سكولار Scolaire.tn · موضوع للتدرّب من إعدادنا، ليس امتحانًا رسميًا	**سلسلة تمارين: تنظيم الولادات: الطرق الطبيعية** 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) منحنى الحرارة يسمح بمعرفة الإباضة قبل حدوثها.

☐ صحيح ☐ خطأ

2) تبقى البويضة قابلة للإلقاح يومًا إلى يومين.

☐ صحيح ☐ خطأ

3) طريقة الحساب تصلح جيّدًا للدورات غير المنتظمة.

☐ صحيح ☐ خطأ

4) الطرق الطبيعية تعتمد على الامتناع الدوري.

☐ صحيح ☐ خطأ

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

المستوى 1

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

1) الفترة التي يمكن خلالها حدوث الإلقاح تسمّى فترة ...

☐ الخصوبة ☐ الراحة ☐ الحيض

2) يوم الإباضة يساوي تقريبًا طول الدورة ناقص ...

☐ 5 ☐ 14 ☐ 28

3) طريقة الحساب تسمّى أيضًا طريقة ...

☐ باستور ☐ منديل ☐ أوجينو

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

المستوى 2

أختار الإجابة الصحيحة.

1) دورة منتظمة من 28 يومًا: فترة الخصوبة التقريبية:

☐ من اليوم 20 إلى اليوم 28 ☐ من اليوم 1 إلى اليوم 5 ☐ من اليوم 9 إلى اليوم 16

2) على منحنى حرارة، بدأ الارتفاع يوم 15. الإباضة حدثت نحو:

☐ اليوم 14 ☐ اليوم 25 ☐ اليوم 1

3) نسبة الفشل في الطرق الطبيعية قد تبلغ نحو:

☐ 30 % ☐ 100 % ☐ 0 %

المستوى 2

التمرين 4: أصنّف

أصنّف خصائص الطريقتين الطبيعيتين.

1) تسجيل طول الدورات السابقة

☐ طريقة الحساب (أوجينو) ☐ طريقة منحنى الحرارة

2) لا تصلح للدورات غير المنتظمة

☐ طريقة الحساب (أوجينو) ☐ طريقة منحنى الحرارة

3) تتأثّر بالحمّى

☐ طريقة الحساب (أوجينو) ☐ طريقة منحنى الحرارة

4) ارتفاع بـ0,2 إلى 0,5 °C

☐ طريقة الحساب (أوجينو) ☐ طريقة منحنى الحرارة

5) تقدير الإباضة مسبقًا

☐ طريقة الحساب (أوجينو) ☐ طريقة منحنى الحرارة

المستوى 3

التمرين 5: وضعية مشكل 1

منحنى حرارة

الحرارة صباحًا: الأيّام 1 إلى 15: بين 36,5 و36,6 °C؛ ابتداءً من اليوم 16: بين 36,9 و37,0 °C حتى اليوم 29؛ ثمّ الحيض يوم 30.

1) متى حدثت الإباضة تقريبًا؟

☐ اليوم 1 ☐ اليوم 15 ☐ اليوم 29

2) كم يدوم الطور اللوتيني هنا؟

☐ 29 يومًا ☐ 14 يومًا تقريبًا ☐ 5 أيّام

3) ما طول هذه الدورة؟

☐ 28 يومًا ☐ 29 يومًا ☐ 15 يومًا

المستوى 3

التمرين 6: وضعية مشكل 2

استشارة

زوجان يريدان المباعدة بين طفلهما الأوّل والثاني ولا يعرفان الطريقة المناسبة.

1) أين يجدان النصيحة؟

☐ عند الطبيب أو في مركز الديوان الوطني للأسرة والعمران البشري ☐ في إعلان تجاري ☐ عند أيّ صديق

2) لماذا قد يُنصحان بطريقة غير طبيعية؟

☐ لأنّ الطرق الطبيعية ضعيفة النجاعة ☐ لأنّ الطرق الطبيعية ممنوعة

☐ لأنّ الطرق الطبيعية تسبّب المرض

الإصلاح: تنظيم الولادات: الطرق الطبيعية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. منحنى الحرارة يسمح بمعرفة الإباضة قبل حدوثها. ← خاطئة. الارتفاع يدلّ على أنّها حدثت؛ فهو يحدّدها بعد وقوعها.
2. تبقى البويضة قابلة للإلقاح يومًا إلى يومين. ← صحيحة. ثمّ تتحلّل.
3. طريقة الحساب تصلح جيّدًا للدورات غير المنتظمة. ← خاطئة. تصبح الفترة الخصبة طويلة وغير مؤكّدة.
4. الطرق الطبيعية تعتمد على الامتناع الدوري. ← صحيحة. خلال فترة الخصوبة.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. الفترة التي يمكن خلالها حدوث الإلقاح تسمّى فترة **الخصوبة**
2. يوم الإباضة يساوي تقريبًا طول الدورة ناقص **14**
3. طريقة الحساب تسمّى أيضًا طريقة **أوجينو**

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. دورة منتظمة من 28 يومًا: فترة الخصوبة التقريبية: ← **من اليوم 9 إلى اليوم 16**. 9 = 5 − 14 و16 = 2 + 14.
2. على منحنى حرارة، بدأ الارتفاع يوم 15. الإباضة حدثت نحو: ← **اليوم 14**. قبيل الارتفاع.
3. نسبة الفشل في الطرق الطبيعية قد تبلغ نحو: ← **30 %**. نجاعة ضعيفة.

التمرين 4: أصنّف

1. تسجيل طول الدورات السابقة ← طريقة الحساب (أوجينو)
2. لا تصلح للدورات غير المنتظمة ← طريقة الحساب (أوجينو)
3. تتأثّر بالحمّى ← طريقة منحنى الحرارة
4. ارتفاع بـ0,2 إلى 0,5 °C ← طريقة منحنى الحرارة
5. تقدير الإباضة مسبقًا ← طريقة الحساب (أوجينو)

التمرين 5: وضعية مشكل 1

1. متى حدثت الإباضة تقريبًا؟ ← **اليوم 15**. قبيل الارتفاع.
2. كم يدوم الطور اللوتيني هنا؟ ← **14 يومًا تقريبًا**. من 16 إلى 29.
3. ما طول هذه الدورة؟ ← **29 يومًا**. الحيض الموالي يوم 30.

التمرين 6: وضعية مشكل 2

1. أين يجدان النصيحة؟ ← **عند الطبيب أو في مركز الديوان الوطني للأسرة والعمران البشري**. مصالح صحّية مختصّة.

2. لماذا قد يُنصحان بطريقة غير طبيعية؟ ← **لأنّ الطرق الطبيعية ضعيفة النجاعة**. قد يصل الفشل إلى نحو 30 %.