

تقاويم الكتاب المدرسي (غير محلول)



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ⇨ المناهج القطرية ⇨ علوم ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-10-12 18:05:37

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 للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب المادة علوم في

تحميل تطبيق المناهج للهواتف الذكية

تطبيق المناهج على Play Google (أندرويد)

تطبيق المناهج على Store App (آبل)

تقويم الدرس 1-1

1. اكتب فقرة واحدة تعرف فيها الصحة الجيدة وتعدد مؤشراتها البدنية.
2. ما هي المعدلات الصحية أو الطبيعية للاختبارات الآتية التي قد تُجرى لك في أثناء الفحص الطبي؟
 - a. ضغط الدم
 - b. معدل السكر في الدم
 - c. مؤشر كتلة الجسم (BMI)
 - d. مستوى الأكسجين في الدم
3. سمّ ثلاثة أنواع من الغذاء الذي يحتوي على العناصر الغذائية الآتية:
 - a. الدهون
 - b. البروتينات
 - c. الكربوهيدرات
4. يبلغ يوسف من العمر 20 عامًا. وهو يزن 82 kg، ويبلغ طوله 173 cm. يعدّ يوسف شخصًا قليل الحركة، ونادرًا ما يمارس التمارين الرياضية. احسب مؤشر كتلة جسم يوسف.
5. وفقًا للبيانات، ما هي النسبة المئوية للبالغين القطريين من الرجال والنساء الذين يعانون السمنة؟
6. اذكر أربعة ظروف غير صحية، أو أمراض مرتبطة بمرض السكري.
7. ابحث عن معدل تفاقم مرض السكري من النوع الثاني في قطر. أنشئ رسمًا بيانيًا من العام 1975 حتى يومنا هذا، وقد تحتاج إلى تقدير المعدل في بعض الفترات الزمنية، في حالة عدم العثور على بيانات عن دولة قطر خلالها. حدّد بعض نتائج مرض السكري من النوع الثاني على صحة المصابين به.
8. اقترح خمس طرائق لخفض مرض السكري لدى السكان في دولة قطر. ضمن اقتراحك بعض النقاط حول التغييرات الاجتماعية التي قد تحتاج إلى إجرائها لتخفيض الإصابة بمرض السكري.

تقويم الدرس 2-1



1. قس معدل نبض الراحة الخاص بك. يمكنك أن تحصل على نبضك بوضع إصبعين خارج الأوتار مباشرة على جانب الإبهام لمعصمك. تتمثل الطريقة الأفضل في حساب الدقات لمدة 15 ثانية وضربها في 4. استخدم نبض الراحة الخاص بك لتحسب عدد المرات التي ينبض فيها قلبك في أسبوع واحد.

2. ما هو النطاق السليم لمعدل نبض الراحة الخاص بك؟

3. بكلماتك الخاصة حدّد معنى كل من المصطلحات الآتية.

a. ضغط الدم

b. ارتفاع ضغط الدم

c. الضغط الانقباضي

d. الضغط الانبساطي

4. حدّد ثلاثة أشياء تزيد خطر ارتفاع ضغط الدم.

5. حدّد ثلاثة أشياء تقلل خطر ارتفاع ضغط الدم.

6. اقترح ثلاث طرق تساهم في تخفيض مستويات امراض القلب في المجتمع القطري.

7. ما الصحيح عن النتائج التي يتسبب بها النيكوتين في جسم المدخن؟

a. يرفع ضغط الدم ويحمي الشرايين من الإنسداد والتصلب.

b. يخفض ضغط الدم ويحمي الشرايين من الإنسداد والتصلب.

c. يرفع ضغط الدم ويسبب إنسداد الشرايين وتصلبها.

d. يخفض ضغط الدم ويسبب إنسداد الشرايين وتصلبها.

تقويم الدرس 3-1

1. اشرح وجه الاختلاف بين رئتيك والبالون الأجوف الذي يتنفخ وينكمش عند أخذ النفس.
2. ما علاقة الشُعبيات الهوائية بالحَوَصَلات الهوائية؟
3. أي من الأمور الآتية يمكن أن تكون طبيعية لشخص يتنفس في وضع الراحة؟
 - a. أخذ نفس واحد كل 3 ثوانٍ.
 - b. أخذ نفس واحد كل 10 ثوانٍ.
 - c. أخذ نفس واحد كل 1.5 ثانية.
4. أي مما يأتي يُعدُّ من الوظائف المهمة للرَئَتَيْنِ؟
 - a. تبادل الأكسجين من الهواء إلى الدَّم.
 - b. تبادل ثاني أكسيد الكربون من الهواء إلى الدَّم.
 - c. تدفق الدَّم الذي يحمل الأكسجين داخل الجسم.
5. حدد مسببات الربو.
6. عدّد أربعة أعراض للربو.
7. بناءً على الإحصاءات الطَّيَّبة، ما هو عدد الأشخاص المرجَّح أن يكون مصابًا بالربو من 100 شخص في دولة قطر؟
8. ابحث في علاقة السمنة بمرض السَّكَّري، ثمَّ حضّر عرضًا يضمّ خمسة اقتراحات، على الأقل، للحدّ من نسبة الإصابة بمرض السَّكَّري في دولة قطر.
9. ابحث في العلاقة بين التدخين والتلوث والربو، وحضّر عرضًا يضمّ خمسة اقتراحات، على الأقل، للحدّ من نسبة الإصابة بالأمراض الرَئَوِيَّة في دولة قطر.

اختيار من متعدد

1. أي مما يأتي غير مدرج في تعريف منظمة الصحة العالمية WHO للصحة؟
 - a. السلامة البدنية
 - b. الصحة النفسية
 - c. الصحة المالية
 - d. سلامة العلاقات الاجتماعية
2. ما هو الدور الأساسي للدهون في جسمك؟
 - a. بناء أنسجة الجسم
 - b. التفكك إلى سكريات
 - c. تأمين الطاقة وتخزينها
 - d. صنع الأنزيمات اللازمة للنمو
3. أي مما يأتي ليس من الكربوهيدرات؟
 - a. النشا
 - b. السكر
 - c. زيت الزيتون
 - d. الألياف الغذائية
4. أي مما يأتي يشكل الطاقة اللازمة للبقاء على قيد الحياة خلال 24 ساعة؟
 - a. BMI
 - b. BMR
 - c. RHR
 - d. TDEE
5. أي مما يأتي هو المسار الصحيح لدخول الهواء إلى الرئتين؟
 - a. حويصلات هوائية، شعبيات هوائية، أوعية دموية
 - b. أوعية دموية، حويصلات هوائية، شعبيات هوائية
 - c. شعبيات هوائية، حويصلات هوائية، أوعية دموية
 - d. حويصلات هوائية، أوعية دموية، شعبيات هوائية
6. أي مما يأتي يعرف السمنة بحسب الأخصائيين في الحقل الطبي؟
 - a. مؤشر كتلة الجسم BMI أكبر من 18.
 - b. مؤشر كتلة الجسم BMI أكبر من 30.
 - c. مؤشر كتلة الجسم BMI أكبر من 36.
 - d. مؤشر كتلة الجسم BMI أكبر من 25.
7. ما مصير الدهون الزائدة التي تتقل في مجرى الدم؟
 - a. تتحول إلى بروتينات
 - b. تتكسر إلى كربوهيدرات
 - c. تخزن في الحويصلة الصفراوية
 - d. يتم تخزينها في الأنسجة الدهنية

تقويم الوحدة

8. ما هي كمية السكر الموجودة في دم شخص يتمتع بصحة جيدة؟
 a. 106 g
 b. 2.6-3.5 g
 c. 1.5-2.5 g
 d. 3.6-6.3 g
9. إنَّ معدَّل نبض الرَّاحة لدى رجل يتمتع بصحة جيدة هو:
 a. 20 - 10 نبضة في الدَّقيقة.
 b. 40 - 20 نبضة في الدَّقيقة.
 c. 80 - 60 نبضة في الدَّقيقة.
 d. 120 - 100 نبضة في الدَّقيقة.
10. من بين السلوكيات الآتية، أيها قد يكون له التأثير الأفضل على صحتك في المدى البعيد؟
 a. الإقلاع عن التدخين
 b. خفض كمية الغذاء الذي تتناوله
 c. خفض كمية السكر التي تتناولها
 d. القيام بالمزيد من التمارين الرياضية

تقويم الوحدة

الدَّرس 1-1: الأكل الصَّحِّي والمحافظة على النِّشاط البدنيّ

11. ما دور الكربوهيدرات في غذائك؟
 12. أعط أمثلة على بعض البروتينات في غذائك.
 13. ما هي الوحدة التي تقاس بها الطَّاقة في الغذاء؟
 14. ما هما المتغيَّران المطلوبان لقياس BMI؟
 15. ما الفارق بين النُّوع الأوَّل والنُّوع الثَّاني من مرض السكرى؟
 16. اكتب قائمة تتضمن ثلاث حالات جسدية غير صحيَّة قد تعيشها، واقترح، بحدِّ أدنى، وصفة علاجية واحدة لكلِّ حالة لتصبح أفضل صحِّيًّا.
 17. اكتب قائمة تتضمن حالتين غير صحيَّتين، عقليًّا أو عاطفيًّا، قد تعيشهما، واقترح، بالحدِّ الأدنى، وصفة علاجية واحدة لكلِّ حالة لتصبح أفضل صحِّيًّا.
 18. صف، على الأقلِّ، طريقتين بهما ترتبط الصَّحة العقليَّة أو العاطفيَّة بالصَّحة البدنيَّة.
 19. احسب مؤثِّر كتلة الجسم لدى إبراهيم لتقرَّر إن كان دون الوزن الصَّحِّي، أو بالوزن الصَّحِّي، أو فوق الوزن الصَّحِّي، أو يعاني السُّمنة.

الدَّرس 2-1: صَحة القلب

20. ما هو الضَّغط الانقباضي؟
 21. ما هو الضَّغط الانبساطي؟
 22. ما الذي يقيسه الفارق ما بين ضغط الدَّم الانقباضي وضغط الدَّم الانبساطي؟
 23. ما مستوى ضغط الدَّم في حالة الاسترخاء الذي يُعدُّ مرتفعًا ويشكِّل مرضًا؟
 24. عدِّد ثلاث سلوكيات تزيد خطر ارتفاع ضغط الدَّم.
 25. عدِّد ثلاث سلوكيات تقلِّل خطر ارتفاع ضغط الدَّم.
 26. في حال قرَّرت أن تستعيد نشاطك البدني بعد فترة طويلة من قلة الحركة، اشرح لما من الأفضل لصحتك أن تبدأ بالتمارين الرياضيَّة الخفيفة بدلًا من البدء فورًا بالتمارين الرياضيَّة القاسية.

تقويم الوحدة

27. يمكن للرياضي المصاب أن يكسب وزناً بسرعة كبيرة إذا لم يتنبه للأمر. لماذا؟

الدرس 1-3: من أجل تنفس أفضل

28. تتبع المسار الذي يأخذه الأكسجين من الهواء في المحيط الخارجي إلى مجرى الدم.

29. في أي جزء من جسمك يكون الهواء والدم الأقرب إلى بعضهما، مما يسمح بتبادل الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون؟

30. ما هي القيمة المتوسطة للحجم التمددي للشخص؟

31. حدد تأثيرات مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، وابحث عن مبيّن رئيسي، على الأقل، لهذا المرض.

32. اكتب قائمة تتضمن أربعة من بنود خطة عمل لمرضى الربو.

33. اكتب قائمة تتضمن ستة أمراض ناجمة عن التدخين، وحدد إن كانت أمراضاً قاتلة.

1. أين يمكن العثور على أكبر عدد من الخلايا البكتيرية في الإنسان؟
 - a. القولون الهابط، أو «الأمعاء»
 - b. القلب والكبد
 - c. مجرى الدم
 - d. جذع الدماغ
2. أيّ من هذه البكتيريا هي الأكثر شيوعاً؟
 - a. الكوليرا
 - b. الإي كولاي
 - c. التيفوئيد
 - d. المكورات العنقودية
3. ما الاختلاف الرئيس بين البكتيريا والفيروس؟
4. ما وظيفة الحمض النووي DNA في كل خلية؟
5. عرّف الطفرة.
6. هل الأمراض الوراثية معدية؟
7. ما أخطر ناقل للأمراض على الأرض؟
8. أعد قائمة تتضمن ثلاثة أشياء يمكنك القيام بها لتجنب الأمراض البكتيرية.
9. أجب بحثاً حول النقاش عن سبب الموت الأسود (الطاعون). استنتج أسبابه، وادعم استنتاجك بأسباب منطقية.
10. قارن بين مرضي التيفوئيد والكوليرا من حيث الأسباب، الأعراض، طرائق العدوى، أساليب الانتشار، والعلاج.

اختيار من متعدد

1. أي من الأمراض الآتية لا يسيبه فيروس؟
 - a. مرض نقص المناعة المكتسبة AIDS
 - b. الإنفلوانزا flu
 - c. عدوى المكورات العنقودية
 - d. نزلة البرد
2. أي جزء من الجسم فيه النسبة الأعلى من البكتيريا؟
 - a. الكبد
 - b. القلب
 - c. القولون الهابط
 - d. مجرى الدم
3. كيف وصل الطاعون الأسود إلى أوروبا؟
 - a. خلال الحرب
 - b. على متن سفينة
 - c. من خلال أعمال الزراعة
 - d. بسبب أعمال البناء
4. ما هو الناقل؟
 - a. حيوان خطير
 - b. حامل للمرض
 - c. بعوضة
 - d. مياه ملوثة
5. ماذا اكتشف ألكسندر فلمنج؟
 - a. البنسليوم نوتاتوم penicillium notatum
 - b. المكورات العنقودية Staphylococcus
 - c. البنسلين Penicillin
 - d. وعاء بتري Petri dishes
6. ما الاختلاف بين المرض الوبائي والوبائية الشاملة؟
 - a. مدى قدرة المرض على التفشي
 - b. كيفية تفشي المرض
 - c. نسبة الإصابة بالمرض
 - d. المنطقة الجغرافية التي تتأثر بالمرض