

وزارة التربية

الإدارة العامة لمنطقة العاصمة التعليمية

مدرسة عبادة بن الصامت م بنين

أوراق عمل الصف السابع

العلوم

نموذج الاجابة

العام الدراسي 2023/2022

الفصل الدراسي الأول

اعداد وترتيب / احمد سعيد

الموجه الفني

أ.سلمان المالك

رئيس القسم

د.فايز رفاع العنزي

الوحدة التعليمية الأولى

الكهرباء

الدرس (1): الكهرباء الساكنة

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. الشحنات الكهربائية المتراكمة على الجسم نتيجة الدلك تسمى:

كهرباء متحركة	تيار كهربائي	كهرباء ساكنة	تكهرب باللمس
---------------	--------------	--------------	--------------

2. عند ذلك جسمين ببعضهما فإنهما يكتسبان شحنتان:

موجبتان	مختلفتان	سالبتان	متماثلتان
---------	----------	---------	-----------

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. الكهرباء الساكنة يمكن أن تنتقل من مكان لآخر على الأجسام العازلة. (✗)
2. تعتبر المسطرة المعدنية من المواد الموصلة. (✓)

علل لكل مما يأتي تعليلا علميا سليما:

1. انجذاب تيار الماء لبالون تم دلكه بالصوف.
- السبب: الكهرباء الساكنة

ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

1. عند ذلك مسطرة بلاستيكية بقطعة صوف ثم تقربها من قصاصات الورق دون لمسها.
- الحدث: تنجذب قصاصات الورق للمسطرة البلاستيكية

ضع خطا تحت الكلمة التي لا تنتمي للمجموعة مع ذكر السبب:

(مسمار حديد - مسطرة معدنية - مسطرة بلاستيكية - سلك معدني)

السبب: مادة عازلة والباقي مادة موصلة

الوحدة التعليمية الأولى

الكهرباء

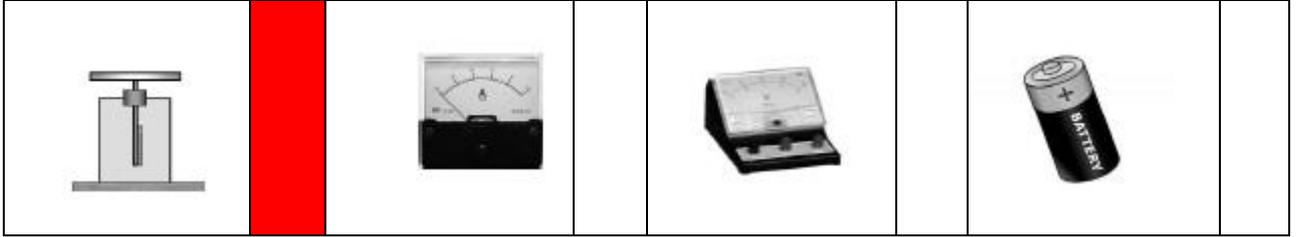
الدرس (2): أنواع الشحنات الكهربائية

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. عند ذلك ساق الأبونيت بالصفوف فإن الأبونيت يكتسب شحنة:

سالبة والصفوف موجبة		موجبة والصفوف سالبة
موجبة والصفوف موجبة		سالبة والصفوف سالبة

2. الجهاز المستخدم في الكشف عن الشحنات وتحديد نوعها:



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. عند ذلك ساق زجاجية بالحرير فإن الزجاج يكتسب شحنة موجبة والحرير سالبة. (✓)
2. المادة التي تكتسب الإلكترونات شحنتها سالبة. (✓)
3. التفريغ الكهربائي بين السحب وجسم مرتفع عن سطح الأرض يسمى البرق. (×)

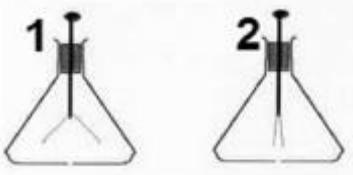
علل لكل مما يأتي تعليلا علميا سليما:

1. نرى البرق أولا ثم نسمع الرعد.
- السبب: الضوء أسرع من الصوت

ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

1. عند تقريب ساق مشحون من كشاف كهربائي غير مشحون.
- الحدث: يتم شحن الكشاف الكهربائي

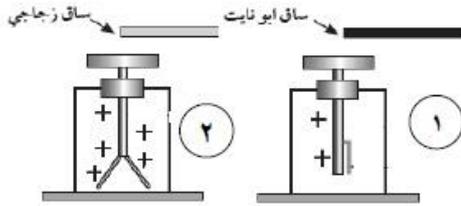
أدرس الرسومات التالية ثم أجب عن الأسئلة التي تليها:



1- الشكل المقابل يوضح جهازين يعرفان بـ الكشاف الكهربائي

- الجهاز المشحون هو رقم (1.0).

2- الشكل المقابل يمثل اقتراب ساق أبونيت وزجاج مشحونين من قرص كشاف كهربائي موجب



الشحنة.

- الكشاف رقم (1) (يقل / يزيد) انفراج ورقتي الكشاف

- الكشاف رقم (2) (يقل / يزداد) انفراج ورقتي الكشاف

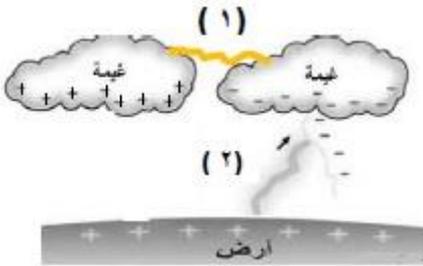
- الاستنتاج:

تدل هذه التجربة على أن شحنة ساق الأبونيت سالبة وشحنة ساق الزجاج موجبة

3- الشكل المقابل يمثل ظاهرتين

- الظاهرة رقم (1) تسمى: البرق

- الظاهرة رقم (2) تسمى: الصاعقة



الوحدة التعليمية الأولى

الكهرباء

الدرس (3): التيار الكهربائي

اختر العبارة من المجموعة (ب) وضع رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) لكل مما يلي:

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
2	الشحنات المتراكمة على الجسم نتيجة ذلك	1- تيار كهربائي
1	حركة وتدفق الإلكترونات في الدارة الكهربائية	2- كهرباء ساكنة 3- البرق

اكمل جدول المقارنة التالي:

وجه المقارنة	واحد	متعددة
عدد المسارات	واحد	متعددة
عند تلف أحد المصابيح	تتعطل باقي المصابيح	لا تتأثر
عند زيادة عدد المصابيح	تقل شدة الإضاءة	لا تتأثر شدة الإضاءة

ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

1. تعطل مصباح في دارة توصيل على التوالي تتألف من عدة مصابيح.

الحدث: تتعطل باقي المصابيح

الوحدة التعليمية الأولى

الكهرباء

الدرس (5): تحولات الطاقة والكهرباء في المنزل

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. يكون للمغناطيس الكهربائي أقل قوة عندما يكون عدد لفاته:

20 لفة	30 لفة	40 لفة	50 لفة
--------	--------	--------	--------

2. الأعمدة الكهروكيميائية تنتج الطاقة الكهربائية عن طريق تحول الطاقة:

الكيميائية	الحركية	النوية	الوضع الكامنة
------------	---------	--------	---------------

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. المولد الكهربائي يحول الطاقة الكهربائية إلى طاقة حركية. (×)
2. ينشأ عن مرور تيار كهربائي في سلك مجالا مغناطيسيا. (✓)

علل لكل مما يأتي تعليلا علميا سليما:

1. توصل الدوائر الكهربائية في المنزل بطريقة التوازي.
- السبب: اذا تعطلت أحد الأجهزة لا تتعطل باقي الاجهزة

ادرس الرسم التالي ثم اجب عما يلي:

الشكل المقابل لتجربة اجريتها في المختبر:



- تمثل هذه التجربة صنع: مغناطيس كهربائي
- حيث تزداد قوته بزيادة: عدد لفات السلك - زيادة عدد البطاريات
- عند فصل الدارة الكهربائية فإن الدبابيس: تسقط ولا تنجذب

الوحدة التعليمية الثانية

الهواء

الدرس (6): الهواء من حولنا - مكونات الهواء

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. أحد الغازات التالية يعكّر ماء الجير ويستخدم لإطفاء الحرائق:

غاز N_2	بخار H_2O	غاز O_2	غاز CO_2
-----------	-------------	-----------	------------

2. نسبة الغازات في الهواء الجوي يمثلها الشكل البياني:



علل لكل مما يأتي تعليلا علميا سليما:

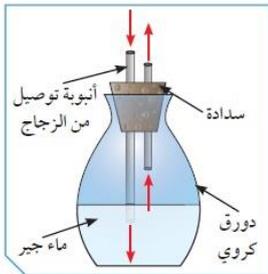
1. لا يبتل المنديل عند وضعه في الكأس كما في الشكل.

- السبب: وجود الهواء بين المنديل والماء

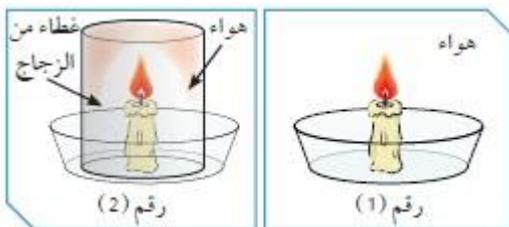
ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

- عند النفخ في الدورق في الدورق المقابل بواسطة أنبوبة التوصيل.

- الحدث: يتعكّر ماء الجير



الشكل التالي يوضح تجربة قمت أدائها في المختبر، ادرس الرسم جيدا ثم اجب عن المطلوب:



- أي شمعة استمرت بالاشتعال: 1

- ما اسم الغاز الذي يساعد على الاشتعال: الأكسجين

الوحدة التعليمية الثانية

الهواء

الدرس (7): نسبة غاز الاكسجين في الهواء

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

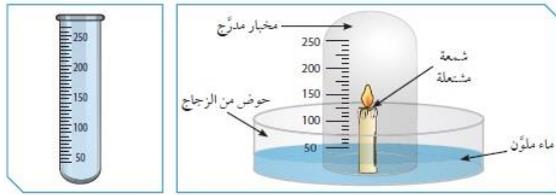
1. نسبة غاز الأكسجين في الهواء الجوي:

%30		%21		%1		%78	
-----	--	-----	--	----	--	-----	--

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

- (✓) 1. نسبة غاز الأكسجين في الهواء الجوي ثابتة لا تتغير.
- (✓) 2. الأكسجين ضروري لعملية الاحتراق وتحرير الطاقة.

أدرس الرسومات التالية ثم أجب عن الأسئلة فيما يلي:



- تستخدم التجربة المقابلة لتحديد نسبة غاز الاكسجين في الهواء الجوي.
- ونسبته تساوي 21%

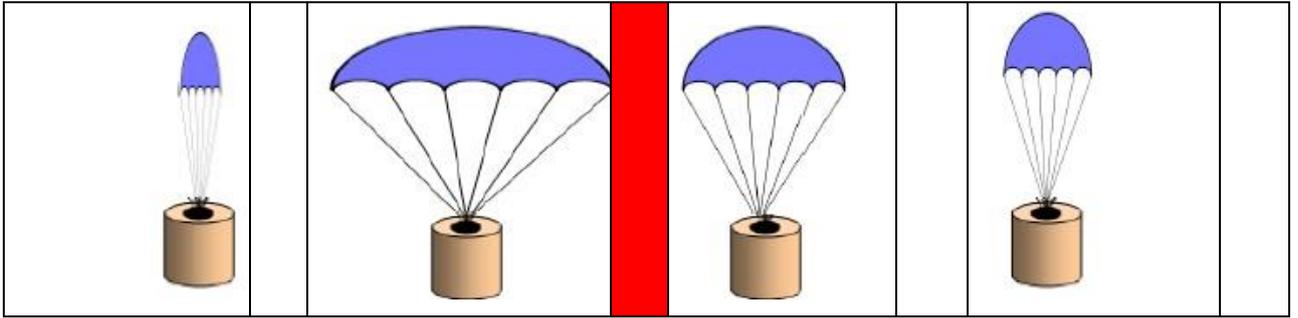
الوحدة التعليمية الثانية

الهواء

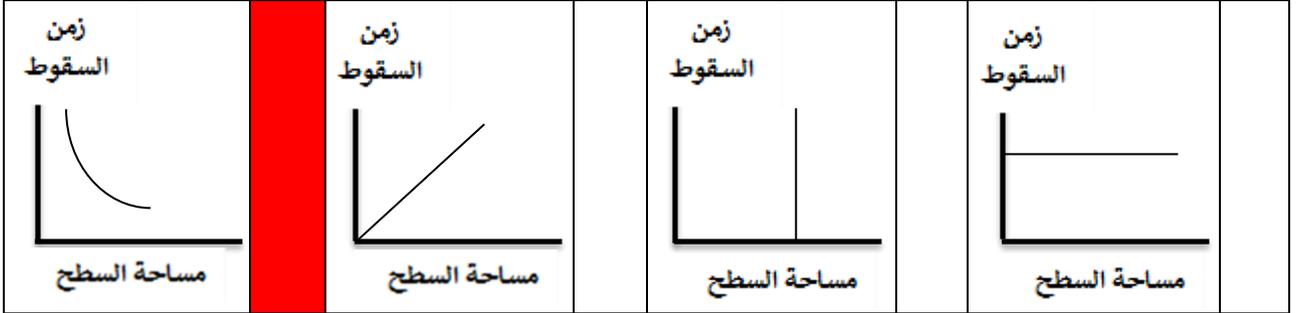
الدرس (8): مقاومة الهواء - مطافئ الحريق

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. المظلة التي ستستغرق زمنا أقل في السقوط هي:



2. العلاقة بين مساحة السطح وزمن السقوط يمثلها الرسم البياني التالي:



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. تقل مقاومة الهواء كلما اقترب شكل الجسم من الشكل الانسيابي (المغزلي). (✓)
2. يمكن استخدام مطفأة الماء لإطفاء حرائق الأجهزة الكهربائية. (x)

اختر العبارة من المجموعة (ب) وضع رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) لكل مما يلي:

المجموعة (ب)	المجموعة (أ)	الرقم
1- مطفأة الرغوة	المطفأة الأفضل لإخماد حرائق الخشب والأقمشة.	2
2- مطفأة الماء	المطفأة الأفضل لإخماد حرائق الزيوت والكيروسين.	1
3- مطفأة ثاني أكسيد الكربون		

الوحدة التعليمية الثانية

الهواء

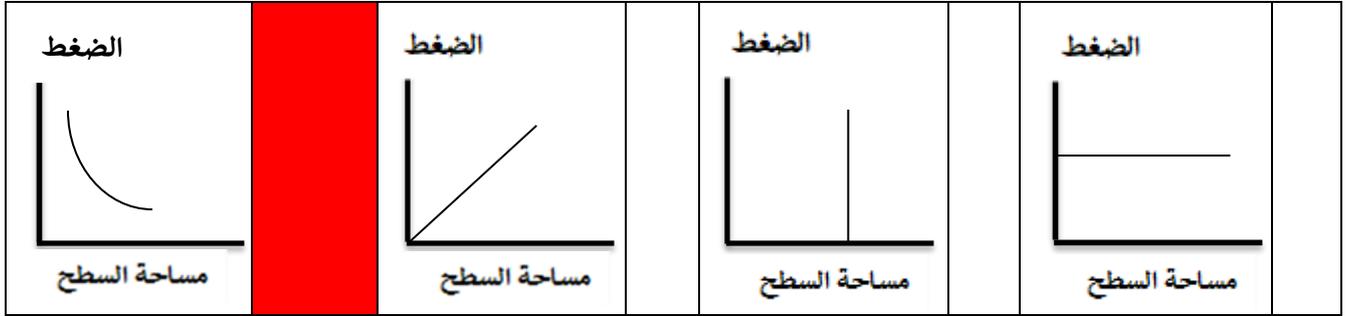
الدرس (9): ضغط الهواء

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. ينشأ الضغط الجوي نتيجة تأثير:

مقاومة الهواء		حجم الهواء		كثافة الهواء		وزن الهواء	
---------------	--	------------	--	--------------	--	------------	--

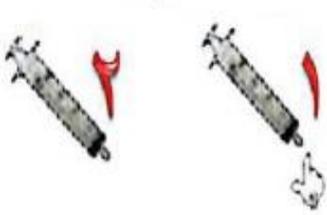
2. الرسم الذي يمثل العلاقة بين الضغط ومساحة السطح هو:



ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

لضغط الهواء عند نفخ كمية متساوية من الهواء في إطار كبير وآخر صغير.

- الحدث: يقل الضغط في الاطار الكبير



أدرس الشكل التالي ثم أجب عن المطلوب

- الشكل المقابل يبين محقنان بلاستيكيان عند الدفع عليهما يكون

الدفع أسهل على المحقن رقم (2.)

- السبب: عدم وجود ضغط يمنع خروج الهواء

الوحدة التعليمية الثانية

الهواء

الدرس (10): العوامل المؤثرة على ضغط الهواء – مقياس الضغط

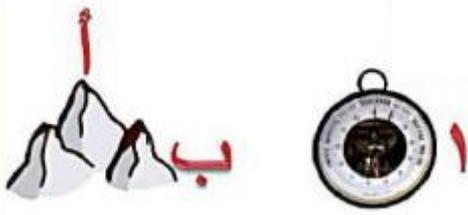
اختر العبارة من المجموعة (ب) وضع رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) لكل مما يلي:

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
2	يرمز لوحدة القياس الباسكال	Hpa -1
1	يرمز لوحدة القياس الهيكوتوباسكال	Pa -2 A -3

ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

عند إشعال كيس مفرغ من الشاي بعد ثقب

- الحدث: يرتفع الكيس لاعلى



ادرس الرسم التالي ثم اجب عما يلي:

- يسمى الجهاز رقم (1) ب. الباروميتر..

- ويستخدم لقياس الضغط الجوي

- برأيك قراءة الجهاز عند الارتفاعين (أ – ب) ستكون متشابهة أم مختلفة؟ مختلفة

- السبب: تختلف الضغط باختلاف الارتفاع عن سطح الارض

الشكل التالي يوضح تجربة أجريتها في المختبر:

- عند وضع بيضة مسلوقة منزوعة القشرة على عنق قارورة

زجاجية (أ – ب)، برأيك تدخل البيضة بسهولة في القارورة (...ب...)

- السبب: ضغط الهواء من الخارج اكبر من ضغط الهواء داخل القارورة



الوحدة التعليمية الأولى

البناء الضوئي

الدرس (11): عملية البناء الضوئي

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. مادة في الورقة تساعد النبات على امتصاص ضوء الشمس:

النشا	الأكسجين	الكلوروفيل	الماء
-------	----------	------------	-------

2. مادة لا يحتاجها النبات في عملية البناء الضوئي:

ثاني أكسيد الكربون	ضوء	أكسجين	الماء
--------------------	-----	--------	-------

3. الكائن الوحيد الذي يصنع غذاءه بنفسه:

النبات	الانسان	الفطريات	الحيوان
--------	---------	----------	---------

4. يحتاج النبات ليصنع غذاءه من الهواء إلى غاز:

CO ₂	O ₂	N ₂	H ₂
-----------------	----------------	----------------	----------------

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. يستخدم محلول اليود المخفف للكشف عن وجود النشا. (✓)
2. النبات يبدو بلون أخضر وذلك لاحتوائه على الصبغة الخضراء الكلوروفيل. (✓)
3. عند إضافة محلول اليود المخفف الى مادة النشا يتكون لون أزرق داكن. (✓)

احجب ضوء الشمس عن ورقة النبات كما هو موضح بالرسم أمامك لمدة ثلاث أيام، باستخدام محلول اليود المخفف، اكشف عن وجود النشا في الورقة.



ماذا تلاحظ عند إضافة محلول اليود لورقة النبات:

لا يتكون لون ازرق داكن

السبب: لم تقم الورقة بعملية البناء الضوئي

الوحدة التعليمية الأولى

البناء الضوئي

الدرس (12): النبات ينتج الأكسجين

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. المواد الداخلة في عملية البناء الضوئي:

سكر + ماء		سكر الجلوكوز + ثاني أكسيد الكربون	
ماء + ثاني أكسيد الكربون		اكسجين + ثاني أكسيد الكربون	

2. المواد الناتجة من عملية البناء الضوئي:

سكر + ثاني أكسيد الكربون		سكر ونشا + اكسجين	
ماء + ثاني أكسيد الكربون		اكسجين + ثاني أكسيد الكربون	

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

- (✓) تحدث التفاعلات الضوئية في الثايلاكويدات.
- (✗) يتم تفكيك الماء في التفاعلات اللاضوئية.
- (✓) التفاعلات اللاضوئية لا تحتاج لوجود الضوء.

اختر العبارة من المجموعة (ب) وضع رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) لكل مما يلي:

المجموعة (ب)	المجموعة (أ)	الرقم
1- الجرانا	يتم تفكيك الماء إلى غازي الهيدروجين والاكسجين في:	3
2- الستروما	يتم اتحاد غازي الهيدروجين وثاني أكسيد الكربون في:	2
3- الثايلاكويدات	عملية تتم خلال مرحلة التفاعلات الضوئية	4
4- تفكيك جزيئات H ₂ O	عملية تتم خلال مرحلة التفاعلات اللاضوئية	6
5- امتصاص الجذور للماء		
6- اتحاد CO ₂ مع H ₂		

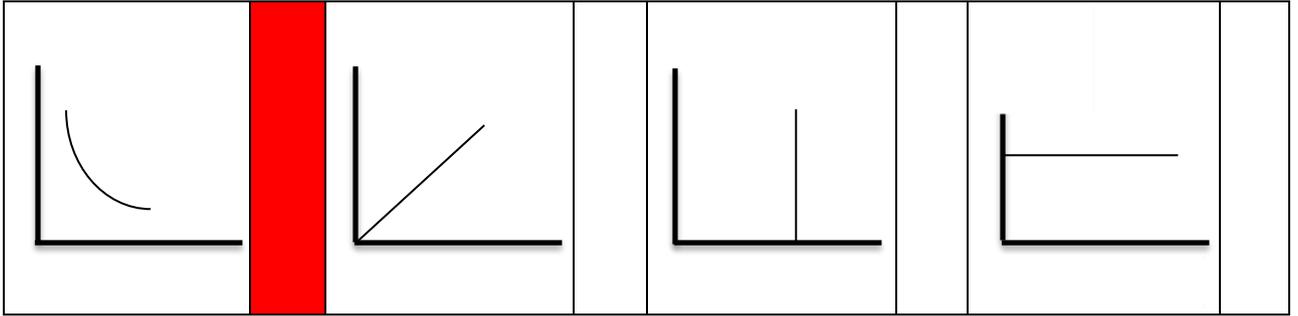
الوحدة التعليمية الأولى

البناء الضوئي

الدرس (13): أهمية عملية البناء الضوئي

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

- العلاقة بين قطر أنابيب الخشب في النبات وارتفاع الماء لأعلى:



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. ينتقل الماء في الساق من أسفل إلى أعلى. (✓)
2. يرتفع الماء في الأنابيب في ساق النبات عبر الخاصية الشعرية. (✓)
3. قطر الأنابيب المخصصة لنقل الماء في الساق تكون كبيرة. (✗)
4. يتوقف ارتفاع الماء في الأنبوبة الشعرية على قطر الأنبوبة. (✓)

ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

إذا كانت أنابيب الخشب في النباتات ذات قطر كبير.

الحدث: لا ترتفع لاعلى لمسافات مرتفعة

الوحدة التعليمية الأولى
البناء الضوئي
الدرس (14): النقل في النبات

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. حزم وعائية متخصصة في نقل الماء والأملاح من الجذور إلى الساق

الأوراق	الخشب	اللحاء	البلاستيده
---------	-------	--------	------------

2. حزم وعائية تضم أوعية لنقل الماء والغذاء كل في مسار خاص:

الأوراق والجذور	الساق والأوراق
الخشب واللحاء	الساق والجذور

3. تعتمد عملية النتح على كلا مما يلي عدا:

درجة الحرارة	الرطوبة	ملوحة التربة	الضغط الجوي
--------------	---------	--------------	-------------

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. تكثر الثغور في الطبقة السفلية لبشرة ورقة النبات. (✓)
2. تسمح البلاستيدهات الخضراء بتبادل الغازات من وإلى النبات. (×)
3. يفقد النبات الماء الزائد عن حاجته عن طريق الثغور. (✓)

أكمل جدول المقارنة التالي:

وجه المقارنة	الخشب	اللحاء
نوع النسيج	ميت	حي
المواد التي ينقلها	ماء وأملاح	غذاء
وجه المقارنة	الطبقة السفلى للبشرة	الطبقة العليا للبشرة
عدد الثغور	كثيرة	قليلة
وجه المقارنة	زيادة الرياح	زيادة الرطوبة
معدل عملية النتح	تزيد	تقل

الوحدة التعليمية الأولى

البناء الضوئي

الدرس (15): تركيب البلاستيدة الخضراء

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:



1. ورقة النبات الموضحة بالشكل تحوي صبغة من نوع:

كلوروفيل (أ)	كلوروفيل (ب)	كاروتين	زانثوفيل
--------------	--------------	---------	----------

2. صبغة في النبات ذات لون برتقالي:

كلوروفيل (أ)	كلوروفيل (ب)	كاروتين	زانثوفيل
--------------	--------------	---------	----------

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. الكلوروفيل هو الصبغة المسؤولة عن اقتناص ضوء الشمس في النبات. (✓)
2. يحتاج النبات الصبغة الخضراء ليكون النشا. (✓)
3. يتميز صبغ الكلوروفيل (ب) باللون الأخضر المصفر. (✓)
4. الصبغة الملونة في النبات تسمى كلوروفيل. (×)

أكمل جدول المقارنة التالي:

وجه المقارنة	كلوروفيل (أ)	كلوروفيل (ب)
اللون	الأخضر المزرق	الأخضر المصفر
وجه المقارنة	الكلوروفيل	الكاروتينويدات
اللون	أخضر	أصفر إلى برتقالي
الوظيفة	اقتناص ضوء الشمس	امتصاص الأشعة الضوئية التي لا يستطيع الكلوروفيل امتصاصها

الوحدة التعليمية الأولى

البناء الضوئي

الدرس (16): العوامل المؤثرة على نمو النبات

أي مما يلي لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب:

(مخلفات الحيوان والنبات – بقايا الطعام – المخلفات الزراعية – مخلفات المصانع الكيماوية)

- الذي لا ينتمي للمجموعة هو: مخلفات المصانع الكيماوية

السبب: لأنه يلوث التربة والباقي تزيد من خصوبة التربة

اكمل جدول المقارنة التالي:

وجه المقارنة	أسمدة عضوية	أسمدة طبيعية
التكوين	مخلفات النبات والحيوان	بقايا الطعام ومخلفات زراعية
الأهمية	زيادة خصوبة التربة	زيادة خصوبة التربة

علل لكل مما يأتي تعليلا علميا سليما:

1. يضيف بعض المزارعين مخلفات الحيوانات إلى الأراضي الزراعية.

- لزيادة خصوبة التربة

أجب عن الأسئلة التالية:

1. خالد يمتلك زهرة البتونيا في غرفته في أصيص صغير مغلق كان دائما يضع لها كمية كبيرة من الماء

يومية مع توفر جميع العناصر الأساسية. ما رأيك بتصريف خالد؟ وبماذا تنصحه؟

- الرأي بتصريف خالد: تصرف خاطئ

- النصيحة: وجود فتحات في أسفل الأصيص لخروج الماء الزائد – تقليل كمية الماء.

الوحدة التعليمية الثانية

المغذيات

الدرس (17): أنواع المغذيات

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. جميعها أمثلة للمغذيات العضوية ماعدًا:

زيت الزيتون	لحم الدجاج	الماء	الفواكه
-------------	------------	-------	---------

2. عند الكشف عن نوع المغذي وظهور اللون الأزرق فذلك يدل على جود:

الدهون	الماء	البروتينات	الكربوهيدرات
--------	-------	------------	--------------

3. عند إضافة محلول البيورايت المخفف إلى بياض البيض ينتج لون:

أصفر	أزرق	أحمر	بنفسجي
------	------	------	--------

4. عند إضافة محلول بندكت إلى محلول سكر بسيط مثل الفركتوز ينتج راسب لونه:

أصفر	أزرق	أحمر	بنفسجي
------	------	------	--------

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. التغذية الجيدة جزء غير هام في نمط الحياة الصحي. (×)
2. تعتبر الكربوهيدرات والدهون والبروتينات من المغذيات العضوية. (✓)
3. يمكن الكشف عن وجود البروتينات في الغذاء باستخدام كاشف اليود. (×)

اختر العبارة من المجموعة (ب) وضع رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) لكل مما يلي:

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
2	يستخدم للكشف عن النشا أو السكريات المعقدة	1- كاشف بندكت
1	يستخدم للكشف عن السكريات البسيطة مثل الجلوكوز	2- محلول يود مخفف
3	يستخدم للكشف عن البروتينات	3- محلول البيورايت

الوحدة التعليمية الثانية

المغذيات

الدرس (18): قائمة طعامي

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

1. فيتامين (أ) و(د) من الفيتامينات الهامة للجسم وتكون ذائبة في الدهون. (✓)
2. زيت السمك من الدهون غير المشبعة بينما زيت الزيتون من الدهون المشبعة. (✗)
3. الجلوكوز في هو سكر الفاكهة بينما الفركتوز هو سكر العنب. (✗)
4. اللحوم والحليب تحتوي على جميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم. (✓)

ضع خطأ تحت الكلمة التي لا تنتمي للمجموعة مع ذكر السبب:

1. (البيض - اللحم - الفول - الجبن)

السبب: لأنه من البروتينات غير الكاملة والباقي من البروتينات الكاملة

2. (فيتامين (أ) - فيتامين (هـ) - فيتامين (ج) - فيتامين (ك))

السبب: لأنه لا يذوب في الدهون والباقي من الفيتامينات التي تذوب في الدهون

علل لكل مما يأتي تعليلا علميا سليما:

1. الدهون مهمة في تكوين وجبة غذائية متكاملة.

لأنها مصدر جيد للطاقة وجيدة للجهاز العصبي والاعصاب.

2. يحتاج الرياضيون إلى قدر كاف من أطعمة البروتين في وجباتهم.

لأن نمو العضلات يحتاج لكمية كبيرة من البروتينات.

الوحدة التعليمية الثانية

المغذيات

الدرس (19): الكربوهيدرات، البروتينات والدهون

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. فيتامين يعزز صحة العظام والأسنان والجلد والعين (الرؤية في النور الخافت) هو:

D	E	K	A
---	---	---	---

2. فيتامين يساعد الخلايا في استخدام الاكسجين لتوليد الطاقة وضروري لصحة الدم والقلب:

E	K	B المركب	A
---	---	----------	---

3. فيتامين يعزز صحة العظام والأسنان والشفاء من الجروح هو:

E	K	C	D
---	---	---	---

4. الفيتامين الذي يحمي أغشية الخلية:

D	E	K	A
---	---	---	---

5. فيتامين أساسي لتجلط الدم عند حدوث الجروح

D	E	K	A
---	---	---	---

اختر العبارة من المجموعة (ب) وضع رقمها امام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) لكل مما يلي:

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
2	فيتامين يوجد في البيض واللبن والكبد ويساعد على الرؤية في النور الخافت.	1- فيتامين B المركب 2- فيتامين A 3- فيتامين C
1	فيتامين يوجد في البيض ومنتجات الألبان والحبوب ويساعد في استخدام الطاقة.	
5	فيتامين يوجد في الحبوب والأسماك واللحوم، والزيوت النباتية، والزبدة، والخس.	4- فيتامين K 5- فيتامين E 6- فيتامين A
4	فيتامين يوجد في الخضراوات الورقية والطماطم	

الوحدة التعليمية الثانية

المغذيات

الدرس (20): المخبر الخيميائي

أجب عن السؤال التالي:

يعاني خالد من زيادة عدد مرات التبول، والإحساس بالعطش مع فقدان الوزن

- برأيك ما سبب تلك الأعراض التي يعاني منها خالد؟

- **اصابته بمرض السكري.**

- صمم وجبة إفطار صحية مناسبة لخالد مع ذكر سبب اختيارك لمكونات الوجبة الغذائية

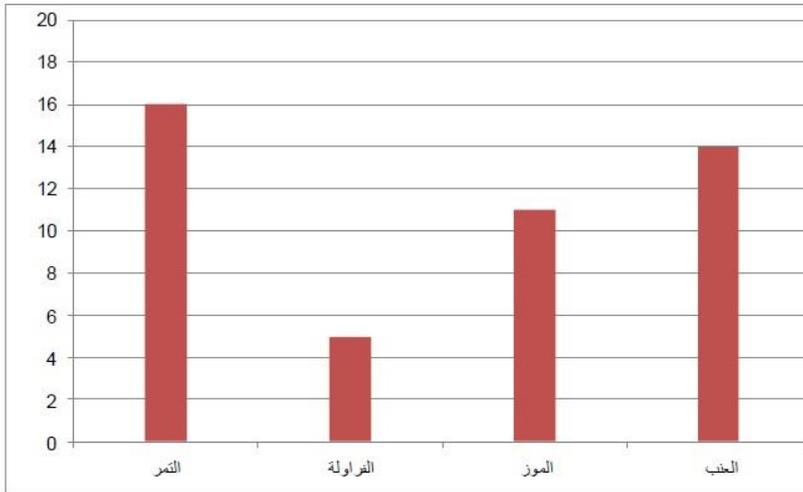
- وجبة الفطور تتكون من: **سلطة جزر - خيار - طماط - قطعة جبن - قطعة خبز - كوب حليب**

- **السبب: زيادة الألياف وتقليل السكر**

من خلال المعلومات التي تستنتجها من قراءتك للرسم البياني التالي اختر الفاكهة المناسبة لمريض

السكر:

نسبة السكر
في ٨٥ جرام



- الفاكهة الأفضل لمريض السكر هي: الفراولة

- **السبب: الأقل في نسبة احتوائها على السكر**

الوحدة التعليمية الثانية

المغذيات

اختر الاجابة الصحيحة علميا لكل من العبارات التالية بوضع علامة (✓) في المربع المقابل لها:

1. طريقة لحفظ الطعام من خلال تبخير الماء من الأطعمة عن طريق الشمس:

التجميد	التبريد	التجفيف	التعليب
---------	---------	---------	---------

2. طريقة لحفظ الطعام توقف نشاط البكتيريا من خلالها وضع الطعام في الثلاجة:

التجميد	التبريد	التجفيف	التعليب
---------	---------	---------	---------

3. طريقة لحفظ الطعام توقف نشاط البكتيريا من خلالها وضع الطعام في مجمد الثلاجة:

التجميد	التبريد	التجفيف	التعليب
---------	---------	---------	---------

اختر العبارة من المجموعة (ب) وضع رقمها امام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) لكل مما يلي:

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
3	طريقة لحفظ الطعام من خلال إضافة كمية كبيرة من السكر مثل الفواكه والمربي.	1- التجفيف
2	طريقة لحفظ الطعام من خلال إضافة كمية كبيرة من الملح مثل المخللات.	2- التملح 3- التسكير

ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية:

ترك الطعام دون حفظه في الثلاجة.

الحدث: **الحدث: يفسد**

أكمل جدول المقارنة التالي

وجه المقارنة	التسكير	التجميد
نوع الطعام	المربي - الفواكه	اللحوم - الأسماك