

السنة الدراسية: 2021/2020	الإيقاظ العلمي	المدرسة الابتدائية بالزواوين
المستوى: سنة سادسة 😊	وضعية إدماجية خاصة بالفترة الأولى	المرابي: إلياس عبد النبي ♡

بمناسبة مسابقة في الإيقاظ العلمي للسنوات السادسة من التعليم الابتدائي اقترحت اللجنة هذه الأسئلة:

### 1- أكمل بما يناسب:

- يتكوّن الدّم من الكريّات ..... والكريّات ..... و.....
- وجميعها يسبح في سائل يسمّى .....
- يتكوّن الدّم المتخثر من ..... و.....
- يتكوّن الدّم المترسّب من 3 طبقات: طبقة علوية تحوي سائل يسمّى ..... بنسبة ..... % وطبقة وسطى تضمّ ..... بنسبة أقلّ من ..... % وطبقة سفوية كلّها ..... بنسبة تقدر بـ ..... %.



### 2- أشطب الخطأ في ما يلي:

- الكريّات الحمراء خلايا دموية عديمة النواة.
- الكريّات البيضاء أكثر عددا من الكريّات الحمراء في دم الإنسان السليم.
- الصفائح الدموية تساهم في تجلّط الدّم ممّا يمنع تواصل النزيف.
- للكريّات البيضاء فصائل عديدة تتكوّن كلّها من نواة واحدة فقط.
- يتمثّل دور البلازما في نقل الأغذية التي يتمّ امتصاصها من قبل الدّم في مستوى الأمعاء الدقيقة ونقل الفضلات إلى الكليتين ليتخلّص منها الجسم.

### 3- أصلح الخطأ إن وجد:

- الكريّات البيضاء أكبر عددا وأصغر حجما من الكريّات الحمراء في الدّم.

.....  
- يمثل الطحال مقبرة الكريّات الحمراء.

.....  
- يتخلّص الدّم من ثنائي أكسيد الكربون في مستوى القصيبات الرئوية.

.....  
- تتكوّن كريات الدّم أو الخلايا الدموية في النخاع الشوكي.

.....  
- الدّم يكون سائلا داخل الجسم وخارجه.

.....  
- نقص الحديد يسبّب فقر الدّم.

### 4- أعمّر الجدول بالإفادات التالية:

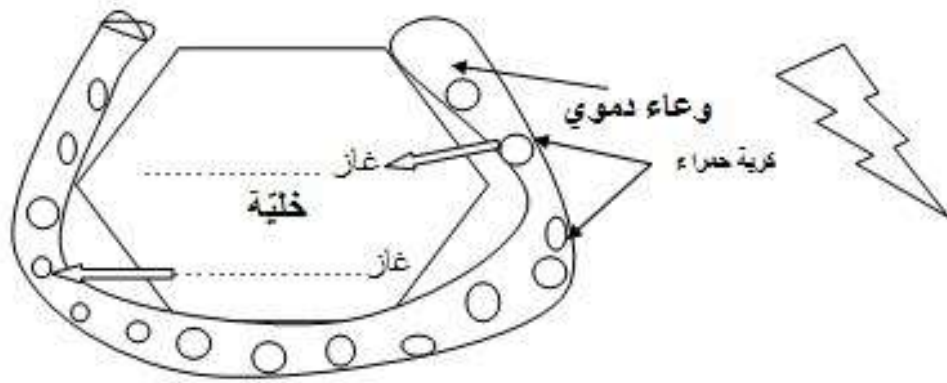
تنقل الغازات التنفسية - تساعد على تخثر الدّم عند حدوث الجروح - تنقل الفضلات الناتجة عن عمل خلايا الجسم إلى الكليتين - تعقل الجراثيم - تنقل الغذاء الممتص من الأمعاء الدقيقة إلى أنحاء الجسم - تدافع عن الجسم.

الكريات البيضاء	الكريات الحمراء	الصفائح الدموية	البلازما
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

### 5- أربط بسهم:

- الدم المتسبب بهواء التسييق أحمر قانيا \*  
الدم المتسبب بهواء الزفير قائم اللون \*  
يأخذ الدم اللون الأحمر \*
- \*لأنه متسبب بتآني أكسيد الكربون.  
\*لأنه متسبب بالأكسجين.  
\*من خضاب الدم: الهيموغلوبين  
\* من البلازما.

6- أكمل الرسم التالي بما يناسب من غازات لتمثيل عملية التبادل الغازي في مستوى الخلية وأكمل:



يزود البلازما الخلية ب..... ويخلصها من.....  
تزود الكرية الحمراء الخلية ب..... وتخلصها من.....

### 7- أكمل بما يناسب مما يلي: النمو - الطاقة - الأمراض - الوقاية

- يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من..... ويوفر له..... ويقيه من.....

- تصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات أغذية..... وأغذية..... وأغذية.....

### 8- أكمل الفراغات بما يناسب مما يلي: الدهنيات - الزلاليات - السكريات - النشويات - الفيتامينات

-..... تساعد الجسم على النمو وتجدد خلاياه وهي متوفرة بكثرة في لحوم الحيوانات والسّمك والبيض والبقول الجافة كالفول والحمص واللّوبيا والجلّبان.

- تزود الجسم بالطاقة وتوجد خصّة بالأرزّ والذرة و القمح والخبز والكسكسي والبرغل والمحمص غيرهم من المعجنات.

- تزود الجسم بالحرارة والطاقة الضرورية وتوجد في العسل والفواكه والطيب.

- تزود الجسم بطاقة حرارية كبيرة وتتوفر بكثرة في الزيوت والزبدة.

- مركبات غذائية وافية توجد بكثرة في الخضار والغلّال.

## 9- أسطر الإجابة الصحيحة:

- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية الوقاية فقط.
- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النمو والبناء وأغذية الطاقة.
- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النمو والبناء وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.
- الوجبة الغذائية المتوازنة تقدر بحسب السنّ والجنس والعمر والنشاط.
- حليب الأم يعتبر وجبة غذائية متوازنة للرضيع.
- يحتاج الطفل إلى وجبة غذائية تقتصر فقط على أغذية الطاقة.
- يحتاج الشيخ إلى وجبة غذائية غنية بأغذية الوقاية.
- يحتاج الملائك إلى أغذية غنية بالدهون والفسويّات والسكريّات.



## 10- أضيف العنصر الغذائي للوجبة الغير متوازنة:

- \* المجموعة 1: خبز - سردين - .....
- \* المجموعة 2: مرق جليان - خبز شعير - .....
- \* المجموعة 3: مرق لوبياء بلحم الدجاج - خبز قمح - إجاصة - .....
- \* المجموعة 4: حلاّم بالخضر - خبز - .....

## 11- أقرأ وأكمل ب السكريّات/الدهنيّات/النشويّات/الزلائيّات/الفيّتامينات/الألاح المعدنيّة

- \* أغذية الطاقة تحتوي على أطعمة تتوفّر فيها .....
- \* أغذية النمو والبناء تحتوي على أطعمة تتوفّر فيها .....
- \* أغذية الوقاية تحتوي على أطعمة تتوفّر فيها .....

## 12- أعمّر فراغات الجدول الأوّل من الاختيارات الموجودة في الجدول الثّلي:

الجدول الأوّل:

الفوائده	مصدره	الفيّتامين والألاح
.....	.....	الفيّتامين " أ "
.....	.....	الفيّتامين " ج "
.....	.....	الكالسيوم

الجدول الثّاني:

المصدر	الفوائده
الخضر الطازجة / القوارص	يتدخل في تركيبه الدم ونموّ الجسم
الحليب / الجبن	يحفظ أنسجة العظام والأسنان
الخضر/ الجزر	يحافظ على سلامة الرّؤية



### 13- أربط بسهم.

يسبب مرض الكساح.
يسبب ضعف البصر وقصر القامة .
يسبب مرض الإسقربوط.

نقص الفيتامين "أ"
نقص الفيتامين "ج"
نقص الفيتامين "د"

14- أتمل الجدول وأوصل تمميره بذكر اسم المرض:

المرض	أعراضه
.....	العجز عن الرؤية ليلاً.
.....	تسوّه الهيكل العظمي / تأخر في نموّ الجسم.
.....	تآكل اللثة ونزفها.

أسأل الله أن يوفقكم في الدنيا والآخرة



المدرسة الابتدائية بالزواوين	إيقاظ علمي	السُداسي الثاني	السنة الدراسية: 2020/2019
المربي: إلياس عبد النبي	وضعية إدماجية خاصة بالفترة الأولى، الإصلاح	المستوى: سنة سادسة	😊

بمناسبة مسابقة في الإيقاظ العلمي للسنوات السادسة من التعليم الابتدائي اقترحت اللجنة هذه الأسئلة:

1- أكمل بما يناسب:

- يتكوّن الدّم من الكريّات الحمراء والكريّات البيضاء والصّفائح الدمويّة وجميعها يسبح في سائل يسمّى البلازما.

- يتكوّن الدّم المتخثر من علقة ومصل.

- يتكوّن الدّم المترسّب من 3 طبقات: طبقة علويّة تحوي سائل يسمّى البلازما بنسبة 55 % وطبقة وسطى تضمّ الكريّات البيضاء والصّفائح الدمويّة بنسبة أقلّ من 1 % وطبقة سفليّة كلّها كريّات حمراء بنسبة تقدر بـ 45 %.

2- أشطب الخطأ في ما يلي:

- الكريّات الحمراء خلايا دمويّة عديمة النواة.

- الكريّات البيضاء أكثر عددا من الكريّات الحمراء في دم الإنسان السليم.

- الصّفائح الدمويّة تساهم في تجلّط الدّم ممّا يمنع تواصل النزيف.

- للكريّات البيضاء فصائل عديدة تتكوّن كلّها من نواة واحدة فقط.

- يتمثل دور البلازما في نقل الأغذية التي يتمّ امتصاصها من قبل الدّم في مستوى الأمعاء الدقيقة ونقل الفضلات إلى الكليتين ليُنخّص منها الجسم.

3- أصلح الخطأ إن وجد:

- الكريّات البيضاء أكبر عددا وأصغر حجما من الكريّات الحمراء في الدّم.

- الكريّات الحمراء أكبر عددا وأصغر حجما من الكريّات البيضاء في الدّم.

- يمثل الطحال مقبرة الكريّات الحمراء.

- يتخلّص الدّم من ثاني أكسيد الكربون في مستوى القصيبات الرئويّة.

- يتخلّص الدّم من ثاني أكسيد الكربون في مستوى الحويصلات الرئويّة.

- تتكوّن كريّات الدّم أو الخلايا الدمويّة في النخاع الشوكي.

- تتكوّن كريّات الدّم أو الخلايا الدمويّة في النخاع العظمي.

- الدّم يكون سائلا داخل الجسم وخارجه.

- الدّم يكون سائلا داخل الجسم فقط.

- نقص الحديد يسبّب فقر الدّم.

4- أعمّر الجدول بالإفادات التالية:

تنقل الغازات التنفسيّة - تساعد على تخثر الدّم عند حدوث الجروح - تنقل الفضلات الناتجة عن عمل خلايا

الجسم إلى الكليتين - تقتل الجراثيم - تنقل الغذاء الممتص من الأمعاء الدقيقة إلى أنحاء الجسم - تدافع عن

الجسم.



الكريات البيضاء	الكريات الحمراء	الصّفايح الدموية	البلازما
<تنقل الجراثيم.&br/><تدافع عن الجسم.	<تنقل الغازات التنفسية.	<تساعد على تخثر الدّم عند حدوث الجروح.	<تنقل الغذاء الممتص من الأمعاء الدقيقة إلى أنحاء الجسم. <تنقل الفضلات الناتجة عن عمل خلايا الجسم إلى الكليتين.

#### 5- أربط بسهم:

- الدّم المشبع بهواء الشهيق أحمر قانيا \* لأنه مشبع بتاني أكسيد الكربون.  
 الدّم المشبع بهواء الزفير قاتم اللون \* لأنه مشبع بالأكسجين.  
 يأخذ الدّم اللون الأحمر \* من خضاب الدّم: الهيموغلوبين \* من البلازما.

6- أكمل الرسم التالي بما يناسب من غازات لتمثيل عملية التبادل الغازي في مستوى الخلية وأكمل:



يزوّد البلازما الخلية بالأغذية ويخلصها من الفضلات.

تزوّد الكرية الحمراء الخلية بالأكسجين وتخلصها من تاني أكسيد الكربون.

7- أكمل بما يناسب ممّا يلي: النمو - الطاقة - الأمراض - الوقاية

- يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من النمو ويوفّر له الطاقة وبقيه من الأمراض.

- تصنّف الأغذية إلى ثلاث مجموعات أغذية الطاقة وأغذية النمو وأغذية الوقاية.

8- أكمل الفراغات بما يناسب ممّا يلي: الدهنيات - الزلاليات - السكريات - النشويات - الفيتامينات

- الزلاليات تساعد الجسم على النمو وتجدّد خلاياه وهي متوفرة بكثرة في لحوم الحيوانات والسّمك والبيض والبقول الجافة كالقول والحمص واللّوبيا والجلتان.

- النشويات تزوّد الجسم بالطاقة وتوجد خاصّة بالأرزّ والذرة و القمح والخبز والكسكسي والبرغل والمحمّص غيرهم من المعجنات.

- السكريات تزوّد الجسم بالحرارة والطاقة الضرورية وتوجد في العسل والفواكه والحليب.

- الدهنيات تزوّد الجسم بطاقة حرارية كبيرة وتتوفر بكثرة في الزيوت والزبدة.

- الفيتامينات مركّبات غذائية وافية توجد بكثرة في الخضار والغلّال.



## 9- أسطر الإجابة الصحيحة:

- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية الوقاية فقط.
- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النمو والبناء وأغذية الطاقة.
- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النمو والبناء وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.
- الوجبة الغذائية المتوازنة تقدر بحسب السنّ والجنس والعمر والنشاط.
- حليب الأمّ يعتبر وجبة غذائية متوازنة للرّضيع.
- يحتاج الطفل إلى وجبة غذائية تقتصر فقط على أغذية الطاقة.
- يحتاج السّبخ إلى وجبة غذائية غنيّة بأغذية الوقاية.
- يحتاج الملامك إلى أغذية غنيّة بالدهون والنشويّات والسكريّات.



## 10- أضيف العنصر الغذائي للوجبة الغير متوازنة:

- \* المجموعة 1: خبز - سردين - برنقالة - سلطة خضراء.
- \* المجموعة 2: مرق جليان - خبز سعير - لحم - تفاحة - طماطم طازجة.
- \* المجموعة 3: مرق لوبياء بلحم الدجاج - خبز قمح - إجازة - وجبة غذائية متوازنة.
- \* المجموعة 4: حلايم بالخضر - خبز - إجازة - لحم مشوي.

## 11- أقرأ وأكمل ب السكريّات/الدهنيّات/النشويّات/الزلاليّات/الفيتامينات/الألاح المعدنيّة

- \* أغذية الطاقة تحتوي على أطعمة تتوفّر فيها السكريّات والنشويّات والدهنيّات.
- \* أغذية النمو والبناء تحتوي على أطعمة تتوفّر فيها الزلاليّات.
- \* أغذية الوقاية تحتوي على أطعمة تتوفّر فيها الفيتامينات والألاح المعدنيّة.

## 12- أعمّر فراغات الجدول الأوّل من الاختيارات الموجودة في الجدول الثّلي:

الجدول الأوّل:

المصدر	فوائده	الفيتامين والألاح
الخضر/ الجزر	يحافظ على سلامة الرّؤية.	الفيتامين "أ"
الخضر الطازجة / القوارص	يتدخل في تركيبه الدم ونموّ الجسم.	الفيتامين "ج"
الحليب / الجبن	يحفظ أنسجة العظام والأسنان.	الكالسيوم

الجدول الثّاني:



المصدر	الفوائد
الخضر الطازجة / القوارص	يتدخل في تركيبه الدم ونموّ الجسم.
الحليب / الجبن	يحفظ أنسجة العظام والأسنان.
الخضر/ الجزر	يحافظ على سلامة الرّؤية.

### 13- أربط بسهم.

يسبب مرض الكساح.	نقص الفيتامين "أ"
يسبب ضعف البصر وقصر القامة.	نقص الفيتامين "ج"
يسبب مرض الإسقربوط.	نقص الفيتامين "د"

14- أتمل الجدول وأوصل تسميره بذكر اسم المرض:

أعراضه	المرض
العجز عن الرؤية ليلاً.	العشى الليلي
تسوّه الهيكل العظمي / تأخر في نموّ الجسم.	الكساح
تآكل اللثة ونزفها.	مرض الإسقربوط

أسأل الله أن يوفقكم في الدنيا والآخرة

