

الوضعية الأولى (06ن):

أيمن تلميذ يدرس في السنة أولى متوسط ، تتكون عائلته من الأب يعمل بناءا عند أحد الخواص والأم الحامل في شهرها السادس والجد متلاحد كبير السن ، تقوم الأم دائمًا بإعداد الوجبات الغذائية ، لكنها تلقى معارضة من طرف أيمن حول عدم تساوي كمية ونوعية الأغذية مع أبيه.

السندات :

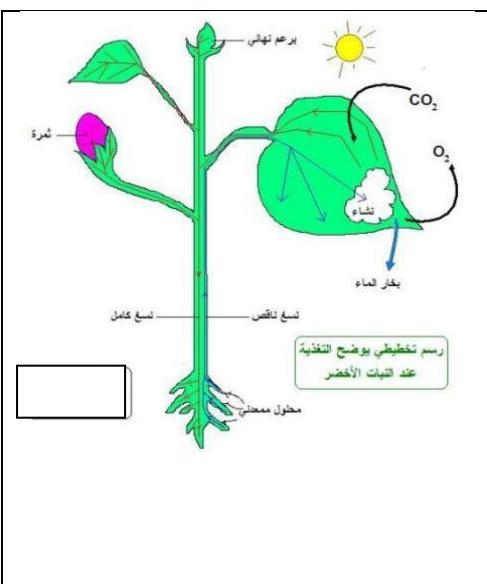
الراتب الغذائي : هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات جسم شخص ما خلال اليوم (24سا).

السند 1

التعليمات :

- 1 - حدد نوع الراتب الغذائي المناسب لكل شخص من أفراد العائلة .
- 2 - أذكر خاصيتين (ميزتين) للراتب الغذائي الصحي .

الوضعية الثانية (06 نقاط):



يقوم النبات الأخضر المعرض للضوء بوظيفة حيوية هامة ، ينتج من خلالها مواد عضوية كالنشاء ، السكريات والبروتينات ... وترافق هذه العملية بطرح غاز ثانوي الأكسجين وبخار الماء . كما هو موضح في الوثيقة المقابلة .

التعليمات :

- 1 - أذكر هذه العملية .
- 2 - ما هي شروط هذه العملية ؟

الوضعية الإدماجية (80ن):

لاحظ طبيب وحدة الكشف والمتابعة المدرسية الحالات الجسمية التالية على ثلات (3) تلاميذ .

اللاميذ	حالة الجسم
سمير	جسم هزيل ، عضلات ضعيفة وقليل النشاط .
عادل	جسم بدين ، صعوبة في الحركة .
أحمد	نشيط وجسمه رشيق .

وقصد التعرّف على أسباب هذه الحالات ، وزّع عليهم استمرارات وطلب منهم ملؤها بعناية ، فكانت النتائج كما هي مبيّنة في الوثيقة التالية .

أحمد	عادل	سمير	
نعم	نعم	نعم	تناول الوجبات الغذائية الرئيسية .
لا	نعم	لا	تناول أغذية بين الوجبات .
نعم	لا	نعم	ممارسة الرياضة .
لا	نعم	لا	الإدمان على استعمال الحاسوب .
متوازنة	كبيرة جدا	ناقصة	كمية الغلوسيدات والدهون المتناولة .
كافية	كافية	ناقصة جدا	كمية البروتينات المتناولة .
الوثيقة : المعلومات المسجلة بعد دراسة استمرارات التلاميذ الثلاثة .			

التعليمات :

- انطلاقا من السياق ، واعتمادا على السنادات المقدمة ومكتسباتك أجب عما يلي .
- 1 - بين ثلات سلوكيات غذائية سمحت لأحمد بالحفاظ على صحة جيدة .
- 2 - فسر الأعراض التي ظهرت عند كل من عادل وسمير .
- 3 - اقترح ثلات سلوكيات صحية تراها مناسبة لتجنب البدانة .