

إجابة 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: 22:55:17 2026-10-03

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

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



إجابة اختبار الوحدة الأولى

نمط الحياة والصحة

مادة العلوم العامة

الصف الحادي عشر أدبي - الثانوي

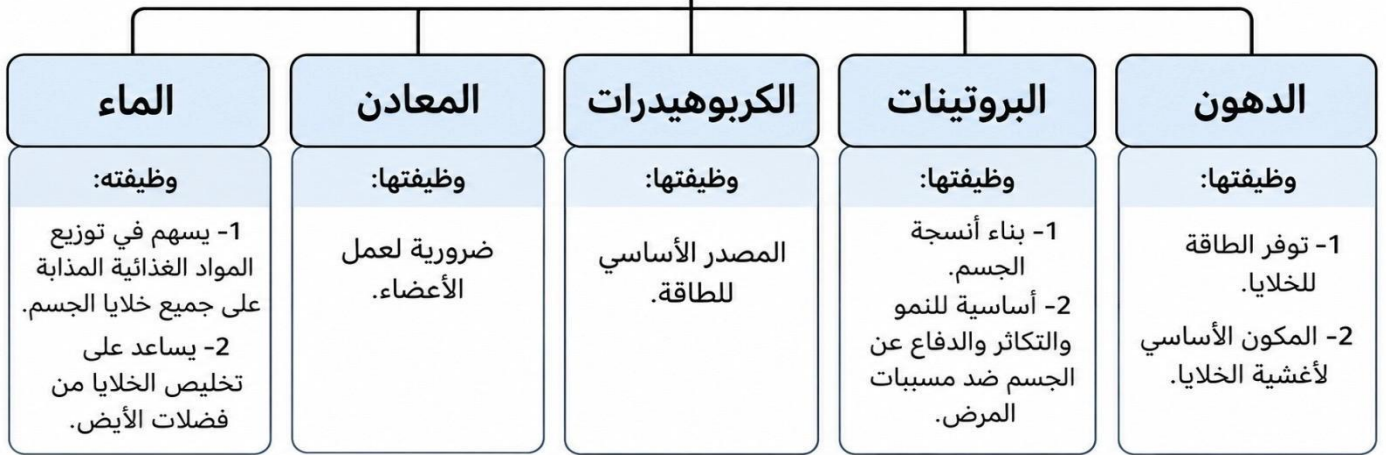


اسم الطالبة/.....

الصف والشعبة /.....

الخرائط الذهنية

المكونات الأساسية للغذاء

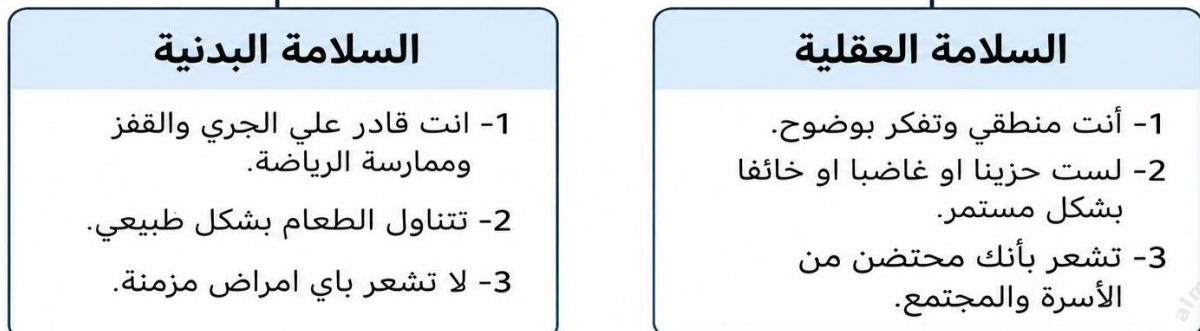


النظام الغذائي	التغذية
هو الأطعمة التي تتناولها في الواقع والتي قد تكون تعتمد على مبدأ التغذية السليمة أو لا .	هي العلم الذي يدرس كيفية مساهمة الغذاء في المحافظة على الصحة وكيفية اختيار الأطعمة الصحيحة التي تحافظ على الصحة والنمو .

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

السعة الكلية للرئة

هو:

أقصى حجم للهواء الكلي في رئتيك ويقارب 4 إلى 6 L للشخص السليم.

الحجم التمددي

هو:

حجم الهواء الذي تستنشقه وتزفره مع كل نفس ويقارب 0.5L للشخص العادي.

معدل التنفس

هو:

عدد الأنفاس التي تأخذها في الدقيقة وتتراوح من 12 إلى 20 للشخص العادي.

الانسداد الرئوي المزمن

انتفاخ الرئة

يسبب تلف طويل الأمد للأنسجة الداخلية في الرئتين.

التهاب الشعب الهوائية المزمن

يسبب سعال طويل الأمد مع مخاط.

الربو

تعريف الربو

هو تورم البطانة الداخلية لأنابيب الشعبات الهوائية الذي يضيق مجرى الهواء.



أعراض الربو

- 1- ضيق في التنفس.
- 2- صوت صفير عند الزفير.
- 3- صعوبة في النوم بسبب ضيق التنفس.
- 4- ضيق وألم في الصدر.

مسببات الربو

- 1- دخان السجائر.
- 2- عدوى الجهاز التنفسي.
- 3- تلوث الهواء.
- 4- مسببات الحساسية.
- 5- الطقس.
- 6- بعض الأدوية.
- 7- التوتر والعواطف الشديدة.
- 8- ممارسة الرياضة.

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

A

يرتفع BMR مع التقدم في عمر كل من النساء و الرجال

B

ينخفض BMR مع التقدم في عمر كل من النساء و الرجال

C

يبقى BMR ثابتا مع التقدم في عمر كل من النساء و الرجال

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؟

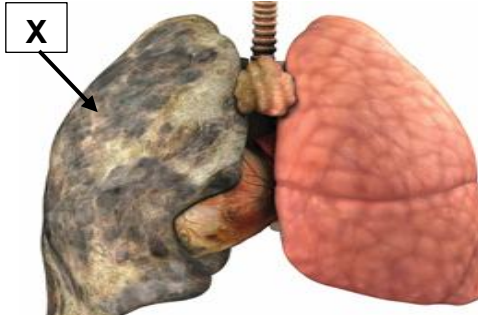
انتفاخ الرئة	☐ A
الحجم التمددي	☐ B
السعة الكلية للرئة	☒ C
معدل الايض الأساسي	☐ D

1.8

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

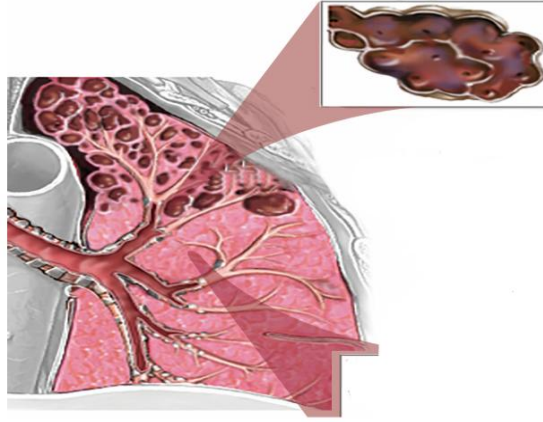
الربو	☒ A
انتفاخ الرئة	☐ B
سرطان الرئة	☐ C
الانسداد الرئوي المزمن	☐ D

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

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

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:

وجه المقارنة	الدهون	البروتينات	الكربوهيدرات	المعادن	الماء
الوظيفة	- توفر الطاقة للخلايا - المكون الأساسي لأغشية الخلايا	- بناء أنسجة الجسم - تكوّن الهرمونات والإنزيمات - مهمة للنمو والتكاثر والدفاع عن الجسم	المصدر الأساسي للطاقة	ضرورية لعمل الأعضاء	- توزيع المواد الغذائية المذابة على خلايا الجسم - تخليص الخلايا من فضلات الأيض - يساعد على حدوث التفاعلات الكيميائية الضرورية

ب- وضح أهمية الأكسجين لجسم الإنسان.

ضروري للتفاعلات التي توفر الطاقة اللازمة للبقاء على قيد الحياة

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	120/80	18.5 – 25	80%	95% أو أكثر	60 - 80	4 – 7 mmol أو 72- 99 mg/dl

د- اذكر مؤشرات السلامة العقلية.

- أنت منطقي وتفكر بوضوح.
- لست حزين أو غاضب أو خائف بشكل مستمر.
- تشعر بأنك محتضن من الأسرة والمجتمع.

هـ- عدد المؤشرات الدالة على الصحة البدنية.

- أنت قادر على الجري والقفز وممارسة الرياضة.
- تتناول الطعام بشكل طبيعي.
- لا تشعر بأي أمراض مزمنة.
- لا تشكو من أي أعراض قد تؤدي إلى الوهن أو المرض.

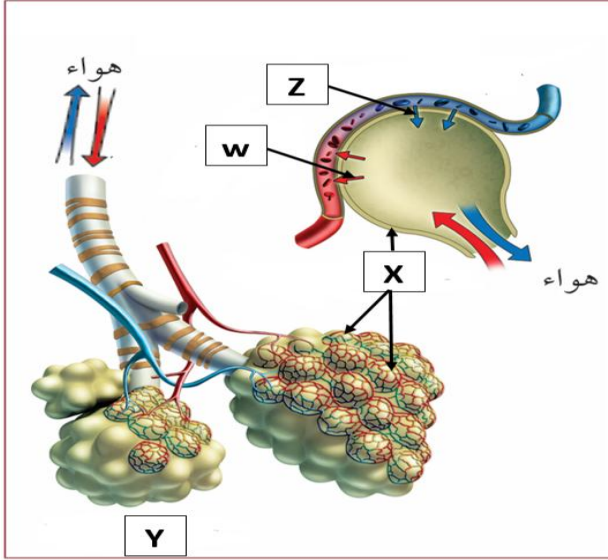
السؤال الثاني:

أ- وضح المقصود بكل من:

- 1- الصحة الجيدة : قدرتك جسديا وعقليا على فعل ما تريد من دون أن يمنعك جسمك عما هو مؤهل للقيام به.
- 2- معدل الأيض الأساسي: هو كمية الطاقة التي يستخدمها جسمك خلال 24 ساعة دون القيام بأي نشاط.
- 3- التغذية: هو العلم الذي يدرس كيفية مساهمة الغذاء في المحافظة على الصحة وكيفية اختيار الأطعمة الصحيحة التي تحافظ على الصحة والنمو.
- 4- النظام الغذائي: الأطعمة التي تتناولها في الواقع والتي قد تكون تعتمد على مبدأ التغذية السليمة أو لا.

ب- اذكر الأمراض المرتبطة بالسمنة .

- داء السكر من النوع الثاني
- أمراض الكبد والكلى
- السرطان
- توقف التنفس أثناء النوم
- التهاب المفاصل
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب / السكتة الدماغية
- ج- عدد الأسباب المؤدية إلى السمنة.
- توافر الأطعمة الغنية بالسكر
- الافتقار إلى التغذية الصحية
- نمط الحياة الخامل وقلة التمارين الرياضية



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

1- اذكر اسم العملية الموضحة بالشكل المقابل.

عملية تبادل الغازات في الرئتين

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

(X): **حوصلات هوائية**

(Y): **شعبات هوائية**

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

(Z): **ثاني أكسيد الكربون**

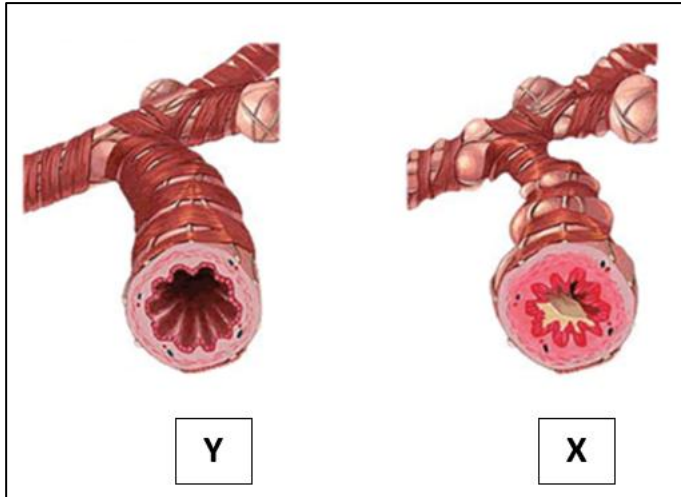
(W): **الأكسجين**

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

- **كثيرة العدد فتوفر مساحة سطح كبيرة**

- **تغطي الحويصلات الهوائية بأوعية دموية دقيقة تتبادل مع الهواء الأكسجين وثاني أكسيد الكربون.**

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



1- حدد الرمز المشير إلى كل من :

- **الشعبية الهوائية السليمة: Y**

- **الشعبية الهوائية المصابة: X**

2- اذكر اسم المرض المرتبط في الشعبه الهوائية

المصابة.

الربو

3- اذكر مسببات الربو.

- **تلوث الهواء**

- **عدوى الجهاز التنفسي**

- **دخان السجائر**

- **الغبار**

- **تغير درجة الحرارة المفاجئ (الطقس)**

- **مسببات الحساسية**

- بعض الأدوية (مثل الأسبرين وأدوية ضغط الدم) - التوتر والعواطف الشديدة

- ممارسة الرياضة القاسية

4- عدد أعراض الربو .

- ضيق في التنفس - صعوبة في النوم بسبب ضيق التنفس - ألم في الصدر

- صوت صفير عند الزفير - السعال يزداد مع الزكام أو الانفلونزا

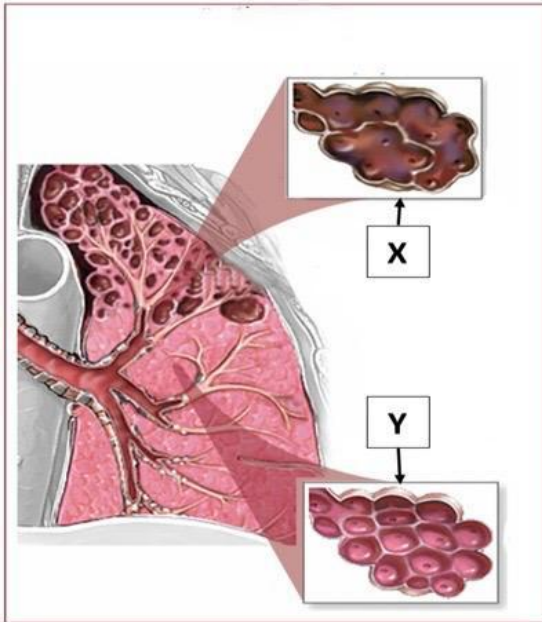
ج- وضح تأثير التدخين على كل من:

- أطفال الأشخاص المدخنين : عرضة للإصابة بالربو بنسبة ضعف غيرهم.

- الأطفال المولودون لنساء مدخنات: تكون الممرات الهوائية لديهم ضيقة بشكل غير طبيعي ما قد يؤدي إلى

الربو.

السؤال الرابع:



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

1- حدد الرمز الذي يشير إلى الحويصلات الهوائية السليمة.

Y

2- حدد الرمز الذي يشير إلى الحويصلات الهوائية

في حالة انتفاخ الرئة.

X

3- اذكر أشكال مرض الانسداد الرئوي المزمن .

- التهاب الشعب الهوائية المزمن : يسبب سعال طويل الأمد.

- انتفاخ الرئة : يسبب تلف طويل الأمد للأنسجة الداخلية في الرئتين.

انتهت الأسئلة...