

مراجعة الوحدة الأولى

علوم

الصف الثامن

الفصل الدراسي الأول

٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م

مدرسة التميز النموذجية

(ابتدائي - متوسط - ثانوي)



مراجعة الوحدة الأولى (علوم الحياة)

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية وضع إشارة (✓) أمامها:

١. المغذيات الكبرى التالية يحتاجها الجسم عدا:

١. [] الكربوهيدرات

٢. [] البروتينات

٣. [] الدهون

٤. [] الفيتامينات

٢. أحد المغذيات التالية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة:

١. [] الأملاح المعدنية

٢. [] الماء

٣. [] البروتينات

٤. [] الدهون

٣. المغذيات التي تمثل المصدر الرئيسي للطاقة التي تحتاج إليها الخلايا لأداء وظائفها:

١. [] الماء

٢. [] الكربوهيدرات

٣. [] البروتينات

٤. [] الدهون

مدرسة التميز النموذجية

(ابتدائي - متوسط - ثانوي)

٤. أحد المغذيات التالية تعد العنصر الأساسي في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في جسم الإنسان:

١. [] الكربوهيدرات

٢. [] الدهون

٣. [] البروتينات

٤. [] الماء



٥. أحد المغذيات تعمل كعازل حراري على هيئة طبقة دهنية تتجمع تحت الجلد:

١. [] الماء

٢. [] الكربوهيدرات

٣. [] البروتينات

٤. [] الدهون

٦. الفيتامين الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية الأسنان والعظام:

١. [] فيتامين C

٢. [] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين E

٤. [] فيتامين D

٧. يساعد في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح فيتامين:

١. [] فيتامين C

٢. [] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين E

٤. [] فيتامين D

٨. أحد الأملاح المعدنية يدخل في بناء العظام والأسنان ونقصه يسبب هشاشة العظام:

١. [] فيتامين C

٢. [] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين E

٤. [] عنصر الكالسيوم Ca

٩. أحد الأملاح المعدنية الضرورية في نقل الأكسجين في الدم ونقصها يسبب التعب وفقر الدم:

١. [] فيتامين D

٢. [] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين C

٤. [] عنصر الكالسيوم Ca



١٠. التعرض لأشعة الشمس لفترة مناسبة من الوقت يساعد على إنتاج فيتامين:

١. [] فيتامين A

٢. [] فيتامين D

٣. [] فيتامين C

٤. [] فيتامين K

السؤال الثاني: أكتب بين القوسين كلمة (صحيحة) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة علمياً:

١. التغذية السليمة أساس لصحة الجسم ونموه. ()
٢. تصنف الفيتامينات والأملاح المعدنية من المغذيات الصغرى. ()
٣. عند تناول الكربوهيدرات يقوم الجسم بتحويلها إلى سكر الجلوكوز. ()
٤. تساعد الدهون في التئام الجروح وتقوية الجهاز المناعي. ()
٥. الخبز الأسمر والشوفان تدعم الصحة العامة لاحتوائها على الألياف الغذائية. ()
٦. تعمل الألياف الغذائية كمحفزات في التفاعلات الحيوية. ()

السؤال الثالث: أكمل كل من العبارات التالية بما يناسبها علمياً:

١. الفيتامينات والأملاح المعدنية مغذيات يحتاج إليها الجسم بكميات
٢. المغذيات التي لها دور في التئام الجروح وتقوية جهاز المناعة هي
٣. مغذيات ضرورية لتكوين أغشية خلايا الجسم وامتصاص الفيتامينات هي
٤. الدهون توفر طاقة أكبر ولكنها تستهلك بـ
٥. الكربوهيدرات توفر طاقة ولكن لفترة قصيرة.
٦. فيتامين يسهم في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح هو
٧. مغذٍ أساسي ويدخل في تنظيم حرارة الجسم هو
٨. تساعد في تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك وضبط الوزن
٩. عنصر الحديد (Fe) يؤدي نقصه إلى الشعور بالتعب و
١٠. الإصابة بمرض هشاشة العظام تنتج من نقص فيتامين D وعنصر
١١. التعرض إلى أشعة الشمس فترة من الوقت تساعد على إنتاج فيتامين



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

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
....	المغذيات التي تساعد في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في جسم الإنسان	١. الكربوهيدرات
....	المغذيات التي تعمل كعازل حراري في جسم الإنسان	٢. البروتينات
....	تصنف الأطعمة (الخبز - الأرز - البطاطس - الشوفان) من	٣. الدهون

السؤال الخامس: علل لما يلي تعليلاً علمياً سليماً:

١. تناول الخبز الأسمر والشوفان يزود الجسم بالتغذية المناسبة ويدعم الصحة العامة؟
السبب:

٢. أهمية تناول الأطعمة مثل اللحوم والبيض؟
السبب:

٣. يصاب البعض بهشاشة العظام؟
السبب:

(ابتدائي - متوسط - ثانوي)

٤. يشعر البعض بالتعب وفقر الدم (الأنيميا)؟
السبب:

٥. يدرج الماء ضمن المغذيات الضرورية للجسم؟
السبب:



٦. الألياف الغذائية لها دور مهم في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي؟
السبب:

٧. ينصح بعدم الإكثار من تناول الدهون والسكريات؟
السبب:

٨. ينصح بضرورة تعرض الجسم لأشعة الشمس لفترة مناسبة من الوقت؟
السبب:

٩. النوم الكافي مهم جداً لصحة الجسم؟
السبب:

١٠. أهمية تناول الدهون بكميات معتدلة؟
السبب:

١١. تعتبر الكربوهيدرات مصدر الطاقة السريع للخلايا؟
السبب:

١٢. يُوصى بالحفاظ على نظام غذائي متوازن؟
السبب:

١٣. عدم الإكثار من تناول الفيتامينات الذائبة في الدهون بكميات كبيرة جداً؟
السبب:

(ابتدائي - متوسط - ثانوي)

١٤. تعتبر الفيتامينات والأملاح المعدنية من المغذيات الصغرى؟
السبب:

١٥. تجنب تناول الأطعمة الجاهزة بشكل مستمر؟
السبب:

١٦. أهمية فيتامين C للجهاز المناعي؟
السبب:



١٧. ضرورة إدراج منتجات الحليب في الوجبات اليومية؟

السبب:

١٨. تساعد الدهون على امتصاص بعض الفيتامينات مثل (A, D, E, K)؟

السبب:

١٩. يعاني من لا يتناول أطعمة بها ألياف من الإمساك؟

السبب:

٢٠. تُصنف البروتينات من المغذيات الكبرى؟

السبب:

السؤال السادس: قارن بين كل مما يلي كما هو موضح في الجدول التالي:

وجه المقارنة	الماء / البروتينات	الأملاح المعدنية / الفيتامينات
نوع المغذيات (كبرى / صغرى)		

وجه المقارنة	فيتامين D	فيتامين C
الأهمية للجسم	(ابتدائي - متوسط - ثانوي)	
الأعراض الناتجة عن النقص		

وجه المقارنة	عنصر الحديد (Fe)	عنصر الكالسيوم (Ca)
المرض الناتج عن النقص		



السؤال السابع: أجب عن المطلوب:

١. أدرس العبارات التالية وحدد أي منها لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب:
المجموعة: (البروتينات - الماء - الفيتامينات - الدهون)
-الذي لا ينتمي:
-السبب:

٢. أدرس الأنماط الصحية الحياتية التالية وحدد العنصر غير المناسب:
المجموعة: (النوم الكافي - ممارسة الرياضة - تناول الأطعمة الجاهزة - التعرض للشمس)
-الذي لا ينتمي:
-السبب:

السؤال الثامن: اكتب المصطلح العلمي الذي تدل عليه كل من العبارات التالية:

١. مواد كيميائية توجد في الأطعمة يحتاج إليها الجسم للنمو والحصول على الطاقة والحفاظ على الصحة.
(.....)
٢. المغذيات التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة تسمى المغذيات
(.....)

السؤال التاسع: ماذا يحدث في كل حالة من الحالات التالية، مع ذكر السبب:

١. عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف الغذائية؟
-الحدث:
-السبب:

٢. الإفراط في تناول السكريات والدهون بصفة مستمرة؟
-الحدث:
-السبب:

مدرسة التميز النموذجية
(ابتدائي - متوسط - ثانوي)



مراجعة الوحدة الأولى (علوم الحياة)

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية وضع إشارة (✓) أمامها:

١. المغذيات الكبرى التالية يحتاجها الجسم عدا:

١. [] الكربوهيدرات

٢. [] البروتينات

٣. [] الدهون

٤. [✓] الفيتامينات

٣. أحد المغذيات التالية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة:

١. [✓] الأملاح المعدنية

٢. [] الماء

٣. [] البروتينات

٤. [] الدهون

٤. المغذيات التي تمثل المصدر الرئيسي للطاقة التي تحتاج إليها الخلايا لأداء وظائفها:

١. [] الماء

٢. [✓] الكربوهيدرات

٣. [] البروتينات

٤. [] الدهون

مدرسة التميز النموذجية (ابتدائي - متوسط - ثانوي)

٥. أحد المغذيات التالية تعد العنصر الأساسي في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في جسم الإنسان:

١. [] الكربوهيدرات

٢. [] الدهون

٣. [✓] البروتينات

٤. [] الماء



٥. أحد المغذيات تعمل كعازل حراري على هيئة طبقة دهنية تتجمع تحت الجلد:

١. [] الماء
٢. [] الكربوهيدرات
٣. [] البروتينات
٤. [✓] الدهون

٧. الفيتامين الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية الأسنان والعظام:

١. [] فيتامين C

٢. [] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين E

٤. [✓] فيتامين D

٨. يساعد في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح فيتامين:

١. [✓] فيتامين C

٢. [] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين E

٤. [] فيتامين D

٩. أحد الأملاح المعدنية يدخل في بناء العظام والأسنان ونقصه يسبب هشاشة العظام:

١. [] فيتامين C

٢. [] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين E

٤. [✓] عنصر الكالسيوم Ca

١٠. أحد الأملاح المعدنية الضرورية في نقل الأكسجين في الدم ونقصها يسبب التعب وفقر الدم:

١. [] فيتامين D

٢. [✓] عنصر الحديد Fe

٣. [] فيتامين C

٤. [] عنصر الكالسيوم Ca



١١. التعرض لأشعة الشمس لفترة مناسبة من الوقت يساعد على إنتاج فيتامين:

١. [] فيتامين A

٢. [✓] فيتامين D

٣. [] فيتامين C

٤. [] فيتامين K

السؤال الثاني: أكتب بين القوسين كلمة (صحيحة) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة علمياً:

٧. التغذية السليمة أساس لصحة الجسم ونموه. (**صحيحة**)
٨. تصنف الفيتامينات والأملاح المعدنية من المغذيات الصغرى. (**صحيحة**)
٩. عند تناول الكربوهيدرات يقوم الجسم بتحويلها إلى سكر الجلوكوز. (**صحيحة**)
١٠. تساعد الدهون في التئام الجروح وتقوية الجهاز المناعي. (**خطأ**)
١١. الخبز الأسمر والشوفان تدعم الصحة العامة لاحتوائها على الألياف الغذائية. (**صحيحة**)
١٢. تعمل الألياف الغذائية كمحفزات في التفاعلات الحيوية. (**خطأ**)

السؤال الثالث: أكمل كل من العبارات التالية بما يناسبها علمياً:

١٢. الفيتامينات والأملاح المعدنية مغذيات يحتاج إليها الجسم بكميات **قليلة**.
١٣. المغذيات التي لها دور في التئام الجروح وتقوية جهاز المناعة هي **البروتينات**.
١٤. مغذيات ضرورية لتكوين أغشية خلايا الجسم وامتصاص الفيتامينات هي **الدهون**.
١٥. الدهون توفر طاقة أكبر ولكنها تستهلك بـ **بطء**.
١٦. الكربوهيدرات توفر طاقة **سريعة** ولكن لفترة قصيرة.
١٧. فيتامين يسهم في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح هو **فيتامين C**.
١٨. مغذٍ أساسي ويدخل في تنظيم حرارة الجسم هو **الماء**.
١٩. تساعد في تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك وضبط الوزن **الألياف الغذائية**.
٢٠. عنصر الحديد (Fe) يؤدي نقصه إلى الشعور بالتعب و **فقر الدم (الأنيميا)**.
٢١. الإصابة بمرض هشاشة العظام تنتج من نقص فيتامين D و عنصر **الكالسيوم Ca**.
٢٢. التعرض إلى أشعة الشمس فترة من الوقت تساعد على إنتاج فيتامين **D**.



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

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
2	المغذيات التي تساعد في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في جسم الإنسان	١. الكربوهيدرات
3	المغذيات التي تعمل كعازل حراري في جسم الإنسان	٢. البروتينات
1	تصنف الأطعمة (الخبز - الأرز - البطاطس - الشوفان) من	٣. الدهون

السؤال الخامس: علل لما يلي تعليلاً علمياً سليماً:

١. تناول الخبز الأسمر والشوفان يزود الجسم بالتغذية المناسبة ويدعم الصحة العامة؟

السبب: لاحتوائها على الألياف الغذائية التي تسهل حركة الأمعاء وتقي من الإمساك.

٢. أهمية تناول الأطعمة مثل اللحوم والبيض؟

السبب: لبناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة في الجسم، ولعب دور مهم في التئام الجروح وتقوية المناعة.

مدرسة التميز النموذجية

٣. يصاب البعض بهشاشة العظام؟
(ابتدائي - متوسط - ثانوي)

السبب: بسبب نقص عنصر الكالسيوم (Ca) وفيتامين D في الجسم.

٤. يشعر البعض بالتعب وفقر الدم (الأنيميا)؟

السبب: بسبب نقص عنصر الحديد (Fe) في الجسم.



٥. يدرج الماء ضمن المغذيات الضرورية للجسم؟

السبب: لأنه ينظم درجة حرارة الجسم وينقل المواد المغذية داخله ويسهم في التخلص من الفضلات.

٦. الألياف الغذائية لها دور مهم في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي؟

السبب: لأنها تساعد في تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك وضبط الوزن.

٧. ينصح بعدم الإكثار من تناول الدهون والسكريات؟

السبب: لأن الإفراط فيها يسبب أمراض سوء التغذية والسمنة ومرض السكري.

٨. ينصح بضرورة تعرض الجسم لأشعة الشمس لفترة مناسبة من الوقت؟

السبب: لتساعد الجسم على إنتاج فيتامين D الضروري لبناء العظام وامتصاص الكالسيوم.

٩. النوم الكافي مهم جداً لصحة الجسم؟

السبب: لتجديد خلايا الجسم والحفاظ على نموه والشعور بالنشاط والحيوية.

١٠. أهمية تناول الدهون بكميات معتدلة؟

السبب: لأنها تعمل كعازل حراري وتدخل في تكوين أغشية الخلايا وامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

١١. تعتبر الكربوهيدرات مصدر الطاقة السريع للخلايا؟

السبب: لأن الجسم يقوم بتحويلها بسهولة وسرعة إلى سكر الجلوكوز الذي تستهلكه الخلايا.

١٢. يُوصى بالحفاظ على نظام غذائي متوازن؟

السبب: ليوافق للجسم جميع المغذيات الأساسية بالكافية لحمايته من أمراض سوء التغذية والحفاظ على النمو.



١٣. عدم الإكثار من تناول الفيتامينات الذائبة في الدهون بكميات كبيرة جداً؟

السبب: لأن الإكثار المفرط منها قد يتراكم في الجسم ويضر بالصحة.

١٤. تعتبر الفيتامينات والأملاح المعدنية من المغذيات الصغرى؟

السبب: لأن الجسم يحتاج إليها بكميات قليلة جداً مقارنة بالمغذيات الكبرى.

١٥. تجنب تناول الأطعمة الجاهزة بشكل مستمر؟

السبب: لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون الضارة والسكريات وقلة الألياف مما يسبب السمنة والأمراض.

١٦. أهمية فيتامين C للجهاز المناعي؟

السبب: لأنه يسهم في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح.

١٧. ضرورة إدراج منتجات الحليب في الوجبات اليومية؟

السبب: لاحتوائها على الكالسيوم والبروتينات الضرورية لبناء العظام والأسنان وإصلاح الأنسجة.

١٨. تساعد الدهون على امتصاص بعض الفيتامينات مثل (A, D, E, K)؟

السبب: لأن هذه الفيتامينات تذوب في الدهون ولا تمتص في القناة الهضمية بدون وجود الوسط الدهني.

١٩. يعاني من لا يتناول أطعمة بها ألياف من الإمساك؟

السبب: لأن الألياف تعمل على زيادة حجم الفضلات وتسهيل حركة الأمعاء داخل القناة الهضمية.

٢٠. تُصنف البروتينات من المغذيات الكبرى؟

السبب: لأن الجسم يحتاجها بكميات كبيرة يومياً لبناء الأنسجة والعضلات والقيام بالوظائف الحيوية.



السؤال السادس: قارن بين كل مما يلي كما هو موضح في الجدول التالي:

وجه المقارنة	الماء / البروتينات	الأملاح المعدنية / الفيتامينات
نوع المغذيات (كبرى / صغرى)	مغذيات كبرى	مغذيات صغرى

وجه المقارنة	فيتامين D	فيتامين C
الأهمية للجسم	يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان	يساعد في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح
الأعراض الناتجة عن النقص	هشاشة العظام وضعف الأسنان	بطء التئام الجروح وضعف المناعة

وجه المقارنة	عنصر الحديد (Fe)	عنصر الكالسيوم (Ca)
المرض الناتج عن النقص	فقر الدم (الأنيميا) والشعور بالتعب	هشاشة العظام وضعف بنية العظام

السؤال السابع: أجب عن المطلوب:

٣. أدرس العبارات التالية وحدد أي منها لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب:

المجموعة: (البروتينات - الماء - الفيتامينات - الدهون)

-الذي لا ينتمي: الفيتامينات.

-السبب: لأن الفيتامينات من المغذيات الصغرى، بينما البقية من المغذيات الكبرى.

٤. أدرس الأنماط الصحية الحياتية التالية وحدد العنصر غير المناسب:

المجموعة: (النوم الكافي - ممارسة الرياضة - تناول الأطعمة الجاهزة - التعرض للشمس)

-الذي لا ينتمي: تناول الأطعمة الجاهزة.

-السبب: لأن الأطعمة الجاهزة سلوك غير صحي، بينما البقية أنماط وسلوكيات صحية سليمة.



السؤال الثامن: اكتب المصطلح العلمي الذي تدل عليه كل من العبارات التالية:

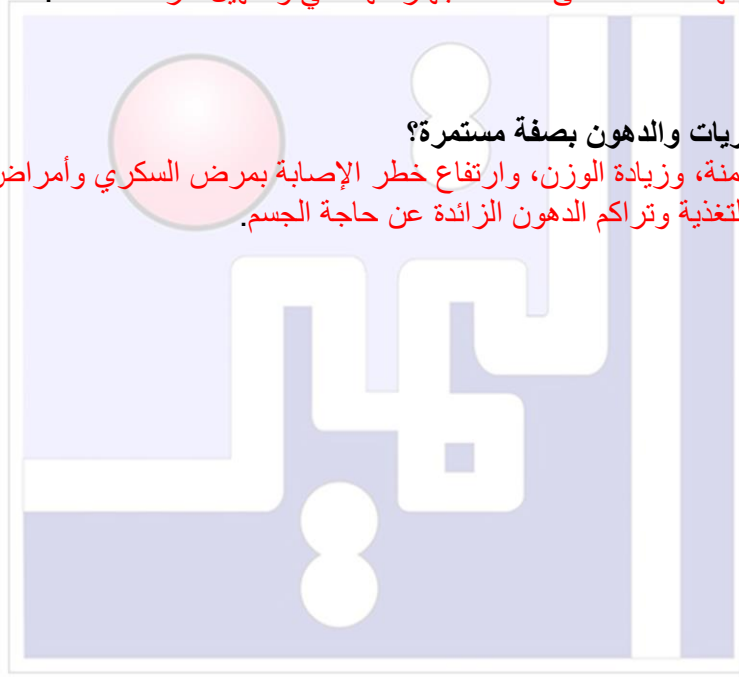
١. مواد كيميائية توجد في الأطعمة يحتاج إليها الجسم للنمو والحصول على الطاقة والحفاظ على الصحة.
(المغذيات)

٢. المغذيات التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة تسمى المغذيات
(المغذيات الكبرى)

السؤال التاسع: ماذا يحدث في كل حالة من الحالات التالية، مع ذكر السبب:

٣. عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف الغذائية؟
-الحدث: حدوث مشاكل في الأمعاء، وصعوبة في ضبط الوزن، والإصابة بالإمساك.
-السبب: لأن الألياف مهمة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتسهيل حركة الأمعاء.

٤. الإفراط في تناول السكريات والدهون بصفة مستمرة؟
-الحدث: الإصابة بالسمنة، وزيادة الوزن، وارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب.
-السبب: بسبب سوء التغذية وتراكم الدهون الزائدة عن حاجة الجسم.



مدرسة التميز النموذجية (ابتدائي - متوسط - ثانوي)



عندما يكون تعليم أبنائكم
اهتمامكم الأول في الحياة



مدرسة التميز النموذجية
ابتدائي - متوسط - ثانوي

قنواتنا على تليجرام



الصف الرابع



الصف الثالث



الصف الثاني



الصف الأول



الصف الثامن



الصف السابع



الصف السادس



الصف الخامس



صف ١١ أدبي



صف ١١ علمي



الصف العاشر



الصف التاسع



صف ١٢ أدبي



صف ١٢ علمي

