

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية



## أوراق عمل الأندلس الوحدة الأولى نمط الحياة والصحة مع الإجابة النموذجية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-10-07 14:04:46

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



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على تلغرام

صفحة المناهج  
القطرية على  
فيسبوك

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

أوراق عمل الأندلس الوحدة الثانية مقاومة المضادات الحيوية غير مجابة

1

أوراق عمل الأندلس الوحدة الأولى نمط الحياة والصحة غير مجابة

2

كتاب الطالب العلوم العامة

3

كتاب الطالب الأحياء

4



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 تفوز  
بشيء عندما  
تفكر

## 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

اضرار السمنة

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

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
<input checked="" type="radio"/>	الدهون
C	البروتينات
D	الكربوهيدرات

1.2	ما معدل ضغط الدم الطبيعي عند الانسان؟
A	120/60
<input checked="" type="radio"/>	120/80
C	140/50
D	130/40

1.3	أي مما يلي <u>من مسببات الربو</u> ؟
<input checked="" type="radio"/>	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 ؟

1.4

10-20

 A

60-80

 B

20-40

 C

120-100

 D

1.5 أي من الاتي يمثل أحد مؤشرات السلامة العقلية ؟

1.5

قادر على الجري

 A

لا يوجد 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 ؟

1.6

حرارة

 A

ضيق في التنفس

 B 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 RHR  CTDEE  D

1.8

أي من الاتي من اعراض السمنة؟

فقدان البصر  Aالصحة الجيدة  Bالطفح الجلدي  Cامراض القلب والسكتة الدماغية 

1.9

كم تبلغ نسبة الماء من اجمالي كتلة الجسم؟

%50  A% 90  B%60 %70  D



أي مما يلي من وظائف البروتينات في الجسم؟	1.10
بناء العضلات	<input checked="" type="radio"/>
توفر الطاقة للخلايا	<input type="radio"/>
يتم تخزينها لتستخدم عند الحاجة	<input type="radio"/>
تعد المكون الأساسي للغشاء الخلوي	<input type="radio"/>



الأسئلة المقالية:

السؤال الثاني :

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

1-توفر الطاقة اللازمة للخلايا

2-مكون أساسي للغشاء الخلوي

ب- أذكر وظيفة الكربوهيدرات

**المصدر الأساسي للطاقة**

ج- اذكر اثنين من وظائف الجهاز التنفسي.

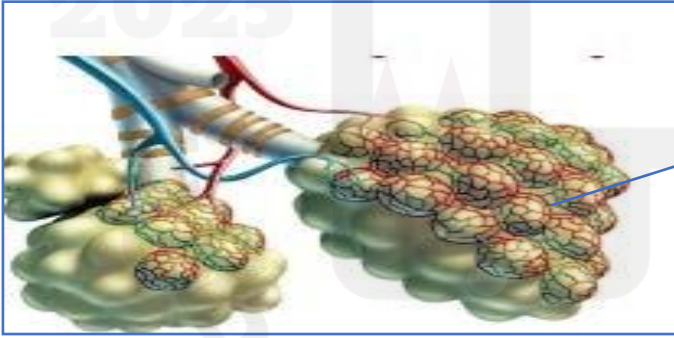
1-التخلص من ثاني أكسيد الكربون

2-الحصول على الاكسجين

**السؤال الثالث :**

أ-ادرس الشكل الموضح أدناه ثم أجب

عن الأسئلة التي تليه :



1- الى ماذا يشير الرمز X ؟

**الحويصلات الهوائية...**

2 - كيف تكيف لأداء وظيفته ؟

**محاطة بكثير من الاوعية الدموية لتبادل الغازات**

### 1-الحجم التمديدي

.... حجم الهواء الذي تستنشق وتزفره مع كل نفس

### 2-السعة الكلية

اقصي حجم للهواء الكلي في رنتيك وهومن 4-6 لتر للشخص السليم.

### 3-معدل الايض الأساسي

هو كمية الطاقة التي يستخدمها جسمك خلال 24 ساعه دون القيام باي نشاط.

### السؤال الثاني :

من خلال دراستك لأمراض الجهاز التنفسي أجب عن ما يلي :

أ- اذكر أشكال مرض الانسداد الرئوي المزمن .

1-التهاب الشعب الهوائية المزمن : سعال طويل الأمد مع مخاط

2-انتفاخ الرئة: وهو تلف طويل الأمد للأنسجة الداخلية في الرئتين

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

حيث ان أطفال المدخنين يكونون عرضة للإصابة بالربو ضعف غيرهم للآباء غير المدخنين  
اما الاجنة للمدخنات فتولد وتكون الممرات الهوائية لديهم ضيقة بشكل غير طبيعي فيؤدي الي الربو واضرابات في الجهاز التنفسي

ج- عدد ثلاثة من اضرار الربو .

1 ضيق في التنفس

2- ضيق او الم في الصدر

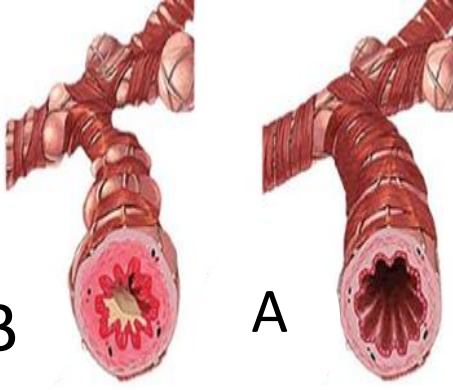
3- السعال

### السؤال الثالث :

الرؤية: تعلم عصري ملهم بهوية وطنية وقيم إسلامية.

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

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



B

2- ما اسم المرض الموضح في الشعبه الغير  
سليمة؟

الربو

3. عرف مرض الربو.

. تورم البطانة الداخلية لأنابيب الشعبات الهوائية الذي يضيق مجري الهواء .

ب-اذكر تعريف كلا من :

1-التهاب الشعب الهوائي المزمن

. سعال طويل الأمد مع المخاط

2-انتفاخ الرئة

تلف طويل الأمد للأنسجة الداخلية في الرئتين

3-السرعة الحرارية الواحدة

كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حراره 1Kg من الماء بمقدار 1C

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

تؤثر علي الانسجة الرطبة والحساسية في الرئتين ويتوقف تبادل الغازات

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

1-ضغط الدم: 80/120

2-معدل السكر في الدم 72/99mg/dl

3-مؤشر كتله الجسم: 14.5-25

4-مستوي الاكسجين في الدم: 95%