

⑩ أطلع الخطأ إن وجد :

* عند الإشتقاء ترتفع دقات القلب لتزود الجسم بالأكسجين .

* ضغط الدم على مستوى الوتيفي منخفض مقارنة بضغطه على مستوى الوريد الرئوي .

* كلما ارتفع الإنسان على مستوى سطح الأرض تنخفض دقات قلبه لوجود نقص في نسبة الأكسجين .

① أضع العلامة (x) في الخانة المناسبة :

أغذية غنية	وتكيفتها	تزود الجسم بالطاقة والنشاط	تساعد الجسم على تقوية الجسم من الأمراض
الدعنيات			
الزبدات أو البروتينات			
النشويات أو السكريات			
أصلاص معدنة			
فيتامينات			

② أربط العنصر بوظيفته :

- الزلاقيات • تمد الجسم بالطاقة وتوجد في مشتقات الحبوب والبطاطا والارز.
- السكريات • ضرورية لنمو الجسم وتوفير الطاقة الحرارية وتتوفر بكثرة في شحوم الحيوانات والزيوت والزيبد.
- الدهنيات • ضرورية لنمو الجسم وتجديد خلاياه ولبناء أنسجته.
- الأملاح • هي مركبات غذائية وقائية وضرورية للجسم وتوجد في معظم الأغذية.
- الفيتامينات • تدخل في تركيب الدم وتساعد على تكوين العظام والأسنان.

③ صف هذه الأغذية داخل الجدول :

خبث - جبث - زيت - عسل - سمك - برتقالة -
زبد - بيض - أرز - خس - بقول جافة

أغذية النمو البناء	أغذية الطاقة	أغذية الوقاية
.....		

④ أكتب "صواب" أو "خطأ"

تناول الخضروات والفواكه في كل وجبة غذائية :

- * إمداد الجسم بطاقة حرارية
- * يقي الجسم من الأمراض
- * لأنها غنية بالأملاح المعدنية

⑤ أكتب "صواب" أو "خطأ" بما يناسب :

- * الوجبة الغنية بالدهنيات والسكريات يحتاجها خاصة
ال
- * الوجبة الغنية بالفيتامينات والأملاح يحتاجها خاصة
ال
- * الوجبة الغنية بالبروتينات يحتاجها خاصة
ال

⑥ أشرح الخطأ في واحد :

- * المجهود العقلي الكبير يحتاج إلى الخضروات والفواكه بكميات
أ كبر
- * سكان المناطق الحارة في حاجة إلى أغذية صالحة بكميات
أ كبر
- * سكان المناطق الباردة في حاجة إلى أغذية دهنية بكميات أكبر
- * المرأة المرفعة في حاجة إلى أغذية وقائية بكميات أكبر

٦) أكمل بما يناسب :

ليكون الغذاء متوازنًا لابد أن :

- أ - يحتوي على مواد التي توفر الطاقة والدفع والنشاط .
- ب - يحتوي على مواد التي تساهم في نمو الجسم وتعويض أنسجة الخلايا .
- ج - يحتوي على للقيام بالوظائف الحيوية والوقائية من الأمراض .
- د - أن يكون مناسبًا

٨) اكتب مكونات الهرم الغذائي من أنضج مساحة إلى أن أكبر مساحة مع رسم الهرم .

خضروات - نشويات - زلاليات - سؤائل
سكريات - مواد دسمة .

المرضى	المسبب	أعراض وتظاهراته	النهج
السمخ		ضيق الدم / تعب الشرايين / صوية الحركة / عذوبة التنفس	تناول المخفوقات ووظيفة الجذر والنبات
العشى الليلي			الحليب - الزبدة - الحشيش
الكساح		تناكل اللثة ونزفها / الشعور بالغيب	
الأمقوص	نقص ملح الحديد نقص حامض الفوليك	الغيب / شعوب البثرة / نبضات القلب متراصة / نوم غير طبيعي	
	استهلاك نوع واحد من الطعام وميات غذائية غير متوازنة	جسور ضعيف جدا / عدم القدرة على الحركة / فقدان وظائف العضلات	

③ أمثلة الغرائز بما يناسب :

العنصر	دوره
صمامات القلب	تضمن مرور واحد في اتجاه واحد الدم
الكريات البيضاء	تَلْعَمَةُ الجراثيم
الرغبات الدسوية	عزل الجرح عن المحيط الخارجي
الشعيرات الدموية على مستوى الخلية	تبادل الغازات والغذائية والنفايات

④ أرتب مراحل ضخ الدم عن طريق القلب من ① إلى ④ :

- * توزيع الدم على كافة أنحاء الجسم 3
- * إنقباض عضلة القلب 1
- * عودة الدم إلى القلب 4
- * خروج الدم من البطين بقوة 2

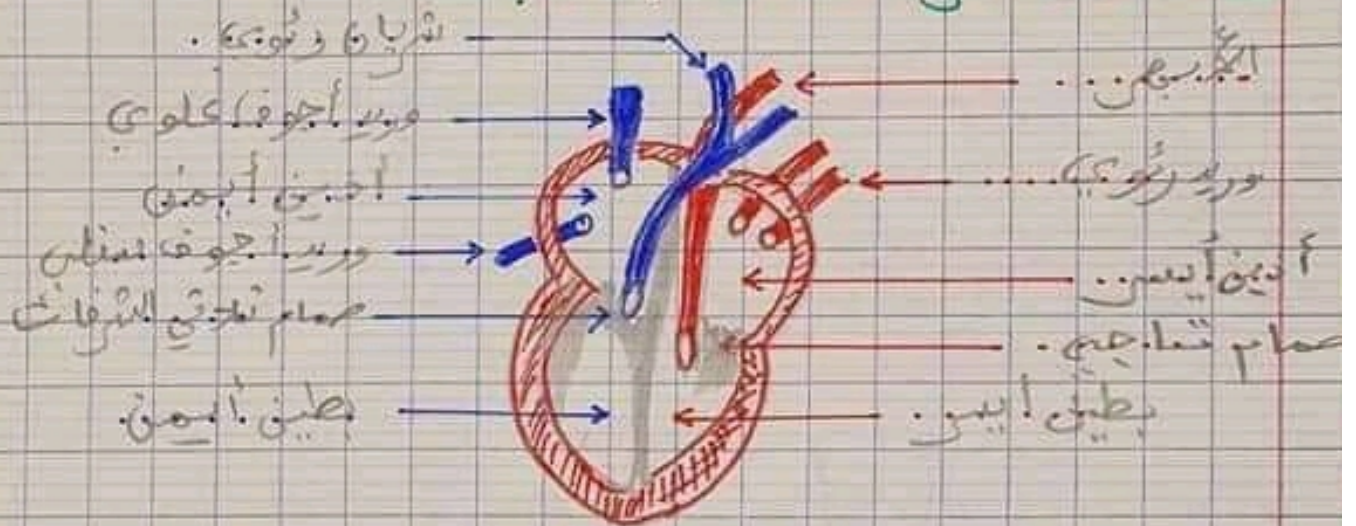
③ أمثلة الغرائز بما يناسب :

العنصر	دوره
صمامات القلب	تضمن مرور واحد في اتجاه واحد الدم
الكريات البيضاء	تَلْعَمَةُ الجراثيم
الرغبات الدسوية	عزل الجرح عن المحيط الخارجي
الشعيرات الدموية على مستوى الخلية	تبادل الغازات والغذائية والنفايات

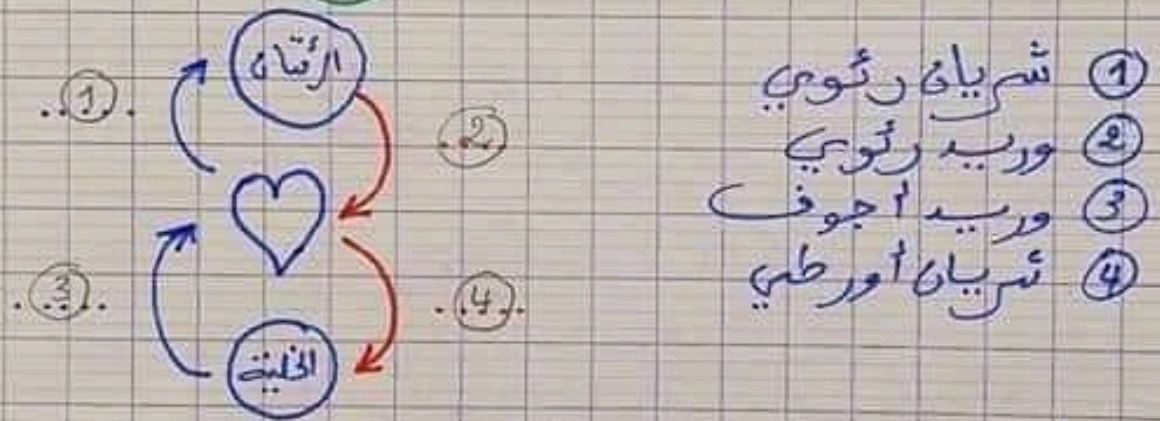
④ أرتب مراحل ضخ الدم عن طريق القلب من ① إلى ④ :

- * توزيع الدم على كافة أنحاء الجسم 3
- * إنقباض عضلة القلب 1
- * عودة الدم إلى القلب 4
- * خروج الدم من البطين بقوة 2

⑤ أهدأ الفراغات بما يناسب :



⑥ أضع الرقم المناسب مكان الفراغ :

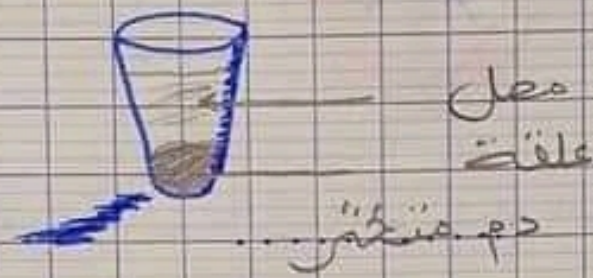


⑦ أضع في الفراغ التعليل المناسب :

- * وخترتني لبرة فسال الدم قليلاً ثم تتوقف
 (يخثر الدم عند اتصاله بهواء المحيط توقف الصفائح الدموية الشريفة)
- * شخص مصاب "بأك نيميا"
 قلته الخزيات الحمراء ونقص في عنصر الدم
- * لا يؤخذ الدم من وريد المتبرع
 دم الوريد مشبع بأك نيميا كسبه الكريوى والفضلات

⑧ ذبحت دجاجة فوضعت الدم حينئذ في كأس :

- أ- هل سيبقى الدم سائلاً في الكأس ؟ لا
 ب- لماذا ؟ لأن الدم ينضج بطرق البقايا بالهواء
 ج- أرسم التركيبة التي سيكون عليها الدم بعد مدة
 من ذبح الدجاجة وأذكر أسماء مكوناته .



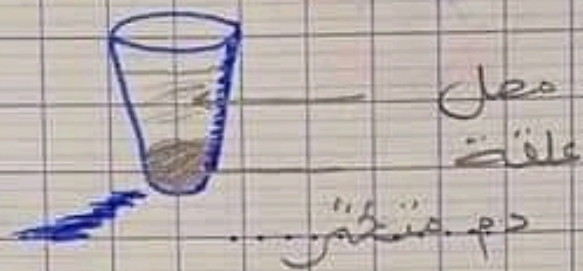
⑨ ذبحت دجاجة فوضعت الدم حينئذ في كأس
 وأضفت مادة «أكرالات البوتاسيوم»

- أ- هل سيبقى الدم سائلاً في الكأس ؟ نعم
 ب- لماذا ؟ إضافة الأكرالات تمنع نضج الدم
 ج- أرسم التركيبة التي سيكون عليها الدم بعد ساعات
 من وضع الكأس في الشلاجة وأذكر أسماء
 مكوناته .



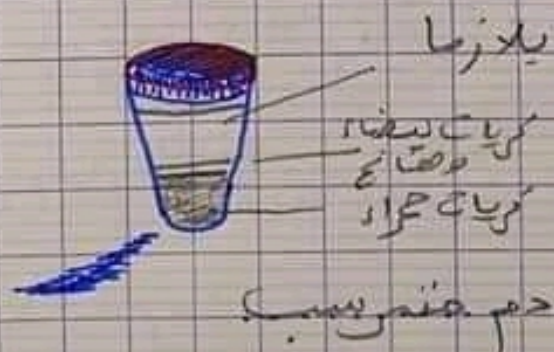
⑧ ذبجت دجاجة فوضعت الدّم حينئذٍ في كأس :

- أ - هل سيبقى الدّم سائلاً في الكأس ؟ لا
 ب - لماذا ؟ لأن الدّم ينضج ويخرج البقايا بالهواء
 ج - أرسم التركيبة التي سيكون عليها الدّم بعد مدّة من ذبح الدجاجة وأذكر أسماء مكوناته .



⑨ ذبجت دجاجة فوضعت الدّم حينئذٍ في كأس وأضفت مادة «أكرالت البوتاسيوم»

- أ - هل سيبقى الدّم سائلاً في الكأس ؟ نعم
 ب - لماذا ؟ إضافة الكالسيوم يمنع نضج الدّم
 ج - أرسم التركيبة التي سيكون عليها الدّم بعد ساعات من وضع الكأس في الشلاجة وأذكر أسماء مكوناته .



⑩ أطلع الخطأ إن وجد :

* عند الارتقاء ترتفع دقات القلب لتزود الجسم بالأكسجين .

عند الانخفاض يجهود عضلي . كالجري .

* ضغط الدم على مستوى الوتيف منخفض مقارنة بضغطه على مستوى الوريد الرئوي .

على مستوى الوتين يكون الضغط مرتفع ليدفع نقل الدم إلى الجسم .

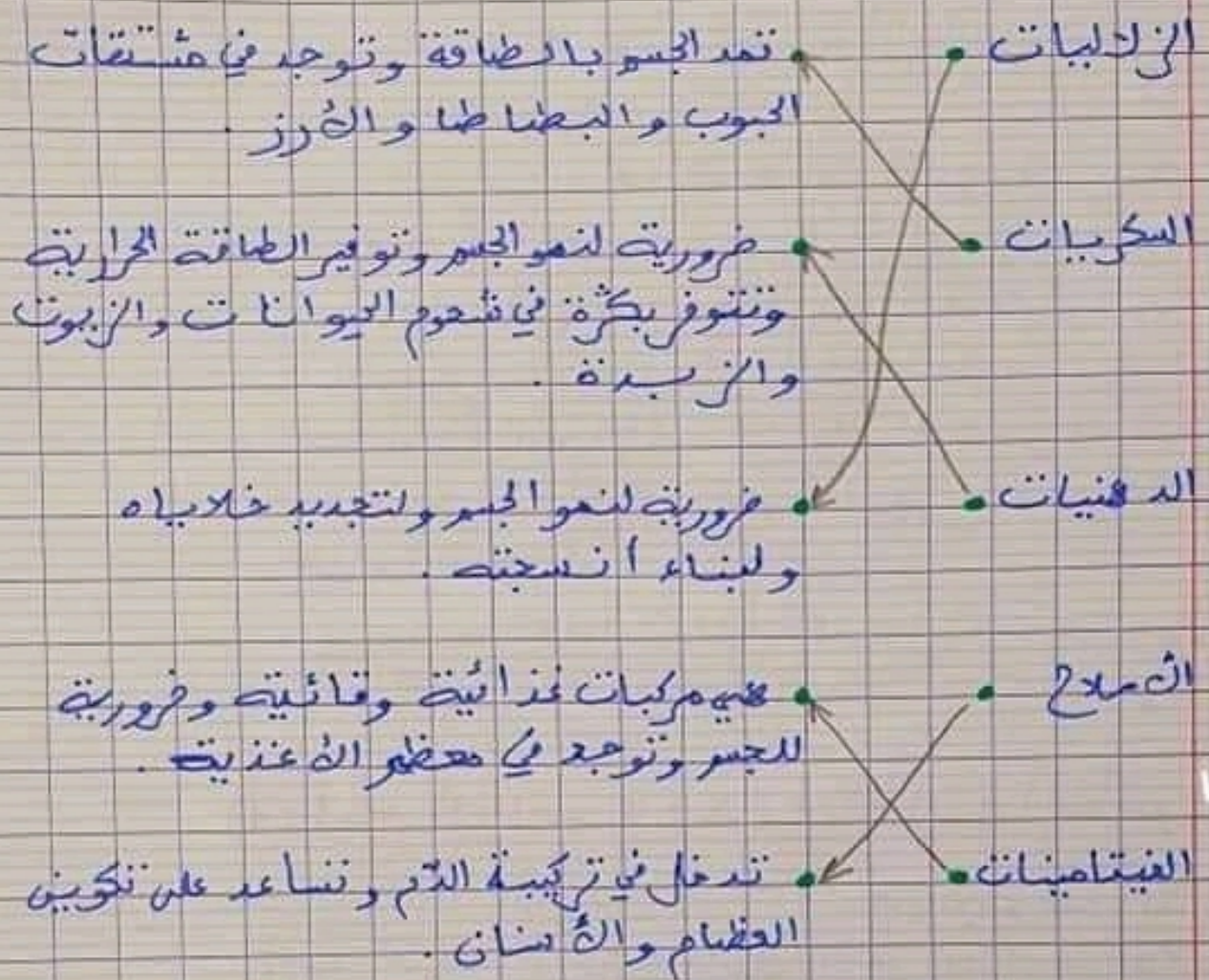
* كلما ارتفع الإنسان على مستوى سطح الأرض تنخفض دقات قلبه لوجود نقص في نسبة الأكسجين .

يرتفع دقات القلب لعضلة وحول الجسم من الدم إلى الجسم .

① أضع العلامة (x) في الخانة المناسبة :

تقني الجسم مع الأصا	تساعده الجسم على النمو والبناء	تزود الجسم بالطاقة والنشاط	وليفتها أغذية
		x	الدهنيات
	x		الزلاقيات أو البروتينات
		x	النشويات أو السكريات
x			أصلا مذبذبة
x			فيتامينات

② أربط العنصر بوظيفته :



③ أصف هذه الأغذية داخل الجدول :

خبير - جبن - زيت - عسل - سمك - برتقالة - زبدة - بيض - أرز - خنص - بقول جافة

أغذية النمو والبناء	أغذية الطاقة	أغذية الوقاية
سمك - بيض - بقول جافة	خبير - زيت - عسل - زبدة - أرز - جبن	برتقالة - خنص

④ أكتب " صواب " أو " خطأ "

تناول الخضر والفلفل في كل وجبة غذائية :

- * إمداد الجسم بطاقة حرارية خطأ
- * يقي الجسم من الأمراض صواب
- * لأنها غنية بالأملاح المعدنية صواب

⑤ أكمل بما يناسب :

- * الوجبة الغنية بالدهنيات والسكريات يحتاجها خاصة
الحوامل والسيدات أو الرياضيين
- * الوجبة الغنية بالفيتامينات والأملاح يحتاجها خاصة
النشيطين
- * الوجبة الغنية بالبروتينات يحتاجها خاصة
الطفل الصغير

⑥ أ صلح الخطأ إن وجد :

- * المجهود العضلي الكبير يحتاج إلى الخضروات والفواكه بكميات
أ كبر
- * سكان المناطق الحارة في حاجة إلى أغذية غنية بكميات
أ كبر
- * الخضراوات والفواكه بكميات أكبر
- * سكان المناطق الباردة في حاجة إلى أغذية دهنية بكميات أكبر
- * المرأة المرفعة في حاجة إلى أغذية وقائية بكميات أكبر
- * أغذية غنية بكميات

٧) أكمل بما يناسب:

ليكون الغذاء متوازنًا لابد أن:

أ- يحتوي على مواد دهنية وسكرية التي توفر الطاقة والدفع والنشاط.

ب- يحتوي على مواد بروتينية التي تساهم في نمو الجسم وتعويض الأنسجة الفاتكة.

ج- يحتوي على الماء والأملاح والمواد الفيتامينية للقيام بالوظائف الحيوية والوقائية من الأمراض.

د- أن يكون مناسبًا لعمر الشخص ونشاطه والبيئة التي يعيش فيها.

٨) أرتب مكونات الهرم الغذائي من الأكثر مساحة إلى الأكثر كبر مساحة مع رسم الهرم.

خضروات - نشويات - زلاليات - سواحل

سكريات - مواد دسمة

لبنات - مواد دسمة - زلاليات - خضروات

نشويات - سواحل

المرصع	المسبب	أعراضه وتأثيراته	المصطلح
السمف	الإفراط في الأكل	ضخ الدم / تسحب الشرايين / صعوبة الحركة / صعوبة التنفس	تسبب سوء التغذية والكمية جائعا لا تشم المسن والمنشأ
العش الميلي	نقص فـ "أ"	جفاف العين والعيون على الرؤيت ليلا	تتأكل الخضروات وخاصة الجزر والبنط
الكساح	نقص فـ "د"	ليونة العظام وضعف	الحليب - الزبدة - أسعة الشمس
الأنقبوط	نقص فـ "ج"	تشكل الدنغ وتزفرها / الشعور بالغيب	تناول البطيخ من جافه و الفجل مثل الرطاح
فقر الدم	نقص حديد نقص حامض الفوليك	الغيب / شعوب البثرة / نبضات القلب متراقصة / نوم غير طبيعي	"نساءول" كندية تسمى بالحد يد (البقدونس - المسبانج)
الهرم	استهلاك نوع واحد من الطعام وجبات غذائية غير متوازنة	جسم نحيف جدا عدم القدرة على الحركة تعدى وظائف العضلات	غذاء متوازن هو جنون أعديت كلت بالعينا صين "بأ"