

متى 1 وسط
مطابق للبرامج الجديدة

علوم الطبيعة والحياة

جميلة عمري - مراقة
مفتشة التربية الوطنية

ميداء
Editions Sedia

© سيديا، جميع الحقوق محفوظة، 2019.
ISBN : 978-9931-639-44-2

www.sedia-dz.com

الفهرس

4	بطاقة 1 : مصدر الأغذية، تركيبها ودورها في العضوية
8	بطاقة 2 : الروابط الغذائية والتوازن الغذائي
10	بطاقة تقويم 1
11	بطاقة إدماج 1
12	التغذية عند النبات الأخضر
14	بطاقة 3 : أغذية النبات الأخضر
16	بطاقة 4 : التركيب الضوئي وانتقال النسغ عبر أعضاء النبات الأخضر
17	بطاقة تقويم 2
18	بطاقة إدماج 2
22	بطاقة 5 : التحصل على الطاقة عند الإنسان
26	بطاقة 6 : التحصل على الطاقة عند النبات الأخضر
30	بطاقة 7 : الإطراح وثبات توازن الوسط الداخلي عند الإنسان
31	بطاقة تقويم 3
32	بطاقة إدماج 3
36	بطاقة 8 : مظاهر النمو والتطور عند النبات - إنتاش البذرة
40	بطاقة 9 : التكاثر الجنسي عند الإنسان
44	بطاقة 10 : التكاثر الجنسي عند النباتات ذات الأزهار
48	البطاقة 11 : وحدة بناء الكائنات الحية
49	بطاقة تقويم 4
50	بطاقة إدماج 4
	حلول التمارين

مصدر الأغذية، تركيبها ودورها في العضوية

بطاقة 1

إرساء الموارد المعرفية

- الأغذية التي تتناولها من أصل عضوي (نباتي أو حيواني) أو معدني.
- تحتوي الأغذية العضوية على غلوسيدات، ليبيدات، بروتينات وفيتامينات.
- تحتوي الأغذية المعدنية على ماء و أملاح معدنية.
- نميز أغذية بسيطة تحتوي على نوع واحد من المركبات العضوية وأغذية مركبة تحتوي على نوعين أو أكثر من المركبات العضوية.
- الغذاء الكامل يحتوي على كل الأغذية البسيطة.
- تستعمل الأغذية من طرف العضوية من أجل النشاط والنمو والصيانة، و تصنف على أساس دورها إلى :
 - أغذية الطاقة كالغلو سيدات والدهن (ليبيدات).
 - أغذية البناء مثل البروتينات والأملاح المعدنية.
 - أغذية وظيفية مثل الفيتامينات والماء.

أتحقق من مواردتي المعرفية

1. اختر الكلمات المناسبة من بين المقترحة لملا الفقرة :

المعدة، حيوية، الأمعاء الدقيقة، للامتصاص، الأمعاء، الطاقة، الفم، فتحة الشرج، المريء، البناء، الدم، الأمعاء الغليظة، البلعوم، فضلات.

الهضم عملية لتحويل الطعام إلى مواد قابلة في من أجل استخدامها في أو الحصول على

تبدأ عملية الهضم في بعملية المضغ حيث يكسر الطعام إلى جزيئات أصغر، يلي ذلك البلع عبر ثم حتى يصل الطعام إلى أين يستمر انحلالها و بعدها يمر الغذاء إلى حيث تهضم باقي المواد وتمتص لتنتقل إلى، ثم يمر الغذاء غير المهضوم إلى مشكلا تخرج عبر

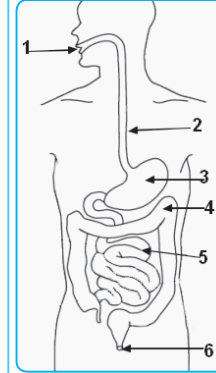
2. تعرف على البيانات المرقمة من (1 إلى 6) في السند 1.

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. | 2. | 3. |
| 4. | 5. | 6. |

3. اكتب صحيح أو خطأ أمام كل عبارة و صحح العبارات الخاطئة.

1. يتعرض اللحم و الخبز للتفحم بعملية الحرق لأنهما يحتويان على مواد معدنية.
2. تحتوي المركبات العضوية على ذرات الكربون.
3. يعتبر ثاني أكسيد الكربون CO_2 مادة عضوية لاحتوائه على عنصر الكربون.
4. لا يتفحم الماء والأملاح المعدنية لأنها من أصل معدني.

السند 1



أدمج موارد المعرفية

الوضعية 1 (8 نقاط)

المراهقة فترة هامة من حياة المراهق ، تكون فيها الاحتياجات الغذائية الطاقوية كبيرة جداً، حيث يكون الشباب في هذه الفترة أكثر ميولاً لتناول خارج منازلهم أغذية خفيفة.

الشيء الذي يدفعهم إلى استهلاك معتبر لأغذية مثل حلويات متنوعة إضافة إلى مشروبات غازية.

يقدم الجدول القيمة الطاقوية لهذه الأغذية.



كوب مشروب غازي الكوكاكولا	مايونيز	قطعة كيك بالشوكولا	الخبز الابيض	لحم مفروم	بطاطا مقلية	قطعة بيتزا	الغذاء
140 Kcal	322 Kcal	352 Kcal	290 Kcal	144 Kcal	316 kcal	264 kcal	القيمة الطاقوية في 100g

1. احسب القيمة الطاقوية لوجبة الغذاء إذا تناول المراهق (4 قطع بيتزا باللحم المفروم + كوبين مشروب غازي وقطعتين من كيك بالشوكولا)، **ماذا تستنتج** علماً أن القيمة الطاقوية اليومية للمراهق لا تتجاوز 2000 Kcal لبنت عمرها 11 سنة و3000 Kcal للذكر.

2. **ماذا** يصيب هؤلاء الشباب إذا استمروا في تناول هذا النوع من الأغذية ؟

3. **قدم** نصائح لهذه الفئة من الشباب.

الوضعية 2 (8 نقاط)

كان البحارة في القديم، يمضون أشهر عديدة على متن السفن بعيداً عن اليابسة، وحرصاً من كبار ضباط البحرية على عدم هروب بعض أفراد الطاقم كانوا يتجنبون الوقوف بالقرب من اليابسة. فكان أولئك الأفراد شبه محتجزين في السفن لفترة طويلة يقتاتون على المؤن المتوفرة لديهم وهي عبارة عن لحوم معالجة ومملحة وحبوب جافة والمصبرات و بسكويت...

فأصبح الكثير منهم يعانون من اضطرابات خطيرة تعرضهم للموت.

ولفهم حالة هؤلاء البحارين يطلب منك تفسير ذلك.

باستغلالك لمعطيات السياق والسندين 1 و2،

السند 1



1. **سم** المرض ثم فسر سبب انتشاره بكثرة بين البحارة.

2. **قدم** نصيحتين لتفادي الإصابة بهذا المرض.

السند 2



الأعراض التي تظهر على الأشخاص المصابين بهذا المرض بالإضافة إلى: فقر الدم، إرهاق، تقرحات في اللثة.

قائمة الأغذية التي تقينا من هذا المرض