



الصف الثامن

الفصل الدراسي الأول

٢٠٢٦ - ٢٠٢٧





قائمة المحتوى

الوحدة الثالثة المادة والطاقة-العلوم الفيزيائية



الفصل الأول : الموجات

- الدرس الأول : طبيعة الموجات وأنواعها
- الدرس الثاني : خصائص الموجات

الفصل الثاني : الصوت

- الدرس الأول : الصوت والسمع
- الدرس الثاني : خصائص الصوت

الفصل الثالث : الطيف الكهرومغناطيسي

- الدرس الأول : الطيف الكهرومغناطيسي

الوحدة الرابعة المادة والطاقة-العلوم الكيميائية



الفصل الأول : تصنيف العناصر في الجدول الدوري

- الدرس الأول : الغازات النبيلة
- الدرس الثاني : الفلزات واللافلزات

الفصل الثاني : الروابط الكيميائية

- الدرس الأول : الرابطة الأيونية
- الدرس الثاني : الرابطة التساهمية

الوحدة الأولى : علوم الحياة



الفصل الأول : الغذاء المتوازن

- الدرس الأول : المغذيات
- الدرس الثاني : النظام الغذائي المتوازن

الفصل الثاني : الجهاز الهضمي

- الدرس الأول : تركيب الجهاز الهضمي
- الدرس الثاني : ملحقات الجهاز الهضمي
- الدرس الثالث : عملية الهضم

الفصل الثالث : الجهاز التنفسي

- الدرس الأول : التنفس في الإنسان
- الدرس الثاني : الحصول على الطاقة
- الدرس الثالث : صحة الجهاز التنفسي

الوحدة الثانية : الأرض والفضاء



الفصل الأول : العمليات الطبيعية وأثرها في تشكيل سطح الأرض

- الدرس الأول : العمليات الطبيعية التي تغير شكل سطح الأرض
- الدرس الثاني : المظاهر الجيولوجية

الوحدة الأولى : علوم الحياة الدرس الأول : المغذيات

علا

● التغذية السليمة هي أساس صحة الجسم ونموه لأنها تزود الجسم بالطاقة والعناصر الضرورية لقيام الجسم بوظائفه الحيوية

مصطلح علمي

● الوجبة الغذائية المكتملة في العناصر الغذائية تحقق التوازن الغذائي

● **المغذيات** هي مواد كيميائية توجد في الأطعمة يحتاج إليها الجسم للنمو والحصول على الطاقة والحفاظ على الصحة

● العناصر الغذائية الأساسية ضرورية للجسم ويؤدي نقص أي منها إلى مشكلات صحية

● يوصي بتناول العناصر الغذائية الأساسية بانتظام وبنسب متوازنة لتلبية احتياجات الجسم

المغذيات الكبرى

العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة

البروتينات

- مصدر للطاقة إذا لم تتوفر الكربوهيدرات أو الدهون الكافية
- توجد في اللحوم - البيض - منتجات الحليب - البقوليات والمكسرات

أهميتها



- تساعد في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة
- تساعد في التئام الجروح وتقوية الجهاز المناعي
- دعم وظائف الجسم الحيوية

الكربوهيدرات

- يحولها الجسم إلى سكر الجلوكوز (سكر بسيط)
- المصدر الرئيسي للطاقة التي تحتاجها الخلايا لأداء وظائفها
- توجد في الخبز - الأرز - البطاطا - الحبوب
- ينصح باختيار الكربوهيدرات الصحية مثل الخبز الأسمر والشوفان لأنها :
- تزود الجسم بالطاقة اللازمة طوال اليوم
- تدعم الصحة العامة لاحتوائها
- على الألياف الغذائية



الماء

- مغذٍ ضروري جزء من الغذاء المتوازن
- ينصح بشرب من ٦ ل ٨ أكواب يومياً للحفاظ على صحة الجسم ونشاطه
- لا يزود الجسم بالسرعات الحرارية
- يساعد على الحفاظ على وظائف الجسم الحيوية مثل تنظيم درجة الحرارة - نقل المواد داخل الجسم والتخلص من الفضلات



الدهون

- توجد في الزيوت النباتية - الدهون الحيوانية - الأسماك المكسرات - اللحوم

أهميتها

- مصدر طاقة مركز
- ضرورية لتكوين أغشية خلايا الجسم وامتصاص الفيتامينات
- تعمل كعازل حراري على هيئة طبقة دهنية تتجمع تحت الجلد فتحافظ على حرارة الجسم



الدهون	الكربوهيدرات
توفر طاقة أكبر تستهلك الطاقة ببطء لفترة طويلة	توفر طاقة أقل تُهضم بسرعة وتمنح الجسم الطاقة لفترة قصيرة

علل

ملحوظة ! !

يُنصح بتناول الدهون الصحية الموجودة في زيت الزيتون والمكسرات والأسماك وذلك لأهميتها في دعم صحة القلب والدماغ والحفاظ على وظائف الجسم الحيوية.. كما تساعد بعض الدهون علي امتصاص أنواع الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين (A- D- E- K) ولكن يجب تناول الدهون الصحية باعتدال لأن الإكثار منها يضر بالصحة

المغذيات الصغرى

العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة

الفيتامينات والأملاح المعدنية

أهميتها

- ضرورة للصحة وتقوية المناعة وتنظيم عمل العضلات والأعصاب والنمو السليم
- تعمل كمحفزات في التفاعلات الحيوية
- توجد في الفواكه والخضروات والحليب واللحوم

من الفيتامينات المهمة

- فيتامين (D) يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان
- فيتامين (C) يساهم في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح

من الأملاح المعدنية المهمة

- الكالسيوم (Ca) يدخل في بناء العظام والأسنان ويؤدي نقصه إلى هشاشة العظام
- الحديد (Fe) ضروري لنقل الأكسجين في الدم ويؤدي نقصه إلى الشعور بالتعب وفقر الدم

الألياف الغذائية

- الألياف الغذائية توجد في الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والبقوليات
- ينصح بتناولها يومياً ضمن نظام غذائي متوازن
- لها دور في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتساعد في تسهيل حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك وضبط الوزن