

שאלות הערכה לפרק "איברים ומערכות בגוף האדם"

שאלות הערכה לפרק "תזונה כהלכה"

שאלה 1

- א. באילו דרכים עיקריות מאבד האדם מים מגופו?
- ב. באילו דרכים עיקריות קולט האדם את המים הנחוצים לו?

שאלה 2

- חוקרים מצאו שאדם מאבד ביום 3 ליטרים מים.
- א. כיצד תשתנה לדעתכם כמות המים שיאבד אדם בכל אחד מהמצבים הבאים:
 1. ביום חם במיוחד?
 2. ביום שבו יבצע פעילות גופנית מאומצת?
 3. ביום שבו יבלה את רוב זמנו במנוחה?
 - ב. כיצד צריך האדם להתאים את כמות המים שהוא שותה בכל אחד מהימים המתוארים? הסבירו את תשובותיכם.

שאלה 3

- אורי ואיתי יצאו לטיול עם חבריהם בתנועת הנוער.
- אורי לא חבש כובע ולא הקפיד על שתיית מים למרות אזהרות המדריך.
- איתי חבש כובע והקפיד לשתות מים כל מהלך הטיול.
- איזה צבע, לדעתכם, יהיה לשתן של כל אחד מהם, של אורי ושל איתי, לאחר כמה שעות של טיול? נמקו תשובתכם.

שאלה 4

- משפחתכם מתכוננת לצאת לטיול ברגל. הציעו, מה יש לעשות כדי למנוע התייבשות או מכת חום במהלך הטיול?
- א. באילו שעות ביממה אפשר לטייל על פי עונת השנה שבחרתם בה?
 - ב. כיצד יש להצטייד לקראת הטיול?
 - ג. כיצד יש לנהוג במהלך הטיול?

שאלה 5

- הסבירו, האם לדעתכם אפשר להסתפק באכילה מרובה של פירות וירקות במקום לשתות נוזלים כדי לתת לגוף את כל תצרוכת המים היומית שלו?

שאלה 6

חוקרים בדקו כמה נוזלים ביום שתו 4 ילדות בנות 10. הממצאים שלהם מפורטים בסעיפים הבאים:

ילדה 1 - כוס שוקו, 4 כוסות קולה

ילדה 2 - 2 כוסות שוקו, 5 כוסות קולה, 1 כוס מים

ילדה 3 - כוס שוקו, 4 כוסות קולה, 2 כוסות מיץ תפוזים

ילדה 4 - 2 כוס מיץ תפוזים, 7 כוסות מים.

א. מי מהילדות שתתה לדעתכם כמות מספקת של נוזלים?

ב. מי מהילדות שתתה את הרכב הנוזלים הטוב ביותר?

נמקו תשובתכם.

שאלה 7

א. באילו מהפעולות הבאות נצרכת כמות הנוזלים הקטנה ביותר?

1. ריצה, הליכה מהירה, טיפוס על חבל

2. הליכה אטית, טיפוס על מדרגות.

3. קריאה, דיבור, צפייה בטלוויזיה.

ב. מה דעתכם: האם אפשר לוותר לחלוטין על השתייה, כאשר מבצעים פעילות גופנית מועטה, או שאפשר להקטין את

כמות הנוזלים ששותים ביום? הסבירו את תשובתכם.

שאלה 8

הסבירו – לשם מה עלינו לאכול?

לתלמידים מתקשים

לשם מה עלינו לאכול?

סמנו את התשובות הנכונות:

1. כדי שכל האיברים בגוף יפעלו באופן תקין

2. כדי שנוכל לגדול ולהתפתח

3. כדי שנוכל לבצע את כל הפעולות שאנחנו רוצים: לטייל, לשחק, לרוץ, לקפוץ

4. כדי לשמור על הבריאות

שאלה 9

א. הסבירו את המשפט הבא:

ספורטאים חייבים להקפיד על תזונה נכונה.

ב. לפניכם תיאור של מיכל ויעל, שתי נערות הדומות במבנה גופן, בגודלן ובגילן.

מיכל היא ספורטאית מחוננת ומתאמנת בנבחרת השחייה. היא מתאמנת שעות אחדות בכל יום.

יעל אוהבת לקרוא ואינה משתתפת בפעילות ספורטיבית קבועה.

מי משתייהן זקוקה לדעתכם למזון רב יותר? לאיזה צורך? הסבירו תשובתכם.

שאלה 10

א. לפניכם סוגי מזונות שונים. מיינו אותם לשתי קבוצות:

1. מזון שמקורו בבעלי חיים

2. מזון שמקורו בצומח

חומוס, שמן זית, שניצל עוף, פשטידת תירס, לחם, קציצת דג, חביתה, גבינה, אורז
ב. בחרו במזון שמקורו בבעלי חיים ובמזון שמקורו בצומח וציינו, אילו תהליכי עיבוד עבר כל אחד מהם?

שאלה 11

בחרו בסוג מזון כרצונכם וציינו אילו שינויים הוא עובר ממקורו בטבע ועד שהוא מגיע אל שולחנכם.

שאלה 12

א. לשם מה זקוק גופנו בתזונתו לפחמימות?

ב. לפניכם רשימת של מוצרי מזון. מי מהם עשיר במיוחד בפחמימות?

תפוח אדמה, פסטה, חלב, חזה עוף, ביצה קשה, לחמניה

שאלה 13

א. מדוע חשוב לאכול פחמימות מורכבות?

ב. מדוע חשוב לאכול מזון העשיר בסיבים תזונתיים?

שאלה 14

כתוספת לארוחת הצהריים תוכלו לבחור בין מנת אורז לבן למנת אורז מלא.

מהי הבחירה הנכונה? נמקו את תשובתכם.

שאלה 15

א. לפניכם רשימה של מוצרי מזון. איזה מהם עשיר במיוחד בחלבונים?

קציצת בשר, שמן סויה, אפונה, דג סלומון, גבינה לבנה, צ'יפס.

ב. תנו דוגמה למאכל ביתי או למאכל מסורתי שהוא עשיר במיוחד בחלבונים.

שאלה 16

כדי שגופנו יוכל להיבנות מכל החלבונים שלהם הוא זקוק יש לגוון את המזון שלנו מהצומח ומבעלי החיים. הסבירו מדוע.

לתלמידים מתקשים

סמנו את התשובה הנכונה:

1. חלבונים שמקורם מן הצומח מכילים את כל החומצות האמיניות הנחוצות לגופנו.

2. חלבונים שמקורם בבעלי חיים מכילים את כל החומצות האמיניות הנחוצות לגופנו.

3. רק חלבונים שמקורם מבעלי חיים וחלבונים שמקורם בצמחים מכילים את כל החומצות האמיניות הנחוצות לגופנו.

שאלה 17

לפניכם רשימה של מוצרי מזון.
חמאה, שמן זית, פרוסת לחם, פסטה, אבוקדו
איזה מזון עשיר במיוחד בשומנים?

שאלה 18

א. מהו תפקיד השומנים בגוף?
ב. הסבירו, מדוע חשוב שמזוננו יכלול שומנים?
ג. מדוע חשוב לאכול שומנים במידה נכונה ולא בכמויות גדולות מדי?

שאלה 19

אתם רוצים לטגן ביצה כדי להכין חביתה.
תוכלו לטגן אותה במרגרינה או לטגן אותה בשמן זית.
איזו אפשרות עדיפה לדעתכם מבחינה בריאותית? נמקו תשובתכם.

שאלה 20

א. לפניכם פירוט של 3 ארוחות. ציינו, איזו מהן היא המגוונת ביותר והמכילה את כל אבות המזון? נמקו תשובתכם:
1. מחית תפוח אדמה
2. פסטה עם כדורי בשר וכוס מיץ תפוזים.
3. סלט פירות עם גלידה
ב. תנו דוגמה למוצר מזון המכיל כמה אבות מזון גם יחד. ציינו את מרכיביו.

שאלה 21

מחלות של חסר בוויטמינים עזרו לגלות חומרים אלה ולהבין את חשיבותם לבריאותנו.
א. תנו דוגמה למחלה של חסר בוויטמינים וציינו אילו נזקים היא גורמת.
ב. הסבירו כיצד מראות מחלות אלה את חשיבותם של הוויטמינים לבריאותנו.
ג. מה צריך לעשות כדי למנוע תחלואה במחלה זו?

שאלה 22

תנו דוגמה למזון העשיר בוויטמין כלשהו:
א. ציינו את שם המזון ואיזה ויטמין יש בו.
ב. ציינו את חשיבותו של הוויטמין לבריאות הגוף.

שאלה 23

תנו דוגמה לוויטמין שאתם מכירים.

א. ציינו את שמו.

ב. מה חשיבותו לגוף?

ג. אילו מקורות מזון עשירים בוויטמין זה.

שאלה 24

א. ציינו שמו של ויטמין שנפוץ בפירות?

ב. מה חשיבותו של ויטמין זה לגופנו?

שאלה 25

כדי שגופנו יקבל את כל סוגי הויטמינים שלהם הוא זקוק, עלינו לאכול מגוון של מוצרי מזון, מן הצומח ומבעלי חיים. הסבירו מדוע.

שאלה 26

בגלל חשיבותם הרבה של הויטמינים לבריאותנו נוהגים להוסיף ויטמינים למוצרי מזון רבים.

א. תנו דוגמה למוצר מזון שאתם מכירים שהוסיפו לו ויטמינים.

ב. ציינו אילו ויטמינים הוסיפו למוצר המזון הזה.

ג. מדוע לדעתכם בחרו להוסיף למוצר דווקא ויטמינים אלה?

שאלה 27

סמנו את התשובה הנכונה.

הויטמינים הם:

1. חומרים השייכים לקבוצת הפחמימות

2. חומרים שאינם מאבות המזון ושגופנו זקוק להם בתזונה לשם תפקוד תקין

3. חומרים שמוסיפים למוצרי מזון על מנת לשפר את טעמם

4. הויטמינים כמו המינרלים חיוניים לבניית העצמות

שאלה 28

מה החשיבות של המינרלים בתזונה שלנו?

שאלה 29

מדוע מכנים "מים מינרליים" בשם זה?

שאלה 30

- א. מחלקים את המינרלים לשתי קבוצות:
1. ציינו את שתי הקבוצות האלה.
2. תנו דוגמה למינרל מכל אחת מהקבוצות.
3. בחרו במינרל אחד וציינו מהי חשיבותו לגופנו.
ב. מה עלינו לעשות כדי להבטיח שגופנו יקבל את כל המינרלים שהוא זקוק להם?

שאלה 31

- א. תנו דוגמה למחלה שנגרמת על ידי חסר במינרל כלשהו.
ב. איזה נזק גורמת מחלה זו?
ג. כיצד ניתן למנוע אותה?

שאלה 32

- לפניכם רשימה של מזונות. רק כמה מביניהם הם מזונות מעובדים:
1. תפוז מקולף
2. מיץ תפוזים
3. סלט פירות
4. עגבנייה
5. רוטב עגבניות
6. תפוח אדמה מבושל
7. קציצת דגים ברוטב
א. ציינו אילו מהמזונות הם מעובדים.
ב. הסבירו איזה עיבוד הם עברו.

שאלה 33

- יש לעבד מוצרי מזון רבים לפני שנוכל לצרוך אותם.
א. תנו דוגמה למוצר מזון שיש לעבדו לפני שצורכים אותו.
ב. הסבירו מדוע עיבודו הכרחי.

שאלה 34

האם אנו יכולים להרכיב ארוחה שלמה ומשביעה ממוצרי מזון טבעיים שלא עברו עיבוד כלל? נסו לבנות תפריט שכזה והסבירו את תשובתכם.

שאלה 35

פעמים רבות לא שמוצר מזון עובר עיבוד בבית החרושת מוסיפים לו תוספי ויטמינים. מדוע לדעתכם?

שאלה 36

לפניכם שלושה סוגי משקאות.

1. מיץ תפוזים סחוט טרי וטבעי
 2. מיץ תפוזים מקורר בתוספת ויטמינים וסוכר
 3. משקה בטעם תפוזים
- א. איזה מהמשקאות הוא מוצר טבעי ואיזה הוא מוצר מעובד?
- ב. איזה מהמשקאות הבאים הוא הבחירה הנכונה מבחינה בריאותית? נמקו תשובתכם.

שאלה 37

מדוע עלינו לשמר מזון?

תנו דוגמה למוצר מזון שלא היינו יכולים להשתמש בו בלי שימור.

שאלה 38

- א. תנו 3 דוגמאות לדרכי שימור שונות של מזון.
- ב. ציינו כיצד משמרים את המזון בכל דרך.
- ג. לאילו סוגי מזון מתאימות דרכי השימור שציינתם? הסבירו.

שאלה 39

- א. על השיש במטבח עומדת כבר כמה שבועות צנצנת ריבה בלי שתתקלקל. הסבירו כיצד זה ייתכן.
- ב. מה יקרה לדעתכם אם נחזיק על השיש במשך כמה שבועות חבילת אורז או חבילת מקרוניס?
- ג. מה יקרה אם נחזיק על השיש במטבח גבינה? הסבירו מדוע.

שאלה 40

לתלמידים מתקדמים

דבורים אוספות אבקה וצוף מפרחים ומייצרות דבש. הדבש נשמר תקופה ארוכה בכורת בלי להתקלקל. הסבירו מדוע לדעתכם הדבש אינו מתקלקל?

שאלה 41

- א. לפניכם רשימת של מוצרי מזון. ציינו עבור כל אחד מהם כיצד נוהגים לשמר אותו.
- גבינה, אורז, דג הסרדין, גרגרי תירס, נקניק, מלפפון חמוץ
- ב. באילו תנאים יש לשמור כל אחד מהמוצרים האלה?
- ג. איזה מהמוצרים נשמר לדעתכם תקופה ארוכה יותר? הסבירו כיצד.

שאלה 42

סמנו עבור כל אחד מהמשפטים נכון או לא נכון.

תקנו את המשפטים שהם שגויים לדעתכם.

נכון / לא נכון

א. אנהנו מעבדים מזון כדי שנוכל לאכול אותו ביתר קלות

נכון / לא נכון

ב. אנהנו מעבדים מזון כדי להפיק ממנו תועלת תזונתית רבה יותר

נכון / לא נכון

ג. אנהנו מעבדים מזון כדי לשפר את טעמו

נכון / לא נכון

ד. אנהנו מעבדים מזון אך ורק כדי שהמזון יישמר טוב יותר

נכון / לא נכון

ה. הוויטמינים שיש במזון נהרסים תמיד כשמעבדים אותו

נכון / לא נכון

ו. הקפאה היא דרך יעילה לשימור מזון

נכון / לא נכון

ז. מוסיפים סוכר לפירות כדי לשפר את טעמם ולא כדי לשמר אותם

נכון / לא נכון

ח. הוספת חומרי שימור מלאכותיים משפרת באופן הטוב ביותר את איכות המזון

שאלה 43

ציינו 3 סוגי מידע שאפשר לקבל מתווית מזון.

לתלמידים מתקשים

מתווית המזון נוכל לקבל מידע על:

א. אילו חומרים יש במוצר

ב. תאריך הייצור של המוצר

ג. תאריך התפוגה (מועד אחרון לשימוש) של המוצר

ד. כל התשובות נכונות.

שאלה 44

א. על גבי תווית המזון של מאכל שאתם אוהבים במיוחד כתוב שהוא מכיל צבעי מאכל וחומרי שימור.

האם תאכלו אותו בכל זאת? הסבירו תשובתכם.

ב. הציעו כיצד אפשר לשפר את איכותו התזונתית של מזון זה.

שאלה 45

יצרני המזון ביקשו לכלול בתוויות המזון רק את שם המוצר.

מה דעתכם? האם הייתם מאשרים בקשה כזו? נמקו את תשובתכם.

שאלה 46

הסבירו, מדוע המדענים מיינו את כל סוגי המזון הדרושים לאדם בצורת פירמידה?

א. מה מיוחד בצורה זו ?

ב. איזה מידע הפירמידה מספקת לנו?

שאלה 47

- א. החלטתם לאכול במסעדה ל"מזון מהיר". הוצעו לכם כמה תפריטים אפשריים כמפורט להלן. בחרו בתפריט שנראה לכם הטוב ביותר מבחינה בריאותית. נמקו את בחירתכם.
1. המבורגר בלחמנייה מקמח לבן + צ'יפס מטוגן וקולה
 2. המבורגר בלחמנייה מקמח מלא + צ'יפס וקולה
 3. המבורגר בלחמנייה מקמח מלא + תפוח אדמה בתנור + מיץ תפוזים
- ב. האם לאור תשובתכם תשנו את בחירת התפריט שלכם כשתלכו לאכול "מזון מהיר"?

שאלה 48

- מאיזו קבוצה עלינו לצרוך כמויות מזון גדולות יותר:
מקבוצת הפירות או מקבוצת הדגניים ומוצרי המאפה?
הסבירו מדוע.

שאלה 49

- גבינה צהובה מכילה חלבונים. מדוע למרות זאת לא נמליץ לאכול כמויות גדולות ממנה?

שאלה 50

- א. פירות וירקות מכילים ויטמינים רבים.
מדוע חוקרי התזונה ממליצים להרבות באכילת ירקות ולא באכילת פירות?
ב. יש ילדים שלא אוהבים פירות וירקות ומעדיפים לאכול מזונות אחרים.
הסבירו להם מהי טעותם על פי פירמידת התזונה הנכונה.

שאלה 51

- א. איזה סוג מזון נמצא בראש פירמידת התזונה הנכונה?
ב. מה אנחנו יכולים ללמוד מעובדה זו?
ג. האם תימנעו מאכילת מזונות אלה? הסבירו את תשובתכם.

שאלה 52

- בנו תפריט יומי מאוזן בעזרת פירמידת התזונה הנכונה.
על התפריט להיות מגוון ולענות על הדרישות שמציבה הפירמידה.
נמקו את התפריט שבחרתם.

שאלה 53

- פירמידת התזונה הנכונה ה"ישנה" מדגישה בעיקר את כמויות המזון ואת גיוונו.
פירמידת התזונה הנכונה ה"חדשה" לעומתה מדגישה גם את איכות המזון.
צינו מרכיב איכותי חשוב שיש למזון ושהוא בא לידי ביטוי בפירמידה החדשה.

שאלות הערכה לפרק "מערכת העיכול"

שאלה 1

ציינו מהם תפקידיה של מערכת העיכול?

לתלמידים מתקשים:

סמנו בעיגול את תפקידיה של מערכת העיכול מתוך הרשימה הבאה:

נשימה, פירוק מזון, הובלת חמצן, ספיגת מזון לגוף, ראייה

שאלה 2

רשמו את שמותיהם של האיברים במערכת העיכול לפי סדר הופעתם.

לתלמידים מתקשים:

לפניכם רשימה של האיברים השונים במערכת העיכול, רשמו אותם בסדר הנכון:

קיבה, פה, מעי דק, תריסריון, ושט, מעי ישר, מעי גס, פי הטבעת

שאלה 3

לכל אורכה של מערכת העיכול יש שרירים רבים.

הסבירו את תפקידם.

שאלה 4

איזה סוג מזון עובר פירוק בפה?

לתלמידים מתקשים:

איזה מבין שלושת אבות המזון עובר עיכול בפה: חלבונים, שומנים או פחמימות?

שאלה 5

ציינו, באילו שני אופנים מתבצע תהליך העיכול בפה?

לתלמידים מתקשים:

בחרו בתשובה הנכונה ביותר:

תהליך העיכול בפה מתבצע בעזרת:

א. השיניים שגורסות את המזון

ב. הרוק שמכיל אנזימים שמפרקים את המזון

ג. תשובות א+ב נכונות

ד. אף תשובה איננה נכונה

שאלה 6

לרוק בפה יש 2 תפקידים עיקריים.

סמנו את התשובה הנכונה:

1. להרטיב את המזון, לפרק פחמימות
2. להגביר את חוש הטעם, לפרק חלבונים
3. להוסיף למזון ויטמינים, לפרק שומנים
4. לעטוף את המזון, להתחיל את תהליך הבנייה

שאלה 7

אם נכניס לפינו תפוח אדמה מבושל, נלעס אותו היטב זמן מה ונערבב אותו היטב ברוק, נרגיש לאחר זמן טעם מתקתק. מהיכן מגיע טעם זה? מה מקורו?

שאלה 8

א. אילו סוגים של שיניים יש בפה של האדם?

ב. יש שיניים שהן חדות יותר ויש שיניים שהן שטוחות ורחבות. תנו דוגמה לשיניים מכל סוג והסבירו כיצד מתאימה הצורה שלהן לתפקיד שהן ממלאות בפירוק המזון בפה.

שאלה 9

לפניכם תיאורים של ניבים של שני בעלי חיים שונים:

בעל חיים מספר 1 – טורף.

בעל חיים מספר 2 – צמחוני.

ניב מסוג א' – ארוך, חזק וחד במיוחד, בולט מאוד מהלסת

ניב מסוג ב' – קטן יחסית ושטוח

התאימו בין הניבים לבעלי החיים. נמקו תשובתכם.

שאלה 10

מדוע חשוב ללעוס היטב את המזון שאנחנו אוכלים לפני בליעתו?

שאלה 11

א. אילו מהתכונות הבאות מיוחסות לזוגית השן?

1. צבע לבן ומבריק

2. חוזק וקשיות

3. רך וגמיש

ב. הסבירו כיצד עוזרות תכונות אלה לשמור על בריאות השן?

ג. הסבירו מדוע אנחנו מרגישים כאב, כאשר נפגעת זוגית השן ונוצר בה בו חור?

שאלה 12

מהן שיני החלב? מדוע אנחנו מכנים אותן בשם זה?

שאלה 13

א. איזו מחלה גורמת נזק רב במיוחד לשיניים?

ב. אילו נזקים היא גורמת לשיניים?

ג. איזו התנהגות נכונה עלינו לנקוט כדי להגן על השיניים ממחלה זו?

ניסוח בסגנון של שאלה סגורה:

מהי ההתנהגות הנכונה ביותר כדי להגן על השיניים:

1. לצחצח שיניים כל יומיים, לאכול הרבה ממתקים, לבקר אצל רופא שיניים רק כשכואב
2. לאכול ממתקים מתי שרוצים, אבל לצחצח שיניים מיד לאחר מכן. לבקר אצל רופא שיניים פעם בשנה
3. לצחצח שיניים פעמיים ביום, לאכול ממתקים כמה שרוצים, לבקר אצל רופא שיניים פעמיים בשנה
4. לצחצח שיניים פעמיים ביום, להמעיט באכילת ממתקים, לבקר אצל רופא שיניים 4 פעמים בשנה

שאלה 14

מבנה הוושט מאפשר לנו לבלוע מזון גם בעמידה על הראש או בשכיבה במיטה.

מה במבנה צינור הוושט מאפשר יכולת זו של בליעה?

שאלה 15

מדוע אמרו חז"ל: "אין משיחין בשעת הסעודה"?

שאלה 16

א. מהו התפקיד הראשי של הקיבה?

ב. ציינו, האם יש לקיבה תפקידים נוספים? אם כן - מהם?

שאלה 17

ציינו כיצד עוזר מבנה הקיבה לבצע את תפקידה?

שאלה 18

המזון שנכנס לקיבה יוצא ממנה רק לאחר כמה שעות, כיצד מתאפשר הדבר?

שאלה 19

א. אילו חומרים מתעכלים בקיבה?

ב. הרכב נוזלי הקיבה מאפשר עיכול חומרים אלה. הסבירו כיצד?

שאלה 20

הדופן הפנימית של הקיבה מכוסה מעטפת הגנה מיוחדת שמגנה על הקיבה עצמה מפני עיכול.
א. מדוע צריכה דופן הקיבה מערכת הגנה שכזו?
ב. מה יקרה אם הגנה זו תיפגע (על ידי פציעה או מחלה)?

שאלה 21

א. ציינו אילו 4 חלקים יש במעי האדם.
ב. תארו את תפקידיו של כל אחד מהחלקים.
ג. מה מאפשר מעבר של המזון מחלק אחד של המזון לחלק אחר? כיצד?

שאלה 22

א. אילו חומרים מתעכלים בתריסריון?
ב. כיצד מתבצע תהליך העיכול בתריסריון: כיצד מסייעים נוזלי כיס המרה לתהליך העיכול בתריסריון?
ג. אדם חלה והרופאים גילו כי "אבנים" חוסמות את המעבר של הנוזלים מכיס המרה לצינורות היוצאים ממנו. כיצד תשפיע לדעתכם מחלה זו על תהליך העיכול?

שאלה 23

סמנו נכון או לא נכון
תקנו את המשפטים השגויים:

א. לבעלי חיים צמחוניים יש מעי ארוך במיוחד	נכון / לא נכון
ב. לבעלי חיים טורפים יש מעי ארוך במיוחד	נכון / לא נכון
ג. דופן המעי חלקה כדי שהמזון ינוע בו במהירות	נכון / לא נכון
ד. בדופן המעי יש בליטות רבות המייעלות את ספיגת החומרים לגוף	נכון / לא נכון
ה. המעי הוא החלק הקצר ביותר במערכת העיכול	נכון / לא נכון
ו. המעי מתחיל בתריסריון ומסתיים בפי הטבעת	נכון / לא נכון
ז. במעי נספגים מרכיבים שהתקבלו מעיכול המזון באיברים אחרים של מערכת העיכול	נכון / לא נכון
ח. במעי מתקיים המזון מתפרק וגם נספג בגוף	נכון / לא נכון
ט. במעי הדק נספגים תוצרי מזון מעוכל ובמעי הגס נספגים מים ומלחים	נכון / לא נכון

שאלה 24

א. דלקת במעי הגס יכולה לגרום שלשול. הסבירו מדוע.
ב. מדוע חשוב שניתן צואה בכל יום? מה קורה כשסובלים מעצירות?

שאלה 25

מזוננו מכיל שלושה אבות מזון: פחמימות, חלבונים ושומנים.
היכן במערכת העיכול מתפרקת כל אחת מקבוצות חומרים אלו?

לתלמידים מתקשים

מזוננו מורכב משלושת אבות המזון: (1) פחמימות (2) חלבונים (3) שומנים
כל אחד מחומרים אלו מתפרק באתר אחר במערכת העיכול:
(א) פה (ב) קיבה (ג) תריסריון (ד) מעי
התאימו בין החומרים המסומנים במספרים לבין אתרי הפירוק המסומנים באותיות.

שאלה 26

במערכת העיכול נספגים בגוף החומרים הבאים: תוצרי הפירוק של אבות מזון, מינרלים, מים, מלחים.
ציינו היכן במערכת העיכול נספג כל אחד מחומרים אלה.

לתלמידים מתקשים:

במערכת העיכול נספגים אל הגוף החומרים הבאים: (1) תוצרי הפירוק של אבות מזון (2) מים (3) מינרלים (4) מלחים
חומרים אלו נספגים לגוף באתרים שונים במערכת העיכול: (א) מעי דק (ב) מעי גס
התאימו בין החומרים המסומנים במספרים לבין אתרי הספיגה המסומנים באותיות.

שאלה 27

כאשר אדם חולה ונפגע תפקוד הכבד שלו, חייו בסכנה. הסבירו מדוע?

שאלה 28

בבדיקות רפואיות מוצאים כי לאנשים שנוהגים להרבות בשתיית אלכוהול יש כבד מוגדל. הסבירו מדוע?

שאלה 29

הסבירו מדוע עלינו לבצע את כל אחת מהפעולות הבאות:
א. לשטוף פירות וירקות לפני שאוכלים אותם
ב. לשטוף ידיים לפני כל ארוחה

שאלות הערכה לפרק "מערכת ההובלה"

שאלה 1

א. מערכת הדם מובילה חומרים לכל חלקי הגוף. פרטו, אילו חומרים הדם מוביל?
ב. הסבירו לאיזה צורך מעבירה מערכת הדם את החומרים האלה?

גרסה סגורה של שאלה 1

סמנו איזה מדהחומרים שברשימה הבאה מוביל הדם:
חמצן, נחושת, פחמן דו-חמצני, חומצות אמינו, פסולת שנוצרת בתאים, עמילן

שאלה 2

במערכת ההובלה מובלים חומרים מהתאים אל אתרי הפליטה שלהם מחוץ לגוף.

- א. באילו חומרים המדובר?
- ב. היכן הם נפלטים אל מחוץ לגוף?

שאלה 3

הסבירו מדוע חשוב לתרום דם?

שאלה 4

הדם הוא נוזלי. זוהי אחת התכונות החשובות של הדם. הסבירו מדוע?

שאלה 5

מהו תפקיד תא הדם האדום?

שאלה 6

רופאים מצאו כי באדם שתזונתו חסרה בברזל עלולה להיפגע הובלת החמצן של הדם שלו. הסבירו מדוע.

שאלה 7

כאשר מכניסים מבחנה עם דגימת דם לסרכוזת (צנטריפוגה) ומפעילים אותה לכמה דקות, מתקבל בתחתית המבחנה משקע ומעליו - שכבה עליונה של פלסמת דם.

אילו מרכיבי דם מצויים:

- א. במשקע?
 - ב. בפלסמת הדם?
- הסבירו את תשובתכם.

שאלה 8

א. מהן טסיות הדם ומה תפקידן?

ב. מדוע החולים במחלת הדממת (המופיליה) נחשפים לסכנת חיים כשהם נפצעים?

שאלה 9

א. מהם תאי הדם הלבנים ומה תפקידם?

ב. כאשר אדם חולה במחלה זיהומית מוצאים הרופאים בבדיקת הדם שלו מספר גבוה מהרגיל של תאי דם לבנים. מה ההסבר לכך?

שאלה 10

על פי חוקי מדינת ישראל חייב כל כלב לקבל חיסון נגד כלבת, מדי שנה. מהו חיסון וכיצד הוא עוזר לנו להתמודד עם המחלה?

שאלה 11

מדי שנה אנו נקראים לקבל חיסון נגד שפעת. מה יקרה אם נקבל את החיסון ולאחר מכן גופנו יחשף לגורם המחלה?

שאלה 12

לתלמידים מתקדמים

חוקרים מצאו שאצל מעשנים "כבדים" (אנשים שמעשנים מספר רב של סיגריות ביממה) הריאות סתומות בפיח רב, וספירת הדם שלהם מראה מספר גדול מהרגיל של תאי דם אדומים. הציעו הסבר לתופעה זו.

שאלה 13

א. אילו שלושה סוגים של כלי דם יש בגופנו?
ב. מה ההבדל ביניהם – במבנה ובתפקיד שהם ממלאים?

שאלה 14

א. מה שמו של העורק הראשי של הגוף?
ב. מהו שמו של כלי הדם המובילים דם לשריר הלב עצמו?
ג. מה שמו של כלי הדם המוביל דם מהלב אל הריאה?
ד. מה שמו של כלי הדם המוביל דם מהטחול אל הלב?

שאלה 15

לפניכם שמותיהם של כלי דם. ציינו עבור כל אחד מהם מאיזה איבר הוא מוביל דם ולאיזה כיוון:

וריד הכבד:	מוביל דם מה_____ אל / מ הלב
עורק הריאה:	מוביל דם מה_____ אל / מ הלב
וריד המעינים:	מוביל דם מה_____ אל / מ הלב
עורק הכליה:	מוביל דם מה_____ אל / מ הלב

שאלה 16

מהם ארבעת מדורי הלב?
ציינו עבור כל אחד ממדורי הלב השונים:
א. מהיכן מגיע הדם הנכנס למדור
ב. להיכן זורם הדם היצוא מהמדור

שאלה 17

סמנו נכון או לא נכון

תקנו את המשפטים השגויים:

א. הלב הוא משאבה הדוחפת דם לכלי הדם בגוף

ב. הלב הוא משאבה שדוחפת וגם שואבת דם

ג. הדם זורם בכלי הדם לכיוונים שונים

ד. זרימת הדם בכלי הדם הינה חד־כיוונית

ה. בעורק זורם דם מהלב אל איברי הגוף

ו. בווריד זורם דם אל איברי הגוף השונים

ז. בנימים מתרחשים חילופי חומרים בין הדם לתאים

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

שאלה 18

לתלמידים מתקדמים

בניסוי מצא הארווי כי דרך הלב זורמת בשעה אחת כמות דם השווה לפי 3 ממשקל כל הגוף.

מתגליתו זו של הארווי ניתן להסיק כי:

1. זרימת הדם בגוף היא חד־כיוונית

2. הדם זורם במחזוריות מתמדת

3. דם חדש נוצר כל הזמן בגוף ודם ישן יוצא ממנו

4. כמות הדם בגוף גדולה מאוד

ניסוח אחר הבודק נקודה זהה בשאלה קלה יותר:

סמנו את המשפט הנכון:

1. הדם זורם מהלב אל איברי הגוף וחוזר אל הלב במחזוריות בלתי פוסקת

2. הדם זורם מהלב ויוצא מהגוף

3. הדם זורם מהלב אל הכבד, שם נוצר דם חדש שחוזר אל הלב

4. הדם זורם מהלב, נהרס בכליות, במקביל נוצר דם חדש במוח העצמות

שאלה 19

כאשר הלב מתכווץ הדם שנמצא בחדרים אינו חוזר לעליות. מה מונע את חזרת הדם לעליות?

שאלה 20

אם נמדוד את קצב הלב של שני ילדים, האחד במנוחה והשני לאחר ריצה.

א. מה יהיה ההבדל בין השניים?

ב. מה ההסבר לכך?

שאלה 21

ציינו 2 הבדלים בין מחזור הדם הגדול למחזור הדם הקטן.

שאלה 22

אם ניקח דגימת דם מעורק הריאה ודגימת דם מאבי העורקים נמצא כי:

1. הדם בעורק הריאה עשיר בחמצן
2. הדם באבי העורקים עשיר בחמצן
3. הדם בעורק הריאה עני בחמצן דו-חמצני
4. לא נמצא הבדלים בהרכב הדם בין שני כלי הדם

שאלה 23

מהו התפקיד של הכליות?

שאלה 24

אחד הטיפולים הנהוגים לאדם חולה שכליותיו אינן מתפקדות היטב (כשל כלייתי) הוא לחברו אחת לשבוע לכליה מלאכותית בבית החולים:

1. ציינו מהו התפקיד של הכליה המלאכותית.
2. מדוע צריך החולה להגיע לטיפול לפחות פעם בשבוע?

שאלה 25

- א. הרופאים מכנים את מחלת יתר לחץ דם בשם "הרוצח השקט" – הסבירו מדוע.
- ב. מדוע מסוכנת מחלת טרשת העורקים?
- ג. כיצד עלינו להתנהג על מנת למנוע מחלות של מערכת הדם והלב?