

اختبار وحدة انماط الحياة الصحية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← الصف الثامن ← علوم ← ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-23 19:50:23

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 الاندلس الخاصة للبنات

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة علوم في

اختبار وحدة النظام الشمسي

1

اختبار الوحدة الاحماض والقلويات

2

إجابة اختبار وحدة النظام الشمسي

3

إجابة اختبار الوحدة الاحماض والقلويات

4

إجابة اختبار وحدة انماط الحياة الصحية

5

مدرسة الاندلس الخاصة للبنات
العام الاكاديمي 2025\2026
نهاية الفصل الثاني



اختبار وحدة انماط الحياة الصحية

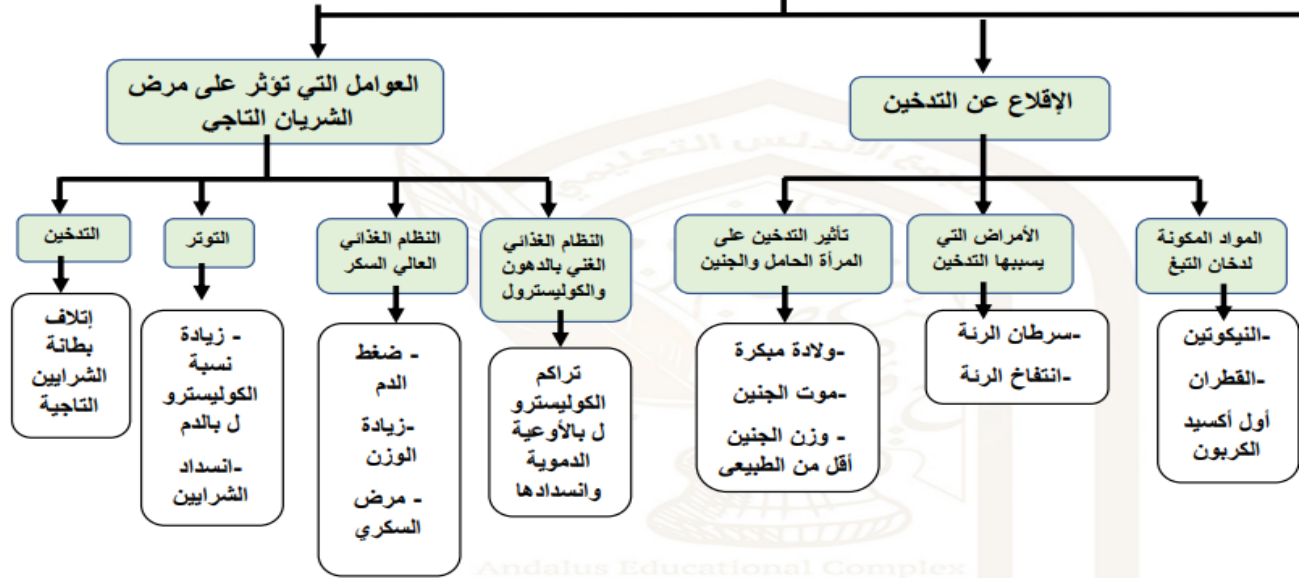
مادة العلوم العامة

الصف الثامن الاعدادي

اسم الطالبة/.....

الصف والشعبة /.....

أنماط الحياة الصحية



➤ يحتوي دخان التبغ على :-

المادة	الخصائص	التأثير
النيكوتين	عقار يسبب الأدمان	رفع معدلات دقات القلب - رفع الضغط - تلف أوعية القلب على المدى الطويل.
القطران	مادة سوداء لزجة تتجمع في الرئتين	يخدر الأهداب المسؤولة عن طرد الملوثات من الجهاز التنفسي وبالتالي تدخل الملوثات للرئتين وتسبب الضرر
غاز أول أكسيد الكربون	غاز سام	يقلل من نسبة الأكسجين التي يحملها الدم فيسبب ضيق تنفس عند النشاط البدني.

ما المخاطر التي يسببها التدخين للأجنة؟



هذا ما تعلّمته:

- يحتوي دخان التبغ على عدّة مواد ضارة، هي: النيكوتين والقطران وأوّل أكسيد الكربون.
- يُسبّب النيكوتين الإدمان. ولهذا السبب يجد المُدخّنون صعوبة في الإقلاع عن التدخين.
- يتسبّب القطران في توقف أهداب الجهاز التنفّسي عن العمل، الأمر الذي يعني إمكانية وصول المواد الضارة إلى الرئتين.
- أوّل أكسيد الكربون غاز سام يُقلّل من كمّية الأكسجين التي يحملها الدم ولهذا يشعر المُدخّن بضيق في التنفّس.

هذا ما تعلّمته:

- إذا كانت الأم الحامل مُدخّنة، فهذا سيؤذي الجنين.
- قد يؤدي التدخين إلى ولادة مبكرة، وقد يكون وزن الطفل أقلّ من اللازم أو يمكن أن يموت في الرحم، وذلك لأن المواد الكيميائية الموجودة في مكوّنات التبغ تنتقل إلى الجنين.

هذا ما تعلّمته:

- يُقلّل أوّل أكسيد الكربون المُنبعث مع دخان التبغ من كمّية الأكسجين التي يحملها الدم.
- قد يولد الطفل الذي يعاني نقصاً من الأكسجين مُبكراً. وهذا ما يُسمّى الولادة المُبكرة.

هذا ما تعلّمته:

- ارتفاع مُستويات السكر في النظام الغذائي، واتّباع نظام غذائي غني بالدهون والكوليسترول، والتوتر، وقلة ممارسة الرياضة، والتدخين، كلّها عوامل تُساهم في الإصابة بمرض الشريان التاجي **Coronary artery disease**.

كيف تُؤثر هذه العوامل على مرض الشريان التاجي؟

النظام الغذائي الغني بالدهون والكوليسترول	قد يتراكم الكوليسترول في الشرايين والأوعية الدموية، ويسدّها.
النظام الغذائي العالي السكر	يؤدي اتّباع نظام غذائي عالي السكر إلى زيادة ضغط الدم، وزيادة الوزن، ومرض السُّكري، وكل ذلك يُشكّل ضغطاً على الشرايين التاجية.
التوتر	قد تؤدي المُستويات العالية من التوتر على المدى الطويل إلى زيادة نسبة الكوليسترول في الدم، التي تؤدي بدورها إلى انسداد الشرايين.
عدم ممارسة الرياضة	قد يؤدي عدم ممارسة الرياضة إلى زيادة فرص الإصابة بمرض السُّكري. وفي المقابل تؤدي ممارستها إلى خفض ضغط الدم، وبالتالي تُقلّل من فرص الإصابة بمرض القلب.
التدخين	يُقلّل التدخين من كمّية الأكسجين في الدم. كما أنه يضغط على القلب ويجعله يدقّ بشكل أسرع. تتسبّب المواد الكيميائية التي يحتوي عليها الدخان أيضاً في إتلاف بطانة الشرايين التاجية.

المصطلح	التعريف
1. الولادة المُبكرة 	(A) قبل الوقت المناسب 6
2. ولادة جنين مَيّت 	(B) عضو مُؤقَّت يُوفِّر الغذاء للجنين عن طريق الأم. 5
3. وزن مُنخفض عند الولادة 	(C) ولادة طفل مات في الرحم. 2
4. الإجهاض 	(D) وزن دون الحد الأدنى عند الولادة. 3
5. المشيمة 	(E) عندما يترك الجنين الرحم مُبكراً جداً ليبقى على قيد الحياة. 1
6. قبل الأوان 	(F) مجيء المخاض قبل أن يكتمل نمو الطفل. 4

السؤال الأول: الأسئلة الموضوعية : اختر الإجابة الصحيحة:

1.1	أي الأمراض التالية مرتبطة بالنظام الغذائي؟
A	الرشح
B	السمنة
C	الانفلونزا
D	التهاب الحلق

1.2	أي من التالي يصف مؤشر كتلة الجسم؟
A	الكتلة مقسوما على الطول
B	الطول مقسوما على الكتلة
C	الكتلة مقسومة على مربع الطول
D	الطول مقسومة على مربع الكتلة

1.3	أي المواد التالية الموجودة في دخان التبغ تقلل من كمية الأكسجين التي يحملها الدم؟
A	القطران
B	النيكوتين
C	أول أكسيد الكربون
D	ثاني أكسيد الكربون

أي المواد التالية تسبب الإدمان؟

1.4

القطران	A	
النيكوتين	B	
أول أكسيد الكربون	C	
ثاني أكسيد الكربون	D	

أي المواد التالية تسبب في توقف أهداب الجهاز التنفسي عن العمل؟

1.5

القطران	A	
النيكوتين	B	
أول أكسيد الكربون	C	
ثاني أكسيد الكربون	D	

السؤال الأول : اكمل الجدول الموضح أدناه

التأثير الناتج على مرض الشريان التاجي	
	التدخين
	التوتر
	النظام الغذائي الغني بالدهون والكوليسترول
	النظام الغذائي العالي السكر

السؤال الثاني : أ- من خلال دراستك للمواد الضارة في دخان التبغ قارن بين مكونات التبغ في الجدول الموضح أدناه:

المادة	القطران	النيكوتين	اول اكسيد الكربون
خصائص			
اضرار			

ب- ادرس الجدول التالي الذي يقيس مؤشر كتلة الجسم لبعض الأشخاص ثم أجب عن:

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
< 18.5	B
18.5-24.9	C
25-29.9	زيادة وزن
> 30	A

حدد الرمز الذي يشير على الآتي:

السمنة :

الوزن الطبيعي:

أقل من الوزن الطبيعي :

السؤال الثالث:

1. ما المقصود بالشرابيين التاجية؟

2. ما هو الكوليسترول وما تأثير زيادته في الجسم؟

3- كيف يمكن التحكم في نسبة الكوليسترول؟

4- لماذا يتأثر الجنين بتدخين الام؟

5- ما نسبة سكان قطر الذين يعانون من السمنة؟

6- ما مؤشر كتلة الجسم؟

7- كيف تحافظ على صحة القلب؟

8- عدد بعض الامراض التي تسببها السمنة؟

9- ما العلاقة بين السمنة ومرض السكري؟

طالبتي الرجاء الرجوع الى الكتاب المدرسي

هذه الأوراق لا تغني عن الكتاب