

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية



أوراق عمل الأندلس الوحدة الأولى نمط الحياة والصحة غير مجانية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← المستوى الحادي عشر ← علوم ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-10-07 12:22:59

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

التواصل الاجتماعي بحسب المستوى الحادي عشر



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب المستوى الحادي عشر والمادة علوم في الفصل الأول

كتاب الطالب العلوم العامة

1

كتاب الطالب الأحياء

2

كتاب الطالب الأحياء الفصل الأول 2022-2023

3

كتاب الطالب العلوم العامة الفصل الأول 2022-2023

4

جدول مواصفات اختبار منتصف الفصل الأول

5

مدرسة الأندلس الخاصة للبنات

العام الأكاديمي 2025/2024



أوراق عمل إثرائية وإجاباتها

الوحدة الالى : نمط الحياة والصحة

مادة العلوم العامة

الصف الحادي عشر ادبي

اسم الطالبة/.....

الصف والشعبة /.....

أنت تفوقو
في بنفستك

الخرائط الذهنية

المكونات الأساسية للغذاء

الماء

المعادن

الدهون

البروتين

الكربوهيدرات

1-توفر الطاقة للخلايا
2-المكون الأساسي
لأغشية الخلايا

1-بناء انسجة الجسم
2-مهم للنمو والتكاثر
والدفاع عن الجسم ضد
مسببات الامراض

هي المصدر
الأساسي للطاقة

قدرتك جسديا وعقليا على فعل ما تريد دون ان يمنحك جسمك

الصحة الجيدة

وبدنيا

- 1-انت قادر علي الجري والقفز
وممارسة الرياضة
- 2-تتناول الطعام بشكل طبيعي
- 3-لا تشعر باي امراض مزمنة

نفسيا وعقليا

- 1-انت منطقي وتفكر بوضوح
- 2-لست حزينا ولا خائفا ولاغاضبا
- 3-تشعر بانك محتضن من الأسرة
والمجتمع

رؤية: تعلم عصري ملهم بهوية وطن

هي كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام من الماء درجة واحدة

السرعات الحرارية

كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم خلال 24 ساعة دون القيام بأي نشاط

معدل الايض الاساسي

السمنة

مسببات السمنة

توافر الأطعمة الغنية بالسكر والدهون
الافتقار إلى التغذية الصحية والأمانة
نمط الحياة الخامل وقلة التمارين الرياضية

اضرار السمنة

ارتفاع ضغط الدم – التهاب المفاصل – السرطان – أمراض القلب – السكتة الدماغية – أمراض الكلية

كيف تعمل رئتاك

سعة الرئة وصحتها

هو عدد الانفاس التي تأخذها في الدقيقة وتتراوح بين 12-20 نفس في الدقيقة

معدل التنفس

حجم الهواء الذي تستنشقه وتزفره مع كل نفس ويقارب 0.5L

الحجم التمديدي

هو اقصى حجم الهواء الكلي في رئتيك (4-6 لتر) للشخص السليم

السعة الكلية للرئة

الامراض الرئة واعراض المرض ومسببات المرض والتدخين

السؤال الأول: الأسئلة الموضوعية:
اختر الإجابة الصحيحة:

1.1	أي مما يلي <u>المكون الأساسي</u> للغشاء الخلوي؟
A	الماء
B	الدهون
C	البروتينات
D	الكربوهيدرات

1.2	ما معدل ضغط الدم الطبيعي عند الانسان؟
A	120/60
B	120/80
C	140/50
D	130/40

1.3	أي مما يلي <u>من مسببات الربو</u> ؟
A	الغبار
B	الراحة النفسية
C	ارتفاع درجة الحرارة
D	تناول طعام يحتوي على دهون

1.4 كم معدل نبض الراحة في الدقيقة لدى رجل يتمتع بصحة جيدة ؟

10-20

A

60-80

B

20-40

C

120-100

D

1.5 أي من الاتي يمثل أحد مؤشرات السلامة العقلية ؟

قادر على الجري

A

لايوجد لديك ألام مزمنة

B

تشعر بأنك محتضن من العائلة

C

قادر على أكل جميع أنواع الأطعمة

D

1.6 أي من الاتي مثل أعراض الربو ؟

حرارة

A

ضيق في التنفس

B

عطس دون سعال

C

رشح دون سعال

D

1.7

أي من الاتي يشكل الطاقة اللازمة للبقاء على قيد الحياة خلال 24 ساعة؟

BMI ABMR BRHR CTDEE D

1.8

أي من الاتي من اعراض السمنة؟

فقدان البصر Aالصحة الجيدة Bالطفح الجلدي Cامراض القلب والسكتة الدماغية D

1.9

كم تبلغ نسبة الماء من اجمالي كتلة الجسم؟

%50 A% 90 B%60 C%70 D

أي مما يلي من وظائف البروتينات في الجسم؟		1.10
بناء العضلات	A	
توفر الطاقة للخلايا	B	
يتم تخزينها لتستخدم عند الحاجة	C	
تعد المكون الأساسي للغشاء الخلوي	D	



الأسئلة المقالية:

السؤال الثاني :

أ- من خلال دراستك للمكونات الرئيسية للغذاء المتوازن أجب عن التالي :
عدد وظائف الدهون .

1

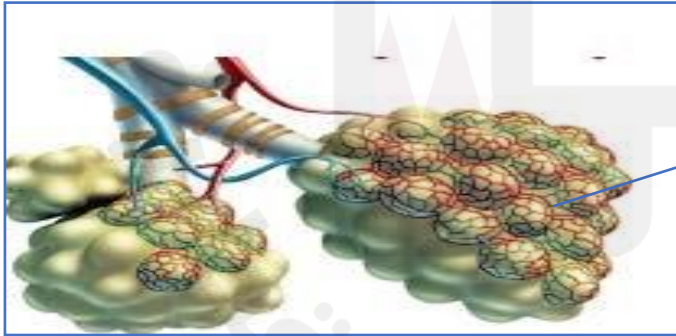
2

ب- أذكر وظيفة الكربوهيدرات

ج- اذكر اثنين من وظائف الجهاز التنفسي.

السؤال الثالث :

أ- ادرس الشكل الموضح أدناه ثم أجب
عن الأسئلة التي تليه :



1- إلى ماذا يشير الرمز X ؟

2 - كيف تكيف لأداء وظيفته ؟

عرفي كلاً من :

1-الحجم التمديدي

2-السعة الكلية

3-معدل الايض الأساسي

السؤال الثاني :

من خلال دراستك لأمراض الجهاز التنفسي أجب عن ما يلي :

أ- اذكر أشكال مرض الانسداد الرئوي المزمن .

ب -اشرح هذه العبارة : (يؤدي التدخين الأطفال سواء كانوا يحيطون بآباءهم المدخنين ,أو الأجنة في بطون أمهاتهم المدخنين)

ج- عدد ثلاثة من اضرار الربو .

1-

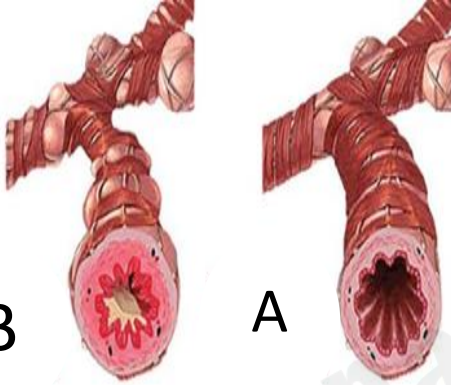
2-

3-

السؤال الثالث :

أ- من خلال دراستك لدرس الربو .
أجب عن التالي:

1- أي الشعبتين الهوائيتين في الشكل المجاور
سليمة وأيها مصابة؟



2- ما اسم المرض الموضح في الشعبة الغير
سليمة؟

3. عرف مرض الربو.

ب- اذكر تعريف كلا من :

1- التهاب الشعب الهوائي المزمن

2- انتفاخ الرئة

3- السرعة الحرارية الواحدة

ج- 1- ما الآثار السلبية للتدخين علي رئه الانسان السليم؟

د- ما هي المعدلات الصحية للاختبارات التي تجري اثناء الفحص الطبي ؟

1- ضغط الدم : _____

2- معدل السكر في الدم : _____

3- مؤشر كتله الجسم : _____

4- مستوي الاكسجين في الدم : _____