تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية

almanahj.com/kw

موقع المناهج الكويتية

مدرسة التميز النموذجية

الملف مراجعة شاملة لوحدة التغذية والهضم والتنفس
موقع المناهج ⇦ ملفات الكويت التعليمية ⇦ الصف الثامن ⇦ علوم ⇦ الفصل الأول

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن			
روابط مواد الصف الثامن على تلغرام			
التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة علوم في الفصل الأول	
1	مسودة كتاب الطالب لعام 2018_
2	النسخةالمعتمدة لكتاب العلوم لعام 2018_
3	تلخيص الوحدة الأولى في مادة العلوم منهج جديد
4	أسئلة مراجعة مذكرة طريق النجاح
5	بنك أسئلة الوحدة الاولى في مادة العلوم

أكمِل الفراغ بما يناسب:

١. يحول الجسم الكربوهيدرات التي نتناولها إلى _____ ، وهو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم.
٢. البروتينات ضرورية لبناء _____ وإصلاح الأنسجة التالفة.
٣. تساعد الدهون على امتصاص بعض أنواع _____ الذائبة في الدهون مثل فيتامين A و.D
٤. الماء لا يزود الجسم بالسعرات الحرارية، لكنه ضروري لتنظيم _____ الجسم ونقل المواد.
٥. توجد الألياف الغذائية في الحبوب الكاملة، والخضراوات، والفواكه، وهي مهمة لصحة _____ الهضمي.

أسئلة اختيار من متعدد:

١. أي من العناصر التالية يُعد من المغذيات الكبرى؟
   - أ) الحديد
   - ب) الكالسيوم
   - ج) البروتينات
   - د) فيتامينC
٢. ما وظيفة الكربوهيدرات الأساسية في الجسم؟
   - أ) بناء العضلات
   - ب) توفير الطاقة
   - ج) تنظيم درجة الحرارة
   - د) امتصاص الفيتامينات
٣. أين نجد الدهون الصحية التي ينصح بتناولها؟
   - أ) الزيوت النباتية والمكسرات والأسماك
   - ب) الحلويات والمشروبات الغازية
   - ج) الأرز والخبز الأبيض
   - د) اللحوم المصنعة
٤. ما هو العنصر الغذائي الذي يساعد على نقل الأكسجين في الدم؟
   - أ) الكالسيوم
   - ب) الحديد
   - ج) فيتامينD
   - د) الألياف
٥. ما الفائدة الرئيسية للألياف الغذائية؟
   - أ) تقوية العظام
   - ب) تنظيم السكر في الدم
   - ج) تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك
   - د) نقل الأكسجين

أسئلة مفتوحة:

١. اشرح لماذا يُنصح بتناول الماء يوميًا بكميات منتظمة؟

٢. ما الفرق بين المغذيات الكبرى والمغذيات الصغرى؟ أعطِ مثالاً على كل نوع .

٣. اذكر ثلاثة مصادر للبروتينات، ولماذا هي مهمة للجسم؟

أكمل الفراغات :ضع الكلمة المناسبة في الفراغ.

١. **النظام الغذائي المتوازن يجب أن يحتوي على كميات مناسبة من _____ لبناء العضلات والأنسجة.**
٢. **تناول _____ بكثرة قد يؤدي إلى السمنة.**
٣. **ممارسة _____ بانتظام تساعد على تقوية الجسم.**
٤. **نقص _____ في الجسم يؤدي إلى فقر الدم) الأنيميا.(**
٥. **التعرض لأشعة الشمس يساعد الجسم على إنتاج فيتامين _____ الضروري للعظام.**

أسئلة اختيار من متعدد :اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

٦. **أي من الخيارات التالية يُعد مثالاً على الكربوهيدرات؟**
   - **أ (السمك**
   - **ب (الأرز**
   - **ج (البيض**
   - **د (الجبن**
٧. **أي عادة من العادات التالية تضر بالصحة؟**
   - **أ (تناول الخضروات**
   - **ب (ممارسة الرياضة**
   - **ج (التدخين**
   - **د (شرب الماء**
٨. **من فوائد النظام الغذائي المتوازن:**
   - **أ (الشعور بالخمول**
   - **ب (تقوية المناعة**
   - **ج (زيادة الأمراض**
   - **د (ضعف العظام**
٩. **ما الذي قد يحدث إذا أفرط الإنسان في تناول الأطعمة الجاهزة والسكرية؟**
   - **أ (تقوية العضلات**
   - **ب (زيادة النشاط**
   - **ج (السمنة**
   - **د (النمو السليم**
١٠. **أي من العناصر التالية يُعد من المعادن المهمة للجسم؟**
   - **أ (الحديد**
   - **ب (الدهون**
   - **ج (البروتين**
   - **د (السكر**

أسئلة مفتوحة :أجب عن الأسئلة التالية بجمل كاملة.

١١. **ما هو النظام الغذائي المتوازن؟ ولماذا هو مهم لجسم الإنسان؟**

١٢. **اذكر مثالين لعادات صحية يجب اتباعها في الحياة اليومية.**

١٣.كيف يؤثر النوم الكافي على صحة الجسم؟

أكمل الفراغ :املأ الفراغ بالكلمة المناسبة.

تبدأ عملية الهضم الميكانيكي في _____ حيث تعمل الأسنان واللسان على تكسير الطعام.

ينقل _____ الطعام من الفم إلى المريء ويمر فيه الهواء إلى القصبة الهوائية.

الأمعاء _____ هي الجزء الرئيسي في امتصاص المغذيات من الطعام المهضوم.

تقوم _____ بتخزين الفضلات بشكل مؤقت قبل خروجها من الجسم.

تمتص _____ الماء والأملاح من بقايا الطعام وتكون الفضلات بمساعدة البكتيريا النافعة.

بنك الكلمات:
المستقيم | الأمعاء الدقيقة | الفم | الأمعاء الغليظة | البلعوم

أسئلة اختيار من متعدد :اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. أي جزء من الجهاز الهضمي يُفرز الإنزيمات والعصارات لهضم الطعام كيميائيًا؟
- **أ) الفم**
- **ب) المعدة**
- **ج) الأمعاء الغليظة**
- **د) المستقيم**

٢. ما وظيفة الخملات الموجودة في الأمعاء الدقيقة؟
- **أ) تقوية حركة الطعام**
- **ب) زيادة امتصاص المغذيات**
- **ج) هضم الدهون فقط**
- **د) تخزين الفضلات**

٣. ما اسم العضو الذي ينقل الطعام من الفم إلى المعدة؟
- **أ) البلعوم**
- **ب) المستقيم**
- **ج) المريء**
- **د) الأمعاء الدقيقة**

٤. أين يتم تخزين الفضلات قبل إخراجها من الجسم؟
- **أ) الفم**
- **ب) المعدة**
- **ج) المستقيم**
- **د) الأمعاء الدقيقة**

٥. أي مما يلي هو آخر جزء في الجهاز الهضمي؟
- **أ) المريء**
- **ب) فتحة الشرج**
- **ج) المعدة**
- **د) الأمعاء الغليظة**

أسئلة مفتوحة :أجب عن الأسئلة التالية بجمل كاملة.

١. صف كيف ينتقل الطعام من الفم إلى المعدة، واذكر الأعضاء التي يمر بها .

٢. ما أهمية الأمعاء الدقيقة في عملية الهضم؟

٣. ما الدور الذي تلعبه البكتيريا النافعة في الأمعاء الغليظة؟

: ملحقات القناة الهضمية في الجهاز الهضمي

أكمل الفراغ :أكمل الجمل بالكلمة الصحيحة.

١. الغدد _____ تفرز اللعاب الذي يحتوي على إنزيمات تهضم النشويات.
٢. البنكرياس يفرز عصارة _____ التي تساعد في عملية الهضم.
٣. يخزن الكبد العصارة _____ في المرارة.
٤. من وظائف البنكرياس إفراز هرمون _____ الذي ينظم مستوى السكر في الدم.
٥. الكبد يعمل كجهاز _____ طبيعي في الجسم.

أسئلة اختيار من متعدد :اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. أي من الأعضاء التالية يُعتبر من ملحقات القناة الهضمية؟
   - أ) المريء
   - ب) الكبد
   - ج) الأمعاء الغليظة
   - د) المعدة
٢. ما هو دور الغدد اللعابية في عملية الهضم؟
   - أ) تمتص المغذيات
   - ب) تفرز العصارة الصفراوية
   - ج) تفرز اللعاب الذي يهضم النشويات
   - د) تنقي الدم من السموم
٣. أين يقع الكبد في جسم الإنسان؟
   - أ) الجانب الأيسر السفلي
   - ب) الجانب الأيمن العلوي
   - ج) منتصف البطن
   - د) أعلى الصدر
٤. أي من التالي يُنتج هرمون الإنسولين؟
   - أ) الكبد
   - ب) البنكرياس
   - ج) الغدد اللعابية
   - د) الأمعاء الدقيقة
٥. ما وظيفة العصارة الصفراوية؟
   - أ) هضم البروتينات
   - ب) هضم النشويات
   - ج) هضم الدهون
   - د) امتصاص الماء

أسئلة مفتوحة :أجب عن الأسئلة التالية بجمل كاملة.

١. **اذكر وظيفة واحدة لكل من الكبد والبنكرياس في عملية الهضم .**

٢. **لماذا تُعتبر الغدد اللعابية مهمة في الفم؟**

٣. **كيف تساعد العصارة البنكرياسية في هضم الطعام؟**

: عملية الهضم وأهميتها لجسم الإنسان

املأ الفراغ :املأ الفراغ بالكلمة الصحيحة.

١. **تبدأ عملية الهضم في _____ حيث يقطع الطعام ويخلط باللعاب.**
٢. **الإنزيم المسؤول عن هضم النشويات في الفم يسمى._____**
٣. **تقوم المعدة بإفراز عصارة هضمية تحتوي على _____ لقتل الكائنات الدقيقة.**
٤. **الإنزيم الرئيسي لهضم البروتينات في المعدة هو._____**
٥. **يعالج الإمساك غالبًا بشرب الماء بكثرة وتناول._____**

أسئلة الاختيار من متعدد :اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. **أي من التالي يمثل الهضم الميكانيكي؟**
   - **أ) تكسير الدهون بواسطة إنزيم الليبيز**
   - **ب) تقطيع الطعام بالأسنان**
   - **ج) تحويل النشا إلى جلوكوز**
   - **د) امتصاص الكيلوس في الأمعاء الدقيقة**
٢. **وظيفة إنزيم الببسين في المعدة هي:**
   - **أ) هضم الدهون**
   - **ب) هضم البروتينات**
   - **ج) هضم الكربوهيدرات**
   - **د) امتصاص الفيتامينات**
٣. **ما سبب طعم الخبز الحلو إذا بقي في الفم؟**
   - **أ) تحول النشا إلى جلوكوز بفعل الأميليز**
   - **ب) خلط الطعام بالعصارة الصفراوية**
   - **ج) إفراز حمض الهيدروكلوريك**
   - **د) امتصاص الماء في الأمعاء الغليظة**
٤. **عند حدوث الإسهال، من المهم:**
   - **أ) تناول الكثير من الدهون**
   - **ب) تعويض السوائل**
   - **ج) التوقف عن الأكل تمامًا**
   - **د) تناول أدوية للحمى فقط**
٥. **أي من العبارات التالية صحيحة عن الإنزيمات؟**
   - **أ) جميع الإنزيمات تعمل عند درجات حرارة مرتفعة جدًا**
   - **ب) توقف نشاطها عند درجات الحرارة المنخفضة**
   - **ج) جميع الإنزيمات متشابهة وتعمل على كل أنواع الغذاء**
   - **د) الإنزيمات لا تتأثر بدرجة حرارة الجسم**

أسئلة مفتوحة :أجب عن الأسئلة التالية بجمل كاملة.

١. اشرح باختصار الفرق بين الهضم الميكانيكي والهضم الكيميائي .

٢. ما هي وظيفة العصارة الصفراوية في عملية الهضم؟

٣. اذكر اثنين من اضطرابات الجهاز الهضمي واشرح كيفية علاج كل منهما .

: تركيب الجهاز التنفسي وعملية التنفس في الإنسان

أكمل الفراغات :أكمل الجمل بالكلمات المناسبة.

١. العضو الرئيسي لدخول الهواء إلى الجهاز التنفسي هو._____
٢. يوجد في نهاية الشعب الهوائية تراكيب دقيقة تسمى._____
٣. تبطن القصبة الهوائية طبقة تحتوي على _____ لتنظيف الهواء.
٤. تبادل الغازات بين الدم والهواء يحدث في._____
٥. عضلة قوية تفصل بين التجويف الصدري والبطن وتتحرك أثناء التنفس تسمى._____

أسئلة اختيار من متعدد :اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هو الدور الرئيسي للأنف في الجهاز التنفسي؟
   - أ) ضخ الدم
   - ب) ترطيب وتنقية الهواء
   - ج) نقل الطعام
   - د) إنتاج الصوت
٢. أي مما يلي يمثل مسار الهواء الصحيح عند التنفس؟
   - أ) الأنف ← الفم ← المعدة
   - ب) الأنف ← البلعوم ← الحنجرة ← القصبة الهوائية ← الرئتان
   - ج) الفم ← الأذن ← الرئة
   - د) القصبة الهوائية ← الكلى ← الرئتان
٣. أين يحدث التبادل الغازي بين الأكسجين وثاني أكسيد الكربون؟
   - أ) القصبة الهوائية
   - ب) الحويصلات الهوائية
   - ج) البلعوم
   - د) الحجاب الحاجز
٤. عند الشهيق، ماذا يحدث للحجاب الحاجز؟
   - أ) يرتفع إلى أعلى
   - ب) ينقبض ويتحرك إلى أسفل
   - ج) لا يتحرك
   - د) ينكمش إلى الداخل
٥. ما وظيفة الأهداب في الجهاز التنفسي؟
   - أ) إنتاج المخاط
   - ب) ترشيح وتنظيف الهواء من الغبار
   - ج) نقل الدم
   - د) تبادل الغازات

أسئلة مفتوحة :أجب عن الأسئلة التالية بجمل كاملة.

١. وضّح كيف تساعد الحويصلات الهوائية في عملية التبادل الغازي؟

٢. صف ما يحدث للجسم أثناء عمليتي الشهيق والزفير .

٣. لماذا يعتبر الحجاب الحاجز عضلة مهمة في عملية التنفس؟

الاجابات

أكمِل الفراغ بما يناسب:

١. الجلوكوز
٢. العضلات
٣. الفيتامينات
٤. درجة حرارة
٥. الجهاز

أسئلة اختيار من متعدد:

١. ج) البروتينات
٢. ب) توفير الطاقة
٣. أ) الزيوت النباتية والمكسرات والأسماك
٤. ب) الحديد
٥. ج) تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك

أسئلة مفتوحة (إجابات نموذجية):

١. يُنصح بتناول الماء يوميًا لأنه ضروري للحفاظ على وظائف الجسم الحيوية، مثل تنظيم درجة الحرارة، نقل المواد، والتخلص من الفضلات، كما يساعد على الحفاظ على النشاط والصحة العامة.
٢. المغذيات الكبرى هي التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة مثل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، والماء. أما المغذيات الصغرى فهي التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية. مثال على المغذيات الكبرى: البروتينات. مثال على المغذيات الصغرى: فيتامين.C
٣. من مصادر البروتينات: اللحوم، البيض، البقوليات. أهمية البروتينات للجسم تشمل بناء العضلات، إصلاح الأنسجة، وتقوية جهاز المناعة.

أجوبة أكمل الفراغات:

١. البروتينات
٢. الدهون والسكريات
٣. الرياضة
٤. الحديد
٥. D

أجوبة أسئلة الاختيار من متعدد:

٦. ب (الأرز
٧. ج (التدخين
٨. ب (تقوية المناعة
٩. ج (السمنة
١٠. أ (الحديد

أمثلة على إجابات الأسئلة المفتوحة:

١١. النظام الغذائي المتوازن هو النظام الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات مناسبة .هو مهم لأنه يساعد الجسم على النمو السليم وتقوية المناعة والوقاية من الأمراض.
١٢. ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الخضروات والفواكه، والنوم الكافي.
١٣. النوم الكافي يساعد على تجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط، ويعزز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

قسم أكمل الفراغ:

١. الفم
٢. البلعوم
٣. الدقيقة
٤. المستقيم
٥. الأمعاء الغليظة

أسئلة اختيار من متعدد:

١. ب) المعدة
٢. ب) زيادة امتصاص المغذيات
٣. ج) المريء
٤. ج) المستقيم
٥. ب) فتحة الشرج

أسئلة مفتوحة (إجابات نموذجية):

١. ينتقل الطعام من الفم حيث يتم مضغه وخلطه باللعاب، ثم يمر عبر البلعوم إلى المريء الذي يدفعه نحو المعدة بواسطة الحركات الدودية.
٢. الأمعاء الدقيقة مهمة لأنها تكمل هضم الطعام ويمتص فيها الجسم معظم المغذيات من الطعام المهضوم بفضل وجود الخملات.
٣. تساعد البكتيريا النافعة في الأمعاء الغليظة على تكوين الفضلات وامتصاص بعض الفيتامينات والمساعدة في عملية الهضم النهائية.

أكمل الفراغ:

١. اللعابية
٢. البنكرياسية
٣. الصفراوية
٤. الإنسولين
٥. ترشيح

أسئلة اختيار من متعدد:

١. ب) الكبد
٢. ج) تفرز اللعاب الذي يهضم النشويات
٣. ب) الجانب الأيمن العلوي
٤. ب) البنكرياس
٥. ج) هضم الدهون

أسئلة مفتوحة (إجابات نموذجية):

١. الكبد يعمل على ترشيح الدم من السموم وينتج العصارة الصفراوية، أما البنكرياس فيفرز العصارة البنكرياسية التي تساعد في هضم الطعام ويفرز هرمون الإنسولين لتنظيم السكر في الدم.
٢. الغدد اللعابية مهمة لأنها تفرز اللعاب الذي يسهل مضغ الطعام وبلعه ويساعد في هضم النشويات.
٣. العصارة البنكرياسية تحتوي على إنزيمات تهضم البروتينات والنشويات والدهون، وتفرز في الأمعاء الدقيقة لتسهيل امتصاص المغذيات.

إجابات املأ الفراغ:

١. الفم
٢. الأميليز
٣. حمض الهيدروكلوريك
٤. الببسين
٥. الألياف

إجابات الاختيار من متعدد:

١. ب) تقطيع الطعام بالأسنان
٢. ب) هضم البروتينات
٣. أ) تحول النشا إلى جلوكوز بفعل الأميليز
٤. ب) تعويض السوائل
٥. ب) توقف نشاطها عند درجات الحرارة المنخفضة

إجابات نموذجية للأسئلة المفتوحة:

١. الهضم الميكانيكي هو تفتيت الطعام إلى قطع أصغر دون تغيير تركيبه الكيميائي، مثل المضغ، بينما الهضم الكيميائي هو تكسير جزيئات الطعام بواسطة الإنزيمات إلى مواد أبسط يمكن للجسم امتصاصها.
٢. العصارة الصفراوية تساعد على هضم الدهون بتكسيرها إلى أحماض دهنية وجليسرول لتسهيل امتصاصها في الأمعاء الدقيقة.
٣. الإمساك: يعالج بشرب الماء بكثرة وتناول الألياف وممارسة الرياضة.
الإسهال: يعالج بتعويض السوائل وتناول أدوية مضادة للإسهال ومراجعة الطبيب إذا استمر فترة طويلة.

أكمل الفراغات:

١. الأنف
٢. الحويصلات الهوائية
٣. الأهداب
٤. الحويصلات الهوائية

٥. الحجاب الحاجز

أسئلة اختيار من متعدد:

١. ب) ترطيب وتنقية الهواء
٢. ب) الأنف ← البلعوم ← الحنجرة ← القصبة الهوائية ← الرئتان
٣. ب) الحويصلات الهوائية
٤. ب) ينقبض ويتحرك إلى أسفل
٥. ب) ترشيح وتنظيف الهواء من الغبار

أسئلة مفتوحة:

١. الحويصلات الهوائية توفر مساحة سطحية واسعة وجدرانها رقيقة جدًا، مما يسمح بانتشار الأكسجين من الهواء إلى الدم وانتقال ثاني أكسيد الكربون من الدم إلى الهواء بسهولة.
٢. أثناء الشهيق ينقبض الحجاب الحاجز ويتجه إلى أسفل، فيتسع القفص الصدري وتتمدد الرئتان ويدخل الهواء. أثناء الزفير يرتفع الحجاب الحاجز ويضيق القفص الصدري وتخرج الغازات من الرئتين.
٣. يعتبر الحجاب الحاجز عضلة مهمة لأنه يتحكم في حجم التجويف الصدري مما يسهل دخول وخروج الهواء من وإلى الرئتين أثناء التنفس.