

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



أحمد حضاره

الملف مذكرات أحمد حضاره

[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

مذكرات

أحمد حضاره

الفترة الدراسية الأولى

علوم

الحف الثامن

مجاناً

BIOLOGY

CHEMISTRY

PHYSICS

للتواصل :

60626342

موقع
المنهج الكويتي
almanahj.com

س: علل: تعد التغذية السليمة أساسا لصحة الجسم ونموه

لأنها تزودنا بالطاقة والعناصر الضرورية التي يحتاج إليها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية
 ☆ قسم العلماء الأطعمة إلى مجموعات غذائية ومغذيات رئيسية لكل مجموعة وظيفة محددة وفوائد خاصة للجسم

س: عرف المغذيات

مواد كيميائية توجد في الأطعمة يحتاج إليها الجسم للنمو والحصول على الطاقة والحفاظ على الصحة
 ☆ تصنف المغذيات وفقا للعناصر الغذائية الأساسية التي تحتوي عليها وهذه العناصر ضرورية للجسم
 ☆ يؤدي نقص أي منها إلى مشكلة صحية
 ☆ يوصي بتناولها بانتظام وبنسبة متوازنة لتلبية احتياجات الجسم

☆ تنقسم إلى

(٢) المغذيات الصغرى	(١) المغذيات الكبرى	
يحتاج إليه الجسم بكميات قليلة	يحتاج إليها الجسم بكميات كبيرة	
الفيتامينات + الأملاح المعدنية	الكربوهيدرات + البروتينات + الدهون + الماء	تشمل

الكربوهيدرات



تعتبر من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها الجسم
 لأن عند تناولها يحولها الجسم إلى سكر الجلوكوز
 (هو المصدر الرئيسي للطاقة التي تحتاج إليها الخلايا لأداء وظائفها)

توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة (مثل الخبز والرز والبطاطا والحبوب)
 - ينصح باختيار الكربوهيدرات الصحية

مثل الخبز الأسمر والشوفان

لأنها تزود الجسم بالطاقة اللازمة طوال اليوم - وتدعم الصحة العامة لإحتوائها على الألياف الغذائية

ص	خطأ	العبارة
		توفر الكربوهيدرات طاقة بطيئة لفترة طويلة ص 26

البروتينات

أهميتها



عنصر أساسي في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في جسم الإنسان

تلعب دورا مهما في (١) إلتئام الجروح (٢) تقوية جهاز المناعة
 (٣) دعم وظائف الجسم الحيوية

تتوفر البروتينات في أطعمه مثل اللحوم البيضاء - ومنتجات الحليب والبقوليات

تعتبر مصدر للطاقة

الدهون
مصدر طاقة مركز
أهميتها
👉 ضرورة لتكوين أغشية خلايا الجسم وإمتصاص الفيتامينات 👉 تعمل كعازل حراري على هيئة طبقة دهنية تتجمع تحت الجلد لتحافظ على حرارة الجسم
توجد الدهون في الزيوت النباتية - الدهون الحيوية - المكسرات - الأسماك واللحوم
عند مقارنة الدهون بالكربوهيدرات نجد أن

الدهون	الكربوهيدرات
توفر طاقة أكبر (لكنها تستهلك ببطء)	توفر طاقة سريعة (ولكن لفترة قصيرة)

س: أي مما يلي لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب

زيت الزيتون	المكسرات	الأسماك	الماء
-------------	----------	---------	-------

الذي لا ينتمي	السبب
الماء	لأنه ليس من مصادر الدهون (لا يمد الجسم بالسعرات الحرارية) - أما الباقي من مصادر الدهون

س: في الجدول التالي اختر العبارة من المجموعة (ب) وأكتب رقمها أمام ما يناسبها
من عبارات المجموعة (أ)

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
(٣)	- أحد المغذيات يعد عنصراً أساسياً في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة	(١) الكربوهيدرات
(٢)	- أحد المغذيات يعد ضروري لتكوين أغشية خلايا الجسم وإمتصاص الفيتامينات	(٢) الدهون (٣) البروتينات

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
(٣)	- توفر طاقة أكبر وتستهلك ببطء	(١) الكربوهيدرات
(١)	- توفر طاقة سريعة لفترة قصيرة	(٢) البروتينات (٣) الدهون

AHMED:HDARA

س: في الجدول التالي اختر العبارة من المجموعة (ب) وأكتب رقمها أمام ما يناسبها
من عبارات المجموعة (أ)

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
(٢)	- يحولها الجسم إلى سكر الجلوكوز عند تناولها	(١) الدهون
(٣)	- عنصر أساسي في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة	(٢) الكربوهيدرات (٣) البروتينات

☆ أي مما يلي يعد من المغذيات الصغرى التي يحتاج إليها الجسم **ص 26**

الكربوهيدرات	الفيتامينات	البروتينات	الدهون
--------------	-------------	------------	--------

☆ مصدر طاقة مركز وهي ضرورية لتكوين أغشية خلايا الجسم وامتصاص الفيتامينات **ص 26**

الكربوهيدرات	الدهون	البروتينات	الألياف الغذائية
--------------	--------	------------	------------------

س: علل: ينصح بتناول الدهون الصحية الموجودة في زيت الزيتون والمكسرات والأسماك

👉 لدعم صحة القلب والدماغ والحفاظ على وظائف الجسم الحيوية

👉 تساعد على امتصاص أنواع الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين **A** وفيتامين **D**

وفيتامين **E** وفيتامين **K**

• لذلك يجب تناولها باعتدال لأن الإكثار منها يضر بالصحة

الفيتامينات والأملاح المعدنية	
مجموع غذائية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة مقارنة بالكربوهيدرات والبروتينات	
الأهمية	- ضرورة للصحة وتقوية المناعة - تنظيم عمل العضلات والأعصاب والنمو السليم
	تعمل كمحفزات في التفاعلات الحيوية
	توجد الفيتامينات والأملاح المعدنية في (الفواكه - الخضروات - الحليب - اللحوم)
	من الفيتامينات المهمة فيتامين D الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان
	فيتامين C الذي يسهم في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح

س: قارن بين كل مما يلي

وجه المقارنة ص 27	فيتامين D	فيتامين C
أهميتها	- امتصاص الكالسيوم	تقوية المناعة
لجسم الانسان	- تقوية العظام والأسنان	تسريع التئام الجروح

س: أي مما يلي لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب

المكسرات	البيض	الفواكه	اللحوم
----------	-------	---------	--------

الذي لا ينتمي	السبب
الفواكه	لأنها مصدر للفيتامينات والأملاح والألياف - أما الباقي مصدر للبروتين

أما الأملاح المعدنية المهمة منها		
الحديد Fe	الكالسيوم Ca	
ضروري لنقل الأكسجين في الدم	يدخل في بناء العظام والأسنان	
يؤدي نقصه إلى الشعور بالتعب وفقر الدم	يؤدي نقص إلى هشاشة العظام	نقصه

س: علل : أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية للجسم

للضرورة للصحة وتقوي المناعة - تنظم عمل العضلات والأعصاب والنمو السليم

تعمل كمحفزات في التفاعلات الحيوية

س: قارن بين كل مما يلي

المقارنة ص 27	فيتامين (C)	الحديد (Fe)
دوره داخل جسم الإنسان	- يسهم في تقوية المناعة - تسريع إلتئام الجروح	نقل الأكسجين في الدم

أهميته	الكالسيوم (Ca)	الحديد (Fe)
نقصه في الجسم يسبب	هشاشة العظام	الشعور بالتعب وفقر الدم
	بناء العظام	ضروري لنقل الأكسجين في الجسم

س: علل : يعاني بعض الأشخاص من ضعف في المناعة وبطء التئام الجروح
بسبب نقص فيتامين C الذي يسهم في تقوية المناعة وتسريع إلتئام الجروح

س: في الجدول التالي اختر العبارة من المجموعة (ب) وأكتب رقمها أمام ما يناسبها
من عبارات المجموعة (أ)

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
(٢)	- الفيتامين الذي يساهم في تقوية المناعة وتسريع إلتئام الجروح ص 27	(١) (D)
(١)	- الفيتامين الذي يساعد على إمتصاص الكالسيوم وتقوية الأسنان	(٢) (C) (٣) (E)

الماء



مغذ أساسي وعلى الرغم أنه لا يزود الجسم بالسرعات الحرارية إلى أن الجسم يحتاج إليه بكميات يومية منتظمة للحفاظ على وظائف الحيوية مثل تنظيم درجة الحرارة ونقل المواد داخل الجسم والتخلص من الفضلات

س: علل : يصنف الماء من المغذيات الأساسية للجسم

س: علل : يحتاج الجسم إلى الماء يوميا بكميات منتظمة ص 27

لأنه يحافظ على الوظائف الحيوية مثل

(١) تنظيم درجة الحرارة (٢) نقل المواد داخل الجسم (٣) التخلص من الفضلات

س: علل : ينصح بشرب من 6 ل 8 أكواب ماء يومياً

للحفاظ على صحة الجسم ونشاطه

الألياف الغذائية

توجد الألياف بشكل طبيعي في (الحبوب الكاملة - والخضروات - والفواكه - والمقبلات)

ينصح بتناولها يومياً ضمن نظام جزائي متوازن



لها دور مهم في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي

تساعد في تسهيل حركة الأمعاء - والوقاية من الإمساك وضبط الوزن

س: علل

☆ الألياف الغذائية لها دور مهم في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي ص 27

لأنها تساعد في تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك وضبط الوزن

