

تَصْحِيحُ إِخْتِبَارِ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ

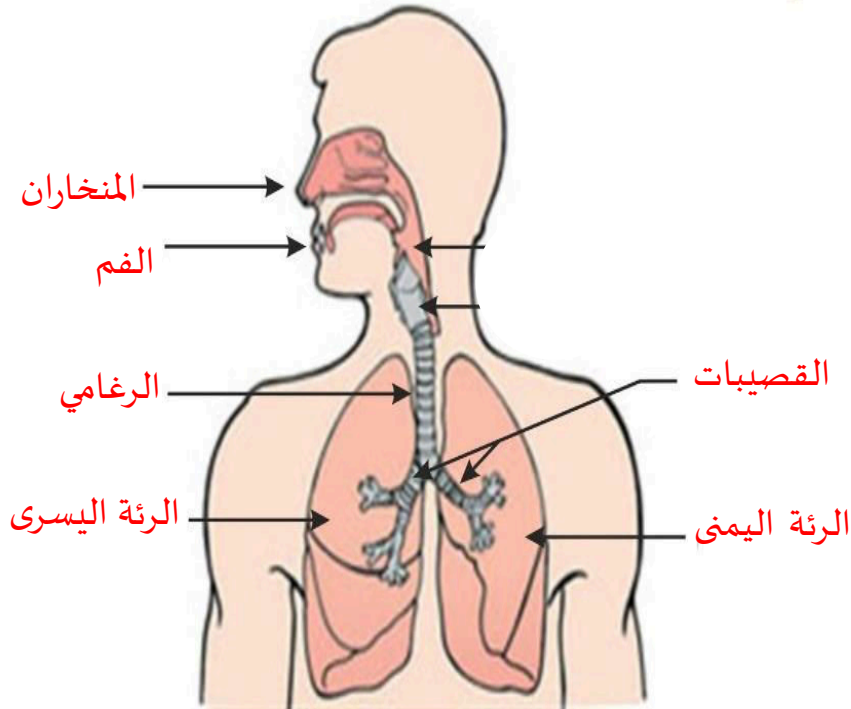
التَّمرين الأول:

عند وقت الغداء جلست إلى مائدة الأكل، ومن شدة الجوع بدأت تُسرِّع في الأكل وتبتلع دون مضغ فأوقفتك أمك وذكَّرتك بالقواعد الصحية الغذائية التي يجب أن تطبقها أكتيها.

- 1 تناول أغذية صحية في أوقات محددة وعدم الشراهة في الأكل.
- 2 المضغ الجيد لتسهيل عملية الهضم.
- 3 الاعتناء بنظافتي بغسل اليدين قبل وبعد الأكل وغسل أسناني بعد كل وجبة.
- 4 تفادي الأكل بين الوجبات
- 5 أنام جيدا وأمارس الرياضة

التَّمرين الثاني:

لاحظ الرسم الآتي وضع أسماء الأعضاء المسؤولة عن عملية التنفس.



التمرين الثالث:

لخص عملية الهضم والتنفس وعلاقتها بدوران الدم مستعينا بالمفردات الآتية:

الأكسجين - الغذاء - الشهيق - القلب - العضلات - المهضومة - الزفير - المعى الدقيق - الدم

يضخ القلب الدم إلى كل أعضاء الجسم ليزودها **بالغذاء** ويخلصها من **الفضلات** فبعد انتهاء عملية الهضم

تُنقل الأغذية **المهضومة** من **المعى الدقيق** إلى **الدم** أما الأغذية غير المهضومة فتُطرح.

يدخل هواء **الشهيق** الغني **بالأكسجين** إلى الرئة فيغير تركيبه ويُنقل إلى الدم بينما يُنقل غاز الفحم من الدم

إلى هواء **الزفير** الذي يطرح.

