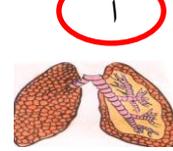


الوحدة الأولى (أجهزة جسم الإنسان)

ملتقى تعليم فلسطين

السؤال الأول : ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة :

- 1- يتم تحويل الغذاء من مواد معقدة التركيب إلى مواد بسيطة في الجهاز :
أ- الدوري ب- التنفسي ج- الهضمي د- الهيكلية
- 2- أغذية الطاقة توجد في المواد :
أ- السكرية ب- الدهنية ج- البروتينية د- (أ ، ب) معاً
- 3- الهدف من عملية التنفس :
أ- إنتاج الطاقة ب- إنتاج ثاني أكسيد الكربون ج- إنتاج بخار الماء د- جميع ما سبق صحيح
- 4- يتكون الجهاز الهضمي في الإنسان من :
أ- الحنجرة ب- القصبة الهوائية ج- القناة الهضمية وملحقاتها د- (أ ، ب) معاً
- 5- جميع ما يلي من مكونات الجهاز التنفسي ما عدا :
أ- الفم ب- البلعوم ج- الحنجرة د- الرئتين
- 6- أحد الأعضاء الآتية لا يوجد في فم الإنسان :
أ- الأسنان ب- اللسان ج- لسان المزمار د- الغدد اللعابية
- 7- من الشروط الواجب توفرها في الغذاء الصحي أن يكون :
أ- بكميات كبيرة ب- متوازناً ج- نظيفاً د- (ب ، ج) معاً
- 8- الطعام الذي نبلعه لا يمر إلى الجهاز التنفسي لأن :
أ- لسان المزمار يسد فتحة القصبة الهوائية ب- لسان المزمار ج- الزائدة الدودية تسد فتحة الحنجرة د- الزائدة الدودية تسد فتحة البلعوم
- 9- الشكل الذي يمثل الرئتين هو :



10. العضو المشترك بين الجهاز الهضمي والتنفسي :
أ. الحنجرة ب. البلعوم ج. المعدة د. القصبة الهوائية
11. من ملحقات القناة الهضمية :

أ. البلعوم

ب. المعدة

ج. الكبد

د. المريء

12. تتم عملية تبادل الغازات في :

أ. الحنجرة

ب. الأنف

ج. الرئتين

د. القصبة الهوائية

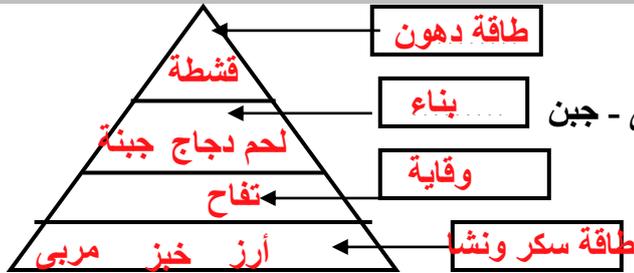
ملتقى تعليم فلسطين

السؤال الثاني: أكمل الفراغات الآتية بما يناسبها:

- ١ - من ملحقات الجهاز الهضمي : الغدد اللعابية و..... **الكبد** و..... **البنكرياس**
- ٢ - من الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي :..... **تسبوس الأسنان** و السمنة و..... **الإسهال**
- ٣ - أغذية البناء تساعد في **بناء** الجسم بينما أغذية الوقاية **تحمي** .. الجسم من..... **الأمراض** ..
- ٤ - تقوم..... **البقواطع** .. بتقطيع الطعام في الفم بينما تقوم..... **الإنبياب** بتمزيقه.

ب- / 1. الشكل المقابل يمثل..... **هرم غذائي**

2. اكتب المجموعات الغذائية في المكان المناسب:



ب- لديك الوجبة الغذائية التالية قم بترتيبها داخل هذا الشكل :

قشطه - تفاح - أرز - لحم دجاج - سلطة خضار - خبز - مربى - جبن

ج- هل هذه الوجبة متوازنة أم لا ؟ مع ذكر السبب ؟

نعم متوازنة لأنها تحتوي على المجموعات الغذائية الثلاث

د- لماذا توضع الدهون في القمة ؟

لأن الجسم يحتاجها بكميات قليلة

هـ - رتب المجموعات الغذائية في الشكل المقابل:

ملتقى تعليم فلسطين

السؤال الثالث: اكتب المفهوم العلمي الذي تدل عليه كل من العبارات الآتية :

- 1- (**الهضم**) عملية تحويل المواد الغذائية المعقدة لمواد بسيطة قابلة للذوبان والامتصاص.
- ٣ (**الامتصاص**) عملية نقل الغذاء المهضوم من الأمعاء الدقيقة إلى جميع أجزاء الجسم بواسطة الدم.
- ٤ (**التنفس**) عملية احتراق الغذاء لإنتاج الطاقة بواسطة غاز الأكسجين.
- ٥ (**الشهيق**) عملية يدخل فيها الهواء للرئتين.
- ٦ (**الزفير**) عملية إخراج غاز ثاني أكسيد الكربون وبخار الماء من الرئتين.
- ٧ (**الغذاء المتوازن**) الغذاء الذي يحتوي على نوع واحد على الأقل من المجموعات الغذائية الثلاث.
- ٨ (**الحجاب الحاجز**) عضلة تفصل بين التجويف الصدري والتجويف البطني وتساعد في عملية التنفس.

السؤال الرابع / أ - علل لما يلي :

- 1- الإكثار من تناول الفواكه والخضار الطازجة. / لأنها تساعد على عملية الهضم والامتصاص وتحتوي على كميات كبيرة من الماء
- ٢ - التنفس من الأنف أفضل صحياً من الفم. / لوجود الشعيرات الدموية التي تعمل على ترطيب وتنقية الهواء من الغبار
- ٣ - أهمية أغذية البناء. / لأنها تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض الخلايا التالفة

٤ يتسع الصدر في عملية الشهيق./ بسبب دخول الهواء إلى الرئتين

٥ يضيق الصدر في عملية الزفير ./ بسبب خروج الهواء من الرئتين

ب- ماذا يحدث عند :

1- التنفس عن طريق الفم بدلاً من الأنف./- التنفس بصعوبة واحتمال دخول غبار إلى الرئتين

2-الإكثار من تناول المواد الدهنية والسكرية ./- يصاب بمرض السمنة وأمراض القلب

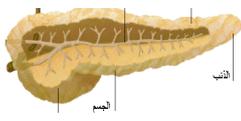
3- عدم الاهتمام بزراعة الأشجار حول المدن ./- تلوث البيئة

4- التواجد في أماكن الازدحام والتلوث ./- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي

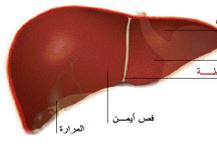
5- حرق النفايات في الأماكن السكنية./- تلوث الهواء والإصابة بالأمراض

ملتقى تعليم فلسطين

ج- أكتب اسم الرسومات الآتية :



البنكرياس



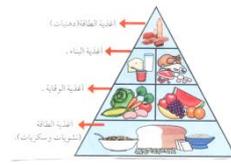
الكبد



رئة



حنجرة

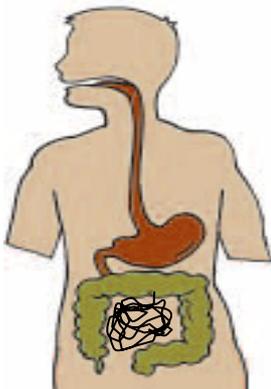


هرم غذائي

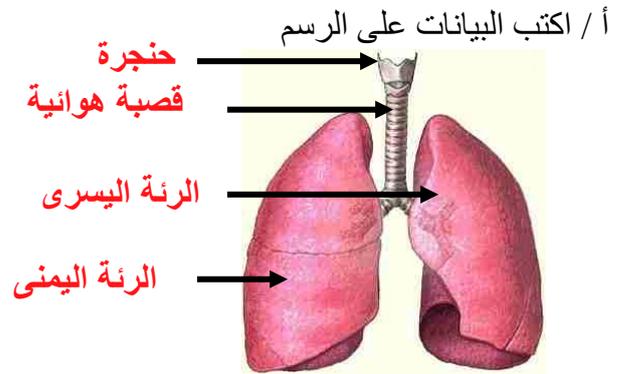


أمعاء غليظة

-السؤال الخامس .

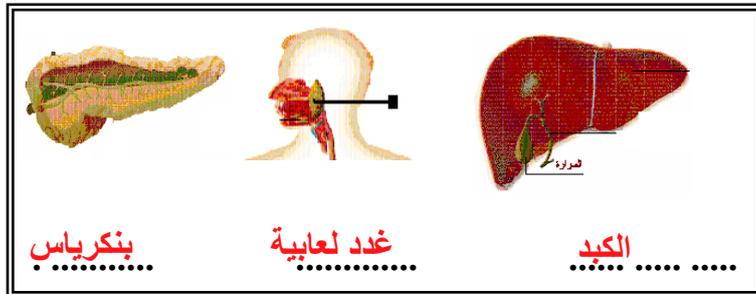


الجهاز الهضمي



التنفسي

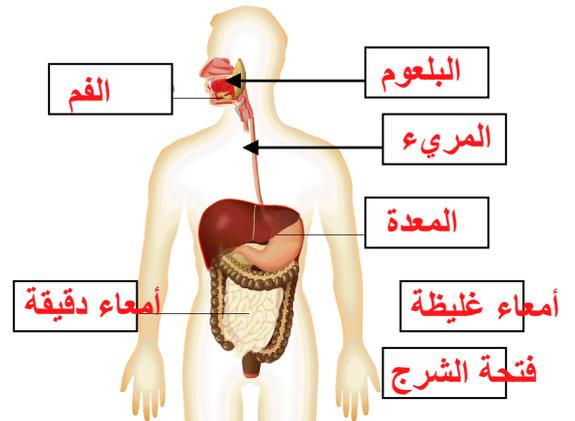
الجهاز



بنكرياس

غدة لعابية

الكبد



الفم

البلعوم

المريء

المعدة

أمعاء غليظة

فتحة الشرج

ب. ماذا تمثل الأشكال الآتية :

عملية الزفير

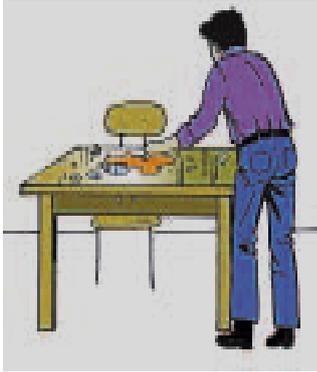


عملية الشهيق



ملتقى تعليم فلسطين

السؤال السادس / علق عَمَّا تشاهده في الصور :

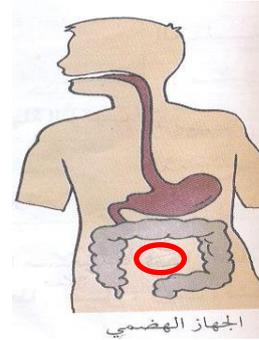
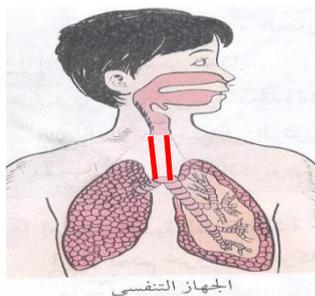


الإكثار من تناول المواد الدهنية والنشوية التي تسبب السمنة

الإسراف في الماء أثناء عملية الغسل

التنظيف بعد تناول الطعام

ب / أكمل الجزء الناقص في الرسم



ج / تأمل الجدول وأجب :

السن الصفة	سن (1)	سن (2)	سن (3)
العدد	4 في كل فك	10 في كل فك	2 في كل فك
الوظيفة	تقطيع الطعام	طحن الطعام	تمزيق الطعام

- 1/ القواطع تمثل سن رقم1
2/ الأنياب تمثل سن رقم.....3
3/ الأضراس تمثل سن رقم2

السؤال السابع/ رقم الخطوات التالية لتوضح مراحل عملية الهضم:

- 3 - امتصاص الطعام المهضوم والماء .
1 - تناول الطعام وتقطيعه وطحنه.
2 - هضم الطعام وتحويله لسائل.
4 - إخراج الفضلات من فتحة الشرج.

س8 // اقترح حلا للحالات الآتية:

- حماية نفسك من تسوس الأسنان: — تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون. يوماً.....
- حماية نفسك من السمنة: — ممارسة التمارين الرياضية تناول الغذاء الصحي والمتوازن
- حماية نفسك من الإسهال: — الإكثار من شرب السوائل. وغسل الفواكه والخضار قبل أكلها

س9/ أي السلوكات الآتية إيجابي وأيها سلبي ؟

- * تناول الفواكه دون غسلها. (..... سلبي...)
* الاهتمام بزراعة الأشجار. (..... إيجابي...)
* حرق النفايات قرب المناطق السكنية. (..... سلبي...)
* عدم استعمال أدوات المرضى . (..... إيجابي...)

س10 // صنف ما يأتي حسب الجدول:

فول - خيار - عسل - تفاح - بندورة - سمنة - خبز - لحوم - حليب

أغذية البناء	أغذية الطاقة	أغذية الوقاية
لحوم و حليب و فول	سمنة وخبز و عسل	تفاح وبنندورة وخيار

س11/ كَوّن وجبة غذائية متوازنة من الأطعمة الآتية:

لحوم - سبانخ - سلطة خضار - أرز - حلوى - تفاح - خبز - ماء

الوجبة هي: **أرز وسلطة خضار ولحوم وماء**

ملتقى تعليم فلسطين

س12/اذكر فائدة كل من:

- *البلعوم
*القصبه الهوائية
*الحنجرة
*الأمعاء الغليظة
*المرىء
*ملحقات القناة الهضمية
- (ينظم مرور الهواء إلى الحنجرة والطعام إلى المرىء)
(توصيل الهواء إلى الرئتين)
(عضو الصوت عند الإنسان)
(امتصاص الأملاح والماء من الجسم)
(نقل الغذاء إلى المعدة)
(تفرز مواد تساعد في عملية الهضم)

س13/ اربط بين العضو و وظيفته بنقل أرقام العمود (أ) أمام ما يناسبها من العمود (ب)

أ	ب
1.لسان المزمار	(3) توصيل الهواء إلى الرئتين
2.الأنف	(1) يمنع مرور الطعام إلى الجهاز التنفسي
3.القصبه الهوائية	(6) تبادل الغازات
4.الحنجرة	(5) ينظم مرور الهواء إلى الحنجرة والطعام إلى المرىء
5.البلعوم	(4) تساعد في النطق
6.الرئتان	(2) ترطيب الهواء و تنقيته من الغبار

س15/أعد كتابة الجمل الآتية صحيحة بعد تصحيح الكلمات التي تحتها خط:

* عدد أسنان الإنسان البالغ 20 سنأ.

32

* عدد أسنان الإنسان قبل الخامسة 32 سنأ.

20

*القواطع تقوم بتمزيق الطعام.

الانياب

* الأضراس تقوم بتقطيع الطعام.

القواطع

ملتقى تعليم فلسطين

س16/صنّف ما يأتي حسب الجدول:

الإسهال - الربو - الأنفلونزا - الكوليرا - الزكام - قرحة المعدة - الالتهاب الرئوي - تسوس الأسنان

أمراض تصيب الجهاز الهضمي	أمراض تصيب الجهاز التنفسي
الاسهال - قرحة المعدة - تسوس الاسنان - الكوليرا	الزكام - الالتهاب الرئوي - الربو - الانفلونزا

ملتقى تعليم فلسطين

س 17/ حدّد طرق حفظ الأطعمة الآتية حسب الجدول:

التعقيم بالحرارة	التجفيف	التبريد	التعليب	التسكير	التمليح	الطريقة الأغذية
	/			/		العنب والمشمش
		/				الحليب
		/	/		/	السمك
				/		الفراولة
		/				اللحوم
	/					الفول والفاصوليا
					/	الجبن
				/		البرتقال
					/	الزيتون