سكولار Scolaire.tn · موضوع للتدرّب من إعدادنا، ليس امتحانًا رسميًا	**سلسلة تمارين: حفظ صحّة الجهاز الهضمي** السنة التاسعة من التعليم الأساسي
	المادّة: **علوم الحياة والأرض** مع الإصلاح في الصفحات الأخيرة
	الاسم واللقب: ..... القسم: .....

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

المستوى 1

أقرأ كلّ جملة، ثمّ أحدّد هل هي صحيحة أم خاطئة.

1) كثرة الأكل بين الوجبات لا تؤثّر في الأسنان.

☐ صحيح ☐ خطأ

2) يظهر الألم الحادّ عندما يبلغ التسوّس اللبّ.

☐ صحيح ☐ خطأ

3) سلسلة التبريد تبطئ تكاثر الجراثيم في الأغذية.

☐ صحيح ☐ خطأ

4) الفليور يقوّي المينا.

☐ صحيح ☐ خطأ

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

المستوى 1

أختار الكلمة التي تكمل كلّ جملة (مكان النقاط ...).

1) يُستحسن زيارة طبيب الأسنان كلّ ... أشهر.

☐ 48 ☐ 6 ☐ 36

2) تحفظ الثلاجة الأغذية بين 0 و... °C.

☐ 4 ☐ 25 ☐ 37

3) الطبقة الخارجية الصلبة للسنّ هي ... .

☐ العاج ☐ المينا ☐ اللبّ

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

المستوى 2

أختار الإجابة الصحيحة.

1) أعراض التسمّم الغذائي الشائعة:

☐ قيء وإسهال وآلام بطن ☐ حكّة في العين ☐ سعال وعطس

2) أفضل وقت لتنظيف الأسنان:

☐ مرّة في الشهر ☐ قبل الأكل فقط ☐ بعد الأكل وقبل النوم

3) عادة تحمي الجهاز الهضمي:

☐ الأكل في هدوء والمضغ الجيّد ☐ الأكل بسرعة واقفًا ☐ تخطّي الوجبات

التمرين 4: أصنّف

المستوى 2

أصنّف السلوكات.

1) ترك الحليب خارج الثلاجة صيفًا

☐ سلوك يحمي الجهاز الهضمي ☐ سلوك يضرّ به

2) تنظيف الأسنان قبل النوم

☐ سلوك يحمي الجهاز الهضمي ☐ سلوك يضرّ به

3) استهلاك معلّب منتفخ

☐ سلوك يحمي الجهاز الهضمي ☐ سلوك يضرّ به

4) غسل الغلال قبل أكلها

☐ سلوك يحمي الجهاز الهضمي ☐ سلوك يضرّ به

5) احترام تاريخ الصلوحية

☐ سلوك يحمي الجهاز الهضمي ☐ سلوك يضرّ به

التمرين 5: وضعية مشكل 1

المستوى 3

معلّبات

وجدت أمّ في مطبخها علبتين من الطماطم: الأولى عادية، والثانية غطاؤها منتفخ ويُصدر صوتًا عند الضغط.

1) التصرّف الصحيح:

☐ طهيها مدّة أطول ☐ تذوّقها للتأكّد ☐ رمي العلبة المنتفخة دون تذوّقها

2) سبب الانتفاخ:

☐ غازات ناتجة عن نشاط جراثيم ☐ برودة المطبخ ☐ كثرة الملح

التمرين 6: وضعية مشكل 2

المستوى 3

إمساك

تلميذ يأكل خبزًا أبيض ولحمًا وحلويات ونادرًا ما يأكل الخضر والغلال ويشرب قليلًا من الماء. يعاني من الإمساك.

1) ما ينقص غذاءه:

☐ الألياف والماء ☐ البروتيدات ☐ السكّريات

2) نصيحة:

☐ تخطّي فطور الصباح ☐ إضافة خضر وغلال وخبز كامل وشرب الماء ☐ زيادة الحلويات

الإصلاح: حفظ صحّة الجهاز الهضمي

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. كثرة الأكل بين الوجبات لا تؤثّر في الأسنان. ← خاطئة. تطيل فترات الحموضة.
2. يظهر الألم الحادّ عندما يبلغ التسوّس اللبّ. ← صحيحة. يحتوي اللبّ على أعصاب.
3. سلسلة التبريد تبطئ تكاثر الجراثيم في الأغذية. ← صحيحة. البرد يبطئ تكاثرها.
4. الفليور يقوّي المينا. ← صحيحة. لذلك يُضاف إلى المعجون.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. يُستحسن زيارة طبيب الأسنان كلّ **6** أشهر.
2. تحفظ الثلاجة الأغذية بين 0 و**4** °C.
3. الطبقة الخارجية الصلبة للسنّ هي **المينا** .

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. أعراض التسمّم الغذائي الشائعة: ← **قيء وإسهال وآلام بطن**. أعراض هضمية.
2. أفضل وقت لتنظيف الأسنان: ← **بعد الأكل وقبل النوم**. إزالة البقايا قبل عمل البكتيريا.
3. عادة تحمي الجهاز الهضمي: ← **الأكل في هدوء والمضغ الجيّد**. يسهّل الهضم.

التمرين 4: أصنّف

1. ترك الحليب خارج الثلاجة صيفًا ← سلوك يضرّ به
2. تنظيف الأسنان قبل النوم ← سلوك يحمي الجهاز الهضمي
3. استهلاك معلّب منتفخ ← سلوك يضرّ به
4. غسل الغلال قبل أكلها ← سلوك يحمي الجهاز الهضمي
5. احترام تاريخ الصلوحية ← سلوك يحمي الجهاز الهضمي

التمرين 5: وضعية مشكل 1

1. التصرّف الصحيح: ← **رمي العلبة المنتفخة دون تذوّقها**. خطر سموم بكتيرية.
2. سبب الانتفاخ: ← **غازات ناتجة عن نشاط جراثيم**. علامة تلوّث.

التمرين 6: وضعية مشكل 2

1. ما ينقص غذاءه: ← **الألياف والماء**. الخضر والغلال غنيّة بالألياف.
2. نصيحة: ← **إضافة خضر وغلال وخبز كامل وشرب الماء**. تسهّل العبور المعوي.