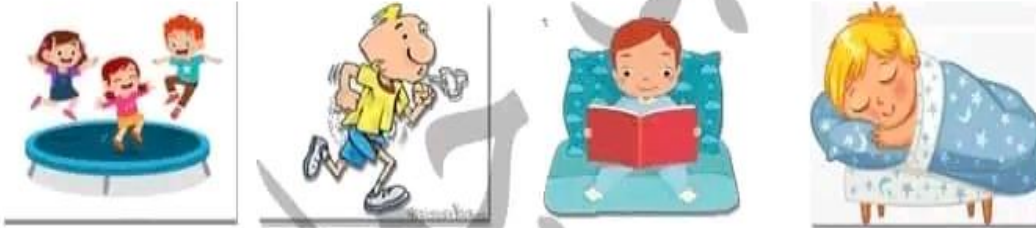


السنة الثالثة	مجال : العلوم المادة : علم أحياء	الفترة الثالثة
	التنفس	

أقرأ و أكمل:

عملية التنفس تُمكن من الهواء إلى الجسم
و هي تتكون من و
خلال عملية الشهيق يدخل الهواء إلى
وخلال عملية يخرج الهواء من الرئتين.

أأمل و أكمل بـ: "تنفس عادي" / "تنفس سريع"



أصلح الخطأ:

يستطيع الإنسان العيش دون تنفس يوماً كاملاً.

خَرَجَ يَاسِينُ لِلْعِبِ فِي الْحَدِيقَةِ وَلَمَّا أَحَسَّ بِالتَّعَبِ دَخَلَ الْغُرْفَةَ
لِيَسْتَرِيحَ قَلِيلًا رَأَتْهُ رَأِيَّةٌ فَسَأَلَتْهُ: لِمَاذَا تَتَنَفَّسُ بِسُرْعَةٍ يَا
يَاسِينُ؟

أَصَافَتْ رَأِيَّةُ أَنَا عِنْدَمَا أَنَامُ أَتَوَقَّفُ عَنِ التَّنَفُّسِ. مَا رَأَيْتُكَ؟

يَتَنَفَّسُ الْإِنْسَانُ **بِاسْتَهْزَاءٍ**.

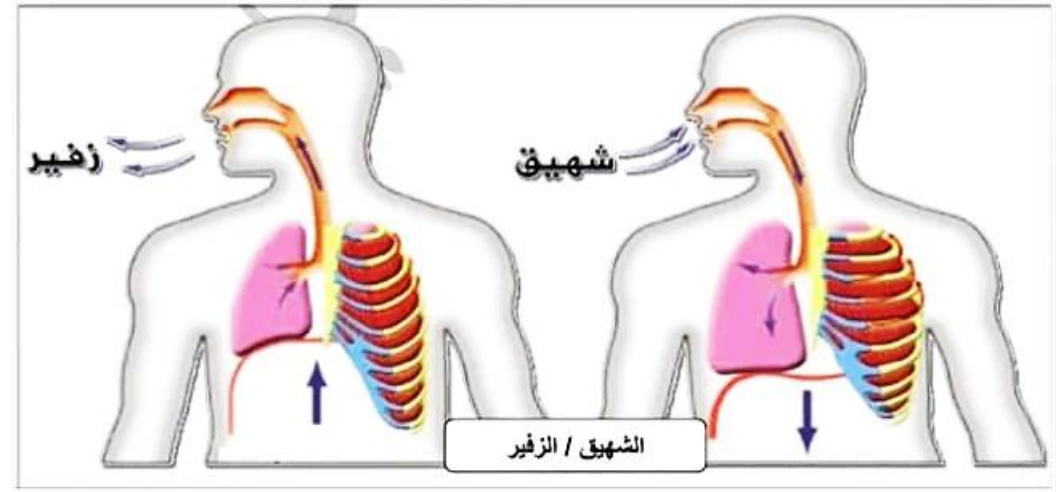
* يَتَنَفَّسُ الْإِنْسَانُ لِيُزَوِّدَ جِسْمَهُ

و يُخَلِّصَهُ مِنْ

* تَتَكُونُ الْحَرَكَاتُ التَّنَفُّسِيَّةُ مِنْ عَمَلِيَّتَيْنِ:

1/ الشهيق:

2/ الزفير:



الفترة الثالثة	مجال : العلوم	
	المادة : فيزياء	
الطاقة		

يوم الجمعة خرج الأطفال إلى الحديقة للعب كرة القدم . هاهو



ياسين يركل الكرة ويسجل هدفاً.

سلط ياسين على الكرة.....

ف.....و.....

في المساء هبت رياح قوية وتناثرت الأوراق في الحديقة فرجع

الأطفال إلى البيت.

سلطت الرياح..... فتناثرت الأوراق.

لما عاد ياسين إلى البيت وجد أخته اسراء تلعب

بالصلصال فكانت به عدة أشكال.

سلطت اسراء على الصلصال

ف.....

تحريك الأجسام وتغيير شكلها يحتاج إلى

القوة هي كل عامل يتسبب في تحريك جسم أو تغيير

اتجاهه.

يشغل التلغاز ب.....وهي موجودة في

مند بداية الحياة وتحصل عليها من الطبيعة من

الفترة الثالثة	مجال : العلوم	
	المادة : علم أحياء	
التنفس		

شاركت في مباراة كرة القدم لاحظت أثناءها أن حركة التنفس.....

كنت خلالها أستنشق الهواء من و أزفره من



استنتج:

تقلص الرئتان في حركة..... / تتمدد الرئتان في حركة.....

أثناء يتسع القفص الصدري / أثناء..... يضيق القفص الصدري

أكتب : أوافق أو لا أوافق

تهوية الغرفة مفيدة لعملية التنفس:.....

تغطية الوجه أثناء النوم مفيد للتنفس:.....

ممارسة الرياضة مفيد للجهاز التنفسي:.....

استطيع البقاء تحت الماء مدة طويلة:.....

أدخل الهواء من فمي و أخرجهُ من أنفي:.....

أجلس بجانب شخص يدخن:.....

أجول في الحديقة و أستنشق هواءً نقيًا:.....

التغذية

التمرين 1:

أشطب الأغذية الدخيلة في كل مجموعة



التمرين 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكوّن أما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

.....

التمرين 3:

أكمل تكمير الفراغات

الحليب – الفيتامينات – بناء – وقايتِه – الغلال – الطّاقة – المُعجّنات –
الخضر – البقول الجافّة – 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 أمّا الكهل و العامل فهم بحاجة إلى
أغذية الطّاقة التي توجد بالخصوص في
أمّا الطّفل فهو بحاجة لغذاء يُنمّي جسمه و تُسمّى أغذية
مثل و

التمرين 2:

أصنّف في الجدول

خبزٌ _ عدس _ كسكسي _ بَسِيَسَة _ ياغورت _ مرتّى إخص _ بيض
_ قَشْدَة _ طماطم _ خس _ رُبْدَة _ جبن _ زيت زيتون _ سمك مشويّ _
برتقال _ عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية

التنفس

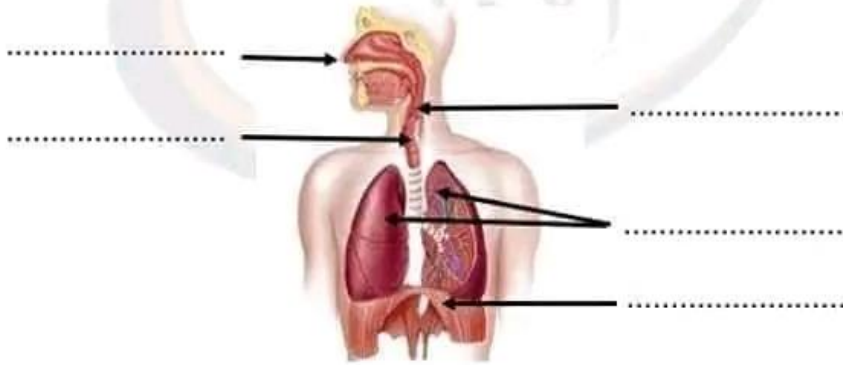
التمرين 1:

أضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة

- ☐ يحتاج الإنسان إلى الأكسجين بينما يتخلص من ثاني أكسيد الكربون
- ☐ عند الزفير يدخل الهواء غنيًا بالأكسجين
- ☐ يرتفع الصدر عند الشهيق
- ☐ عملية التبادل الغازي هي دخول الهواء الغني بالأكسجين و خروجه محملاً ب ثاني أكسيد الكربون

التمرين 2:

أنامل الصورة و أكمل تسمية الفراغات



عنوان الصورة:

لنكون 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:

أكون وجبة فطور صباح متوازنة

.....

.....

أكون وجبة عشاء متوازنة

.....

.....

المعلم: أيمن بنفرج	تقديم مكتسبات التلاميذ في نهاية الفترة الثانية في مادة الإيقاظ العلمي	دائرة غنوش للغة العربية المدرسة الابتدائية غنوش الجديدة السنة الدراسية 2021-2020 السنة: الثالثة
الإسم:		
اللقب:		

السند 1 شاهد عبد الحفيظ برنامجا وثائقيا عن أنواع الطاقة فتولدت في ذهنه عدة أسئلة

التعليمة الأولى انكر نوع الطاقة في كل صورة



مع 2

☐
☐
☐

ذكر في البرنامج ان مصادر الطاقة الطبيعية يمكن ان تنتج طاقات أخرى

التعليمة الثانية اختار الشمس الملائم و اضع امامه علامة x

رياح ← كهرباء ← مروحة

رياح ← مروحة ← كهرباء

كهرباء ← مروحة ← رياح

التعليمة الثالثة اعلل هذه العبارات في كل مرة

مع

ب2

☐
☐
☐

التمرين 3:

تمثل الصورة إحدى حركات عملية التنفس



ماهي حركة التنفس التي تمثلها الصورة
علل جوابك مستعينا بالصورة

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين 4:

1_ أرسم رنتي الطفل عند عملية الزفير

2_ أرسم مسار الهواء على الصورة
باعتقاد الأسهم

3_ أكمل الفراغات

عند الزفير الهواء و
الصدر



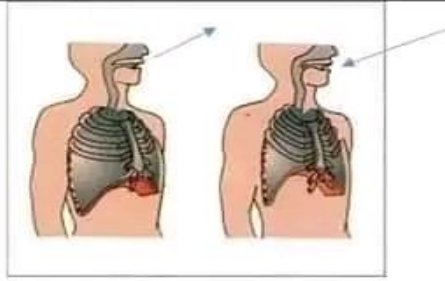
التمرين 5:

أذكر 3 نصائح لحماية الجهاز التنفسي

.....

.....

.....



زفير شهيق

التعليمة 2 اذكر بعض القواعد الصحية لتنفس سليم

-
-
-

جدول المعايير و اسناد الاعداد

معايير الحد الأدنى		معايير التميز	
مع 2 تحليل اجابة		معيار التميز	
مع 2 ب	مع 2 ا	اصلاح خطأ	معايير التميز
مع 1 ب	مع 1 ا	عتبة 2	عتبة 1
تطبيق	ضبط	إعادة	البحث عن
المفهوم	العلاقة بين	تركيب	الخطأ
الملائم للحل	العناصر	وضعية	باعتقاد
	المكونة		العلاقة
	للتوضعية		الرابطة بين
			عناصر
			الوضعية
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2

مع
1ب

☐
☐
☐

تعتبر الطاقة الشمسية طاقة متجددة لانها

.....

يجب فتح النوافذ في الصباح لان.....

العسل غذاء ذو مصدر حيواني لان.....

التعليمة الرابعة اصلح الخطأ في العبارات التالية ان وجد

الطاقات المتجددة مثل البنزين تحافظ على الهواء غير ملوث

.....

المصدر الأساسية للطاقة الكهربائية في تونس هي الشمس

.....

السند الثاني بعدها راجع عبد الحفيظ درس التغذية عند الانسان و الحيوان

اساعده على الإجابة عن هذه التمارين

التعليمة الاولى اصنف الأغذية التالية حسب وظيفتها

العسل - الحليب- الطماطم - البرتقال - الزيت - اللحم

أغذية طاقة	أغذية نمو	أغذية وقاية

مع
2ج

☐
☐
☐

مع
3ا

☐
☐

مع
1ا

☐
☐
☐
☐
☐
☐

مع
3ب

☐
☐
☐

السند 3 راجع عبد الحفيظ بعدها درس التنفس

التعليمة 1 اعيد تركيب هذه الوضعية بالصحيح و ابين اتجاه الهواء