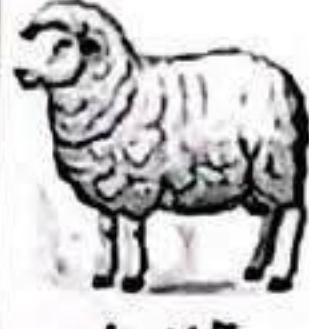


التمرين الأول

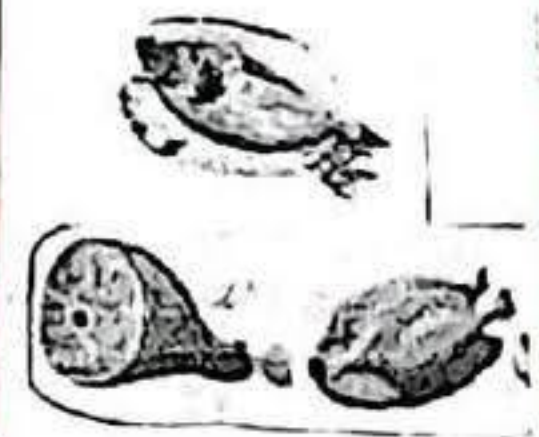
ضع علامة (✓) في المكان المناسب من الجدول:

							نظام الغذاء
دب	فار	أغروف	قرد	النمر	الأرنب	النسر	سطح الأرض
							آكلات اللحوم
							آكلات العشب
							آكلات كل شيء (كالشاة)
							أخصبة
							أصعية
							ذات العوافر

التمرين الثاني

صنف الأغذية التالية بوضع الاسم المناسب لمجموعتها:

الدهون / الحبوب / الماء والمشروبات / اللحم / الخضروات والفواكه / الحليب ومشتقاته

							
.....							

التمرين الثالث

ضع "صحيح" أو "خطأ" أمام كل عبارة:

- كل الحيوانات لها نط تتقل واحد [.....]
- القلب يوجد في الجهة اليسرى من الصدر [.....]
- البطاطا مصدر لها حيواني [.....]
- الأرنب من آكلات اللحوم [.....]
- السمنة والهزال من أمراض سوء التغذية [.....]

التمرين الرابع

اربط بين الجهد العضلي ونشاط القلب المناسب له:

- الجري
- المشي
- الجلوس
- 70 دقة في الدقيقة
- 90 دقة في الدقيقة
- 110 دقات في الدقيقة

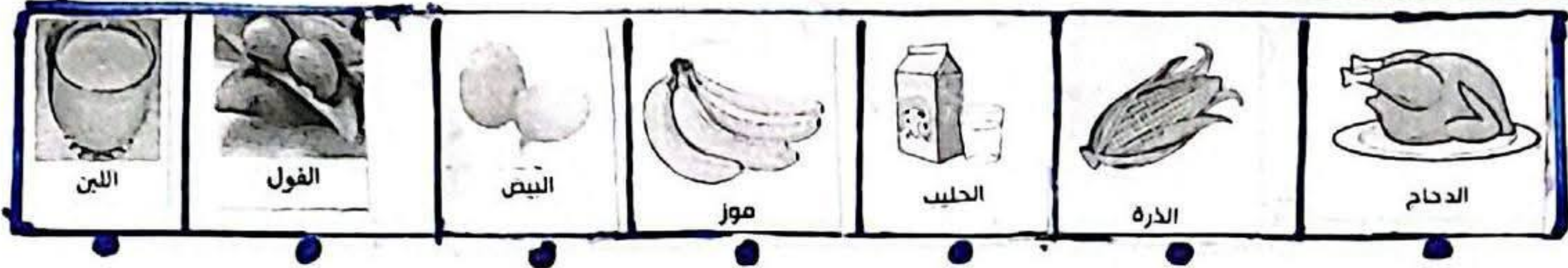
2025
2026

موضوع تربية علمية للسنة 3 ابتدائي

للاستاذ
عبد اللطيف
بن داود

التمرين الأول

اربط بين الغذاء ومصدره.



مصدر حيواني

مصدر نباتي

التمرين الثاني: أجب بصحيح أو خطأ

- 1 - الأسد من الحيوانات ذات الخوافر
- 2 - الغذاء المتنوع مفيد للجسم
- 3 - القمح ينتمي إلى مجموعة الحبوب
- 4 - الأرنب من الحيوانات اللاحمة
- 5 - القلب لا يتوقف عن النبض ليلاً ونهاراً

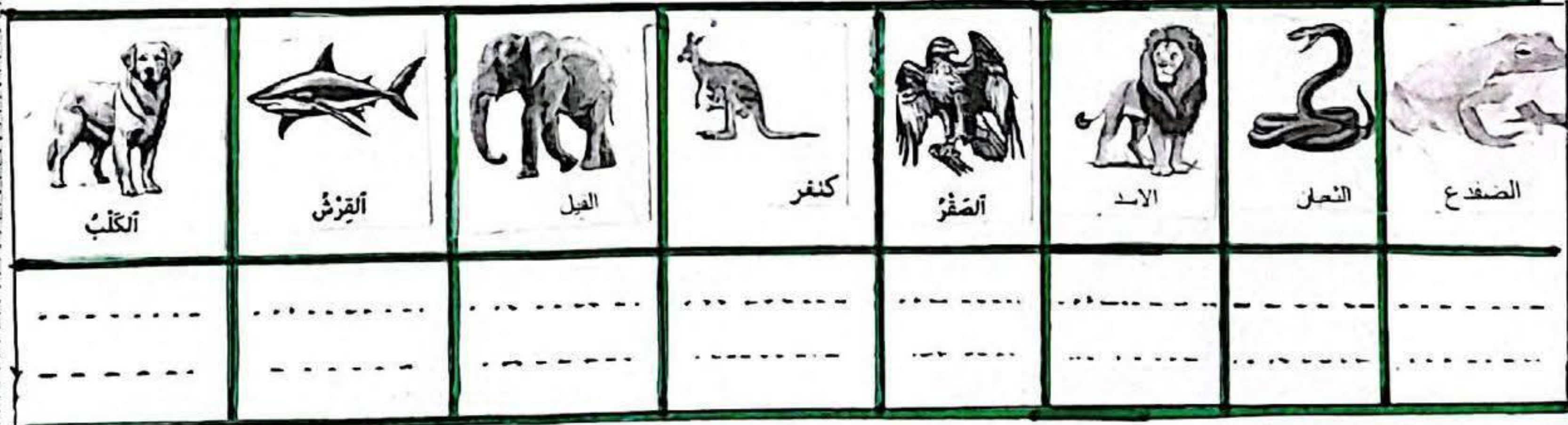
التمرين الثالث

أكمل بملء الفراغ بالكلمة المناسبة مما يلي:
يتسارع / تزداد / يستعيد / ينقص / زيادة / متلازمة

عند الجهد العضلي دقات القلب و النبض
وعندما الجهد العضلي القلب نشاطه العادي
دقات القلب مع النبض.

التمرين الرابع: ضع مكان النقط نمط التنقل لكل حيوان:

يسبح / يقفز / يمشي ويركض / يزحف / يلهي



تقويم في التربية العلمية للسنة 3 ابتدائي

التمرين الأول: اربط بين نشاط القلب والجهد العضلي المناسب له:

- | | |
|----------|-----------------------|
| • الجري | • 95 دقة في الدقيقة |
| • المشي | • 70 دقة في الدقيقة |
| • الجلوس | • 110 دقات في الدقيقة |

التمرين الثاني: صنف مايلي في الجدول:

اللحم / التفاح / البيض / الحليب / التمر / الجزر

أغذية ذات مصدر نباتي	أغذية ذات مصدر حيواني
____/____/____	____/____/____

التمرين الثالث: ضع « صحيح » أو « خطأ » أمام كل عبارة:

- يوجد القلب في الجهة اليمنى من الصدر [.....]

- يتوقف قلبي عند النوم [.....]

- توجد 4 مجموعات غذائية أساسية [.....]

- الإكثار من السكريات والدهون يصبب الشخص بالسمنة [.....]

- الوجبات السريعة مفيدة للجسم [.....]

التمرين الرابع: أكمل الفراغات بما يناسب:

القلب - تزداد - يستعيد - يتسارع - العادي - الجهد

يستجيب القلب لزيادة العضلي بزيادة نشاطه ،

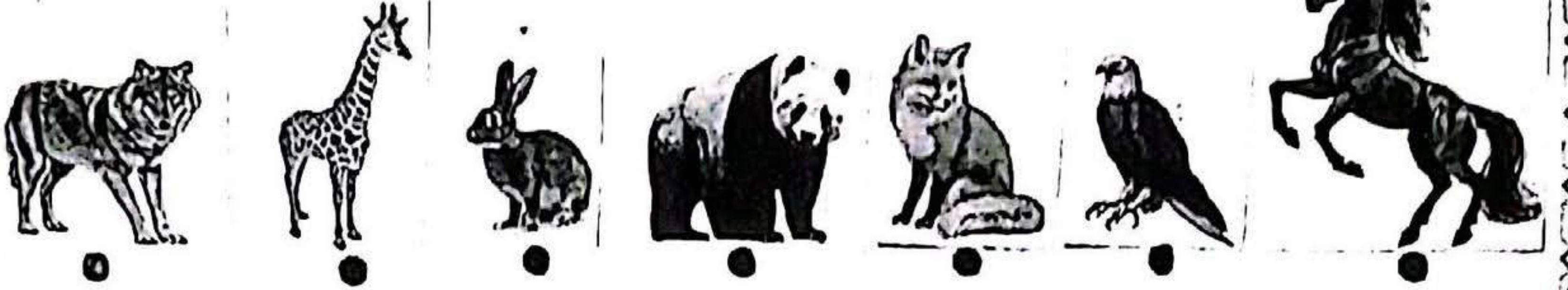
عند زيادة الجهد العضلي دقائق و.....

التبؤ ، وعند ما ينقص الجهد العضلي القلب
نشاطه

عبد اللطيف - ب -

تمارين في التربية العلمية للسنة 3 ابتدائي

التمرين الأول اربط الحيوان بسطح الارض المناسب له:



ذوات العوافر

حيوان احمصي

حيوان اصبعي

التمرين الثاني اكمل الجدول بوضع علامة (x) في العانة المناسبة:

نوع الغذاء	مصدره		المجموعة التي ينتمي اليها			
	حيواني	نباتي	اللحوم	الحبوب	خضروات وفواكه	الجليب ومشتقاته
اللبن						
القمح						
الدجاج						
الموز						

التمرين الثالث اكمل الفراغات بالكلمة المناسبة:

يتسارع - ينقص - زيادة - يستعيد - متلازمة - تزداد -

عند الجهد العضلي دقائق القلب و النبض
وعند ما الجهد العضلي القلب نشاطه العادي.
دقائق القلب مع النبض.

التمرين الرابع ضع "صحيح" أو "خطأ" أمام كل عبارة:

- تنتقل الحماة عن طريق الطيران. (.....)
- اللبن من مجموعة الجليب ومشتقاته (.....)
- القلب لا يتوقف عن النبض عند النوم (.....)
- يتسبب سوء التغذية في أمراض خطيرة (.....)

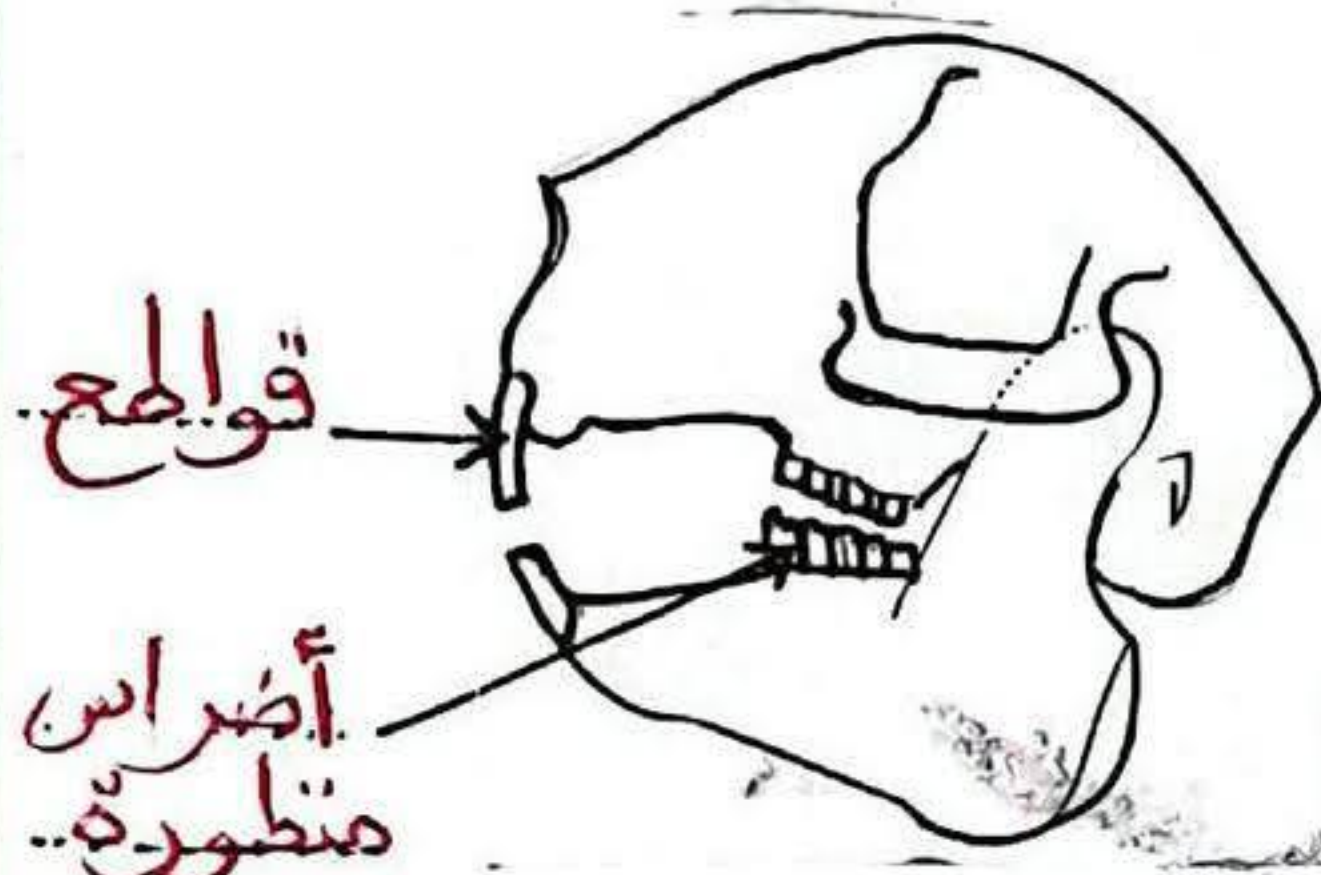
الحل

التمرين الأول: صنف الأغذية التالية حسب مجموعتها بوضع علامة (X):

الغذاء	الحبوب	الخضروات والفواكه	الحليب ومشتقاته	الماء والمشروبات	اللحوم
السماك					X
العصير				X	
اللبن			X		
البرتقال		X			
القمح	X				

التمرين الثاني:

لاحظ الشكلين ثم
ضع هذه البيانات في
مكانها: قوائم -
أنياب - أضراس
منشربة - أضراس متطورة
عاشب - لاحم



نظامه الغذائي: عاشب.....

نظامه الغذائي: لاحم.....

التمرين الثالث: أجب بوضع علامة ☒ أمام العبارة الصحيحة وعلامة ☐ أمام الخاطئة

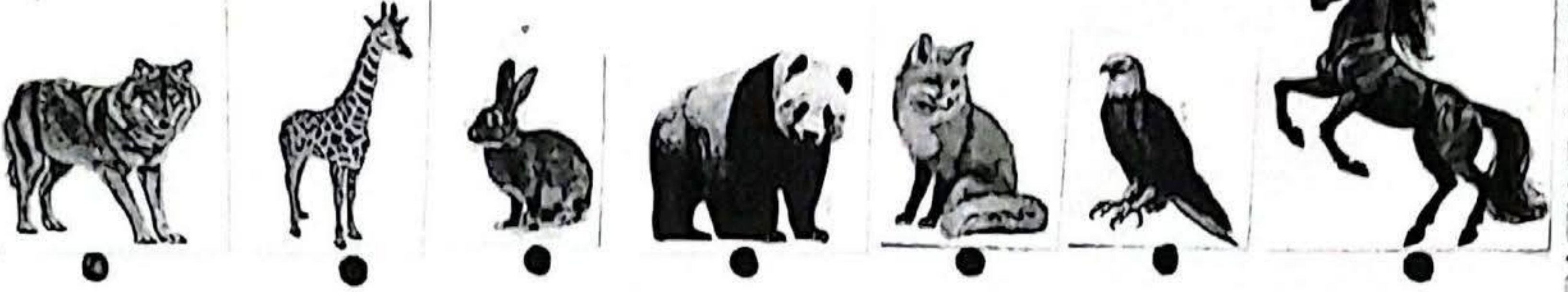
- الإكثار من الحلويات يُسبب السمنة ✓
- يوجد القلب في الجهة اليمنى من الصدر X
- الحليب مصدره نباتي X
- الفيل من الحيوانات ذات الحوافر X
- يزداد النبض كلما نقص الجهد العضلي X
- لا سد من الحيوانات اللاحمة ✓

التمرين الرابع: صنف الحيوانات الآتية حسب طريقة ارتكازها ونمط تنقلها بوضع علامة ✓ في المكان المناسب:

الحيوان	أخمصي	أصبعي	ذات الحوافر	نمط التنقل
الأسد		✓		يمشي
الحمامة		✓		يطير
العصان			✓	يمشي
الأرنب	✓			يقفز

تمارين في التربية العلمية للسنة 3 ابتدائي

التمرين الأول اربط الحيوان بسطح الارض تكاثر المناسب له :



ذوات الحوافر

حيوان أحمصي

حيوان أصبعي

التمرين الثاني أكمل الجدول بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة :

المجموعة التي ينتمي إليها				مصدره		نوع
الحيات	خضر وفواكه	الحبوب	اللحوم	نباتي	حيواني	الغذاء
						اللبن
						القمح
						الدجاج
						الموز

التمرين الثالث أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة :

يتسارع - ينقص - زيادة - يستعيد - متلازمة - تزداد -

عند الجهد العضلي دقات القلب و النبض
وعند ما الجهد العضلي القلب نشاطه العادي .
دقات القلب مع النبض .

التمرين الرابع ضع "صحيح" أو "خطأ" أمام كل عبارة :

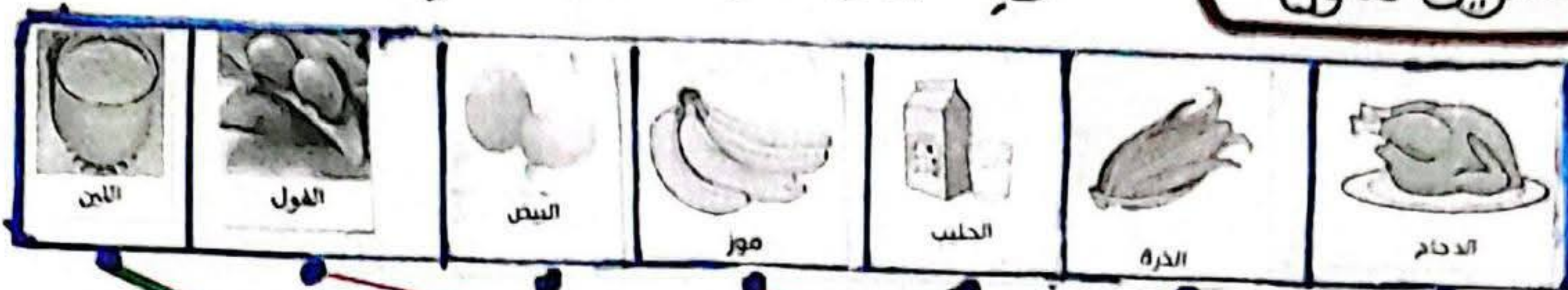
- تتنقل الحمامة عن طريق الطيران. (.....)
- البيض من مجموعة الحليب ومشتقاته (.....)
- القلب لا يتوقف عن النبض عند النوم (.....)
- يتسبب سوء التغذية في أمراض خطيرة (.....)

للاستاذ
عبد اللطيف
بن داود

موضوع تربية علمية للسنة 3 ابتدائي

اربط بين الغذاء ومصدره.

التمرين الأول



مَصْدَرُ حَيَوَانِي

مَصْدَرُ نَبَاتِي

التمرين الثاني: أجب بصحيح أو خطأ

خطأ

صحيح

صحيح

خطأ

صحيح

- 1 - الأسد من الحيوانات ذات الخوافر
- 2 - الغذاء المتنوع مفيد للجسم
- 3 - القمح ينتمي إلى مجموعة الحبوب
- 4 - الأرنب من الحيوانات اللاحمة
- 5 - القلب لا يتوقف عن النبض ليلاً ونهاراً

التمرين الثالث

أكمل بملء الفراغ بالكلمة المناسبة مما يلي:
يَتَسَاعَدُ / تَزْدَادُ / يَسْتَعِيدُ / يَنْقُصُ / زِيَادَةٌ / مُتَلَا زِمَةٌ

عِنْدَ زِيَادَةِ الجُهدِ العَضَلِي تَزْدَادُ دَقَّاتُ القلبِ وَيَسْتَعِيدُ القلبُ نَشَاطَهُ العَادِي.
عِنْدَ مَا يَنْقُصُ الجُهدُ العَضَلِي يَسْتَعِيدُ القلبُ نَشَاطَهُ العَادِي.
دَقَّاتُ القلبِ مُتَلَا زِمَةٌ مَعَ النَّبْضِ.

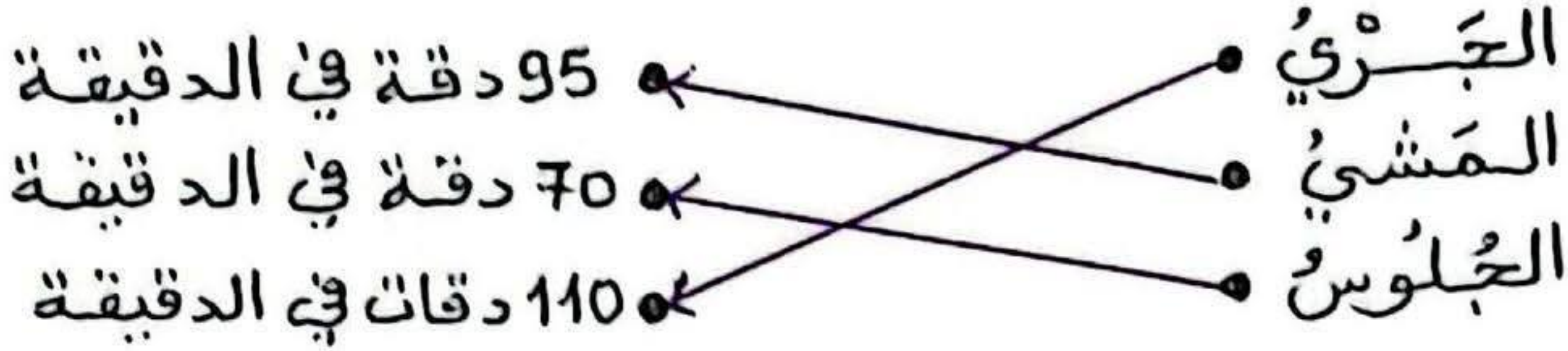
التمرين الرابع

ضع مكان النقط نَمَطَ التَّنْقُلِ لِكُلِّ حَيَوَانٍ:
يَسْبَحُ / يَقْفِزُ / يَمْشِي وَيَرْكُضُ / يَرْحَفُ / يَلْهِي

الكلب	القرش	الفيل	كنغر	أنقار	الأسد	التعل	الضفدع
يَمْشِي وَيَرْكُضُ	يَسْبَحُ	يَمْشِي	يَقْفِزُ	يَلْهِي	يَمْشِي وَيَرْكُضُ	يَرْحَفُ	يَقْفِزُ

تقويم في التربية العلمية للسنة 3 ابتدائي

التمرين الأول: اربط بين نشاط القلب والجهد العضلي المناسب له:



التمرين الثاني: صنف مايلي في الجدول:

اللحم / التفاح / البيض / الحليب / التمر / الجزر

أغذية ذات مصدر نباتي	أغذية ذات مصدر حيواني
التفاح / التمر / الجزر	اللحم / البيض / الحليب

التمرين الثالث: ضع « صحيح » أو « خطأ » أمام كل عبارة:

- يوجد القلب في الجهة اليمنى من الصدر [..خطأ..]

- يتوقف قلبي عند النوم [..خطأ..]

- توجد 4 مجموعات غذائية أساسية [..خطأ..]

- الإكثار من السكريات والدهون يحسب الشخص بالسمنة [صحيح]

- الوجبات السريعة مفيدة للجسم [..خطأ..]

التمرين الرابع: اكمل الفراغات بما يناسب:

القلب - تزداد - يستعيد - يتسارع - العادي - الجهد

يستجيب القلب لزيادة الجهد... العضلي بزيادة نشاطه ،

عند زيادة الجهد العضلي... تزداد دقات القلب... ويتسارع

النفس ، وعند ما ينقص الجهد العضلي... يستعيد القلب

نشاطه... العادي...

عبد اللطيف ب.

الحل

التمرين الأول ضع علامة (✓) في المكان المناسب من الجدول:

نظام الغذاء و سطح الأرض على الأرض	النش	الأرنب	النمر	أفرد	الخروف	فار	دب
آكلات اللحوم	✓		✓				
آكلات العشب		✓			✓		
آكلات كل شيء (كالشاة)				✓		✓	✓
أخمصية		✓		✓		✓	✓
أصبعية	✓		✓				
ذات الحوافر					✓		

التمرين الثاني صنف الأغذية التالية بوضع الاسم المناسب لمجموعاتها:

الدهون / الحبوب / الماء والمشروبات / اللحم / الخضروات والفواكه / الحليب ومشتقاته

الحليب ومشتقاته	الحبوب	الماء والمشروبات	اللحم	الخضروات والفواكه	الدهون

التمرين الثالث ضع "صحيح" أو "خطأ" أمام كل عبارة:

- كل الحيوانات لها نمل تنقل واحد [خطأ]
- القلب يوجد في الجهة اليسرى من الصدر [صحيح]
- البطاطا مصدر رها حيواني [خطأ]
- الأرنب من آكلات اللحوم [خطأ]
- السمنة والهزال من أمراض سوء التغذية [صحيح]

التمرين الرابع اربط بين الجهد العضلي ونشاط القلب المناسب له:

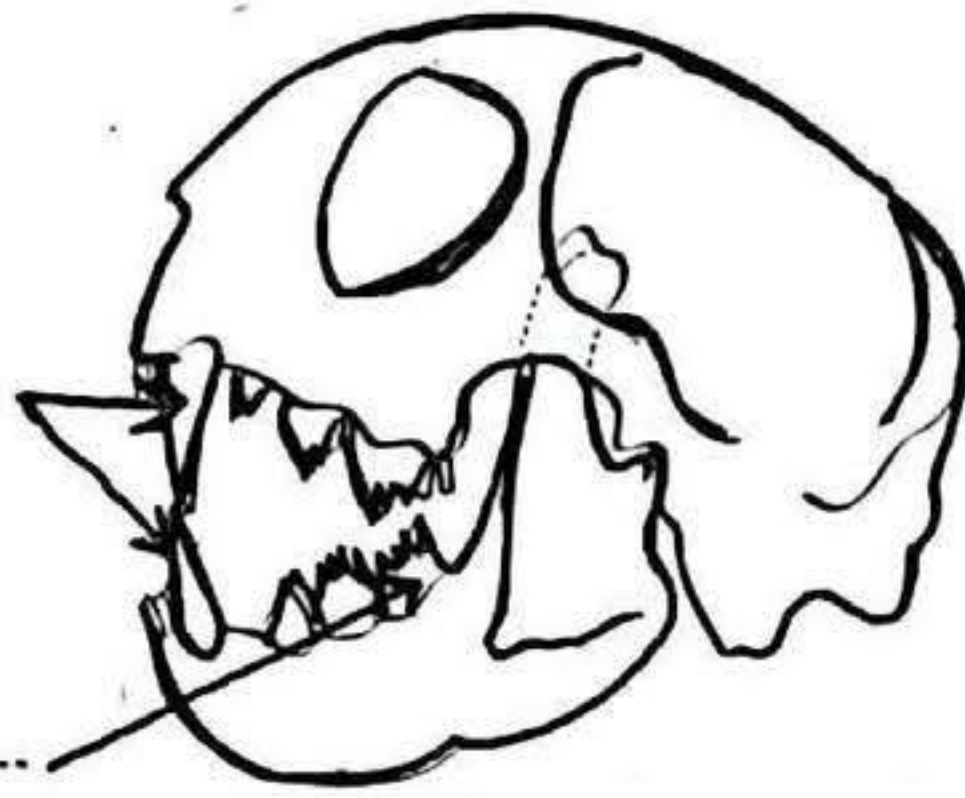
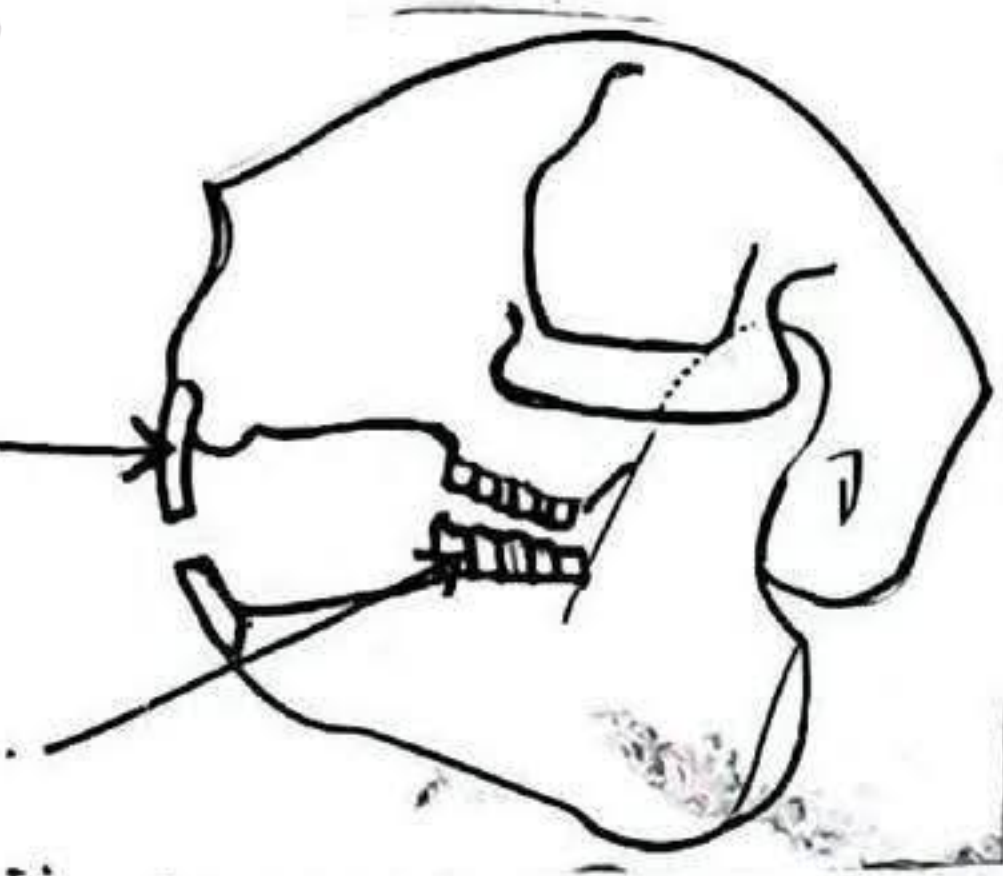
- الجري
- المشي
- الجلوس
- 70 دقة في الدقيقة
- 90 دقة في الدقيقة
- 110 دقات في الدقيقة

التمرين الأول: صنف الأغذية التالية حسب مجموعتها بوضع علامة (X):

الغذاء	الحبوب	الخضروات والفواكه	الحليب ومشتقاته	الماء والمشروبات	اللحوم
السماك					
العصير					
اللبن					
البرتقال					
القمح					

التمرين الثاني:

لاحظ الشكلين ثم
ضع هذه البيانات في
مكانها: قوامح -
أنياب - أضراس
منشربة - أضراس متطورة
عاشب - لاحم



نظامه الغذائي

نظامه الغذائي

التمرين الثالث: أجب بوضع علامة ☒ أمام العبارة الصحيحة وعلامة ☐ أمام الخاطئة

- الإكثار من الحلويات يُسبب السمنة
- يُوجد القلب في الجهة اليمنى من الصدر
- الحليب مصدره نباتي
- الفيل من الحيوانات ذات العوافر
- يزداد النبض كلما نقص الجهد العضلي
- الأسد من الحيوانات اللاحمة

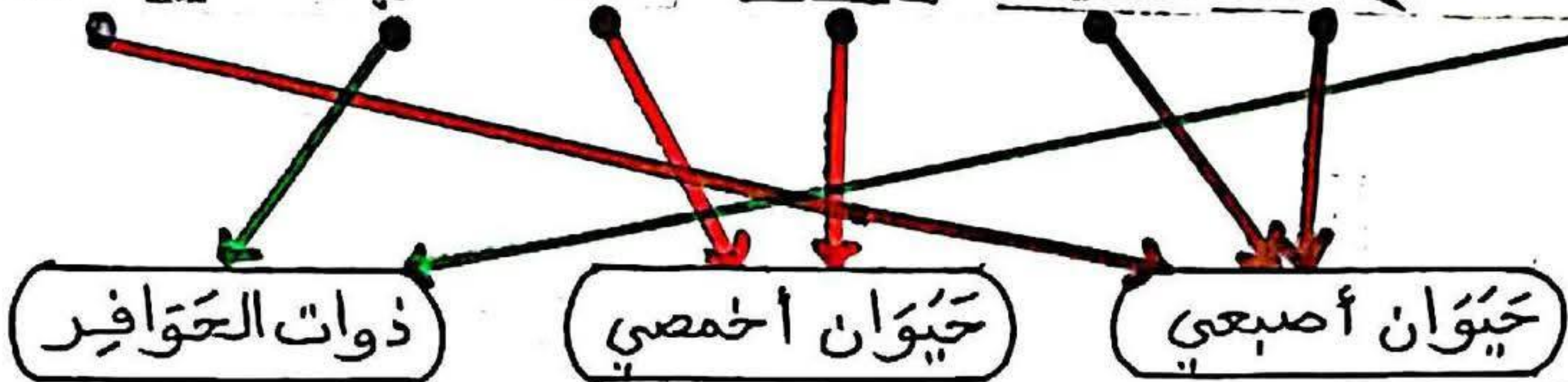
التمرين الرابع: صنف الحيوانات الآتية حسب طريقة ارتكازها ونمط تنقلها بوضع علامة ☒ في المكان المناسب:

الحيوان	أخمصي	أصبعي	ذات العوافر	يمشي ويركض	يطير	يقفز
الأسد						
الجمامة						
الحصان						
الأرنب						

للإستشارة
عبد اللطيف

تمارين في التربية العلمية للسنة 3 ابتداءً

التمرين الأول اربط الحيوان بسطح الأرض لكان المناسب له:



التمرين الثاني أكمل الجدول بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة:

نوع الغذاء	مصدره		المجموعة التي ينتمي إليها			
	حيواني	نباتي	اللحوم	الحبوب	خضروات وفواكه	الجليب ومشتقاته
اللبن	x					x
القمح		x		x		
الدجاج	x		x			
الموز		x			x	

التمرين الثالث أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة:

يتسارع - ينقص - زيادة - يستعيد - متلازمة - تزداد.
عند زيادة.. الجهد العضلي تزداد.. دقات القلب ويتسارع النبض
وعند ما ينقص الجهد العضلي يستعيد القلب نشاطه العادي.
دقات القلب متلازمة مع النبض.

التمرين الرابع ضع "صحيح" أو "خطأ" أمام كل عبارة:

- تتنقل الحمامة عن طريق الطيران. (صحيح)
- البيض من مجموعة الجليب ومشتقاته. (خطأ)
- القلب لا يتوقف عن النبض عند النوم. (صحيح)
- يتسبب سوء التغذية في أمراض خطيرة. (صحيح)

التمرين الأول

اربط بين كل غذاء ومصدره **العمل**

حليب مشمش سمك بيض خبز



مصدر نباتي

مصدر حيواني

التمرين الثاني

ضع علامة ☒ أمام الجواب الصحيح :

- ☒ يسبب سوء التغذية أمراضا مثل السمنة والهزال
- ☐ ينبض القلب عندما أفوم بجهد عضلي فقط
- ☒ تتنقل الحيوانات في أوساطها بحثا عن الغذاء
- ☒ يمكن جس النبض في عدة مواضع من الجسم
- ☒ للمحافظة على صحتنا يجب أن يكون غذاؤنا متنوعا
- ☐ البطاطا والطماطم والجزر تنتمي إلى مجموعة الحبوب

التمرين الثالث

املاء الجدول بأسماء تنقل الحيوانات التالية : (القفز، السباحة، الطيران، الزحف، الركض)

الحيوان	الأرنب	الحمامة	الشعبان	الدلفين	الحصان
نمط التنقل	القفز	الطيران	الزحف	السباحة	الركض

التمرين الرابع

ضع عدد دقائق القلب المناسبة تحت النشاط

الذي تقوم به البنت في كل صورة :
(95 دقة في الدقيقة - 110 دقة في الدقيقة - 70 دقة في الدقيقة)



المنى



الجلوس



الجزئي

95 دقة في الدقيقة

70 دقة في الدقيقة

110 دقة في الدقيقة

التمرين الأول

اربط بين كل غذاء ومصدره

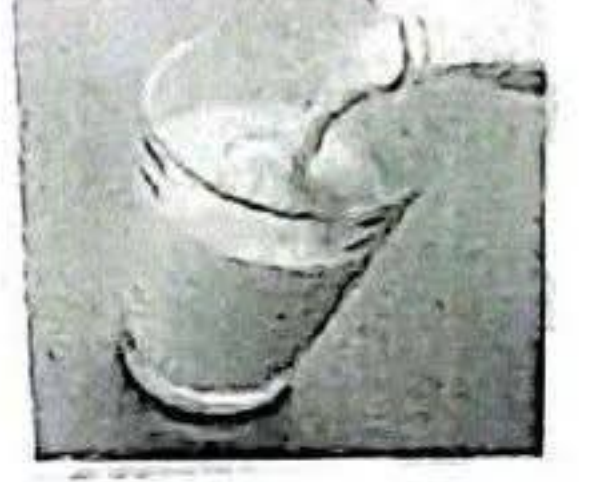
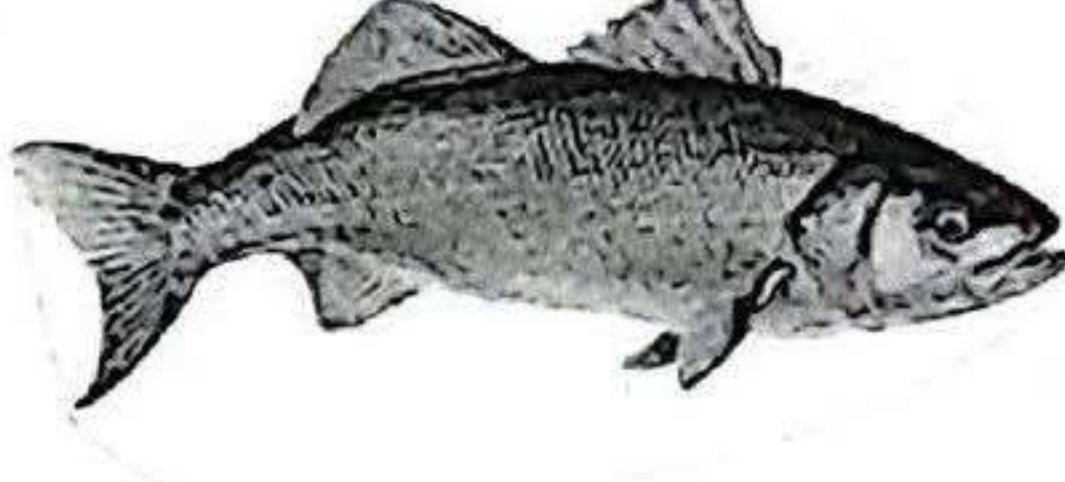
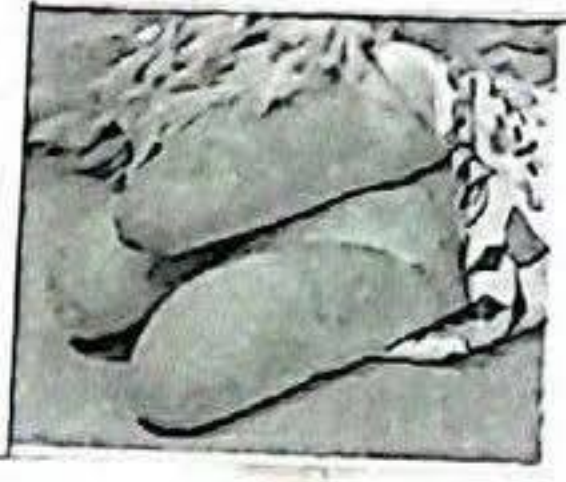
خبز

بيض

سمك

مشمش

حليب



مصدر نباتي

مصدر حيواني

التمرين الثاني ضع علامة ✓ أمام الجواب الصحيح :

- ☐ يسبب سوء التغذية أمراضًا مثل السمنة والهزال
- ☐ ينبض القلب عندما أفوم بجهد عضلي فقط
- ☐ تنتقل الحيوانات في أوساطها بحثًا عن الغذاء
- ☐ يمكن حبس النبض في عذّة مواضع من الجسم
- ☐ للمحافظة على صحتنا يجب أن يكون غذاؤنا متنوعًا
- ☐ البطاطا والبطماطم والجزر تنتمي إلى مجموعة الحبوب

التمرين الثالث املأ الجدول بأسماء الحيوانات التالية: (الفقر، السباحة، الطيران، الزحف، الركض)

الحيوان	الأرنب	الحمامة	الثعبان	الدلفين	الحصان
نمط التنقل					

التمرين الرابع ضع عدد دقائق القلب المناسبة تحت النشاط

الذي تقوم به البنت في كل صورة!
(95 دقة في الدقيقة - 110 دقة في الدقيقة - 70 دقة في الدقيقة)



المشي



الجلوس



الجزئي