

وَضْعِيَّاتُ إِدْمَاجِيَّةٍ مُقْتَرَحَةٌ لاختبارات الفصل الأول (علوم طبيعية)

السنة أولى متوسط



١. الوضعية الإدماجية الأولى (08 نقاط)

سليم و أمينة زوجان يعملان بدوام كامل، ومما تسبب في إهمالهما تغذية ابنيهما؛ أحمد ومريم، فأدى ذلك إلى إصابة الأبناء بأعراض مرضية ناتجة عن سوء التغذية. لاحظ السندات التالية لتشخيص حالتها المرضية:

تعتبر اللحوم والبيض من الأغذية الغنية بالبروتينات الحيوانية. السّمك والملح اليودي من أكثر الأغذية التي تحتوي على عنصر اليود.		
السند 03	السند 02: صورة لمرض أحمد (انتفاخ البطن)	السند 01: انتفاخ في ربة مريم.

الأسئلة:

1. تعرّف على الأعراض التي يعاني منها أحمد ومريم.
2. حدّد سبب الإصابة بكل مرض من هذه الأمراض.
3. اقترح ثلاث (3) نصائح لتفادي أمراض سوء التغذية.

٢. الوضعية الإدماجية الثانية (08 نقاط)

يعاني العديد من الأشخاص، خاصة الأطفال، من عدة أمراض ناتجة عن سوء التغذية. لاحظ السندات التالية لتشخيص الحالات المرضية:

	السند 03: الصورة تبين طفلاً انتفخ بطنه بسبب سوء التغذية		السند 02: صورة لأمين، يتناول غذاء من الشارع، فأصيب بتسمم.		السند 01: انتفاخ في ربة الطفل سعيد.
--	---	--	---	--	-------------------------------------

الأسئلة:

1. تعرّف على الأعراض التي يعاني منها الأشخاص الثلاثة مع ذكر اسم كل مرض.
2. أعط كيفية التخلص والعلاج من كل مرض.
3. استنتج سبب الإصابة وقدم نصائح لتفادي مثل هذه الأمراض.

حَلُّ الْوَضْعِيَّاتِ الْإِدْمَاجِيَّةِ الْمُقْتَرَحَةِ لِاخْتِبَارَاتِ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ (عُلُومٌ طَبِيعِيَّةٌ)

١. الْوَضْعِيَّةُ الْإِدْمَاجِيَّةُ الْأُولَى

1 نَعْرِفُ الْأَعْرَاضَ وَالْأَمْرَاضَ:

- يُعَانِي أَحْمَدُ مِنْ انْتِفَاحٍ فِي الْبَطْنِ وَنُحُولِ الْجِسْمِ، وَهَذَا نَاتِجٌ عَنْ مَرَضٍ سُوءِ التَّغْذِيَةِ الْمُسَمَّى (كَوَاشِيُورْكَور).
- تُعَانِي مَرْيَمُ مِنْ انْتِفَاحٍ فِي الرِّقْبَةِ، وَهَذَا نَاتِجٌ عَنْ تَضَخُّمِ الْغُدَّةِ الدَّرْقِيَّةِ بِسَبَبِ نَقْصِ عُنْصَرِ الْيُودِ.

2 أَسْبَابُ الْإِلْصَابَةِ:

- سَبَبُ مَرَضِ أَحْمَدَ: نَقْصُ تَنَاوُلِ الْبَرُوتِينَاتِ الْحَيَوَانِيَّةِ (اللُّحُومُ، الْبَيْضُ، الْحَلِيبُ).
- سَبَبُ مَرَضِ مَرْيَمَ: نَقْصُ عُنْصَرِ الْيُودِ فِي التَّغْذِيَةِ (عَدَمُ تَنَاوُلِ السَّمَكِ وَالْمِلْحِ الْيُودِيِّ).

3 نَصَائِحُ لِتَقَادِي سُوءِ التَّغْذِيَةِ:

1. تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَنَوِّعٍ وَمُتَرَنٍّ يَحْتَوِي عَلَى الْبَرُوتِينَاتِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ.
2. اسْتِعْمَالُ الْمِلْحِ الْمَدْعَمِ بِالْيُودِ.
3. تَجَنُّبُ إِهْمَالِ الْوُجِبَاتِ الرَّئِيسِيَّةِ وَالْاعْتِمَادِ عَلَى أَطْعَمَةٍ فَقِيرَةٍ بِالْقِيَمَةِ الْغِذَائِيَّةِ.

٢. الْوَضْعِيَّةُ الْإِدْمَاجِيَّةُ الثَّانِيَّةُ

1 نَعْرِفُ الْأَعْرَاضَ وَالْأَمْرَاضَ:

- الْطِفْلُ سَعِيدٌ: يُعَانِي مِنْ انْتِفَاحٍ فِي الرِّقْبَةِ (مَرَضُ تَضَخُّمِ الْغُدَّةِ الدَّرْقِيَّةِ) نَاتِجٌ عَنْ نَقْصِ الْيُودِ.
- أَمِينٌ: يُعَانِي مِنْ تَسَمُّمٍ غِذَائِيٍّ بِسَبَبِ تَنَاوُلِ أَطْعَمَةٍ فَاسِدَةٍ مِنَ الشَّارِعِ.
- الْطِفْلُ الثَّلَاثُ: يُعَانِي مِنْ انْتِفَاحِ الْبَطْنِ وَنُحُولِ الْجِسْمِ، وَهُوَ مَرَضُ كَوَاشِيُورْكَور.

2 كَيْفِيَّةُ التَّخْلُصِ وَالْعِلَاجِ:

- تَضَخُّمُ الْغُدَّةِ الدَّرْقِيَّةِ: تَنَاوُلُ أَغْذِيَةٍ غَنِيَّةٍ بِالْيُودِ (السَّمَكُ، الْمِلْحُ الْيُودِيُّ).
- التَّسَمُّمُ الْغِذَائِيُّ: تَجَنُّبُ تَنَاوُلِ أَطْعَمَةٍ مَكْشُوفَةٍ، وَالْاسْتِعَانَةُ بِالطَّبِيبِ وَشُرْبُ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ.
- مَرَضُ كَوَاشِيُورْكَور: تَنَاوُلُ أَغْذِيَةٍ غَنِيَّةٍ بِالْبَرُوتِينَاتِ (لُّحُومٌ، بَيْضٌ، حَلِيبٌ).

3 اسْتِنْتَاجُ السَّبَبِ وَالنَّصَائِحُ:

- السَّبَبُ الرَّئِيسِيُّ: سُوءُ التَّغْذِيَةِ وَعَدَمُ التَّوَازُنِ فِي النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ.
- النَّصَائِحُ:

1. تَنَاوُلُ غِذَاءٍ صِحِّيٍّ وَمُتَنَوِّعٍ.
2. تَأْكِيدُ نِظَافَةِ الْأَطْعَمَةِ وَتَجَنُّبُ غِذَاءِ الشَّارِعِ.
3. تَوْعِيَةُ الْأُسَرِ بِأَهْمِيَّةِ الْغِذَاءِ الْمُتَرَنِّ فِي نُمُوِّ الْأَطْفَالِ.

وَضَعِيَّاتُ إِدْمَاجِيَّةٍ مُقْتَرَحَةٌ لاختباراتِ الفصلِ الأول (عُلُوم طَبِيعِيَّة)

السنة أولى مُتَوَسِّط



III. اَلْوَضْعِيَّةُ اَلْإِدْمَاجِيَّةُ اَلثَّالِثَةُ (08 نَقَاط)

لَا حَظَ طَبِيبٌ وَحْدَهُ اَلْكَشْفُ وَاَلْمُتَابَعَةُ اَلْمُدْرَسِيَّةِ اَلْحَالَاتِ اَلْجِسْمِيَّةِ اَلتَّالِيَةِ لِثَلَاثَةِ تَلَامِيذٍ:

- سَمِيرٌ: جِسْمُهُ هَزِيلٌ وَعَضَلَاتُهُ ضَعِيفَةٌ.
- إِيَادٌ: جِسْمُهُ بَدِينٌ وَيُبْدِي صُعُوبَةً فِي اَلْحَرَكَةِ.
- أَحْمَدُ: نَشِيطٌ وَجِسْمُهُ رَشِيقٌ.

وَقَصَدَ اَلطَّبِيبُ اَلْوُقُوفَ عَلَى أَسْبَابِ هَذِهِ اَلْحَالَاتِ، فَوَزَعَ عَلَيْهِمُ اسْتِمَارَاتٍ، وَطَلَبَ مِنْهُمْ مَلَأَهَا بِعِنَايَةٍ، فَكَانَتْ اَلنَتَائِجُ كَمَا هِيَ مُبَيَّنَةٌ فِي اَلْوَثِيقَةِ:

العناصر	سَمِير	إِيَاد	أَحْمَد
تَنَاوُلُ اَلْوَجَبَاتِ اَلْغِذَائِيَّةِ اَلرَّئِيسِيَّةِ	نَعَمْ	نَعَمْ	نَعَمْ
تَنَاوُلُ أَغْذِيَّةٍ بَيْنَ اَلْوَجَبَاتِ	لَا	نَعَمْ	لَا
مُمَارَسَةُ اَلرِّيَاضَةِ	نَعَمْ	لَا	نَعَمْ
اَلْإِفْرَاطُ فِي اسْتِعْمَالِ اَلْحَاسُوبِ	لَا	نَعَمْ	لَا
كَمِّيَّةُ اَلسُّكَّرِيَّاتِ وَاَلدَّهُونِ اَلْمُتَنَاوَلَةِ	نَاقِصَةٌ	كَبِيرَةٌ جَدًّا	مُتَوَازِنَةٌ
كَمِّيَّةُ اَلْبُرُوتِينَاتِ اَلْمُتَنَاوَلَةِ	نَاقِصَةٌ جَدًّا	كَافِيَةٌ	كَافِيَةٌ
اَلْمَعْلُومَاتُ اَلْمُسَجَّلَةُ بَعْدَ دِرَاسَةِ مَحَاوِيِ اَلْاسْتِمَارَاتِ لِلتَلَامِيذِ اَلثَّلَاثَةِ.			

اَلْأَسْئَلَةُ:

- 1 بَيْنَ ثَلَاثِ سُلُوكَاتٍ غِذَائِيَّةٍ سَمَحْتَ لِأَحْمَدَ بِاَلْحِفَافِ عَلَى صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.
- 2 فَسِّرِ اَلْأَعْرَاضَ اَلَّتِي تَعَانَى عِنْدَ كُلِّ مِنْ سَمِيرٍ وَعَادِلٍ.
- 3 اقْتَرِحْ ثَلَاثَ سُلُوكَاتٍ سَوِيَّةٍ تَلَائِمُ كُلِّ تَلْمِيذٍ لِتَجَنُّبِ اَلْمَشَاكِلِ اَلصَّحِّيَّةِ.



حلّ الوضعيّات الإدماجية المقترحة لاختبارات الفصل الأول (علوم طبيعية)

III. الوضعية الإدماجية الثالثة (08 نقاط)

1 سلوكيات غذائية سمحت لأحمد بالحفاظ على صحة جيدة

السلوك	الأثر الإيجابي
تناول الوجبات الرئيسية بانتظام	يُمِدّ الجسم بالطاقة والعناصر الضرورية.
عدم تناول أغذية بين الوجبات	يساعد على تجنب السمنة ويحافظ على الوزن المناسب.
تناول غذاء متوازن في السكريات والدهون والبروتينات	يساعد على نمو سليم ويحافظ على النشاط والحيوية.

2 تفسير الأعراض عند كل من سمير وإياد

التلميذ	العرض	السبب
سمير	جسم هزيل وعضلات ضعيفة	نقص البروتينات والدهون والسكريات.
إياد	سمنة وصعوبة في الحركة	إفراط في تناول الدهون والسكريات مع قلة النشاط الرياضي.

3 سلوكيات سوية مقترحة لتجنب المشاكل الصحية

التلميذ	السلوكيات المقترحة
سمير	◆ تناول أطعمة غنية بالبروتينات (اللحم، البيض، الحليب، البقوليات). ◆ إضافة كميات معتدلة من الدهون والسكريات. ◆ الاستمرار في ممارسة الرياضة لتقوية العضلات.
إياد	◆ تقليل تناول السكريات والدهون. ◆ مواظبة على الرياضة (المشي، الجري، السباحة). ◆ تخفيف الجلوس أمام الحاسوب.
أحمد	◆ تقليل تناول السكريات والدهون. ◆ مواظبة على الرياضة (المشي، الجري، السباحة). ◆ تخفيف الجلوس أمام الحاسوب.

■ استنتاج:

إنّ الاتّباع لنظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام، مع تجنب العادات الضارة، يساعد على الحفاظ على جسم سليم وصحة جيدة 🍌.