

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



الملف مذكرات الصفوة

[موقع المناهج](#) ⇌ [ملفات الكويت التعليمية](#) ⇌ [الصف الثامن](#) ⇌ [علوم](#) ⇌ [الفصل الأول](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



روابط مواد الصف الثامن على تلغرام

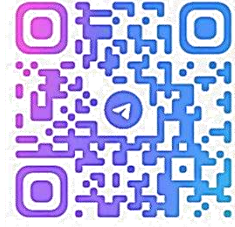
الرياضيات	اللغة الانجليزية	اللغة العربية	التربية الاسلامية
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة علوم في الفصل الأول

مسودة كتاب الطالب لعام 2018	1
النسخة المعتمدة لكتاب العلوم لعام 2018	2
تلخيص الوحدة الأولى في مادة العلوم منهج جديد	3
أسئلة مراجعة مذكرة طريق النجاح	4
بنك أسئلة الوحدة الأولى في مادة العلوم	5



60431360



@SAFWA7

غير مصرح بالتصوير



8

علوم

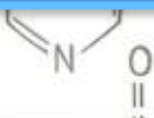
المادة

الثامن

الصف

2027/2026م

الفصل الدراسي الأول



الدرس الأول: المغذيات



- ((**اطغذيات**)): هي مواد كيميائية توجد في الأطعمة يحتاج إليها الجسم للنمو وللحصول على الطاقة والحفاظ على الصحة.



• أهمية العناصر الغذائية الأساسية؟

- ضرورة للجسم ويؤدي نقص أي منها إلى مشكلات صحية.
- يوصي بتناولها بانتظام وينسب متوازنة لتلبية احتياجات الجسم.

اقسام المغذيات

المغذيات الكبرى	المغذيات الصغرى
- يحتاج إليها الجسم بكميات كبيرة تشمل: الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والماء	- يحتاج إليها الجسم بكميات صغيرة تشمل: الفيتامينات والأملاح المعدنية.

المغذيات (الكبرى والصغرى)

المغذيات	الخصائص
الكربوهيدرات	- (أهميتها) تزود الجسم بالطاقة وتدعم الصحة العامة لاحتوائها على الألياف الغذائية. - من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها الجسم. - عند تناولها يحولها الجسم إلى سكر الجلوكوز وهو المصدر الرئيسي للطاقة التي تحتاج إليها الخلايا. - توجد في أطعمه مصدرها الخبز، الأرز، البطاطا، والحبوب. - ينصح باختيار الكربوهيدرات الصحية مثل: الخبز الأسمر والشوفان.
البروتينات	- (أهميتها) عنصر أساسي في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في الجسم. - كما تلعب دوراً مهماً في الشفاء الجروح وتقوية جهاز المناعة ودعم وظائف الجسم الحيوية. - تعتبر مصدراً للطاقة إذا لم تتوفر الكربوهيدرات أو الدهون الكافية. - تتوفر في أطعمه مصدرها اللحوم، البيض، منتجات الحليب والبقوليات.
الدهون	- (أهميتها) ضرورية لتكوين أغشية خلايا الجسم وامتصاص الفيتامينات كما تعمل كعازل حراري على هيئة طبقة دهنية تتجمع تحت الجلد فتحافظ على حرارة الجسم ويعتبر مصدر طاقة مركز. - توفر الدهون طاقة أكبر تستهلك ببطء، في حين توفر الكربوهيدرات طاقة سريعة لفترة قصيرة. - تتوفر في أطعمه مصدرها الزيوت النباتية، والدهون الحيوانية، والمكسرات، والأسماك، واللحوم.

تابع المغذيات (الكبرى والصغرى)	
المغذيات	الخصائص
الفيتامينات والأملاح المعدنية	- <u>(أهميتها)</u> ضرورة للصحة وتقوية المناعة وتنظم عمل العضلات والاعصاب والنمو السليم. كما تعمل كمحفزات في التفاعلات الحيوية. - يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة مقارنة بالكربوهيدرات والبروتينات. - توجد الفيتامينات في أطعمة <u>مصدرها</u> الفواكه، والخضروات، والحليب، واللحوم.
الماء	- <u>(أهميتها)</u> مغذي أساسي يحتاج إليه الجسم بكميات يومية منتظمة للحفاظ على وظائفه الحيوية مثل تنظيم درجة الحرارة، ونقل المواد داخل الجسم، والتخلص من الفضلات. - لا يزود الجسم بالسرعات الحرارية. - ينصح بـ <u>شرب الماء</u> من 6 إلى 8 أكواب ماء يومياً للحفاظ على صحة الجسم.
الألياف الغذائية	- <u>(أهميتها)</u> الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وتساعد في تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك وضبط الوزن. (ينصح بتناولها يومياً ضمن نظام غذائي متوازن). - تتوفر الألياف الغذائية في أطعمه <u>مصدرها</u> الحبوب الكاملة، والخضروات، والفواكه، والبقوليات.

أهم الفيتامينات والأملاح المعدنية		
الفيتامينات والأملاح	الأهمية أو الوظيفة	النتائج المترتبة على نقصه
فيتامين (D)	- يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان	_____
فيتامين (C)	- يساهم في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح	_____
الكالسيوم (Ca)	- يدخل في بناء العظام والأسنان	- يؤدي إلى هشاشة العظام.
الحديد (Fe)	- ضروري لنقل الأكسجين في الدم.	- يؤدي إلى الشعور بالتعب وفقر الدم.

• علل: أهمية البروتينات لصحة الإنسان؟

- عنصر أساسي في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في الجسم.
- تلعب دوراً مهماً في التئام الجروح وتقوية جهاز المناعة ودعم وظائف الجسم الحيوية.
- تعتبر مصدراً للطاقة إذا لم تتوفر الكربوهيدرات أو الدهون الكافية.



• **علل: ينصح بتناول الدهون الصحية الموجودة في زيت الزيتون والمكسرات والأسماك؟**

- حيث تدعم صحة القلب والدماغ
- تحافظ على وظائف الجسم الحيوية.
- تساعد على امتصاص أنواع الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين (A)، (D)، (E)، (K)

• **اكتب كلمة (صحيحة) للعبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) للعبارة غير الصحيحة علمياً في كل مما يأتي:**

1. الفيتامينات والأملاح المعدنية من المغذيات الكبرى (خطأ)
2. عند تناول الكربوهيدرات يحولها الجسم لسكر الجلوكوز (صحيحة)
3. نحصل على البروتينات من اطعمة مثل الخبز ، الأرز ، البطاطا ، والحبوب (خطأ)
4. تعمل البروتينات على بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في الجسم (صحيحة)
5. توفر الدهون طاقة أكبر في حين توفر الكربوهيدرات طاقة سريعة لفترة قصيرة (صحيحة)
6. تعمل الفيتامينات على تقوية المناعة وتنظم عمل العضلات والاعصاب (صحيحة)
7. نحصل على الفيتامينات والأملاح المعدنية من الفواكه والخضروات والحليب واللحوم (صحيحة)
8. يحتاج الجسم إلى الفيتامينات بكميات أكبر مقارنة بالكربوهيدرات والبروتينات. (خطأ)
9. تعمل الألياف الغذائية على الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. (صحيحة)
10. يساعد فيتامين (D) على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان (صحيحة)

• **اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية بتظليل المربع الذي يمثلها:**

1. مغذيات تمثل المصدر الرئيسي للطاقة المخزنة في الغذاء الذي يستهلكه الإنسان:

أ	الدهون	ب	الماء	ج	الكربوهيدرات	د	البروتينات
---	--------	---	-------	---	--------------	---	------------

1. فيتامين يسهم في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح:

أ	C	ب	B	ج	D	د	A
---	---	---	---	---	---	---	---

2. يدخل في بناء العظام والأسنان:

أ	المغنيسيوم	ب	الصوديوم	ج	الحديد	د	الكالسيوم
---	------------	---	----------	---	--------	---	-----------

3. ضروري لنقل الأكسجين في الدم:

أ	المغنيسيوم	ب	الصوديوم	ج	الحديد	د	الكالسيوم
---	------------	---	----------	---	--------	---	-----------

4. نقصه يؤدي إلى الشعور بالتعب وفقر الدم:

أ	المغنيسيوم	ب	الصوديوم	ج	الحديد	د	الكالسيوم
---	------------	---	----------	---	--------	---	-----------

أتحقق مما تعلمت (المغذيات)

المغذيات	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون	الفيتامينات والأملاح المعدنية	قارن بين كل مما يلي كما هو موضح في الجدول التالي
أهميتها للجسم	تزود الجسم بالطاقة	بناء العضلات وإصلاح الأنسجة	تكوين أغشية خلايا الجسم وامتصاص الفيتامينات	ضرورة للصحة وتقوية المناعة وتنظيم عمل العضلات والأعصاب والنمو السليم	
1. ينصح بتناول البروتينات عند الإصابة بجروح مختلفة؟ - حيث تعتبر عنصر أساسي في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في الجسم. وتعمل على تقوية المناعة والشفاء الجروح.					علل ما يلي تعليلاً علمياً سليماً
2. يصنف الماء من المغذيات الأساسية للجسم؟ - حيث يحتاج إليه الجسم بكميات يومية منتظمة للحفاظ على وظائفه الحيوية مثل تنظيم درجة الحرارة، ونقل المواد داخل الجسم، والتخلص من الفضلات.					
1. عند تناول خالد أغذية خالية من الألياف لفترة طويلة. - الحدث: اضطراب الجهاز الهضمي، وصعوبة في حركة الأمعاء والمعاناة من الإمساك. - السبب: عدم اتباع نظام غذائي متوازن يشتمل على الألياف الغذائية					ماذا يحدث في كل حالة من الحالات التالية
2. عند نقص فيتامين (D) في الجسم. - الحدث: هشاشة العظام والأسنان. - السبب: صعوبة امتصاص الكالسيوم.					
(شخص لا يحرص على تناول الخضراوات والفواكه يومياً ويعاني من الشعور بالتعب) - صمم له نظاماً غذائياً يحتوي على المجموعات الغذائية الضرورية لصحة جسمه. - النظام الغذائي: طبق صغير من الأرز - قطعة متوسطة من اللحم - طبق سلطة خضراء - طبق مرق من البقوليات - ثمرة فاكهة - كوب من اللبن - كوب ماء. - فسر سبب اختيارك؟: يحتوي النظام الغذائي المتوازن على جميع العناصر الغذائية: (الكربوهيدرات - البروتينات - الفيتامينات والأملاح المعدنية - الألياف الغذائية - الدهون)					اقرأ العبارة التالية ثم أجب عن المطلوب



الدرس الثاني: النظام الغذائي المتوازن

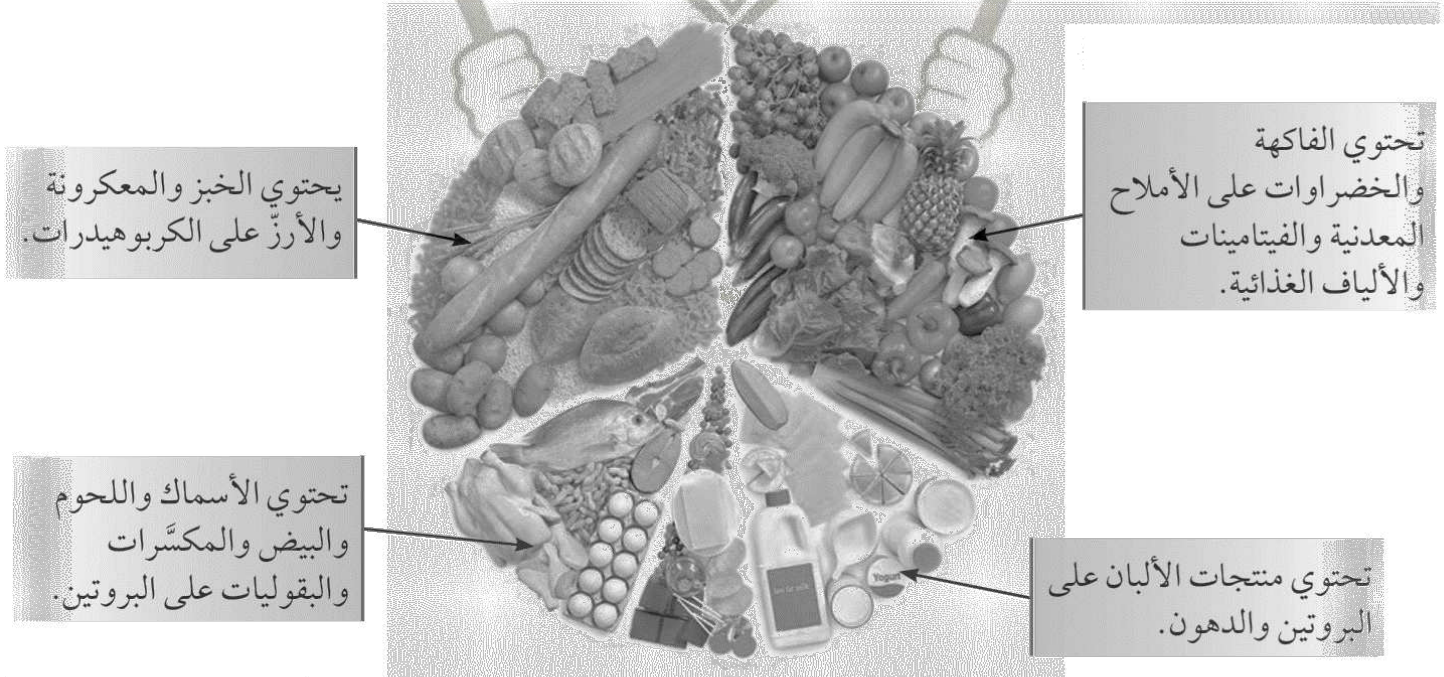
النظام الغذائي المتوازن	النظام الغذائي Diet
- هو النظام الذي يحتوي على جميع العناصر للمجموعات الغذائية الأساسية التي توفر للجسم الكمية الكافية من المغذيات من أجل تزويد الجسم بالطاقة وبناء الخلايا والانسجة والنمو والوقاية من الأمراض.	- هو الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه الشخص في تناول الطعام والمشروبات بشكل يومي

• ما هو دور الغذاء المتوازن في دعم صحة جسم الإنسان؟

- يساعد الجسم على النمو السليم.
- يساهم في تقوية جهاز المناعة.
- تعزيز الطاقة.
- حماية الأعضاء من التلف.

• ما هي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية؟

- السمنة بسبب الإفراط في تناول الدهون والسكريات.
- فقر الدم (الأنيميا) نتيجة نقص الحديد.
- هشاشة العظام بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين (D).
- السكري وأمراض القلب نتيجة تناول أطعمة غير صحية باستمرار.



الشكل (7) مقدار المجموعات الغذائية في النظام الغذائي اليومي

• **العوامل التي تساعد على صحة الجسم والوقاية من الأمراض**

• **أذكر الأنماط الصحية التي تساعد على تجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط**

- التعرض لأشعة الشمس لفترة مناسبة يساعد على إنتاج فيتامين D الضروري للعظام.
- تناول أطعمة متنوعة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية.
- النوم الكافي لتجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط.
- تجنب التدخين وعدم الإفراط في تناول السكريات أو الأطعمة الجاهزة.
- ممارسة الرياضة بانتظام.

• **ماذا يحدث: عند الإفراط في تناول الدهون والسكريات**

- **الحدث:** الإصابة بالسمنة.

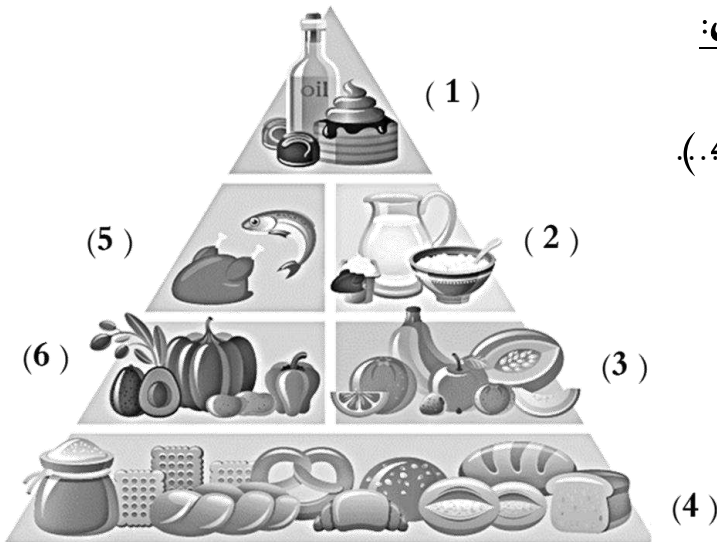
• **ماذا يحدث: عند تناول أطعمة غير صحية باستمرار**

- **الحدث:** الإصابة بالسكري وأمراض القلب.

• **اكتب كلمة (صحيحة) للعبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) للعبارة غير الصحيحة علمياً في كل مما يأتي:**

1. النظام الغذائي المتوازن هو الطريقة الذي يتبعه الشخص في تناول الطعام بشكل يومي (خطأ)
2. ينتج مرض السمنة بسبب الإفراط في تناول الدهون والسكريات. (صحيحة)
3. ينتج مرض هشاشة العظام بسبب نقص الصوديوم وفيتامين (B). (خطأ)
4. السكري وأمراض القلب تنتج بسبب تناول أطعمة غير صحية باستمرار (صحيحة)
5. التعرض لأشعة الشمس يساعد على إنتاج فيتامين D الضروري للعظام (صحيحة)
6. يساعد النوم الكافي على تجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط. (صحيحة)

• **من خلال دراستك للمجموعات الغذائية أجب عن التالي:**



1. مغذيات تحتوي على الكربوهيدرات التي تمد الإنسان بالطاقة تحمل على الرسم الرقم (4.).
2. مغذيات تحتوي على البروتين والدهون تحمل على الرسم الرقم (1.). (5.)
3. مغذيات ضرورية للصحة وتقوية المناعة وتنظيم عمل العضلات والاعصاب والنمو السليم تحمل على الرسم الرقم (3.). (6.). (5.).

أتحقق مما تعلمت (النظام الغذائي المتوازن)

1. الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه الشخص في تناول الطعام بشكل يومي. (النظام الغذائي Diet) 2. النظام الغذائي الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها الجسم يومياً بكميات مناسبة. (النظام الغذائي المتوازن)	اكتب بين القوسين الاسم أو المصطلح العلمي الذي تدل عليه كل من العبارات التالية:
1. ينصح بضرورة تعرض الجسم لأشعة الشمس لفترة مناسبة من الوقت؟ - حتى يساعد الجسم على إنتاج فيتامين D الضروري للعظام 2. تناول الطعام الصحي الغني بالكالسيوم والبروتين؟ - حتى لا نصاب بمرض هشاشة العظام وضعف جهاز المناعة.	علل ما يلي تعليلاً علمياً سليماً
1. أصيب زميلك بكسر في عظام الساق - ما النصائح الغذائية التي يمكن أن تقدمها له لتسرع عملية الشفاء؟ ووضح السبب النصيحة: تناول العناصر الغذائية الغنية بالكالسيوم وفيتامين (D). السبب: حيث سوف تساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام.	أقرأ العبارة التالية ثم أجب عن المطلوب
2. أكثر أحمد من تناول الوجبات السريعة ولا يمارس الرياضة ويشكو دائماً من التعب. - في رأيك، كيف يمكن أن يؤثر نمط الحياة الذي يتبعه على صحته على المدى البعيد؟ الرأي: قد يصاب بمرض السكري وأمراض القلب. ما التغيرات التي تقترحها لكي يتبع نمط حياة صحياً؟ - التعرض لأشعة الشمس لفترة مناسبة يساعد على إنتاج فيتامين D الضروري للعظام. - تناول أطعمة متنوعة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية. - النوم الكافي لتجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط. - تجنب التدخين وعدم الإفراط في تناول السكريات أو الأطعمة الجاهزة. - ممارسة الرياضة بانتظام.	

