيف الأسنان بانتظام وتقليل الحلويات.

4. الغذاء والنشاط (4 نقاط)

الإصلاح المقترح: يقوي الجسم ويحافظ على اللياقة. الغذاء يمد الجسم بالطاقة ومواد البناء. العطش أو جفاف الفم. تقبل فاكهة وماء أو لبنا/وجبة صحية مناسبة.

5. أميّز السلوك السليم (4 نقاط)

الإصلاح المقترح: يقلل انتقال الجراثيم. يحمي الأسنان من بقايا الطعام والتسوس. تناول الطعام بهدوء/غذاء متوازن/عدم مشاركة الأدوات. أغسلها جيدا قبل الأكل.

إعداد أصلي للتدريب والمراجعة. يمنع حذف اسم المنصة أو إعادة نشر الملف دون إذن.