

اختبار الوحدة الأولى: نمط الحياة والصحة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← الصف الحادي عشر الأدبي ← علوم ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-10-03 22:56:20

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

المزيد من مادة
علوم:

إعداد: مدرسة الأندلس الخاصة للبنات

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الحادي عشر الأدبي



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الحادي عشر الأدبي والمادة علوم في

إجابة اختبار الوحدة الأولى: نمط الحياة والصحة

1

مدرسة الأندلس الخاصة للبنات
العام الأكاديمي 2027/2026
الفصل الدراسي الأول



اختبار الوحدة الأولى

نمط الحياة والصحة

مادة العلوم العامة

الصف الحادي عشر أدبي - الثانوي

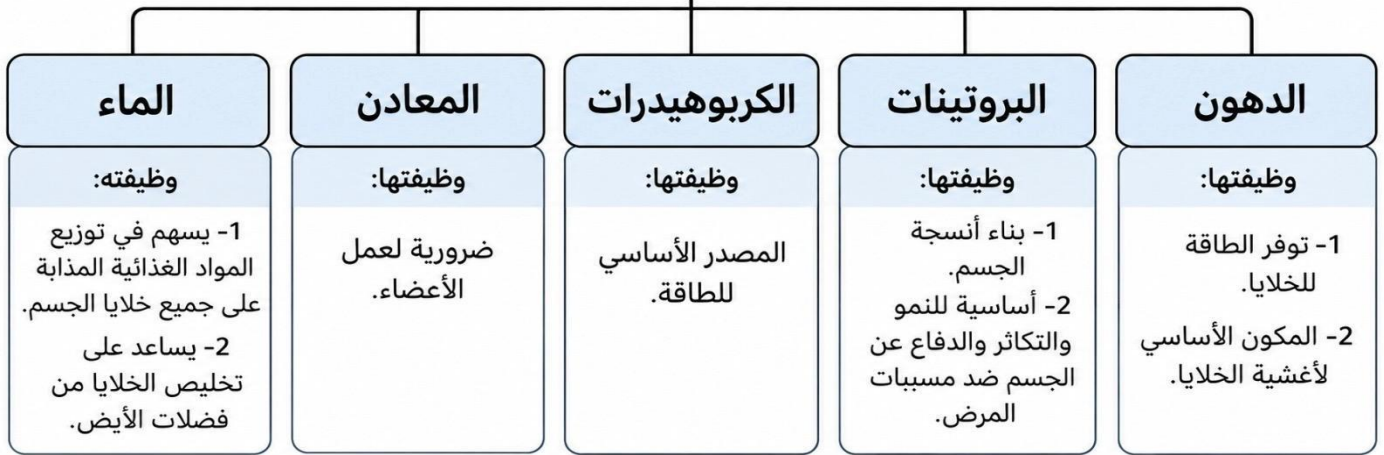


اسم الطالبة/.....

الصف والشعبة /.....

الخرائط الذهنية

المكونات الأساسية للغذاء

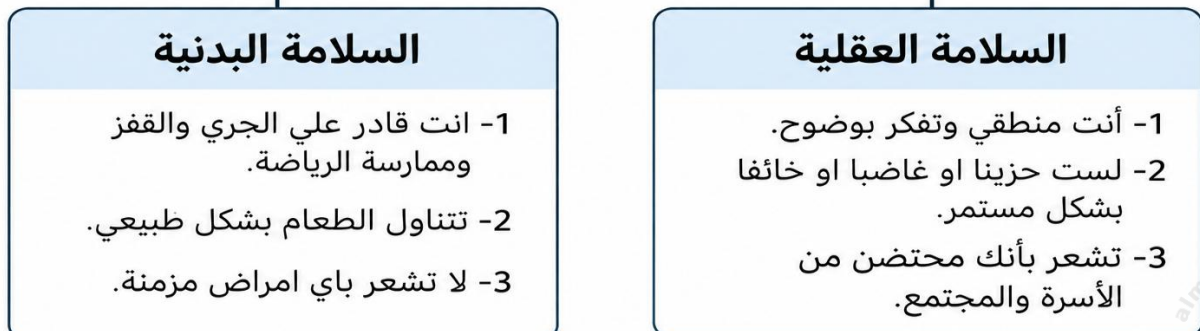


النظام الغذائي	التغذية
هو الأطعمة التي تتناولها في الواقع والتي قد تكون تعتمد على مبدأ التغذية السليمة أو لا .	هي العلم الذي يدرس كيفية مساهمة الغذاء في المحافظة على الصحة وكيفية اختيار الأطعمة الصحيحة التي تحافظ على الصحة والنمو .

الصحة الجيدة

تعريف الصحة الجيدة:

هي قدرتك جسديا وعقليا على فعل ما تريد دون أن يمنعك جسمك.



المؤشرات والدلالات على صحة الجسم

السكر في الدم	نبض القلب	الأكسجين في الدم	السعة الحيوية للرئتين	مؤشر كتلة الجسم	ضغط الدم
(4 - 7 mmol)	(60 - 80) عند الراحة.	(95% أو أكثر)	(80%)	(بين 18.5 و 25)	(120/80 أو أقل) عند الراحة.

السعة الحرارية (Cal)	معدل الأيض الأساسي (BMR)
مفهومه:	مفهومه:
هي كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة 1Kg من الماء بمقدار 1°C .	هو كمية الطاقة التي يستخدمها جسمك خلال 24 ساعة دون القيام بأي نشاط.

السمنة

مسببات السمنة	الأمراض المرتبطة بالسمنة
1- توافر الأطعمة الغنية بالسكر والدهون. 2- الافتقار إلى التغذية الصحية والأمانة. 3- نمط الحياة الخامل وقلة التمارين الرياضية.	- داء السكر من النوع الثاني - توقف التنفس أثناء النوم - أمراض الكبد والكلية - ارتفاع ضغط الدم - التهاب المفاصل - السرطان - أمراض القلب والسكتة الدماغية

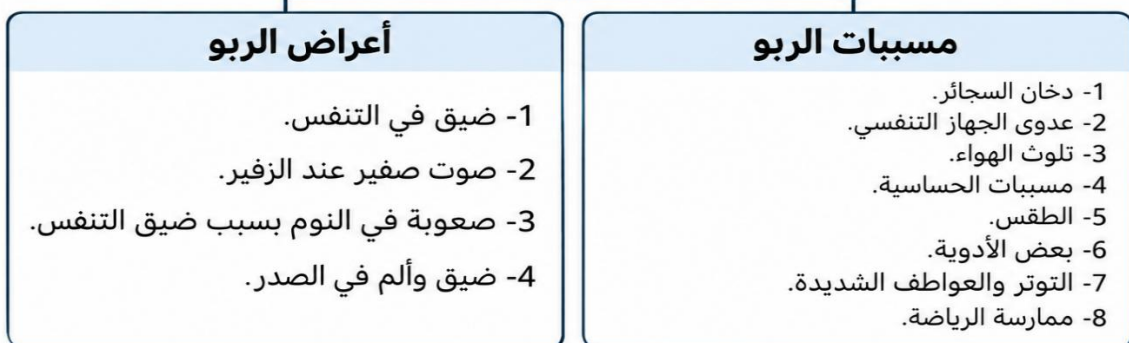
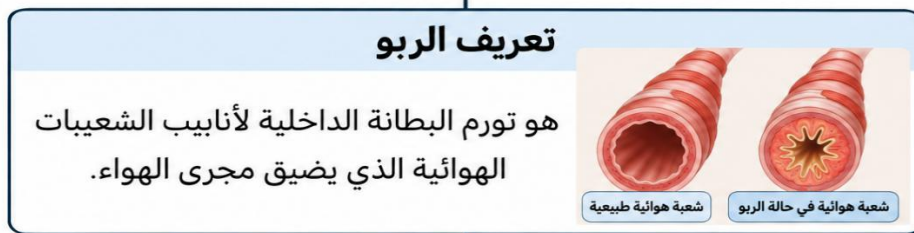
تعريفات تتعلق بالرئة



الانسداد الرئوي المزمن



الربو



1.1

أي الآتي يشكل المادة الخام لبناء الخلايا وأنسجة الجسم؟

الدهون	A
المعادن	B
البروتينات	C
الكربوهيدرات	D

1.2

أي الآتي يمثل كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة 1Kg من الماء بمقدار 1°C ؟

السعة الحرارية	A
مؤشر كتلة الجسم	B
نسبة السكر في الدم	C
معدل الأيض الأساسي	D

1.3

أي الآتي يعبر عن معدل ضغط الدم عند الراحة لشخص سليم ؟

80/60	A
80/80	B
100/80	C
120/80	D

1.4

من خلال الشكل التالي، ما العلاقة بين معدل الأيض الأساسي و التقدم في العمر ؟



- ينعدم BMR مع التقدم في عمر كل من النساء و الرجال
- يرتفع BMR مع التقدم في عمر كل من النساء و الرجال
- ينخفض BMR مع التقدم في عمر كل من النساء و الرجال
- يبقى BMR ثابتا مع التقدم في عمر كل من النساء و الرجال

A

B

C

D

1.5

أي الأمراض التالية غير مرتبط بالسمنة ؟

السرطان

A

انتفاخ الرئة

B

ارتفاع ضغط الدم

C

السكري من النوع الثاني

D

1.6

ما العاملين المؤثرين في كمية الهواء المتدفق عبر رئتيك ؟

الجنس والنوع	A
معدل التنفس و الحجم التمددي	B
سرعة الهواء ودرجة الحرارة	C
درجة الحرارة ودرجة الحموضة	D

1.7

أي الآتي يعبر عن أقصى حجم للهواء الكلي في رئتيك وهو من 4-6 L لشخص سليم؟

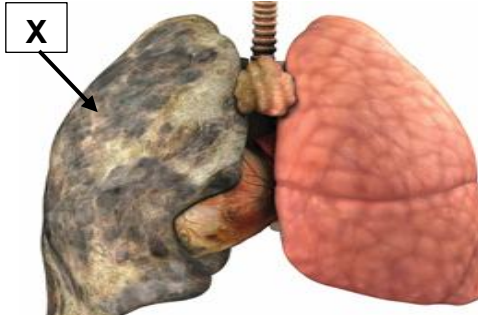
انتفاخ الرئة	A
الحجم التمددي	B
السعة الكلية للرئة	C
معدل الايض الأساسي	D

1.8

ما المصطلح الذي يعبر عن تورم البطانة الداخلية لأنابيب الشعبات الهوائية مما يضيق مجرى الهواء ؟

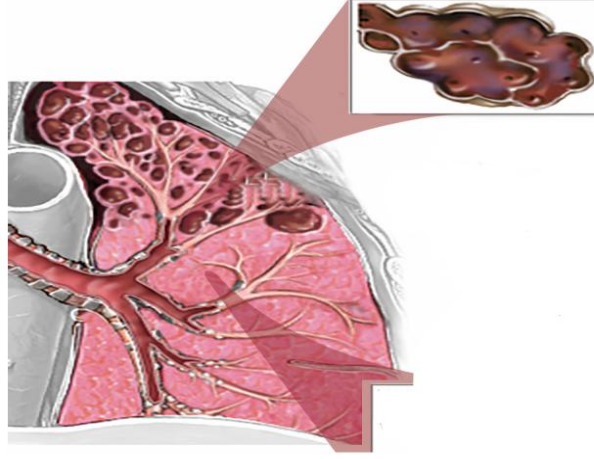
الربو	A
انتفاخ الرئة	B
سرطان الرئة	C
الانسداد الرئوي المزمن	D

أي الآتي <u>ليس</u> من مسببات الربو؟	1.9
دخان السجائر	A
التمرين الرياضي القاسي	B
تغير درجة الحرارة المفاجئ	C
تناول طعام يحتوي على دهون	D

ما العامل المتسبب بتغير شكل الرئة في الحالة المشار إليها بالرمز (X) ؟	1.10
	
التدخين	A
الإجهاد والتوتر	B
ممارسه الرياضة	C
تناول غذاء صحي	D

1.11

ما الحالة التي تصف الحويصلات الهوائية الموضحة في الشكل التالي؟



انتفاخ الرئة	A	
تصلب الشرايين	B	
تضيق الأوعية الدموية	C	
التهاب الشعب الهوائية المزمن	D	

السؤال الأول :

أ- قارن بين المكونات الرئيسية للغذاء المتوازن من خلال الجدول التالي:

الماء	المعادن	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون	وجه المقارنة
					الوظيفة

ب- وضح أهمية الأكسجين لجسم الإنسان.

ج- حدد القيم الطبيعية لكل من المؤشرات والدلالات على صحة الجسم من خلال الجدول التالي:

وجه المقارنة	ضغط الدم	مؤشر كتلة الجسم	السعة الحيوية للرئة	نسبة الأكسجين في خلايا الدم الحمراء	نبض القلب	نسبة السكر في الدم
القيمة الطبيعية						

د- اذكر مؤشرات السلامة العقلية.

هـ- عدد المؤشرات الدالة على الصحة البدنية.

السؤال الثاني:

أ- وضح المقصود بكل من:

1- الصحة الجيدة :

2- معدل الأيض الأساسي:

3- التغذية:

4- النظام الغذائي:

ب- اذكر الأمراض المرتبطة بالسمنة .

-

-

-

-

ج- عدد الأسباب المؤدية إلى السمنة.

-

-

-

السؤال الثالث:

أ- ادرس الشكل المجاور ثم أجب عن الأسئلة التي تليه :

1- اذكر اسم العملية الموضحة بالشكل المقابل.

2- حدد الأجزاء المشار إليها بالرموز (X) و (Y).

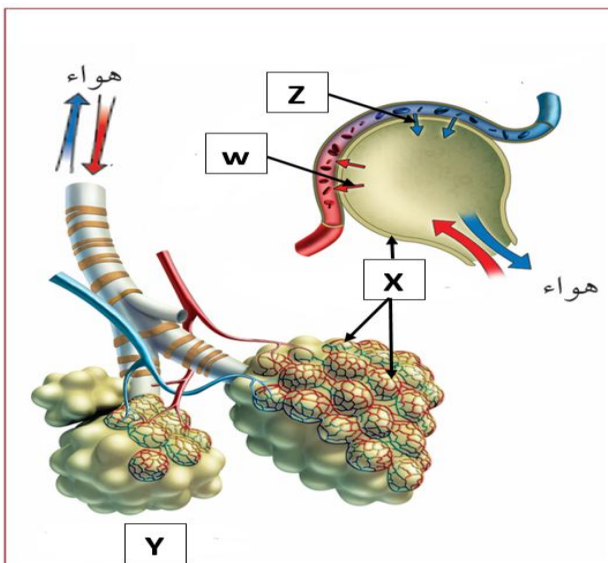
(X):

(Y):

3- اذكر الغازين المشار إليهما بالرمزين (Z) و (W).

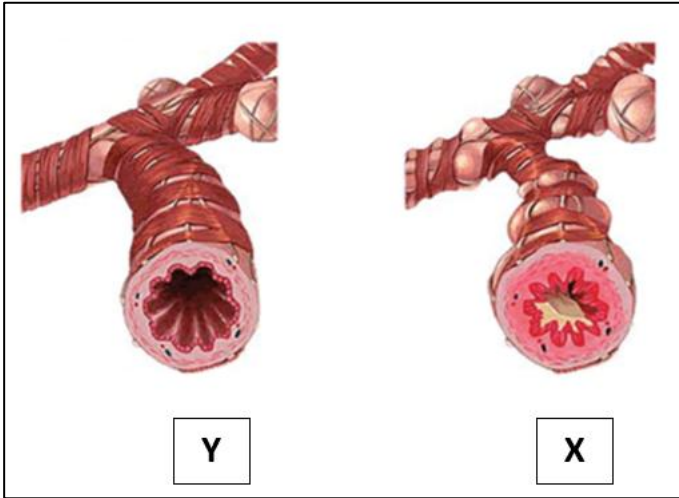
(Z):

(W):



4- وضح كيفية تلاؤم تركيب الجزء المشار إليه بالرمز (X) لأداء وظيفته.

ب- من خلال دراستك لأمراض الجهاز التنفسي وبالاستعانة بالشكل المجاور، أجب عن الأسئلة التالية:



1- حدد الرمز المشير إلى كل من :

- الشعبة الهوائية السليمة:

- الشعبة الهوائية المصابة:

2- اذكر اسم المرض المرتبط في الشعبة الهوائية المصابة.

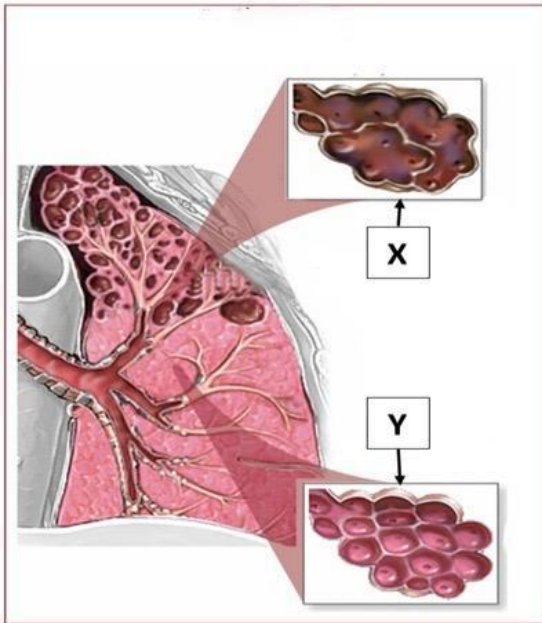
3- اذكر مسببات الربو.

4- عدد أعراض الربو .

ج- وضح تأثير التدخين على كل من:

- أطفال الأشخاص المدخنين :
- الأطفال المولودون لنساء مدخنات:

السؤال الرابع:



أ- من خلال دراستك لأمراض الجهاز التنفسي والشكل المقابل، أجب عن الأسئلة التالية :

1- حدد الرمز الذي يشير إلى الحويصلات الهوائية السليمة.

2- حدد الرمز الذي يشير إلى الحويصلات الهوائية

في حالة انتفاخ الرئة.

3- اذكر أشكال مرض الانسداد الرئوي المزمن .

انتهت الأسئلة...