

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



ملفات الكويت
التعليمية

com.kwedufiles.www/:https

* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/7>

* للحصول على جميع أوراق الصف السابع في مادة علوم ولجميع الفصول، اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/7>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/71>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للصف السابع اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade7>

* لتحميل جميع ملفات المدرس لولوه الحميدان اضغط هنا

bot_kwlinks/me.t//:https للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف السابع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

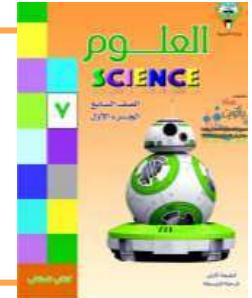
قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

الأنفوجرافيك التعليمي للصف السابع

الفصل الدراسي الأول

للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠١٨)



لا تغفي عن الكتاب

إعداد المعلمة:

أ. لولوة الحميدان



@Lulwa.a.alhumaidan أ. لولوة الحميدان



وزارة التربية
ادارة التعليم الديني
معهد قرطبة الدينى م/بنات



انفوجرافيك التعليمي للصف السابع لمادة العلوم .

(لا تغى عن الكتاب المدرسي)

إعداد المعلمة : أ. لولوه الحميدان

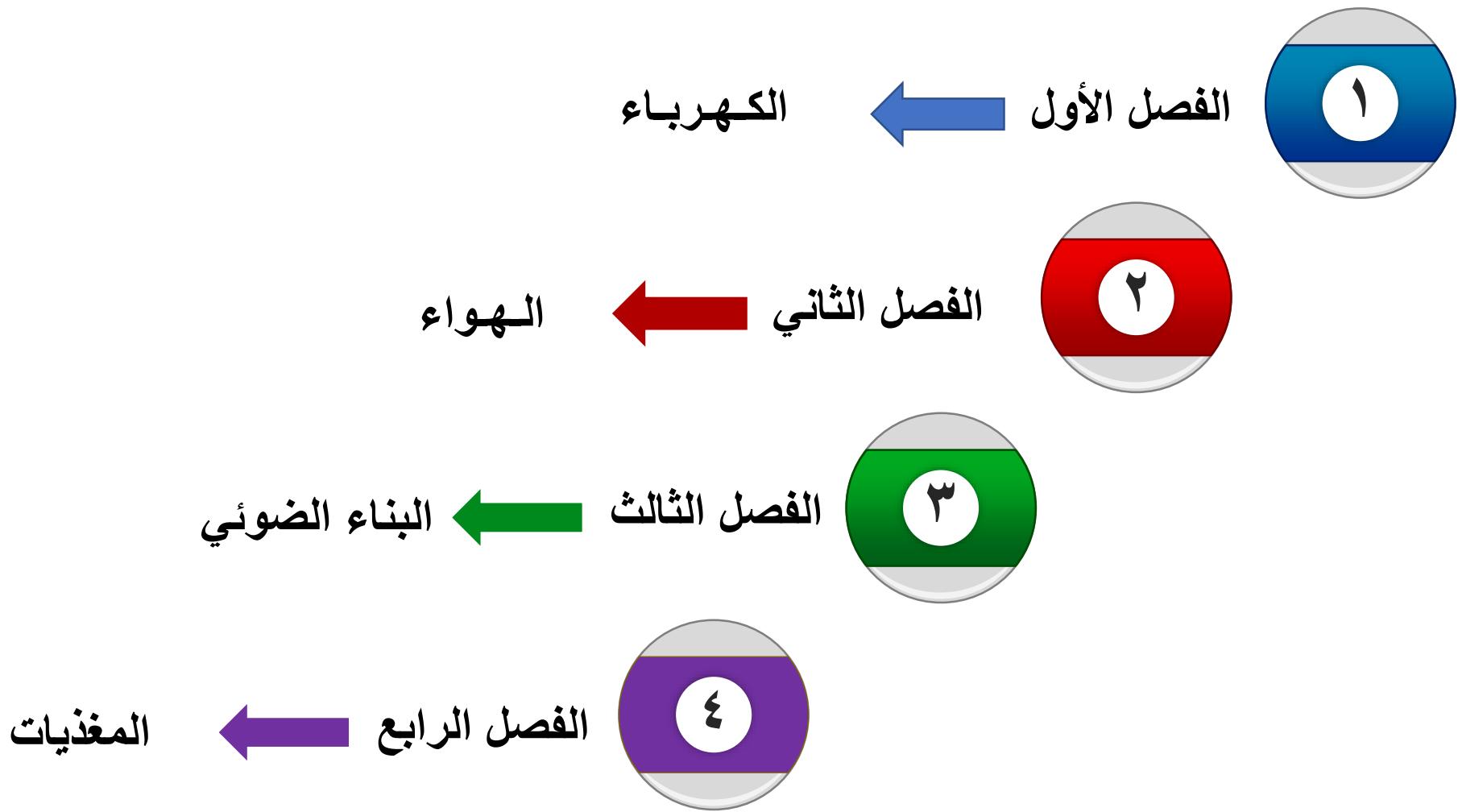
د. مريم الحساوي

رئيسة القسم : أ. حنان الوغاني

مديرة المعهد : أ. غالية العازمي

الموجه الفني: أ. وضحة المطيري

محتوى كتاب الصف السابع - الجزء الأول





بعض التعديلات في كتاب الطالب

رقم الصفحة	السطر	الجملة	التعديل
٦٠	الرابع	تصبح العلاقة طردية ما بين درجة الحرارة والضغط	تصبح العلاقة طردية ما بين الحجم والضغط
٦٢	السابع	العلاقة طردية ما بين الحجم والضغط	العلاقة طردية ما بين درجة الحرارة والضغط عند ثبات الحجم
٨٦	الخامس	نقل	تقل مقاومة الهواء

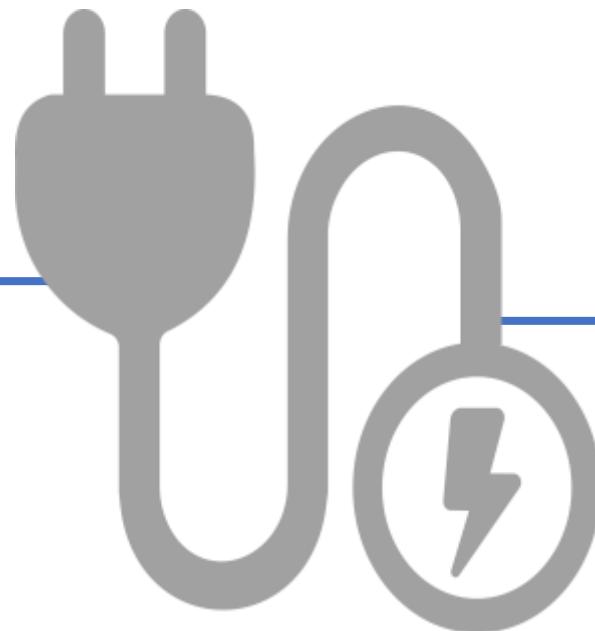


الكهرباء المتحركة:

التيار الكهربائي

الكهرباء الساكنة:

التفريغ الساكن



الكهرباء



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

عملية الاحتكاك أو الدلك في طقس جاف تولد قوة جذب بين الأجسام الخفيفة



١ عند تقريب بالون منفوخ ومدلوك الى خيط رفيع من الماء

عند تقريب مسطرة بلاستيكية مدلوكه بقطعة من الصوف
وتقريبها من قصاصات الورق



٢

عند تقريب ساق زجاجية مدلوكه بقطعة من الحرير وتقريبها من
قصاصات الورق

٣



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

تنقسم المواد الى :

مواد موصلة

مواد عازلة

تسمح بانتقال الشحنات
الكهربائية

لا تسمح بانتقال
الشحنات الكهربائية

مسطرة معدنية
(حديد)

مسطرة بلاستيكية

بالون مطاطي



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. نورة الحميدان

الكهرباء الساكنة

- هي الشحنات الكهربائية المتراكمة على الجسم نتيجة الدلك
- **(الساكنة)** تعني غير متحركة تبقى في مكانها مدة قصيرة ثم يتم فقدانها تدريجياً.



الأجسام المشحونة

هي الأجسام التي تبدي تفاعلاً كهربائياً بعد الدلك

التكهرب بالدلك

- طريقة يتم فيها شحن الأجسام كهربياً حيث تنتقل الشحنات المتراكمة نتيجة الدلك عند ملامستها لجسم آخر غير مشحون.
- شرط وجود مادتين (دالك ومدلوك) مختلفي الشحنة الكهربائية.



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. نولوة الحميدان

الشحنات المتشابه $(+)$ و $(+)$ أو $(-)$ و $(-)$
تتلاطف
والشحنات المختلفة $(+)$ و $(-)$
تتجاذب

عند ملامسة جسم مشحون لجسم آخر
سوف تنتقل الشحنات الكهربائية بين
الجسمين وتحدث شرارة كهربائية
صغيرة

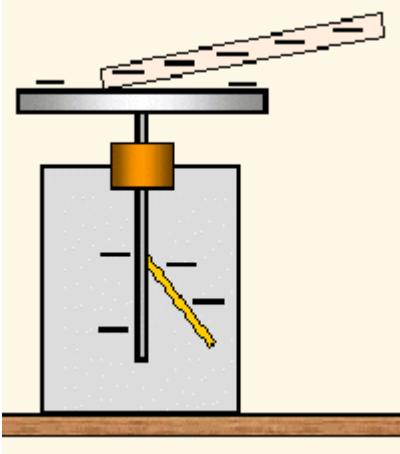
الجهاز الذي يكشف عن نوع الشحنة
الكهربائية هو:
الكافاف الكهربائي الـ (الكترسكوب)

لا يستطيع الإنسان رؤية الشحنات
الكهربائية ولكن يمكن أن يحس بها.



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



الكشف عن الشحنات الكهربائية

الكتاب ص ٢٠

• عند اجراء عملية الدلم فاننا نحصل على مادتين مشحونتين بشحنتين مختلفتين

- المادة التي تفقد الكترون تصبح (موجبة).
- المادة التي تكتسب الكترون تصبح (سالبة)

• اذا كانت الشحنات مختلفة (يقل انفراج الورقتين)

• اذا كانت الشحنات متشابهه (يزاد انفراج الورقتين)



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

نرى البرق أولاً ثم نسمع صوت الرعد



لأن سرعة الضوء أكبر بكثير من سرعة الصوت.

الرعد

هو الظاهرة الصوتية
الناتجة عن التفريغ
الكهربائي

البرق

هو الشرارة الضوئية
التي تحدث نتيجة
التفريغ الكهربائي بين
أجزاء السحب

الصاعقة

تحدث بين السحب
والمباني العالية على
سطح الأرض نتيجة
اختلاف الشحنة على
كل منها



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

**أهمية
التدابير
الوقائية
لظاهرة البرق
والصاعقة
والرعد**

عدم استخدام الأجهزة الكهربائية خارج المنزل

تجنب الوقوف قرب أعمدة الطاقة الكهربائية

الابتعاد عن شاطئ البحر والأماكن الرطبة

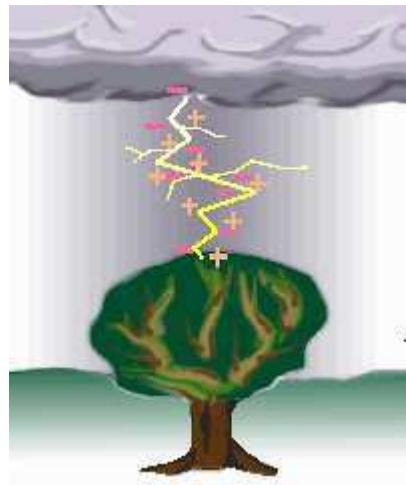
ابعاد المعادن والحديد

تجنب الوقوف تحت شجرة عالية

تجنب الدخول الى منطقة مكشوفة وواسعة

تجنب الوقوف قرب أعمدة الهاتف

عدم استخدام الهاتف



نستدل على وجود الكهرباء باستخدام مصباح كهربائي أو أي جهاز كهربائي يصدر (ضوء أو صوت أو حركة أو حرارة)



تسمى الكهرباء بالطاقة الكامنة لأن لا يمكن سماعها أو رؤيتها أو شم رائحتها أو الشعور بها أو تذوقها



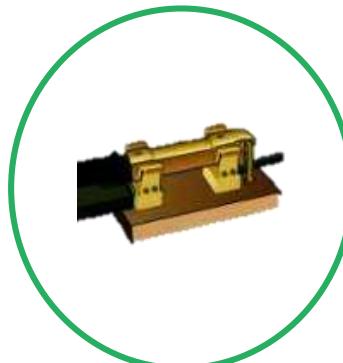
@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

تتكون الدارة الكهربائية من :

المفتاح الكهربائي

يتحكم بانسياب
الإلكترونات في الدارة
الكهربائية عن طريق
فتحها أو غلقها



عمود جاف

مصدر الطاقة لدفع
الإلكترونات وتدفقها
، حيث يتدفق التيار
من الطرف السالب
إلى الموجب



أسلاك كهربائية



مفتاح كهربائي

مصباح كهربائي



عمود جاف



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. نولوة الحميدان

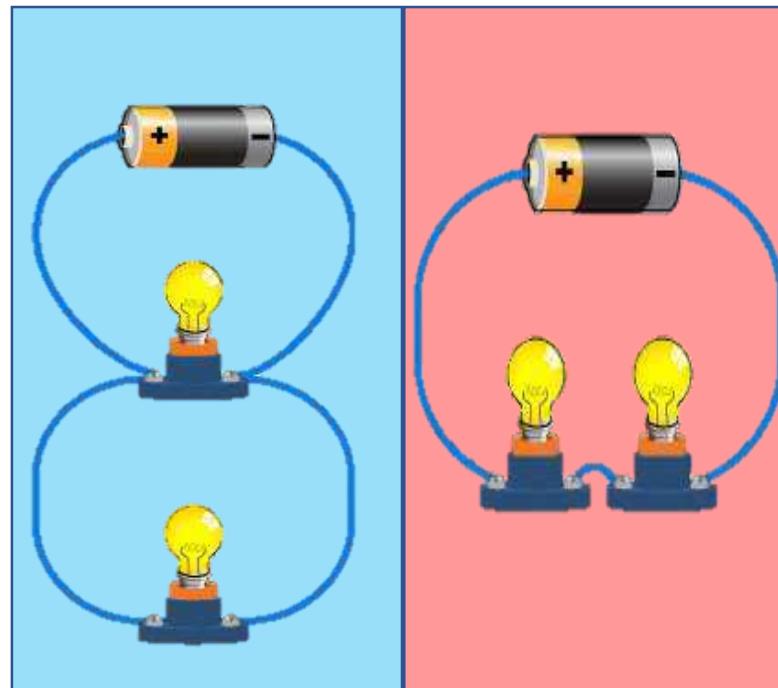
أنواع الدارات الكهربائية

طريقة التوصيل توازي

أكثر من مسار

عند احتراق أحد المصايبح
تظل باقي المصايبح مضاءة

عند زيادة المصايبح لا تتأثر
باقي المصايبح



طريقة التوصيل توالي

عدد المسارات واحد

عند احتراق أحد المصايبح
ينطفئ باقي المصايبح

عند زيادة المصايبح تقل
الاضاءة



أ. لولوة الحميدان @Lulwa.a.alhumaidan

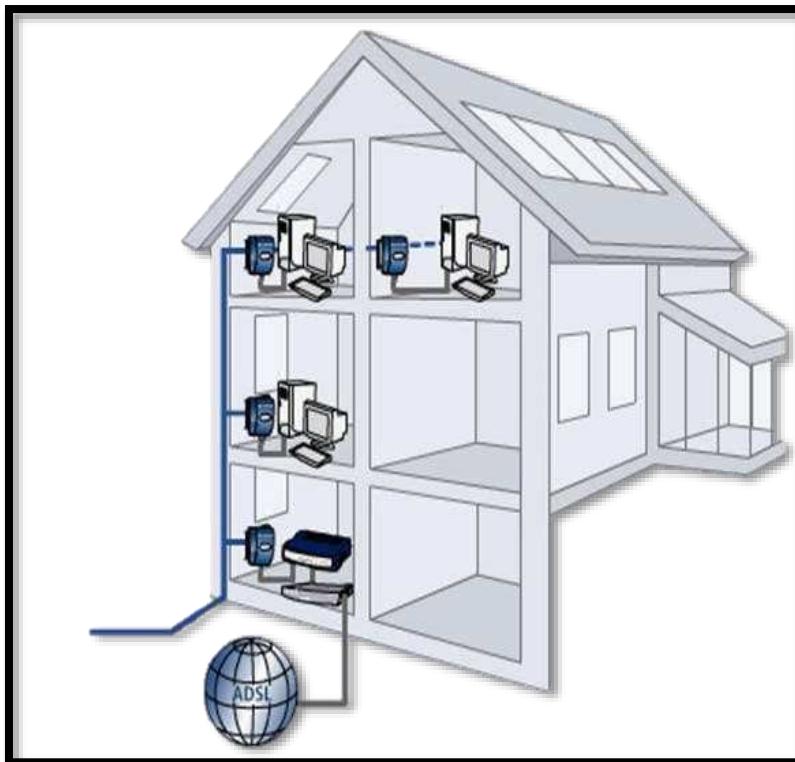
طريقة التوصيل في المنزل (التوازي)

تكون الإضاءة قوية

إذا نزعنا مصباح لا
تنطفئ بقية
المصابيح

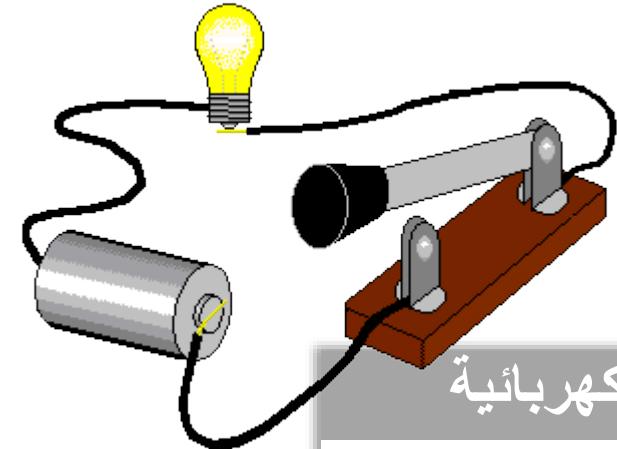
يتم التحكم في إضاءة
كل مصباح على حدة

لديها عدة مسارات



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



الدارة الكهربائية

هي المسار المغلق الذي تتدفق فيه الشحنات الكهربائية (الإلكترونات)

فرق الجهد بين نقطتين

هو مقدار الطاقة الكهربائية اللازمة لنقل الشحنات الكهربائية بين هاتين النقطتين

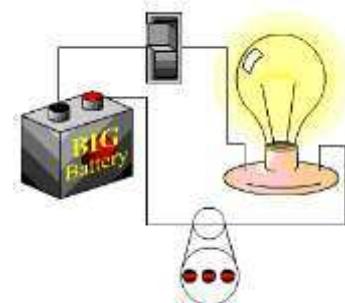
التيار الكهربى

هو حركة وتدفق الإلكترونات في الدارة الكهربائية



شدة التيار الكهربى

هي كمية الإلكترونات التي تعبر نقطة معينة من الدارة الكهربائية في الثانية الواحدة



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. نولوة الحميدان

يُتم قِيَاس الدَّارَة الكَهْرَبَائِيَّة

الفولتميتر :

جهاز يقىس فرق الجهد الكهربى بين نقطتين

الفولت (v) :

هي وحدة قياس فرق الجهد الكهربى بين نقطتين



الأمبير :

جهاز يقىس شدة التيار الكهربى

الأمبير (A) :

وحدة قياس شدة التيار الكهربى

جهاز الأمبير يعمل عند التوصيل على التوالى



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

احتياجات الأمان والسلامة عند استخدام الكهرباء

وجود عازل للأسلاك الكهربائية

أرفاق الأجهزة بسلك أرضي يمنع حدوث الصعقات الكهربائية

استخدم الفيوزات (المنصهرات) لحماية الجهاز عن زيادة التيار

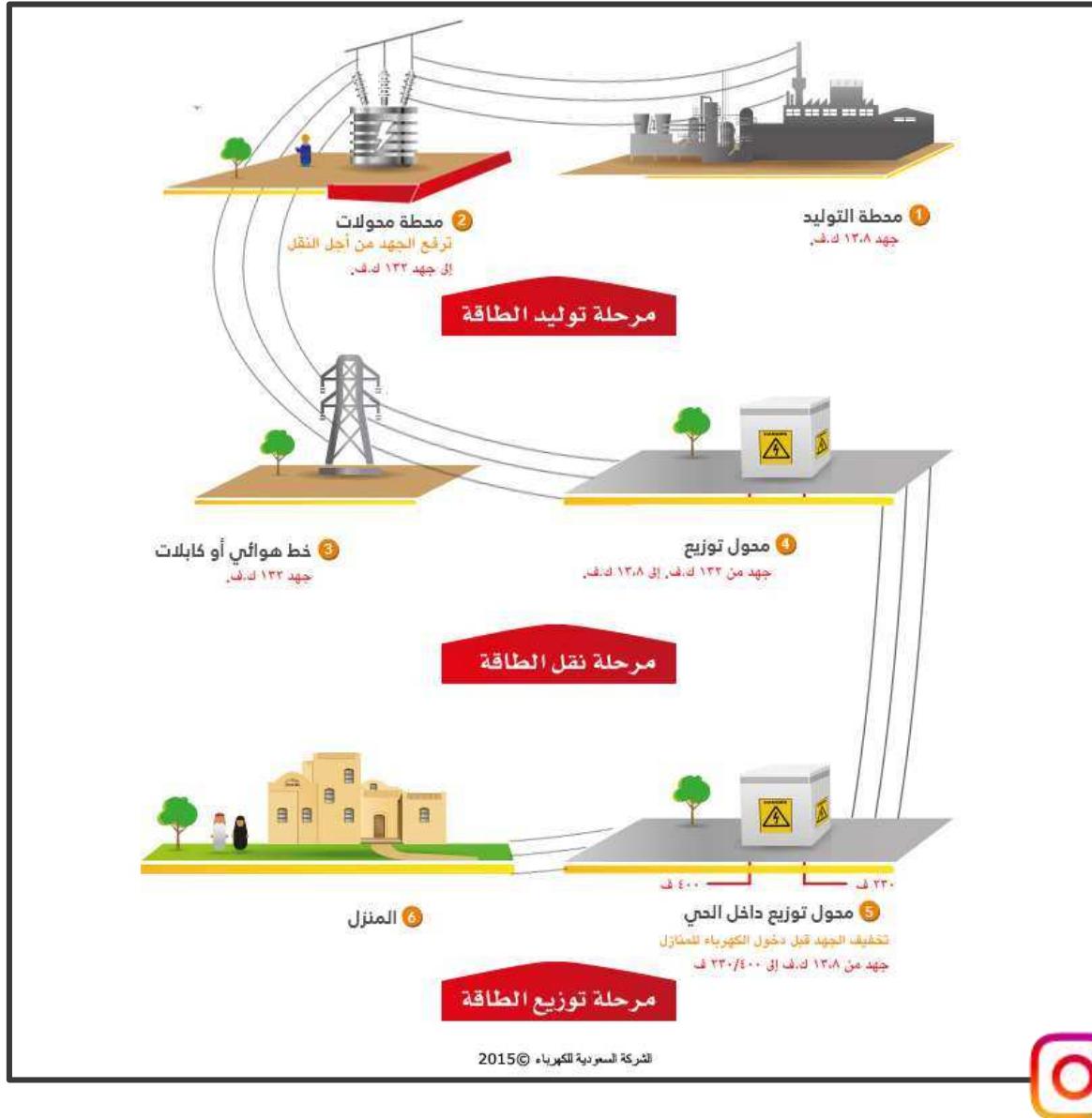
استخدام قواطع الدارة لفصل التيار أوتوماتيكيا عند وصوله للحد الأقصى



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

كيف تصل الكهرباء إلى منزلي ..؟

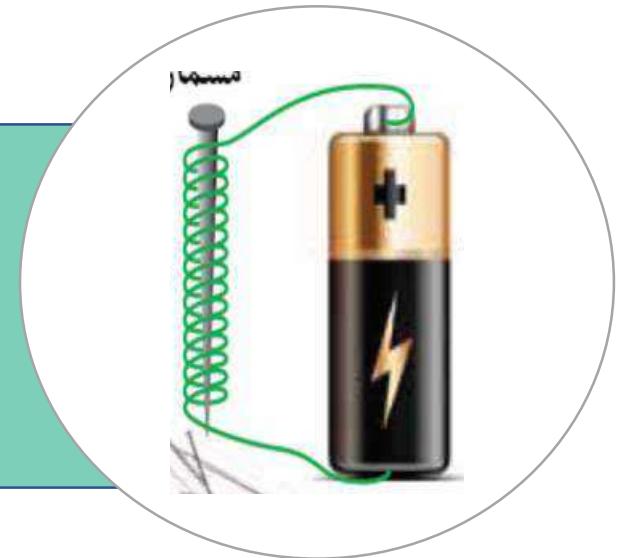


@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

يمكن زيادة قوة جذب المغناطيس الكهربائي:

- بزيادة عدد لفات السلك حول المسمار
- أو بزيادة عدد الأعمدة الجافة .

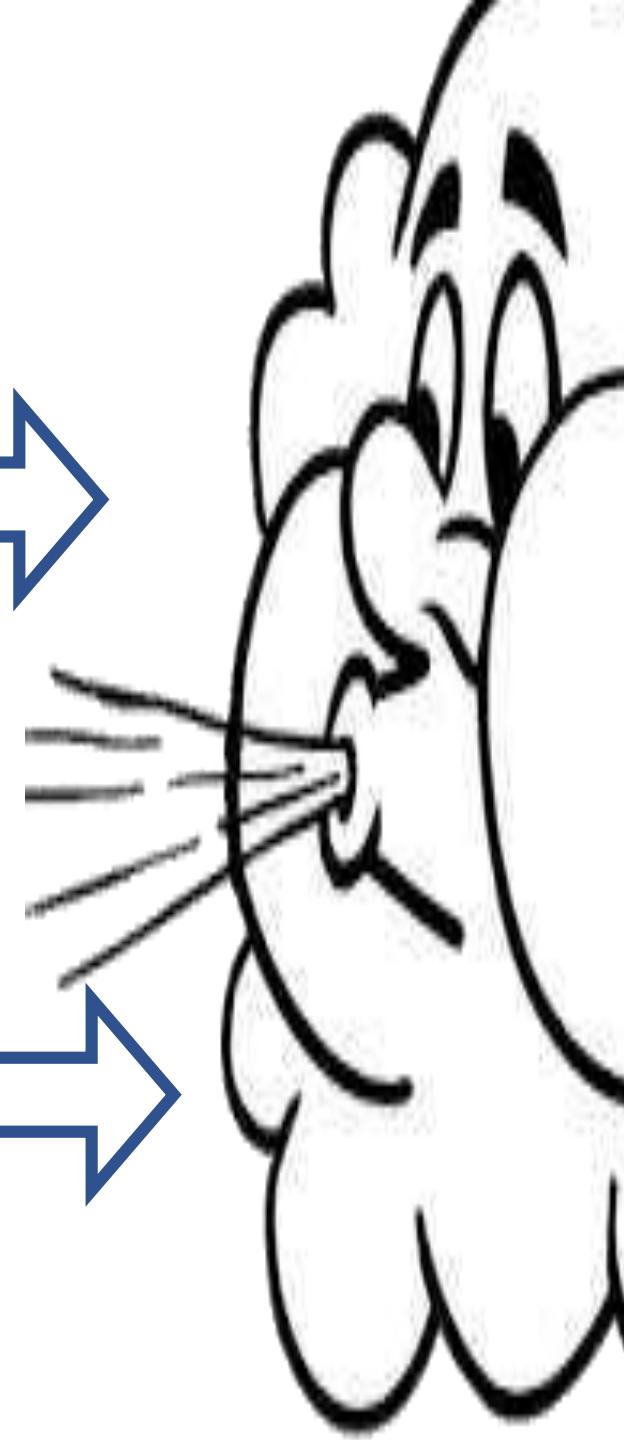


LED مصباح	مصابح الفلوريسنت	المصباح المتوهج	وجه المقارنة
توفر أكثر	يوفّر	لا يوفّر	توفير الطاقة
أطول	طويلة	قصيرة	المدة الزمنية
أكثر أماناً عند اتباع التوجيهات	آمنة	آمن نسبياً	الأمان



الهواء

- هو خليط من الغازات المختلفة.
- أهم مكوناته النيتروجين والأكسجين ويكون من بخار الماء.
- يعتبر مادة له كتلة ووزن ويشغل حيز من الوسط.
- يعتبر الأكسجين غاز الحياة وهو الأهم بالنسبة إلى حياة الكائنات الحية



- هو الطبقة الممتدة من سطح الأرض حتى نهاية الغلاف الجوي.
- المادة الأساسية التي لا يستطيع الكائنات الحية الاستغناء عنه.
- الهواء حولنا، ونشعر به، ونشاهده في حركة الأشياء من حولنا.
- في تجارب الكتاب (يحل الماء محل الهواء ويدفعه للأعلى)





St-Takla.org

الهواء

يؤثر بقوة على الأجسام من
جميع الجوانب

الضغط

القوة المؤثرة عمودياً على وحدة
المساحات

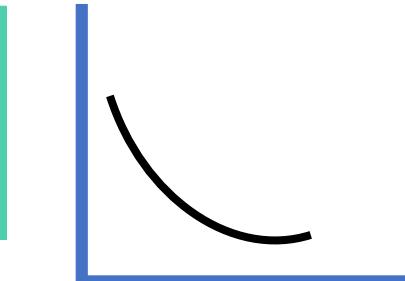
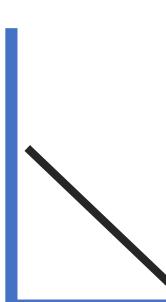


الضغط الجوي

هو وزن عمود من الهواء المؤثر عمودياً
على وحدة المساحات من السطح

العلاقة

يتناوب الضغط عكسياً مع
مساحة سطح الجسم



@Lulwa.a.alhumaidan

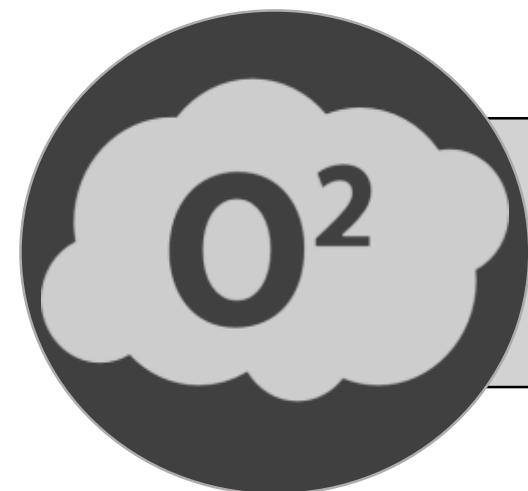
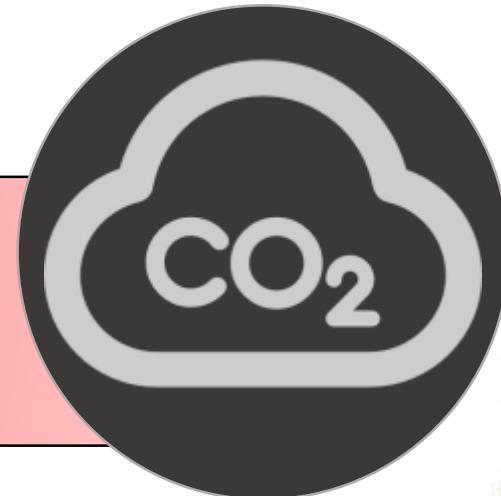
أ. لولوة الحميدان



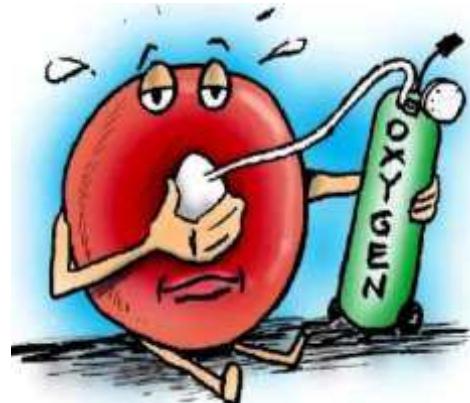
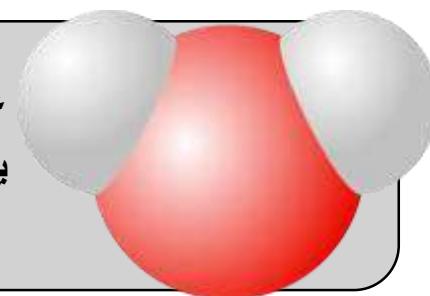
غاز ثاني أكسيد الكربون هو مركب كيميائي من الأكسجين والكربون ورمزه



يعكر ماء الجير - يستخدم لإطفاء الحريق



غاز الأكسجين هو عنصر كيميائي رمزه O_2 يوجد بكميات كبيرة نسبياً في الغلاف الجوي ، يساعد على الاشتعال



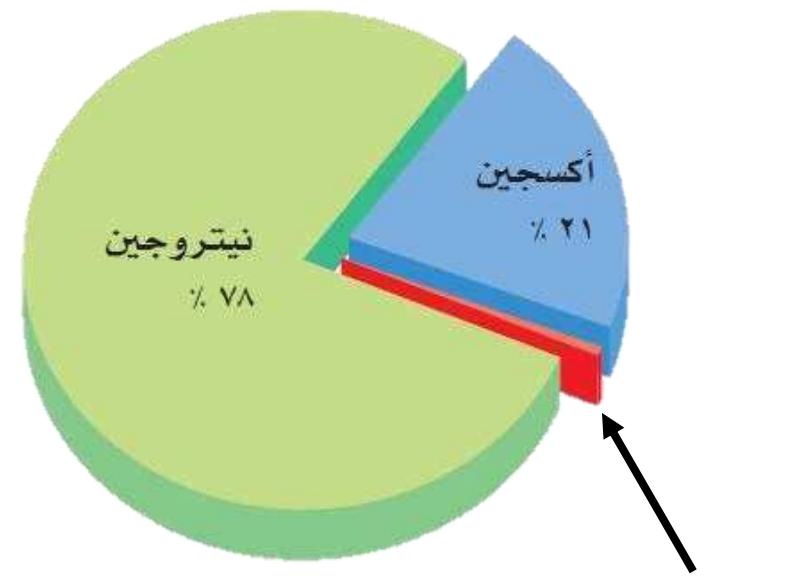
@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

سهولة رصد الأكسجين وثاني أكسيد الكربون وبخار الماء في الهواء ، ومن الصعب رصد النيتروجين



نسبة الغازات في الغلاف الجوي



غازات أخرى



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



الهواء النقي :

هو خليط من الغازات يتكون من الأكسجين وثاني أكسيد الكربون والنيتروجين وبخار الماء وغازات أخرى

أهمية
الهواء
النقي :



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

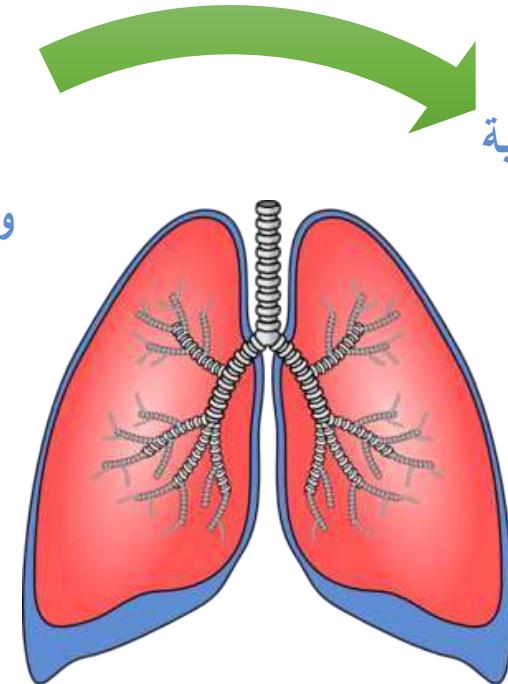
سعة الرئة

كلما زادت ممارسة
التمارين الرياضية زادت
سعة الرئة



٥. التبادل
الغازوي من
الأكسجين
وثاني أكسيد
الكربون

٤. وصولاً إلى
الرئتين حيث
يتم



١. تحدث عملية
 التنفس في
 الإنسان



٢. من خلال
دخول الهواء



٣. عبر الفم
والأنف



أ. لولوة الحميدان @Lulwa.a.alhumaidan



طرق المحافظة على صحة الرئتين

تحسين الهواء في
الأماكن المغلقة

عدم التدخين

ممارسة التمارين
الرياضية

التقليل من
ملوثات الهواء

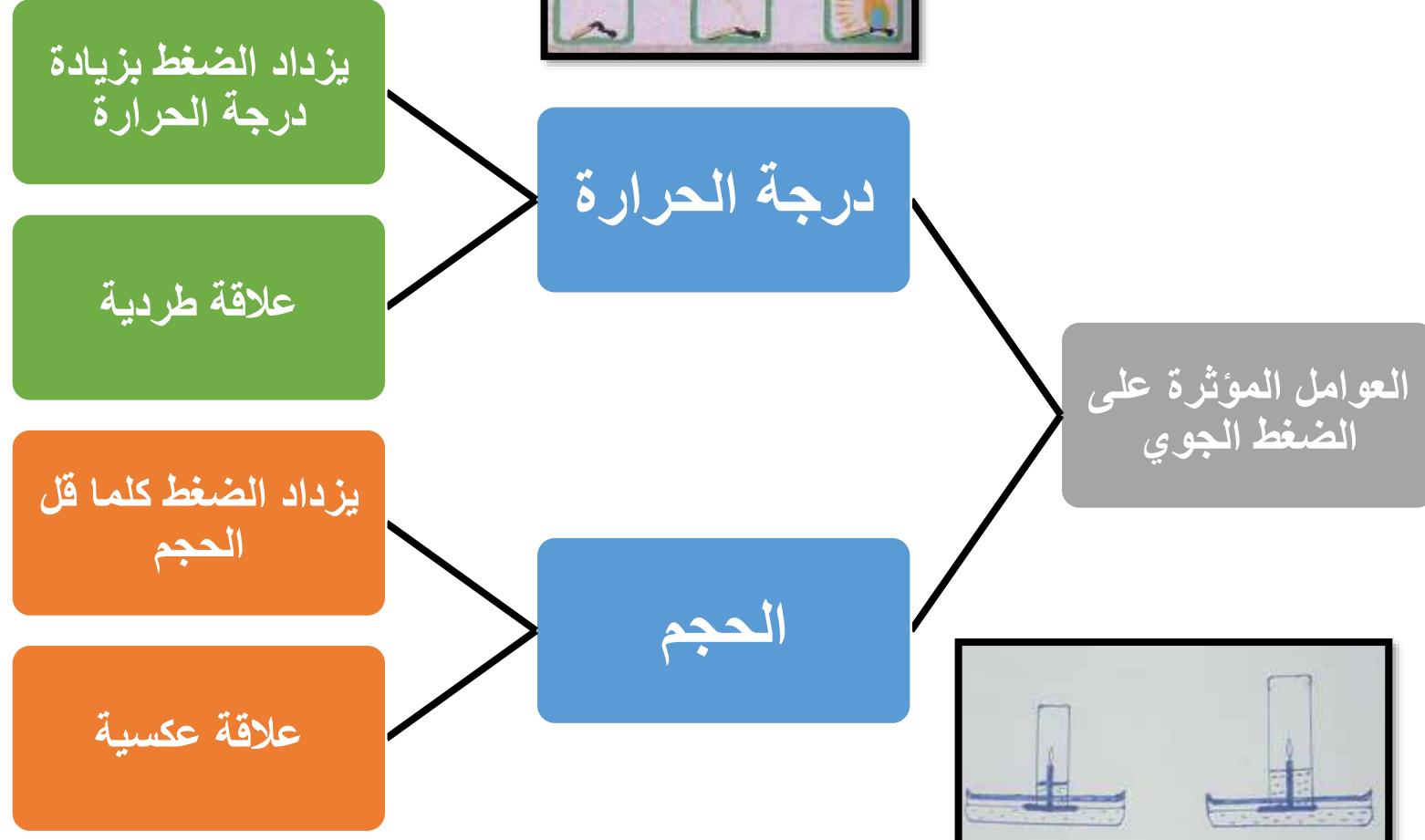
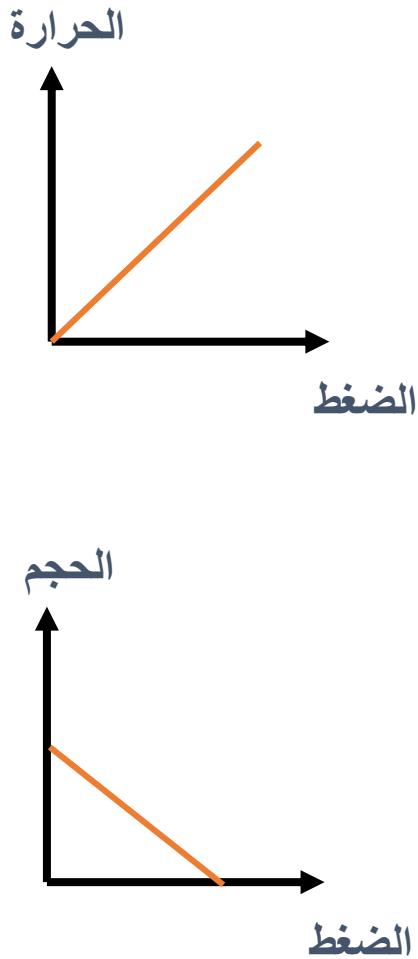
تناول الأطعمة
الصحية

ممارسة تمارين
التنفس العميق



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



[@Lulwa.a.alhumaidan](https://www.instagram.com/@Lulwa.a.alhumaidan)

أ. لولوة الحميدان

العلاقة بين الضغط والحجم ودرجة الحرارة

١

ثبت درجة الحرارة يتاسب الحجم مع الضغط
(عكسيا)

٢

كلما زاد الضغط قل الحجم ، والعكس صحيح

٣

عند تغير درجة الحرارة تكون العلاقة طردية
بين درجة الحرارة والضغط عند ثبات الحجم

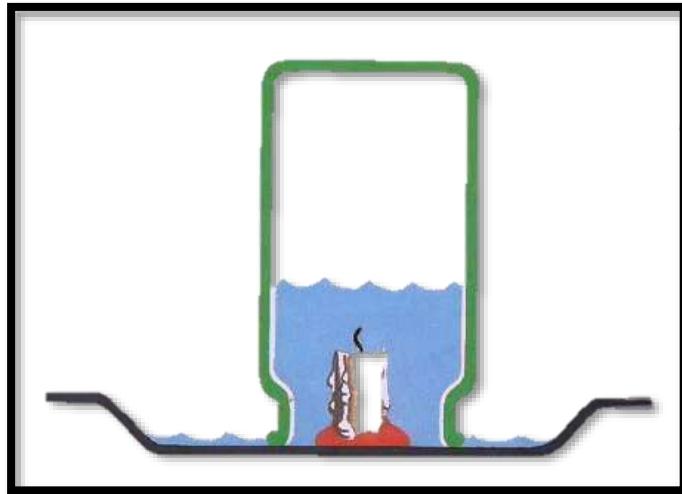
٤

عند تسخين الهواء يزداد حجمه وضغطه،
وعندما تقل حرارته يقل حجمه وضغطه



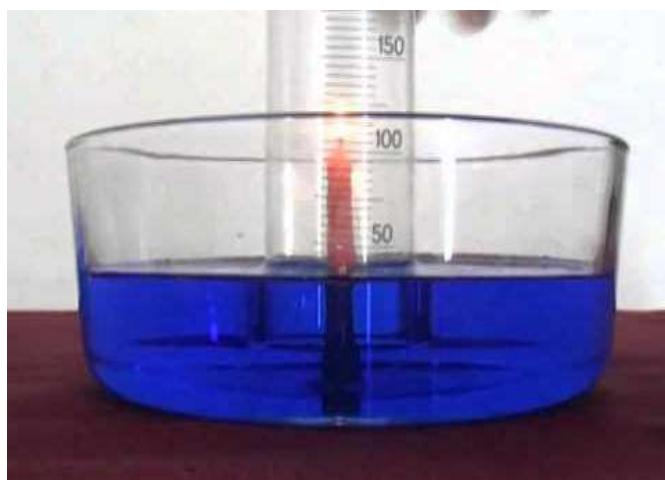
@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



الأكسجين غاز له نسبة ثابتة في الهواء

حجم غاز الأكسجين
خمس حجم الهواء



عند انخفاض نسبته:
اختناق للبشر

عند ارتفاع نسبته:
حدوث حرائق في كل مكان



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



العلاقة طردية بين
حجم المظلة وزمن
السقوط

مقاومة الهواء:
هي القوة التي يؤثر
بها الهواء على
الجسم

تنشأ هذه المقاومة:
نتيجة احتكاك الأجسام
بجزيئات الغاز المكونة
للهواء

مقاومة الهواء تبطئ
سرعة الأجسام
المتحركة خلاله



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

الحالات التي تستخدم فيها مقاومة الهواء في حياتنا



[@Lulwa.a.alhumaidan](https://www.instagram.com/lulwa.a.alhumaidan)

أ. لولوة الحميدان

يستخدم جهاز الباروميتر لقياس الضغط الجوي في محطة الأرصاد الجوية لقياس الضغط.

تم صنعه من علبة معدنية مخللة الهواء يتصل بها مؤشر يتحرك على تدرج ويستخدم في قياس الضغط الجوي

يسمى البارومتر المعدني

بار / ملي بار / مم. زئبق / باسكال / هيكتوباسكال من وحدات القياس المستخدمة لقياس ضغط الهواء



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



مطفأة الحريق:

هي أسطوانة معدنية مملوئة بالماء أو المواد الكيميائية

- تستخدم لإخماد الحرائق .
- يمكن حملها ومن السهل تشغيلها .
- تستخدم بصورة رئيسية في إطفاء الحرائق الصغيرة قبل أن تنشر السنة
- الالهب

- تختلف المطفأة باختلاف نوع المادة المحترقة
(مطفأة الماء) (مطفأة الرغوة) (مطفأة ثاني أكسيد الكربون)
السائل في اخماد الحرائق الناجمة عن عطل كهربائي CO_2 - عدم فعالية مطفأة



أجزاء طفافية الحريق

دكتور / محمد عبد القوي
dr_markis@yahoo.com

بطاقة الفحص
الدوري لطفافية

خرطوم الطفافية

فوهة القاذف

دكتور / محمد عبد القوي
dr_markis@yahoo.com



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. نولوة الحميدان

عملية البناء الضوئي:



الماء - ثاني أكسيد الكربون - الصبغة الخضراء
(الكلوروفيل)

المواد
الضرورية
(الدخلة)

النها - الأكسجين

المواد
الناتجة



ماء + ثاني أكسيد الكربون \longleftrightarrow سكر + أكسجين

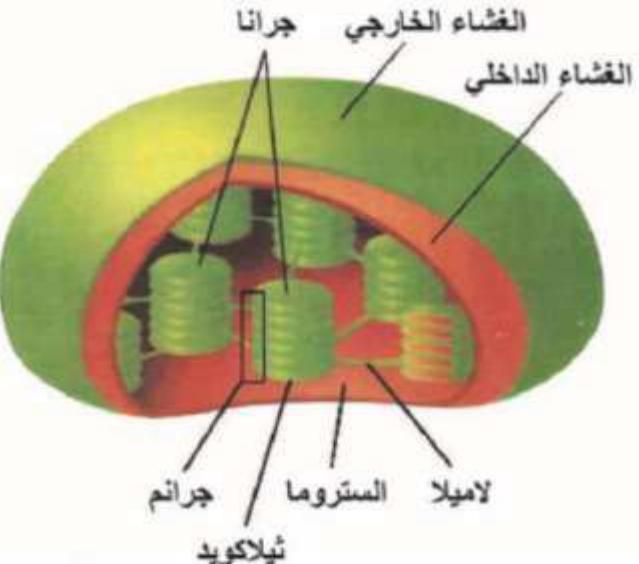


معادلة
عملية
البناء
الضوئي



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



التفاعلات اللاضوئية

- تحدث في الستروما

- يتم اتحاد غاز الهيدروجين وغاز ثاني أكسيد الكربون
- تنتج مركبات النشا والسكر

التفاعلات الضوئية

- تحدث في الثيلاكويد

- هي التي تحوي صبغة الكلوروفيل .
- يتم فيها امتصاص الطاقة الضوئية
- وتحویلها لطاقة كيميائية
- تخزن الطاقة
- يتم فيها تفكيك الماء وينتج (الأكسجين و الهيدروجين)



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

وظيفة الساق



نقل الماء والأملاح من
الجذر الى الأوراق

نقل السكريات من الأوراق
الى جميع اجزاء الزهرة



أ. لولوة الحميدان @Lulwa.a.alhumaidan



النتح:

- خروج الماء الزائد عن حاجة النبات عن طريق الثغور للمحافظة على الاتزان الداخلي للنبات .
- هي عملية خروج الماء الزائد عن حاجة النبات من خلال الثغور .



عملية النقل :

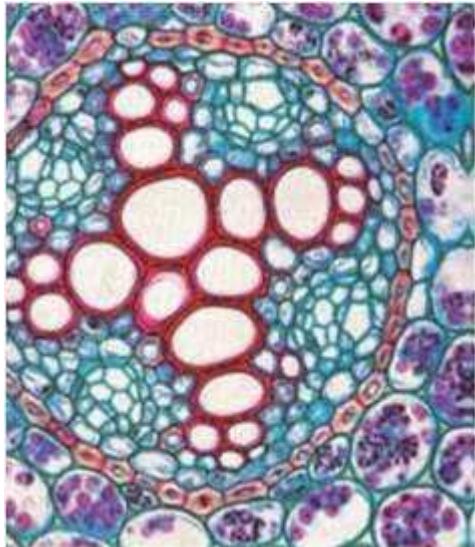
انتقال الماء والمواد الغذائية بواسطة الخشب واللحاء إلى أجزاء النبات



الثغور :

هي فتحات صغيرة موجودة على سطحي ورقة النبات، وتسمح بتبادل الغازات من وإلى النبات





حركة الماء للأعلى في النبات تحتاج إلى قوى ضد قوة الجاذبية الأرضية

أنسجة الخشب تكون أنابيب دقيقة ذات قطر صغير جداً وهذا يساعد على ارتفاع الماء للأعلى

الحزم الوعائية

أنسجة الخشب

أنسجة اللحاء

نسيج ميت ينقل الماء والمعادن من الجذور للساق ثم الأوراق

نسيج حي تنقل السكر والمغذيات من الأوراق إلى جميع أجزاء النبات



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

العوامل المؤثرة على معدل النتح

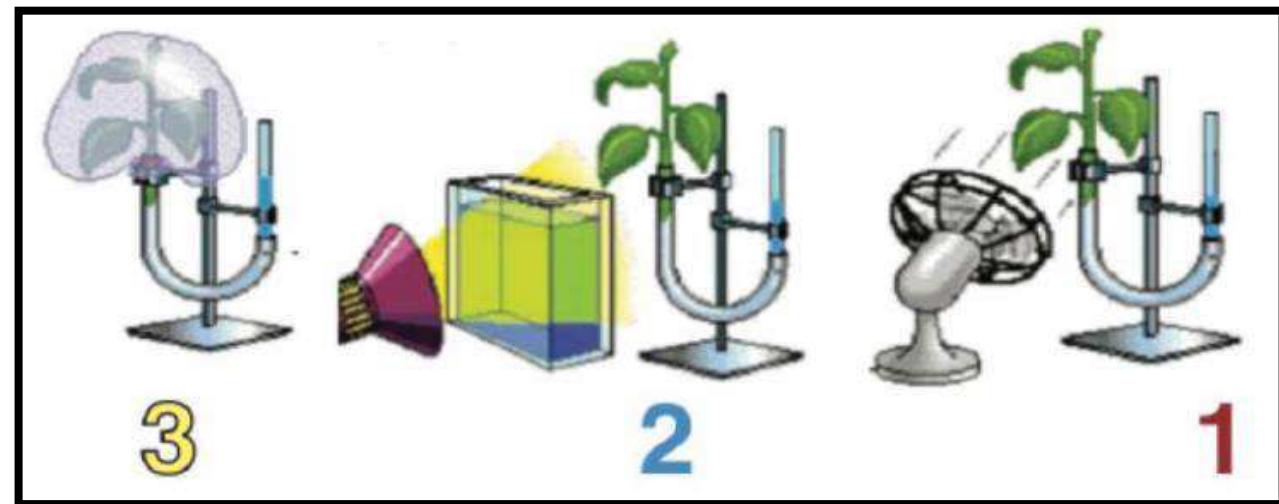
الرطوبة

الرياح

درجة الحرارة

ملوحة التربة

نوع النبات



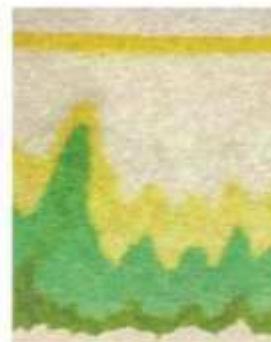
@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



شكل (72)

صورة توضح الصبغات المختلفة الموجودة في أوراق النباتات الملونة



شكل (71)

صبغات ورقة نبات
أخضر تكونت على ورقة
الكروماتوفراطي

تحتوي البلاستيد الخضراء على عدة صبغات منها :

- ١) الكلوروفيل A : لونه أخضر مزرق ، يساعد على اقتناص ضوء الشمس .
- ٢) الكلوروفيل B : لونه أخضر مصفر ، بسبب اختلاف تركيبة عن الكلوروفيل A
- ٣) صبغات مساعدة تسمى كاروتينويدات مثل (الكاروتين والزانثوفيل) : برتقالي ،
 - تعمل على امتصاص الأشعة الضوئية التي لا يستطيع الكلوروفيل A أو B امتصاصها
 - تنقل طاقتها إلى الكلوروفيل A لتحفيز التفاعلات الكيميائية للقيام بعملية البناء الضوئي



السبب	احتياجات النبات
حتى يحصل النبات على المعادن	تربيه خصبة
لتتم عملية البناء الضوئي ولينمو النبات	كمية ماء مناسبة
لحفظ الحرارة ودخول الضوء	غطاء زجاجي شفاف
يجد النبات الغازات الازمة لتنفس وللبناء الضوئي	رطوبة مناسبة وهواء متجدد



[@Lulwa.a.alhumaidan](https://www.instagram.com/@Lulwa.a.alhumaidan)

أ. نولوة الحميدان

التغذية الجيدة هي جزء مهم من نمط الحياة الصحي .

يساعدك النظام الغذائي والنشاط البدني على :

- الوصول والحفاظ على وزن صحي
- تناول كميات مناسبة من المغذيات ليعمل جسمك على المستوى الأمثل.



تناول المغذيات بشكل صحيح فإنك تقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة

العوامل التي تعتمد عليها كمية المواد الغذائية التي نحتاجها كل يوم :
(العمر) (الجنس) (مستوى النشاط) (التوازن)



[@Lulwa.a.alhumaidan](https://www.instagram.com/@Lulwa.a.alhumaidan)

أ. لولوة الحميدان

تقسم الأطعمة التي نتناولها إلى (٦) مجموعات مختلفة

من خلال تجربة الكتاب ص ١١٩

نستنتج أن ظهور الألوان المختلفة بالأطعمة من خلال استخدام الكواشف ويدل ذلك على احتوائهما لعناصر غذائية مختلفة .

الغذاء المتوازن يحتوي على المغذيات ، وهي ضرورية لصحة الجيدة ، ويتنوع الطعام وفق أنواع المغذيات والكميات التي يحتوي عليها



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

المغذيات

مغذيات عضوية

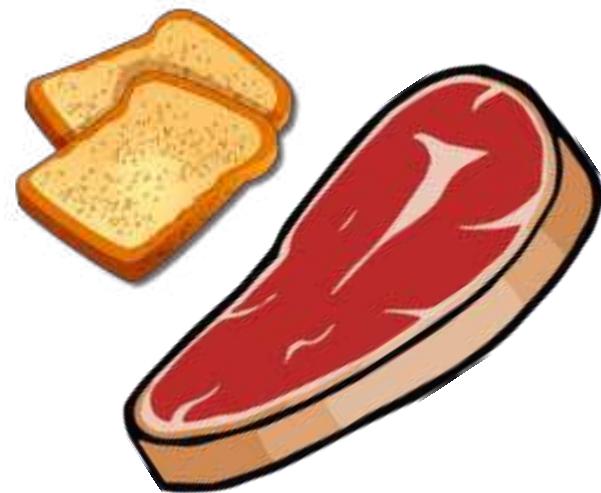
مركبات أساسية موجودة
في الكائنات الحية

أمثلة:
الكريبوهيدرات، الدهون،
الزيوت، البروتينات،
الفيتامينات، الألياف

مغذيات لا عضوية

مواد لا تنتجه الكائنات
الحية

أمثلة:
الماء والأملاح المعدنية



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



الدهون :

- تدخل في بناء المخ وتركيب النخاعين
- وظيفتها عزل الألياف العصبية الكهربائية وارسال الرسائل العصبية أسرع



البروتينات :

- من أهم مواد البناء للجسم .
- توجد بالعضلات والجلد والشعر خلايا تحوي بروتينات تسمى أنزيمات تعجل التفاعلات الكيميائية ولا تستطيع الخلايا العمل بدون هذه الأنزيمات



الكربوهيدرات :

- تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة المخزنة في الغذاء الذي يستهلكه الإنسان



الفيتامينات :

- مركبات عضوية مهمة للكائن الحي لها وظائف كيميائية متنوعة مثل: (تنظم نمو الخلايا والأنسجة) (مضادات للأكسدة) وغيرها .

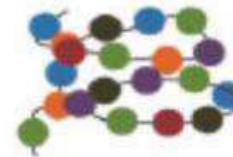


@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

البروتينات

جزيئات كبيرة ومعقدة مكونة من وحدات أصغر تسمى الأحماض الأمينية



البروتين
Protein

بروتينات غير كاملة

تفتقر إلى حمض أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية

بروتينات كاملة

تحتوي على جميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم



أحماض أمينية
Amino Acids

موجودة في:
الحبوب-الثمار-الحبوب
الجافة(الفاصولياء والفول)

موجودة في:
الجبن-البيض-اللحم-السمك-
الحليب



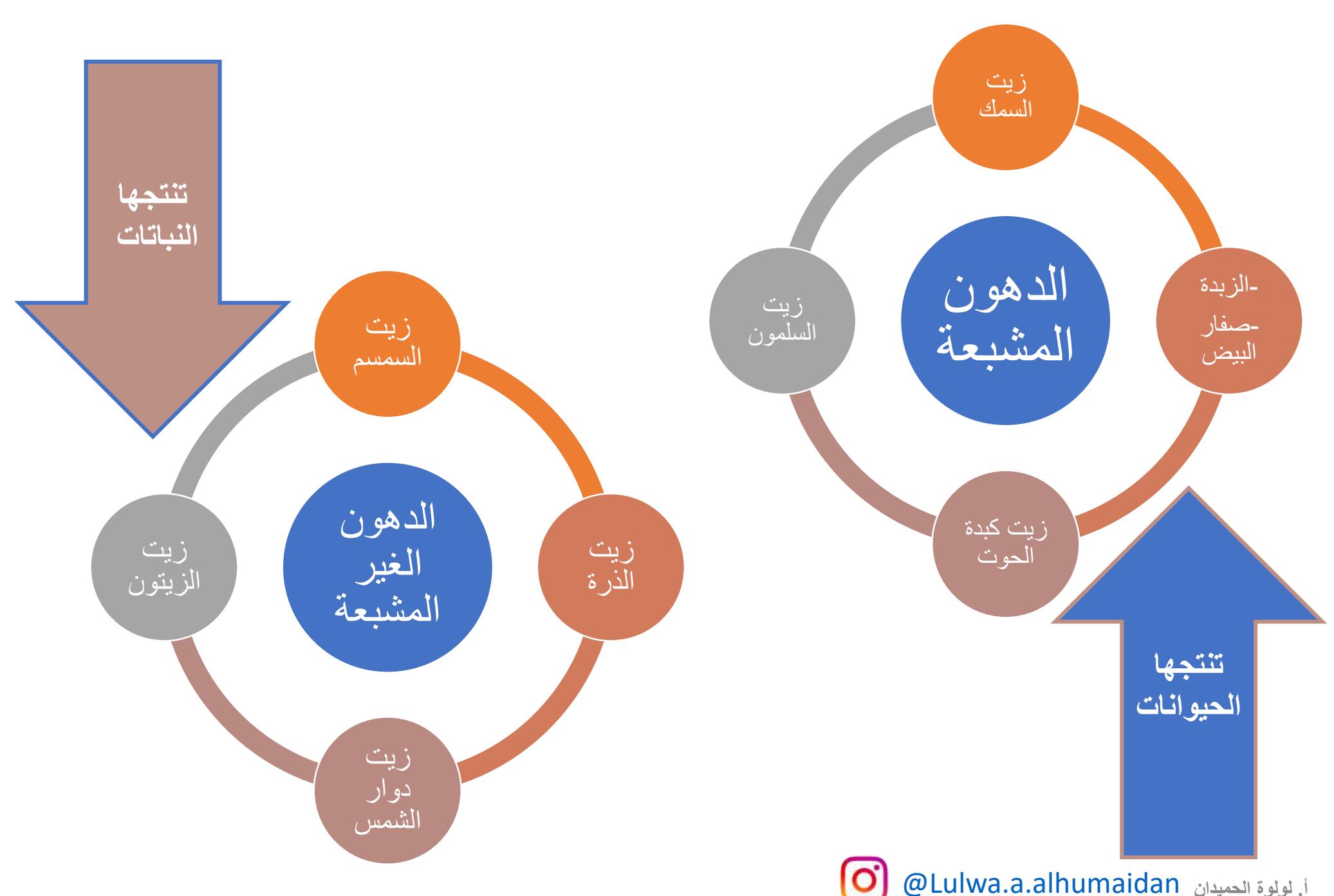


١
عند تناول الفول والحبوب معاً ،
يمكن أن تتحول البروتينات الغير كاملة الى البروتينات كاملة

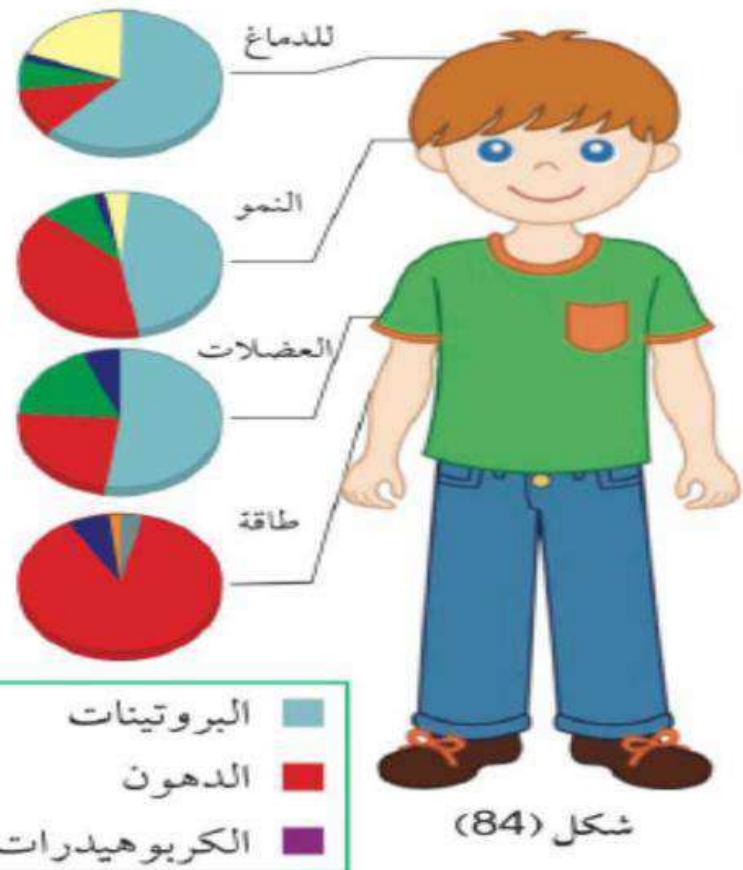


@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان



أهمية المغذيات لجسم الانسان



الكريبوهيدرات

يستخدم جسم
الانسان
الكريبوهيدرات في :

- نسبة قليلة في
انتاج الطاقة
وحركة العضلات

الدهون

يستخدم جسم
الانسان الدهون في :

- انتاج الطاقة
اللازمة للحركة
والنمو
- يستخدمها الدماغ

البروتينات

يستخدم جسم
الانسان البروتينات
في :

- بناء خلايا جديدة
- تساعد على النمو
- بناء العضلات



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

كل لون يمثل أحد المغذيات الأساسية في طعامنا اليومي

الكريبوهيدرات

الذرة - البطاطا - الأرز البني والأبيض - الخبز الكامل - الخبر الأبيض -
المعكرونة

الدهون

زيت السمك - زيت السلمون - زيت كبدة الحوت - اللحون والحليب - الزبدة -
صفار البيض - زيت السمسم - زيت الزيتون زيت دوار الشمس - زيت الذرة

البروتينات

الجبن - البيض - اللحم - السمك - الحلبي - الحبوب - الثمار -
الحبوب الجافة (الفاصوليا والفول)

الفيتامينات

البرتقال - البابايا - الكيوي - الأناناس - الفراولة - البروكلي -
القرنبيط - الخضار ذات الأوراق الداكنة



@Lulwa.a.alhumaidan

أ. لولوة الحميدان

مخاطر سوء الغذية

مرض السكر

النحافة

السمنة



تنشط البكتيريا
والفطريات عند
توافر الحرارة
المناسبة والرطوبة
وظمام

البكتيريا
والفطريات تسبب
تلف للأطعمة

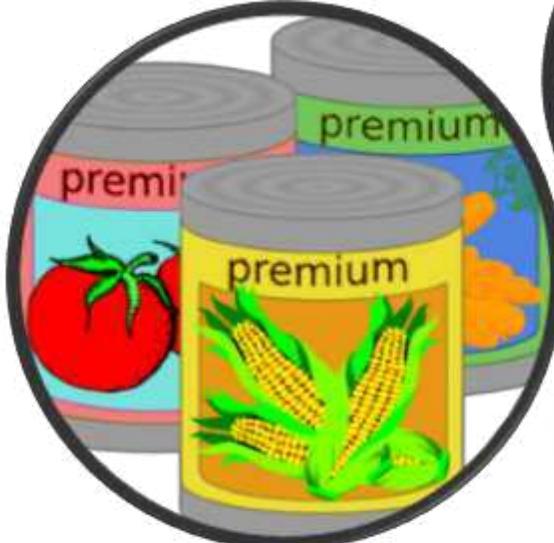
تنفذ البكتيريا
والفطريات على
الطعام بتحاليله
فتختنه

إذا تركت الطعام
مدة طويلة دون
حفظة فإنه سوف
يتلف



أسباب تلف الأطعمة

- ترك الطعام دون حفظه في الثلاجة .
- ترك الطعام مكشوف للحشرات.
- تلوث الطعام بالمبيدات الحشرية المستخدمة في المنزل.



طرق حفظ الأطعمة

- التبريد
- التمليح
- التجميد
- التسخين
- التجفيف
- التعليب





تهنئاتي لكم
بالتوفيق والنجاح

الملخصات لا
تغني عن دراسة
الكتاب المدرسي

إعداد المعلمة: أ. لولوه الحميدان

د. مريم الحساوي

رئيسة القسم : أ. حنان الوغاني