

أوراق عمل وتدريبات في الوحدة السادسة نمط الحياة والصحة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ⇨ المناهج القطرية ⇨ المستوى العاشر ⇨ علوم ⇨ الفصل الثاني ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 04:16:33 2025-06-16

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

إعداد: سلوى عبد الحميد

التواصل الاجتماعي بحسب المستوى العاشر



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب المستوى العاشر والمادة علوم في الفصل الثاني

أوراق عمل نهاية الفصل في الاستخدامات الأساسية للمبيدات وتللاقات بين الكائنات الحية وأثرها على البيئة
والتحديات الصحية المتعلقة بالسمنة مع الإجابة النموذجية

1

أوراق عمل نهاية الفصل في الاستخدامات الأساسية للمبيدات وتللاقات بين الكائنات الحية وأثرها على البيئة
والتحديات الصحية المتعلقة بالسمنة

2

أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل غير مجابة

3

أوراق عمل وملزم مجابة خاصة باختبار نهاية الفصل

4

إجابات اوراق عمل الأندلس الاستعدادية لاختبار نهاية الفصل

5

الأحياء الصف العاشر

الوحدة السادسة
نمط الحياة والصحة

مؤشر كتلة الجسم

ما هو مؤشر كتلة الجسم BMI؟

الوزن الطبيعي بالنسبة لطول الشخص أو مقياس لمقارنة وزن الفرد بالمعايير الصحية.

قانون حساب مؤشر كتلة الجسم BMI:-

مؤشر كتلة الجسم	BMI	مؤشر كتلة الجسم (kg/m ²)
$BMI = \frac{m}{h^2}$	m	الكتلة (kg)
	h	الطول (m)

قيم مؤشر كتلة الجسم:-

سمين
BMI > 30
فوق الوزن
25 < BMI < 30
وزن طبيعي
14.5 < BMI < 25
تحت الوزن
BMI < 14.5

ما هي أسباب عدم دقة مؤشر كتلة الجسم ؟ أعطي مثلاً على ذلك.

- لا تميز كتلة العضلات من كتلة الدهون . فالرياضيون أصحاب كتلة العضلات الكبيرة قد يصنفون من ذوي الوزن الزائد أو السمنة حتى لو كانوا بصحة جيدة.
- تنخفض نسبة كتلة العضلات مع التقدم في السن فقد يصنف المؤشر الشخص على أنه صاحب وزن طبيعي لكنه من الناحية الطبية يعاني من زيادة في الوزن أو السمنة.

تدريب 1

احسب مؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بخليل الذي يزن 70 kg ويبلغ طوله 175 cm. ما الذي تنصح خليلًا به استنادًا إلى قيمة مؤشر كتلة جسمه؟

ملاحظة: يجب استخدام المتر m
كوحدة الطول في صيغة BMI

$$BMI = \frac{(70 \text{ kg})}{(1.75 \text{ m})^2} = 22.9$$

الإجابة

النصيحة: المحافظة على نمط غذائي صحي والاستمرار في ممارسة الرياضة.

إذا علمت أن طول فاطمة 1.56 m وكتلتها 60Kg , احسب مؤشر كتلة الجسم , ثم حدد الفئة التي تنتمي إليها.

ما هو مؤشر كتلة الجسم (BMI) لشخص يبلغ من العمر 30 عامًا ويزن 65 kg ويبلغ طوله 170 cm ويمارس التمارين الرياضية 3 مرات في الأسبوع؟

يبلغ يوسف من العمر 20 عامًا. وهو يزن 82 kg، ويبلغ طوله 173 cm. يُعدُّ يوسف شخصًا قليل الحركة، ونادرًا ما يمارس التمارين الرياضية. احسب مؤشر كتلة جسم يوسف. ثمَّ حدّد الفئة التي يمكن تصنيف مؤشر كتلة جسم يوسف ضمنها.

السمنة و الأمراض

✍ ماذا يحدث للجسم لو زاد مؤشر كتلة الجسم عن 40 وما هي النصائح التي تقدمها للأشخاص الذين يعانون من وزن زائد .

يعاني الجسم من السمنة ويجب عليه :-

1. إتباع حمية غذائية
2. ممارسة الرياضة

✍ ما هي السمنة في الحقل الطبي؟
مؤشر كتلة الجسم BMI أكبر من 30.

✍ المشكلات الصحية التي تسببها السمنة :-

- داء السكري من النوع الثاني
- ضغط دم مرتفع
- أمراض القلب / السكتة الدماغية
- بعض أنواع السرطان
- توقف التنفس في أثناء النوم
- التهاب المفاصل
- أمراض الكبد
- أمراض الكلية

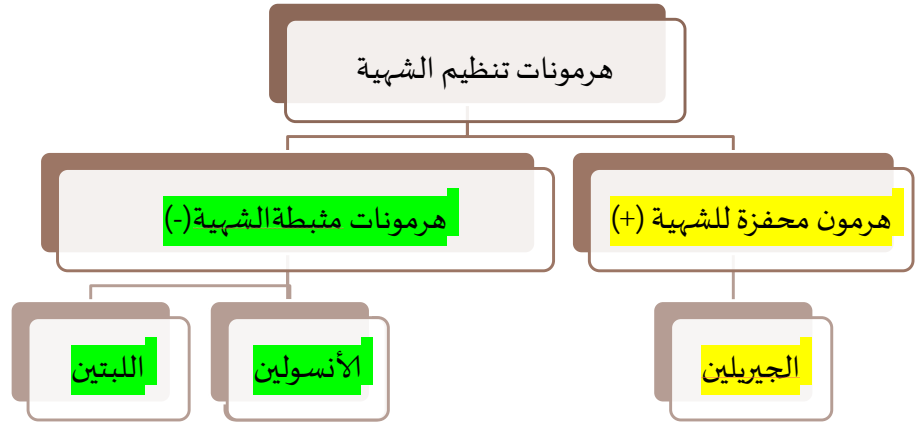
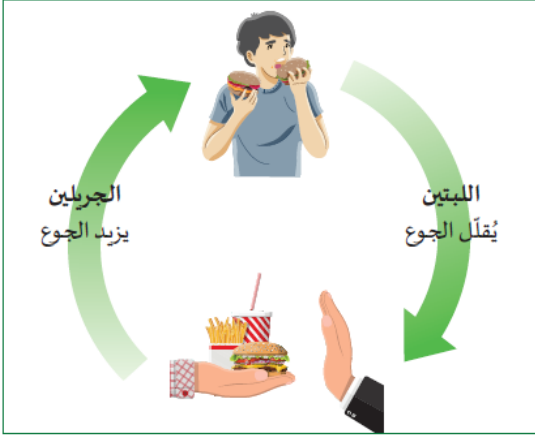
✍ أسباب السمنة :-

1. تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالسكر والدهون.
2. عدم تناول الغذاء الصحي.
3. الإفراط في تناول الطعام.
4. قلة التمارين الرياضية.

✍ ماذا يحدث عندما يتناول الشخص كمية زائدة عن حاجة الجسم من الطعام؟
يتم تخزين الفائض بعد هضمه كدهون .

✍ ماهي الهرمونات؟

مواد كيميائية يتم إفرازها في الدم ولها تأثير تنظيمي في الخلايا المستهدفة في جميع أنحاء الجسم.



مقارنة بين هرموني اللبتين والجريلين :-

هرمون الجريلين	هرمون اللبتين	الهرمون
1. المعدة 2. الأمعاء الدقيقة 3. البنكرياس 4. الدماغ	1. الخلايا الدهنية 2. خلايا في الأمعاء الدقيقة	مكان الإفراز
يزيد من تناول الطعام عن طريق تحفيز الشهية (الجوع) ويعزز تخزين الدهون	يعمل على تنظيم توازن الطاقة عن طريق تثبيط الجوع (الشبع)	طريقة العمل

ما نتيجة أن تكون السمنة سبباً في حدوث حساسية منخفضة للبتين؟

انخفاض القدرة على معرفة الوقت الذي نتناول فيه ما يكفي من الطعام.

فسر : يطلق على الجريلين هرمون الجوع.

لأنه يحفز الشهية ويزيد من تناول الطعام.

كيف يعمل هرمون الجريلين ؟

يؤثر في منطقة تحت المهاد وهي منطقة في الدماغ تتحكم في الشهية.

مرض السكري

✍ ما هو الجلوكوز، وما أهميته؟

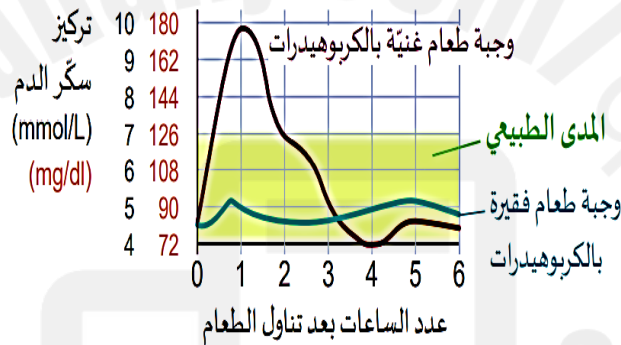
سكر الدم ، وهو الوقود المستخدم في الخلايا و ينظم عدد من العمليات في الجسم.

✍ ما هي نسبة السكر الطبيعي في الدم؟

4-7 mmol/ L مما يعني 3.6 - 6.3g من السكر المذاب في 5 لتر من الدم.

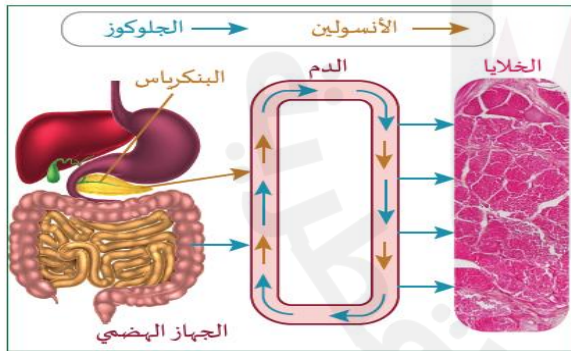
✍ ما التغير في نسبة السكر في الحالات التالية:-

تناول وجبة فقيرة بالكربوهيدرات	تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات
ترتفع نسبة السكر بشكل بسيط تصل إلى 5mmol/L	يهضم الجسم الطعام وترتفع نسبة السكر إلى 10mmol/L ثم يقل تدريجيا



✍ كيف تمتص الخلايا الجلوكوز من الدم؟

بسبب إفراز هرمون الأنسولين في البنكرياس.



✍ ما هو دور هرمون الانسولين؟

يفرز من البنكرياس ويعطي إشارة للخلايا لبدء امتصاص الجلوكوز فيخفض نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم.

✍ كيف يصاب الشخص بمرض السكري؟

عندما لا يكون الشخص قادر على تنظيم نسبة السكر في الدم لماذا؟ بسبب خلل في إفراز هرمون الأنسولين فتزيد نسبة السكر في الدم.

✍ ماذا يحدث عند تراكم نسبة الجلوكوز في الدم؟

خلل في إفراز هرمون الأنسولين ، فتزيد نسبة السكر في الدم ويصاب الشخص بمرض السكري.

أنواع مرض السكري:-

النوع الأول	النوع الثاني	الآلية
انخفاض أو عدم إنتاج الانسولين	تطوير مقاومة للانسولين	
معظمها وراثي	السمنة , النظام الغذائي الغني بالسكر وعدم ممارسة الرياضة	أبرز عوامل الخطر
الأطفال	البالغون	الأشخاص المعرضون للإصابة
5%	95%	المعدل

الآثار الصحية لمرض السكري:-

1. التعرض للموت بسبب سكتة دماغية أو نوبة قلبية
2. الفشل الكلوي.
3. قد يسبب بتر القدم.
4. قد يسبب فقدان البصر والعمى.

فقدان الشهية العصبي

✍ ما هو مرض فقدان الشهية؟

هو اضطراب في الأكل ينتج عنه تجويع الشخص لنفسه.

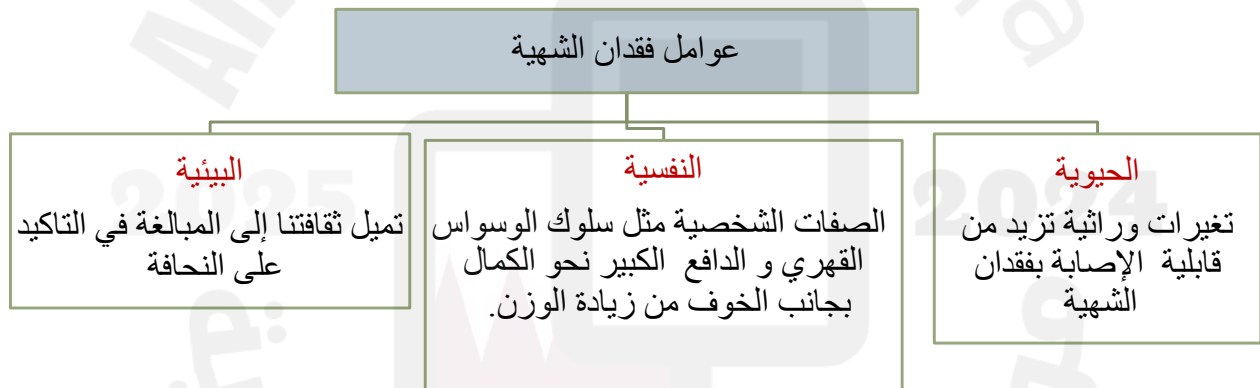
✍ ماهي عوارض مرض فقدان الشهية؟

1. النحافة
2. فقدان الوزن
3. فقدان الثقة في النفس

✍ ماذا يفعل المصابون بفقدان الشهية لمنع زيادة الوزن (الاستمرار في فقدان الوزن)؟

1. التقيؤ بعد الأكل.
2. استخدام المسهلات أو مساعدات النظام الغذائي أو مدرات البول.
3. ممارسة التمارين الرياضية بشكل مفرط.

✍ ما هي العوامل الرئيسية المسببة لمرض فقدان الشهية؟



✍ ما هي الفئة الأكثر شيوعاً فيها فقدان الشهية؟

بين الشباب والمراهقين خاصة النساء والفتيات ونادراً عند الشباب فوق سن الـ 40.

✍ كيف يتم علاج مرض فقدان الشهية؟

1. المساعدة الطبية .
2. الإرشاد النفسي.