



التمرين الأول :

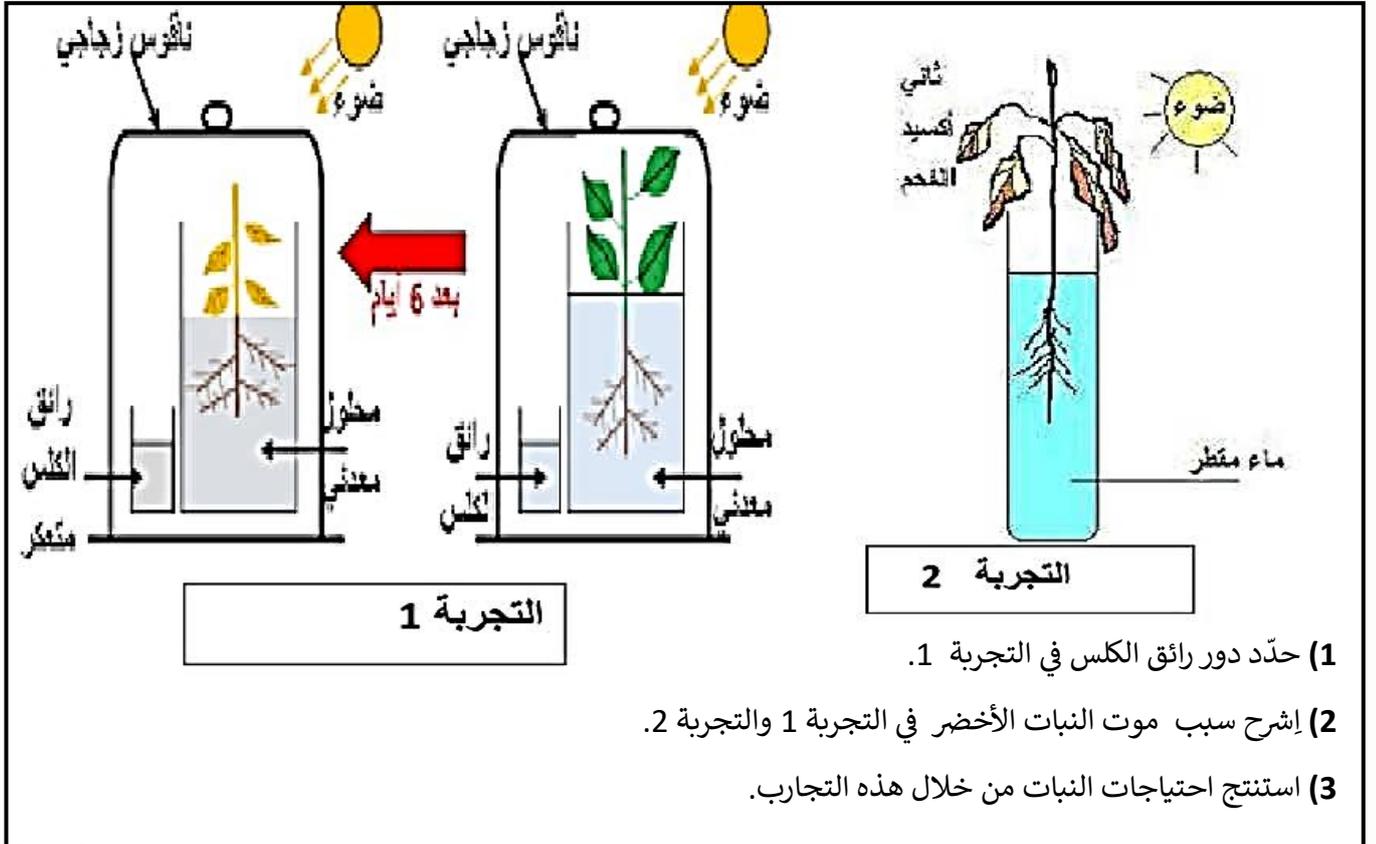
يحتاج الإنسان يوميا كمية من الأغذية لتلبية حاجيات جسمه و التي تختلف من فرد إلى آخر كما توضحه الوثيقة -1- :



- (1) أنسب لكل شخص الراتب الغذائي الموافق له .
- (2) حدّد ثلاثة عوامل تؤدي إلى تغيير الراتب الغذائي .
- (3) أذكر أربعة شروط لتوازن الراتب الغذائي .

التمرين الثاني :

يعتبر النبات الأخضر كائن حي فهو يتغذى مثل الكائنات الحية الحيوانية و لمعرفة غذائها المعدني قمنا بالتجارب التالية .



- (1) حدّد دور رائق الكلس في التجربة 1.
- (2) اشرح سبب موت النبات الأخضر في التجربة 1 والتجربة 2.
- (3) استنتج احتياجات النبات من خلال هذه التجارب.

الوضعية التعليمية :

يعاني " سفيان " ذو 12 سنة من زيادة في الوزن ، سببت له مشاكل صحية عديدة منها :
تشحّم الكبد ، التهاب المفاصل ، ارتفاع ضغط الدّم ، ضيق الأوعية الدموية ، و مشاكل في القلب .

السندات :

السند 1 : نوع الأغذية المستهلكة من طرف سفيان / السند 2 : النّشاط البدني لسفيان

السند 3 : تتراكم مادّة الكوليسترول داخل الأوعية الدّموية فيضيق قطرها و قد تنسدّ ، فتزيد من احتمال الإصابة بسكتة قلبية أو دماغية .



التّعليمات : اعتمادا على السّياق و السّندات و مكتسبات القلبية ، أجب عمّا يلي :

- 1) حدّد العوامل الّتي أدّت إلى السّمنة عند سفيان .
- 2) أ- ما هي المشاكل الصحيّة الّتي يعاني منها سفيان ؟
ب- فسّر سبب ضيقّ الأوعية الدّموية عند سفيان .
- 3) اقترح حلّين لتفادي السّمنة .