

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اسم الطالب :

إعداد : موقع منهجي

رابط موقع منهجي التعليمي

<https://www.mnhaji.com>

رابط قناة منهجي على التيليجرام

<https://t.me/mnhajicom>

## الفهرس

٩

نظرة شاملة تعطي فكرة عامة عن المواضيع التي سيتناولها  
كتاب العلوم للصف الأول المتوسط الفصل الدراسي الثالث

### الوحدة الخامسة : تباين الحياة

#### الفصل التاسع : الخلايا لِبنات الحياة

الدرس ٢	الدرس ١
وظائف الخلايا	عالم الخلايا

#### الفصل العاشر : الحيوانات اللافقارية

الدرس ٢	الدرس ١
الرخويات والديدان الحلقية والمفصليات وشوكيات الجلد	الإسفنجيات والجوفمعويات والديدان المفلطحة والديدان الأسطوانية

#### الفصل الحادي عشر : الحيوانات الفقارية

الدرس ٢	الدرس ١
الطيور والثدييات	الحبيبات ومجموعاتها

### الوحدة السادسة : الحياة والبيئة

#### الفصل الثاني عشر : علم البيئة

الدرس ٢	الدرس ١
المخلوقات الحية والبيئة والطاقة	ما النظام البيئي ؟

#### الفصل الثالث عشر : موارد الأرض

الدرس ٢	الدرس ١
الإنسان والبيئة	استخدام الموارد الطبيعية

## عالم الخلايا

..... هي وحدة البناء والوظيفة في جسم المخلوق الحي

### اكتشاف الخلية :

روبرت هوك

اكتشف الخلايا عندما درس مقطع من ..... (اللحاء الذي يحيط بساق النبات )

٨٠ ص

شكل ١

..... وذلك باستخدام .....

### تطور نظرية الخلية :

١. تكون جميع المخلوقات الحية من خلية أو أكثر

٢. الخلية هي اللبننة الأساسية للحياة وتحدث بداخلها جميع الأنشطة الحيوية

٣. تنشأ الخلايا من خلايا سابقة ومماثلة لها عن طريق الانقسام

٨١ ص

شكل ٢

### المخلوقات الحية تتكون من :

خلايا عديدة	خلية واحدة
مثل النباتات والحيوانات	مثل البكتيريا ( خلايا مجهرية )

### المجهر المستخدم في المدارس هو المجهر ..... المركب :

ويستخدم لتكبير صور الأجسام الدقيقة مثل الخلايا

ويمر الضوء خلال الجسم المراد تكبيره ثم يمر من خلال العدستين

عدسة المجهر القريبة للعين ( العدسة ..... )

والعدسة الأخرى قريبة من الشيء المراد تكبيره ( العدسة ..... )

س / هل يمكن رؤية تفاصيل الخلية بالعين المجردة ؟ ( ..... )

### يمكن معرفة قوة التكبير للمجهر المركب من خلال :

$$\text{قوة تكبير المجهر} = \text{قوة العدسة العينية} \times \text{قوة العدسة الشيئية}$$

## تركيب الخلية

### أولاً : الغشاء البلازمي

ينظم مرور المواد من الخلية وإليها ويقوم بحمaitها  
خلايا النبات والطحالب والفطريات تحاط ..... للدعم والحماية

### ثانياً : السيتوبلازم

سائل شبه هلامي ، يشكل الماء ثلثيه  
ويحتوي على عضيات تقوم بالعمليات الضرورية للحياة  
ولكل عضية وظيفة معينة تقوم بها  
أمثلة :

٨٤ ص

شكل ٥

الميتوكوندريا :

تحدث التفاعلات الكيميائية ( التنفس الخلوي ) لإنتاج .....  
.

الفجوة :

تشبه البالون وتخزن الماء والغذاء وبعض الفضلات لحين التخلص منها  
وتكون الفجوات في الخلية النباتية ..... من الخلية الحيوانية

٨٥ ص

شكل ٦

البلاستيدات الخضراء :

توجد في الخلية ..... فقط

وتكثر في الورقة وتكتسبها اللون الأخضر وتقوم بعملية .....  
.

### ثالثاً : النواة

تنظم معظم أنشطة الخلية  
..... توجد المادة الوراثية داخل النواة وتكون محمولة على .....  
على شكل مادة كيميائية تسمى ( ..... )

## عملية التنفس الخلوي والبناء الضوئي

### التنفس الخلوي

تقوم ..... بتحرير الطاقة من الغذاء



### البناء الضوئي

تقوم ..... بعملية البناء الضوئي لصنع الغذاء

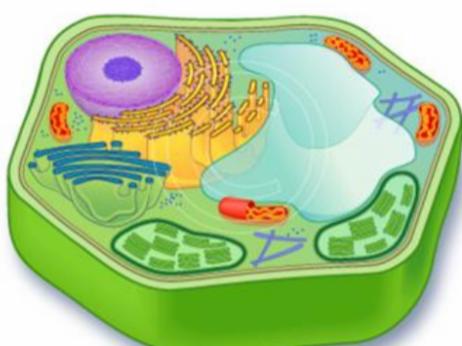


## مقارنة بين الخلية النباتية والخلية الحيوانية

ال الخلية الحيوانية



الخلية النباتية



الغشاء الخلوي

النواة

الفجوة

الميتوكندриا

الغشاء الخلوي

النواة

السيتوبلازم

الميتوكندري

الفجوة

## تطبيق

**س ١ /** ما لِبنات الحياة في جميع المخلوقات الحية ؟

**س ٢ /** ما المكونات الموجودة في الخلية النباتية ولا توجد في الخلية الحيوانية ؟

**س ٣ /** اختر الإجابة الصحيحة :

ال虺ية التي تقوم بعملية البناء الضوئي هي :	
النواة	أ
الميتوكندريا	ب
البلاستيدات الخضراء	ج

**س ٤ /** أكمل الفراغات :

..... أ ) آلة تستخدم في تكبير الصور للأجسام هي .....

..... ب ) جزء من الخلية يقوم بأحد أنشطتها الحيوية يسمى .....

..... ج ) تصنف النباتات والطحالب حسب غذائهما على أنها .....

**س ٥ /** احسب قوة تكبير مجهر مركب إذا علمت :

أن قوة العدسة العينية ١٠ وقوة العدسة الشيئية ٤٠ ؟

## وظائف الخلايا

يتكون جسم الكائن الحي من أنواع عديدة من الخلايا المتخصصة

تعمل مجتمعة لتقوم بالعمليات الحيوية

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال :

( مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد الواحد إذا اشتكت منه )

عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى )

رواه البخاري ومسلم

كل خلية لها شكل وحجم ووظيفة تقوم بها

( شكل الخلية وحجمها يرتبان بالوظيفة التي تقوم بها )

من أنواع خلايا جسم الإنسان :

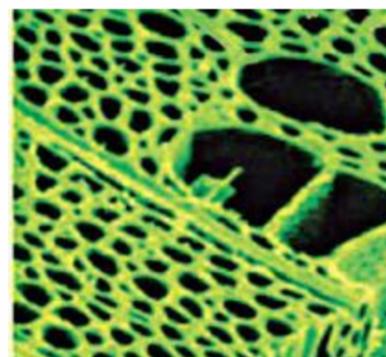
اسم الخلية	شكل الخلية	التركيب والوظيفة
العظمية		تحاطن الخلايا العظمية بمواد صلبة مكونة من عنصرين ..... ( ) و ..... ( )
الدهنية		تخزن كميات كبيرة من الدهون مما يؤدي إلى دفع ..... باتجاه الغشاء البلازمي
الجلدية		غالباً ما تكون خلايا الجلد خلايا مسطحة ومتراصة طبقات الجسم الداخلية
العصبية		تمتاز الخلايا العصبية ..... وكثرة الزوائد فيها مما يسمح لها باستقبال الرسائل وإرسالها بسرعة
العضلية		تكون الخلايا العضلية طويلة في الغالب وتحتوي على الكثير من ..... القادر على الانقباض والانبساط

## أنواع الخلايا النباتية

### خلايا الساق

معظمها طويلة شبه أنبوبيه الشكل

تنقل ..... و ..... و ..... داخل النبات



### خلايا الورقة

بعضها يشبه اللبنات

..... وهي تحتوي على العديد من .....



### خلايا الجذر

معظمها تشبه القوالب المتراسة الشكل

..... ولا تحتوي على .....



## تنظيم الخلايا

تجمع الخلايا ذات النوع الواحد  
في المخلوقات الحية العديدة الخلايا وفق ترتيب دقيق  
يساعدها على القيام بوظائفها واستمرار بقاء المخلوق الحي

جزء من الخلية يقوم بوظيفة حيوية محددة	( )
وحدة البناء والوظيفة في جسم الكائن الحي	( )
مجموعة الخلايا المتشابهة التي تقوم بوظيفة محددة	( )
نوعان أو أكثر من الأنسجة المختلفة تعمل معًا	( )
مجموعة الأعضاء التي تتأزر للقيام بوظيفة واحدة	( )

مثال :

### أجهزة جسم الإنسان

أجهزة التنسيق والتنظيم	أجهزة الحركة	أجهزة التغذية

## تطبيق

**س ١ /** ما وظيفة الأنابيب الطويلة في ساق النبات ؟

**س ٢ /** اختر الإجابة الصحيحة :

نوع من الخلايا له تفرعات طويلة ، ويرسل رسائل بسرعة :	
الخلايا العظمية	أ
الخلايا العصبية	ب
الخلايا الدهنية	ج

المصطلح المناسب الذي يصف المعدة :	
عضو	أ
جهاز	ب
نسيج	ج

**س ٣ /** أكمل الفراغات :

- ..... أ ) يرتبط شكل الخلية وحجمها ب .....
- ..... ب ) نوعان أو أكثر من الأنسجة تعمل معاً تسمى .....
- ..... ج ) خلية محاطة بالكالسيوم والفسفور هي .....

**س ٤ /** ارسم خريطة مفاهيم على شكل سلسلة

ترتبط الأجزاء الآتية من الأبسط إلى الأكثر تعقيداً :

أمعاء دقيقة ، خلية عضلية ، إنسان ، جهاز هضمي ?

### خصائص الحيوانات

- ١) الحيوانات مخلوقات عديدة الخلايا وتتكون من أنواع مختلفة من الخلايا ومعظم الخلايا لها نواة وعضيات ومحاطة بغشاء (تسمى الخلايا حقيقية النوى)
- ٢) تتغذى على النبات بشكل مباشر أو غير مباشر (كائنات غير ذاتية التغذية)
- ٣) تهضم الغذاء وتحوله إلى مواد بسيطة
- ٤) الحركة (للحصول على الغذاء والتزاوج وغير ذلك)

**التماثل :** شكل ٢ ص ١٠٣

ترتيب أجزاء الجسم وفق نمط معين بحيث يمكن تقسيمه إلى أنصاف متشابهة

ذات شكل <b>غير منتظم</b> ولا يمكن تقسيم أجسامها إلى أنصاف متماثلة مثلاً : الإسفنجيات	يكون كل جزء فيها بمثابة <b>انعكاس</b> لصورة الجزء الآخر في المرأة أمثلة : الجندب ، جراد البحر	تكون أجزاء جسم الحيوان <b>مرتبة دائرياً</b> حول نقطة مركبة أمثلة : قنديل البحر قنفذ البحر

### تصنيف الحيوانات

المملكة الحيوانية			
الفقاريات	اللافقاريات		
الحبيبات (وجود الحبل الظهري)	الرخويات	الإسفنجيات	
الأسماك وأنواعها	الديدان الحلقة	الجوفمعويات	
الطيور	المفصليات	الديدان المفلطحة	
الثدييات	الزواحف	الديدان الأسطوانية	

س / هل الإسفنج نبات أم حيوان ؟ ! ..... .

للاجابة على هذا السؤال يجب التعرف على خصائص الإسفنج الإسفنجيات لا تتحرك ، وغير قادرة على صنع غذائها بنفسها ، وتلتتصق بالصخور تعيش في البحار والقليل في المياه العذبة ، يتربّع جسمها من طبقتين من الخلايا تتغذى بتصفية الماء الغني بالمخلفات ..... و ..... . تقوم الخلايا المبطنة للتجويف المركزي والمزودة بأسواط متحركة على استمرار تدفق الماء حيث يهضم وينقل جميع أجزاء الجسم ثم التخلص من الفضلات

شكل ٥ ص ١٠٥

## تكاثر الإسفنجيات

التكاثر	التكاثر
تمتاز معظم الإسفنجيات التي تتکاثر جنسياً بأنها ..... : أي الفرد الواحد قادر على تكوين الحيوانات المنوية والبويضات	نمو برعم على جانب جسم الإسفنج ويتطور ثم ينفصل ليثبت نفسه في مكان آخر أو انفصال جزء من جسم الإسفنج

شكل ٦ ص ١٠٥

## الجوفمعويات (اللاسعات)

جسمها متماثل شعاعياً ، وسبب تسميتها بالجوفمعويات لأن أجسامها ..... .

يتربّع جسمها من طبقتين من الخلايا :

الطبقة الداخلية ( ..... ) :

يتم هضم الغذاء والحصول على ..... من ( ..... ) وإخراج ..... .

الخلايا العصبية : تشكل شبكة عصبية للجسم كله

تكاثر الجوفمعويات :

**التكاثر اللاجنسي** : نمو برعم على جانب الجسم ثم ينفصل لينمو ويكون فرداً جديداً

**التكاثر الجنسي**: إطلاق الحيوانات المنوية والبويضات في الماء حيث تحدث عملية الإخصاب

**أمثلة** : قنديل البحر ، شقائق النعمان ، الهيدرا ، المرجان

أجسامها طويلة ومفلطحة ، يتكون جسمها من ..... طبقات من الأنسجة ..... وهي متماثلة .....

تعيش ..... مثل : **البلاناريا** ( تمتاز بجهاز هضمي ذي فتحة واحدة ) وبعضها يعيش ..... مثل : **الدودة الشريطية** تعتمد في غذائها على جسم آخر حيث تعيش في أمعاء الإنسان وثبت نفسها بواسطة مقصات وخطاطيف توجد في الرأس ولأنها تفتقر للجهاز الهضمي فإنها تقوم بامتصاص الغذاء المهضوم في الأمعاء تنمو بتكوين قطع جديدة تظهر في منطقة خلف الرأس تحتوي كل منها على أعضاء تناسلية أنثوية وذكرية تطلق الحيوانات المنوية والبويضات داخل القطعة فيحدث التخصيب وعندما تمتليء القطعة بالبيوض المخصبة تنفصل وتخرج مع غائط الإنسان لتنتقل إلى عائل متوسط مثل الأبقار فتتطور داخله ثم تعود إلى العائل ( الإنسان ) مرة أخرى

### الديدان الأسطوانية

مثل : دودة الإسكارس و تعد من أكثر الحيوانات انتشاراً على الأرض تكون أجسام الديدان الأسطوانية على شكل أنبوب بداخل أنبوب بينهما تحويف مملوء بسائل يفصل تحويف القناة الهضمية ( **الأنبوب** ..... ) عن جدار الجسم ( **الأنبوب** ..... ) و تعد أكثر تعقيداً لأن له ..... ( يدخل الطعام عبر الفم إلى القناة الهضمية ثم تطرح الفضلات من خلال فتحة الشرج ) و تمتاز بتنوعها الغذائي فمنها ..... ومنها ..... وبعضها ..... على الحيوانات والنباتات ..... الدودة القلبية التي تصيب .....

تطبيق

**س ١ / تسمية ال拉斯عات بهذا الاسم . علل**

**س ٢ / تتكاثر الهيدرا لاجنسياً بالتلبرعم ، قارن بين الحيوان الأم والبرعم ؟**

**س ٣ / اختر الإجابة الصحيحة :**

من الأمثلة على التمثال الجاني :	
شقائق النعمان	أ
نجم البحر	ب
الإسفنج	ج
الإنسان	د

**س ٤ / أين ينمو إسفنج الأشواك الحمراء ؟**

**س ٥ / أكمل الفراغات التالية :**

أ ) هناك مجموعتان رئيسيتان للحيوانات هما ..... و .....

ج ) الصفة التي تجعل الإسفنج حيواناً وليس نباتاً هي .....

ب ) العائل المتوسط للدودة الشريطية هي .....

**س ٦ / متى يصاب الإنسان بالدودة الشريطية ؟**

الرخويات

عند حدوث الجزر تشاهد العديد من الرخويات على امتداد الشاطئ  
معظم الرخويات لها أصداف ، وقدم عضلية قوية يستخدمها في حركتها  
ويغلف جسمها غشاء نسيجي رقيق يسمى .....  
و يوجد بين العباءة والجسم الطري تجويف يسمى تجويف .....

## **الرخويات المائية تحتوي على الخياشيم**

الخياشيم : أعضاء يتم بواسطتها تبادل غاز ..... مع ..... الموجود في .....  
**أما الرخويات التي تعيش على اليابسة** تقوم بعملية تبادل الغازات بواسطة .....  
تمتلك الرخويات جهازاً هضميأً ذا فتحتين ولمعظمها عضو خشن يشبه اللسان يدعى .....  
وتحتوي على صفين من بروزات تشبه الأسنان تستخدم في طحن الطعام

جهاز الدوران للرخويات

مغلق	ينقل الدم عبر الأوعية	مثل : الأخطبوط و
مفتوح	يتدفق الدم حول الأعضاء	مثل : و

شوکیات الجلد

تمتاز هذه الحيوانات بأنها متماثلة ..... ولها أشواك ذات أطوال مختلفة تغطيها من الخارج  
..... وجسمها هيكل داخلي مكون من صفائح .....  
وأجهازها العصبي بسيط وليس لها رأس أو دماغ  
الالتغذية : افتراس المخلوقات أو ترشيح الغذاء من الماء أو تتغذى على المواد المتحللة  
..... الحركة : تتحرك بواسطة .....

وتميز بعضها كنجمة البحر بقدرها على تجديد الأجزاء التالفة من أجسامها

**أمثلة :**

نجم البحر ، قنفذ البحر ، خيار البحر ، نجمة الشمس

تمتاز أجسامها بالمرونة وتكون من حلقات أو قطع

وتحتوي كل حلقة على خلايا عصبية وأوعية دموية وجزء من القناة الهضمية

ويوجد تجويف داخلي يفصل الأعضاء الداخلية عن جدار الجسم الخارجي

وممتلك جهازاً دموياً ..... وجهازاً هضميّاً مكتملاً ذا فتحتين

**دودة الأرض** : تمتلك حلقات متكررة تحتوي كل منها على أشواك

شكل ١٢

١١٠ ص

تحرك بواسطة انقباض وانبساط مجموعتين من العضلات ملتهمة التراب أثناء اندفاعها لتنفذ

على المواد العضوية ويخزن التراب في ..... ثم ينتقل إلى عضو عضلي يسمى .....

حيث يُطحّن ثم يدفع إلى الأمعاء التي تعمل على هضم الطعام ونقله إلى الدم

أما التربة والفضلات فتطرح خارج الجسم عبر فتحة الشرج

**تفتق إلى الرئات والخياشم** ! وتحدث عملية تبادل الغازات من خلال جلدتها المغطى بطبقة رقيقة

من ..... حيث يتم الحصول على ..... والتخلص من .....

شكل ١٣

١١٠ ص

**العلق** : يعيش في المياه المالحة والعدبة والمناطق الرطبة وهي مسطحة طولها (٥٤٦٠ مم)

وممتاز بوجود أقراص ماصة على طرفي جسمها لتشييّت نفسها وامتصاص الدم

وعلى الرغم من أن ..... غذاؤها الرئيس إلا أنها تستطيع أكل الحيوانات المائية الصغيرة لتعيش

### المفصليات

أكبر مجموعات الحيوانات وأكثرها انتشاراً

وسبب تسميتها لأنها تمتلك زوائد مفصليّة وهي : **الكلابات ، الأرجل ، قرون الاستشعار**

يغطي جسمها هيكل خارجي صلب يدعم الجسم ويحميه ويتم استبداله بعملية الانسلاخ

١١٥ ص

شكل ١٧

### أ) العنكبيات

تمتاز بجسمها المكون من قطعتين هما : **رأس صدر و بطن** ، وجميعها لها أربعة أزواج من الأرجل تصل

بمنطقة الرأس صدر ، والعنكبوت حيوان مفترس يستخدم زوجين من الزوائد الموجودة بالقرب من فمه

لحقن فريسته بسم يشن حركتها ثم يفرز عليها مادة فيه ضمها ويجوها إلى سائل يشربه

وتغزو بعض العناكب شبكة تستخدمها في صيد فرائسها وبعضها مثل العنكبوت القفاز تطارد

فريستها ومنها من تشنل فرائسها بسم من إبرها اللاسعه مثل العقرب

**ب ) الحشرات**

يتكون جسم الحشرة من ثلاثة أجزاء رئيسية :

يحتوي على الأعضاء الحسية (العيون وقرون الاستشعار)	<b>الرأس</b>
تتصل به ست من الأرجل المفصلية واثنتان أو أربع من الأجنحة	<b>الصدر</b>
مقسم إلى أجزاء تحتوي على الأعضاء التناسلية	<b>البطن</b>

جهاز الدوران مفتوح لنقل الغذاء والفضلات أما الأكسجين يدخل من خلال .....

وهي فتحات منتشرة على جانبي الصدر والبطن تتصل بأنابيب دقيقة تتفرع داخل الجسم

**التحول** : تغير شكل الجسم خلال مراحل النمو

التحول الناقص	التحول الكامل
<p>تمر بثلاث مراحل هي :</p> <p>البيضة ، ..... ، حشرة بالغة</p> <p>مثل : الجنديب ، الصراصير ، المن ، اليعسوب</p>	<p>تمر بأربع مراحل هي :</p> <p>البيضة ، ..... ، حشرة بالغة</p> <p>مثل : الفراش ، النمل ، النحل</p>

**ج ) عديدة الأرجل**

ذات أجسام رفيعة وطويلة ومقسمة إلى قطع

ذوات الأرجل الآلف	ذوات الأرجل المئية
<p>تحتوي كل قطعة على من الزوائد المفصلية</p> <p>وهي تتغذى على النباتات</p>	<p>تحتوي كل قطعة على من الزوائد المفصلية</p> <p>وهي مفترسة</p>

**د ) القشريات**

تمتاز بوجود ..... من قرون الاستشعار متصلة بالرأس

وثلاثة زوائد للمضغ وعشر زوائد مفصلية

ويمتلك معظمها زوائد تخرج من البطن تسمى زوائد السباحة مهمتها دفع الماء إلى الخياشيم

من أجل تبادل غاز ..... الموجود في الجسم مع ..... الموجود في الماء

أكبر المفصليات حجماً وتحرك في الماء بشكل أسهل أغلبها حيوانات بحرية صغيرة

تطبيق

س ١ / لا تحمل دودة الأرض يدك الجافة . علل

.....

س ٢ / ما فائدة العباءة في الرخويات ؟

.....

س ٣ / اختر الإجابة الصحيحة :

الحلزون	النحلة	الحبار	: Cu دمه أزرق ويحتوي على أحد مركبات
الحلزون	النحلة	الحبار	أي المخلوقات التالية له جهاز دوران مغلق :

س ٤ / تحتوي دودة الأرض على حلقات وتحتوي كل حلقة منها على أشواك .  
ما فائدة الأشواك ؟

.....

س ٥ / أكمل الفراغات التالية :

- أ ) تستخدم في قياس مدى صحة النظام البيئي لأنها حساسة لنوع الماء .....
- ب ) دولار الرمل من الأمثلة على .....
- ج ) عدد قلوب دودة الأرض .....

س ٦ / اكتب عن حركة المفصليات ؟

.....

.....

.....

س ٧ / كيف ينتقل الأكسجين في الحشرات ؟ وضح ذلك

.....

.....

## شكل ١ خصائص الحبليات

١٢٨ ص

شکل ۱

حبل رفيع يمتد على طول الجسم أثناء نموه	حبل ظاهري
يتغير أحد طرفيه ليكون .....	حبل عصبي
فتحات تصل تجويف الجسم بالبيئة المحيطة وتظهر في مراحل النمو المبكرة	شقوق بلعومية

مجموعات الجيليات

## الفقاريات

## حبيبات الرأس

## حبيبات الذيل

خصائص الفقاريات :

١) لها جهاز هيكلي يوفر الصلابة ويحمي الأعضاء الداخلية وترتبط به العضلات (أجهزة .....)

## ٢) درجة حرارة الجسم :

حيوانات	حيوانات
درجة الحرارة	درجة الحرارة
لا تتأثر بتغيير البيئة المحيطة بها مثل :	تتغير بتغيير البيئة المحيطة بها مثل :

الأسماء

١٢٩ ص

شکل ۳

**الخياشيم** : تراكيب مليئة بشعيرات لحمية ( ) تبادل الغازات

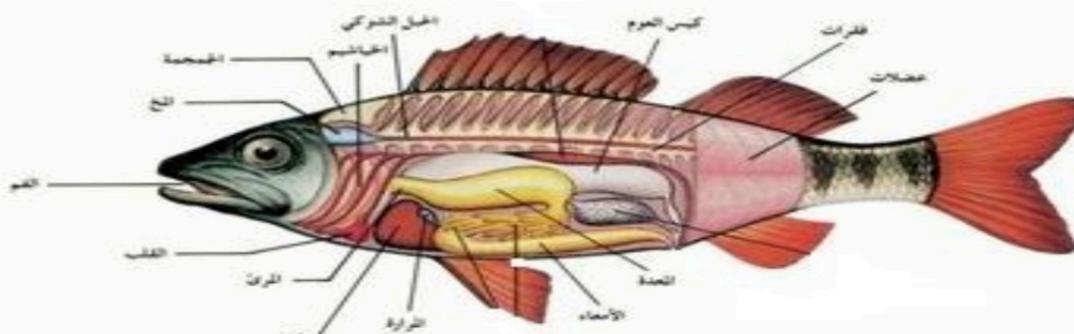
**: صفائح عظمية مستديرة ورقيقة تغطي الجلد تشبه القرميد**

العانون

الذلة العانف

العنف الجنسي

العنوان: الظاهر والطنة



الأسماك	الأسماك
<p><b>اللافكيات :</b> (الجلكي) يتميز بجسم أنبوبي وهيكل غضروفي وفم عضلي بدون فك وترانكيب تشبه الأسنان وهو متطفل مفترس يثبت نفسه على الأسماك الضخمة ويتجذب على دمها بواسطة لسانه الحاد</p>	<p>تشكل نسبة ..... تسبح بحرية باستخدام ..... عندما تمتلئ بالغاز ترتفع للأعلى تتكاثر بواسطة الإخصاب الخارجي : حيث تطلق الأنثى في الماء أعداد هائلة من البيض ثم يسبح الذكر مطلق الحيوانات المنوية فوقها</p>
<p><b>القرش والشفنيات :</b> هيكلها الداخلي مكون من غضروف لها قشور خشنة وفكوك متحركة لأسماك القرش أسنان حادة تكونت من القشور</p>	

خصائصها وأنواعها	الزواحف
<p>فقاريات ذات أشكال وأحجام وألوان مختلفة ، ..... درجة الحرارة جلدتها جاف مغطى بالحراسف وتكيف معظمها للعيش على اليابسة</p> <p><b>أمثلة :</b> السلاحف والتمساح والحيتان والسحالي</p>	
	<p><b>السلاحف</b></p> <p>تتجذب على الحشرات والديدان والنبات والأسماك والأسماك ولها غطاء صلب لحمايتها</p>
	<p><b>التماسيح</b></p> <p>حيوانات مفترسة تعيش في الماء أو بالقرب منه</p>
	<p><b>الحيات والسحالي</b></p> <p>ليس لها جفون ولا آذان ولا أرجل وتعوض ذلك بتحسس الاهتزازات في الأرض</p> <p>أما السحالي لها جفون وآذان وأرجل وأصابع ذات مخالب ولهم حاسة شم متطرفة</p>

### كيف الزواحف

الجلد	التنفس	الحركة	التكاثر
سميك جاف مقاوم للماء مغطى بالحراسف لتقليل فقدانها للماء وتساعد على حمايتها	تمتلك ..... لتبادل الغازات	للزواحف عنق يتيح لرأسها الحركة والرؤية على نطاق واسع	

هي كائنات تعيش جزء من حياتها في ..... والآخر على .....  
ومن أمثلتها : الصندع ، العلجمون ، السلموندر المرقط بالأحمر

### الخصائص

<p>تمتاز بوجود هيكل داخلي مكون من العظام لدعم أجسامها أثناء وجودها على اليابسة والفرد المكتمل النمو له أرجل خلفية قوية تساعد على القفز والسباحة</p>	<p><b>التركيب</b></p>
<p>تستخدم البرمائيات المكتملة النمو ..... بدلاً من الخياشيم لتبادل الغازات ويتكون القلب من ..... حجرات ما يؤدي لاختلاط الدم المحمل ب ..... مع الدم المحمل ب..... ما يجعل كمية الأكسجين أقل ! لذلك تحصل على الأكسجين من جلدتها الرطب</p>	<p><b>التنفس</b></p>
<p>البرمائيات لها طبلة للأذن تهتز استجابة لل WAVES الصوتية ولها عينان كبيرتان تساعدها على الإمساك بفريستها</p>	<p><b>السمع والبصر</b></p>
<p>تتغذى بواسطة لسان لزج وطويل قادر على الاندفاع بشكل خاطف للإمساك بالحشرات وسحبها إلى داخل الفم</p>	<p><b>التغذية</b></p>
<p>يحدث ..... الجسم في الماء</p>	<p><b>الإخضاب</b></p>

### التحول في البرمائيات

<p>سلسلة من التغيرات التي تمر بها البرمائيات أثناء حياتها</p>	<p><b>تعريفه</b></p>
<p>تعتمد على نوع الحيوان و درجة حرارته ووفرة الغذاء</p>	<p><b>مدته الزمنية</b></p>
<p>تضع الإناث البيوض في الماء وبعد مدة تخرج منها يرقات تسمى ..... تنفس عن طريق <b>الخياشيم</b> وليس لها أرجل ولها ذيل</p>	<p><b>دورة حياتها</b></p>
<p>أما الطور في اليابسة تتنفس عن طريق <b>الرئات</b> و تكون <b>الأرجل</b> و <b>يختفي الذيل</b></p>	

تطبيق

**س ١ /** نسيج مرن وقاس يشبه العظم ولكنه أقل صلابة وأكثر مرونة (أكتب المصطلح العلمي)

.....

**س ٢ /** حدد نوع الغاز المستخدم للأسماك التي تعيش في المياه العميقة والمياه الضحلة ؟

	المياه العميقة
	المياه الضحلة

**س ٣ /** جسمها أنبوي طويل غير مغطى بقشور وهيكلي غضروفى وفم دائري عضلى بدون فكوك يحوى تراكيب تشبه الأسنان تثبت نفسها على جلد الأسماك الأخرى ولها لسان حاد (اذكر المثال)

.....

**س ٤ /** القرش لا مثانة عوم له ، **فكيف لا يغرق ؟**

.....

**س ٥ /** أكمل الفراغات التالية :

**أ )** القلب في البرمائيات يتكون من .....

**ب )** حيوانات تقضي جزءاً من حياتها في الماء وجزء الآخر على اليابسة .....

**ج )** فترة خمول تنام فيه بعض الحيوانات عن طريق دفن نفسها في الطين يسمى .....

**س ٦ /** حدد نوع الإخصاب في الكائنات التالية :

الهامور	السلمendor	السلاحف

**س ٧ /** تستطيع الأسماك الانسياق بسهولة عبر الماء (علل )

.....

## الطيور

## خصائص الطيور

درجة حرارة أجسامها ..... .

لها جناحان وقدمان ومنقار

يعطي ..... أجسام الطيور ( صفة مميزة و خاصة للطيور )

تضع البيض المغطى بالقشور وترقد عليه لتحفظه دافعاً إلى أن يفقس

## التركيب والتكييف للطيران

شكلها ..... ، وهيكلها العظمي ..... و ..... عظامها ..... .

وفقرات ..... مندمجة لتتوفر الصلابة والقوية والثبات ويساعد ..... في توجيه الطائر

**التغذية :** تحتاج إلى مصادر غنية بالطاقة : الحشرات ، الأسماك ، اللحوم وغيرها

**التنفس :** لها جهاز تنفس فريد

( الرئتان تتصلان بأكياس هوائية توفر مصدراً ثابتاً من ..... للدم وتجعل الطير أخف وزناً )

لها قلباً كبيراً فعالاً

يستطيع العقاد التحليق عالياً لفترة زمنية طويلة ( علل )

شكل ١٣ ص ١٣٨

شكل ١٣ ص ١٣٩

**أنواع الريش :**

شكل ١٢ ص ١٣٩

خفيف وصغير ويعمل كعزل حراري للطيور

ويوجد على أجسام صغار معظم الطيور



يحتوي على خيوط متوازية تسمى .....

التي تخرج من الفروع الرئيسة .....



شکل ۱۴ | ص ۱۴۰

خصائص الشدييات

## تنوع البيئات وتعيش حياة نشطة

## فهي تركض وتسبح وتقفز وتطير

درجة حرارتها

زيادة حجمها في فترة الحمأ، وتفرز الحليب لتغذية صغارها خلال الأشهر الأولى

الحلد :

عادة مغطى بالشعر ويختلف من نوع إلى آخر

لبعضها القليل من الشعر ( الدلفين ) أو الفرو ( الدب ) أو الأشواك ( النيص )

الأَسنان : شَكْل ١٥ ص ١٤١

## أنواع الأسنان :

..... و ..... و ..... و .....

تناسب الأسنان مع طبيعة الغذاء وتصنف إلى:

لها قواطع تقطع النبات وأضراس مسطحة لطحنه مثل القندس	<b>آكلات نبات</b>
لها أنياب حادة لتمزيق الفريسة مثل الأسد	<b>آكلات لحوم</b>
له قواطع للقطع وأضراس أمامية للمضغ وأضراس خلفية للطحن مثل : الإنسان	<b>مزدوج التغذية</b>

..... ) لها رئات متطورة مكونة من ملايين الأكياس المخهرية ( ..... )

تقوم بعملية التنفس ( دخول غاز ..... وخروج غاز ..... )

له جهاز عصبي متخصص قادر على التعلم والتذكر أكثر من بقية الحيوانات الأخرى

الدماغ عادةً أكبر من أدمغة بقية الحيوانات ذات الحجم نفسه

الإخصاب في الثدييات

حيث تتحول البوياضة المخصبة إلى ..... .

## ..... داخل عضو في أجسام الأنثى يسمى

## أنواع الثدييات

تقسم الثدييات تبعاً لمراحل نمو الجنين فيها إلى ثلاثة أنواع

١٤٣ ص

شكل ١٦

### الثدييات الأولية

تحتفل هذه المجموعة عن بقية الثدييات بأنها لا تلد صغارها بل تتكاثر بوضع البيض المغطى بالقشور وتحتضنه الإناث لمدة ..... أيام تقريباً كما تختلف عن باقي الثدييات في طريقة حصول صغارها على الحليب إذ لا توجد لدى الإناث حلمات أثداء للإرضاع وبدلأً من ذلك تفرز الغدد اللبنية الحليب فوق جلد الأم أو فروها وتقوم الصغار بلعقه مباشرة وتكثر في غينيا الجديدة وأستراليا مثل : منقار البط

١٤٣ ص

شكل ١٧

### الثدييات الكيسية

تحمل معظم الثدييات الكيسية صغارها في كيس أو جراب الأجنحة لا تبقى في رحمها إلا بضعة أسابيع لذلك فإنها تولد دون شعر عميق وغير مكتملة النمو تزحف صغارها مستخدمة حاسة الشم حتى تمسك بحلمات الغدد اللبنية تتغذى إلى أن يكتمل نموها تعيش في أستراليا مثل : الكنغر ، الكوالا ووحش تسمانيا أما الأبوسوم يعيش في أمريكا

١٤٤ ص

شكل ١٨

### الثدييات المشيمية

تنتمي معظم الثدييات إلى مجموعة المشيميات وسميت بذلك نسبة إلى المشيمة وهي عضو كيسي ينشأ من أنسجة كل من الجنين والرحم تحدث في المشيمة عمليات تبادل الغذاء والأكسجين والفضلات بين دم الأم ودم الجنين دون أن يتم اختلاطهما ويتصل الجنين بالمشيمة من خلال ..... تسمى الفترة بين حدوث عملية الإخصاب وموعد الولادة بفترة ..... تصل فترة الحمل إلى ..... يوماً في الإنسان تعيش في البيئات المختلفة ولكل منها طريقته في التكيف

تطبيق

**س ١** / كيف يتم معرفة بيئه وغذاء الطيور ؟

**س ٢** / اختر الإجابة الصحيحة :

المشيمية	الكيسية	الأولية	الثدييات التي تولد قبل أن يكتمل نموها :
----------	---------	---------	---

**س ٣** / من أين يحصل الجنين وهو في بطن أمه على الغذاء ؟

**س ٤** / هناك ألوان وأشكال مختلفة من الريش ، ما الفائدة من ذلك ؟



**س ٥** / أكمل الفراغات التالية :

أ ) ينتمي منقار البط إلى مجموعة الثدييات .....

ب ) من الأمثلة على الطيور التي لا تطير .....

ج ) نوع الإخصاب في الثدييات .....

**س ٦** / وضح دور المملكة العربية السعودية في المحافظة على الكائنات الحية المهددة بالانقراض ؟

**س ٧** / متى يزداد حجم الغدد اللبنيّة عند إناث الثدييات ؟

## **الوحدة السادسة : الحياة والبيئة**

### **الفصل الثاني عشر : علم البيئة**

**الدرس ٢**

**الدرس ١**

**المخلوقات الحية والبيئة والطاقة**

**ما النظام البيئي ؟**

### **الفصل الثالث عشر : موارد الأرض**

**الدرس ٢**

**الدرس ١**

**الإنسان والبيئة**

**استخدام الموارد الطبيعية**

شكل ١ ص ١٦٠

**النظام البيئي**

يتكون من تفاعل المخلوقات الحية بعضها مع بعض ومع العوامل الغير حية

**علم البيئة :**

..... التفاعل بين المخلوقات الحية والمكونات غير الحية

ومن ثم إصدار الملاحظات والقوانين المترتبة على تلك الدراسة

**مساحة النظام البيئي :**

تختلف الأنظمة البيئية في أحجامها : المستنقع ، النهر ، الغابات ، الغلاف الحيوي

**مكونات النظام البيئي :**

المكونات الحية	المكونات الغير حية
الإنسان	<p>الترابة : وتشمل الماء والأملاح والهواء والمواد العضوية ( بقايا النباتات والحيوانات )</p> <p>الإنسان</p>
الحيوان	<p>درجة الحرارة : لها دور مهم في تحديد نوع المخلوق</p> <p>الماء : قال تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاء كُلَّ شَيْءٍ حَيٌّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾ سورة الأنبياء ٣٠</p> <p>ضوء الشمس : المصدر الرئيس للطاقة</p> <p>النبات</p>
النبات	<p>تقوم النباتات بعملية <b>البناء الضوئي</b> بوجود ضوء الشمس لتنتج ..... ( C H O ) ..... ( )</p> <p>يحصل الإنسان وبقية الحيوانات الأخرى على الطاقة من النبات بشكل مباشر أو غير مباشر</p>

**توازن النظام البيئي :**

يتغير النظام البيئي باستمرار

فقد يكون النظام البيئي مؤقت أو دائم

## المخلوقات الحية و البيئة والطاقة

### تنظيم الأنظمة البيئية

تجزئة الغلاف الحيوي إلى أنظمة أصغر لتسهيل دراستها

١٦٧ ص شكل ٨

أفراد أحد أنواع المخلوقات الحية التي تعيش معاً في المكان والوقت نفسهما

قال تعالى : ﴿ وَمَا مِنْ ذَائِبٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٌ يَطِيرُ بِجَنَاحِيهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴾

عدد كبير من الجماعات ضمن نظام بيئي يعتمد أفراده بعضهم على بعض في مساحة محددة

معرفة حجم الجماعة وأين يعيش أفرادها ، ومعيشتها	<b>خصائص الجماعات :</b>
يتم معرفة كثافة الجماعة بمقارنة حجم الجماعة بالمساحة التي تعيش فيها	<b>كثافة الجماعة :</b>
دراسة الجماعات التي تهاجر من مكان إلى آخر	<b>دراسة الجماعات :</b>

### التفاعل في المجتمعات الحيوية :

كلما زاد حجم الجماعة في مساحة محددة ازداد التنافس على مصادر الحياة

( الغذاء ، الماء ، المكان ، ضوء الشمس ، المأوى ... )

١٧٠ ص

شكل ١١

### العلاقات في المجتمعات الحيوية

علاقة بين حيوانين يتغذى أحدهما على الآخر	<b>١) الافتراض :</b>
أي علاقة بين نوعين	<b>٢) التكافل :</b>
الفائدة لكلا المخلوقين : أحد الطيور الإفريقيبة والحمار الوحشي ( <b>التقايض</b> )	<b>أ</b>
المستفيد أحد المخلوقين والآخر لا يتضرر : بناء الطيور أعشاشها على الأشجار ( <b>التعايش</b> )	<b>ب</b>
المستفيد المخلوق الأول والآخر يتضرر : البعوض وضرره على الإنسان ( <b>التطفل</b> )	<b>ج</b>

### الموطن البيئي

المكان الذي يعيش فيه المخلوق الحي

وقد يضم الموطن البيئي الواحد أنواعاً مختلفة من المخلوقات الحية لكل منها وظائف مختلفة

موطن سمك السلور ( السمك القط ) : قاع البحيرات الطينية

مثال : غصن شجرة التفاح !

## العلاقات الغذائية

**الغداء** : هو الشكل الذي تنتقل به الطاقة عبر النظام البيئي  
تقسام الكائنات حسب الغداء إلى :

المخلوقات التي تصنع غذاءها بنفسها مثل النبات ( عملية ..... )	<b>المنتجات</b>
هي المخلوقات التي تعتمد على النبات بشكل مباشر أو غير مباشر	<b>المستهلكات</b>
هي المخلوقات التي تتغذى على الفضلات وبقايا المخلوقات الحية مثل البكتيريا	<b>المُحللات</b>

### انتقال الطاقة

#### السلسلة الغذائية :

انتقال الطاقة الغذاء من مخلوق حي إلى آخر بواسطة سهم يشير إلى مسار انتقال الطاقة

#### مثال



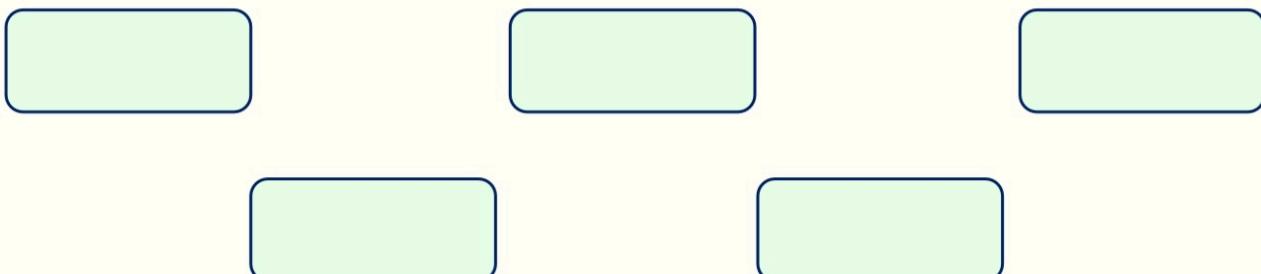
١٧٣

ص ١٤

#### الشبكة الغذائية :

مجموعة من السلاسل الغذائية المتداخلة

#### مثال



#### تدوير المواد

**التدوير** : إعادة استخدام المواد الطبيعية بعد معالجتها

تعتمد المخلوقات الحية على عملية التدوير في بقائهما

كما يعتمد بعضها على بعض في الغذاء والمأوى والاحتياجات الأخرى

لا تغير كمية المواد على الأرض وإنما يعاد إنتاجها باستمرار ضمن النظام البيئي

من خلال السلاسل الغذائية

تطبيق

**س ١** / ماذا نسمى أفراد أسماك الراية التي تعيش معاً في النظام البيئي للحيد المرجاني في جنوب المحيط الهادئ في المياه الضحلة الدافئة ؟

.....

**س ٢** / اختر الإجابة الصحيحة :

الفطر	الصنوبر	الشمس	البعوضة	أي مما يلي لا يعد من العوامل الحيوية :
-------	---------	-------	---------	--

**س ٣** / هل الفطريات من الأمثلة على الحللات ؟

.....



**س ٤** / ما اسم هذا النوع من الفراش ؟

.....

**س ٥** / أكمل الفراغات التالية :

**أ**) مجموعة من السلسل الغذائية المتداخلة تسمى : .....

**ب**) يتكون من جميع الأنظمة البيئية على الأرض .....

**ج**) من الأمثلة على المستهلكات .....

**س ٦** / ما العضية التي تجعل النبات يقوم بعملية البناء الضوئي ؟

.....

**س ٧** / لكل مخلوق حي في النظام البيئي وظيفة ، كيف تشارك السحلية النبات في موطن نفسه ؟

.....

**س ٨** / حدد الموطن البيئي للبطريق ؟

.....

١٨٦ ص

## شكل ١

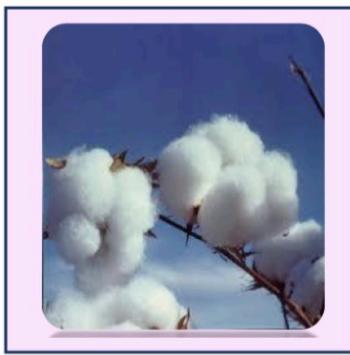
## الغابات المطيرية

يتم قطع أشجار الغابات المطيرية بمعدل سريع جداً علماً أن :  
 أكثر من نصف أنواع النبات وخمس أنواع الطيور على الأرض تعيش فيها  
 بعض الأدوية المهمة كأدوية السرطان تستخلص من نباتات الغابات المطيرية

## الموارد الطبيعية :

هي أشياء توجد في الطبيعة وتستخدمها المخلوقات الحية لسد احتياجاتها

مثل : النباتات ، المعادن ، البلاستيك ، ...



## دراسة صناعة مشغل الأقراص المدمجة

علبة الورق المقوى ، البلاستيك من النفط الخام ، الأسلاك ، البراغي ، الشاحنات ، ..

١٩١ ص

## شكل ٦

## الموارد الطبيعية المتاحة :

الموارد الطبيعية الغير متتجدة	الموارد الطبيعية المتتجدة
لا يمكن تعويضها خلال ١٠٠ عام أمثلة : الوقود الأحفوري :	يمكن تعويضها خلال ١٠٠ عام أو أقل أمثلة : الطاقة الشمسية ( الخلية الكهروضوئية )
<b>الفحم الحجري</b>	<b>النفط والغاز الطبيعي</b>
بقايا نباتات تعرضت للضغط والحرارة منذ ملايين السنين	بقايا مخلوقات مجهرية بحرية تعرضت للضغط والحرارة منذ ملايين السنين
	الماء ( دورة الماء في الطبيعة ) الأشجار الرياح الطاقة الكهرومائية الطاقة الجوفية الحرارية

## الإنسان والبيئة

إن نشاطات الإنسان المختلفة

( الزراعة والرعي وبناء المنازل ووسائل المواصلات والمصانع ... )

تؤثر في نوع المصادر الطبيعية وكميتهما كالأرض والماء والهواء

### تأثير الإنسان في الأرض :

إن عملية الإنشاء تدمر جزءاً من البيئة ( بناء المنازل ، إنشاء المصانع ، شق الطرق ... )

فيجب أن تصدر قوانين لحماية الأرضي

ولا يسمح بأعمال البناء إذا كانت سوف تسبب انقراض موطن أحد الحيوانات

**مكب النفايات :** شكل ١٩٥ ص ١٩٥

مساحة من الأرض مخصصة لطمر النفايات وقد صممت لمنع وصول الماء والهواء إليها  
لمنع وصول الملوثات إلى التربة المحيطة

أغلب النفايات ليست مضرة بالبيئة ولكن هناك نفايات خطيرة تضر بصحة الإنسان

وتشمل المواد الكيميائية ( البطاريات والدهانات ومواد التنظيف وغير ذلك )

والفضلات المشعة الناتجة من الحطات النووية والمستشفىات التي تستخدم المواد المشعة للعلاج

**تأثير الإنسان في الماء :** شكل ١١ ص ١٩٦

يستخدم الماء للشرب والري والغسيل

( نسبة الماء العذب نسبة ضئيلة جداً من حجم المياه الموجودة على الأرض )

العديد من النشاطات البشرية مثل الغسيل وتنظيف الأرضي

ومياه الأمطار عندما تغسل المبيدات الحشرية والأسمدة

والمصانع التي تطرح الماء الملوث قبل معالجته وتبريده

وإلقاء النفايات في مياه الأنهار والبحار

### المحافظة على الماء :

وضع القوانين واتخاذ الخطوات الفعالة لضبط استخدامه

منح الأموال للدول لبناء محطات معالجة مياه الصرف الصحي

قال الله تعالى : ﴿ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَصْبَحَ مَأْوِكُمْ غَورًا فَمَنْ يَأْتِيكُمْ بِمَاءٍ مَّعِينٍ ﴾

**تأثير الإنسان في الهواء :**

الملوثات الطبيعية للهواء : مثل الغبار والدخان المصاحب لانفجار البراكين وتنتج معظم ملوثات الهواء من نشاطات بشرية مثل عوادم السيارات والمصانع

**المطر الحمضي :**

يتشكل عندما تختلط الغازات الناتجة من احتراق الوقود مع بخار الماء

وخاصية الوقود الذي يحتوي على الكبريت ( )

ويسبب المطر الحمضي أضراراً كبيرة للنبات

وعند سقوطه على المسطحات المائية قد يقتل الأحياء البحريّة

وكذلك تؤدي هذه الملوثات إلى تلف طبقة الأوزون ( )

**حماية الهواء :**

تقليل عدد الملوثات باستخدام السيارات المصنعة حديثاً لأنها تستهلك كمية أقل من الوقود

وتنتج كمية أقل من الغازات الملوثة

**تقليل الفضلات :**

يمكن إدارة الفضلات من قبل الأفراد عن طريق :

الترشيد : التقليل من كمية الفضلات الصلبة

شراء المنتجات دون علب

إعادة الاستخدام : استخدام المادة أكثر من مرة

مثل : استخدام الملابس القديمة كفوتوت للتنظيف

( محلات بيع الأثاث المستعمل )

إعادة التدوير : إعادة استخدام الأشياء بعد تغيير شكلها

وهذا يقلل من كمية الطاقة المستخدمة في تصنيع المنتج

مثل : الزجاج ، الورق ، المعادن : الحديد ( ) والألومنيوم ( )

وإعادة تدوير بقايا الطعام وذلك بطعمها وتحليلها لتتحول إلى ..... .

**من أجل بيئة صحية**

اختيار وسيلة النقل ، طريقة التخلص من النفايات ، شراء المواد المعاد إنتاجها

## تطبيق

**س ١ /** ماذا نسمى المادة التي تضر بالخلوقات الحية وتحدث خللاً في العمليات الحيوية ؟

.....

**س ٢ /** اختر الإجابة الصحيحة :

الغاز الطبيعي	الفحم الحجري	النفط	بقايا نباتات تعرضت للضغط والحرارة :
---------------	--------------	-------	-------------------------------------

**س ٣ /** ما رأيك في العبارة التالية : منع حدوث التلوث أسهل من تنظيفه ؟

.....

**س ٤ /** أكمل الفراغات التالية :

أ ) يمكن إعادة صناعة الفولاذ باستخدام .....

ب ) مادة عضوية خصبة تساعده على نمو النبات هي .....

**س ٥ /** أذكر الدليل على دورة الماء في الطبيعة ؟

.....

**س ٦ /** عرف النفط الخام ؟

.....

**س ٧ /** في ضوء موضوع دور الإنسان والبيئة

ماذا نستفيد من قوله صلى الله عليه وسلم: (**إماتة الأذى عن الطريق صدقة**) ؟

.....

**س ٨ /** أذكر ثلات سلع نستخدمها يومياً ويمكن إعادة استخدامها بدلاً من التخلص منها ؟

.....