علوم تاسع

1

الأمراض المزمنة

أشرف أبو دحروج

س١ أكمل ① من مصادر الغذاء النبات و الحيوان
② أهمية الغذاء اكساب الجسم النمو و البناء و الطاقة و الوقاية

س٢ اكتب المصطلح العلمي
(المرض) الخلل في وظيفة عضو أو جهاز

نشاط ① ص٤ تقرير وزارة الصحة الفلسطينية عام ٢٠١٥
الذي يناقش الأسباب الرئيسية للوفاة في فلسطين.
نستنتج من التقرير :- الأمراض المزمنة سبب الوفاة

س٣ اكتب المصطلح العلمي
(الأمراض المزمنة) الأمراض التي تدوم لفترة طويلة وتتطور بشكل بطئ ويصعب علاجها

س٤ اكمل
من الأمراض المزمنة السرطان و السكري و ارتفاع ضغط الدم

س٥ علل تعد الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفاة في فلسطين ؟
للأسباب التالية
① إرتباطها بسلوك الانسان مثل القلق
② قلة النشاط البدني
③ العادات الغذائية السيئة

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم تاسع ٢ الهرم الغذائي أشرف ابو دحروج

س١ اكتب المصطلح العلمي

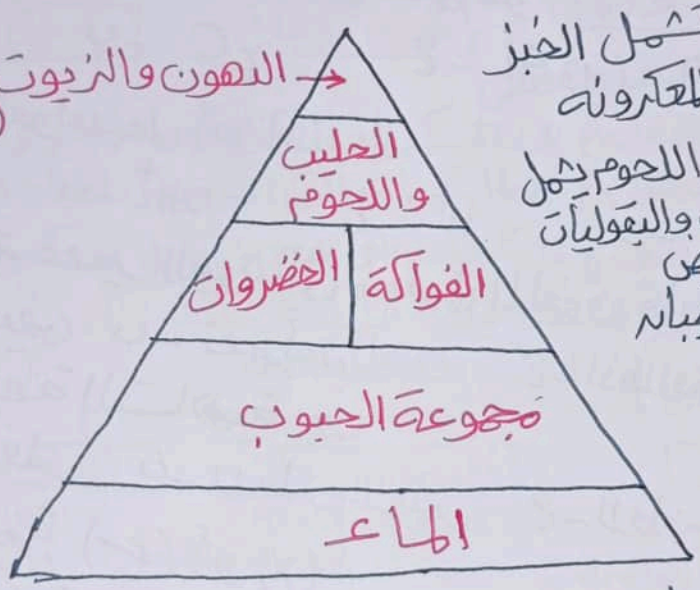
① (الهرم الغذائي) شكل هرمي يحتوي على مجموعات الغذاء مرتبة من أسفل لأعلى حسب أهميتها وحاجة الجسم اليها.

② (الغذاء المتوازن) غذاء يحتوي على نوع واحد على الأقل من كل مجموعة غذائية

س٢ ارسم الهرم الغذائي موضحاً عليه المجموعات الغذائية ؟

أ- الحبوب تشمل الخبز والأرز والمعكرونة

ب- الحليب واللحوم يشمل اللحوم والأسماك والبقوليات الجافة والبيض والبن والأجبان



س٣ أكمل ما يلي

① مجموعة توجد في قمة الهرم الغذائي يحتاجها الجسم بكميات قليلة هي الدهون والحلويات

② تمثل مجموعة الحبوب قاعدة الهرم

س٤ علل لما يأتي

(أ) رتب العلماء المجموعات الغذائية بشكل هرمي حسب حاجة الجسم اليها وأهميتها في الوضع الطبيعي

(ب) توضع مجموعة ~~الحليب~~ الحبوب في قاعدة الهرم والدهون في قمة الهرم لأن الحبوب أغذية بناء يحتاجها الجسم بشكل أكبر أما الدهون فتقل الحاجة اليها لأنها تسبب السمنة وأمراض القلب والشرايين.

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم تاسع ٣ الكربوهيدرات أشرف ابو دحروج

س١ اكتب المصطلح العلمي

(الكربوهيدرات) المصدر الأساسي للطاقة السريعة اللازمة للخلايا

س٢ علل لما يأتي

تعد الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم

لأنها تمد الخلايا بالطاقة بشكل سريع وكذلك سرعة امتصاصها في القناة الهضمية

س٣ أكمل الخارطة المفاهيمية

أنواع الكربوهيدرات

- سكريات أحادية
- سكريات ثنائية
- سكريات متعددة

س٤ اكتب المصطلح العلمي

١ (السكريات الأحادية) هي السكريات التي تتكون من جزيء سكر واحد

٢ (السكريات الثنائية) هي السكريات التي تتكون من اتحاد جزيئين من السكريات الاحادية

٣ (السكريات المتعددة) السكريات التي تنتج من اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية

س٥ أكمل الخرائط المفاهيمية الآتية

السكريات الأحادية

- الجلوكوز
  - الحلاوة :- ٧٥٪
  - المصدر :- الفواكه والعسل
- الفركتوز
  - الحلاوة :- ١٢٠٪
  - المصدر :- الفواكه والعسل
- الجلاكتوز
  - الحلاوة :- ٦٠٪
  - المصدر :- الحليب

السكريات الثنائية

- المالتوز
  - سكر الشعير
  - تتكون من
  - جلوكوز + جلوكوز
- السكروز
  - سكر المائدة
  - تتكون من
  - جلوكوز + فركتوز
- اللاكتوز
  - سكر الحليب
  - تتكون من
  - جلوكوز + جلاكتوز

السكريات المتعددة

- النشا
- السليولوز

س٦ أكمل ١ السكر الأكثر شيوعاً هو الجلوكوز

٢ السكر الأكثر حلاوة هو الفركتوز

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم تاسع — البروتينات ٤ — أشرف ابو دحروج

س١ اكتب المصطلح العلمي

(البروتينات) مواد غذائية تدخل في بناء أنسجة الجسم وتكوين الأنزيمات والهرمونات.

(الانزيمات) بروتينات تسرع التفاعلات الكيميائية داخل الجسم

(الهرمونات) بروتينات تنتجها الغدد الصماء تتحكم في جميع وظائف الجسم

س٢ هناك خارطة مفاهيمية غير مقررة ولكن نستنتج منها أهمية البروتينات

أنواع البروتينات

- بروتين أنزيمي (الانزيمات)
- بروتين هرموني (الهرمونات)
- بروتين هيكلي (نمو العضلات)
- بروتين دفاعي (الأجسام المضادة)

س٣ ما هي أهمية البروتينات؟

١ إنتاج الأنزيمات

٢ تكوين عضلات الجسم

٣ إنتاج الهرمونات

٤ الدفاع عن الجسم

س٤ أين توجد البروتينات؟

اللحوم — البيض — المكسرات — الخضار الورقية

س٥ أكمل الخارطة

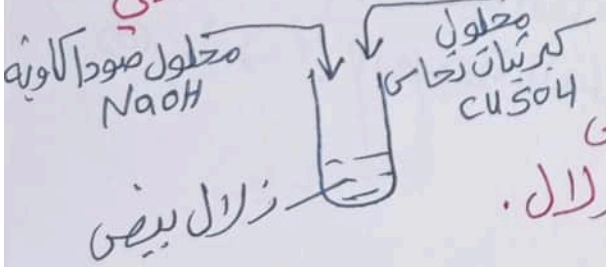
الاحماض الأمينية

- ١١ ينتجها الجسم
- ٩ نحصل عليها من الغذاء
  - مصدر نباتي فقير
  - مصدر حيواني غني

س٦ كيف نكشف عن البروتين؟

المشاهدة :- يتحول اللون الى البنفسجي

الاستنتاج :- وجود بروتين في الزلال.



لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم رابع — اللبيدات ٥ — أشرف ابو دحروج

س١ اكتب المصطلح العلمي

(اللبيدات) مواد غذائية لا تذوب في الماء وهي مخازن غنية بالطاقة.

و اللبيدات تمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بمجهود عضلي كبير ولكن يجب عدم الاكثار منها لما تسببه من أمراض.

س٢ اكمل الخارطة المفاهيمية

أقسام اللبيدات

- الدهون
- الزيوت
- الكوليسترول (دهون شمعية)

س٣ ما هي مكونات الدهون والزيوت؟

أحماض دهنية + جليسرول ← دهون

س٤ ما هي الحالات الفيزيائية للدهون والزيوت في درجة حرارة الغرفة

الدهون ← صلبة

الزيوت ← سائلة

س٥ ما هي أهمية اللبيدات؟

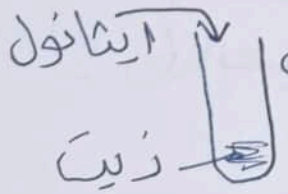
١ مصدر غني بالطاقة.

٢ تدخل في تركيب الغشاء الخلوي للخلايا.

٣ عازل حراري للجلد.

٤ عازل كهربي للخلايا العصبية.

س٦ كيف نكشف عن الزيوت والدهون؟ ماذا يحدث عند اضافة الايثانول الى الزيت؟ والرج جيداً؟



المشاهدة: - يتكون مستحلب دهني أبيض

الاستنتاج: - يستخدم الايثانول للكشف عن الدهون

السبب: - لان الايثانول يعمل على تكسير الروابط بين الدهون

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم رابع [٦] الفيتامينات والأملاح المعدنية — أشرف أبو دحروج

س١ اكتب المصطلح العلمي

(الفيتامينات والأملاح المعدنية) مواد يحتاجها الجسم بكميات قليلة ونقصها يسبب المرض، وتمكن الجسم من الاستفادة من المغذيات بفعالية

س٢ أكمل عدد الفيتامينات حوالى ١٥ والأملاح المعدنية ١٧

س٣ أكمل الخرائط المفاهيمية الآتية

أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية

- فيتامين C ← الأهمية
  - ① يمنع نزيف اللثة
  - ② يساعد على التئام الجروح
- فيتامين D ← الأهمية
  - ① يساعد على امتصاص الكالسيوم
- الكالسيوم ← الأهمية
  - ① بناء الأسنان والعظام
  - ② تجلط الدم
- الحديد ← الأهمية
  - ① صناعة خلايا الدم الحمراء

المغذيات الغنية بالفيتامينات

- فيتامين C
  - البرتقال الليمون
- فيتامين D
  - أشعة الشمس
  - السمك
  - صفار البيض
- الكالسيوم
  - الحليب
  - البقوليات
  - البيض
- الحديد
  - الملفوف
  - الكبدة

أمراض نقصها

- فيتامين C
  - نزيف اللثة (الاسقربوط)
  - النزيف الداخلي
- فيتامين D
  - الكساح
  - لين العظام
- الكالسيوم
  - الكزاز
- الحديد
  - الأنيميا

س٤ اذكر بعض الأمراض التي يسببها نقص فيتامينات أخرى؟

فيتامين A ⇐ العمى الليلي

فيتامين B_1 ⇐ البري بري

س٥ ما أهمية ① الزنك ⇐ عنصر مناعة - ينشط هضم المعدة

س٦ كيف نكشف عن فيتامين C؟

نضيف قطرات من عصير البرتقال الى محلول الأندوفينول فيختفي لونه دليل على وجود فيتامين C

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم تاسع [V] الألياف الغذائية أشرف أبو دحروج

الماء

س١ أكتب المصطلح العلمي

(الألياف الغذائية) هي الأجزاء الغنية بالسليولوز وقشور الحبوب لا يتم هضمها ولكن تساعد في عملية الهضم

س٢ أكمل الخارطة المفاهيمية

المصادر الغذائية للسليولوز

الخضار — الفاكهة — المكسرات — البذور — الحبوب

س٣ ما أهمية الألياف الغذائية

١) تمكن عضلات القناة الهضمية من دفع الفضلات بسرعة

٢) حماية الجسم من مخاطر الإمساك والسرطان

س٤ علل لما يأتي

يحتاج الجسم للسليولوز على الرغم أنه لا يهضم؟

لأنه يساعد في عملية الهضم ويساعد القناة الهضمية على دفع الفضلات ومنع الإمساك والسرطان.

الماء

س١ أكتب المصطلح العلمي

(الماء) المادة الأساسية للحياة تشكل نسبة ٧٠٪ من كتلة الجسم

س٢ أكمل الفراغات الآتية

١) يتواجد الماء في سيتوبلازم الخلية و بلازما الدم

٢) يفقد الجسم حوالي ٥٠٠ لتر عن طريق البول و العرق وبخار الماء

٣) يجب تعويض الماء المفقود لمنع الجفاف

س٣ أكمل المخطط

أهمية الماء

- وسط ممتاز لنقل المواد داخل الجسم
- يحافظ على الاتزان الحراري للجسم ← لأن حرارته النوعية عالية فيمتص الحرارة الناتجة عن التفاعلات الحيوية فيحافظ على درجة ٣٧°
- مذيب جيد لبعض المواد

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم تاسع — مراجعة على الغذيات — أشرف أبو دحروج

س١ أكمل الفراغات الآتية؟ **الجزء الأول**

* ① من الأمثلة على السكريات الأحادية الجلوكوز و الفركتوز و الجلاكتوز
* ② من الأمثلة على السكريات الثنائية المالتوز و السكروز و اللاكتوز
* ③ من الأمثلة على السكريات المتعددة النشا و السليولوز
* ④ الوحدات البنائية للبروتين هي أحماض أمينية
* ⑤ الوحدات البنائية للدهون هي أحماض دهنية و جليسرول
⑥ يتم الكشف عن السكريات باستخدام محلول بندكت أو فهلنج (B-A)
⑦ للكشف عن البروتين نستخدم محلولي هيدروكسيد الصوديوم و كبريتات النحاس
⑧ يستخدم الايثانول للكشف عن الدهون أما الفيتامينات (٢) نستخدم الاندوفينول
⑨ يشكل الماء حوالي ٧٠٪ من كتلة الجسم أما الألياف الغذائية لا تهضم داخل القناة الهضمية
⑩ توجد مجموعة الحبوب في قاعدة الهرم الغذائي أما الدهون والزيوت ففي قمته

س٢ اكتب المصطلح العلمي؟

① (الهرم الغذائي) ترتيب للمجموعات الغذائية من أسفل لأعلى حسب أهميتها وحاجة الجسم لها
② (الغذاء المتوازن) غذاء يحتوي على الأقل على نوع واحد من كل مجموعة غذائية
③ (الكربوهيدرات) مصدر أساسي للطاقة السريعة اللازمة للخلايا
④ (الليبيدات) مواد غذائية لا تذوب في الماء وهي مخازن غنية بالطاقة للمجهود العضلي
⑤ (البروتينات) مواد غذائية تبني الأنسجة وتكون الأنزيمات والهرمونات
⑥ (الفيتامينات) مواد يحتاجها الجسم بكميات قليلة ونقصها يسبب الأمراض
⑦ (الألياف الغذائية) أجزاء غنية بالسليولوز لا يتم هضمها داخل القناة الهضمية
⑧ (الماء) مادة أساسية للحياة يشكل ٧٠٪ من كتلة الجسم وفقدانه يؤدي للجفاف

س٣ ما أهمية كل من؟

① البروتينات تكوين الأنزيمات والهرمونات ② الكربوهيدرات مصدر سريع للطاقة
③ الماء يحافظ على حرارة الجسم ووسط ناقل ④ الفيتامينات تقي من الأمراض
④ فيتامين C يساعد على التئام الجروح ⑥ أملاح الحديد يدخل في تركيب الهيموجلوبين
⑦ الدهون مصدر غني للطاقة عند بذل المجهود العضلي الكبير

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

علوم تاسع ← مراجعة على المغذيات ← أشرف أبو دحروج

الجزء الثاني

س١ أكمل المعادلات الآتية؟

سكر مالتوز ← جلوكوز + جلوكوز

سكر سكروز ← جلوكوز + فركتوز

سكر لاكتوز ← جلوكوز + جالاكتوز

نلاحظ هنا أن الوحدات البنائية للكربوهيدرات هي السكريات الأحادية

س٢ علل لما يأتي؟

١) تحتل الأمراض المزمنة النسبة الأعلى لأسباب الوفاة في فلسطين؟
لأنها مرتبطة بالتغيرات الطارئة على أسلوب الحياة وقلة النشاط البدني والعادات الغذائية السيئة

٢) توضع مجموعة الحبوب في قاعدة الهرم الغذائي والدهون في قمة الهرم؟
لأنها أغذية بناء للجسم ويحتاجها الجسم بشكل أكبر أما الدهون فتقل الحاجة لها لأنها تسبب السمنة والقلب

* ٣) تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأساسي للطاقة؟
لسهولة امتصاصه وكذلك تمد الخلايا بالطاقة بشكل سريع.

٤) يجب توفر بعض الحموض الأمينية في الغذاء؟
لأن خلايا الجسم لا تستطيع تصنيعها.

٥) يحتاج الجسم السليولوز على الرغم أنه لا يهضم؟
لأنه يساعد على الهضم ويمكن القناة الهضمية من إخراج الفضلات ويمنع الإمساك والسرطان.

٦) أهمية الماء للجسم؟
لأنه يحافظ على الاتزان الحراري وضروري لحدوث التفاعلات الكيميائية ووسط ممتاز لنقل المواد

٧) ينصح المريضين بنزف اللثة من الإكثار من عصائر البرتقال والليمون؟
لاحتوائها على فيتامين C الذي يعمل على التئام الجروح ويحفظ اللثة.

٨) لا تذوب الدهون والزيوت في الماء بينما تذوب في الإيثانول؟
لأن الماء مركب قطبي أما الدهون والزيوت والإيثانول غير قطبية والمذيب يذيب شبيهه

لتحميل المزيد من الملفات زورونا على موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة www.sh-pal.com

المكتبة الفلسطينية الشاملة للمعلم والطالب
تحضير دروس - اختبارات - أوراق عمل

لتحميل المزيد من موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة

http://www.sh-pal.com

تابعنا على صفحة الفيس بوك: www.facebook.com/shamela.pal

تابعنا على قنوات التلجرام: www.sh-pal.com/p/blog-page_42.html

أقسام موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة:

الصف الأول: www.sh-pal.com/p/blog-page_24.html

الصف الثاني: www.sh-pal.com/p/blog-page_46.html

الصف الثالث: www.sh-pal.com/p/blog-page_98.html

الصف الرابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_72.html

الصف الخامس: www.sh-pal.com/p/blog-page_80.html

الصف السادس: www.sh-pal.com/p/blog-page_13.html

الصف السابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_66.html

الصف الثامن: www.sh-pal.com/p/blog-page_35.html

الصف التاسع: www.sh-pal.com/p/blog-page_78.html

الصف العاشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_11.html

الصف الحادي عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_37.html

الصف الثاني عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_33.html

ملازم للمتقدمين للوظائف: www.sh-pal.com/p/blog-page_89.html

شارك معنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_40.html

اتصل بنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_9.html